



**Echte verhalen en
praktische tips**

**Hulp is
dichtbij**

**10 tips voor
jongeren. Houd
grip op je geld**

6

**'Samen bezig zijn
om jongeren te
helpen voelt goed'**

13

**Match tussen
Nasser en Hugo is
een voltreffer**

17

4



Als een buur die altijd voor je klaarstaat

Almelo zit vol verhalen die bewijzen hoe een klein steuntje een wereld van verschil kan maken. Inwoners die, dankzij hulp van anderen, hun draai weer vinden. Zoals Anouk die met steunouder Geert weer rust in haar gezin heeft. Joop die, ondanks zijn dementie, weer net zo gastvrij tafels bedient als vroeger. En Erin die na een moeilijke tijd een plek vond waar ze weer meetelt. Stuk voor stuk laten ze zien: je hoeft het niet alleen te doen. Hulp en mogelijkheden zijn dichterbij dan je denkt.

10 tips voor jongeren. Houd grip op je geld

6

Hulp is dichtbij

10



Gouden tijden als kelder herleven voor Joop

9



'Als ik eenmaal loop, word ik een ander mens'

Samen boksen 15 tegen Parkinson

19



'Hier kan ik zijn wie ik ben'

Andere verhalen

Kinderen laten stralen	3
Steunouders	5
Een nieuwe kans	6
Hulp bij armoede	7
Slimme apparaten	8
Praat samen over later	8
Maak vrienden bij Join Us	12
Leen een elektrische duofiets	12
Samen jongeren helpen	13
Bewegen voorkomt vallen	14
Voor mantelzorgers	16
Match tussen Nasser en Hugo	17
Goed uit elkaar	18

Overname van artikelen is alleen toegestaan mits de gemeente Almelo hier toestemming voor heeft gegeven. De gemeente Almelo is niet aansprakelijk voor fouten en/of omissies in deze krant.

Deze editie online lezen?

Ga naar ettmedia.nl/edities of scan de QR-code.



Kinderen de kans geven om te stralen

Sportles, een muziekinstrument leren bespelen, met techniek aan de slag of zelf iets lekkers leren koken. Niet voor alle kinderen in Almelo is dat vanzelfsprekend omdat er geldzorgen zijn of andere uitdagingen in een gezin. Om de belevingswereld voor deze kinderen te vergroten doet een aantal scholen in Almelo mee aan School & Omgeving. 'Je ziet kinderen plezier hebben en ontdekken waar ze goed in zijn. Kinderen worden sterren doordat ze de kans krijgen om te stralen', zegt de net afgezwaaide directeur Rob Rijnbeek van basisschool Wijzer.



Kinderen willen meer dan alleen hun hersens gebruiken

Gelijke kansen voor alle kinderen door School & Omgeving

'De eerste taak van scholen is om goed onderwijs te geven. Dat is heel belangrijk, maar voelt voor veel kinderen wel als een moetje. Ze willen meer dan alleen hun hersens gebruiken. Bij de naschoolse activiteiten kan dat, in een veilige omgeving. Je hoeft je niet te vervelen, er zijn kinderen die je al kent maar waarmee je op een andere manier omgaat. Samenwerken, delen, lekker plezier hebben, dat is zo belangrijk voor de ontwikkeling van een kind', weet Rob Rijnbeek.

Zoveel plezier

Als de activiteiten van School & Omgeving aan de gang zijn, dwaalt Rob met nóg meer plezier door school dan normaal. 'Er is zoveel plezier. We zien leerlingen krachtig worden. Lekker bewegen bijvoorbeeld, zo

Je ziet kinderen plezier hebben en ontdekken waar ze goed in zijn

belangrijk voor hun lichamelijke ontwikkeling. Of muziek maken, bewezen goed voor je hersenontwikkeling. Bij drama's leer je jezelf uiten en presenteren. Door kennis te maken met techniek, kunnen we leerlingen misschien warm maken voor een technisch beroep. Ze nemen er hoe dan ook wat van mee. Een meisje vertelde dat wat ze hier had leren koken ook thuis voor mama had gemaakt, dat is toch geweldig.'

Hulp voor kleine beurs

Als kinderen merken dat ze een activiteit echt heel leuk vinden en er verder mee willen, kunnen scholen een bijdrage aanvragen bij het Jeugd Educatie Fonds. Ouders kunnen zelf ook aankloppen bij het Jeugdfonds Almelo voor bijvoorbeeld het lidmaatschap van een sportclub, sportkleding of lessen op de muziekschool. 'School & Omgeving stimuleert en inspireert. De fondsen kunnen ouders met een kleine beurs



helpen als een kind verder wil met die activiteit die hij of zij zo leuk vindt. Als je voor je kind iets extra's wilt en het is financieel krap dan zijn er echt mogelijkheden.'

Ook jij kan meedoen!

Zit jouw kind op De Klimboom, Het Letterveld, St. Egbertus, De Kubus, De Bonkelaar, Het Palet, De Compaan of Wijzer? Dan kan jouw kind op school meedoen aan de naschoolse activiteiten. Inschrijven kan via de website www.ikc.actiefalmelo.nl.

Jeugdfonds

Wil jouw kind graag meedoen aan bijvoorbeeld sport of muziekles maar is dat te duur? Kijk op www.jeugdfondsalmelo.nl.

Een kleine beurs en toch meedoen aan activiteiten voor 18+? Kijk op www.almelodoeetmee.nl.

Colofon

Uitgave van:
Gemeente Almelo
I: www.almelo.nl
T: 0546 - 54 11 11

Concept en realisatie

ETT Media NAVICOACH
I: www.ettmedia.nl
T: 050 313 76 00

Oplage
31.500 exemplaren

Tekst- en beeldredactie
Gemeente Almelo

Vormgeving
VDS Crossmedia B.V.

Fotografie
Lenneke Lingmont Fotografie,
Humanitas Twente, Avedan

Druk
Scholma Print & Media

Humanitas Twente: als een buur die altijd voor je klaarstaat

De vrijwilligers van Humanitas Twente bieden een tijdelijk steuntje in de rug voor mensen die dat nodig hebben. Om te helpen bij het op orde brengen van financiën, bij de opvoeding van de kinderen of wanneer je iemand nodig hebt om mee te praten.

Humanitas-vrijwilliger Gert Jan: 'Mooi om iemand op weg te helpen'

'Het zat al heel lang in mijn hoofd om vrijwilligerswerk te gaan doen. Ik wilde wachten tot ik minder zou werken en meer tijd zou hebben. Maar waarom eigenlijk? Ook naast mijn fulltime baan kan ik iets voor de medemens betekenen. Daarom heb ik twee jaar geleden de keuze gemaakt om het gewoon te gaan doen.'

Het is mooi om de deelnemer waaraan je gekoppeld bent op weg te helpen in de goede richting, bijvoorbeeld om eenzaamheid aan te pakken. Ik kan goed luisteren waardoor een deelnemer rustig en op eigen tempo zijn verhaal kan vertellen. Ik neem de tijd voor ze zodat ze zich gehoord voelen. Het belangrijkste is begrip en respect tonen naar de deelnemer en vooral nergens druk op leggen.

