

De Mooi Leven Krant

Een uitgave van de Mooi Leven beweging.

Warmenhuizen & Tuitjenhorn e.o.



Mooi Leven doen we samen

Hoe is Mooi Leven ontstaan?

Mooi Leven komt voort uit Living Lab Warmenhuizen. Dit is een initiatief waarin inwoners, de Dorpsraad, zorgorganisaties, verenigingen, bedrijven en andere partners samenwerken. Het Living Lab is gestart vanuit de ouderenzorg, met een belangrijke vraag: *Hoe zorgen we ervoor dat de zorg ook in de toekomst goed blijft werken?*

Door de vergrijzing en het tekort aan zorgpersoneel komt de zorg steeds meer onder druk te staan. Die ontwikkeling is nu al voelbaar. Voor de oplossing zijn we samen verantwoordelijk, niet alleen de zorg, maar de hele maatschappij. We hebben elkaar allemaal nodig. De zorg is immers van ons allemaal. Met Positieve Gezondheid en Blue Zones als inspiratie, stimuleert de beweging Mooi Leven zelfredzaamheid, vitaliteit, eigen regie en meedoen.

Wat is Mooi Leven?

Mooi Leven is een beweging die mensen stimuleert en inspireert om:

- > zo lang mogelijk zelfstandig te blijven
- > vitaal en gezond te leven
- > zelf regie te houden over hun leven
- > iets voor een ander te betekenen

Mooi Leven gaat over omzien naar elkaar. Over samen dingen doen. Over wonen in een dorp waar alle generaties naast elkaar kunnen blijven leven en waar mensen voor elkaar klaarstaan.

Een vitaal leven
Een gezond leven
Een leven samen

Dat is waar 'Mooi Leven' voor staat

Wat vindt u belangrijk?

Samen met inwoners, verenigingen en organisaties zijn de afgelopen jaren gesprekken gevoerd. Daarbij stelden we vragen als:

- > Hoe wilt u oud worden in Warmenhuizen?
- > Wat is voor u belangrijk in het leven?
- > Wat kunnen we als dorpsgenoten voor elkaar betekenen?

De antwoorden die we kregen, waren heel duidelijk: we willen een dorp waar mensen zich verbonden voelen en ertoe doen.

Het doel: Warmenhuizen als Blue Zone

Het doel van Mooi Leven: Van Warmenhuizen een Blue Zone maken. Blue Zones zijn plekken in de wereld waar mensen:

- > gelukkig en gezond oud(er) worden
- > natuurlijk bewegen
- > gezond eten
- > sterke sociale contacten hebben
- > een doel hebben om elke dag voor op te staan

In Blue Zones bereiken mensen vaak een hoge leeftijd, zonder veel lichamelijke of mentale klachten. Het klinkt misschien bijzonder, maar de voorwaarden zijn eigenlijk heel logisch. Vooral verbinding met anderen speelt een grote rol.

Hoe maken we dat samen waar?

Van Warmenhuizen een plek maken waar mensen gezond en vitaal oud kunnen worden, lijkt een grote uitdaging. Misschien wel te groot. Maar wat als we de ontwikkeling klein, dichtbij en persoonlijk beginnen?

De Mooi Leven beweging

De Mooi Leven beweging is ontstaan in Warmenhuizen. Daarom leest u in deze krant veel verhalen uit Warmenhuizen. Maar het gedachtegoed van Mooi Leven is waardevol voor elke stad of dorp in de regio.

Regionaal is er steeds meer aandacht voor Mooi Leven. De beweging sluit goed aan bij het beleid van de gemeenten in de Kop van Noord-Holland. Het is dan ook de bedoeling om dorpen als Tuitjenhorn, Krabbedam en Dirkshorn te betrekken bij de Mooi Leven beweging. Deze Mooi Leven Krant laat alle mooie resultaten zien die al uit de beweging zijn voortgekomen.

Wij wensen u veel leesplezier.

Mooi Leven gaat over kleine stapjes. Over kleine bijdragen van iedereen. Een praatje maken met een buur. Samen wandelen. Iemand helpen. Meedoen aan een activiteit. Iets organiseren voor de gemeenschap.

Veel van deze elementen zijn al sterk aanwezig in Warmenhuizen en toch is er ook nog veel te bereiken. Als we allemaal een klein beetje bijdragen, komt Mooi Leven in Warmenhuizen – en misschien zelfs een Blue Zone – stap voor stap dichterbij.

DOE JIJ OOK MEE?

Mooi Leven in Warmenhuizen

Hoe een experiment uitgroeide tot een beweging van het dorp

2



Walking Football

Meer dan alleen een potje voetbal

3



Lau Komen en Frans Peeters

'Buurman en Buurman' helpen in de klusklas

5

Trefpunt Mooi Leven

Gezond en prettig leven

4

Angelapark

Leerlingen interviewen bewoners Angelapark

6



Petra Wijshake

'Ik haal veel meer uit het leven'

9



Paula Dokter

'Zonder Pé was dit niet mogelijk geweest.'

9

Mooi Leven in Warmenhuizen

Europese onderzoekers zijn enthousiast

10



Mooi Leven in Warmenhuizen

Hoe een experiment uitgroeide tot een beweging van het dorp

In Warmenhuizen gebeurt iets bijzonders. Stap voor stap groeit een beweging die laat zien hoe samenleven, zorg en welzijn er in de toekomst uit kunnen zien. Geen kant-en-klaar plan, geen snelle oplossing, maar een gezamenlijke zoektocht. Die beweging heet 'Mooi Leven in Warmenhuizen'. Wat begon als een experiment, is uitgroeid tot een beweging die steeds meer door het dorp wordt gedragen.

De uitdaging

De aanleiding voor Mooi Leven is helder en urgent. We leven langer, de zorgvraag groeit en het aantal zorgmedewerkers neemt af. In dorpen als Warmenhuizen is dat nu al merkbaar. Mantelzorgers raken overbelast, professionals moeten steeds meer mensen helpen en inwoners vragen zich af hoe hun toekomst eruitziet qua zorg, wonen en welzijn. Zo'n complex vraagstuk kan de zorg niet alleen oplossen. Als we willen dat mensen prettig oud kunnen worden in hun eigen dorp, dan moeten we anders kijken. Niet alleen naar zorg, maar naar het hele leven. Naar gezondheid, vitaliteit, ontmoeting, zingeving en samenredzaamheid.

Ruimte om te proberen

In Warmenhuizen ontstond ruimte om te experimenteren met nieuwe manieren van samenwerken, zorgen en samenleven. Niet met grote systemen, maar juist met het dagelijks leven in het dorp als uitgangspunt. Er werd geëxperimenteerd met vragen als:

- > Hoe kunnen zorg, welzijn, verenigingen en inwoners beter samenwerken?
- > Hoe organiseren we ondersteuning makkelijker en dichterbij voor inwoners?
- > Hoe stimuleren we gezondheid en ontmoeting, voordat zorg nodig is?
- > Hoe kunnen inwoners zelf meer regie nemen over hun leven en toekomst?

Breder kijken naar zorg is nodig, omdat

- > de zorgvraag sneller groeit dan het aantal zorgmedewerkers
- > mantelzorgers vaker overbelast raken
- > het systeem vastloopt, als we niets veranderen
- > preventie, gezondheid en samenredzaamheid steeds belangrijker zijn



'Wat kunnen wij als dorpsgenoten voor elkaar betekenen?'

