

# Elim Vitaal en Actief

Minder gaan eten, incontinentieproblemen, het huis niet meer goed schoon kunnen houden. Het zijn vaak de eerste signalen dat iemand hulp nodig heeft. De vrijwilligers van Elim Vitaal & Actief hebben de taak op zich genomen om deze tekenen te signaleren, en vooral om direct in actie te komen. Doel? Senioren zo lang mogelijk zelfstandig in het dorp te kunnen laten wonen. En met succes.

 Tekst: Annelies Langenburg in opdracht van BOKD



## Inwoners Elim zijn erg op zichzelf gericht

In Elim woont een deel van de ouderen in een seniorencomplex. Jaren geleden was de welzijnsorganisatie van de Gemeente Hogeveen wel enigszins betrokken bij deze mensen, maar niet tot volle tevredenheid. Vrijwilligers waren moeilijk te krijgen, en het contact met de bewoners verliep moeizaam.

Peter Aalders, voorzitter Elim Vitaal en Actief en beheerder van de website [www.elim-omstreken.nl](http://www.elim-omstreken.nl), vertelt: “Elim is erg op zichzelf gericht, en voor mensen van buitenaf is het moeilijk om ertussen te komen. Het liep niet lekker. Ik was bevriend met een welzijnswerker en we hebben de koppen bij elkaar gestoken. Hij tipte ons om te gaan werken met het landelijke concept ‘welzijn op recept’. We zijn er niet bij aangesloten, maar we hebben het gekopieerd voor onze ouderen.”

## > Elim Vitaal en Actief

Begin 2018 werd stichting Elim Vitaal en Actief, afgekort EVA, opgericht. De twee huisartsen uit Elim zitten in het bestuur, maar ook de gepensioneerde huisarts, een oudere en Peter als initiatiefnemer en voorzitter. Er werden fondsen aangeschreven, en met succes. Het Oranjefonds verleende een mooie subsidie, En ook de Gemeente Hoogeveen draagt een klein bedrag bij. “We zijn een beetje eigenwijs, wij willen graag dat het geld direct op de juiste plek terechtkomt, en niet dat het aan de strijkstok blijft hangen. Wij willen geen enkele professional in dienst hebben.”

“Iedereen die bij Elim Vitaal & Actief betrokken is, is 100% vrijwilliger. Ze krijgen regelmatig voorlichting over valpreventie, of over het herkennen van de eerste symptomen van dementie. Want de vrijwilligers bij ons hebben een signalerende functie. Als hen iets opvalt, geven ze het aan mij door en ik neem vervolgens contact op met de huisarts. Vrijwel alle ouderen zijn patiënt bij één van de huisartsen uit Elim, dat maakt dat de lijntjes erg kort zijn.”

## De weg wijzen naar hulp

De voorzitter woont tegenover het seniorencomplex, waar EVA activiteiten organiseert in de gemeenschappelijke ruimte. Het pand bevat 24 appartementen, en is eigendom van Woningbouwvereniging Domesta. Hij kwam er al regelmatig op bezoek bij zijn schoonmoeder en maakte graag een praatje met andere bewoners.

“Ik had een klik met deze mensen. Men zegt dat ik organisatie-talent heb en zo ben ik erin gerold. De mensen laten ons toe, dat is heel fijn. Je wordt vertrouwenspersoon van deze mensen. Veel van deze mensen hebben via de WMO huishoudelijke hulp. Op verzoek zijn wij vaak aanwezig bij het bekende ‘keukentafelgesprek’. Inmiddels ben ik ook al twee keer verschenen voor een bezwaarcommissie. We hadden bezwaar aangetekend tegen indicaties die door de gemeente waren



“Iedereen die bij Elim Vitaal & Actief betrokken is, is 100% vrijwilliger”

afgegeven. Verder gaan we mee naar medische keuringen, maar we helpen ook mensen die financiële problemen hebben. Dat wordt gedaan door vrijwilligers die belastingtechnisch onderlegd zijn. Wanneer het nodig is, schakelen we schuldhulpmaatje in. Maar het positieve is dat de ouderen ons weten te vinden voor hulp. Het is veel meer dan een warme maaltijd. We regelen ook vervoer naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, en werken samen met de kerken.”

