

dePosten

magazine

**Hoe overbruggen
we de zorgkloof?**

Het verhaal van KLAAS

**ONZE BUURT DE POSTEN:
Op naar een inclusieve wijk!**

Column

Een willekeurige wijk, in een willekeurige stad in Nederland. Hoe ziet het leven er daar uit als je ouder wordt en met beperkingen te maken krijgt? Met de jaren neemt ook de kwetsbaarheid toe. Hoe woont de gemiddelde 80-plusser? Zelfstandig? Is er genoeg hulp, is er genoeg aandacht? Is de omgeving zo ingericht dat deze past bij de enorme generatie mensen die straks de 90 passeert? Dat vraag ik mij vaak af. Niet alleen uit interesse, maar natuurlijk ook beroepsmatig.

Onlangs mocht ik namens onze branchevereniging Actiz in de Tweede Kamer aan een rondetafelgesprek deelnemen, over wonen en zorg voor ouderen. Een onderwerp dat mij aan het hart gaat, want er ontstaat een enorme kloof tussen de vraag naar zorg en het beschikbare aanbod. Tussen het groeiende aantal hoogbejaarde mensen ten opzichte van het krimpende aantal beroepskrachten. Er zijn dringend nieuwe woonvormen en zorgconcepten nodig, om deze zorgkloof te overbruggen. Het was bijzonder om de democratie eens op deze manier te mogen meemaken, maar waar het mij vooral om ging is een stukje urgentiebesef. Niet alleen in de politiek, maar in het algemeen. Het raakt ons immers allemaal; we moeten er samen voor zorgen dat iedereen een plek heeft in de samenleving, ook de ouderen.

Wat doet het me dan goed om een burendag mee te maken, waarin ik zoveel verbondenheid zie met onze burens in de wijk. Dat wij een prachtige duofiets cadeau kregen van een echtpaar uit onze wijk. Een mooi cadeau, maar de voorwaarde van het echtpaar vond ik nog mooier: de fiets mag door alle inwoners van de hele wijk gebruikt worden, mits er een bewoner uit de Posten mee wordt genomen de wijk in. Prachtig toch?

Dat is precies zo'n bruggetje waar we er heel veel van willen hebben. Prettig en veilig wonen, sociale ontmoeting, zorg aan huis, zelfstandige woonvormen, aangepaste zorginfrastructuur; technische hulpmiddelen; allemaal ingrediënten voor een inclusieve samenleving, waarin onze ouderen, en wijzelf straks ook, een fijne en veilige plek hebben. Dat is wat we voor ogen hebben voor de toekomst, en daar richten we ons ook op met de vernieuwingsplannen, samen met de gemeente Enschede, Woonzorg Nederland en Domijn.

In dit Posten-magazine leest u meer over deze samenwerking, over 'Onze buurt de Posten', over een appartementengebouw in plaats van een verpleeghuis en andere toekomstmuziek.

Hartelijke groet,
Rick Hogenboom



Inhoud

DECEMBER 2019

04 | **Kort nieuws**

05 | **Mijn vak**
Ilonka Konings

06 | **De zorgkloof**
Rick Hogenboom

10 | **3 vragen aan...**
Desiré Jansen

12 | **Nieuw in Twente: Yauno**
Aramese huiskamer

14 | **Op naar een inclusieve wijk**
Onze buurt de Posten

18 | **Gastronomie de Posten**
Visie op eten en drinken

20 | **Het verhaal van...**
Klaas

22 | **Jong en oud onder een dak**
Woonstudenten

12 Nieuw in Twente:
Yauno



14 Op naar een
inclusieve wijk



18 Gastronomie
De Posten



Kort Nieuws



De Posten ontvangt erkenning 'Wij werken mantelzorgvriendelijk'

Gemiddeld is 1 op de 5 werknemers mantelzorg. In de zorg zelfs 1 op de 3. Een aantal dat alleen maar toeneemt. Reden om het onderwerp hoog op de agenda te zetten. En met succes; 4 november ontvingen we de landelijke erkenning 'Wij werken mantelzorgvriendelijk'; een bevestiging dat wij de combinatie van mantelzorg en werk goed mogelijk maken.

Duurzaamheid en vitaliteit zijn daarin belangrijke factoren. We vinden het belangrijk dat medewerkers gezond, competent en met plezier binnen de organisatie werken, óók als zij hun werk combineren met mantelzorgtaken in de privé-sfeer.

In samenwerking met onderzoeksbureau Jong en Veer hebben we een onderzoek gedaan dat in beeld bracht welke behoeftes medewerkers met mantelzorgtaken hebben en hoe we kunnen voorkomen dat zij moeten inleveren op hun gezondheid, inzetbaarheid en werkvermogen. We hebben ook een intern aanspreekpunt mantelzorg aangesteld. Zij kijkt mee hoe je een gezonde

balans tussen werk en privé kunt behouden. En we bieden verschillende vormen van (zorg) verlof. Daar waar dit niet binnen de kaders van de cao past maken we afspraken op maat.



Familie schenkt duofiets aan de Posten en de wijk

Zaterdag 28 september was het Burendag. Met een leuk programma vol muziek, proeverijen van lekkere hapjes, drankjes en allerlei activiteiten konden bewoners van de Posten en uit de wijk genieten van een feestelijke dag.

Eén van de feestelijke hoogtepunten was de komst van een nieuwe duofiets: een geschenk van een echtpaar uit de wijk. Zij hadden gehoord over de 94-jarige Meneer Langkamp, bewoner van de Posten, die vroeger dagelijks vele kilometers fietste. Zijn gezondheid laat dat nu niet meer toe, maar zijn wens om naar buiten te gaan blijft. Een duofiets is dan een uitkomst. Deze wens kwam de familie Post ter ore. Zij besloten daarom een duofiets te schenken aan de Posten. De fiets is niet alleen

voor bewoners van de Posten, maar is ook voor wijkbewoners bedoeld. We hopen dat er vele fietskilometers op gemaakt worden



Koppelbedden

De Posten heeft twee koppelbedden in gebruik genomen, één voor de locatie de Posten en één voor Erve Leppink. Deze koppelbedden zijn geschonken door de stichting Roparun. Het koppelbed is een logeerbed en kan aan het bed van de bewoner gekoppeld worden. Het is de ideale oplossing voor mensen die graag samen willen zijn in een zorgomgeving. Door het bijrijden en op de juiste hoogte stellen van het koppelbed, wordt een eenpersoons hoog-laag zorgbed in een handomdraai een volwaardig tweepersoonsbed.

De Posten wil zoveel mogelijk mensen aanmoedigen om hun wensen kenbaar te maken wanneer mensen ziek zijn of niet meer bij elkaar kunnen wonen. Nabijheid is dan vaak belangrijker dan ooit. Iemands hand vasthouden, tegen elkaar aankruipen of samen naar mooie muziek luisteren.

Ook in de palliatieve fase kan het voor een bewoner fijn zijn om de partner, een familielid of naaste dichtbij te hebben. ♥



Mijn vak

In gesprek met: Ilonka Konings
Coördinator Postenclubs



Coördinator Postenclubs? Misschien goed om deze functie eerst even toe te lichten... "De Postenclubs zijn alle sport- en hobbyclubs waar klanten en gasten van de Posten dagelijks aan kunnen deelnemen, zoals yoga op de stoel, schilderen, handwerken, etc. Ik coördineer deze clubs. Dat wil zeggen: ik stuur de vrijwilligers aan, zorg ervoor dat de benodigde materialen beschikbaar zijn, zoek geschikte locaties erbij, zorg voor de promotie en deelnemerslijsten, en nog veel meer. Een hele leuke job!"

