Multidisciplinair samenwerken voor ouderen in de wijk

Dinsdag 14 maart 2017

Marlou Wallast
Jacqueline Keijser
Paula Gerring
Mieke van Riel
Annet Wind

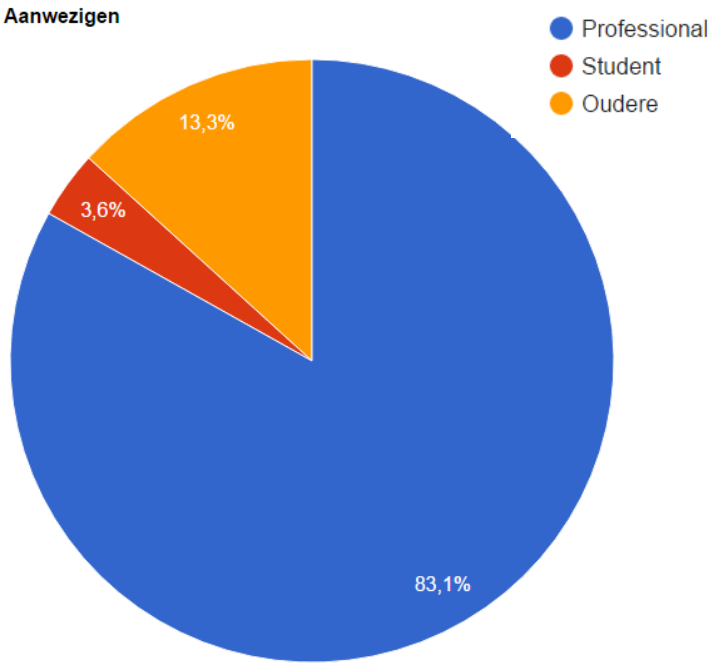
Welkom

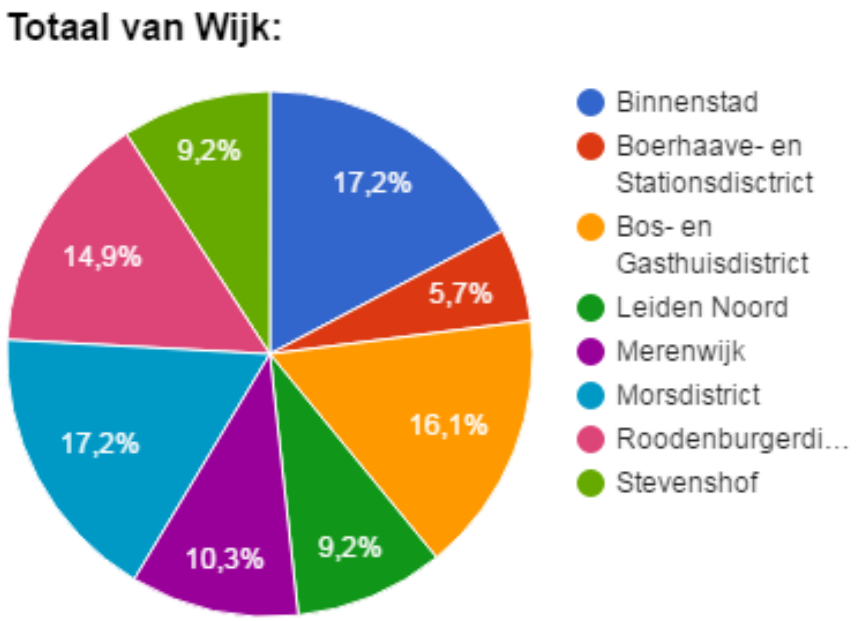
- Doel MOVIT MD
  Verbinden zorg en welzijn, gericht op ouderen

- Terugblik vorige bijeenkomst
  Thema: eigen regie - Joris Slaets, panel,
  Wijksessie: kennismaking, knelpunten

- Doel deze bijeenkomst
  Concretiseren: van knelpunten naar wijkplan

Wie zitten er in de zaal?





