

OMO-KRANT

Ontmoeten Meedoen Ondersteunen

Met deze OMO-krant informeren we u over actuele zaken op het gebied van zorg, werk en welzijn. Ook kunt u in deze uitgave lezen over initiatieven van inwoners en verenigingen die bijdragen aan een prettige leefomgeving.

INHOUD



Van harte welkom in het OuderCafé!



Pop-up ideeënhuis Gennepe-Zuid



Internationale vrouwendag



Nieuwe huiskamer Ottersum

Z Dit is een uitgave van gemeente Gennepe. De OMO-krant verschijnt enkele keren per jaar en wordt huis-aan-huis bezorgd.

Opmaak en druk:
Printmarkt.eu - Gennepe

O Heeft u vragen over de informatie in deze krant? Neem contact op met de gemeente:

T: (0485) 49 41 41

E: omo@gennep.nl

I: www.gennep.nl/zorgenwelzijn

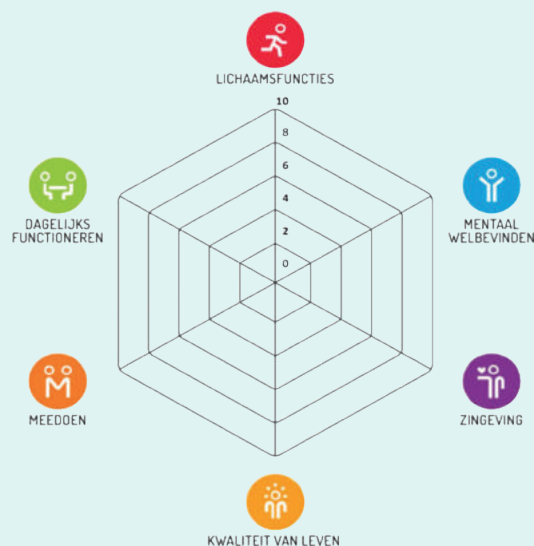
F Aan de inhoud van deze krant kunnen geen rechten worden ontleend.

Gezondheid: meer dan afwezigheid van ziekte

Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber vroeg aan ruim 2.000 mensen wat zij verstaan onder gezondheid. Wat blijkt? Het gaat mensen niet alleen om hun lichamelijke gezondheid. Ze vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk.

Positieve gezondheid is het vermogen van mensen om veerkrachtig om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven, en daarbij zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Positieve gezondheid spreekt mensen aan in hun kracht en kijkt daarbij naar zes deelgebieden:

- Lichaamsfuncties - Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden - Ik voel me vrolijk
- Zingeving - Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven - Ik geniet van mijn leven
- Meedoen - Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven - Ik kan goed voor mezelf zorgen



Iemand beoordeelt zelf hoe hij of zij scoort op deze gebieden en geeft dit weer in een zogenaamd spinnenwebmodel. Deze score kan de basis vormen voor een gesprek met een professional of iemand anders waar je je prettig bij voelt. Samen bekijk je op welke gebieden je beter kan en wil scoren. Waar word je blij van en waar wil je energie in stoppen?

“Patiënten die we eerder niet genoeg konden bieden, kunnen we met positieve gezondheid toch verder helpen.”

De huisartsen van Huisartsenpraktijk Gennepe passen sinds medio 2018 de Positieve gezondheidsmethode toe in hun praktijk. “Met succes”, aldus huisarts Titus Nijst. “Gezondheidsklachten zijn niet altijd lichamelijk. Klachten kunnen ook ontstaan door problemen op het sociaal-maatschappelijk vlak. In de woon-/werksituatie of door eenzaamheid bijvoorbeeld. Met onze standaard-aanpak kunnen we deze groep patiënten niet goed verder helpen. Als iemand steeds weer terugkomt met dezelfde onverklaarbare klachten, wordt het tijd om een ander gesprek te voeren. Het positieve gezondheidmodel helpt ons en de patiënt hierbij. Samen ma-