Je start altijd met een kennismakingsgesprek. Daar is een coördinator bij, zodat je samen bekijkt of er van beide kanten een klik is. Een koppeling duurt altijd één jaar, mocht het bij één van tweeën toch niet goed voelen, dan kun je op ieder moment stoppen. De manier waarop Humanitas omgaat met zowel vrijwilligers als deelnemers is heel positief. Sociale mensen die respect hebben voor een ander en zorgen dat je gewaardeerd wordt. Alles wordt ook zorgvuldig geregeld. Zet je twijfel aan de kant en ga ervoor als vrijwilliger!



'Ontspanning door humor'

'Bij één van de maatjes waar ik als vrijwilliger kwam, moesten we in het begin even aan elkaar wennen. Alsof we elkaars ritme nog moesten vinden. Dat veranderde op de dag dat we samen pannenkoeken gingen bakken. We gebruikten per ongeluk de verkeerde olie, waardoor het beslag overall zat - zelfs op onze gezichten. We schoten allebei in de lach. Vanaf dat moment was het ijs gebroken. Humor werd de sleutel tot een prettig en ontspannen contact.'

Kleine moeite, groot verschil

'Door de gesprekken en wandelingen met mijn maatje ben ik afgelopen jaar echt rustiger geworden. Ik heb weer zin om dingen te doen en op te pakken.'

Deelnemster Humanitas, 55 jaar

'Doordat ze haar verhaal aan mij kwijt kon, merkte ik dat mijn deelnemster een stuk kalmer werd. Het is fijn om te zien dat ik het verschil kan maken. Hoe klein dat ook lijkt te zijn.'

Humanitas vrijwilligster, 21 jaar



Soms zag ik dagen niemand. Nu loop ik iedere week met Emmy en Mariëtte. Dat is gezellig én goed voor de lijn. Vaak is hulp dichterbij dan je denkt. Zoek hulp in je omgeving. En je kunt weer verder.

almelo.nl/hulpisdichtbij

Meer weten of vrijwilliger worden?
www.humanitastwente.nl

Steunouders geven ouders en kinderen de ruimte

Soms kan je wel wat hulp gebruiken bij de opvoeding. Anouk (30)*, moeder van een pittige dochter (3) en een verlegen zoon (9), klopte daarom aan bij Steunouders Almelo. Vrijwillige Steunouder Geert vangt haar zoon Tom nu eens in de twee weken na school op. 'Tom krijgt bij Geert alle aandacht en het is er rustig. En ik kan mijn dochter meer aandacht geven. Ik voel me sterker en ik zie aan Tom dat hij opener is en meer praat. We zijn er heel blij mee.'

Anouk aarzde eerst wel of ze een Steunouder zou zoeken. 'Ik hoorde erover via VVE Thuis. Mijn familie vond het niet zo'n goed idee omdat je iemand eerst natuurlijk niet kent. Maar coördinator Nathalie Wevers heeft een goede match gemaakt. En alle Steunouders moeten een VOG (verklaring omtrent gedrag) hebben dus ik vertrouwde het.'

Geert (53) heeft een achtergrond in de hulpverlening maar heeft nu ander werk. 'Ik miste het wel om van betekenis te zijn voor kinderen. Dit is een leuke laagdrempelige manier om iemand te helpen. Het is geen hulpverlening, ik bemoei me niet met de opvoeding of hoe zij hun leven leiden. Vader en moeder blijven de baas, ik sluit aan bij hun regels en opvoeding.'

Geen programma

Tom komt gewoon gezellig 'op bezoek'. Zo kunnen de twee lekker samen beslissen waar ze zin in hebben. Geert: 'Ik maak geen programma, ik haal hem op bij school en dan kijken we wel. Hij vindt het bijvoorbeeld leuk om samen te koken, dan gaan we eerst even boodschappen doen en dan de keuken in. Of we doen een spel-



letje of kijken samen naar Zappelin op tv. Gewoon huiselijke dingen.' En toen Anouk laatst geen oppas had en dus niet met haar zoon naar de Avondvierdaagse kon, liep Geert gezellig met Tom mee.

Anouk heeft, in de uren dat Tom wordt opgevangen, wat meer rust en tijd voor haar dochter. Ze ziet Tom opknappen van de aandacht. 'Het is leuk voor hem om ook ergens anders naar toe te gaan. En hij is opener geworden, hij vertelt meer, bijvoorbeeld over school. Ook gaat hij nu meer met andere kinderen om', zegt ze opgelucht. Geert ziet dat Tom steeds meer zichzelf is bij hem thuis. 'In januari was hij heel stil en rustig. Nu durft hij ook wel eens een beetje

stoer te doen. Dat is alleen maar goed, hij voelt zich veilig.'

Steunouders geven plezier aan het kind en steun aan de ouder

Goede klik

Tussen Steunouder en ouders klikt het goed. Ze maken goede afspraken en houden contact. Als Tom bijvoorbeeld iets gezelligs doet, maakt Geert even een foto die hij naar Toms ouders appt. 'We kunnen ook goed praten over de opvoeding. Geert is rustig en hij heeft veel ervaring, dat is fijn voor ons', prijst Anouk haar Steunouder.

De twijfels die ze vorig jaar had toen ze om hulp vroeg, zijn bij Anouk helemaal verdwenen. 'Er is nu meer rust in mijn gezin. Als je hulp nodig hebt, is er in Almelo heel veel mogelijk.'

**In verband met de privacy zijn de namen van de geïnterviewden veranderd.*

Meer weten over Steunouder Almelo?

Zou een Steunouder jou kunnen helpen? Of zou je zelf een dagdeel per week Steunouder willen zijn? Kijk op www.avedan.nl/steunouder.

10 tips voor jongeren

Houd grip op je geld

Jongeren komen makkelijk in de financiële problemen. De verleidingen zijn groot en iets nieuws is op internet snel besteld. Op verschillende scholen in Almelo krijgen leerlingen les in geldzaken.

- **Lees altijd de kleine lettertjes**
Of het nu om een telefoonabonnement, een proefperiode of online aankoop gaat - weet waar je voor tekent.
- **Gebruik persoonlijke gegevens alleen op veilige websites**
Geef nooit zomaar je ID, bankgegevens of DigiD aan anderen. Fraudeurs doen zich vaak voor als officiële instanties.
- **Spaar eerst, geef daarna uit**
Zet meteen een deel van je geld opzij als je het krijgt. Wat je niet ziet, geef je ook minder snel uit.
- **Weet wat er in en uit gaat**
Hou bij hoeveel geld je krijgt (bijvoorbeeld zakgeld, bijbaan) en waaraan je het uitgeeft. Zo houd je grip op je geld.
- **Verdien je eigen geld**
Een bijbaan of klusjes in de buurt geven je meer vrijheid én je leert omgaan met je eigen verdiende geld.
- **Pas op met schulden**
Koop geen dingen op afbetaling of met 'koop nu, betaal later'.
- **Praat over geld en zoek hulp**
Durf te praten met vrienden of familie over geld. Schaam je niet als je het moeilijk vindt - veel jongeren hebben dat. Laat je helpen.
- **Betaal boetes altijd op tijd**
Ze worden snel hoger (door incassokosten).
- **Stop op tijd en leen niet te veel**
Zorg dat je studiefinanciering stopt wanneer je klaar bent met je opleiding.
- **Regel voor je 18e je DigiD, zorgverzekering en zorgtoeslag**
Geef de zorgtoeslag niet uit aan andere spullen.

Bron: www.moneystart.nl

18 JAAR? GEFELICITEERD!

18 jaar! Dat betekent dat er een hoop nieuwe dingen op je pad komen!