MOVIT

Programma

17.00 Welkom en inleiding

17.15 Sociografische buurtprofielen
Sjors Gerritsen & Sjuul Paauw

17.30 Inspiratie pitches:
- Wijkkompas
- Welzijn op Recept

17.50 Pauze met een lichte maaltijd

18.20 Wijksessies

19.30 Borrel

Van knelpunten naar wijkplan (1)

- Passende en proactieve ouderenzorg
  - Wat wil deze persoon?
  - Wat gaat goed, wat kan beter, waar liggen de risico's?
  - Probleeminventarisatie
  - Prioritering
  - Plan met per probleem doel – actie - evaluatie

- Een zelfde analyse op wijkniveau?!

Van knelpunten naar wijkplan (2)

- Een zelfde analyse op wijkniveau!
  - Wat willen we in de wijk?
  - Wat gaat goed, wat kan beter, waar liggen de risico's?
  - Probleeminventarisatie - knelpunten
  - Prioritering
  - Plan bij het knelpunt:
    doel – actie - evaluatie

Sociografische buurtprofielen

Sociografisch Buurtprofiel Morsdistrict

Sociografisch Buurtprofiel Stevenshof

Sociografisch Buurtprofiel Leiden Noord

Sociografisch Buurtprofiel Leiden Zuid

Sociografisch Buurtprofiel Slaaghwijk

Sociografisch Buurtprofiel Meerburg / Roomburg

Sociografisch Buurtprofiel Professoren- en Burgemeesterswijk

Sociografisch Buurtprofiel Tuinstad-Staalwijk

https://www.libertasleiden.nl/c/libertas-leiden/lb13515/sociografische-buurtprofielen

Pitches

- Wijkkompas ontwikkelt door Ouderencontact Profburgwijk Leiden *Ton Polderman*

MOVIT

Ouderencontact Profburgwijk

- Zelfstandig burgerinitiatief onder de vleugels van de Wijkvereniging Professoren- en Burgemeesterswijk
- Totaal aantal wijkbewoners: ca 8800
- Aantal ouderen (65-plus): ca 1200

Ton Polderman, Stuurgroep Ouderencontact Profburgwijk

Het Ouderencontact steunt op vier pijlers:

- **Wijkkompas**

- **Telefoon** *telefoondiensten ieder werkdag van 9.30-11.30 uur*

- **Bijeenkomsten** *iedere donderdagochtend bij BSO in Trigon-clubhuis*

- **Nieuwsbrief** *ieder maand, met algemene info, Trigon-programma en aanvullingen Wijkkompas. Verstuurd naar ca 325 geregistreerde ouderen in de wijk.*

Ouderencontact

Profburgwijk Leiden

Inhoudsopgave

1 Belangrijke algemene adressen en websites

2 Klussen in en rondom huis
3 Zorg voor planten en dieren
4 Computerhulp

5 Boodschappen
6 Maaltijden
7 Vervoer
8 Bewegen

9 Gezelligheid en bezoek aan huis
10 Uitgaan en excursies
11 Winkelen
12 (Zorg-)vakanties

13 Administratie, Financiën & Rijbewijs
14 Rechtshulp
15 Overlast, Zorgen en Leefplezier

16 Zorg en verpleging aan huis
17 Huishoudelijke hulp
18 Voorzieningen aan huis
19 Personenalarmering

20 Mantelzorg
21 Rondom het levenseinde

22 Trefwoorden

Het is aan te raden hoofdstuk 1 te raadplegen.

8 Bewegen

Organisatie	Bereikbaarheid & omschrijving dienst	Prijsnivo
Bewegen bij Ouderencontact ☎ 06 - 577 028 00	Contact: E: info@ouderencontactprofburgwijk.nl Op donderdagochtenden van 9.30 - 10.30 uur kunnen wijkbewoners onder deskundige leiding deelnemen aan Chi-Kung. Proefles gratis.	cursus € 60,- voor 10 lessen
Radius ☎ 071 - 707 42 00	Contact: E: beweegwinkel@radiuswelzijn.nl **Seniorengymnastiek** in de Vredeskerk. Dinsdagochtenden van 10.00 - 10.45 uur. Van 11.15 - 12.00 uur voor iets beweeglijker 80-plussers. Daarnaast wordt weer een cursus yoga voor senioren en een cursus Zittend Tai-chi aangeboden.	C
Holland Fit B.V.	Contact: www.beweegmaatje.nl **Nieuw, landelijk, web-gebaseerd initiatief.** Als u op zoek bent naar iemand om samen mee te sporten of te bewegen.	A
Fysiotherapie & sportschool Visser ☎ 071 - 512 31 11	Contact: www.visserfysio.nl Allerlei trainingen en sporten, ook specifiek voor senioren, onder deskundige begeleiding en in kleine groepen. Locatie: Van Vollenhovenkade 20a en Octavialaan 61 (Roomburg).	C
Groepspraktijk voor fysiotherapie van der Salm ☎ 071 - 512 47 88	Contact: www.fysiotherapievandersalm.nl **Fysiotherapeutische behandeling in het bijzonder bij ouderdomsklachten.** Locatie: Lammenschansweg 10 en Roodenburgerstraat 1a. (Ook thuis mogelijk).	C

