



zam zam
BorrelBox
€25

DE BAKKERIJ

OMA
GAAT OP
STAP

OPA
GAAT OP
STAP

JAARVERSLAG 2022 -2023

ZAM ZAM?

INHOUDELIJK VERSLAG

Paula van Kalmthout
Projectmedewerker
Oma gaat op Stap

EINDREDACTIE

Tamara Breton, Judith
van den Berg-Meelis
en Paula van
Kalmthout

VORMGEVING

Paula van Kalmthout

Dit jaarverslag is een
uitgave van Diaconaal
Centrum De Bakkerij

Leiden, juni 2023



H Stichting
Hentina Backer

VOGELGEZANG
FOUNDATION

Op een zaterdagmiddag ga ik met mevrouw de R. naar buiten. Wat een schitterend weer! We beginnen in het Plantsoen. En wandelen langs de Singel. Prachtig is het daar. Mevrouw de R. is 91 jaar, dat zou je niet zeggen. Zo positief en altijd in voor iets nieuws. Ik zeg: "bent u al eens bij Zam Zam geweest?" Nee, dat kent ze niet. "Zullen we eens kijken dan", zeg ik? "Nou, is dat wel goed dan wat ze daar verkopen? Ja ik weet niet hoorrr, komt toch uit andere landen en zo of .." "Ja, dat klopt", zeg ik, "maar het is echt heerlijk hoor. En soms ook goedkoper." "Nou ik heb nog wel bloemkool nodig", zegt ze, "hebben ze dat ook?" "Ik denk van wel, kom we gaan kijken!" Voor we naar binnen gaan zien we buiten een grote krat staan - we kijken over het randje en zien: reuzenmeloenen! Zo groot hebben we ze niet eerder gezien. We vinden het allebei zo leuk. "Moet je eens voelen", zeg ik, "hoe zwaar!" "Oh laat eens voelen dan", zegt ze en ik til er 1 uit en leg deze bij haar op schoot. We hebben dikke pret. Even op de foto ermee en dan weer terug in de krat. Geweldig is het. Dan gaan we naar binnen. Hebben ze bloemkool, jazeker. "Oh dat is goedkoop" zegt ze "en ze zien er goed uit ook." En "oh wat lekker die abrikozen, daar neem ik ook wat van mee. En aardbeien". Mevrouw is positief verrast, we nemen de boodschappen mee naar de kassa en gaan weer naar buiten. We lopen nog over de Garenmarkt, en dan langs de Davidspoort terug, "oh die bloemen overall, wat is het mooi geworden", we slingeren door het oude centrum langzaam terug naar de Lorentzhof.

Thuisgekomen drinken we nog een kopje thee, een heerlijke middag vond ze het. "Kom je gauw weer?"



VOORWOORD

Afgelopen verslagjaar was corona dan eindelijk van de baan. Maar... de ouderen hielden nog steeds de adem in als er een hoestje of een kuchje om de hoek kwam kijken. In het najaar kregen alle 60+-ers de grieprik en dat zou bijdragen aan volledige bescherming.

Opnieuw moesten we er hard aan werken om nieuwe vrijwilligers te werven, aan te nemen en te behouden. We zijn actief geweest op de vacaturesite van Leiden Vrijwilligerswerk, op social media, we zijn naar de informatiemarkt van de Hogeschool Leiden gegaan en de folders weer hier en daar neergelegd in de stad. En zo kregen we er maar liefst zeven vrijwilligers bij!

Het overlijden van een oma en opa vormde de aanleiding van twee vrijwilligers om te stoppen.

We moesten ook helaas afscheid nemen van een vrijwilliger die ongeneeslijk ziek was en veel te jong is overleden.

Het voornemen was een vlog te maken. Twee oma's zijn hiervoor benaderd en zij wilden er wel over nadenken, maar zagen er uiteindelijk toch vanaf. In de gesprekken merkten we dat het onrust gaf. 'Wat gebeurt er dan met zo'n filmpje en wie ziet dat allemaal?'. Uiteindelijk hebben we besloten dit niet uit te voeren.



Oma gaat op Stap is geen zelfstandig project. Het project wordt onder de paraplu van De Bakkerij aangehouden. Wij zijn van mening dat de oma's en opa's die bij ons staan ingeschreven elders moeilijk onder te brengen zijn. En 'we helpen waar geen helper is'.

Onze vrijwilligers gaan verder dan alleen even op de koffie. Ze gaan mee naar het ziekenhuis, naar het afscheid van een zoon of dochter, naar de begraafplaats, naar een oude vriendin waar ze zelf niet meer alleen naar toe kunnen.