Enkele medewerkers van de huisartsenpraktijk Gennepe met huisarts Titus Nijst op de positieve gezondheidsmarkt van Pantein

ken we een inventarisatie van de zes deelgebieden van positieve gezondheid. Dit gesprek gaat dan niet zozeer over de ziekte, maar over de gezondheid van de patiënt. We kijken ook naar wat er wél goed gaat en wat de patiënt kan doen om dit te versterken, eventueel met ondersteuning vanuit het eigen netwerk of de welzijnsconsulenten van de gemeente. Voor dit gesprek hadden we voorheen te weinig tijd, maar sinds een jaar hebben we de consulttijd uitgebreid van 10 naar 15 minuten. Hierin kunnen we de sociaal-maatschappelijke aspecten beter bespreken. Patiënten die we voorheen niet genoeg konden bieden, kunnen we met positieve gezondheid toch verder helpen. Daardoor verbetert het welbevinden van de patiënt en heeft de huisarts meer werkplezier.”

“Eenzaamheid verkort de levensduur van mensen nog meer dan roken, alcohol of obesitas.”

Dat het sociale aspect van gezondheid minstens zo belangrijk is als het fysieke aspect, benadrukt ook Hans-Peter Jung. Hij is een van de grondleggers van positieve gezondheid. “Eenzaamheid verkort de levensduur van mensen nog meer dan roken, alcohol of obesitas.” Op 28 februari gaf hij een presentatie tijdens een netwerkbijeenkomst in Pica Mare voor alle zorgprofessionals uit de regio.

“Een uitgebreid netwerk is ontzettend belangrijk”, vertelt huisarts Titus Nijst. “Gelukkig gebeurt er al veel op dit gebied in gemeente Gennepe, maar de hulpverleners weten elkaar niet altijd goed te vinden. Samenwerken begint met ontmoeten. Als wij concluderen dat iemand sociale ondersteuning nodig heeft, is het fijn om direct contact te kunnen leggen met organisaties, zoals Team Toegang van de gemeente of dorpsondersteuners. Ook verwijzen we graag naar Het Genneps Initiatief, een website met een overzicht van initiatieven van inwoners, die zich voor elkaar en voor hun buurt inzetten. Het vraagt extra aandacht en inzet om positieve gezondheid gemeengoed te laten worden in de hele gemeente. Bijvoorbeeld ook in de thuiszorg en bij fysiotherapeuten, maar ook op scholen en sportclubs. Toch zijn er al diverse mooie initiatieven, zoals project Buurten, Keer Diabetes2 Om en Gennepe Doet Mee.”

Van harte welkom in het OuderCafé!



Vind je het leuk om andere ouders, verzorgers of aanstaande ouders te ontmoeten? Kom dan eens langs in het OuderCafé in de bibliotheek van Gennepe. Elke tweede zondag van de maand kun je daar van 10.00 tot 12.00 uur in een ongedwongen sfeer nieuwe mensen leren kennen, ervaringen uitwisselen en van elkaar leren. Voor de kinderen is er voldoende ruimte om te spelen en er is allerlei speelgoed aanwezig. De toegang is gratis.

Mensen leren kennen

Chayanna Jansen is de drijvende kracht achter het OuderCafé. Zij verhuisde enkele jaren geleden van Rotterdam naar Gennepe om bij haar vriend te gaan wonen. Inmiddels hebben ze samen een dochtertje. "Ik wilde graag mensen in de buurt leren kennen", vertelt Chayanna, "maar ik ben een type dat eerst de kat uit de boom kijkt, dus dat was best lastig." Ze bedacht dat er vast meer jonge ouders zijn die elkaar willen ontmoeten. Dat bracht haar op het idee om iets op te zetten voor deze groep. Ze klopte daarvoor aan bij Team Toegang van de gemeente. Een van de medewerkers bracht haar in contact met de KennisKeuken van de bibliotheek. "Een gouden tip", aldus Chayanna. "Tijdens het gesprek werd al snel duidelijk dat er heel veel mogelijk is in de bibliotheek."



Kom naar het volgende OuderCafé op zondag 12 mei!

Gezellig samenzijn

Begin dit jaar was het zover: het OuderCafé opende de deuren. "Ik vond het heel spannend, maar ik ben blij dat ik deze stap heb gezet" zegt Chayanna. "De eerste ervaringen zijn goed. Ik nodig iedereen van harte uit om een keertje binnen te lopen." De nadruk ligt op gezellig samenzijn, maar in de toekomst wil het OuderCafé ook ruimte maken voor een informatief momentje. Meer weten? Kijk op www.oudercafe-gennepe.nl.