9 Gezelligheid en Bezoek aan huis

Organisatie	Bereikbaarheid & omschrijving dienst	Prijsnivo
Ouderencontact Profburgwijk ☎ 06 - 577 028 00 Trigon-activiteiten	Contact: www.ouderencontactprofburgwijk.nl **Iedere donderdagochtend** van 10.30 tot ca 12.30 uur is er een activiteit en koffie voor oudere wijkbewoners in de kantine van korfbalvereniging Trigon, Cronesteinkade (aan het eind van de Roodenburgerstraat over het bruggetje linksaf). Het programma wordt regelmatig d.m.v. de **Nieuwsbrief** van de Ouderencontact Profburgwijk rondgestuurd. U kunt het ook aanvragen via de Wijktelefoon. De toegang is € 2,50 per keer via een strippenkaart van € 10,-. Iedere laatste donderdag van de maand is er aansluitend een **lunch** waarvoor u zich bij de Wijktelefoon kunt aanmelden. Kosten € 5,- p.p. Vervoer mogelijk. Door het Ouderencontact van de wijk worden ook huiskamerkringen zoals leeskringen georganiseerd. Voor details daarover verwijzen we naar onze Nieuwsbrieven – die we u graag regelmatig toesturen – en naar de website.	A
Radius Leiden Zuidoost ☎ 071 - 707 42 00	Contact: www.radiuswelzijn.nl Radius organiseert activiteiten in 't Trefpunt Professorenpad 1. Iedere drie maanden verschijnt een programmaboekje dat bij 't Trefpunt kan worden opgehaald. Zie blz. 4.	A/B
De Zonnebloem ☎ 071 - 514 03 81	Contact: Mw. Leny van Loon • Lorentzkade 77 • E: lenyvanloon@casema.nl **Afd. Leiden-Hartebrug/Lammenschans.** Een vrijwilliger is beschikbaar voor (regelmatig) bezoek aan huis wanneer er sprake is van een handicap, ziekte, eenzaamheid. Een aantal keer per jaar wordt een gezellige middag voor ouderen georganiseerd.	A

Vervolg 'Voorzieningen aan huis'

Organisatie	Bereikbaarheid & omschrijving dienst	Prijsnivo
Vilans **Hulpmiddelenwijzer**	Contact www.hulpmiddelenwijzer.nl De Hulpmiddelenwijzer is een product van Vilans, het Kenniscentrum van de overheid voor langdurende zorg. Website met uitgebreide informatie over hulpmiddelen en domotica. Vilans publiceert een praktisch boekje over zelfredzaamheid in het huishouden: M. Kastermans e.a. Zelfredzaam zijn, zelfredzaam.	€ 6,50

19 Personenalarmering

Alarmering kan eenvoudig georganiseerd worden. Met behulp van een klein, licht, en goedkoop GPS-gestuurd apparaatje kunt U heel eenvoudig met uw partner of mantelzorger in contact blijven (bv.'Wuzzie-pebbles' te verkrijgen bij Vegro). (**www.vegro.nl**). Vergelijkbare functionaliteit kan ondergebracht zijn in een mobiele telefoon (bv Golivephone, zie **www.thuisleefgids.nl**)
Een professioneel alarmeringsapparaat is een kastje in uw huis met een bijbehorend medaillon aan een halsketting. Door één druk op de knop van dat medaillon hebt u via het kastje contact met een alarmcentrale. De centrale beschikt over uw medische gegevens. Zij horen u dag en nacht en zetten de hulp in die nodig is. De thuiszorg of een mantelzorger zal binnen een half uur bij u zijn. Andere functionaliteiten zijn: valdetectie, inactiviteitenalarm, gebiedsafbakening en dwaaldetectie.

