

## We doen het samen!

Maandelijks leest u in de Aalten Actueel het laatste nieuws en interessante informatie over ondersteuning, zorg en jeugdhulp in de gemeente Aalten. Organiseert u zelf activiteiten die het mogelijk maken dat iedereen die dat wil, mee kan doen in onze samenleving? Laat het ons weten! Op deze speciale pagina's bieden we ruimte om uw initiatief bij alle inwoners onder de aandacht te brengen. Want in de gemeente Aalten doen we het samen!



## Vragen over ondersteuning, zorg, jeugdhulp en werk?

U kunt uw vragen stellen aan de medewerkers van het Zorgloket van de gemeente Aalten. Bel: (0543) 49 33 33 of maak een afspraak. Ook op [www.aalten.nl/zorgloket](http://www.aalten.nl/zorgloket) vindt u veel informatie.



## Met een 'maatje' minder eenzaam

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich heel erg eenzaam. Eenzaamheid kan ontstaan door omstandigheden waar u zelf weinig tot geen invloed op heeft. Door bijvoorbeeld ziekte, het verlies van een dierbare of een andere ingrijpende gebeurtenis kunt u in een sociaal isolement raken. Voelt u zich eenzaam en wilt u dat veranderen? Dan kan een 'maatje' u mogelijk helpen.

De gemeente Aalten werkt voor maatjesprojecten onder andere samen met Humanitas. Mensen die zich eenzaam voelen of die, om welke reden dan ook, moeite hebben om mee te doen in onze samenleving, kunnen deelnemen aan het maatjesproject 'Humanitas Tandem'.

### Vrijwilligers

Humanitas Tandem werkt met vrijwillige maatjes. De deelnemer en het 'maatje' zijn gelijkwaardig. Gedurende één jaar wordt de deelnemer gekoppeld aan een goed opgeleide vrijwilliger van Humanitas. Er is wekelijks contact tussen de deelnemer en de vrijwilliger. In overleg is er veel mogelijk: van een goed gesprek tot het samen ondernemen van activiteiten. Een maatje is een luisterend oor, biedt een steuntje in de rug en is een waardevol sociaal contact. Een maatje kan u uit uw isolement halen en ervoor zorgen dat u weer actief gaat deelnemen aan onze samenleving. Meedoen aan Humanitas Tandem kost u niets!

### Deelnemen of meer informatie

Wilt u meedoen met het maatjesproject? Of wilt u er meer informatie over? Dan kunt u contact opnemen met Gerrit Jansen, coördinator van Humanitas Tandem. Hij is bereikbaar op 06 - 22 03 32 54. U kunt ook een e-mail sturen: [g.jansen@humanitas.nl](mailto:g.jansen@humanitas.nl).



### Heeft u:

- gevoelens van eenzaamheid?
- weinig of geen contact met andere mensen?
- onvoldoende mogelijkheden of vaardigheden om zelf initiatief te nemen voor contact met andere mensen?
- hulp nodig van anderen (bent u verminderd zelfredzaam)?

### En wilt u:

- uw sociale vaardigheden verbeteren?
- uw sociale netwerk uitbreiden?
- samen met een maatje verandering brengen in uw situatie?

**Dan is Humanitas Tandem wellicht iets voor u!**

## Nationale Sportweek 2017 is van 9 – 17 september!



De Nationale Sportweek is een initiatief van NOC\*NSF met als doel sporten en bewegen te promoten. De Sportweek laat zien hoe gezond en vooral leuk sporten en bewegen is.



De Nationale Sportweek valt samen met het moment waarop veel verenigingen en clubs hun sportseizoen weer gaan beginnen. Tijdens de week openen honderden sportclubs, sportbonden, gemeenten en andere organisaties hun deuren en verzorgen ze sportclubs, toernooien en demonstraties. Verenigingsleden worden via de 'Ik neem je mee!' campagne uitgedaagd iemand mee te nemen naar de club om samen de start van het sportseizoen te beleven. Meer info over de Nationale Sportweek is te vinden op [www.nationalesportweek.nl](http://www.nationalesportweek.nl).

### Wat is er in de gemeente Aalten te doen?

De gemeente Aalten maakt voor de Nationale Sportweek een overzicht met alle (bijzondere) activiteiten; clinics, open lessen, kijktrainingen, toernooien enz. We geven dit door aan onze inwoners in de week voorafgaand aan de Sportweek via Aalten Actueel. Heeft u in de week van 9 tot 17 september een algemeen toegankelijke activiteit? Meld deze dan aan via [b.rensen@aalten.nl](mailto:b.rensen@aalten.nl). Geeft u daarbij aan om welke activiteit het gaat, waar en wanneer dit plaatsvindt (dag en tijdstip), wie de organiserende sportaanbieder is, wat eventuele kosten zijn en vermeld bijzonderheden als leeftijd, doelgroep, aanmeldingsplicht enz. Dan nemen wij uw activiteit op in het overzicht!