Team Toegang

Hebt u een vraag over zorg en ondersteuning, werk en inkomen, opvoeden en opgroeien? Dan is Team Toegang uw eerste aanspreekpunt. Een medewerker van Team Toegang zoekt samen met u naar een oplossing die past bij uw persoonlijke situatie en mogelijkheden. Team Toegang bestaat uit deskundige en ervaren medewerkers. Zij zijn speciaal opgeleid om u goed te informeren, te adviseren en te ondersteunen bij uw vragen en problemen.



Jonge mantelzorgers: gewone kinderen in bijzondere situaties

Opgroeien in een gezin met een broertje, zusje of ouder die ziek of gehandicapt is of psychische problemen heeft. Veel jongeren hebben ermee te maken, ook in gemeente Gennepe. Dat gaat best vaak goed, maar soms raakt de ontwikkeling van de jongere in de knel. Bijvoorbeeld omdat de situatie thuis voor stress zorgt. Of omdat de jongere zo druk is met zorgtaken, dat er geen tijd is voor huiswerk of om met vrienden af te spreken.

Workshop op Elzendaal

Het helpt als de omgeving van een jonge mantelzorger zich bewust is van de situatie en de jongere kan bijstaan. Zoals de buurt, de sportvereniging en zeker ook de school. Om die reden gaat Maral Tabei, medewerker van Team Toegang, een workshop geven op het Elzendaalcollege. "We willen het onderwerp jonge mantelzorgers graag bespreekbaar maken in de klas", vertelt Maral. "Hopelijk ontstaat er op die manier meer begrip voor elkaar."

Luisterend oor

Aan de hand van een quiz en het spel 'Over de streep' raken eerstejaars leerlingen van de opleiding Zorg en Welzijn stapje voor stapje vertrouwd met het onderwerp. Wat betekent het bijvoorbeeld als je opgroeit in een gezin met zorg? Hoe kom je erachter dat dit speelt bij een klasgenoot? Wat kun je

doen om die persoon te helpen? "Dat kan vaak met kleine dingen", weet Maral. "Een luisterend oor bieden, je klasgenoot een keer bij jou thuis uitnodigen of meenemen naar de film. Een beetje aandacht doet al wonderen."

Waarmee kan de gemeente helpen?

De gemeente wil jonge mantelzorgers graag een steuntje

in de rug geven. Zo kunnen zij gebruikmaken van de mantelzorgpas. Het liefste hoort de gemeente van de jongeren zelf waar ze behoefte aan hebben. Ben je zelf jonge mantelzorger? Of ken je iemand in die situatie? Neem dan gerust eens contact op met Maral Tabei of een van haar collega's van Team Toegang (tel. 0485- 49 41 44).



Foto archief Synthese

Project Eastpak Bagage voor de middelbare school

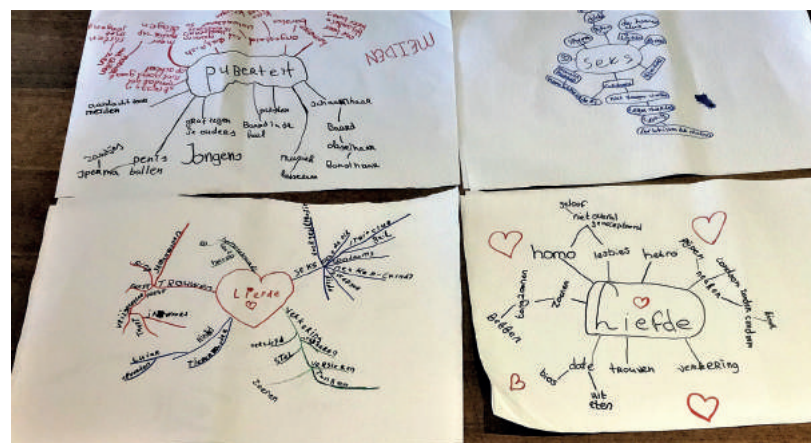
Nog even en het is zover: de leerlingen van groep 8 nemen afscheid van hun vertrouwde basisschool. Na de zomervakantie maken ze de overstap naar de middelbare school. Een nieuwe fase, die gepaard gaat met allerlei veranderingen en onzekerheid. De puberteit staat voor de deur, kinderen ontwikkelen hun eigen identiteit, de band met ouders en vrienden verandert.