U kunt zelf een organisatie kiezen.
Een overzicht wordt geboden door Alles Zelf: **www.alleszelf.nl/alarmering**.
In onze wijk kan professionele alarmering geregeld worden via Radius. Personenalarmering valt onder de basisverzekering.

20 Mantelzorg

Organisatie	Bereikbaarheid & omschrijving dienst	Prijsnivo
Sociaal Wijkteam ☎ 071 - 516 49 05	Contact ☎ 06 - 468 091 84 • E: swtroodenburg@leiden.nl Het Sociaal Wijkteam kan behulpzaam zijn bij het organiseren van mantelzorg. Het zal gaan over de rol van familie en buren, van welzijnsinstellingen, van particuliere instellingen voor het leveren van mantelzorg, en over de financiële aspecten van een en ander. Wanneer die mantelzorger (tijdelijk) overbelast raakt zijn er mogelijkheden voor mantelzorgondersteuning. Het Sociaal Wijkteam is de instantie om mee te denken bij het vinden van oplossingen. Zie ook hoofdstuk 16 en 17 en verder inleiding hoofdstuk 17.	A
Aanspreekbare wijkbewoner ☎ 06 - 577 028 00	Contact E: info@ouderencontactprofburgwijk.nl Veel wijkbewoners zijn bereid tot **burenhulp**. Zodra echter langdurige en veeleisende hulp nodig is, is burenhulp te weinig. Bellen met de wijktelefoon kan altijd! Dan denken we mee.	A
Senior Service ☎ 06 - 217 084 00/ ☎ 0800 - 1669	Contact www.seniorservice.nl Maatschappelijke organisatie zonder winstoogmerk, met Rotterdams regio-kantoor en vaste, veelal wat oudere medewerkers in Leiden. **Hulp en begeleiding bij de meest uiteenlopende zaken**, incidenteel of voor langere tijd. Geen verpleegkundige handelingen. Minimale afname 2 uur per keer; ook slaapwacht mogelijk. Ook kleine huishoudelijke taken.	€ 24,95 /uur excl. BTW
Wij zijn Eva Mantelzorg-ondersteuning ☎ 071 - 616 14 45	Contact www.wijzijneva.nl **Advies en ondersteuning voor mantelzorgers** die wordt geboden door vrijwilligers en gefinancierd door de samenwerkende gemeentes Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest en Zoeterwoude.	

Financiering

Het Ouderencontact heeft geen reguliere inkomsten.
Productie van het wijkkompas wordt gefinancierd door:

- ***Vrijwillige bijdragen van de ouderen:***
  "Geen steun dan: geen continuering van activiteiten,
  geen nieuwe versie van het Wijkkompas".

- ***Incidentele subsidies:***
  - Fonds 1818
  - Rotary
  - Zorg en Zekerheid
  - In wijkkompas genoemde adressen
  - In natura: hulp van de gemeente bij verspreiding wijkkompassen

Bereikbaar op : ☎ 06 - 577 028 00
werkdagen tussen 9.30 en 11.30 uur

E: info@ouderencontactprofburgwijk.nl

www.ouderencontactprofburgwijk.nl

Postadres stuurgroep:
Rita de Boer, Asserstraat 66,
2313 GH Leiden

Bankrelatie:
NL79 INGB 0005 5676 59 van de Vereniging Professoren- en Burgemeesterswijk onder vermelding van OUDERENCONTACT.