Het project gaat haar zevende jaar in. Het is een klein project maar een project met toegevoegde waarde. Dat vinden wij bij De Bakkerij en wij hopen dat u, na het lezen van dit jaarverslag, dat ook vindt!



'PRETTIG THUIS WONEN MET WAT EXTRA HULP AAN HUIS'

Wie wil dat nu niet? Maar hoe realistisch is dat?

51% van de inwoners van 65 jaar en ouder voelt zich eenzaam

26% van de inwoners van 65 jaar en ouder heeft 1 of meer lichamelijke beperkingen waarbij het meeste de mobiliteit betreft.

Bron: Rapport CBS senioren Leiden oktober 2022

Organisaties als Senior Service - Home Instead - Saar aan Huis - schieten als paddestoelen uit de grond. Er wordt veel geld verdiend aan onze oudjes... Want Nederland vergrijsd, de digitalisering neemt steeds verder toe, eenzaamheid groeit en de thuiszorg is een zakelijk product geworden.

Zelfredzaamheid en langer alleen thuis blijven wonen. Wat betekent dat in de praktijk? Wat komen wij tegen?

Dit is een verhaal uit het leven gegrepen. Over een thuiswonende oma die zo verschrikkelijk haar best doet maar het bijna niet meer volhoudt...

Oma – 88 jaar – woont al jaren alleen in het gezinshuis waar ook haar kinderen zijn opgegroeid. Haar bed staat beneden. Ze komt al jaren niet meer boven – ze is krommer geworden door de artrose in de rug, haar stabiliteit neemt af. Een traplift is overwogen, maar boven scharrelen zou gevaarlijk zijn. Beneden heeft ze een vaste route – van de ene bank – vasthouden aan de kast naar de andere bank, dan de rollator pakken en zo naar het toilet in de gang, of naar de keuken, of naar het bed achterin de kamer.

Ze redt zich hier nog aardig mee. Tweemaal daags komt de thuiszorg. Maar niet alleen oma wordt 'uitgekleeft' (om gewassen te worden), maar de thuiszorg nog meer!

De thuiszorg komt bij mevrouw voor de oogdruppels en 1 keer per week de haren wassen op dinsdag. Alles wat daarbuiten valt mogen ze niet doen. Vraagt mevrouw een heel enkele keer – kunt u misschien iets voor mij uit de vriezer pakken boven, dan zeggen de medewerkers: maar mevrouw dat mogen wij eigenlijk niet doen. Of het bed verschonen na een ongelukje. Of een kopje thee klaarzetten als mevrouw een slechte dag heeft. Een enkele thuiszorg-medewerker benoemt dat niet, maar de meesten wel, want hun werktijd bij iedere cliënt is stevig afgetimmerd. En zodoende durft mevrouw nauwelijks nog iets te vragen ...



Mevrouw heeft 30 medicijnen per dag. 30! Wanneer mevrouw blaasontsteking krijgt of zoals laatst een ontsteking in de rechterarm dan wordt er door de huisarts gepuzzeld en geprobeerd. Is het dit, is het dat. Injectie hier, nieuwe kuur daar. En mevrouw wordt maar slapper en neerslachtiger. Zit de hele dag alleen – krijgt allerhande adviezen van de dokter en de thuiszorg, maar je moet het allemaal alleen doen ..

Ze durft eigenlijk niets over haar zorgen te vertellen, want dan begint de thuiszorg over: "wordt het niet eens tijd voor een bejaardenhuis?" en dat wil ze ook niet!

Ik bel haar regelmatig op en dan stort ze haar hart uit. Menig keer kan ze haar tranen niet bedwingen. Hopeloos voelt ze zich. Als ik langsga neem ik regelmatig wat boodschappjes mee.

'PRETTIG THUIS WONEN MET WAT EXTRA HULP AAN HUIS'

De huishoudelijke hulp doet dat ook 1 keer per week en een van haar vriendinnen laat af en toe wat boodschappen bezorgen. Ze laat me briefjes zien die binnen zijn gekomen.

ALARMOPVOLGING



De kosten voor de alarmopvolging zijn verhoogd: het gaat naar 40 euro per maand! "Nou dan zeg ik het op!" Ik zeg: "u heeft gelijk, de verhoging is fors, maar .. u heeft het geld wel en het is belangrijk.."
"Ja, dat weet ik wel, maar dat is toch niet normaal!"