Concreet betekende dit dat professionals en inwoners samen nieuwe ideeën mochten uitproberen. Zonder eerst alles vast te leggen. Soms klein en praktisch, soms vernieuwend. Zo werd getest of zorgverleners samen konden werken vanaf één plek in het dorp, of inwoners eerder en makkelijker geholpen konden worden met vragen over gezondheid en welzijn. Ook werd gekeken hoe professionals meer tijd konden besteden aan mensen, in plaats van aan regels en administratie.

Niet alleen de inhoud veranderde, maar ook de manier van werken. Zorgmedewerkers kregen ruimte om zelf met ideeën te komen. Inwoners werden niet gezien als 'ontvanger van zorg', maar als actieve partners. Dat vroeg om loslaten, vertrouwen en een andere houding van iedereen. Juist doordat niet alles vooraf vaststond, ontstond ruimte om te leren. Wat werkte, werd verder gebracht.

Wat niet werkte, leverde inzichten op voor een volgende stap. Zo ontstond er een bredere kijk op gezondheid. Gezondheid werd niet langer gezien als "niet ziek zijn", maar als: je goed voelen, mee kunnen doen en ertoe doen. Juist die brede kijk zorgde voor nieuwe ideeën en verbindingen in het dorp.

Nieuwe focus

Met deze nieuwe inzichten verschoof de focus nog verder weg van de zorg. Meer en meer kwam de vraag centraal te staan hoe we met elkaar vitaliteit, zelfredzaamheid, meedoen in de maatschappij, ontmoeten, gezondheid en kwaliteit van leven kunnen bevorderen. Hierdoor ontstond ook het natuurlijke moment om de naam Living Lab Warmenhuizen achter ons te laten en de naam Mooi Leven in Warmenhuizen te verwelkomen. Deze nieuwe richting maakte de betrokkenheid van inwoners in Warmenhuizen bij de beweging belangrijker dan ooit.

Het dorp aan zet

Een belangrijke les van het experiment in Warmenhuizen was dat betrokkenheid niet vanzelf ontstaat. Mensen moeten zich aangesproken voelen. Daarom zochten we naar andere manieren om inwoners te betrekken.

De Mooi Leven Veiling bleek daarin een schot in de roos. Bewoners konden bieden op initiatieven waaraan zij wilden bijdragen. Bijvoorbeeld helpen in de klusklas, het opzetten van Walking Football, het ontwikkelen van een beweegtuin en vrijwilligerswerk op 't Trefpunt.

Dit leidde tot verrassende verbindingen. Jong en oud vonden elkaar. Mensen ontdekten nieuwe rollen voor zichzelf. Ook na pensionering bleek er kennis, tijd en energie beschikbaar die anderen kon helpen.

Leren van wat niet lukt

Niet alles werkte zoals gehoopt. Sommige ideeën bleken in de praktijk niet haalbaar. Dat was soms teleurstellend, maar ook waardevol. Deze ervaringen zien we als briljante mislukkingen. Door open te zijn over wat niet lukt, ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten. Fouten maken mag en iets doen vanuit goede intenties is beter dan niets doen. Dat gaf energie, creativiteit en vertrouwen. Het veranderde de cultuur: van voorzichtig naar nieuwsgierig.

'De kracht van Mooi Leven zit niet in grote plannen, maar in kleine stappen'

LEES VERDER OP PAGINA 3

Gezond samenleven betekent:

- je verbonden voelen met anderen
- iets kunnen betekenen voor een ander
- bewegen in het dagelijks leven
- plezier en zingeving ervaren
- zelf keuzes kunnen maken

Mooi Leven
in Warmenhuizen

Van project naar beweging

Langzaam werd duidelijk dat Mooi Leven geen tijdelijk experiment meer is. Steeds meer inwoners, verenigingen,

organisaties en bedrijven voelen zich ermee verbonden. Niet omdat het moet, maar omdat het bij hen past en zij graag iets willen bijdragen aan Mooi Leven in Warmenhuizen.

Kleine stappen, groot effect

De kracht van Mooi Leven zit niet in grote plannen, maar in kleine stappen. In dingen die dichtbij zijn en haalbaar voelen. Iedereen kan bijdragen, op zijn of haar eigen manier. Al die kleine bijdragen samen zorgen voor beweging. Voor een dorp waarin mensen zich gezien voelen, mee kunnen doen en voor elkaar klaarstaan.

'Mooi Leven werd iets van heel Warmenhuizen. En juist daardoor blijft het initiatief groeien'

Mooi Leven in Warmenhuizen gaat over samen bouwen aan een dorp waar mensen gezond, betrokken en met plezier kunnen blijven leven – nu en later.

Kernpunten van Mooi Leven:

- ✓ Een vitaal leven, een gezond leven, een leven samen. Een mooi leven waar wij zelf de regie over hebben.
- ✓ Een omgeving waar we langer in goede gezondheid en met plezier kunnen blijven wonen.
- ✓ Mooi Leven in Warmenhuizen is een initiatief waar gezondheid meer is dan niet ziek zijn, waar we naar elkaar omkijken, met elkaar activiteiten ondernemen en voor elkaar zorgen.
- ✓ Mooi Leven is een beweging waarvan we niet weten waar het eindigt.

Walking Football Warmenhuizen: meer dan alleen een potje voetbal



Wie op vrijdagochtend langs sportpark De Doorbraak loopt, ziet iets moois gebeuren. Daar trapt sinds maart 2024 een enthousiaste groep dorpsgenoten wekelijks af voor Walking Football, een initiatief dat perfect past binnen de gedachte van de 'Mooi Leven-beweging': samen bewegen, ontmoeten en verbinden.

Initiatiefnemer Matthé Mosch zag deze vorm van voetbal jaren geleden al bij een andere vereniging en wist: dit hoort ook in Warmenhuizen thuis. "Voor oud-voetballers – en eigenlijk voor iedereen die graag in beweging blijft – was er nog weinig. Dit past qua inspanning én gezelligheid precies in het dorp," vertelt hij.

Koffie, voetbal en vooral veel gezelligheid

Inmiddels doen er zo'n 18 deelnemers mee, in de leeftijd van 65 tot zelfs 82 jaar. En opvallend: van die groep hebben er maar drie echt gevoetbald. De rest komt vooral voor de gezelligheid.

Elke vrijdag is het vaste prik van tien tot twaalf. De ochtend begint met koffie, want het sociale aspect is minstens zo belangrijk als het spel. Na een korte warming-up wordt er twee keer een half uur gevoetbald. Rond half twaalf sluit de groep weer



af met koffie, koek en een uitgebreide nabespreking. "Dat analyseren duurt soms net zo lang als het voetballen," lacht Matthé.

Onder de vlag van VIOS: Samen sterk

Het Walking Footballteam speelt onder de vlag van VIOS W., dat vanaf het begin enthousiast meewerkte. Dankzij die samenwerking zijn alle faciliteiten beschikbaar: van ballen en hesjes tot de sporthal bij slecht weer. Ook de dorpsraad hielp mee met materialen. Er wordt altijd gespeeld; buiten bij redelijk weer, binnen als het nodig is.

Hoewel het initiatief met trots wordt gedragen, ging niet alles zoals verwacht. "We dachten eerst dat alleen ervaren voetballers zouden komen, maar dat bleek een foute inschatting. Juist mensen zonder voetbalachtergrond voelen zich thuis." Het is een mannen-groep, maar vrouwen zijn zeker welkom.

Groeien en vooruitkijken

De groep groeit gestaag: begonnen met vijf à zes mensen, nu bijna twintig, met slechts één afvaller. Er wordt actief geworven via affiches en mond-tot-mond-reclame. Nieuwsgierigen zijn altijd welkom om eens te komen kijken – of gewoon voor een kop koffie.