Ouderencontact
Profburgwijk Leiden

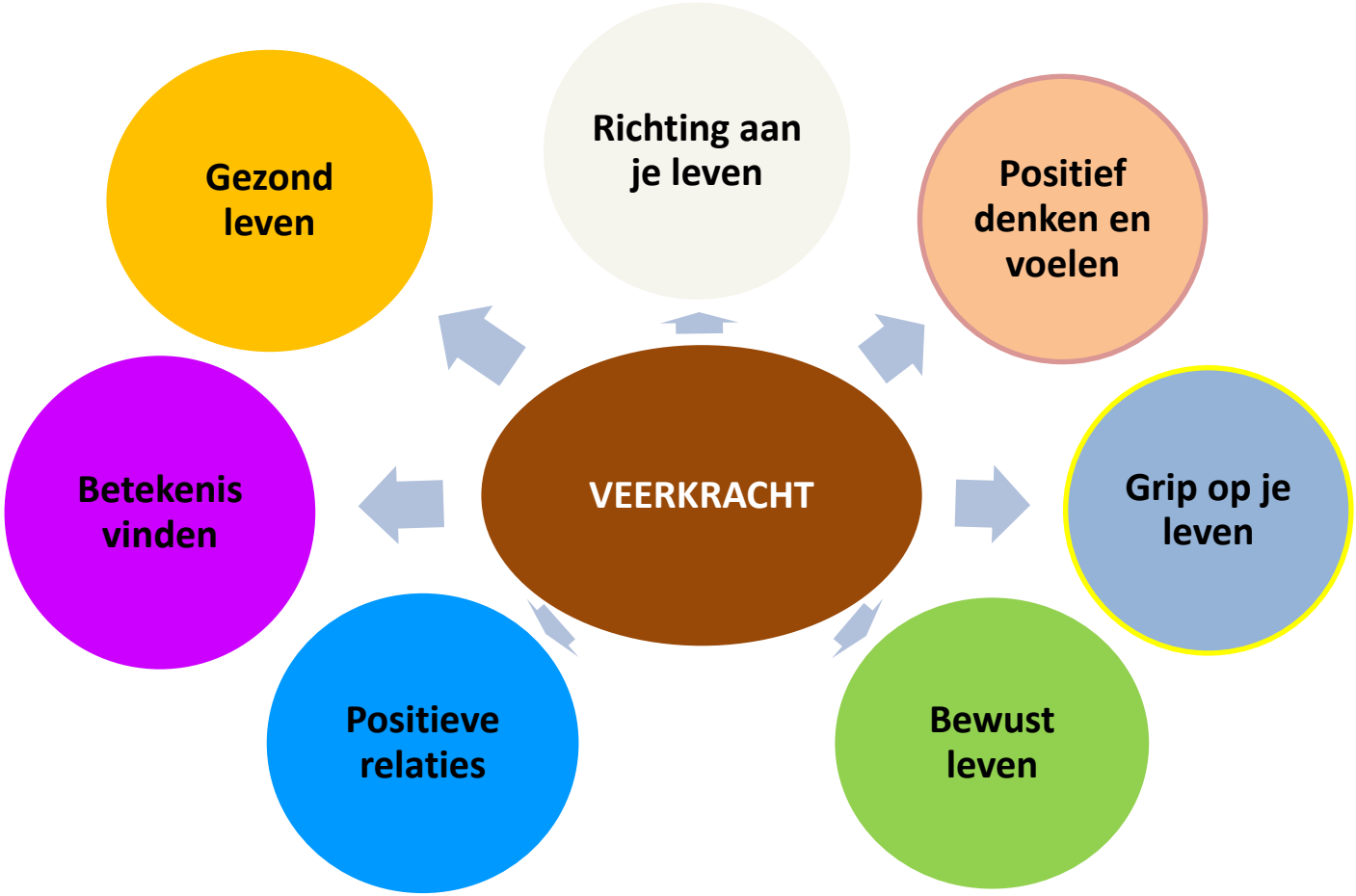
Pitch Welzijn op recept

- *Ilonka van Rijn*
- *Sasja van de Water*

MOVIT

Veerkracht & Welzijn op Recept

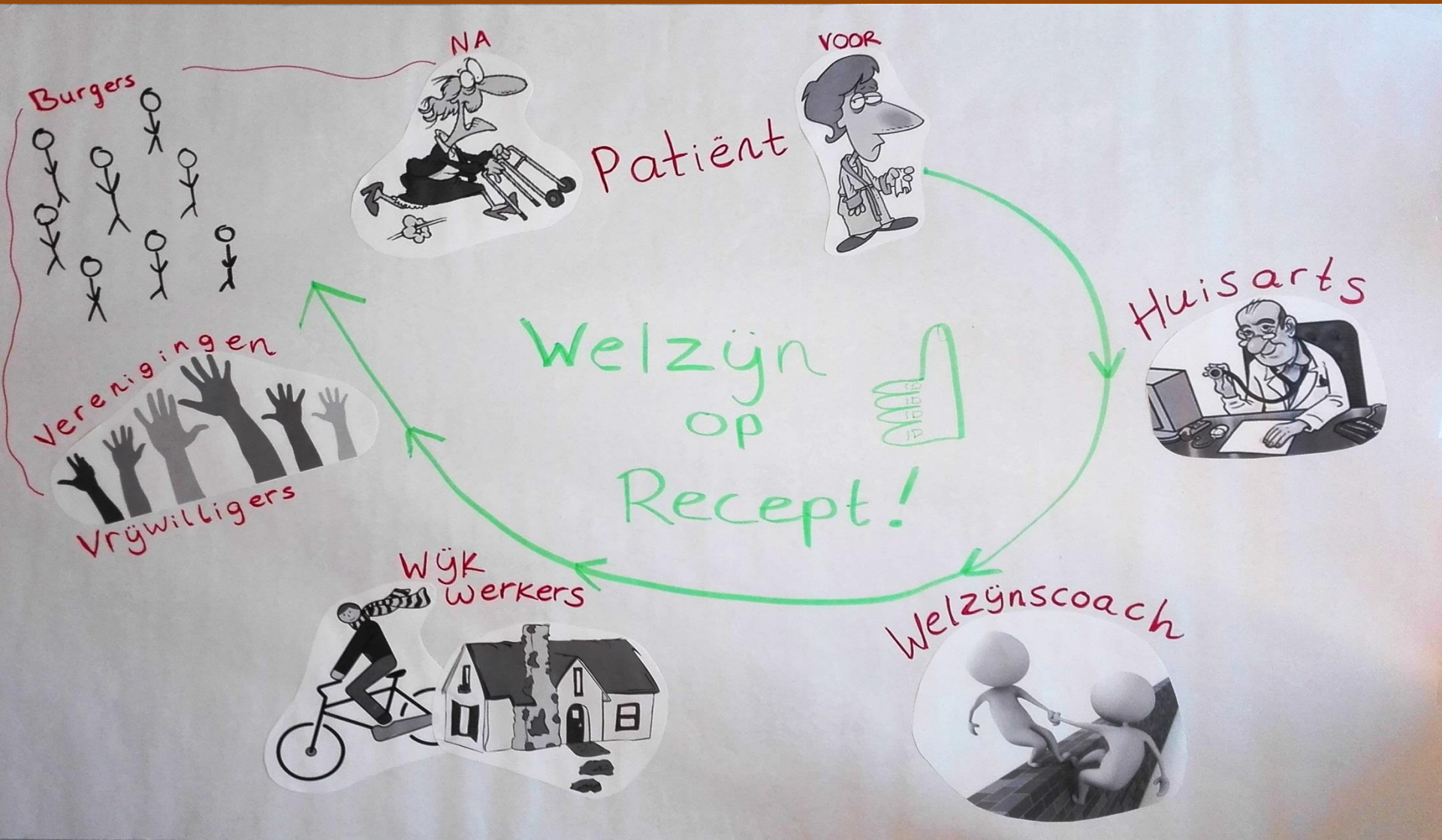
Welzijn op recept
meedoen is gezond!



Welzijn op Recept: de stappen

Welzijn op recept

meedoen is gezond!



Vragen over Welzijn op Recept?

Welzijn op recept
meedoen is gezond!

Neem gerust contact met ons op!

Annet: a.gijsman@radiuswelzijn.nl
Ilonka: i.vanrijn@radiuswelzijn.nl
Sasja: s.vandewater@radiuswelzijn.nl