Ik ben in 1997 bij de Posten begonnen als activiteitenbegeleider. Ik kwam vers van school, stuurde een open sollicitatie en kon meteen aan de slag op de ziekenafdeling ter vervanging van iemand die met zwangerschapsverlof ging. De opleiding en stage waren leuk, maar je gaat pas echt wat leren als je eenmaal aan het werk bent. Vervolgens kwam er een functie vrij als activiteitenbegeleider op de somatische afdeling, en in 1999 ben ik op de PG afdeling gaan werken, een afdeling voor mensen met dementie.

In 2003 hebben we het Kuierpunt opgericht. Eigenlijk een voorloper van de dagvoorzieningen zoals we ze nu kennen; een huiskamer waar mensen terecht konden tussen 10 en 18 uur voor een kopje koffie, gezamenlijk de krant doornemen, lunchen en dan een middagactiviteit. Tot 2012 heb ik dit met veel plezier gedaan. Ik vind het mooi om mensen te leren kennen, te weten hoe zij vroeger waren en welke persoon er schuilgaat achter de ongemakken van het ouder worden. Als je oprecht interesse in iemand hebt, en weet wat hij heeft meegemaakt, dan zie je de mens achter de zorgvraag. Het Kuierpunt voelde wel een beetje als een soort gezin. Wij waren er voor de bewoners, maar zij waren er op een bepaalde manier ook voor ons."

"In 2012 moesten de activiteitenbegeleiders een zorgopleiding gaan doen, maar dat wilde ik niet. Toen heb ik gesolliciteerd op deze functie en ben ik coördinator van de Postenclubs geworden. En tja,

Als je oprecht interesse in iemand hebt, en weet wat hij heeft meegemaakt, dan zie je de mens achter de zorgvraag.

van het een komt het ander. Naast de Postenclubs organiseer ik nog veel meer. Ik stuur op afstand de vrijwilligers van de huiskamer van de buurt aan. Zij draaien volledig zelfstandig 5 dagdelen per week en ik ben hun aanspreekpunt. Ze doen het super met elkaar!"

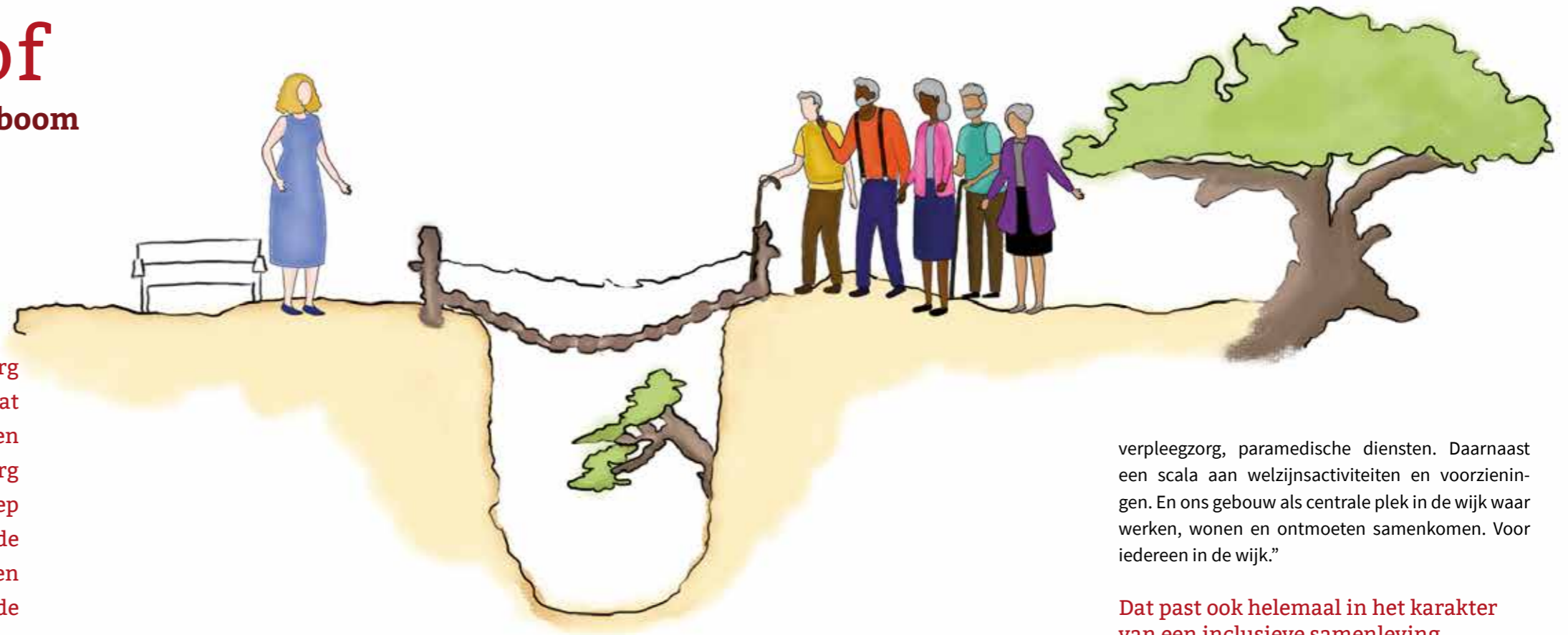
"Daarnaast ben ik druk met de jeugd in huis halen en houden. Ik regel de snuffelstages waarbij scholieren helpen bij de broodmaaltijden en bijvoorbeeld de krant voorlezen. Ik ben het aanspreekpunt voor de studenten die hier wonen, en voor de studenten van Saxion die duo-maatje zijn van een bewoner. De variatie is echt leuk. Vroeger kende ik alle details van de huiskamer uit m'n hoofd, nu ren ik rond en zie alles wat er gebeurt binnen de Posten. En dat is veel!"

"En dan hebben we nog de tuin... Samen met een paar collega's en vrijwilligers is vorig jaar de binnentuin vernieuwd. We zijn heel trots op het resultaat tot nu toe en zien iedere dag mensen genieten van het terras, de aanwezigheid van de dieren en de mooie planten en bloemen. Op dit moment zijn we druk met de aanleg van het groene spoor en er komt nog een insectenhotel. De reacties van onze bewoners, mantelzorgers, gasten van jong en oud, zijn allemaal even enthousiast. Daar doen we het voor!" ♥



De zorgkloof

Interview met Rick Hogenboom



Een korte vooruitblik op de ouderenzorg in de nabije toekomst levert heel wat gespreksstof en denkwerk op. Waar halen we de beroepskrachten vandaan die de zorg moeten gaan leveren aan de groeiende groep hulpbehoevende ouderen? Hoe gaan we de toenemende vraag naar zorg organiseren en financieren? De prognose voor de komende 20 jaar liegt er niet om: het aantal 90-plussers verdrievoudigt, het aantal 65-plussers groeit van 3,1 miljoen naar 4,8 miljoen; het aantal werkenden daalt van 1 op de drie naar 1 op de twee. Dit is geen vraagstuk voor de branche, maar voor de hele maatschappij. Wij moeten gezamenlijk met een antwoord komen. De Posten bereidt zich voor op de toekomst, met een nieuwe kijk op wonen en zorg. Een interview met Rick Hogenboom, bestuurder van de Posten.