## Welzijn op recept

EVA werkt met ‘Welzijn op recept’, naar voorbeeld van een al bestaand concept. Mensen kunnen zich niet zonder voorwaarden aansluiten bij EVA. Er zijn een paar criteria: er is een verwijzing nodig van de huisarts, fysiotherapeut of maatschappelijk werker. En wanneer er een signaal binnenkomt

van buitenaf, bijvoorbeeld via een ouderling van één van de kerken, gaat iemand uit het bestuur samen met de gepensioneerde huisarts op de koffie bij de oudere. Vaak is dat een gezellig gesprek, maar tegelijk een moment om de hulpvraag in kaart te brengen.

“Er zijn inmiddels 65 ouderen bij ons aangesloten. Iedere woensdag en donderdag organiseren wij de dagontmoeting waar ongeveer elf mensen aan deelnemen. De deelnemers krijgen koffie en gaan een spelletje doen. Daarna gaan we warm eten. Dit is heel belangrijk, en is één van de eisen van de huisartsen: zorg dat de mensen minimaal één keer per week een gezonde warme maaltijd krijgen. Na het eten doen we nog een spelletje, of gaan de dames handwerken voor een goed doel. De mannen houden van een kaartje leggen. Regelmatig doet een vrijwilliger mee, maar neemt soms alleen een zorgtaak op zich.”

## > Elim Vitaal en Actief

Peter vertelt: “De mensen kunnen bij ons ook trainen onder toezicht van de fysiotherapeut, of krijgen gymnastiekles van een ouderengymdocent. Een aantal keren per jaar kunnen ze deelnemen aan een training waarin ze leren omgaan met de computer, tablet of smartphone. Dit doen we in samenwerking met de bibliotheek Hoogeveen. Ik durf te zeggen dat wij meer bieden dan de activiteiten in een verzorgingstehuis.

Buiten de dagontmoetingen hebben we nog eenmaal in de vier weken een grote groep, van gemiddeld 65 mensen. Eigenlijk is dat onze visvijver. Deze mensen, nog helemaal zelfstandig, maar wel boven de 70 jaar, komen gezellig bij elkaar in Elim's Eethuus. Zij stellen de zaal gratis ter beschikking. Wordt daar iets gesignaleerd door onze vrijwilligers, dan krijgt de huisarts een seintje en die gaat met mij daar kijken. We hebben daarnaast ook de ouderenbibliotheek met in hoofdzaak grootletterboeken. Het is een ontmoetingsplek voor de zaterdagochtend, met een kop koffie.



“Wij bieden meer dan de activiteiten in een verzorgings-tehuis”

## Netwerk bewees haar dienst in coronatijd

Dat de beoogde doelen van EVA worden behaald, werd vooral zichtbaar in corona-tijd. Er was een netwerk ontstaan dat in de lockdown-periodes haar dienst bewees. Vrijwilligers bleven de ouderen bezoeken, er werden telefoonnummers uitgewisseld zodat men ook elkaar ging bellen, kleurplaten en potloden werden uitgedeeld waarmee de mensen voor elkaar een kleurplaat maakten met een briefje erbij. Peter: “Onze vrijwilligers hebben in die tijd echt een megaprestatie neergezet. Daar zijn we als bestuur ontzettend trots op!”

“De kerken en huisartsen geven aan dat de onderlinge contacten zijn bevorderd. Naar aanleiding van de dagontmoetingen zijn bijvoorbeeld handwerkclubjes ontstaan. Maar ook heeft een deelnemer iemand geïntroduceerd bij een zangkoortje. Mensen verbreden hun netwerk, en de sociale contacten zijn van grote waarde.”

## Voorportaal voor de zorg

“Eigenlijk sparen we met dit systeem heel veel geld uit. We zijn een soort voorportaal voor de zorg. Iedereen ziet en weet dat het werkt, maar het is lastig om dat meetbaar te maken. Onze bijdrage van het Oranjefonds van vijf jaar loopt binnenkort af

en we zijn hard op zoek naar nieuwe financiële middelen. Ons concept valt overal buiten.”