Zo mag je met 18 jaar zelfstandig uitrijden, een huis huren, stemmen en zelfs blond doven.

Zo moet je zelf een zorgverzekering afsluiten en heb je misschien ook recht op bepaalde toeslagen.

Geen zorgen, wij helpen je op weg die hebben het namelijk allemaal op een rijtje gezet voor jou!

WAT MOET IK DOEN

- ✓ Zorg ervoor dat je een eigen zorgverzekering hebt
TIP: Check ook of je recht hebt op zorgtoeslag
- ✓ Vraag een DigiD aan via www.digid.nl
Tip: Scan de code en vraag je DigiD snel aan

WAT MAG IK DOEN

- ✓ Je mag een eigen bankrekening openen
- ✓ Je mag nu stemmen bij de verkiezingen
- ✓ Je mag ook een woning huren
- ✓ Je mag studiefinanciering aanvragen
Scan de code voor meer informatie

WET JIJ WAT JE ALLEMAAL MOET REGELEN?

CHECK OOK 18WORDEN.NL
Scan de code voor meer informatie

Je verdient een nieuwe kans als je vastloopt door schulden

Jongeren die door schulden vastlopen, verdienen een nieuwe kans en perspectief op de toekomst. Ben jij tussen de 18 en 27 jaar en loop jij vast door schulden? Je bent niet alleen. Het Jongeren Perspectief Fonds (JPF) helpt je om van je schulden af te komen en weer grip te krijgen op je leven. Heb jij ook financiële zorgen? Laat ze achter je in een traject van het JPF en werk aan een nieuwe start.

Stress neemt af

Roméé is één van de deelnemers van het JPF-traject. Zij ziet hoe haar leven langzaam weer op orde komt. 'Dankzij het JPF-traject heb ik geen paniekaanvallen meer. Ik krijg hulp bij mijn financiën. De stress neemt af. Mijn schulden zijn al bijna helemaal afbetaald.'

Het JPF helpt je om een regeling te treffen voor je schulden. Daarnaast begeleiden zij je bij het opstellen van een persoonlijk

plan met doelen en wensen waar jij aan gaat werken. Bijvoorbeeld bij het volgen van een opleiding of op zoek gaan naar een baan. Het traject duurt twee jaar. Je krijgt ook korte trainingen die je helpen om je geld te beheren en te werken aan jouw sociale en persoonlijke ontwikkeling.

Bij het JPF wordt niet alleen naar je schulden gekeken, maar naar jou én je toekomst.

“

'Mijn schuld werd alleen maar groter en ik wist niet meer wat ik moest doen. Dankzij het JPF-traject krijg ik nu hulp en ben ik bijna schuldevrij!'

Roméé

JONGEREN PERSPECTIEF FONDS

Meer weten?

Wil je meer weten of je aanmelden? Kijk dan op www.jongerenperspectieffonds.nl, stuur een e-mail naar jpf@almelo.nl of bel (0546)54 11 11.

“
De oplossing is dat iemand naast je gaat staan



Claudia helpt met haar eigen ervaring mensen in armoede

'Ze hoeven zich bij mij niet te schamen'

Claudia van Dijk groeide op in een arm gezin. Geld voor nieuwe kleding of schoenen was er niet, laat staan voor 'luke' als vakanties. Toen ze als volwassen vrouw ook in de geldproblemen kwam, nam ze een dapper besluit: ze zocht hulp. Nu staat ze als Ervaringswerker Geldzorgen en Gezondheid mensen in armoede bij.

Herkenning

Claudia werkt in het Nieuwstraatkwartier als kinderwerker. Daar herkent ze in welke gezinnen het financieel lastig is. 'De kinderen die, als ze allemaal iets mogen uitzoeken, heel zorgvuldig afwegen. Die je niet aankijken als het over vakanties gaat omdat ze bang zijn dat je aan hen vraagt waar ze naar toe gaan.'

Ze weet uit haar eigen jeugd hoe dat voelt: jezelf onzichtbaar maken. 'Er waren al genoeg problemen, ik wilde niemand tot last zijn. Ik zat alle vakanties thuis, dan speelde ik in mijn eentje Monopoly. Pas in de zesde klas was er een jongen uit een ander arm gezin, toen kon ik met hem spelen. Ik voelde me altijd minder. Droeg

af dankertjes van mijn zus. Kleding en als je pech had ook te grote schoenen.' Als volwassen vrouw kwam ze weer in armoede terecht toen haar man werkloos werd. 'Sparen deden we niet, ik kende dat van huis uit niet. Dus we moesten het ene gat met het andere vullen. En ik deed mee aan loterijen: als ik nou maar een grote prijs won, dan was de ellende voorbij.'

Keerpunt

'Sinds juni vorig jaar zijn we schuldenvrij.' Het keerpunt kwam toen ze van een moeder op het schoolplein hoorde dat ze ergens afgeprijsd brood ging kopen. 'Toen heb ik haar om hulp gevraagd. Zij wees me op de Voedselbank en op Almelo doet mee. Ik heb alle loterijen en abonnementen stopgezet en schuldeisers gebeld.'

Daardoor kreeg ik kwijtscheldingen en betalingsregelingen. Dat was heel schaamteloos, maar het moest.'

Makkelijker praten

Haar vrijwilligerswerk bij Avedan resulteerde in een baan als kinderwerker en sinds 1 januari mag ze zich ook ervaringswerker Geldzorgen en Gezondheid noemen. 'Bij mij hoeven mensen niet bang te zijn, ik sta naast hen. Dan ga ik bijvoorbeeld even mee naar de intake voor de Voedselbank. Of we kijken samen of we bijvoorbeeld een fonds kunnen aanschrijven voor sportkleding.'

'De oplossing is dat iemand naast je gaat staan die zelf die ellende heeft meemaakt en zegt: kom, je hoeft het niet meer alleen te doen. Dat ik die persoon mag zijn, maakt me trots.'

“
Als je er middenin zit, heb je een masker op

Slimme apparaten om langer zelfstandig en veilig te blijven wonen

Bijna iedereen kent de reclame van de slimme deurbel die verbinding maakt met een alarmcentrale wanneer er iets verdachts gebeurt bij je huis. Maar er zijn veel meer mogelijkheden om langer zelfstandig en veilig te blijven wonen. Een kleine greep uit de mogelijkheden.



Robotstofzuiger

Vaak zijn stofzuigen en dweilen de eerste dingen die huishoudelijk werk (te) zwaar maken. Een robotstofzuiger (met dweilfunctie) is dan een handig hulpmiddel. Dit slimme apparaat kan helemaal zelfstandig je huis stofzuigen en dweilen op een tijdstip dat je zelf bepaalt.

Ledlamp met bewegingssensor

Een ledlamp met bewegingssensor onder het bed biedt extra veiligheid tijdens de nacht. Wanneer je uit bed stapt, schakelt de lamp automatisch in, waardoor het risico op vallen kleiner wordt.

Gordijnsluiters met afstandsbediening

Een gordijnsluiters met afstandsbediening maakt het openen en sluiten van gordijnen een fluitje van een cent. Zo kun je gordijnen bedienen op moeilijk bereikbare plaatsen zoals hoge ramen. Er zijn ook gordijnsluiters die automatisch op vooraf ingestelde tijden sluiten en openen.

Meer weten?

Kijk op www.technologievoorthuis.nl of www.hulpmiddelenwijzer.nl voor meer informatie over hulpmiddelen die bijdragen aan zelfredzaamheid.