Ik geef haar gelijk. Want iedere maand 40 euro - al die oudjes - wat een verdienmodel!

Afgelopen weken was ze zo slecht, dat ze het alarmarmband omdeed voor het geval dat.. en ja, ze was gevallen. In de nacht toen ze naar de wc moest, werd ze even zo duizelig (ja, dat heb ik anders nooit hoor, dat komt door die nieuwe medicijnen) en viel ze zo tegen de muur en kwam op de grond terecht. Kruipend naar de bank en daar weer langzaam omhoog en ja, het was weer gelukt het bed in te komen.

Waarom heb je niet op het alarm gedrukt, vroeg ik haar, dit was misschien wel een situatie om hulp te vragen? "Ja, maar zo midden in de nacht, dan wil ik niemand storen ..."

Ouderen wensen zelf ook zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven en liefst zo lang mogelijk 'eigen baas in eigen huis'. Dat is een uitdaging voor zowel de oudere als de zorgverlener. En allebei weten ze ook: de verzorgingshuizen van tegenwoordig: daar kijkt niemand nog naar uit.

Oma gaat op Stap is niet bedoeld om tekortkomingen op te vangen, maar als je als vrijwilliger met een groot hart bij een oma of opa langsgaat en ziet en hoort wat er soms speelt, dan kun je niet anders dan kijken of je nog meer kunt betekenen dan alleen even 'gezellig' over de markt lopen. Het 'Oma Gaat Op Stap maatje' kan op haar eigen wijze en binnen haar eigen grenzen soms aanvullen of betekenen waar de zorg, commerciële zorg, maar ook verdwijnende familiesystemen (kin-deren ver weg, afstand) botsen of te kort schieten.

CIJFERS in LEIDEN

(Bron: Rapport CBS senioren Leiden oktober 2022)

In 2019 meten we 18.880 65-plussers
Gemiddelde leeftijd is 74,2 jaar,
waarvan 47 % man en 53 % vrouw.

21 procent is verweuwd/
14 procent is gescheiden/
10 procent ongehuwd/

62 procent van de senioren heeft een kind wonen op minder dan 5 kilometer afstand, hemelsbreed.

De zorgbehoevende senior vormt een groep van maar liefst 3.270 senioren, 17 procent van het totaal.

Kenmerkend voor deze groep is dat meer dan 50 procent verweuwd is.

De gemiddelde leeftijd in deze groep is 83,5 jaar. In deze groep ontvangt ongeveer 3 procent een uitkering, anders dan hun AOW-uitkering. Dit is vergelijkbaar met het percentage onder alle senioren in Leiden.

Meer dan 80 procent in deze groep woont in een huurwoning, hiervan is 56 procent een sociale huurwoning en 26 procent een huurwoning in de vrije sector.

51% van deze senioren maakt op enige wijze gebruik van de voorzieningen die binnen de WMO vallen. Denkt u hierbij aan aanvragen m.b.t. rolstoel, scootmobiel, traplift, maar ook zorg aan huis.

De tuin? Oh oh wie doet de tuin?

Oud zijn en een tuin hebben. Dat klinkt heerlijk en dat is natuurlijk ook zo. Alleen ... een tuin vraagt om onderhoud en dat wordt lastig als je oud bent.

Gelukkig zijn er allerlei vrijwilligers die tegenwoordig daar bij kunnen helpen. Zo heeft Stichting Present (<https://stichtingpresent.nl>) afgelopen jaar de tuin gedaan bij één van onze oma's.

Knippen en snoeien en al het tuinafval in grote zakken en aan de straat zetten. Helemaal geweldig. Mevrouw heeft het er nog over, en vraagt: wanneer komen ze weer?



En een andere oma woont sinds kort in een klein huisje met tuin. Ze komt van een flat en wilde zo graag daar weg. Teveel nare herinneringen, een nieuwe start. Maar .. het is wennen zo'n nieuwe plek in een andere wijk. De ene keer zegt ze: ik had dit nóóit

moeten doen. Wat een werk, ik kan het allemaal niet bijhouden, de tuin voor en de tuin achter. Kijk nou toch eens hoe armoedig het er uit ziet!

De volgende keer zegt ze: oh ik moet er niet aan denken nog in een flat te wonen. Ik vind het zo heerlijk dat ik in de tuin kan zitten! Mevrouw is hartpatiënt en kan het werk niet aan, bukken, op de knieën, zakken met aarde, nog even los van het halen van de plantjes. Heel soms neemt ze wat mee bij de Lidl vandaan. Want het tuincentrum is te ver weg, zo ver fietsen gaat ook niet meer. Deze mevrouw heeft eerder hulp gekregen van een vrijwilliger van HipHelpt!