*Het moet anders
en het moet samen*

“Ik denk dat we het echt op een andere manier moeten gaan doen. De verpleeghuizen kampen nu al met een capaciteitsvraagstuk, de wachtlijsten zijn fors. De verwachting is dat in 2023 er voor een kwart van alle mensen met een WLZ-indicatie die verpleeghuiszorg nodig hebben, geen plek is in een verpleeghuis. Die mensen moeten dus thuis blijven wonen, of komen in crisisopvang terecht. Dit is nu al de realiteit, en deze situatie zal de komende jaren alleen maar urgenter worden. De noodzaak om met oplossingen te komen is groot. Gelukkig is de politiek hier ook van doordrongen en is er een stelselherziening in voorbereiding, die de betaalbaarheid, kwaliteit en toegankelijkheid van de zorg moet waarborgen. Dat raakt niet alleen de verpleeghuiszorg, maar de samenleving in de volle breedte: wonen, openbare voorzieningen, inrichting van de omgeving, sociale netwerken, mobiliteit, mantelzorg. Op al die facetten is bewustwording en actie nodig.”

Nieuwe woonvormen

“Langer zelfstandig wonen, dat is met de huidige woningvoorraad een utopie. Zelfs als je alle zorg aan huis kunt krijgen die je nodig hebt, dan nog zijn er maar weinig woningen levensloopbestendig. De afwezigheid van een lift, gelijkvloerse slaap- en sanitaire voorzieningen, rolstoeltoegankelijkheid. Ik noem maar een paar dwarsstraten. We moeten investeren in nieuwe woonvormen, waar mensen met een gerust hart oud kunnen worden en de zorg kunnen ontvangen die zij nodig hebben, van huishoudelijke hulp tot 24 uren verpleegzorg. Het huidige verpleeghuisconcept is niet toekomstbestendig. Dat vraagt iets van de aanbieders van wonen en zorg, maar ook van de consument. Die moet eerder gaan nadenken over de toekomst.”

Wat betekent dat voor de Posten?

“De Posten is in de gelukkige omstandigheid dat ons gebouw aan vernieuwing toe is. Wij kunnen nu echt bouwen voor de toekomst, zonder dat er sprake is van kapitaalvernietiging. Dat betekent dat wij nadenken over ons aanbod van wonen en zorg. We bouwen een appartementencomplex, geen verpleeghuis. Ons zorgaanbod hoeft niet per se gekoppeld te zijn aan huisvesting. We bieden zorg en welzijn aan in Enschede Zuid: thuiszorg, eerstelijns medische zorg,

verpleegzorg, paramedische diensten. Daarnaast een scala aan welzijnsactiviteiten en voorzieningen. En ons gebouw als centrale plek in de wijk waar werken, wonen en ontmoeten samenkomen. Voor iedereen in de wijk.”

Dat past ook helemaal in het karakter van een inclusieve samenleving...

“Klopt, dat is ook een belangrijk vertrekpunt voor onze nieuwbouwplannen. De gebouwde omgeving moet het principe van een inclusieve wijk ondersteunen en faciliteren. Ik zie het gebouw de Posten als een natuurlijke plek in de wijk waar mensen elkaar ontmoeten, wonen, recreëren of werken. Waar iedereen zichzelf kan zijn. Dat past ook in ons humanistisch gedachtegoed. En wij leveren zorg op maat, aan wie dat nodig heeft, ongeacht de woonsituatie. Daarmee creëren we een plek waar mensen met of zonder zorgvraag wonen, waar mensen met of zonder zorgvraag een hapje komen eten, naar de kapper gaan, een spelletje doen, fysiotherapie krijgen of noem maar op. Dat is wat we voor ogen hebben met de nieuwbouw. Onze zorgvisie sluit daarop aan en zal meer en meer naar buiten gericht zijn. En daarnaast hebben we een gastvrijheidsconcept dat mensen juist moet verleiden om vaker de deur uit te gaan voor sociale contacten en activiteiten. Met als centraal ontmoetingspunt ons restaurant de Brink.”

Betekent dat het einde van intramurale verpleeghuiszorg?

“Ik denk inderdaad dat het traditionele verpleeghuis zal verdwijnen. Natuurlijk blijven we de zorg verlenen die nodig is, maar in een autonome



woonsituatie van de klant. Verpleegzorg in plaats van verpleeghuiszorg. Dat loopt ook in lijn met een andere ontwikkeling, namelijk de nieuwe wet Zorg en Dwang (Wzd). Onze afdelingen voor bewoners met dementie zullen door de Wzd op termijn een open karakter krijgen. In 2020 onderzoeken we hoe we in de Posten vorm gaan geven aan deze vrijheidsverruiming. Dit is iets waar we niet alleen als zorgorganisatie, maar als hele maatschappij aan moeten gaan wennen: het vraagt extra oplettendheid, begrip en een stukje tolerantie van iedereen. De inzet van zorgtechnologie gaat daarbij ongetwijfeld ondersteunen, bijvoorbeeld in de vorm van een gps-tracking, personenalarmering of cameratoezicht. Maar ik denk ook aan extra maatregelen om de omgeving dementievriendelijk te maken.”

Wat heeft zorgtechnologie de toekomst te bieden?

“De basis voor onze zorg- en dienstverlening is en blijft menselijk contact. Dat is onvervangbaar. Technologie zetten we in als hulpmiddel om juist meer tijd vrij te maken voor dat menselijke contact en persoonlijke aandacht. Of voor taken die juist beter gaan als ze geautomatiseerd worden. En wat ik heel leuk vind: technologie kan ook op een andere, meer speelse manier bijdragen aan welzijn. We hebben bijvoorbeeld allerlei interactieve spelvormen, een belevingstafel, virtuele tours, een interactieve kat die begint te spinnen als je hem aait. Dat is ook iets wat technologie ons brengt: plezier, gezelligheid en vermaak.”

Hospitalisatie terugdringen

“Een belangrijk element in de discussie rond de zorgkloof is eigen regie en verantwoordelijkheid. We zijn in de zorg zo gewend om te zorgen, dat we geneigd zijn om alles over te nemen. Terwijl mensen best nog veel zelf kunnen en ook willen. Waarom zou iemand geen aardappels meer schillen of planten water geven? Het is goed voor het welzijn om zinvol bezig te blijven en het scheelt de zorgprofessionals tijd, die ze aan andere zorgtaken kunnen besteden.

Als we er een gewoonte van maken om naar ieders mogelijkheden te kijken, in plaats van naar zijn of haar beperkingen, dringen we hospitalisatie terug en winnen we tijd en gezondheid en welzijn.”

Wat is volgens jou de grootste uitdaging voor de komende jaren?

“Ik denk dat we een cultuuromslag nodig hebben om de zorgkloof echt op te lossen. We moeten naar het totaalplaatje kijken. De hervorming van het zorgstelsel moeten we in een veel groter verband aanpakken, anders verschuiven we alleen het probleem. We kunnen niet de hele arbeidsmarkt leegtrekken ten behoeve van de zorgsector, want dan komt de economie in de knel. Door het anders te organiseren, meer samen te werken, meer gebruik te maken van ieders kwaliteiten, betere omstandigheden te creëren voor mantelzorg, technologie slim in te zetten en klanten zelf laten doen wat zij zelf nog kunnen. Daar moeten we met z'n allen een balans in vinden. Dat is denk ik de grootste uitdaging voor de komende decennia.”

HOE KUNNEN WE DE ZORGKLOOF OVERBRUGGEN?