Morgen begint vandaag: wandel en praat samen over later

Heb jij het weleens écht gehad over later? Niet pas wanneer het moet, maar gewoon nu. Een gesprek over ouder worden, wonen, zorg en welzijn hoeft niet zwaar te zijn - integendeel. Een frisse neus, een fijne wandeling en onderweg prikkelende vragen om na te denken over later: dát is het idee achter de praatommetjes in Twente.

Wandelroute in het Beeklustpark

Ook in Almelo is zo'n praatommetje te beleven. De route begint bij de Stadsboerderij Beeklust aan de Ledeboerslaan 3 en is 3,4 kilometer lang. Volg de gele pijlen en onderweg kom je bordjes tegen met inspirerende vragen zoals: Hoe blijf je in beweging? Hoe ziet jouw droomhuis er later uit? Met het

veranderen van je leeftijd veranderen misschien ook je wensen.

Met wie wandel jij?

Ga eens het gesprek aan met een vriend of vriendin, je vader of buurman. Nadenken over later begint vandaag - en samen wandelen maakt het makkelijker én gezellig.

Het praatommetje is onderdeel van de 'praat samen over later' campagne. Deze campagne is een initiatief van de Twentse gemeenten, zorginstellingen en welzijnsorganisaties.



Als ik eenmaal loop, word ik een ander mens

Anis wandelt zich gezond

Anis Tahapary (68) was nooit een wandelaar. Maar toen hij een paar jaar geleden door een sneeuwstorm niet naar zijn werk kon fietsen, ging hij toch te voet. Het werd het begin van een gezonde verslaving, hij wandelt nu bijna elk vrij moment. 'Ik voel me er zo goed bij. Ik ben 30 kilo afgevallen en hoef veel minder medicijnen te gebruiken. Gewoon beginnen en steeds je grenzen een beetje verleggen', adviseert hij.

Kilo's kwijt en minder medicatie door wandelingen

Toen Anis een paar jaar geleden door de sneeuw naar zijn werk bij VDL liep, vond hij dat best fijn. 'Terwijl ik helemaal geen wandelaar was. Als je me toen gezegd had wat ik nu doe, had ik je voor gek verklaard', zegt hij. Want het wandelingetje van A naar B werd een rondje, hij kocht goede wandelschoenen en nu loopt hij in het weekend bijvoorbeeld naar Hengelo, Raalte of Enschede. Of hij doet mee aan tochten van zo'n 40 kilometer in de wijde regio.

Ook al heeft Anis recht op pensioen, hij werkt nog vier dagen in Losser. En zelfs dan wandelt hij, 10 kilometer per dag van de ene vestiging naar de andere. Hoe houdt hij dat vol? 'Natuurlijk begin je niet meteen met zulke afstanden. Je moet steeds je grenzen een beetje verleggen, doorzetten. Ik woog 105 kilo en ben diabeet dus het ging echt niet

meteen gemakkelijk. Maar ik voelde al snel dat het me goed deed, dat ik beter in mijn vel zat.'

Minder medicijnen

's Maandags loopt Anis met een speciaal wandelgroepje voor mensen met diabetes. Het is maar een uurtje, maar toch blijft hij erbij. 'Het is ook gezellig. En ik ben het levende bewijs dat je diabetes de baas kunt worden door te lopen. Ik gebruik nog maar 4 tabletten per dag, dat waren er 8. En van de 6 spuitjes die ik moest zetten is er nog maar 1 over. Als mensen 3 kilometer kunnen wandelen, moedig ik ze ook aan om 3,5 kilometer te proberen.'

Zelf verlegt hij ook nog grenzen. Zo traint hij voor de Kennedy Mars van 42 kilometer. Zijn droom, meedoen aan de Nijmeegse Vierdaagse,

is nog niet uitgekomen, hij viel drie keer buiten de inschrijvingen. Maar bij andere lopen is hij stevast present. 'Je doet ook sociale contacten op. Ik zit in een appgroep en dan nodigen we elkaar uit om ergens mee te doen.'

Buiten genieten

In het park vlakbij zijn huis hangen nu borden van de campagne 'Praat samen over later'. Hij hoeft niet lang na te denken wat zijn advies aan senioren is: letterlijk en figuurlijk de eerste stap zetten. 'Je moet iets doen om gezond oud te worden. Zoek iets waar je blij van wordt. Ik had bijvoorbeeld niks met de natuur, maar nu ik zo vaak buiten ben geniet ik van alle seizoenen,

weer of geen weer. Ook al heb ik geen zin, als ik eenmaal loop, word ik een ander mens.'

Gewoon beginnen en steeds je grenzen iets verleggen

Gouden tijden als kelner herleven voor Joop

Joop Arends (84) werkte altijd als kelner in verschillende restaurants in Almelo en omgeving. Zijn casemanager dementie wees hem op restaurant Lekker Uniek, waar mensen met dementie een paar keer per jaar gasten verwelkomen. Een gouden greep, want Joop vindt het geweldig. 'Dit past echt bij mij. Het is gemoedelijk, je hoeft niks. Maar ik kan nog steeds met drie borden lopen.'

Aan de slag bij restaurant Lekker Uniek

De casemanager kwam in Joops leven nadat bij hem vasculaire dementie was vastgesteld. En omdat hij absoluut geen type is om de hele dag uit het raam te kijken, kwam ze met het idee dat hij weer zou kunnen kelneren. Bij restaurant Lekker Uniek, een initiatief van de bibliotheek en Feijn Lunchen & Lezen. 'Mijn werk was altijd mijn hobby. Bij Lekker Uniek hebben de zes deelnemers die koken en kelneren een vorm van dementie. Het leek mij wel mooi, dus ik dacht: gewoon proberen. Iedereen werkt op zijn eigen niveau. Als je moe wordt, kun je even gaan zitten. Niemand doet moeilijk als je een foutje maakt. Maar gelukkig gaat het heel goed', glundert Joop.

In zijn element

Met zijn collega's dekt hij de tafels, heet hij de gasten welkom en serveert hij de drankjes en de maaltijden. Bezoekers kunnen intekenen, vaak zijn er familieleden van de partij. Joops dochter Dineke bijvoorbeeld. Zij geniet als ze haar vader ziet werken. 'Als hij daar bezig is, straalt hij helemaal. Prachtig om hem zo in zijn element te zien', zegt ze trots.

Joop had zijn oude kelnerpak al weggedaan, maar in een donkere broek en net overhemd ziet hij er echt als gastheer uit. En het mooie is dat hij bij Lekker Uniek bijna nooit iets vergeet, terwijl hij daar normaal vaak last van heeft door de dementie.

'Sommige gasten vroegen: Ben je weer begonnen? Ik ben het gelukkig nog niet verleerd. Natuurlijk ben ik na zo'n avond wel wat moe, maar dat is gezonde vermoeidheid.'

Onder de mensen

Naast zijn kelnerklus gaat Joop door de week naar de zorgboerderij, waar hij het houtbewerken heeft ontdekt. Ook daar geniet hij van het onder de mensen zijn. En als hij straks verhuisd is, wil hij weer naar de Wijkkamer van Avedan. 'Je moet niet bij de pakken neer gaan zitten. Onder de mensen blijven, houdt je jong. Ga gewoon overal kijken en doe mee. Is het niks, dan probeer je wat anders. Je vindt altijd wel een activiteit die bij jou past.' Niks te wensen? 'Voor mij mag het restaurant wel vaker open dan een paar keer per jaar, want dat kelneren past het allerbeste bij mij.'