Prestatie staat niet voorop. "Het moet leuk en ontspannen blijven," benadrukt Matthé. Toch begint het fanatisme langzaam te groeien en begint het team zin te krijgen in wedstrijden tegen andere verenigingen. Er bestaat zelfs al een regionale zomercompetitie. "Dat zou een mooie volgende stap zijn."



Wat is Walking Football?

Rennen mag niet, alleen wandelen. Zoals de naam al zegt, is Walking Football voetbal in een rustiger tempo, speciaal bedacht om zo lang mogelijk te blijven bewegen mét plezier. Het lagere tempo maakt het spel veiliger, maar zeker niet saai. De teams zijn fanatiek, spelen slim samen en lachen volop.

Walking Football speel je op een kleiner veld, met aangepaste regels en zonder fysiek contact. Daardoor is het veiliger en geschikt om tot op hogere leeftijd te blijven voetballen.

Wandelen met een bal blijkt verrassend intensief. Het spel draait om techniek, inzicht en samspel. Voetbalervaring is niet noodzakelijk, iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen.

Walking Football Warmenhuizen laat zien hoe één idee kan uitgroeien tot iets dat écht bijdraagt aan een Mooi Leven in het dorp. Of, zoals Matthé het zegt: "Volg je gevoel, begin gewoon – en kijk wie er met je meeloopt."

Gezond en prettig leven

Trefpunt Mooi Leven

Een belangrijk resultaat van de Mooi Leven beweging is Trefpunt Mooi Leven. Het Trefpunt draagt bij aan vitaal ouder worden, zingeving, kwaliteit van leven en helpen met zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Belangrijk uitgangspunt is bewustwording creëren op eigen gezondheid en voorbereiden op het ouder worden.

Het Trefpunt is geen klassiek loket, maar een ontmoetingsplek. Een plek waar inwoners binnen kunnen lopen met vragen over gezondheid en ondersteuning, voor een gezondheidscheck, een gesprek of gewoon een kop koffie. Dat lijkt klein, maar het effect is groot. Want verbinding ontstaat vaak door elkaar simpel weg te zien en te spreken.

Voor professionals betekent het Trefpunt iets anders: samenwerken op één plek, elkaar leren kennen en sneller afstemmen. Dat zorgt voor korte lijnen en

meer onderling begrip en vertrouwen. Met het Trefpunt on Tour zoeken professionals en vrijwilligers actief verbinding met de inwoners van Warmenhuizen in verschillende wijken.

Bij Trefpunt Mooi Leven zijn zowel inwoners uit Warmenhuizen als professionals betrokken. Het Trefpunt legt verbindingen met lokale verenigingen, bedrijven, maatschappelijke organisaties en bedrijven die kunnen bijdragen aan een prettig, gezond leven zonder zorgen.

Wat is Trefpunt Mooi Leven?

Met Trefpunt Mooi Leven willen we bijdragen aan een Mooi Leven in Warmenhuizen. Bijdragen aan verbinding, zingeving, kwaliteit van leven en vitaliteit. Bijdragen aan het toegankelijk houden van zorg- en welzijnsdiensten.

- ✓ Het Trefpunt is één plek waar inwoners terecht kunnen voor alle vragen omtrent vitaliteit, zorg-, ondersteunings- en welzijnsvragen, sport en preventie. We denken mee in vragen, we helpen mensen op weg.
- ✓ Eén plek waar vraag en aanbod samen komen: alle organisaties onder één dak. Hiermee versterken we de samenwerking tussen zorgorganisaties en het sociaal domein en werken we effectiever samen.
- ✓ Eén coördinatiepunt van waar je wordt verwezen naar de juiste persoon, instantie of route.
- ✓ Je kunt er terecht voor een positieve gezondheid gesprek. Positieve gezondheid vormt het uitgangspunt.
- ✓ We bieden een gratis Mooi Leven Gezondheidscheck.

Trefpunt Mooi Leven bevindt zich in Angelapark Warmenhuizen en in de Ondernemerscentrale in Tuitjenhorn. Kijk voor meer informatie op Trefpuntmooileven.nl



Trefpunt On Tour

Onze medewerkers van Trefpunt Mooi Leven trekken regelmatig met de bakfiets de wijk in om buurtbewoners te ontmoeten en in gesprek te gaan. Trefpunt On Tour betekent een gezellige ontmoeting bij jou in de buurt met koffie, thee, een gezond hapje en een goed gesprek.

We vertellen je graag wat Trefpunt Mooi Leven doet en wat we voor jou kunnen betekenen, maar we zijn vooral benieuwd naar jouw verhaal. Wat speelt er in de wijk op het gebied van welzijn, gezondheid en zorg? Wat kan er anders of beter?

Tijdens de Tour is er van alles te doen: je kunt een lekker recept meenemen, meespelen met een gezellig spelletje (leuk voor jong én oud!) of je meteen aanmelden voor de gratis en uitgebreide Mooi Leven Gezondheidscheck.

Heb je vragen over Trefpunt Mooi Leven of wil je weten wat we voor jou kunnen betekenen? Onze medewerkers staan voor je klaar met informatie over onze activiteiten en mogelijkheden.

Benieuwd wanneer de volgende Trefpunt On Tour plaatsvindt? Kijk voor meer informatie op Trefpuntmooileven.nl



Wat betekent een Mooi Leven voor jou?

Kom langs bij Trefpunt Mooi Leven voor een kop koffie of een gesprek. Kijk voor meer informatie op Trefpuntmooileven.nl

Mooi Leven Gezondheidscheck

Gemiddeld vier keer per jaar organiseert Trefpunt Mooi Leven een Mooi Leven Gezondheidscheck.

Een professional gaat samen met je in gesprek over je wensen. We meten onder meer ook BMI, spierkracht en bloedsuiker. Na afloop van de check krijg je een advies mee naar huis.

De basis van de Mooi Leven Gezondheidscheck is Positieve Gezondheid. Dit gedachtegoed gaat ervan uit dat gezondheid breder is dan de afwezigheid van ziekte en klachten. In een positief gezondheidsgesprek staan elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement centraal. Wat heb je nodig om jezelf gezonder en veerkrachtiger te voelen?

Hoe lekker zit jij in je vel? Ontdek nieuwe manieren om aan je gezondheid te werken en meld je aan voor een gratis Mooi Leven Gezondheidscheck. Kijk voor meer informatie op Trefpuntmooileven.nl

De Mooi Leven Gezondheidscheck: zó werkt het

- ✓ **Gesprek met professional**
Persoonlijk gesprek, vragenlijst, metingen
- ✓ **Bespreken resultaten**
Waar wil je aan werken, wat wil je regelen?
- ✓ **Samen schouders eronder**
We stippelen samen een route uit. Wat kun je zelf, welke hulp heb je nodig?
- ✓ **Hoe gaat het?**
Als je wilt, houden we contact.

trefpunt
Mooi Leven

In Trefpunt Mooi Leven werken de volgende partijen samen:



Oproep

trefpunt Mooi Leven

OPROEP

Trefpunt Mooi Leven zoekt vrijwilligers.

Wil jij bijdragen aan een vitaal, sociaal, gezond Mooi Leven Warmenhuizen? Ben jij een natuurlijke verbinder die mensen samenbrengt en houdt van organiseren? Dan zoeken wij jou! Neem contact op met Trefpunt Mooi Leven via info@trepuntmooileven.nl of kom langs.

Wil je een bijdrage leveren aan Mooi Leven in Warmenhuizen?

Een klein gebaar kan al veel betekenen voor Mooi Leven. Neem contact op met Trefpunt Mooi Leven via info@trepuntmooileven.nl of kom langs.