## Cliëntondersteuning

Cliëntondersteuning helpt mensen om regie te houden over hun leven en de hulp die ze krijgen. Cliëntondersteuning is een algemene voorziening. Dat betekent dat het makkelijk toegankelijk is. Voor iedereen die daar behoefte aan heeft. U kunt ondersteuning vragen bij problemen op allerlei terreinen, zoals onderwijs, jeugdzorg, werk, inkomen, welzijn, zorg en wonen.

### Wat doet de cliëntondersteuner?

De cliëntondersteuner kan u helpen om zelf te beslissen over uw hulp of zorg. Hij of zij geeft informatie en advies en regelt praktische zaken bij de gemeente en bij andere instanties. De cliëntondersteuner komt op voor uw belang zodat u de hulp krijgt die u nodig heeft. De cliëntondersteuner kan helpen met:

- uitzoeken waar de problemen zitten;
- kiezen wat voor zorg of ondersteuning er moet komen;
- de juiste hulp regelen;
- verschillende soorten hulp op elkaar afstemmen;
- bepalen of de hulp goed heeft gewerkt.

### Zijn cliëntondersteuners onafhankelijk?

Het is belangrijk dat de cliëntondersteuners u een objectief advies geven. Daarom is de cliëntondersteuner onafhankelijk. Los van de gemeente, het zorgkantoor of zorgaanbieders. Uw belangen staan voorop.

### Waarbij kunt u ondersteuning krijgen?

U kunt ondersteuning krijgen bij het aanvragen van zorg. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van:

- Wlz-zorg (Wet Langdurige Zorg)
- Jeugdhulp
- ondersteuning uit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning)
- een uitkering, bijvoorbeeld bijstand of Wajong

De cliëntondersteuner kan u ook helpen bij het keukentafelgesprek. Ook als u al een indicatie voor zorg heeft, kunt u hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het kiezen van een zorgaanbieder en het maken van een zorgplan of budgetplan.



### Hoe lang kunt u ondersteuning krijgen?

Cliëntondersteuning duurt in principe kort. De cliëntondersteuner helpt u bij het oplossen van uw problemen en het regelen van hulp. Het doel is dat u daarna weer zelf verder kunt. Als er voor langere tijd ondersteuning nodig is, kan de cliëntondersteuner u helpen bij het aanvragen daarvan.

### Zijn er kosten aan cliëntondersteuning verbonden?

Nee, er zijn voor u geen kosten aan cliëntondersteuning verbonden.

### Hoe komt u met een cliëntondersteuner in contact?

De gemeente Aalten heeft voor cliëntondersteuning afspraken gemaakt met MEE Oost Gelderland, telefoon (0314) 34 42 24. U kunt ook terecht bij de Vrijwillige Ouderen Adviseurs (via Figulus Welzijn Aalten), telefoon (0543) 47 39 93.

Als u meer informatie wilt over cliëntondersteuning kunt u contact opnemen met het Zorgloket van de gemeente Aalten, telefoon (0543) 49 33 33 of e-mail [gemeente@aalten.nl](mailto:gemeente@aalten.nl).

## Alzheimer Café



De afdeling Oost-Gelderland van Alzheimer Nederland organiseert maandelijks een Alzheimer Café in Lichtenvoorde. Voor iedereen die op welke manier dan ook te maken heeft met dementie. U ontmoet lotgenoten en kunt met elkaar in gesprek gaan over de dingen die u meemaakt of bezighouden.

### Het thema van het Alzheimer Café op woensdag 28 juni is 'Relatieverandering bij dementie'.

Dementie is erg ingrijpend voor de persoon zelf en de direct betrokkenen. De aard van de aandoening maakt dat iemand in alles afhankelijk wordt. De gezonde partner, maar ook de omgeving staat voor de moeilijke taak een (gelijkwaardige) relatie om te zetten naar een zorgrelatie. Ongevraagd moet de verzorger immers de regie over het leven van de dementerende partner overnemen. De beleving van dit proces van de persoon met dementie en zijn omgeving komt aan bod, veranderende intimiteit en seksualiteit,



ethische aspecten, schuldgevoelens. Hoe moeten of kunnen we met deze veranderende relatie omgaan? Wat voor houding moet je ontwikkelen om verbondenheid te blijven voelen met de partner met dementie?