Ga overal kijken en doe een keer mee

Hier vergeet ik bijna nooit iets



Samen op weg naar een dementievriendelijk Almelo

Dementie komt vaak voor: 1 op de 5 mensen krijgt een vorm van dementie. Dat betekent dat je vroeg of laat te maken krijgt met dementie in je omgeving. Of het nu gaat om een ouder, partner, buur of iemand die je helpt op het werk: het is belangrijk dat we weten hoe we hiermee omgaan.

Een eerste belangrijke stap is het herkennen van signalen en weten hoe je hier goed mee omgaat. Zo kunnen we mensen met dementie helpen als ze het even niet meer weten.

Doe de gratis online training

Op de website van samen dementievriendelijk kun je een gratis training 'Goed omgaan met dementie' volgen. Hierin leer je hoe je dementie herkent en krijg je tips hoe je contact maakt met een onbekende met dementie. De training is gratis te volgen en duurt ongeveer 15 minuten. www.samendementievriendelijk.nl.

Het Alzheimer Trefpunt en het Alzheimer Theehuis

De bijeenkomsten van het Alzheimer Trefpunt en het Alzheimer Theehuis zijn voor inwoners met dementie, hun partners, familie, vrienden en professionals. Om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig.

Alzheimer Trefpunt

Elke eerste dinsdag van de maand, behalve in juni, juli en augustus.
Tijd: 19.00 - 21.00 uur. Inloop vanaf 18.30 uur.
Locatie: Woon- en Zorgcentrum Friso, Rustweg 1, Almelo.

Scan de QR-code voor meer informatie.



Alzheimer Theehuis

Voor alle inwoners, met extra aandacht voor inwoners met een migratieachtergrond. Er wordt rekening gehouden met taal en cultuur.
Elke eerste dinsdag van de maand, behalve in juli en augustus.
Tijd: 19.00 - 21.00 uur. Inloop vanaf 18.30 uur.
Locatie: Rietstraat 222a, Almelo.

Scan de QR-code voor meer informatie.



Maak vrienden bij **Join Us Almelo**



Wil jij vaker leuke dingen doen met vrienden? Voel je je soms alleen? Ben je net naar Almelo verhuisd? Met Join Us geef je je sociale leven een boost.

Bij Join Us in Almelo ga je andere jongeren ontmoeten. Jongeren van 12 tot 18 jaar die net als jij zin hebben in een leuker sociaal leven. Sommige van hen voelen zich eenzaam, maar er zijn ook jongeren die gewoon zin hebben om nieuwe mensen te leren kennen, die aansluiting missen in hun klas of die niemand hebben bij wie ze echt hun verhaal kwijt kunnen. Iedere reden is goed om langs te komen. De bijeenkomsten zijn om de week (even weken) in het Tejohuis aan de Wierdensestraat 18 in Almelo.

Join Us in Almelo werkt samen met Avedan Welzijn. Jongerenwerkers begeleiden met veel plezier de Join Us avonden. Heb je vragen of twijfel je ergens over? Stuur dan een appje naar Marijke Grutterink (06-59832271) of Patricia Kuster (06-41142577).

Leen een elektrische duofiets en ga samen op pad

Genieten van de omgeving en van lekker in beweging zijn. Met een aangepaste fiets is dit ook mogelijk voor mensen die zelf niet zo makkelijk meer op pad kunnen.

Een duofiets is een fiets waar je met z'n tweeën naast elkaar kunt zitten, waarbij één persoon de fiets bestuurt. Tijdens de fietstocht is zo alle tijd voor een gezellig praatje.

In Almelo zijn 4 duofietsen die je gratis kunt lenen. Ze staan verspreid over verschillende locaties in Almelo. Dit zijn het Sociaal Plein aan de Wierdensestraat, 't Noaberhoes in de Windmolenbroek en Fysiotherapie Het Schol in de Schelfhorst.

Duofiets lenen?

Inwoners die een duofiets willen lenen kunnen contact opnemen met één van de locaties. Meer informatie op almelo.nl/duofiets.



Het leven is niet altijd één groot feest, lastige dingen horen erbij

'Samen bezig zijn om jongeren te helpen voelt goed'

Een studie, een bijbaan, sociale contacten: Suze Kiens (20) is er, zoals zoveel jongeren, maar druk mee. Toch maakt ze ook nog tijd vrij voor vrijwilligerswerk. Ze is lid van de Jongeren Advies Raad van het TEJO-huis. 'Doordat ik zelf ook jong ben, kunnen we het bestuur helpen om jongeren te bereiken, bijvoorbeeld via social media. Het is zo gaaf om te zien hoe we gegroeid zijn.'

Jongeren Advies Raad helpt bestuur onder andere met social media

De studente Psychomotorische Therapie rolde vorige zomer bijna letterlijk haar vrijwilligerswerk binnen. 'Ik kwam langs dit mooie pand aan de Wierdensestraat en zag daar iemand die ik ken die aan het klussen was. Dus ik werd echt naar binnen getrokken', lacht ze.

Dat jongeren in het TEJO-huis zo naar binnen kunnen lopen en niets verplicht is, spreekt haar aan. 'Het ligt mooi centraal, vlakbij het station en busstation. Je hoeft niet met iemand te praten, maar het kan wel. Er is altijd een vrijwilliger met een luisterend oor, en als je wilt ook een professionele hulpverlener'. De Jongeren Advies Raad geeft het bestuur onder andere advies over hoe ze de doelgroep het beste kunnen bereiken. 'Wij zijn natuurlijk toch van een andere generatie. Wij zitten zelf ook veel op social media en weten wat jongeren aan-

spreekt en wat niet. Dat we zo gegroeid zijn in ruim een jaar, daar doen we het voor.'

Makkelijker praten

Suze maakte, zoals bijna alle jongeren, ook wel eens een mindere tijd door, bijvoorbeeld na de scheiding van haar ouders. 'Ik had toen best graag zo'n plek gehad. Natuurlijk kan je wel met vrienden of je ouders praten, maar vaak praat je makkelijker met een buitenstaander die niet meteen met oplossingen komt.'

Volgens de jonge vrijwilliger spelen social media een grote rol in het gevoel dat het leven een perfect plaatje moet zijn. 'Iedereen lijkt het zo goed te doen, allemaal gelukkige foto's. Dan kan je als jongere het gevoel krijgen dat je achterloopt omdat jij het niet zo perfect voor elkaar hebt. In de puberteit kan het echt lastig zijn om alleen maar happy mensen te zien terwijl jij je soms rot voelt. Maar het leven is niet altijd

één groot feest, lastige dingen horen erbij. Door er met anderen over te praten merk je dat je echt niet de enige bent en dat het op de socials veel uiterlijke schijn is.'

Samen bezig

Met de Jongeren Advies Raad brainstormt Suze over content op social media en maakt ze foto's en filmpjes. En ze organiseren een festival. 'We hebben ook leuke trainingen voor vrijwilligers, zoals Geluk(t), die ik ook interessant vind vanuit mijn studie. Dit vrijwilligerswerk past bij mij. Samen bezig zijn om jongeren te helpen, voelt goed. Dat is belangrijker dan alleen maar geld verdienen.'