OPROEP

OPROEP

'Mag ik je kussen?' de film Over de zorg van morgen



Wat als zorgen voor een ander steeds meer van jezelf vraagt?

In een tijd waarin het aantal ouderen én mensen met dementie enorm toeneemt, vertelt 'Mag ik je kussen?' het urgente en ontroerende verhaal van verzorgende Ada.

Kom op woensdagochtend of -middag 15 april naar Filmhuis Take One in Tuitjenhorn, Oostwal 2.

Meer informatie?
Kijk op [trepuntmooileven.nl/post/_/film](https://www.trepuntmooileven.nl/post/_/film)



OPROEP

Wat betekent een Mooi Leven voor jou?

Kom langs bij Trefpunt Mooi Leven voor een kop koffie of een gesprek. Kijk voor meer informatie op [Trepuntmooileven.nl](https://www.trepuntmooileven.nl)

Wie werken er bij Trefpunt Mooi Leven

Bij Trefpunt Mooi Leven draait alles om mensen. Achter de schermen zetten betrokken vrijwilligers, initiatiefnemers en samenwerkingspartners zich in om Warmenhuizen en omgeving een plek te maken waar iedereen zich thuis voelt.

Het Trefpunt is dé plek waar inwoners terecht kunnen voor advies om zo prettig, zelfstandig en vitaal mogelijk te kunnen leven.

Een aantal gezichten van Trefpunt Mooi Leven

Voor meer informatie over ons team en het verhaal achter deze gezichten verwijzen naar www.trepuntmooileven.nl/over-ons



Coördinator Amber



Medewerker Jolanda



Vrijwilliger Arjan



Vrijwilliger Marie-José



Stuurgroep lid Sigrid



Stuurgroep lid Sanne



Projectleider Charlotte

'Buurman en Buurman' helpen in de klusklas

In een blauwe overall en een witte stofjas stappen ze het klaslokaal binnen. Lau komen en Frans Peeters worden meteen bestormd door leerlingen. De één heeft een vraag over het ontwerp van een vliegtuig, de ander wil iets weten over elektriciteit. Vriendelijk voorzien de vitale 'pensionado's' de kinderen van tips en trucs. Samen gaan ze aan de slag in de klusklas van basisschool De Hoge Ven in Warmenhuizen. 'We leren van elkaar.'

'Buurman en Buurman' komen wekelijks helpen in de klusklas. De bijnaam is terecht. Lau en Frans wonen naast elkaar in Warmenhuizen en maakten samen al een schutting en een schuur. Toen tijdens een dorpsbijeenkoms ludieke ideeën en hulpvragen werden geveild, stak Frans Peeters zijn vinger op. Helpen in de klusklas op De Hoge Ven leek hem een mooie bezigheid samen met Lau.

Hun kennis en ervaring geven ze graag door. 'Ik ben altijd aan het klussen', zegt Lau. 'Iets maken vind ik het mooiste. En het geeft mij voldoening om mijn kennis verder te brengen. Je helpt de kinderen groeien.'

Einstein

Frans is zijn hele leven al creatief bezig. Hij was onder meer leraar handenarbeid en met zijn 'Einstein-look' maakt hij nog steeds indruk. 'Het is goed om bezig te blijven in je eigen vak. En de klusklas geeft mij een ritme. Zo maak ik zinvolle dingen mee en dat is belangrijk als je ouder wordt.'

In de klusklas komen op donderdagmiddag leerlingen die het leuk vinden om

lekker met hun handen werken. 'Dan ben ik even uit mijn hoofd', zegt Madi.

Op dit moment werkt iedereen aan een bedlampje van uitsluitend herbruikbaar materiaal. 'Dus je mag er niks voor kopen', zegt meester Sander Bloedjes streng. De docent vindt de hulp van Frans en Lau van grote toegevoegde waarde. 'Hun vaardigheden komen enorm van

pas. En er ontstaat een wisselwerking. De leerlingen leren via Frans en Lau om te gaan met ouderen. En zij weten nu hoe een 3D-printer werkt.'

Doorgaan

'Leeftijd is niet zo belangrijk. Je bent nooit te oud om een bijdrage te leveren', zegt Frans terwijl hij assisteert bij de decoupeerzaag. Het bedlampje van Gijs krijgt langzaam vorm. 'Ik heb van Frans en Lau geleerd om vooral door te gaan en niet te stoppen als iets niet lukt. Je moet het gewoon nog een keer proberen.' Jaylenn vindt dat Frans en Lau goed met kinderen kunnen omgaan. 'Ze zijn heel lief en helpen je altijd.'

Houtjagers

Dan dreigt er een tekort aan snoeren voor de bedlampjes. Lau fietst even snel naar huis en komt terug met een doos vol. 'We



zijn altijd wel op zoek naar materiaal voor de klusklas. We noemen onszelf de houtjagers. Als we een pallet vinden, nemen we die meteen mee, want hout is duur.' De rol van assistent in de klusklas ligt Lau wel. 'Het is ontspannend en het levert plezier op. Maar ik doe wel aan technisch opvoeden. De kinderen moeten goed met hun gereedschap omgaan.'

Genieten

Frans geniet ondertussen van het zagen. 'Dat genieten is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Dat vind ik ook het mooiste aan Mooi Leven in Warmenhuizen. Voor mij is dat letterlijk zo. Wij wonen hier een aantal jaar en dankzij de klusklas heb ik een heleboel contacten opgedaan. Bij Albert Heijn zeggen de kinderen mij gedag. Als oudere moet je niet anoniem worden.'

Voorlopig kan de klusklas nog profiteren van de kennis van Buurman en Buurman. 'We vinden het gewoon heerlijk om te doen. En we hebben mooi de schoolvakanties vrij', lachen Frans en Lau. 'Nee hoor, wij hebben geen tijd om ons oud te voelen.'



Ouderen delen levensverhaal met leerlingen basisschool



‘Kom voor jezelf op en leer goed!’

Om mooi met elkaar te kunnen samenleven, moet je elkaar ook kennen. Daarom organiseert basisschool De Hoge Ven een speciaal project waarbij leerlingen het levensverhaal optekenen van oudere inwoners van Warmehuizen. ‘Wat is uw belangrijkste levensles?’

Gewapend met een flinke vragenlijst stappen zes leerlingen uit groep acht binnen in Angelapark. Ze mogen drie bewoners interviewen over hun leven. ‘Een heel levensverhaal hoor je niet zo vaak’, zegt Job. ‘Dus ik vind het wel leuk.’

Emma en Douwe stellen de eerste vraag aan Willem Stoop (86): ‘Wat wilde u vroeger worden?’ ‘Wij hadden niks te kiezen’, zegt Willem. ‘We moesten gewoon aan het werk. Ik heb eigenlijk te kort op school gezeten en had veel meer willen leren. Toen ik later een



Emma luistert aandachtig naar de verhalen van Willem Stoop.



Jan Kant vertelt zijn levensverhaal aan Job en Julian.

eigen bedrijf had, had ik vaak het gevoel dat ik te weinig kennis had. Dat is dus meteen mijn advies aan jullie: Leer goed!’ Emma en Douwe knikken. Het is de bedoeling dat het contact met ouderen leidt tot meer begrip over en weer, vertelt juf Hiske Beemsterboer van De Hoge Ven. Aan de ouderen uit Angelapark zal dat niet liggen. ‘Je mag hun jeugd niet met die van ons vergelijken, maar misschien dat ze iets kunnen opsteken van onze ervaringen’, zegt Willem.

‘Het is de bedoeling dat het contact met ouderen leidt tot meer begrip over en weer’

LEES VERDER OP PAGINA 7



Zoë en Annemiek in gesprek met Hannie Berkhout.