- Iedereen zoveel mogelijk zelfredzaam: wat je kunt, doe je zelf
- Inclusieve samenleving: iedereen doet en werkt mee naar eigen kunnen
- Langer zelfstandig wonen
- Zorg en behandeling aan huis
- Domein overstijgend samenwerken
- Inzet van zorgtechnologie
- Bewustzijn vergroten bij jongere generatie over toekomstgericht wonen

Groei aantal (kwetsbare) ouderen

- Het aantal alleenwonende 65-plussers en 90-plussers verdubbelt.

Grote zorgvraag door groeiende groep ouderen

- Minder vrijwilligers en/of mantelzorgers die zorg aan ouderen kunnen bieden.

Verandering in woonwensen ouderen

- Er is behoefte aan veiligheid, ontmoeting en voorziening en
- Er is behoefte aan woonvormen tussen thuis en verpleeghuis

Het aantal thuiswonende ouderen verdubbelt

- De populatie mensen neemt de komende jaren toe.

Tekort aan woonvormen tussen zelfstandig thuis en een verpleeghuis

- Er is een stijging in het aantal spoedopnames en kortdurende verblijf van ouderen.



3 vragen aan...



Desiré Jansen

(specialist ouderengeneeskunde)

Desiré Jansen werkt sinds 2011 bij de Posten als specialist ouderengeneeskunde. Zij werkt steeds meer voor en met ouderen in de wijk. De behandeling verplaatst zich geleidelijk van binnen naar buiten de muren van het verpleeghuis.

De Posten heeft een medische vakgroep bestaande uit 5 specialisten ouderengeneeskunde en 3 verpleegkundig specialisten (1 van hen nog in opleiding). Zij behandelen en begeleiden de klanten van het verpleeghuis, sommigen chronisch en sommigen tijdelijk (herstelzorg en revalidatiezorg).

Op grond van de actuele ontwikkelingen worden door de huisarts steeds meer klanten vanuit de wijk verwezen naar de specialisten ouderengeneeskunde voor een consult. Soms zijn er vragen met betrekking tot geheugenverlies, of is er misschien probleemgedrag of zijn er vragen over polyfarmacie. Zij verrichten dan een geriatrisch assessment. Zij brengen de client helemaal in kaart volgens een gestandaardiseerde methode (Somatisch Functioneel Maatschappelijk Psychisch Communicatie Voeding) stellen zo mogelijk een diagnose en bespreken wensen ten aanzien van het behandelbeleid. Bij de Posten doet Desiré Jansen dit samen met haar collega Marieke van Schoot.

ACTUELE ONTWIKKELINGEN IN ONZE BRANCHE:

- Verdere scheiding van wonen en zorg.
- Ontwikkeling naar 1e / 1,5e lijns centra.
- Op de huisarts wordt een toenemend beroep gedaan door de doelgroep senioren.
- 24 uurszorg in de wijk zal maatschappelijk gevraagd worden.
- Toenemende werkdruk en schaarste aan personeel in de zorg (intramuraal en in de wijk).

1 Wat merk jij in je dagelijks werk van de toenemende of veranderende zorgvraag en de behoefte aan hervorming van het zorgstelsel?

Ik zie een aantal ontwikkelingen. In de eerste plaats een toename van het aantal vragen vanuit de eerste lijn om een consult, voor aanvullende diagnostiek en behandeladvies. Mensen moeten langer thuis blijven wonen, ondanks complexe zorg problemen. Als zij eenmaal naar het verpleeghuis gaan, dan is de aard en omvang van de zorgvraag vaak al zo ernstig dat er bijna sprake is van een crisisopname. Dat vraagt iets anders van ons en van de maatschappij dan voorheen.

Bij de Posten zijn we al in 2014 begonnen met hervormen, door de zorg steeds meer naar de mensen toe te brengen. We hebben al sinds 2014 een concept 'behandelaren aan huis' en dat is bedoeld om mensen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen, met zorg op maat geleverd.

2 Is het voor de gezondheid goed om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen?

Ieder mens is natuurlijk anders. Maatwerk is vooral het sleutelwoord. Gebleken is dat mensen zo lang mogelijk thuis/ zelfstandig willen wonen. Wat is echter thuis? Als ik er zelf over nadenk is dat voor mij vooral de plek waar ik me thuis voel, mezelf kan zijn en dingen kan doen die mij blij maken. Dat is niet perse mijn huidige woonplek. Het is volgens mij vooral gezond te doen waar je je goed bij voelt.

Zelfstandig wonen, zo lang het mogelijk is, geeft wel zelfvertrouwen, identiteit, structuur aan de dag en het dwingt je om deel te blijven nemen aan het maatschappelijk leven, in beweging te blijven en

sociale interactie met anderen aan te gaan. Dat is in principe goed voor de gezondheid. Maar het hangt heel erg af van het ziektebeeld en de aard van de zorgvraag, de mobiliteit, de nabijheid van mantelzorg, kan de partner het aan, hoe is de woonsituatie?

3 Wat is er volgens jou nodig om de zorgkloof te kunnen overbruggen?

Op meerdere vlakken moet er iets gebeuren. Meer aandacht en ruimte voor mantelzorgers. Partners zijn vaak ook al op leeftijd en kampen zelf ook met gezondheidsproblemen, kinderen wonen ver weg en/of hebben het druk met het eigen gezinsleven en werk waardoor mantelzorg een te zware belasting voor hen is.

Daarnaast moeten we de zorg meer naar de mensen toebrengen in plaats van de mensen naar de zorg. Dan heb ik het ook over de specialistische zorg en behandeldiensten. Met ons concept 'behandelaren in de wijk' proberen we deze zorg toegankelijk te maken voor steeds meer mensen, zodat zij langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

Er is nu al een tekort aan huisartsen in onze regio en ook een tekort aan specialisten ouderengeneeskunde. We moeten taakdelegatie verder vormgeven en nog meer de samenwerking in de wijk opzoeken, zoals huisartsen en ziekenhuis.

Daarnaast zou iedereen al veel eerder moeten nadenken over het ouder worden en welke gevolgen dat heeft voor de woonsituatie. We zien dat ouderen bijna niet voorsorteren op hun toekomst met een eventuele zorgbehoefte. Ik vind dat daar wel een stukje eigen verantwoordelijkheid ligt. Aandacht voor preventie is dus belangrijk. ♥



Nieuw in Twente: Yauno

Zorg en dagbesteding komen samen in Aramese huiskamer

Yauno betekent vrijheidsduif. Een mooi symbool voor de huiskamer, die speciaal is ingericht voor Syrisch Orthodoxe ouderen die in de Posten wonen en naast de zorg die zij ontvangen, nu ook de dag kunnen doorbrengen op een manier die aansluit bij hun eigen belevingswereld. Zonder taalbarriere en zonder taboes.

Christina Tastekin, activiteitenbegeleider bij de Posten, is de motor achter dit, in Twente, unieke huiskamerconcept. “Van alle mensen die in deze wijk vergrijzen, is één op de vier Syrisch orthodox. De kans is groot dat zij op een gegeven moment zorg nodig hebben, waarbij in de ergste gevallen een opname nodig is vanwege dementie. Ons reguliere zorgaanbod sluit vanwege cultuur- en taalverschillen helaas niet goed aan op de behoefte. Vaak worden specifieke culturele wensen over het hoofd gezien vanwege een gebrek aan begrip. Doordat mensen elkaar niet verstaan of begrijpen, voelen zij zich niet op hun gemak en versnelt het progressieve verloop van dementie. De huiskamer overbrugt die verschillen.”