Voorwaarden om deze hulp in te schakelen zijn: een fysieke beperking en er is een inkomensmaximum gesteld. Immers, er zijn via thuiszorg-organisaties, sociaal wijkteams of particuliere aanbieders ook mogelijkheden om tegen een tarief de tuin te laten doen. De Bakkerij werkt graag samen met de bestaande partners om te bespreken wat de beste optie voor de hulpvrager is.


stichting
present
leiden


HipHelpt

Ouderen een makkelijke prooi



Van een van onze vrijwilligers

Inmiddels ga ik elke week op dinsdagmiddag naar Oma. De eerste weken voelde ze zich nog opgewekt en zijn we er een paar keer met het OV (openbaar vervoer) op uit gegaan. Dat beviel haar (en mij) erg goed. Onze contacten bevallen mij sowieso goed en volgens mij Oma ook.

Maar .. nadat haar wasmachine het had begeven en ze een nieuwe wilde kopen kreeg ze een terugval. Nadat ik haar heb geholpen bij het kopen en laten plaatsen van de nieuwe wasmachine is mevrouw vervolgens opgelicht door een paar mannen, die al haar kostbare sieraden hebben meegenomen. Echt heel erg naar voor haar. Momenteel valt het leven haar zwaar en probeer ik haar te helpen en stapje voor stapje door te gaan. We proberen ook elke week naar buiten te gaan, al is het maar eventjes een boodschapje doen.

Ik probeer mijn taak duidelijk te houden: het samen dingen doen.

Maar het is een wankel evenwicht, omdat Oma er alleen voor staat.

Ik weet niet in hoeverre het Sociaal wijkteam nog enige bemoeienis heeft met Oma.

Momenteel gaat het wel zijn gangetje, maar ik kan me voorstellen dat er een moment komt dat even overleggen wel fijn zal zijn. Tegen die tijd trek ik wel aan de bel, als je dat goed vindt.

Hartelijke groet,
Vrijwilliger van Oma

Deze mevrouw is aangemeld door het Sociaal wijkteam. Wanneer er een match is dan is er doorgaans geen 'nazorg' meer door het wijkteam, tenzij wij signalen opvangen en menen dat er weer een rol is voor het Sociaal wijkteam. In deze situatie is het goed om te overleggen of deze mevrouw nu wel 'nazorg' nodig heeft. Die rol heeft de projectmedewerker - zij is intermediair in verschillende opzichten.

UIT HET DAGBOEK VAN EEN VRIJWILLIGER

Lintjesregen en Lief en Leed



Op woensdag 26 april 2023 is Astrid Krispijn, één van onze vrijwilligers, koninklijk onderscheiden!

Als projectmedewerker was ik uitgenodigd de uitreiking bij te wonen. Het was ontzettend leuk om te zien hoe verrast Astrid bij binnenkomst in de Hooglandse Kerk naar al haar bekenden keek. "Jij ook? En jij ook?" Een feestje voor haar!

Astrid is al sinds een jaar of vijf vrijwilliger bij Oma gaat op Stap en is ontzettend trouw in haar bezoeken aan haar oma.

Vanwege de ouderdom is deze oma vorig jaar verhuisd naar Noordwijkerhout, maar Astrid gaat er nog altijd tweewekelijks of een keer per maand heen.

Als het even kan, gaan ze naar buiten, naar de winkelstraat en genieten van een koffie met iets lekkers erbij. Astrid neemt ook regelmatig iets mee om te trakteren: bloemen, chocola, een kaart.

Astrid heeft haar lintje verdiend door haar inzet voor de geloofsgemeenschap De Verbinding en vele maatschappelijke activiteiten. Vanuit haar professie als huisarts was zij 10 jaar bestuurslid van de Stichting Vrijwillig Palliatieve Thuiszorg Leiden en omgeving (VPTZ Leiden e.o.).

Van harte gefeliciteerd Astrid!

Met dank aan de Stichting De Carolusgulden kreeg Oma gaat op Stap in november 2020 officieel haar eigen Lief en Leed Potje.

Het Lief en Leed Potje verlaagt de drempel voor vrijwilligers en ouderen om samen iets leuks te gaan doen. De kosten kunnen met dit potje worden gedeclareerd, het kost hen niets.