Future Proof

Om de leerlingen goed voor te bereiden op de volgende stap in hun leven, worden in juni de Future Proof-dagen georganiseerd. Alle leerlingen van groep 8 in gemeente Gennepe komen dan bij elkaar. Ze volgen twee dagen lang in groepjes een gevarieerd programma met als doel: klaar zijn voor de toekomst! De gemeente en Synthese nemen ook een onderdeel voor hun rekening. Dat doen ze met het Eastpak-project, vernoemd naar de rugzak die bij veel jongeren populair is.

Mindmappen

Elk groepje ontvangt een eigen Eastpak, gevuld met attributen die bij een bepaald thema horen. Bijvoorbeeld tampons en maandverband, plaatjes van kleding, een smartphone en games. Aan de hand van het thema gaan de



leerlingen 'mindmappen': samen bespreken ze waar ze zoal aan denken bij het thema. Er kan van alles voorbij komen: van groepsdruk en erbij horen tot homoseksualiteit en transgenders. De leerlingen presenteren ook de resultaten van het mindmappen aan elkaar.

Bewustwording

Gemeente en Synthese organiseren het Eastpak-project om

leerlingen bewust te maken van situaties waarin ze terecht kunnen komen en hoe ze daarmee om kunnen gaan. Het programma en de onderwerpen worden steeds aangepast aan de kennis en de ervaringen die leerlingen al hebben opgedaan. Dat kan per groep verschillen. De aanpak blijkt te werken. Leerlingen die in voorgaande jaren deelnamen, lieten weten het Eastpak-project 'keileuk' te vinden.



Samenwerken aan leefbaarheid

Aan de Seringenstraat 41 in Gennep-Zuid staat een bijzonder huis. Deze woning van Mooiland is tijdelijk omgedoopt tot Ideeënhuis. Hier komen bewoners en maatschappelijke organisaties samen om de leefbaarheid in de buurt te vergroten.

Onafhankelijk projectleider Roos van Otterdijk vertelt dat het Ideeënhuis is ontstaan vanuit de vraag van buurtbewoners van de Seringenstraat, Langeweg en Asterstraat. "Zij hadden het gevoel dat er al jarenlang niks gebeurde met de problemen die zij ervaren in de buurt. Tijdens een rondgang door de buurt met bewoners en organisaties ontstond het idee voor een gezamenlijke plek. Een huis van de buurt, laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen."



Ambassadeurs

"We zijn begonnen met het huis-aan-huis verspreiden van een flyer met een vragenlijst. Op drie inloopdagen kon de vragenlijst worden ingeleverd. Zo hebben we de grootste ergernissen en eerste ideeën geïnventariseerd. Op 21 maart is de opening van het Ideeënhuis gevierd met een feestje voor de buurt. Enkele betrokken buurtbewoners, de ambassadeurs, hebben dit grotendeels georganiseerd."

Samenwerking

"Het is voor zowel de bewoners als organisaties wettelijk om met elkaar samen te werken. Voor de bewoners, omdat zij door de jaren heen steeds minder vertrouwen hebben gekregen in Mooiland, de politie en de gemeente. En ook voor de professionals is het zoeken hoe we praktische dingen voor elkaar krijgen, los van ieders eigen werkwijze. We denken niet dat we alle problemen dit jaar oplossen, maar we zijn goed op weg. Dat er bij de startbijeenkomst voor de professionals vijftientig mensen waren, geeft aan hoe belangrijk dit wordt gevonden."

Contact

"Je ziet al wat ontstaan. Er is meer contact tussen de bewoners, mede dankzij het openingsfeest. Het huis is leuk ingericht. Veel mensen hebben hun tuin netjes gemaakt. Passies en talenten van mensen komen naar boven. Die willen we meer tot bloei laten komen in de buurt. Een grote ergernis is een achterpaadje. Hierover gaan we afspraken maken. Ook met overlast van hondenpoep gaan we aan de slag. En binnenkort start Mooiland met de renovatie van een deel van de woningen. We willen vooral meer ontmoetingen tussen bewoners organiseren. Door meer contact ontstaat er meer begrip voor elkaar, wat de leefbaarheid ten goede komt."