Yauno

Inmiddels maken dagelijks zo'n 8 klanten gebruik van de huiskamer en heeft iedereen zijn draai gevonden. Op de eerste verdieping van de ronde vleugel is de huiskamer ingericht en tot in detail aangekleed. Een huiselijke sfeer, geheel in stijl van de Syrisch Orthodoxe cultuur, die zorgt voor herkenning bij de ouderen. De kapstok is gevuld met jassen en naast de deur staan slippers die van niemand zijn, maar die de suggestie wekken van het gezinsleven dat zij

van vroeger kennen. Bewoners worden 's morgens van de afdeling gehaald en brengen de hele dag in de huiskamer door. Na het avondeten worden zij weer terug gebracht.

Er is plek voor activiteiten en een ruimte voor rust. Ook de keuken en eettafel spelen een belangrijke rol. “Eten, drinken en familie vormen altijd een rode draad in het leven van de Aramese zorgvrager. Daarom eten we hier ook altijd samen. Natuurlijk



staan ook de overige welzijnsthema's van de Posten centraal; bewegen, muziek en groen. En wij voegen er nog een dimensie aan toe; het geloof. Ook dit zorgt voor herkenning.”

Belevingsgericht

Bij Yauno binnen komen, is thuis komen voor onze klanten. Wij als personeel respecteren hun cultuur en bieden verschillende facetten daarvan aan omdat ieder mens uniek is. De ouderwetse gezellige huiskamer, de herinneringen wand, een thema kast, de centrale eettafel. De zintuigen worden geprikkeld door middel van accessoires en decoraties die terug gaan in de tijd. Hoe lekker ruikt een kopje traditionele koffie, in een herkenbaar kopje, terwijl men ouderwets in de huiskamer zit en geniet van de beelden en muziek van vroeger. Het is fijn om tijdens een ziektebeeld dat zoveel verwarring geeft, even weer helemaal vrij en thuis te zijn.

Bij Yauno gaat de zorgmedewerker mee in de wereld van de oudere. Er wordt gericht gekeken naar de behoefte van elk individu en de meeste tijd wordt besteed aan individuele activiteiten afgestemd op de wensen en met een passende benaderingswijze.

“Als iemand vraagt naar z'n moeder, kijken we samen met de persoon of de slippers er staan, naast de deur. Nee, haar slippers staan er niet. In de beleving van de oudere is dat een prima antwoord, ze kan elk moment thuis komen en haar slippers naast de deur zetten. Dat geeft ze een gevoel van thuis.”

Resultaten

De huiskamer blijkt echt in een behoefte te voorzien. Zowel voor de afdelingen waar de mensen wonen, als voor de bewoners zelf, als voor de mantelzorgers. In de Aramese cultuur is een opname taboe, je hoort als familie voor elkaar te zorgen. Maar nu zij merken dat er een huiselijke omgeving is voor hun familie, waar zij de zorg krijgen die ze nodig hebben, en in de moedertaal worden aangesproken, lost dat taboe makkelijker op. Onze benadering wekt vertrouwen en mantelzorgers zijn ook welkom in de huiskamer. De grootste winst is echter dat bewoners zelf rustiger worden en zich merkbaar prettig voelen. Door de continue benadering in de moederstaal en de inrichting van de ruimte ervaren ze rust. Als ze aan het einde van de dag naar hun afdeling gaan zijn ze rustig, tevreden en maken ze een betere nachtrust. En dat is voor iedereen goed.” ❤️



Op naar een inclusieve wijk

'Onze buurt De Posten'

Een inclusieve samenleving, een inclusieve wijk... In de media hoor je deze termen steeds vaker. Maar waar hebben we het dan over? En waarom is dit zo actueel?

Inclusie betekent dat iedereen, dus mensen van alle leeftijden, met of zonder beperking, mee doet in de samenleving, en erbij hoort. In een inclusieve samenleving kunnen alle mensen, ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst of beperking, dezelfde dingen doen. Belangrijke begrippen daarbij zijn gelijkwaardigheid, participatie, gelijke kansen, toegankelijkheid en de vrijheid om zelf keuzes te maken in wat nodig is.

Dit is méér dan alleen een ideaal. En er gebeurt ook al veel op dat vlak. Maar de wachtlijsten voor zorg nemen toe, de vraag overstijgt het aanbod en we zijn steeds meer aangewezen op ons zelf, op zelfstandige woonvormen, voorzieningen in de buurt en op elkaar als burens en buurtgenoten.

Met dit als inspiratie en de nieuwbouwplannen als concrete aanleiding werkt de Posten momenteel nauw samen met de gemeente Enschede, woningcorporatie Domijn, Woonzorg Nederland en de provincie Overijssel aan 'Onze buurt de Posten'. Een programma met grote en kleine initiatieven om van de Posten een nog fijnere, inclusieve wijk te maken, voor iedereen die er woont of te gast is. De belangrijkste succesfactor: we doen het samen!

Dat is waar Zarina Dihal (wijkregisseur gemeente Enschede), Daphne Toorman (consulent wijkbeheer Domijn) en Ank Braspenning (beleidsadviseur de Posten) voor gaan. Ieder vanuit hun eigen werkveld, maar met een gedeeld verantwoordelijkheidsbesef en de juiste drive om er een succes van te maken. "Onze organisaties zijn natuurlijk totaal verschillend, maar we staan wel voor dezelfde opgave. We hebben allemaal te maken met vergrijzing, een toenemende zorgvraag, langer zelfstandig wonende ouderen, duurzaamheidsvraagstukken, etc. Het

is de kunst om die opgave leidend te laten zijn en over de muren van de eigen organisatie heen naar antwoorden op maatschappelijke vraagstukken te zoeken."

Woonpark de Posten

"Eigenlijk is het balletje gaan rollen toen de Posten vorig jaar met het visiedocument 'Woonpark de Posten' kwam. Daarin werden ideeën gepresenteerd over de herontwikkeling van het gebouw en terrein van de Posten. De Posten wil haar nieuwbouwopgave breed benaderen, niet alleen als zorgleverancier, maar als voorziening voor de hele buurt, met flexibele vormen van wonen, zorg en welzijn. Dit leverde veel gespreksstof op en van het een kwam het ander."

Gesprekken op straat

"De stenen waren dus eigenlijk een mooie aanleiding om het te hebben over mensen, wensen en wonen. Met professionals, maar met bewoners. Hoe



DE POSTEN: WIJK VAN DE TOEKOMST

We willen van De Posten een wijk maken die klaar is voor de toekomst. Die de grote toename aan ouderen en hun veranderende zorgvraag het hoofd kan bieden. Een inclusieve wijk, waarin iedereen kan leven en wonen op zijn eigen manier. Waarin mensen zichzelf kunnen zijn en omkijken naar elkaar. Met alle voorzieningen op het gebied van wonen, zorg, behandeling, ontmoeten en activiteiten binnen handbereik. Een wijk waar je prettig woont, veilig opgroeit en fijn oud kan zijn en worden. Waarin mensen, als echte noabers, voor elkaar zorgen als dat nodig is.

woon je nu, hoe wil je straks wonen, waar droom je van, wat is fijn in de wijk en wat juist niet? Als je een buurt wilt waarin iedereen meedoet, een inclusieve wijk, dan begint dat al op straat, met zulke gesprekken. Wij zijn de straat opgegaan, met een ijsco- kar en hebben plekken opgezocht waar mensen komen: de kinderboerderij, het stembureau, het sportveld, bijeenkomsten en evenementen. Door deze variatie in plekken en de ad hoc benadering hebben we een heel realistisch en representatief beeld gekregen van wat er leeft. Dat, plus alle input

uit eerdere sessies met bewoners rondom de Tafel van Marcelis en stadsdeelagenda Zuid, hebben we gebundeld en als basis gebruikt voor het opstellen van een visie voor 'Onze buurt de Posten'."