Jan Kant (81) hoopt dat hij met zijn levensverhaal jongeren kan aanzetten om maatschappelijk en sociaal actief te worden. 'De maatschappij is zo hard, je mag iets terugdoen. Als ze je vragen voor vrijwilligerswerk of bijvoorbeeld voor het bestuur van een vereniging, moet je dat niet altijd afwijzen.' Wat is het belangrijkste in uw leven, vragen Job en Julian. 'Gezondheid staat op één', zegt Jan.

Zoë en Annemiek gaan in gesprek met Hannie Berkhout (87). Welke levensles heeft u pas later geleerd? 'Engels', zegt Hannie meteen. 'Maar ik weet er niks meer van.' Ze noemt de ruilverkaveling als ontwikkeling die het leven rond Warmenhuizen het meest heeft veranderd. 'We hoefden niet meer

met de schuit en waren overall veel sneller.' Hannie vindt het fijn om met de leerlingen te praten. 'Ik heb zelf geen kinderen en ik spreek eigenlijk weinig jongelui.'

'Ik heb zelf geen kinderen en ik spreek eigenlijk weinig jongelui'

Moeilijke momenten zijn er ook. Jan groeide op in een gezin met drie jongens. Samen met zijn twee broers voetbalde hij in het eerste elftal. Zijn ene broer Piet brak op het veld zijn been en overleed aan de complicaties. 'Hij was nog maar 24', zegt Jan, terwijl hij zijn tranen wegslikt. 'Ik heb het er nog altijd moeilijk mee. Zijn overlijden is een zwarte bladzijde in mijn levensverhaal.

Maar het mooie is, mijn dochter kreeg later ook drie jongens. Dus ik heb drie kleinzoons en daar ben ik heel trots op.' Julian vindt het 'dapper' van Jan, dat hij dit verhaal deelt.

Ook bij Willem zijn er tranen als hij vertelt over de omzwervingen in zijn moeilijke jeugd. 'Ik was al jong wees en heb bij veel familieleden gewoond. Maar een aai over mijn bol kreeg ik nooit', zegt hij geëmotioneerd. Douwe en Emma kijken hem met grote ogen aan. 'Maar je past je aan en je gaat weer door', zegt hij terwijl hij zijn zakdoek wegstopt. 'Een lach en een traan, die horen bij elk leven.'

De leerlingen maken van elk een interview een presentatie en komen die aan de ouderen laten zien. Zo komt er weer een volgend hoofdstuk in alle levensverhalen.

Leerlingen van basisschool De Hoge Ven interviewen ouderen uit Warmenhuizen om hun levensverhalen en belangrijkste levenslessen vast te leggen. Het project zorgt voor verbinding tussen jong en oud en laat zien dat ervaringen uit het verleden waardevolle lessen bieden voor de toekomst.

'Een heel levensverhaal hoor je niet zo vaak'

Hanna's wens: 'Ik heb best een goed leven: een parttime baan, leuke vrienden en kan op vakantie. Toch voel ik mij af en toe een beetje eenzaam. Daar schaam ik mij eigenlijk voor, ik ben nog geen 40 en toch zit ik met dat gevoel. Ik spreek wel regelmatig af met vrienden, maar ik ben ook veel alleen. Ik kan natuurlijk naar een sportvereniging, maar ik wil graag iets anders. Ik wil ook een beetje flexibel blijven.'

Zo hielpen wij Hannah

Jennifer van het Trefpunt: 'We hebben een waslijst met activiteiten en clubs in Warmenhuizen, waar zij niets van wist. Ook wees ik haar op vrijwilligerswerk en een app om nieuwe mensen te leren kennen met dezelfde interesses. Die heeft zij meteen op haar mobiel gezet.'



Dit is het resultaat:

- > Hannah is lid geworden van een koor. Een vaste avond per week is hiermee ingevuld.
- > Hannah heeft zich aangemeld als vrijwilliger tuinieren. Ze helpt (oudere) inwoners hun tuin bijhouden.
- > Via de nieuwe app kan zij flexibel inschrijven op leuke activiteiten in de buurt en nieuwe mensen leren kennen.
- > Hannah is minder afhankelijk van haar vrienden om haar 'eenzame avonden' in te vullen.

Joop's vraag: 'Ik heb diabetes en ben erg vergeetachtig. Ik vergeet zelfs af en toe te eten. Gelukkig woon ik nog thuis, met hulp van mijn zoon. Die doet wat hij kan, maar heeft ook een gezin met kleine kindjes. Ik wil niet afhankelijk zijn van zijn hulp, maar ben dat nu wel. Hoe moet dat nu verder? Ik wil geen onbekenden over de vloer, maar mijn zoon valt ook bijna om. Ik voel mij er echt rot onder.'

Ons steuntje in de rug bij Joop

Elina van het Trefpunt: 'Wat meteen duidelijk was: meneer had thuiszorg nodig. Hij was alleen te trots om dit aan te vragen en wist ook niet hoe. Na een huisbezoek van de wijkverpleegkundige en met hulp van het mantelzorgcentrum is de situatie verbeterd. Het gaat nu veel beter met Joop.'



Dit is het resultaat:

- > Op advies van de wijkverpleegkundige bekijkt een ergotherapeut hoe Joop met hulpmiddelen zoveel mogelijk zelf kan doen.
- > Elke woensdag wandelt Joop samen met een vrijwilliger en doen ze spelletjes.
- > Joop krijgt nu thuiszorg én huishoudelijke ondersteuning. Hij maakt ook gebruik van een maaltijdservice en eet regelmatig bij de burens.
- > Tot slot bezoekt Joop nu regelmatig de Buurtkamer in Angela-park. Zo is hij weer wat vaker onder de mensen.



Metamorfose vergroot centrale rol De Doorbraak als vitaliteitspark

Kloppend hart voor ontmoeting en beweging

Een bewegingstuin voor jong en oud en een nieuwe entree moeten van Sportpark De Doorbraak in Warmenhuizen de ontmoetingsplek maken voor iedereen in het dorp die vitaal en fit wil blijven. Het park ondergaat een gedeeltelijke metamorfose, zodat niet alleen sporters van verenigingen zich er thuis blijven voelen, maar ook andere inwoners er terecht kunnen om te bewegen en elkaar te ontmoeten.

Van sportpark naar vitaliteitscomplex; De Doorbraak krijgt een nog centrale rol in Warmenhuizen. 'Het is onze ambitie om de maatschappelijke rol van het sportpark voor de inwoners van Warmenhuizen verder te vergroten. Een plek waar vitaliteit, ontmoeting en zorg voor alle inwoners van Warmenhuizen samenkomen', vat Marco van Rossum van de Dorpsraad de plannen samen.

Het project is ontstaan vanuit de ambitie om de betekenis van het sportpark voor het dorp verder te laten groeien. 'Wat ooit begonnen is als een locatie voor

sportverenigingen, is het ons streven uit te groeien tot een centrale ontmoetingsplek voor jong en oud, scholen, zorginstellingen en maatschappelijke initiatieven', legt Van Rossum uit. Belangrijke aanjager is de Mooi Leven beweging, het lokale antwoord op uitdagingen zoals vergrijzing, zorgdruk en eenzaamheid. 'Met deze beweging werken we preventief aan de gezondheid, verbinding en inclusie binnen onze gemeenschap. En daarin past de ontwikkeling van Sportpark naar Vitaliteitscomplex De Doorbraak.'