Bent u nieuwsgierig naar het Ideeënhuis, ook als u niet in de buurt woont? Loop gerust eens binnen!

Dag	Tijd	Organisatie
Maandag	09.00-12.00 uur	Unik
Maandag	18.00-21.00 uur	wijkagent, BOA, Team Toegang, Mooiland, Roos van Otterdijk
Donderdag	13.00-16.00 uur	wijkagent, BOA, Team Toegang, Mooiland, Roos van Otterdijk
	2 ^e donderdag van de maand	+ wijkverpleegkundige
	3 ^e donderdag van de maand	+ jongerenwerker/opbouwwerker

Burgerhulpverlening, iets voor u?

Bij een hartstilstand zijn de eerste zes minuten cruciaal. Als iemand dan start met reanimeren en een AED aansluit, is de kans op overleven het grootst. Een ambulance redt het vaak niet om binnen zes minuten bij het slachtoffer te zijn. U misschien wel.

Daarom zijn er burgerhulpverleners: vrijwillige hulpverleners die zijn aangemeld bij het alarmeringssysteem HartslagNu. Met dit systeem worden burgerhulpverleners vanuit de Meldkamer Ambulancezorg gealarmeerd als er in hun woon- of werkomgeving een melding is van een hartstilstand.

Gemeente Gennep streeft naar een dekkend Reanimatie Oproep Netwerk (RON) voor passende hulpverlening bij een hartstilstand. Daarom werven we meer vrijwilligers voor het netwerk 'Hartveilig Gennep', met name woonachtig in het buitengebied.

Aanmelden

Heeft u al een geldig reanimatie-diploma of -certificaat, maar bent u nog niet aangemeld als burgerhulpverlener? Als u in gemeente Gennep woont of werkt, kunt u dit alsnog doen via www.hartslagnu.nl.

nl. Heeft u nog geen diploma, maar bent u wel bereid een cursus te volgen? Geef dit dan door via: hartveilig@gennep.nl. Ruim zestig inwoners meldden zich onlangs aan voor een reanimatiecursus. De eerste cursussen werden in maart gegeven; de volgende staan in mei gepland.



Trainingsgroep voor vrouwen Meedoen in onze westerse samenleving

Van buitenlandse gezinnen die in onze gemeente komen wonen, blijft de integratie van vrouwen vaak achter. Terwijl mannen gaan werken en kinderen naar school gaan, zijn veel vrouwen alleen thuis. Daarom startte in gemeente Gennep een training voor vrouwen van buitenlandse afkomst. Alia Achour, medewerker Team Toegang, vertelt over deze succesvolle aanpak.

"We hebben in 2018 twee trainingsgroepen gehad met vrouwen die in de afgelopen vijf jaar in Gennep zijn komen wonen. In maart 2019 startte de derde groep. Door de training komen ze met alles in aanraking wat nodig is om mee te doen in onze samenleving. Bijna alles is anders dan wat ze gewend waren in hun thuisland."

Thema's

"De training begint met een eerste blok van zes bijeenkomsten bij Intos. We bespreken allerlei thema's die in het tweede blok uitgebreider aan bod komen. Bijvoorbeeld opvoeding, mantelzorg en vrijwilligerswerk. Maar ook: wat wordt van jou verwacht als ouder of als buurvrouw. Zo leren we de vrouwen kennismaken met onze westerse samenleving."



Bezoeken

"In het tweede blok bezoeken we diverse organisaties, zoals een basisschool, woningbouwcorporatie, verzorgingshuis, de GGD en de gemeente. Zo leren ze de locatie en omgeving kennen en komen ze letterlijk achter de voordeur vandaan. In het derde blok organiseren

ze als groep iets voor de inwoners van Gennep. Zo leren ze contacten te leggen en hoe je dingen regelt. Dit komt van pas als ze bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaan doen of op school helpen bij een activiteit."

"Wat wordt van jou verwacht als ouder of als buurvrouw"

Groei

Op de vraag waar Alia het meest trots op is, antwoordt ze: "Je ziet de vrouwen een enorme groei doormaken. Ik merk dat ze na de eerste bijeenkomst echt met plezier naar de volgende training komen. Daar ben ik het meest trots op. Met plezier bereik je het beste resultaat!"