Rode draad

"Door de gesprekken met bewoners leer je elkaar als organisaties ook beter kennen en vinden. De traditionele kokers verdwijnen vanzelf als je het hebt over idealen en zorgen die je met elkaar deelt. De rode draad uit alle gesprekken met bewoners, maar ook

met partners in de wijk, vertalen we in een visie voor de buurt. In een paar sessies werd de samenhang duidelijk en deze is uitgetekend op een grote plaat. Daarmee is 'Onze buurt de Posten' in een illustratie gevat. Waar we met z'n allen in willen investeren? Een vitale en gezonde wijk, betere voorzieningen om zelfstandig te kunnen (blijven) wonen, begripvol samen leven en een duurzame wijk waarin aandacht is voor klimaat, energie en biodiversiteit."

Programma's

"Nu de visiefase is afgerond, zijn we volop met de vertaling naar de praktijk bezig, soms zichtbaar en soms nog niet. De aanpak en initiatieven die tot stand komen, hebben een uiteenlopend karakter en verschillen in omvang. Het hoeft niet altijd groots en meeslepend te zijn; een kleine, makkelijk toepasbare maatregel kan al een groot effect hebben. Bijvoorbeeld het plaatsen van een picknicktafel of het dementievriendelijk maken van de bewegwijzering. Andere vraagstukken zijn wat abstracter en hebben een langere adem nodig, als we het bijvoorbeeld hebben over het energievraagstuk of biodiversiteit. Dat vraagt om een andere aanpak en daar horen andere initiatieven bij. En andere betrokkenen. Om het overzicht en de samenhang te bewaken, ook tussen de verschillende thema's en organisaties, gaan we alle activiteiten en initiatieven in een aantal programma's bundelen."

Ijscar wordt seizoenskar

"Een mooi voorbeeld van een klein initiatief met een groot effect, is de ijscar. Vanuit de wijk is de vraag gekomen om deze vaker in te zetten. Zodra de bel rinkelt weet iedereen in de wijk: er is ijs! De vraag kwam dus al snel of we dit vaker wilden doen. Een leuke, laagdrempelige manier om in contact te komen met elkaar en een praatje op straat te maken. Het bevordert dat mensen de deur uit komen, een kort wandelingetje maken, wat aanspraak hebben met burens of andere ijsliefhebbers en wie weet waar dat weer toe leidt. Daarom hebben we besloten de kar als vast ontmoetingsmiddel in te zetten. In de winter warme chocomel of poffertjes, in de zomer ijsjes. En als de samenwerkende instanties om beurten ijs scheppen, heb je net even een ander gesprek met bewoners of cliënten. Dan komen ze straks niet alleen voor een ijsje, maar ook met vragen over de huur of de thuiszorg. Dat zou mooi zijn!"

De kracht van samenwerken

"Veel is nog toekomstmuziek en we hebben ook nog niet overal antwoorden op. Bijvoorbeeld over de best passende organisatievorm of de haalbaarheid van bepaalde toekomstdromen. Maar de kracht zit in de samenwerking, het gedeelde urgentiebesef en de wil om over de eigen organisatiegrenzen heen te kijken. Daar is lef en vertrouwen voor nodig. En dat hebben we!" ♥

ONZE BUURT DE POSTEN: ONDERWERPEN EN PROJECTEN



Daphne, Ank en Zarina



Gastronomie in de Posten

Hoe een goed eetconcept bijdraagt aan welzijn

We kunnen boeken vol schrijven over eten en drinken, met verhalen over voeding, over gezondheid, over energie, over spijsvertering, over gezelligheid, over genieten. Wat we eten, en hoe we eten, beïnvloedt ons welzijn op allerlei manieren. Daarom is Eten & Drinken een van de vier 'welzijnspijlers' binnen de Posten.

Raymond Hassink, adviseur Horeca en Hospitality, is samen met het team Catering van de Posten verantwoordelijk voor de voeding binnen de Posten. Hij benadert dit breed. Het gaat om veel meer dan eten en drinken. "Eten is een belangrijk onderdeel van het leven. Dat gaat niet alleen over het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen. Eten is ook een zintuiglijke beleving: lekker genieten van een smakelijke maaltijd. De meeste mensen eten drie keer op een dag. Een groot deel van ons dagritme wordt dus bepaald door eten: boodschappen doen, koken, het eten zelf, afruimen, afwassen. Daarnaast is eten in veel culturen, ook in de onze, een sociale bezigheid. Eten draagt dus op veel manieren bij aan het welzijn."

Het 'eet' concept

"We bieden eten en drinken op verschillende manieren aan: in het restaurant, in de huiskamer, op de afdeling, en in de eigen woning. We proberen

mensen altijd te verleiden om de deur uit te komen voor het eten, vanwege het sociale aspect. Maar maaltijden afhalen of laten bezorgen kan ook, daar wordt ook door wijkbewoners dankbaar gebruik van gemaakt. Alle maaltijden voldoen in ieder geval aan onze normen: vers, gezond, smaakvol en afwisselend.

Eten en welzijn

"We merken dat eten op verschillende manieren bijdraagt aan het welzijn. Met name de toevoeging van het sociale aspect. Zien eten, doet eten. Zo hebben we mooie voorbeelden hoe mensen uit hun isolement kwamen en van gemalen maaltijden weer 'normaal' zijn gaan eten. Door het gezamenlijk nuttigen van de maaltijd, is er meer aandacht. Mensen komen iets eerder, blijven nog even koffie drinken en een praatje maken. Dit bevordert het eetgedrag en daardoor hebben ze ook weer meer energie om gedurende de dag dingen te doen, waardoor zij 's

nachts beter slapen, en de volgende ochtend fitter de dag weer in gaan. Het is onze missie om met ons aanbod van eten & drinken het welzijn positief te beïnvloeden."

Hoe we dat doen? "Door van eten niet alleen een gezonde maaltijd te maken, maar ook een fijne belevenis. Dat is een totaalplaatje. Eten is fijn als het lekker smaakt, er mooi uit ziet, lekker ruikt, maar ook wanneer de tafel mooi gedekt is, er leuk gezelschap is, behulpzame bediening, gastvrijheid. En door het eten te combineren met activiteiten en animatie."

Gastvrij en huiselijk

In ons restaurant ga je echt uit eten. We zijn natuurlijk geen vijf-sterren restaurant, maar willen iedereen vooral een warm en welkom gevoel geven en ook een beetje helpen 'settelen'. De service van een restaurant, gecombineerd met de huiselijkheid van de Posten. Als mensen aarzelend binnenkomen, zoeken we samen met hen een plekje voor ze uit. Zodat ze zich thuis voelen en een volgende keer graag weer komen. En dat geldt ook voor gasten van onze bewoners. Wij willen ervoor zorgen dat ze graag op bezoek komen in de Posten. Ook voor hen moet het een fijne plek zijn, waar lekkere koffie verkrijgbaar is en waar bier in het juiste glas geschonken wordt. Het zijn kleine voorbeelden die een groot verschil maken."