Het TEJO-huis is iedere doordeweekse middag open van 14.30 tot 17.30 uur. Je bent altijd welkom aan de Wierdensestraat 18 in Almelo.

In beweging blijven voorkomt valpartijen

Als je ouder wordt, kan bewegen minder makkelijk worden. Sommige ouderen zijn bang om te vallen. Valpartijen zijn gelukkig heel goed te voorkomen. Bijvoorbeeld door één van de speciale, gratis trainingen te volgen bij een fysiotherapeut. Fysiotherapeut Marjon Stegeman van Fysio Almelo is één van die trainers. Haar deelnemers waren zo enthousiast dat ze nu samen doorgaan in een oefengroep in De Hagedoorn. Marjon deelt hun reacties en geeft tips.



'Ik kom door de training ook gemakkelijker uit de stoel'

'In een training om vallen te voorkomen werk je aan je kracht en je balans. Daardoor ga je weer makkelijker bewegen én word je minder onzeker. Cursisten geven bijvoorbeeld ook aan dat ze weer soepeler kunnen lopen. En het geeft een fijn gevoel als je jezelf beter kunt redden. Bijvoorbeeld omdat je nu weet hoe je weer zelfstandig kunt opstaan mocht je toch een keer vallen.'

'Ik heb veel geleerd van de trainer én we leren van elkaar'

'Je risico op vallen wordt niet alleen groter omdat je kracht en balans afnemen. We kijken in de training ook naar medicijngebruik, goed kunnen zien en hoe je huis is ingericht. Door die kennis is veel ellende te voorkomen. Deelnemers geven

elkaar ook tips. Ze wisselden vanaf les één al uit waar ze tegenaan liepen en hoe ze dat oplossen.'

'We leren veel, maar het is ook gezellig'

'In een groep ontmoet je nieuwe mensen, dat is ook belangrijk. De eerste keer koffiedrinken voor de les was onwennig, nu komen de deelnemers steeds vroeger. Er wordt veel gedeeld. Laatst was een deelnemer ziek en ging een ander uit de groep op bezoek. Dat is niet het doel van de training maar een sociaal netwerk is zo belangrijk, zeker als je ouder wordt.'

'Door de groep blijf ik bewegen'

'Overall in Almelo kun je de training volgen om vallen te voorkomen. Na 10 lessen heb je echt veel geleerd. Het is belangrijk om ook daarna in beweging te

blijven zodat je kracht en balans op peil blijven. Deze groep vond het zo gezellig met elkaar dat we een oefengroep zijn begonnen. Maar je kunt ook aansluiten bij een wandelgroepje of iets anders dat jou aanspreekt.'

Ook voorkomen dat je valt?

Iedereen in Almelo van 65 jaar en ouder kan bij een speciaal opgeleide fysiotherapeut terecht voor een gesprek over valrisico's. Gaat het lopen minder makkelijk, ben je onzeker of al een keer gevallen? Dan mag je waarschijnlijk gratis meedoen aan zo'n training.

Kijk op www.fysiocollectiefalmelo.nl/ valpreventie voor meer informatie.



V.l.n.r. Jeroen van Alen, Freek Kikkert en Ron Prenger

Samen boksen tegen Parkinson

Parkinson is wereldwijd de snelst groeiende hersenziekte. Een ziekte waarvan je niet kunt genezen. De ziekteverschijnselen zoals stijfheid en verlies van fijne motoriek zijn wél te remmen. Bokscoach Joost Brouwer begon daarom in Almelo met een boksgroep, speciaal voor mensen met Parkinson. 'Mijn vader heeft deze ziekte, een persoonlijke drijfveer dus. Om de hersenhelften weer beter te laten samenwerken doen we dubbeltaken. Door het intensieve sporten maken we dopamine aan. En dat helpt om weer makkelijker te bewegen', zegt de man achter Ben (de naam van zijn vader) Boksen.

Jeroen van Alen (57)

'Ik had al jaren af en toe last van trillen. Dat werd erger. En ik bewoog mijn arm niet meer wanneer ik liep. Toen ik uiteindelijk de diagnose kreeg, voelde dat bijna als een opluchting. Bewegen is goed. Ik wandelde en fietste altijd al veel en dat doe ik nog steeds, al ben ik wel eerder moe. Boksen doet me goed omdat je grote bewegingen maakt. Joost laat ons ook de fijne motoriek oefenen, je oog-hand-coördinatie wordt beter en hij traint ook je geheugen op een leuke manier. Blijven bewegen is altijd goed. Kies iets waar je niet tegenop ziet, anders houd je het niet vol.'

Freek Kikkert (72)

'Officieel weet ik sinds begin dit jaar dat ik Parkinson heb. Achteraf loop ik er al wel een paar jaar mee. Ik was ontzettend moe en uiteindelijk kwam uit het onderzoek dat ik dopamine tekort kwam. Je weet bij Parkinson dat het alleen maar slechter wordt als je niet beweegt. Je moet iets zoeken wat je aanspreekt. Een maat van mij zwemt en ik doe dit. Het is een combinatie van lichamelijk en geestelijk bezig zijn. Joost laat je bijvoorbeeld op getallen bepaalde slagen doen, dan moeten je hersenhelften goed samenwerken en maak je dopamine aan. En dat heeft effect. We delen ook ervaringen, het is een fijne groep.'

Ron Prenger (62)

'Ik kreeg de diagnose 15 jaar geleden al. Dan hoor je van verschillende kanten dat bewegen goed is. Ik ben een man die niet wil mauwen en kijk graag naar wat wél kan. Lang lopen en staan lukt niet, ook niet door een vergroeiing in mijn rug. Maar het mooie hier is dat je op je eigen niveau kunt meedoen. Als ik niet meer kan staan, ga ik gewoon even zitten en boks ik vanaf de stoel. Je kunt met een beperking wel op de bank gaan zitten, maar dan wordt het van kwaad tot erger, ook geestelijk. Boksen doet me lichamelijk goed en het is een gezellige groep. Ik knap er van op.'

De + van boksen voor mensen met Parkinson

- + Je hersenen worden aan het werk gezet met dubbele taken (bijvoorbeeld het alfabet omgekeerd opzeggen en boksen) waardoor je dopamine aanmaakt.
- + Je wordt er krachtiger en leniger van.
- + Je coördinatie wordt beter.
- + Je krijgt meer uithoudingsvermogen.

Meer weten?

Kijk op www.benboksen.nl.

Mantelzorg Almelo helpt balans vinden in zorgen voor je naaste en jezelf



In Nederland is 1 op de 3 mensen mantelzorger. Hennie Weijn (65) is één van hen. Hij zorgt voor zijn vrouw, die dementie heeft. En dat doet hij met liefde. Maar hij is wel opgelucht dat hij steun krijgt van de casemanager en van Mantelzorg Almelo. 'Ik probeer eerst alles zelf. Maar dit kun je gewoon niet alleen. Ik krijg nu handvatten om haar beter te begeleiden. En ik kan mijn verhaal kwijt.'

Tien jaar geleden kwamen de eerste signalen dat er iets niet goed was met de gezondheid van de vrouw van Hennie. Omdat ze nog maar 55 was, dacht niemand aan dementie. Een lang medisch traject volgde: 'Ze bleven maar zoeken. Ik maakte me grote zorgen.'