071-7074200

STICHTING RADIUS Dienstverlening welzijn ouderen en mensen met een handicap

LIBERTAS LEIDEN
Sterk in de wijk

Wijksessies

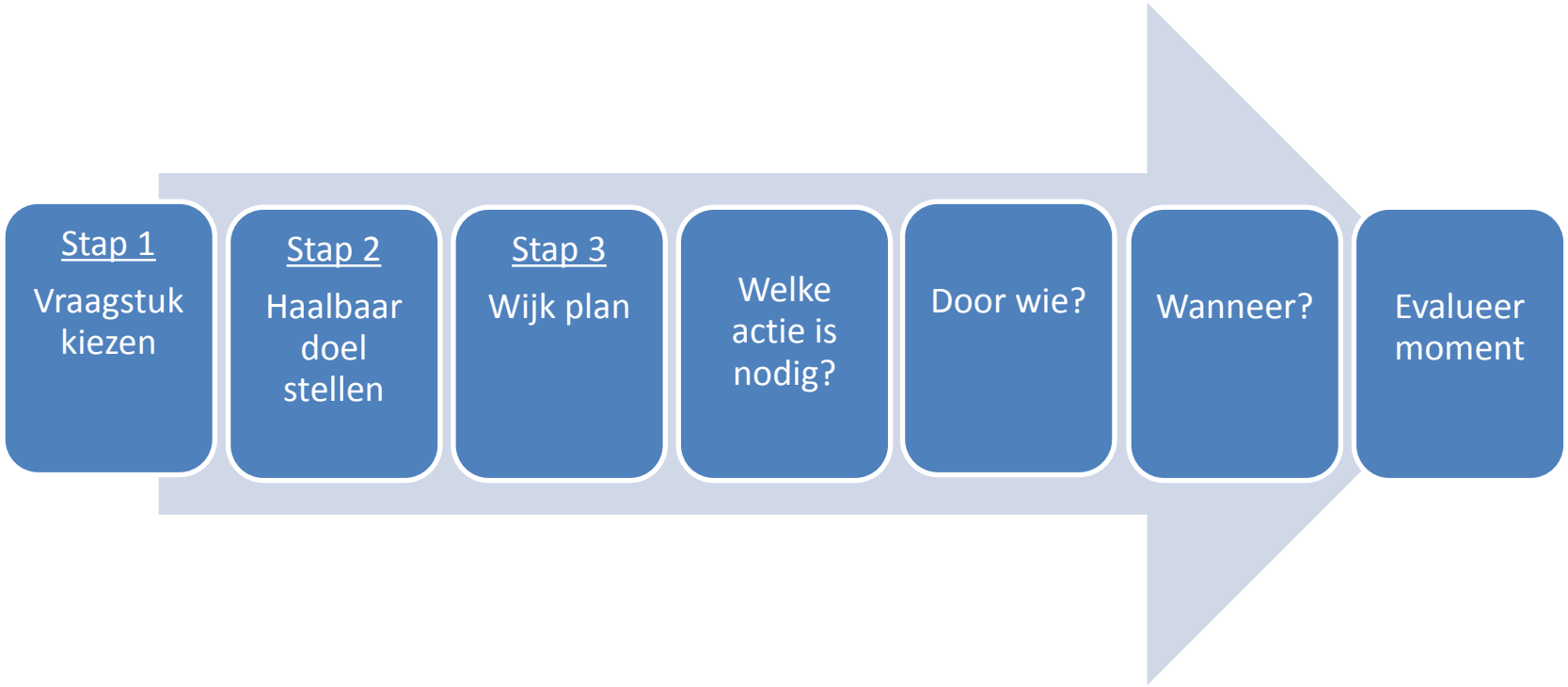
Van knelpunten naar wijkplan:

- Bekijk de knelpunten in de wijk
- Prioriteer de knelpunten en kies er één
- Formuleer bij het knelpunt:
  - SMART doel (specifiek, meetbaar, aansprekend realistisch en tijdgebonden)
  - Acties – wie doet wat?
  - Evaluatie - wanneer en hoe?

Tip: - begin klein en concreet!
- een gespreksleider aanstellen

<u>En dan? Aan de slag!</u>
Derde bijeenkomst in de wijk (richtdatum 9 mei)
Dinsdag 27 juni plenair delen van de resultaten

Het wijkplan



Dinsdag 27 juni delen resultaten

- PAUZE -

Studenten begeleiden u naar de juiste ruimte:

Stevenshof	G2.126
Boerhaave- en Stationsdisctrict	G2.124
Morsdistrict	G2.110
Leiden Noord	G2.123
Bos- en Gasthuisdistrict	B2.017
Binnenstad	B2.025
Merenwijk	F2.082
Roodenburgerdistrict	G2.053

MOVIT