### Alzheimer Café Lichtenvoorde

Datum: woensdag 28 juni 2017  
Tijd: 20.00 - 21.30 uur (zaal open vanaf 19.30 uur)  
Locatie: Grand Café van woonzorgcentrum Careaz Antoniusshove, Rapenburgsestraat 33 in Lichtenvoorde  
Aanmelden: niet nodig. Voor meer informatie: [www.alzheimer-nederland.nl/regios/oost-gelderland](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/oost-gelderland) of bel 06 - 13 51 44 11.

## Voor alle ouderen

Binnen de gemeente Aalten is veel geregeld voor ouderen. Er zijn vrijwillige ouderenadviseurs (VOA's), er is een klussendienst, er zijn verschillende inloopmomenten, voor gezond bewegen is er seniorenfit en ga zo maar door. Niet iedere oudere maakt gebruik van het aanbod. Dat hoeft ook niet, maar we vinden dat u wel moet weten waar en wanneer u terecht kunt als u mee wilt doen met activiteiten, als u ondersteuning nodig heeft of als u gezelschap zoekt.

Een deel van de ouderen is aangesloten bij een ouderenbond en wordt door hen op de hoogte gehouden van activiteiten. Maar de activiteiten zijn voor alle ouderen bedoeld! Daarom werken de gemeente Aalten, de ouderenbonden en Figulus Welzijn samen om alle ouderen te bereiken. Om de maand vindt u op deze plek informatie voor alle oudere inwoners. Informatie over activiteiten en ondersteuning die voor iedereen toegankelijk is, aangevuld met actuele zaken.

Gemeente  
**Aalten**



Heeft u tips of aanbevelingen die alle ouderen in onze gemeente ten goede komen? Laat het weten!

U kunt mailen of bellen naar Anneke Visser van Figulus Welzijn, a.visser@figulus-welzijn.nl, 06 – 20 49 44 29.

## SSGR Aalten

De letters SSGR staan voor: Stichting Senioren Gehandicapten Raad. De SSGR Aalten vertegenwoordigt alle mensen van 50 jaar en ouder en alle mensen met een beperking ongeacht leeftijd in de gemeente Aalten. In dit artikel vragen wij uw aandacht voor 'woongemak en veiligheid'.

### Woongemak en veiligheid

Dit project is door de gemeente Aalten en de werkgroep Welzijn en Wonen opgezet. Doel is 50-plussers in onze gemeente te stimuleren hun woning middels woningaanpassingen comfortabeler, veiliger en beter toegankelijk te maken, zodat men langer in de vertrouwde omgeving kan blijven wonen.

Over dit project geven wij op 14 september een presentatie in de raadszaal van het

gemeentehuis aan de Markt in Aalten. U bent van harte uitgenodigd! Op deze middag is er ook gelegenheid om onder leiding van een gids de openbare ruimtes van het nieuwe gemeentehuis te bezichtigen.

*Noteert u 14 september alvast in uw agenda. Details volgen in de uitgave van augustus.*

## Project Jong en Oud

Jong en oud kunnen elkaar helpen en van elkaar leren. Vanuit het project Jong en Oud (onderdeel van DinxperDoet) worden activiteiten georganiseerd waar jong en oud samen aan meedoen: de Wandelservice, het Repaircafé, het Pannenkoekenhuis en kleine klussen in en om huis. Over de laatste twee vertellen we u graag meer.



### Pannenkoekenhuis

De eerste woensdag van de maand wordt, in samenwerking met Careaz, het Kulturhus omgevoerd in een Pannenkoekenhuis. Van 17.00 - 18.30 uur bent u welkom om gezellig een pannenkoek te komen eten met bekenden en onbekenden. Jongeren bakken de pannenkoeken en helpen bij het serveren. De kosten zijn € 5,- per persoon.

**Hulp bij kleine klussen in en om huis**  
Jongeren kunnen senioren helpen met

klussen als boodschappen doen, klein tuinonderhoud, een lamp ophangen enz. Natuurlijk is het ook mogelijk om samen een kopje koffie te drinken en gezellig te praten. Zo krijgen ouderen en jongeren meer begrip voor elkaar en kan de oudere makkelijker zelfstandig blijven wonen.

**Heeft u een klusje?**  
Geef het door aan Steffan Rexwinkel:  
06-14 60 66 60 of e-mail:  
s.raxwinkel@figulus-welzijn.nl.

## Uitleen hulpmiddelen balie Kruiswerk Aalten

Bij Figulus Welzijn, zowel in Dinxperlo als in Aalten, kunt u terecht voor het lenen en huren van hulpmiddelen. Neem wel uw legitimatiebewijs of zorgpas mee.