'Jong en oud komen straks naar het vitaliteitscomplex. Niet alleen om te bewegen, maar ook voor de sociale contacten'

Van Rossum vertelt dat het vitaliteitscomplex zich, naast leden van de diverse sportverenigingen, steeds meer zal richten op nieuwe doelgroepen, zoals leerlingen van de basisschool, senioren die niet verbonden zijn aan een sportvereniging en inwoners met een beperking. Van Rossum: 'Op het vitaliteitscomplex willen we iedereen die nog onvoldoende beweegt, aanzetten tot een gezondere levensstijl.'

Het vitaliteitscomplex zal de ontwikkeling van de Mooi Leven beweging verder versterken. Daarbij is het belangrijk dat het park toegankelijk is voor alle inwoners. De eerste stappen van de verandering richten zich dan ook daarop.

De entree wordt dit jaar vernieuwd, er komen moderne openbare toiletten en een ontmoetingsruimte. In 2027 krijgt het park een bewegingstuin en komt er een veilige looproute als verbinding met Kindcentrum De Hoge Ven. Van Rossum: 'Jong en oud komen straks naar het vitaliteitscomplex niet alleen om te bewegen, maar ook voor de sociale contacten. De Doorbraak wordt het kloppend hart van het dorp, waar iedereen terecht kan voor ontmoeting, verbinding en beweging.'



Filmhuis Take One: filmhuis en ontmoetingsplek in één

Toen Tom en Letty in januari 2024 Filmhuis Take One openden in Tuitjenhorn, hadden zij één missie: mensen uit de regio door middel van film met elkaar verbinden. Filmhuis Take One is sindsdien uitgegroeid tot een belangrijke ontmoetingsplek voor Warmenhuizen, Tuitjenhorn en de omliggende dorpen. Tom vertelt: 'In een tijd waarin veel sociale contacten zich online afspelen en de eenzaamheid onder jong en oud toeneemt, biedt Filmhuis Take One juist ruimte voor echte ontmoeting en gezamenlijke beleving.'

Veelzijdig programma

Sinds de opening draait het filmhuis wekelijks zo'n drie tot vier films. Naast arthousefilms, die vaak stof tot nadenken en gesprek bieden, is er ook plek voor klassiekers en muziekfilms. Hierdoor spreekt Filmhuis Take One een breed publiek aan;

van film liefhebbers tot bezoekers die komen voor de gezelligheid en herkenning. Na afloop van de voorstellingen blijven bezoekers regelmatig napraten onder het genot van een drankje, wat bijdraagt aan het gevoel van verbondenheid.

Laagdrempelige sfeer

Het filmhuis draait volledig op de inzet van betrokken vrijwilligers, die zorgen voor een warme en persoonlijke ontvangst. Die laagdrempelige sfeer maakt dat bezoekers zich snel thuis voelen in de knusse zaal met slechts 30 stoelen en een kleine bar. 'We hebben veel vaste gasten en verzorgen, naast de publieke films, ook regelmatig privégelegenheden zoals verjaardagen, jubilea of besloten filmavonden. Daarmee vervult het filmhuis niet alleen een culturele, maar ook een sociale functie,' aldus Letty. 'Veel mensen komen alleen en anderen nemen bijvoorbeeld hun alleenstaande buurman mee voor een avondje uit. Dat is hartverwarmend!'



Meer dan entertainment

Met de veelzijdige programmering en maatschappelijke insteek laat Filmhuis Take One zien dat een film meer kan zijn dan entertainment alleen: het is een krachtig middel om de dorpen dicht bij elkaar te brengen en de sociale samenhang in de regio te versterken.

Filmagenda

Bent u benieuwd naar de filmagenda? Kijk dan op www.filmhuistakeone.nl of schrijf u in voor de nieuwsbrief via de website.

Petra Wijshake uit Warmenhuizen.

‘Ik haal veel meer uit het leven’

Pijn en vermoeidheid bepalen het leven van Petra Wijshake uit Warmenhuizen. Maar dankzij Langer Vitaal Thuis zijn er elke dag ook lichtpuntjes. Hulpmiddelen en nieuwe inzichten maken het verschil. ‘Langer Vitaal Thuis geeft je zo veel meer: rust in mijn hoofd en in mijn lijf. Ik kan zo veel meer dan ik dacht.’

Behendig rijdt Petra haar scootmobiel uit de schuur. ‘Ik heb gehuild van blijdschap toen ik hem kreeg. Vanwege mijn ziekte kan ik niet meer autorijden of fietsen. Als ik een boodschapje wilde doen, moest ik altijd een beroep doen op mijn man of een vriendin. Nu ben ik niet meer afhankelijk. Ik kan gaan wanneer ik dat wil. En niet wanneer iemand tijd voor mij heeft.’

Petra kampt met een ernstige, ongeneeslijke ziekte. Dankzij Langer Vitaal Thuis kan ze de uitdagingen van alledag beter aan. En dat betekent veel voor haar en haar gezin. ‘Het programma heeft mij vrijheid en onafhankelijkheid gebracht, een klein beetje minder pijn en minder zorgen.’

Beter de dag doorkomen

In een periode van twaalf weken onderzoeken deelnemers met het team van Langer Vitaal Thuis wat er nodig is om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven. De nadruk ligt daarbij op het versterken van de kwaliteit van leven met eigen regie, volgens de wensen van de deelnemer. Voor Petra ging er een wereld open. ‘Ik heb hulpmiddelen ontvangen en vooral ook veel handvatten om de dag beter door te komen.’

Via de wijkteamconsulent van de gemeente kwam Petra in contact met de rest van het team van Langer Vitaal Thuis. ‘De ergotherapeut en de fysiotherapeut dachten met mij mee in mijn



dagelijks doen en laten. Je weet niet wat er allemaal mogelijk is. Omdraaien in bed bijvoorbeeld kostte mij heel veel moeite. Zij wezen mij op het bestaan van een glijlaken. Nu kan ik mezelf omdraaien, zonder dat ik mijn man daarvoor wakker hoeft te maken. En ik slaap veel beter.’

Aanknopingspunten

Bij Langer Vitaal Thuis gaat het om de wensen en doelen van de deelnemer. Wat is voor iemand een reden om aan de dag te beginnen? Van daaruit zoeken de betrokken professionals naar aanknopingspunten om de veerkracht en vitaliteit te helpen versterken.

‘Ik houd heel erg van koken en tuinieren’, zegt Petra. ‘Maar omdat ik moeilijk kan staan, zijn dat enorm vermoeiende bezigheden. Tijdens de gesprekken met het team van Langer Vitaal Thuis kreeg ik tips om bijvoorbeeld mijn houding te verbeteren bij het aanrecht, maar ook achter de rollator. En ik mag van mezelf even uitrusten tijdens het koken of het planten water geven. Niet alles hoeft in één keer. Dat inzicht heeft mij enorm geholpen.’

‘Mede door Langer Vitaal Thuis is het zonnetje weer deels gaan schijnen’

Familie

Het team van professionals dat Petra bijstond heeft veel voor haar betekend. ‘Ik zie dat als een hele grote familie. Ze hebben heel goed naar mij geluisterd. Doordat ze intensief samenwerken en informatie over mij uitwisselden, kreeg ik steeds weer nieuwe ideeën en mogelijkheden om mijn situatie te verbeteren. Ik zou het iedereen aanraden om mee te doen. Het maakt niet uit of je oud bent of jong, het gaat om jou!’

De deelname aan Langer Vitaal Thuis heeft voor Petra het verschil gemaakt in haar leven. ‘Ik heb al jarenlang elke dag pijn. Mijn lichaam is me langzaam in de steek aan het laten. Mijn leven was saai, eenzaam en doelloos, ondanks dat ik een hele lieve man en zoon heb. Ik zat in een neerwaartse spiraal en kon geen kant op. Op een gegeven moment vroeg ik mezelf af: wat doe ik hier nog?’ Petra valt even stil, slikt haar tranen weg. ‘Mede door Langer Vitaal Thuis is het zonnetje weer deels gaan schijnen.’