Ook nodigt het de vrijwilligers uit een aardigheidje voor oma of opa mee te brengen.

In de periode van juli 2022 tot juli 2023 is er regelmatig gebruik van gemaakt!

Het bedrag van € 369,15 is opgemaakt aan kaarten (verjaardag, bij ziekte, overlijden, feestdagen), attenties als een bloemetje, plantje, puzzelboekje, verzorgingsproducten of een gezamenlijke activiteit als samen lunchen, patatje eten, koffie drinken, naar het strand, tuincentrum en parkeerkosten en 15 paasbroden.

In het voorjaar van 2023 heeft ook geloofsgemeenschap De Ekklesia haar financiële steun toegezegd, welke wij met name willen gaan inzetten om iets bijzonders voor de vrijwilligers te organiseren en hen te bedanken voor het vele wat zij doen. Samen met de ondersteuning van Stichting De Carolusgulden hebben we nu meer armslag! Hartelijk dank daarvoor!



NOOIT TE OUD OM TE DANSEN!



Rosa is al 80 jaar, en houdt nog steeds van dansen!

Bij de buurthuizen in de Merenwijk of de Mors - of tijdens een Balinese dansmiddag.

Regelmatig gaat zij met haar vrijwilliger allerlei adresjes af, wat ontzettend leuk is dat!

Vrijwilliger Ginny danst zelf niet, maar gaat graag met haar mee, maakt foto's en geniet!



OMA EN VRIJWILLIGER AAN DE LUNCH



Ze ontmoeten elkaar regelmatig, maar niet als vaste prik. Ze sturen elkaar briefjes, gewoon een krabbeltje op een papiertje en brengen dat bij elkaar langs in de brievenbus. Of staan ineens bij elkaar voor de deur. Ook wordt er gebeld. Er is een vertrouwensband ontstaan.



Uitstapjes die zij samen maken: ze gaan naar Maastricht, naar Delft, dansen in buurthuis Op Eigen Wieken (in de Merenwijk), eten in buurthuis Matilo - De Kompoelan - naar een Balinese middag in de Mors, naar de Rock-en Roll Show en de Pasar Malam.



COOKIE BAGS!

In samenwerking met M25 Leiden hebben de leerlingen van het Driestar College in Leiden ruim 20 tasjes gebracht voor onze oma's en opa's. Met een verhaal, zelfgebakken koekjes, een klein cadeautje en een handgeschreven kaart.

De ouderen en vrijwilligers vonden het erg leuk en bedankten de leerlingen hartelijk!





COOKIE BAGS/2!

Dag Paula,

Afgelopen maandag heb ik een 'cookie bag' bij jullie opgehaald en gegeven aan Oma. Ze was er blij mee. Ik vond het een erg leuke inhoud hebben! Er was heel goed nagedacht over de doelgroep, met puzzelboek en verhalenbundel erbij. De zelfgemaakte wenskaart was ontroerend. En de cakejes zagen er lekker uit!



Misschien is het niet zo goed om kaarsjes (waxinelichtjes) erin te doen. Veel ouderen branden geen kaarsen meer uit angst voor brand. En in de tehuizen mogen geen kaarsen branden. Misschien volgende keer waxinelichtje met batterijtje erbij doen? Het glaasje waar het lichtje in moet vond Oma mooi en dat was ook zo. Hartelijke groet, vrijwilliger van Oma.

SAMENWERKING HOGESCHOOL LEIDEN - SOCIAL WORK

Ieder jaar vindt er bij de Hogeschool Leiden een informatiemarkt plaats. Eerstejaars studenten Social Work kunnen zich dan oriënteren en kiezen om 200 stage-uren in te vullen bij een maatschappelijke organisatie. Dit jaar had Oma gaat op Stap maar liefst vier studenten die zich aanmeldden. De gezellige omgang met ouderen en hun dankbaarheid dat je langskomt en aandacht hebt, deed hen allen goed.

Een win-win situatie!



UIT HET DAGBOEK VAN EEN VRIJWILLIGER

Mijn ervaring met Oma was erg aangenaam. Ik kwam eenmaal per week langs om even te praten over het nieuws of andere zaken. Ik werd elke keer warm ontvangen en met een kopje thee en een bordje koekjes en andere versnaperingen kletsten we een uurtje of twee. Geen moment heb ik me verveeld met haar, ze is een erg gezellig persoon en heeft duidelijk de behoefte haar verhaal kwijt te kunnen en te kunnen praten over huidige gebeurtenissen.