Handvatten

Toen de diagnose dementie uiteindelijk kwam, was dat bijna een opluchting. 'Natuurlijk waren er emoties en zorgen, maar nu kon ik gericht hulp gaan zoeken.' Hennie bezocht met zijn dochters het Alzheimer Trefpunt en het Jongheimercafé en ging veel lezen over de ziekte. De casemanager is zijn steun en toeverlaat. Zij verwees hem naar Mantelzorg Almelo. 'Ik zoek handvatten om met mijn vrouw te communiceren. Ik wil zo graag weten wat er in haar omgaat. Daarom ga ik ook naar de cursus Omgaan

met dementie voor mantelzorgers.' Hennie heeft inmiddels een goede band opgebouwd met mantelzorgconsulent Susan Nijkamp. Zij vertelt trots hoe Hennie de zaken aanpakt. 'Hij is een praktisch ingestelde man die vooral wil weten wat hij moet en kan doen. Tips brengt hij meteen in praktijk. Ik ondersteun ook mantelzorgers die vooral over hun emoties willen praten. Bij hen gaat het meer over hoe je nog kunt ontspannen en tijd voor jezelf kunt maken. Wat nodig is, verschilt van mens tot mens. Het is maatwerk.'

Goed advies

Eén van de adviezen die Hennie kreeg was om zijn kinderen meer te betrekken bij de ziekte van zijn vrouw. 'Ik heb liever dat we samen nog mooie herinneringen maken dan dat ze de badkamer poetsen. Susan heeft me ook met veel praktische dingen geholpen en wegwijs gemaakt. Er is heel

veel mogelijk als je de weg maar weet. Zo is er een Mantelzorgmakelaar langs geweest om alle financiën op een rij te zetten. Voor mij werkt het goed dat al die praktische dingen nu zijn geregeld. Dat geeft rust.'

Deze actieve mantelzorger heeft het ondanks de hulp soms best zwaar. 'Maar we kijken als gezin naar wat nu nog wel kan en niet te ver vooruit. Tegen iedereen die ook moet mantelzorgen zeg ik: schaam je niet en ga op gesprek bij Mantelzorg Almelo. Ook al wil je er nu verder nog niks mee, als het wel nodig is, ken je ze alvast. En ook een casemanager kan je met heel veel helpen. Je staat er niet alleen voor.'

Zorg je voor een naaste?

Om mantelzorg vol te houden is goede ondersteuning belangrijk. In Almelo is daarvoor het steunpunt Mantelzorg Almelo, voor iedereen die zorgt voor een naaste. Ook al voelt hulp geven voor jou vanzelfsprekend, het kan ook zwaar zijn of worden. Bij Mantelzorg Almelo kun je jouw verhaal kwijt, vragen stellen, lotgenoten ontmoeten en jezelf ontwikkelen. Zo kun je balans vinden in het zorgen voor jezelf en het zorgen voor je naaste. De ondersteuning is er voor jong en oud.

Maandelijks zijn er activiteiten. Daar heb je even tijd voor jezelf, kun je gelijkgestemden ontmoeten en nieuwe activiteiten ontdekken.

Heb je geen vervoer? Voor alle hulpvragers en mantelzorgers heeft Mantelzorg Almelo een makkelijke en betaalbare vervoersdienst: Begeleid Vervoer.

Meer weten?

Kijk op www.mantelzorgalmelo.nl



Match tussen Nasser en Hugo is een voltreffer

Een match tussen een vrijwilliger en een hulpvrager is soms een regelrechte voltreffer. Het contact tussen Nasser Taghavian (53) en Hugo Vogelzang (96) valt zeker in die categorie. Iraanse Nasser, die in het asielzoekerscentrum woont, gaat elke week een middag naar de gepensioneerde leraar Engels. En dat pakt voor hen allebei geweldig uit: Nasser leert Nederlands en de hoogbejaarde Hugo voelt dat hij van betekenis is. En dan is er ook nog hun gezamenlijke passie voor filosofie!

Nasser en Hugo werden aan elkaar gekoppeld door vrijwillige bemiddelaar Stella Bolink van 'Almelo voor Elkaar'. Zij komt wekelijks bij Hugo om hem te helpen met boodschappen. Toen de belezene Hugo aangaf dat hij nog wel zinvol vrijwilligerswerk wilde doen en Nasser zich bij de Meedoen-balie in het AZC meldde voor een taalmaatje, was 1 en 1 plotseling 3.

Iets betekenen

Matchmaker Stella: 'Ik had Hugo ook gewezen op de Wijkkamer en daar komt hij graag. Hij geniet van een goed gesprek en wil graag iets betekenen voor een ander. Bij Meedoen zochten we taalmaatjes en dat leek hem meteen leuk. Nasser was in zijn moederland professor filosofie aan de universiteit van Teheran en omdat hij goed

Engels spreekt, dacht ik meteen aan hem. En het is een voltreffer. Hugo leest elke dag meerdere kranten en kiest artikelen uit waar ze dan samen over praten', vertelt Stella.

'We zijn een hele goede match', vertelt Nasser enthousiast. 'We praten over van alles, van filosofie en politiek tot de situatie in de wereld en geloof. Hugo is een bron van wijsheid, bij hem kan ik mijzelf uitdrukken.' En Hugo is al even enthousiast over zijn nieuwe vriend. 'Nasser is een ontwikkelde en bescheiden man. We hebben dezelfde interesses en kunnen op gelijk niveau praten, niet alleen over ditjes en datjes. En ik houd van luisteren, dat vind ik ook fijn in de wijkkamer.'

Hoogtepunt in de week

En dus is de wekelijkse praatmiddag nu

voor beiden een hoogtepunt in de week. Hugo kan de skills gebruiken die hij in zijn 31 jaar als leraar opdeed en Nasser vindt zijn weg in Almelo. Dat ze van nut willen zijn, is ook iets wat hen bindt. Nasser: 'Ik wil mijn kansen in Nederland pakken en iets terug doen. De eerste tijd nadat ik mij gemeld had in Ter Apel was heel zwaar maar nu ben ik vol hoop.' En Hugo? Die weet wel zeker dat zijn maatje iets moois gaat brengen in ons land. 'Jij wordt weer professor', zegt hij vol vertrouwen.

Nasser en ik hebben dezelfde interesses en kunnen op gelijk niveau praten

Scheiden? Je staat er niet alleen voor

Als je gaat scheiden, komt er veel op je af. Zowel praktisch als emotioneel. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Het is belangrijk dat ouders die gaan scheiden dit zo goed mogelijk doen. Omdat ouders die goed uit elkaar gaan, gelukkiger zijn. En omdat kinderen dan veel minder last hebben van een scheiding.

Ruim 25 professionele organisaties in Almelo werken samen met één doel: een scheiding zo soepel mogelijk en goed te laten verlopen. Voor iedereen.

Op www.goeduitelkaaralmelo.nl staat informatie voor iedereen die gaat scheiden of al gescheiden is. Er zijn aparte pagina's voor jongeren, voor ouders en voor professionals. Ook familie en vrienden kunnen het gevoel hebben machteloos toe te kijken hoe een scheiding verloopt. Maar ook de rol van partners zelf is belangrijk. Naast de informatie op de website kunnen ook vragen gesteld worden aan een medewerker. Eén plek voor alle scheidingsvragen.

Ga voor meer informatie naar www.goeduitelkaaralmelo.nl.



Mijn oom en tante zorgen voor rust

Hulp is dichtbij

Thuis is het soms heel druk, en dan lukt het niet met huiswerk. Hier gaat het een stuk makkelijker.