Zo lang en fit mogelijk thuis blijven wonen, dat is het doel van Langer Vitaal Thuis. Een team van zorgprofessionals denkt in een periode van twaalf weken intensief met u mee om uw zelfredzaamheid te versterken. Binnen Langer Vitaal Thuis werken de gemeenten Hollands Kroon en Schagen samen met de zorgorganisaties Eveen, Samen en Tzorg. Kijk voor meer informatie op langervitaalthuis.nl



Langer Vitaal Thuis
langervitaalthuis.nl

De pijn is niet weg, maar ik kan er beter mee omgaan. Ik haal veel meer uit het leven. En dat geeft mij nu een hele grote glimlach.’



Op langervitaalthuis.nl vindt u ook een video met het verhaal van Petra.

‘Paula is opgebloeid’

Stralend zit Paula Dokter achter haar schildersezel in atelier IBIS in Alkmaar. ‘Dit zijn margrietten, die heb ik altijd al eens willen schilderen.’ Pé van Langen kijkt bewonderend over haar schouder. ‘Ik doe het haar niet na.’

De twee inwoners van Warmenhuizen zijn aan elkaar gekoppeld via Mooi Leven. Sinds ze een hartaanval kreeg, kan Paula niet meer zelfstandig naar schilderles in Alkmaar. Dat was voor haar een groot gemis, want schilderen is haar lust en haar leven. Het bleek moeilijk om passend vervoer te regelen. Maar tijdens het Mooi

Leven Festival in november 2024 bood Pé zich meteen aan als privé chauffeur voor Paula. ‘Ik ben met pensioen, heb tijd genoeg en onze auto staat anders toch stil.’ Elke woensdagochtend gaan Paula en Pé samen op pad van Warmenhuizen naar Alkmaar. In de auto de schilderspullen van Paula en de fiets van Pé. Hij brengt



‘Zonder Pé was dit niet mogelijk geweest’

haar naar schilderles, gaat ondertussen en rondje fietsen en brengt Paula weer thuis. Daar drinken ze samen een kopje thee. ‘Ik ben zo dankbaar’, zegt Paula. ‘Dat is niet in geld uit te drukken.’

Paula en Pé kunnen het prima samen vinden. De chauffeur heeft ook al geholpen om het tuinpad van Paula op te knappen, zodat ze daar met haar rollator beter kan lopen. Ze delen hun liefde voor bijzondere planten en hun groene vingers, tot grote vreugde van Paula, die vroeger werkte als bloemist. ‘Binnenkort komt Pé me weer halen, dan kan ik zijn collectie bijzondere plantjes bewonderen.’

Het contact met Pé en de schilderles doen Paula goed. ‘Ik ben weer veel actiever’, zegt ze zelf. ‘Paula is opgebloeid’, beaamt Pé.

Als ze klaar is met haar schilderij brengt Pé de tas met schilderspullen naar de auto. Paula volgt met de rollator. ‘Ik mag haar niet helpen met instappen’, zegt Pé. ‘Paula wil zo veel mogelijk zelf doen.’ Tevreden neemt ze plaats, een grote glimlach op haar gezicht. ‘Zonder Pé was dit niet mogelijk geweest. Wat wil een mens nog meer!’

Meer informatie over Mooi Leven vindt u hier: www.wijzijnsamen.nl/mooi-leven



Een uitgebreider verhaal over Paula leest u op langervitaalthuis.nl



Europese onderzoekers enthousiast over Mooi Leven in Warmenhuizen

'Een hele inspirerende dag vol met mooie, nieuwe inzichten.' Vanuit heel Europa waren er complimenten voor het werkbezoek van internationale onderzoekers aan Warmenhuizen begin februari. De onderzoekers kwamen naar het dorp om te ervaren wat Mooi Leven kan betekenen voor de gemeenschap. 'Erg waardevol! Mooi om te zien dat al deze initiatieven mensen verbinden', aldus één van de onderzoekers.

Wetenschappers uit Portugal, Italië, Spanje, België, Oostenrijk, Denemarken, Litouwen en Nederland bezochten Warmenhuizen. Het werkbezoek vond plaats in het kader van het Europese onderzoeksprogramma LeTs Care en maakt deel uit van het promotieonderzoek van antropoloog en onderzoeker Sabya van Elswijk. Voor deelnemers uit de warmere landen was het even wennen om in het winterse Nederland aan te komen, maar eenmaal binnen maakte de kou al snel plaats voor warmte, gesprekken en ontmoeting.

Wat is LeTs Care?

LeTs Care is een Europees project dat onderzoekt hoe Langdurige Zorg en maatschappelijke ondersteuning in verschillende landen beter, inclusiever en toekomstbestendig kunnen worden. In Nederland zijn bijvoorbeeld personeelstekorten in de langdurige zorg



en mogelijke oplossingen actueel. Dit onderzoek richt zich op het versterken van gemeenschapszin en de rol van regionale organisaties bij deze veranderingen. Mooi Leven is een aansprekend voorbeeld van deze ontwikkeling. 'Dit bezoek brengt nieuwe inzichten. In de praktijk zie je namelijk hele andere dingen', aldus Sabya van Elswijk.

'Erg waardevol! Mooi om te zien dat al deze initiatieven mensen verbinden'

Tijdens het werkbezoek aan Warmenhuizen kregen de onderzoekers daarom niet alleen achtergrondinformatie over de initiatieven in het dorp, maar maakten ook echt zelf mee hoe deze in het dagelijks leven vorm krijgen.

Mooi Leven centraal

De wetenschappers werden meegenomen in de context en de beweging achter Mooi Leven en ontdekten waarom deze initiatieven zo sterk verbonden zijn met hun omgeving. Binnen Mooi Leven verschuift de focus van *zorgen voor* naar *voorkomen dat zorg nodig is*.

Mooi Leven komt voort uit het idee van de Blue Zones: plekken waar mensen langer en gezonder leven doordat verbinding, zingeving en actief meedoen vanzelfsprekend zijn. Ook het

gedachtegoed van Positieve Gezondheid draagt bij aan vitaal en verbonden ouder worden.

Verbinding als kracht van het dorp

Veel activiteiten binnen Mooi Leven draaien om verbinding. In Warmenhuizen lukt dat goed dankzij sterke sociale netwerken en korte lijnen in het dorp. Mooi Leven kiest bewust voor een andere aanpak: niet wachten tot mensen zelf aankloppen, maar actief naar hen toe gaan. Zo bereiken medewerkers van Trefpunt Mooi Leven ook eenzame inwoners. Ze besteden daarbij veel aandacht aan het netwerk van inwoners. Herhaling, geduld en tijd zijn hierbij belangrijk, omdat echte verandering nu eenmaal tijd kost.

Samen denken en doen

Tijdens de bijeenkomst maakten de onderzoekers kennis met de vrijwilligers en professionals van Trefpunt Mooi Leven, bewoners en samenwerkingspartners. Vrijwilliger Arjan deelde in een persoonlijk verhaal wat Mooi Leven in het dorp voor hem betekent.

In de middag bezochten de onderzo-

kers basisschool De Hoge Ven. Een deel van de groep zag hoe kinderen zelfstandig aan de slag gaan en leren door te doen in de Klusklas, onder begeleiding van Buurman en Buurman. Lau Komen en Frans Peeters zijn gepensioneerd en willen niets liever dan hun kennis en ervaring delen en zo de kinderen helpen groeien.