Naast de gesprekken vond Oma het ook erg leuk om soms een fotoboekje of oude boekjes te laten zien die ze had bewaard van vroeger. Het gaat dan om krantenartikelen teruggaand naar de jaren '70. Ze had deze in mooie staat bewaard. Of ze liet oude boekjes zien die informatie verstrekten van die tijd. Erg interessant om dat door te lezen met haar!

Verder was het altijd leuk om haar perspectief te horen op actualiteiten van het huidige nieuws. Ze heeft een duidelijk mening over bepaalde onderwerpen, wat interessant en leuk is om aan te horen en om over te sparren. We hadden het altijd erg gezellig.

- Vrijwilliger van Oma -

CIJFERS UIT 2022-2023

62 % van de 65-plussers voelt zich eenzaam

10 ritjes naar het ziekenhuis met een oma

verlenging Lief en Leed potje - voor € 369,15 gebruik van gemaakt

20 Cookie Bags!

20,2 % van de bevolking is 65 jaar of ouder

25 kerstkaarten met attentie aan vrijwilligers verstuurd

34 ouderen staan ingeschreven

7 nieuwe vrijwilligers

11 ouderen staan op de wachtlijst

27 vrijwilligers

2 ouderen overleden

23 koppels

513 contactmomenten

64 leeftijd jongste oma

92 leeftijd oudste oma

Wat doet een projectmedewerker eigenlijk?

Voordat de vrijwilliger met oma of opa zelfstandig afspreekt, is er al een hoop gebeurd!

Kennismaken- werven- kennismaken- matches en soms weer opnieuw!

- Er komt een aanmelding binnen
- Er volgt een huisbezoek bij oma of opa. Tijdens een huisbezoek kom je al snel heel veel te weten door te vragen en te luisteren
- Zo'n kennismaking kan een kwartier in beslag nemen, maar soms ook best een uur. Soms is er ook een van de kinderen bij het gesprek aanwezig of een medewerker van het Sociaal wijkteam
- Het komt voor dat de aanmelding niet past bij ons project. Te veel problematiek of te weinig benaderbaar
- Terug op kantoor wordt er op zoek gegaan naar de vrijwilliger die hier past (qua interesse, belangstelling, vaardigheden en ervaring). Er wordt gekeken in het actuele bestand of er komt een advertentie op social media. 9 van de 10 keer levert dit een hele leuke gemotiveerde, vaak jongere, vrijwilliger op
- Er volgt een vervolgspraak, waarbij de projectmedewerker de vrijwilliger even kort introduceert bij de oudere en vervolgens de 2 alleen laat
- De volgende dag wordt dan contact opgenomen met zowel oudere als vrijwilliger om te polsen of er een match is
- Als de match gemaakt is, wordt ook de aanvrager op de hoogte gebracht en wordt het koppel in het vervolg op afstand gevolgd (bellen, mailen, langsgaan of met een aparte afspraak bij De Bakkerij)
- Wordt de match niet gemaakt of gebeurt er iets waardoor de klik verstoord wordt, dan begint het traject weer opnieuw
- Indien er niet direct een passende vrijwilliger beschikbaar is, informeert de projectmedewerker de betrokken oudere hierover, en houdt vervolgens eens per 2 weken contact, zodat de ouderen weten dat ze niet vergeten worden
- Telkens weer functioneert de projectmedewerker als intermediair tussen aanvrager, oudere en vrijwilliger. Luisterend, informerend, motiverend en afwegend of het project Oma gaat op Stap nog steeds een zinvolle, toegevoegde bijdrage kan leveren aan het welzijn van de oudere
- En komt er een moment waarop de zorg/begeleiding/dementie in een zo ver gevorderd stadium komt dat professionele verpleging noodzakelijk wordt, dan worden vrijwilligers soms ook betrokken bij het intakeproces voor een verpleegafdeling.

En wat nog meer?