Op dit moment heeft EVA een wachtlijst, onder andere omdat in de ruimte van het seniorencomplex niet meer mensen ontvangen mogen worden. Wanneer er financieel meer ruimte zou zijn, zou EVA meer mensen hulp kunnen bieden. Aan de andere kant, wij willen ook niet teveel



“Iedereen ziet en weet dat het werkt, maar het is lastig om dat meetbaar te maken”

vragen aan onze vrijwilligers. We hebben een groep van 25 vaste mensen. Ze draaien niet iedere week mee, anders zou het te intensief worden. We kijken niet alleen naar geschiktheid, maar de persoon moet ook in de groep passen.”

## Geen tekort aan vrijwilligers

“Elim is een christelijk dorp en veel vrijwilligers doen hun werk uit naastenliefde. Dat is natuurlijk erg fijn, daardoor hebben wij ook een wachtlijst voor vrijwilligers in plaats van een tekort. Mensen die bij EVA aan de slag willen, moeten een AED-cursus hebben gevolgd, liefst ook EHBO, goed met mensen om kunnen gaan, en de mensen en hun geloof respecteren. We leggen de lat behoorlijk hoog. Je wordt niet zomaar vrijwilliger bij ons, er wordt wel wat van je gevraagd. Onze vrijwilligers zijn van onschatbare waarde. Het bestuur is belangrijk, maar dat is achter de schermen. Het zichtbare gedeelte wordt door de vrijwilligers gedaan en zonder hen zijn we nergens.” EVA zorgt regelmatig voor een activiteit buiten het dorp. Zo

## > Elim Vitaal en Actief

hebben ze samen al eens het Oudheidsmuseum in Slagharen bezocht, maar ook het Glasmuseum in Hoogeveen, en de tuinen van Mien Ruys. De vrijwilligers zorgen voor vervoer van de ouderen. En paar keer per jaar wordt er een klein feestje gebouwd. Er wordt een shantykoor ingehuurd, er is een bingo of er komt een accordeonist. En rond de kerst zijn ze bij elkaar. Samen eten, kerstliederen zingen en voor iedereen is er een presentje.

## Naar een duurzaam initiatief

Bij de vraag naar het toekomstbeeld aarzelt Peter een beetje. “De samenwerking met instanties is moeizaam. Het is triest dat het verschrikkelijk moeilijk is om aan geld te komen. We vragen inmiddels een eigen bijdrage van € 5 per

keer, voor bijvoorbeeld de maaltijd. Maar ook het materiaal voor de handenarbeid moet worden aangeschaft, koffie en thee, noem maar op. Het kost geld. Het zou mooi zijn als we zorgverzekeraars over de streep kunnen krijgen. Dat EVA gezien wordt als plaatsvervanger van medicijnen en dure behandelingen. Mensen hoeven minder snel naar een tehuis. We weten allemaal dat het werkt, maar in de praktijk is het moeilijk aan te tonen.

En we hopen op een serieuze manier, zonder concurrentie, samen te kunnen gaan werken met andere initiatieven, zoals de Zorgerij in Hoogeveen. Daar mogen mensen zijn wie ze zijn. Zelf muziek maken, sleutelen aan een auto, alles wordt daar mogelijk gemaakt. Daar wil ik graag met de ouderen een keer naartoe. Zoals ze het daar doen is prachtig, iedereen bij elkaar brengen.’

## Zorgzame dorpen in Drenthe

Steeds meer Drentse dorpen werken aan nieuwe vormen van naoberschap: Zorgzame Dorpen! BOKD heeft inmiddels een veertigtal dorpsinitiatieven in beeld. Zorgzame dorpen nemen verantwoordelijkheid voor de mensen in hun omgeving. In deze ‘inclusieve’ dorpen is aandacht voor nieuwe woonvormen, gezondheid, armoede, laaggeletterdheid, eenzaamheid, lief en leed en de samenhang daartussen.

BOKD wil de zichtbaarheid van de zorgzame dorpen vergroten. In het begin van de coronapandemie bleken deze dorpsinitiatieven rondom zorgen voor elkaar namelijk van grote toegevoegde waarde. Ze konden snel en adequaat hulp en ondersteuning bieden en organiseren.

Kijk voor meer info op [www.bokd.nl](http://www.bokd.nl) en [www.drentsezorginitiatieven.nl](http://www.drentsezorginitiatieven.nl)