### Hulpmiddelen lenen

Een groot aantal veel gebruikte hulpmiddelen kunt u gratis lenen. Denk aan:

- Rolstoel
- Rollator
- Krukken, verschillende soorten en maten
- Toiletstoel
- Toiletverhoger
- Ondersteek
- Bedverhogers
- Bedleestafel
- Bedheffer, vrijstaand op voet

### Hulpmiddelen huren

Er zijn ook hulpmiddelen die u moet huren. Als u lid bent van Kruiswerk Achterhoek (pasje meenemen), kunt u ze gratis lenen. Voor huurproducten wordt altijd minimaal 3 weken huur berekend.

- Krukken, okselkruk € 4,- p/week
- onderarmschaalkruk € 4,- p/week
- Looprek € 8,- p/week
- Rollator € 4,- p/week
- Wandelstok 4-poot € 4,- p/week

### Balie Kruiswerk

Locatie Aalten, Polstraat 9  
Tel: (0543) 47 39 93  
Openingstijden:  
ma t/m do: 14.00 – 16.30 uur  
vrijdag: 9.30 – 12.00 uur  
dinsdag: 18.30 – 19.30 uur

Locatie Dinxperlo, Terborgseweg 3  
Tel: (0315) 65 52 82

Openingstijden:  
ma t/m vr: 9.30 – 12.00 uur  
woensdag: 18.00 – 20.00 uur

De uitleenbalies zijn de gehele zomerperiode geopend!



## Agenda - zomer 2017

Op de agenda deze maand de verschillende 'eetmomenten' en activiteiten rond samen eten

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Pannenkoekenhuis</b><br>5 juli (barbecue!) en 6 september - daarna weer elke 1e woensdag van de maand | 17.00 – 18.30 uur<br><i>Zie ook elders op deze pagina.</i> | Kulturhus Dinxperlo<br>Aanmelden: niet nodig<br>Info: Steffan Rexwinkel, 06-14 60 66 60 |
| <b>Schoef's an</b><br>12 juli - elke 2e woensdag van de maand  | 11.30 – 14.00 uur  | Kulturhus Lintelo<br>Kosten: € 12,50 p.p<br>Aanmelden: (0543) 46 12 61                  |
| <b>Meet Greet Eat</b><br>24 juli - elke 4e maandag van de maand  | 18.00 – 19.00 uur  | Christengemeente, Kerkhofplein 7<br>Dinxperlo<br>Aanmelden: niet nodig                  |
| <b>Etend ontmoeten</b><br>Elke 3e dinsdag van de maand, eerstvolgende 19 september                       | 18.00 – 19.00 uur  | Hofnar, Aalten<br>Aanmelden: 06- 21 49 43 63<br>lydiaritmeester@hotmail.com             |

## Ouderenmishandeling

*Praten is het begin van de oplossing*

Jaarlijks worden naar schatting 200.000 Nederlanders van 65 jaar en ouder slachtoffer van ouderenmishandeling. Veel mensen vinden het lastig om over ouderenmishandeling te praten. Ze willen niet toegeven dat het hen overkomt. Ze zijn bang dat ze helemaal geen hulp of bezoek meer krijgen, als ze er over beginnen. Of ze schamen zich. 200.000 Nederlanders! Als het u ook gebeurt, hoeft u zich dus niet te schamen.

### Dit is ouderenmishandeling

1. Lichamelijke mishandeling: slaan, schoppen, knijpen, vastbinden enz.
2. Geestelijke mishandeling: pesten, treiteren, dreigen, manipuleren
3. Verwaarlozing: lichamelijke en fysieke verwaarlozing
4. Financiële uitbuiting: diefstal, gedwongen testamentverandering, weinig (leef)geld geven
5. Seksueel misbruik

### U kunt iets doen

Erover praten is het beste dat u kunt doen. Zo maakt u het probleem bespreekbaar en kan er naar een oplossing worden gezocht. Er is hulp voor u en voor degene die u of een ander mishandelt. Misschien bedoelt een zoon of dochter het echt niet slecht. Maar is hij of zij overspannen of oververmoeid, omdat de zorg even te zwaar is. Een goed gesprek kan dan helpen.

Dus praat erover met iemand die u vertrouwt. U kunt ook bellen met Veilig Thuis. Dit steunpunt is er speciaal voor u.



Dat je haar bankzaken beheert, wil niet zeggen dat je haar rekening mag plunderen.

Ze staan 24 uur per dag voor u klaar om uw verhaal aan te horen, geven advies en kunnen u in contact brengen met hulpverleners in uw eigen regio. Bel gerust voor hulp en advies: 0800 2000 of kijk op [www.veiligthuisnoorddoostgelderland.nl](http://www.veiligthuisnoorddoostgelderland.nl).