- Ontwikkeling en verspreiding wervingsmateriaal en geven van informatie tijdens informatiemarkten of bijeenkomsten
- Het schrijven van wervende artikelen voor kerkbladen en de lokale pers. Soms een interview geven voor stad- en/of regio nieuwsblad
- Persoonlijke werving en intake vrijwilligers
- Aanvragen VOG
- Evalueren contacten, onderhouden contacten met ouderen en vrijwilligers
- Contact met het lokale vrijwilligersplatform - Leiden Vrijwilligerswerk, Sociale wijkteams, buurtplekken
- Contact met de kinderen van de ouderen
- Informeren vrijwilligers over oudere-gerelateerde onderwerpen, de maatregelen m.b.t. corona, het organiseren van een vrijwilligersavond
- Het voorbereiden, organiseren en begeleiden van gezamenlijke activiteiten
- Social media (Facebook/Instagram) en website bijhouden
- Verslaglegging en administratie
- Aanleveren cijfers en overzicht activiteiten t.b.v. het teamoverleg, College van Diakenen, R.K. bestuurscollege, het jaarverslag en de fondsen



ONZE VRIJWILLIGERS LEVEREN EEN TOPPRESTATIE

Het project is arbeidsintensief en stelt hoge eisen aan de betrokken vrijwilligers. Oma gaat op Stap kent een hoog percentage afvallers. Deels omdat vrijwilligers tot de conclusie komen dat dit niet de gedroomde vrijwilligersactiviteit voor hen is, deels omdat de projectmedewerker tot de conclusie komt dat vrijwilligers de nodige vaardigheden missen om met mensen uit onze doelgroep op pad te gaan en soms zelf ook een 'rugzakje' hebben.

Gezellig een kopje koffiedrinken op een terras, klinkt heel zonnig en ontspannend, maar het valt tegen of ontmoedigt wanneer een afspraak op het laatste moment afgezegd of vergeten wordt. De ouderen kunnen terneergeslagen of somber zijn en (door fysieke ongemakken) nauwelijks energie hebben. Het vraagt soms om een topprestatie van vrijwilligers om ook een volgende keer weer met enthousiasme contact op te nemen met hun opa of oma.



Oma gaat op Stap werkt samen met de volgende organisaties:

Oma's Soep is een studenteninitiatief en brengt wekelijks een beker soep bij thuiswonende ouderen langs. Wanneer Oma gaat op Stap denkt een belangstellende te hebben dan wordt deze aangemeld bij Oma's Soep. Andersom meldt Oma's Soep ook wel ouderen aan die een maatje zoeken.



Stichting Present en HipHelpt kijken om naar mensen die op zichzelf wonen, maar met een kleine beurs of een (psychische of fysieke) beperking. Het huis helpen schoonmaken, schilderen of de tuin doen. Wanneer wij iets signaleren in die sfeer, dan weten we via korte lijntjes deze organisaties te benaderen en samen te kijken naar de mogelijkheden.



Het is super dat organisaties als HipHelpt en Leiden voor Elkaar ook 'wonen' in De Bakkerij. Dat maakt het laagdrempelig elkaar te ontmoeten en af te stemmen of er mogelijk overlap zit in de aanmeldingen van ouderen. Ook kunnen we elkaar informeren bij een hulpvraag en meedenken of er een vrijwilliger beschikbaar is.

voor elkaar  leiden



Oma gaat op Stap heeft waar nodig contact met Oprecht Leiden, een organisatie die zich bezig houdt met bewindvoering. In de meeste gevallen bestaat dit contact uit het samen bellen waar de oudere bij is. Dit kan een bepaalde vraag zijn over de financiën - of vakantiegeld - of zoals recent een kwestie over het plaatsen van een nieuwe schutting tussen beide burens in. "Wat kan dan mijn bijdrage zijn", vraagt mevrouw. In overleg met mevrouw is er een afspraak gemaakt met de vrijwilliger, de oma en Oprecht. Als er kinderen waren dan zou dit de gewenste route zijn, maar mevrouw heeft geen contact meer met de kinderen.



Incluzio en Leiden Vrijwilligerswerk zijn twee grotere partijen in Leiden waar Oma gaat op Stap haar contacten heeft. Via de vrijwilligersbank zijn twee nieuwe vrijwilligers geworden en via Incluzio halen we vaak informatie op over activiteiten voor ouderen in de stad of kennisbijeenkomsten voor vrijwilligers en professionals die met de doelgroep werken.



Oma gaat op Stap weet via R.K. Zorgcentrum Roomburgh te kunnen rekenen op rolstoelvervoer! Eerder maakten we daar gebruik van bij o.a. koffieochtend bij Café Lot en de Walvis en bij een bezoek aan de Hortus.



Het Sociaal wijkteam in Leiden kent meerdere wijklocaties. Regelmatig worden wij gebeld om een vrijwilliger te zoeken voor een oudere in de wijk.



En last but not least: onze eigen M25. Dit jaar was het de samenwerking met de leerlingen van het Driestar College - zie ook het stukje over de Cookie bags. En eerder maakten wij uitstapjes naar de Hortus en de Keukenhof.