Afwisseling en keuze

Variatie en keuzevrijheid zijn belangrijke uitgangspunten voor ons. We bieden dagelijks een wisselend keuzemenu. Daarin proberen we zowel gerechten van vroeger te serveren als nieuwe smaken te introduceren. Dat doen we ook door kleine hapjes te serveren naast de maaltijd. Gewoon op tafel erbij zetten en wie zin heeft proeft ervan. We hadden laatst bijvoorbeeld in stukjes gesneden gevulde wraps. Wanneer één persoon het proeft volgen er



vaak meer en op die manier proberen we mensen op hun oude dag toch nog nieuwe smaken te laten ervaren. We organiseren daarnaast af en toe leuke arrangementen rondom een thema, ook om mensen kennis te laten maken met een bepaalde keuken. In november hadden we bijvoorbeeld een wildproeverij. Dan nodigen we de jager uit om iets te komen vertellen, de poelier is erbij en we serveren een bijpassend wijntje. Dat maakt het af en zo maken we van het eten een feestje."

Eten op de afdelingen en in de huiskamers

Op de afdelingen en in de huiskamers koken we zoveel mogelijk ter plekke. We koppelen dit ook vaak aan een zinvolle bezigheid. Het geeft de meeste mensen een thuisgevoel als zij bezig zijn met klusjes zoals aardappels schillen. Vroeger moest het huishouden ook gebeuren en nu is dat niet anders. Door hen te betrekken in de maaltijdbereiding geven we mensen een stukje zingeving en herkenning van vroeger. Ook door samen te kijken naar wat er op het menu staat. We merken dat dit een positief effect heeft op de mensen." ♥





Het verhaal van...

Bas Schepers schrijft verhalen voor de Posten. Over mensen die hier wonen. Aan de hand van gesprekken met bewoners en hun familieleden legt hij levensverhalen vast van bewoners en hun naasten.

In deze verhalen komen leuke, verdrietige, ontroerende en onverwachte anekdotes aan bod. Maar bovenal geven de verhalen inzicht in de verwachtingen van bewoners en hun familie ten aanzien van zorg en aandacht.

De kracht van deze verhalen?

Bewoners en familie vertellen ongemerkt welke uitdagingen ze tegenkomen in hun dagelijkse leven, de wensen die ze nog hebben en wat hun verwachting over de zorg en ondersteuning door medewerkers van de Posten is. De verhalen geven de Posten handvatten om de juiste zorg te bieden en elke dag de moeite waard te maken.

In 'Het verhaal van...' staat deze keer het verhaal van Klaas en Yvonne centraal. Klaas heeft na een operatie lang in coma gelegen en kreeg op een gegeven moment verschijnselen van dementie. In het verhaal 'De kunstenaar en zijn vrouw' vertelt Yvonne o.a. wat het betekent om mantelzorger voor Klaas te zijn.

Fragment uit: De kunstenaar en zijn vrouw

Ik hoef geen vraag te stellen, Yvonne begint uit zichzelf te vertellen.

'Klaas werd vergeetachtig en hij zonderde zich vaker af. Ook had hij geen behoefte meer aan visite, terwijl hij eerder altijd genoot van mensen om zich heen. Dan kon hij prachtige verhalen vertellen.'

Klaas had eerder, als gevolg van een complicatie bij een operatie, drie maanden in coma gelegen en Yvonne dacht dat het wellicht daar mee te maken had. Klaas was fotograaf geweest voor de krant, maar werkte nu niet meer. Hij was veel thuis. Yvonne had een full time baan als arbeidsdeskundige.

'Klaas belde steeds vaker naar mijn werk om dingen te vragen. Ook legde ik overal briefjes neer, zodat

hij wist hoe hij bijvoorbeeld koffie moest zetten. Ik merkte dat ik continue op mijn hoede was en geen rust had als ik zelf niet in huis was.'

Ook een normaal gesprek was niet meer mogelijk met Klaas. Hij werd steeds vaker boos, vertelt Yvonne.

'Het werd steeds zwaarder merkte ik. Ik moest mijn baan combineren met de toenemende aandacht voor Klaas. Ik sliep slecht, ging steeds minder eten en moest mij op een gegeven moment ziek melden bij mijn werk. Werken en de zorg voor Klaas gingen niet meer samen.'

Van verhaal naar de praktijk

Yvonne is na het delen van haar verhaal aangeschoven bij een werkoverleg van de medewerkers die voor Klaas zorgen, om te praten over wederzijdse verwachtingen naar elkaar. Dat zorgde voor meer begrip bij het zorgteam.

Reactie van het zorgteam:

"Door het verhaal van Klaas en Yvonne werd duidelijk welke belasting er kan liggen bij mantelzorgers. We bespreken, door het verhaal en het gesprek met Yvonne, nu eerder met familie welke wensen er zijn. Of ze eerst even afstand willen nemen na een opname, of juist niet.

In hoeverre en op welke manier zij iets kunnen en willen betekenen in de zorg en ondersteuning op de afdeling. Ook stemmen we nu vaker met Yvonne af hoe we Klaas het beste kunnen benaderen als hij boos, verdrietig of verward is. Zij weet dat het beste en dat helpt ons enorm!

Het verhaal van Yvonne draagt ook bij aan het besef hoe belangrijk, maar tegelijk ook kwetsbaar de mantelzorg is. Wij zien de mantelzorger echt als partner in de zorg; een onmisbare schakel!"

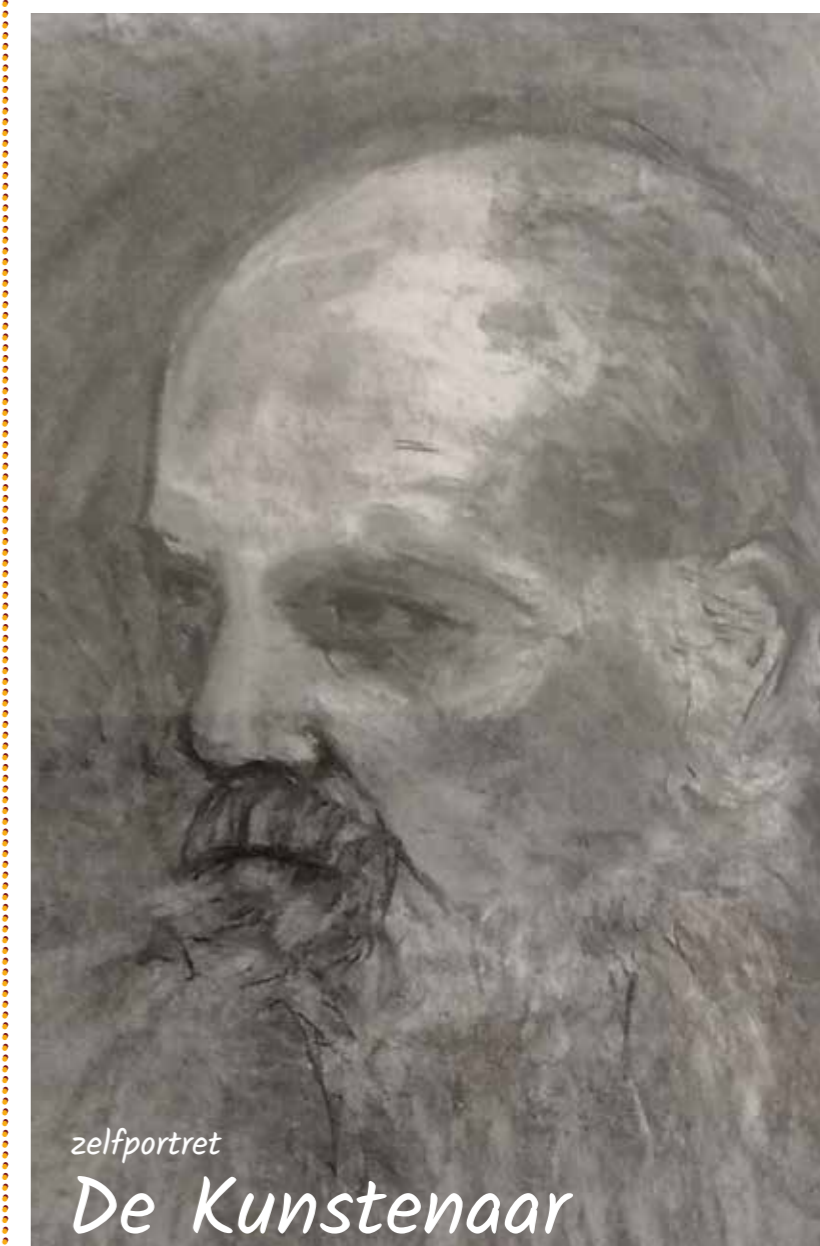
Yvonne, de vrouw van Klaas:

**"Zorg goed voor jezelf!
Dat is onder andere de
boodschap die ik wil
delen met ons verhaal."**

Ik ben te lang doorgegaan. Als je, net als ik, in een vergelijkbare situatie komt, trek dan tijdig aan de bel, bijvoorbeeld bij je huisarts. Uiteindelijk ben ik zelf ziek geworden, doordat ik de zorg voor Klaas en mijn eigen leven niet meer kon combineren. Ik hoop dat door ons verhaal andere mantelzorgers inzien dat tijdig hulp inschakelen veel verdriet kan voorkomen.

Daarnaast zou ik aan familie, vrienden en burens van mantelzorgers willen zeggen; laat ze niet los. Vraag wat ze nodig hebben en of je kunt helpen. Ik heb gemerkt dat door de ziekte van Klaas ons netwerk kleiner werd. Misschien uit schaamte of omdat ze dachten niks te kunnen doen.

Vraag juist door als je signalen van vermoeidheid bij een mantelzorger ziet. Het goed bedoelde advies 'ga eens iets leuks doen voor jezelf' werkt averechts. Dat is voor een mantelzorger op dat moment niet reëel. Praktische hulp als een boodschap doen of een keer koken kan al enorm helpen. Heb je mantelzorgers in je netwerk? Vraag wat je voor hen kunt betekenen. Tot slot zou ik aan mantelzorgers willen zeggen: sta open voor de hulp die je aangeboden krijgt!" ♥



Lees het hele verhaal van Klaas op onze website: www.deposten.nl/hetverhaalvan



Jong en oud onder een dak

Woonstudenten in de Posten

Sinds augustus woont Tessa Schrover bij de Posten. Ze studeert technische geneeskunde aan de universiteit Twente en huurt, net als 4 mede studenten, een appartement bij ons. De achterliggende gedachte? Jong en oud hebben elkaar veel te bieden en de interactie tussen beide brengt leven in de brouwerij.

Het idee is mooi en eenvoudig tegelijk: studenten kunnen voor weinig geld een -voor studentenbe-rippen- ruime en luxe woonruimte betrekken en als tegenprestatie staan zij een aantal uren per week klaar voor hun oudere medebewoners. Ze helpen met een boodschap, doen kleine klusjes, spelen een spelletje of lezen voor. Het is maar net waar op dat moment de behoefte naar uit gaat.

Het bevalt Tessa goed. "Ik ben dit jaar begonnen met mijn studie en was op zoek naar een kamer in Enschede. Al zoekende kwam ik een artikel tegen over studentenhuysvesting bij de Posten. Ik vond het meteen super interessant. De gedachte om op die manier te wonen en daarmee tegelijk van betekenis te kunnen zijn sprak me erg aan. Dus ik heb me ingeschreven en nu woon ik, samen met vier andere studenten, bij de Posten. We wonen verspreid, maar komen elkaar veel tegen."

Win win

"De meeste van mijn burens vinden het leuk dat ik naast hen woon. Ze beginnen me nu ook iets beter te leren kennen en ik merk dat ze daardoor makkelijker naar me toe komen. Gisteren kwam de overbuurvrouw bijvoorbeeld langs, ze kreeg haar kettinkje niet dicht. Dus ik heb haar even geholpen. Dat is weliswaar een korte ontmoeting, maar het is toch even leuk en het scheidt vertrouwen. Dat vind ik wel bijzonder."

"What's in it for me? Naast het feit dat ik super de luxe woon als student, verruimt het mijn blik ook. De aanwezigheid van oude mensen vind ik bijzonder en ik geniet ook van de verhalen van vroeger. Een dubbeltje voor gas, een kwartje voor het badhuis, en een paar gulden huur per maand, daar sta je toch nooit bij stil?"

Rummikub

Het zijn niet alleen maar gesprekjes in de wandelgangen. "We doen ook spelletjes. Afgelopen weekend heb ik nog een middag Rummikub gespeeld en ik weet dat twee van de andere studenten iedere maandagavond het koffiemoment verzorgen. Laatst ben ik met een paar burens gaan eten in de Brink. Normaal kook ik zelf, maar dit was gezellig en lekker. Dat ga ik absoluut vaker doen. Soms neem ik een boodschapje voor iemand mee als ik naar de Jumbo ga. En straks als het lekker weer wordt wandelingetjes maken of misschien eens op de duofiets door de wijk."

"Ik zou eigenlijk nog wel meer willen doen maar mijn studie staat dat niet altijd toe. Ik breng veel tijd op de universiteit door. Maar het is heerlijk om te weten dat je altijd in een warm huis komt, dat je nooit alleen bent en dat je in principe alles bij de hand hebt."

De studenten worden vanuit de Posten begeleid door de vakgroep Welzijn en door een contactpersoon van het zorgteam van de betreffende afdeling/verdieping waar de woning zich bevindt. "We zitten in een woonstudenten-app-groep en houden op die manier contact met elkaar. Het idee is om binnenkort ook gezamenlijk activiteiten te organiseren. En als er iets is dan weten we elkaar te vinden." ♥



Reden
87

De
dankbaarheid
en lieve dingen
die je vaak
terugkrijgt

Werken als Verpleegkundige?

Bij De Posten hebben we volop mogelijkheden om aan de slag te gaan. Kijk op onze website voor diverse vacatures.

deposten.nl/vacatures

dePosten
Hartelijk Huiselijk Hulpvaardig



Colofon

Ontwerp & illustraties: Kommotiv.nl

Teksten: Katja Hogenes

(Eind-) redactie: Team Communicatie de Posten

Fotografie: Jim Valentine
Astrid van Loo
de Posten

Omslagfoto: Studio Kijk

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie worden veeveelvoudigd op welke wijze dan ook.

VRAGEN EN OPMERKINGEN?

Wilt u reageren op een of meerdere artikelen? Heeft u vragen of ideeën? Laat het ons dan weten via communicatie@deposten.nl.

ALGEMENE GEGEVENS DE POSTEN

De Posten 135
7544 LR Enschede
telefoonnummer: 053-4753753
email: info@deposten.nl
www.deposten.nl



dePosten