Dementievriendelijke gemeente



Steeds meer mensen krijgen dementie. Wat betekent dit voor de mensen zelf en wat vraagt dat van hun omgeving? Deze vragen stonden centraal tijdens de bijeenkomst over een dementievriendelijk Gennepe. Gemeente Gennepe wil zich voorbereiden op dit thema zodat mensen met dementie zo lang mogelijk kunnen meedoen in de samenleving. Begeleiding en kennisdeling zijn hierbij van belang. Daarom gingen zo'n 75 inwoners en professionals op maandag 8 april hierover in gesprek met elkaar.

Doe je mee-dag



Op woensdag 12 juni organiseert gemeente Gennepe in samenwerking met andere organisaties een inspirerende dag vol tips om lekker in je vel te zitten. Kom ook!

- Workshop veilig bankieren, lenen en sparen
- Scoor je doelpunt in de Gennepe-goal
- Modeshow Kledingbank
- Koken met een kok van de koninklijke familie
- Goodiebag
- Bewegen
- Positieve gezondheid

Woensdag 12 juni | 16.00 - 20.00 uur | Kampweg 10 in Gennepe
voormalig NATO-terrein (achter Pagepark)

Internationale vrouwendag in Gennepe



Op zondag 10 maart 2019 vierden vrouwen met diverse achtergronden internationale vrouwendag. Initiatiefnemer Malica el Ghazi betrok in de voorbereidingen vrouwen van meer dan twintig nationaliteiten.

Het werd een drukbezochte middag in de Kenniskeuken van de bibliotheek. De vele vrouwen en kinderen genoten van verwennerijen, zoals nagels lakken, make-up, fotoshoot, Zumba-workshop en knutselactiviteiten. En niet te vergeten: een grote tafel overheerlijke zelfgemaakte hapjes uit alle windstreken. Een bijzondere middag vol ontmoetingen tussen diverse culturen in het Jaar van de Ontmoeting!



Nieuwe huiskamer Ottersum

Een plek waar mensen zich thuis voelen

Ottersum is een mooie ontmoetingsruimte voor zijn dorpsbewoners rijker. Op 3 februari openden voor het eerst de deuren van de nieuwe huiskamer, die twee weken later de naam 'De Prôst' kreeg.



"Deze naam hebben we samen met onze werkgroep bedacht", vertelt Lenie Smits, werkgroep lid. "Een prôst is dialect voor een lekkere leunstoel, een veilig omhulsel. Iets wat wij onze bezoekers ook willen bieden. Daarnaast staat het voor gezellig proosten!"

Bijpraten

De huiskamer in Ottersum is sinds de opening een groot succes. "De eerste maand zijn er wel 200 mensen geweest. Er werd veelvuldig gepraat en (opnieuw) met elkaar kennism gemaakt. Je kon echt merken dat de mensen heel wat in te halen hadden. Nu we wat verder zijn, ontstaan er ook initiatieven zoals kaartgroepjes. Dat is leuk om te zien."



Vrijwilligers

De huiskamer heeft ruim veertig vrijwilligers klaarstaan. "Een luxe-probleem", zegt Lenie lachend. "Iedereen heeft inmiddels een aantal diensten gedraaid en ze zijn allemaal hartstikke enthousiast! Je merkt dat er een vaste groep bezoekers ontstaat met – tot nu toe – voornamelijk vrouwen. Maar als de mannen eenmaal de smaak te pakken hebben, zie je dat ook zij steeds vaker terugkomen. Het is daarom fijn dat we ook mannelijke vrijwilligers hebben die dat kunnen stimuleren."

Activiteiten

Om nieuwe bezoekers te bereiken, worden er buiten de vaste openingstijden af en toe kleinschalige activiteiten georganiseerd. "Sommige alleenstaanden vinden het lastig om zomaar binnen te stappen. Met de activiteiten proberen we hen te prikkelen om eens kennis te komen maken. Bijvoorbeeld met een paasbrunch en het vertonen van oude films op de dag van het Ossebraadfeest. We proberen daarbij wel uit te kijken dat we een organisatie als de KBO niet in het vaarwater zitten."

Huiskamer De Prôst ligt 'Achterom Bij Koos' aan het Raadhuisplein 2 in Ottersum en is van maandag tot en met vrijdag van 14.00 tot 17.00 uur geopend.