OMA NU EN STRAKS

PORTRET vrijwilliger + oma

Afgelopen maand werden we door Patty Zoet, journalist bij een nieuw Leids magazine 'Mijn Wijk', gevraagd om mee te werken aan een portret van een opa of oma met een vrijwilliger. Bij voorkeur een koppel dat buiten de singels woont, Diamantplein, Merenwijk, Stevenshof, Kooi of Luifelbaan. In opdracht van de Leidse wijkwinkelcentra en de gemeente Leiden komt dit magazine voor het eerst in oktober uit. De oplage is 10.000, het blad is gratis af te halen in de wijkwinkelcentra in Leiden (Merenwijk, Stevenshof, Diamantplein, Luifelbaan, Kooiplein en Wagnerplein). Een leuk initiatief waar we graag aan mee doen. Nu nog even afwachten of er een oma of opa is die met 'de billen bloot' wil.

DRIESTAR

GEEN LUNCH, maar ..

Het Driestar college bood dit voorjaar een lunch aan voor onze oma's en opa's. Na het aanschrijven van de vrijwilligers lukte het niet om een groepje bij elkaar te krijgen. Los van de beschikbaarheid van de vrijwilligers door de week leert de praktijk dat ook de ouderen niet zo ver vooruit kunnen kijken.

COOKIE BAGS

In plaats van een lunchbijeenkomst zijn de Cookie Bags een mooi alternatief. De ouderen zijn er zo blij mee. Een klein gebaar maar het geeft iets groots: de aandacht, een zelfgeschreven wens op de kaart, een klein kadootje en de zelfgebakken koekjes. De persoonlijke aandacht doet wonderen!

De scholieren vinden de reacties ook fijn om te horen en met mentor Jacolien Cazant is afgesproken deze Cookie Bags erin te houden. We gaan dat structureel twee keer per jaar doen. Het zou nog leuker zijn als de leerlingen de tasjes persoonlijk kunnen gaan afleveren, logistiek en AVG technische vraagt dat wel wat meer tijd, maar toch willen we dat komend jaar wel gaan uitwerken.

ER GEWOON ZIJN EN LUISTEREN

Het allerbelangrijkste is om er af en toe te zijn. Veel mensen zijn eenzaam, alleen, hebben niemand om mee te praten. Er zijn niet altijd oplossingen om de situatie te veranderen. Maar aandacht, denken aan iemand, begrip en een luisterend oor zijn een GROOT lichtpunt in de week.



UIT HET DAGBOEK VAN EEN VRIJWILLIGER

Reactie van een vrijwilliger naar aanleiding van een uitnodiging te lunchen bij het Driestar College in Leiden.

Hallo Paula, dank voor de uitnodiging. Gisteren met Opa gesproken. Hij zit een beetje in de lappenmand. Er is beginnende maculadegeneratie bij hem geconstateerd. Opa zei op zijn eigen ironische wijze: lunch is een leuk idee, maar ik zie het letterlijk even niet zitten.

Deze keer dus geen lunch voor ons. Verder gaat het naar omstandigheden toch wel goed met Opa. Er is thuishulp, regelmatig komt de maatschappelijk werker langs en met zijn broer is de vrede weer getekend. Ondanks de visusproblemen scrabbelen we ook gewoon door. Je bent weer bijgepraat, groet, vrijwilliger van Opa



UIT HET DAGBOEK VAN DE PROJECTMEDEWERKER

Als projectmedewerker sta ik ook met mijn voeten in de klei. Ik bezocht afgelopen verslagjaar regelmatig 'mijn' oma. 88 lentes jong, alleenstaand, geen netwerk, geen kinderen die langskomen, immobiel en een kwakkelende gezondheid. Het was een kleine moeite haar het vertrouwen te geven er te kunnen zijn, een wandelingetje te maken, mee te gaan naar het stembureau en wanneer nodig mee te gaan naar een doktersbezoek. Ook waren de kennismakingsbezoekjes tussen de student van de Hogeschool Leiden en Oma erg leuk om te doen. Jong en oud gaat goed samen!





Oma gaat op Stap is een project van
Diaconaal Centrum De Bakkerij

Oude Rijn 44 b
2312 HG LEIDEN

T: 071-514 49 65
E: info@debakkerijleiden.nl
W: www.debakkerijleiden.nl

Projectmedewerker
Paula van Kalmthout
E: pvankalmthout@debakkerijleiden.nl
W: www.omagaatopstap.nl