Vaak is hulp dichterbij dan je denkt. Zoek hulp in je omgeving. En je kunt weer verder.

almelo.nl/hulpisdichtbij



Je hoeft alleen jezelf maar mee te nemen

Erin vindt veilige ontmoetingsplek bij Mens door Mens 'Hier kan ik zijn wie ik ben'

Waar kan je naar toe als je aan het herstellen bent? Erin van Ravenswaaij (29) vond zo'n veilige plek in de inloop van Mens door Mens. 'Omdat ik psychisch kwetsbaar ben, voel ik mij vaak niet goed begrepen. Ik voel al bij voorbaat dat ik er niet bij hoor en dan durf ik al niet meer. Bij deze groep voel ik die veroordeling niet, ik kan zijn wie ik ben.'

Erin zocht al langer contact met andere mensen. 'Ik ben afgekeurd en volg geen opleiding dus dan zit je al snel hele dagen alleen thuis. Door mijn ziekte ben ik veel mensen kwijtgeraakt. Ik heb alleen nog mijn familie, één goede vriend en een online vriendin.' Daarom liep ze binnen bij de inloop van Mens door Mens in De Riet en dat voelde meteen goed. 'Omdat daar meer mensen zijn die een psychische kwetsbaarheid hebben, heeft niemand meteen een oordeel over jou. Je hoeft niks, je mag praten maar ook dat hoeft niet. En ze doen gezellige

dingen zoals een spelletjesavond of creatieve dingen.'

Online kletsen

Jammer genoeg kan Erin door een zware val tijdelijk niet naar de inloop: 'Door de groepsapp voel ik me nog steeds betrokken. We kletsen nu gezellig online waardoor ik me minder eenzaam voel. Soms krijg ik zomaar een berichtje hoe het met me is. Dat vind ik echt fijn.'

Taboe doorbreken

Erin verlangt ernaar om weer naar de inloop te gaan: 'Mijn wereld wordt er groter van. En het mooie is dat je niks anders hoeft mee te nemen dan jezelf en de motivatie om te herstellen. Geen papieren, geen toestemming van de gemeente, je loopt gewoon binnen. Ik weet van zoveel mensen dat ze psychische problemen hebben maar dat

verbergen onder een masker. Ook jonge mensen als ik kunnen eenzaam zijn. Dat taboe wil ik helpen doorbreken.'

Meer weten?

Kijk op www.mensdoormens.nl. De bezoekers van Mens door Mens helpen elkaar en kunnen ook hulp krijgen van opgeleide ervaringsdeskundigen.

Inloop

Van maandag tot en met donderdag kun je van 9.00 tot 14.00 uur aan de Hoornbladstraat 17 in Almelo terecht voor een kopje koffie of thee, een praatje, een (bord)spelletje of wat anders. Er zijn altijd vrijwilligers aanwezig voor een luisterend oor.

Ook jonge mensen als ik kunnen eenzaam zijn

Ontdek je ontmoetingsplek in Almelo

Ontdek een ontmoetingsplek bij jou in de buurt of ergens anders in de stad. Voor een praatje, een kop koffie of een gezamenlijke activiteit. Loop gerust ergens binnen. Of kijk op de website voor alle mogelijkheden.

1. Aadorp

Dorpshuis 't Aahoës
Albardastraat 20
www.aahoës-aadorp.nl

2. Binnenstad

Huis van Katoen en Nu
Marktplein 35
www.huisvankatoenennu.nl

Wijkkamer 't Dok
Sumatraplein 1
www.avedan.nl/wijkkamers

Natuurhus Almelo
Hagenborgh 4
www.natuurhusalmelo.nl

Tejo-huis voor jongeren
Wierdensestraat 18
www.tejo-nederland.nl

Bibliotheek
Het Bakken 3
www.bibliotheekalmelo.nl

**Thuis team Twente
Sociaal Plein**
Wierdensestraat 22
www.thuis teamtwente.nl

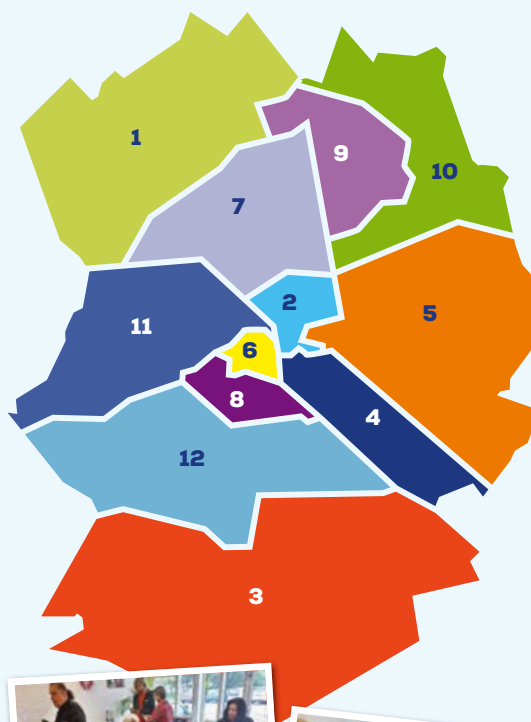
3. Bornerbroek

Kulturhus Bornerbroek
Pastoor Ossestraat 21
www.kulturhusbornerbroek.nl

4. De Riet

Wijkkamer De Schöppe
Clematisstraat 2
www.avedan.nl/wijkkamers

Mensdoormens - Inloop
Hoornbladstraat 17
www.mensdoormens.nl



5. Hofkamp

Wijkkamer Trefpunt Elisabeth
Hofkampstraat 96
www.avedan.nl/wijkkamers

6. Nieuwstraatkwartier

**Leger des Heils
Buurthuis kamer De Hagedoorn**
Wilgenstraat 11
www.legedesheils.nl

Wijkkamer De Hagedoorn
Wilgenstraat 11
www.avedan.nl/wijkkamers

7. Noorderkwartier

Wijkkamer Luctor et Emergo
Horstlaan 3
www.avedan.nl/wijkkamers

8. Ossenkoppelehoek

Wijkkamer de Driehoek
Jan Tooropstraat 27
www.avedan.nl/wijkkamers

De Klup

Berlagelaan 2
www.deklup.nl

9. Schelfhorst

Wijkkamer De Schelf
Binnenhof 51
www.avedan.nl/wijkkamers

10. Sluitersveld

Wijkkamer De Bridge
Piet Heinstraat 51
www.avedan.nl/wijkkamers

11. Wierdensehoek

**Leger des Heils
Buurthuis kamer Bij Bosshardt**
Troelstralaan 1
www.legedesheils.nl

**Ontmoetingsplek Kom Erbij
Begraafplaats 't Groenedael**
Willem De Clercqstraat 93

Wijkkamer Eninver
Apollolaan 1
www.avedan.nl/wijkkamers

Wijkkamer Hoog Schuilenburg
Beethovenlaan 1
www.avedan.nl/wijkkamers

12. Windmolenbroek

Wijkkamer 't Noabershoes
De Gors 2-6
www.avedan.nl/wijkkamers

Noaberhoes Buurthuis
De Gors 4
noaberhoeswindmolenbroek.nl

Wijkkamer De Karekiet
De Karekiet 55-309
www.avedan.nl/wijkkamers

Kijk op almelo.nl/ontmoetingsplekken voor het meest actuele overzicht van alle ontmoetingsplekken.