Het andere deel van de onderzoekers onderging de Mooi Leven Gezondheidscheck. Zo konden zij Mooi Leven echt beleven. Aan het einde van het bezoek deelden ze enthousiast hun inzichten en ervaringen, die vanuit Warmenhuizen andere gemeenschappen in Europa kunnen inspireren.

De focus verschuift van 'zorgen voor' naar 'voorkomen dat zorg nodig is'



Michiel: "Ik sport helaas niet meer wegens een blessure. Omdat ik vaak laat thuis van mijn werk kom, eet ik vaak een makkelijke hap, zoals een pizza. Ik moet echt gezonder leven, maar ik kan mijzelf slecht motiveren. Ik zou graag met iemand willen sporten, met iemand die mij meetrokt. Maar welke sport? Die knie blijft lastig."

Zo kwam Michiel in beweging

Jim van het Trefpunt: "Uit de Mooi Leven gezondheidscheck bleek een te hoge bloeddruk en overgewicht. Michiel wil graag meer sporten, maar de artrose in zijn knie belet hem daarin. Samen hebben we gekeken naar wat wél kan: dat werd aquafitness en fietsen. Dat doet hij nu met Ger, die ook bij het Trefpunt was aangemeld. Die twee motiveren elkaar enorm. Michiel is al vijf kilo kwijt."



Dit is het resultaat:

- > Michiel sport nu twee keer per week met een sportmaatje.
- > Hij doet oefeningen voor zijn bovenbeenspieren. Zo ontlast hij zijn knie.
- > Hij is gezonder gaan eten door gesprekken met een diëtiste en door lid te worden van een kookclub.
- > Michiel heeft nu een lagere bloeddruk, nieuwe hobby's en nieuwe vrienden. Hij voelt zich een stuk beter.

Moniek: "Ik woon al dertig jaar met veel plezier in ons huis, samen met mijn man. Tot hij twee jaar geleden ernstig ziek werd. Veel dingen kan hij niet meer, zoals de tuin bijhouden en schilderklusjes. Dat doe ik nu allemaal. Ook help ik hem elke avond naar bed. Ik doe dat met liefde, maar het is ook zwaar. Ik zou graag wat hulp willen en meer tijd voor mijzelf."

Onze hulp voor Moniek

Karin van het Trefpunt: "Direct een klusjesman inzetten was stap één. Ook hielpen we Moniek met het aanvragen van huishoudelijke hulp en een traplift. Dat is gelukt. Tot slot zochten we iets leuks voor haarzelf. Ons overzicht met activiteiten hielp daarbij. Moniek zit nu veel beter in haar vel."



Dit is het resultaat:

- > Moniek heeft nu huishoudelijke hulp vanuit de Wmo voor de zware klussen.
- > Haar man kan nu zelfstandig door het huis bewegen door advies van een ergotherapeut en aanpassingen in huis.
- > Moniek is nu lid van een wandelclub en krijgt mantelzorg- ondersteuning. Zo heeft zij wat meer tijd voor zichzelf. Dat lucht op.



Clënten waarderen onze thuiszorg met een **8.6***

*ZorgkaartNederland

Thuis blijven wonen, met passende zorg

Als u thuis verzorging of verpleging nodig heeft, staan we bij Samen voor u klaar. Zo helpen we u om zo lang mogelijk zelfstandig en vitaal thuis te blijven wonen. Dit doen we samen met u en uw naasten. We werken met mooie programma's zoals Langer Vitaal Thuis (langervitaalthuis.nl), dat zich richt op eigen regie en plezier in het leven.

Samen biedt zorg die bij u past, eventueel met ondersteuning van mantelzorgers en hulpmiddelen. Of het nu gaat om hulp bij het douchen, wondverzorging of ondersteuning bij een (chronische) ziekte of beperking.

Om deze zorg te kunnen blijven bieden, zijn we altijd op zoek naar nieuwe collega's in de thuiszorg.

Meer informatie? Scan dan de QR-code of ga naar de website.

werkenbjsamen.nl



Meer informatie? Neem contact op via T.088- 619 4100 of kijk op samenbijthuis.nl

samen
bij u thuis

Suzan: "Nu mijn kinderen uit huis zijn, houd ik meer tijd over. Ik zou best iets kunnen betekenen voor anderen, maar wél op de momenten dat het mij uitkomt. Hoe vind ik vrijwilligerswerk dat bij mij past? Ik zoek iets waar ik lekker buiten kan zijn en onder de mensen ben. Ik wil ook even proefdraaien voordat ik ergens aan begin."



Zo vond Suzan vrijwilligerswerk

Suzan besprak haar wensen met een medewerker van het Trefpunt en kreeg een lijst met mogelijkheden. Ze doet nu vrijwilligerswerk in de buitenlucht en neemt ouderen mee op een duo-fiets. Ook helpt ze een oudere dame om digitaal vaardig te worden. Erg leuk om te doen, aldus Suzan. Suzan helpt anderen op de momenten dat het haar past, zo zit ze nergens aan vast.

Helpt u ook een dorpsgenoot?

- > Wandel- of sportmaatje
- > Hulp bij administratie, klussen en tuinieren
- > Uitstapjes begeleiden
- > Chauffeur zijn voor ouderen
- > Spelletjes doen of muziek maken
- > Bezoeken eenzame mensen
- > Nederlandse taal oefenen
- > Samen eten of koken
- > Mantelzorger helpen

Colofon

De Mooi Leven Krant is een uitgave van de Mooi Leven Beweging.

Heeft u vragen?

Bel, mail of kom langs. We helpen u graag!

info@trepuntmooileven.nl
085 - 238 90 60
Kijk op www.trepuntmooileven.nl voor locaties, openingstijden en Trefpunt on Tour

Trefpunt locatie

De OndernemersCentrale:
Oostwal 2, 1747 EZ Tuitjenhorn
info@trepuntmooileven.nl

Voor vragen over de Mooi Leven beweging in Warmenhuizen kunt u zich ook richten tot de Dorpsraad Warmenhuizen: info@dorpsraad-warmenhuizen.nl

Ontwerp, opmaak & drukwerk: studioviv.nl

Tekst & redactie: Evelien de Jager, Sanne Kamp, Karin Schop, Charlotte van der Linden, Wietse de Vries, Bonita Schrama en Marco van Rossum

Fotografie: Cre8fotografie.nl, Sanne Kamp en Evelien de Jager

Aan deze krant is veel zorg besteed. Ondanks dat kunnen er fouten zijn ontstaan, waarvoor de makers niet aansprakelijk kunnen worden gesteld.

Samenwerkingspartners



Nieuw!

In Warmenhuizen

Plaats en/of lees oproepjes, nieuws, activiteiten en meer!
Alles bij elkaar op 1 website.

Samen blijven we op de hoogte van al het nieuws in Warmenhuizen!

Neem snel een kijkje op:

inwarmenhuizen.nl

Van, voor en door dorpsgenoten.

Het is heel simpel: je kunt je **gratis** registreren op de site. Je inschrijving wordt gecontroleerd en binnen 48 uur geactiveerd.

Na registratie kun je **nieuwsberichten**, **agendapunten**, **prikbordberichten** en **hulpvragen** plaatsen. En binnenkort nog veel meer! Zo houd je alle inwoners van Warmenhuizen op de hoogte van evenementen, zoekertjes, nieuws en nog veel meer. Win-win!

Deel het zo breed mogelijk!
Hoe meer dorpsgenoten, hoe beter!

Zondag jaarmarkt!

portemonnee gevonden!

Meld je snel gratis aan!

InWarmenhuizen is een initiatief van Dorpsraad Warmenhuizen en wordt ondersteund door studioviv.nl