

respect

MAGAZINE zomer - najaar '26 | editie 11

Online ritueel
Blijven meedoen

Fysiek ritueel
**Plezier hebben
en gezond
blijven**

Geestelijk gezond
**Praten over
levensvragen**



**Themanummer
Vitaal oud worden**



Gertrude Grijpink

Vitaal ouder worden: hoe doe je dat?

Nu ik zelf dit jaar 70 word, houdt deze vraag me meer bezig. Ik heb nog makkelijk praten: ik ben gezond, geniet van werken in de tuin, pas op de kleinkinderen en ben actief in de cliëntenraad bij Respect. Dat alles houdt me vitaal en mijn leven betekenisvol.

Maar als het lijf of de geest mij zou gaan beperken in wat ik kan doen, dan wordt 'vitaal' blijven een stuk lastiger. Toch zijn er zowel thuis (soms met extra zorg en hulpmiddelen) als in het verpleeghuis zeker mogelijkheden om zo lang mogelijk geestelijk en lichamelijk gezond te blijven. Daarover leest u meer in dit magazine. Soms vraagt het wel meer van de bewoners en de omgeving om een betekenisvol leven te houden. Voor mij zou het essentieel zijn dat medewerkers en vrijwilligers weten wie ik ben en wat ik belangrijk vind (zodat ik dan niet mee hoeft te doen met de bingo, maar lekker in de vernieuwde tuin in Bosch en Duin kan scharrelen).

Een betekenisvol leven is voor iedereen anders; denk hierbij aan hobby's, vroegere werkzaamheden, cultuur en familie. Door het 'oude leven' van cliënten te kennen en deze kennis te gebruiken bij de invulling van de dagen, is het makkelijker zin te geven aan een leven met beperkingen. Het gevoel echt gezien te worden als Gertrude, zou mij helpen om mijn leven met zorg, als vitaal te ervaren.

Uiteindelijk draait vitaal ouder worden om gezien en gehoord te worden, met ruimte voor wat ons mens maakt. We delen allemaal vergelijkbare behoeften: een groet, privacy, een goede kop koffie of een fijne plek in zon of schaduw. Daarom ben ik actief bij de cliëntenraad: om vanuit mijn eigen situatie bij te dragen aan persoonlijke zorg die Respect kan bieden, nu én in de toekomst.

Gertrude Grijpink
Respect Cliëntenraad

in deze editie van **Respect Magazine**

Aan het woord Gertrude Grijpink	3	Stoelyoga Plezier voor lichaam en geest	16
Online vitaal Digitaal midden in het leven	4	Zo lang mogelijk gezond Vier belangrijkste tips	18
Fysiek vitaal In beweging blijven	6	Haags Ontmoeten Sociale contacten, lekker bezig zijn	20
Actief blijven Buitenshuis en binnenshuis	8	Vitaal thuis Veilig thuis blijven wonen	22
Vitale mantelzorgers Informatie en tips	10	Vrijwilligers Respect zoekt vrijwilligers	24
Jong geleerd... Leuke stage Dalton	12	Contact Wie, wat, waar	24
Geestelijke gezondheid Praten over levensvragen	13		
Oud worden Dat doe je niet, dat gebeurt gewoon	14		



Digitaal midden in het leven

Als het lichamelijk wat minder gaat, kunnen mobiele apparaten helpen om in verbinding te blijven met de buitenwereld. Mevrouw Verbaan (93) houdt bijvoorbeeld contact met haar familie via de mobiele telefoon en volgt de kerkdiensten op haar tablet. "Ik voel me echt nog onderdeel van de kerkgemeenschap."

Online kerkdienst

Sinds een jaar of zes volgt mevrouw Verbaan elke zondag de kerkdienst van de Protestantse Kerk via haar tablet. "Dat is in de coronatijd begonnen. Toen konden

we natuurlijk nergens naartoe en zijn de kerken begonnen om de diensten online uit te zenden." Dat was het moment dat dochter Carla een iPad voor haar aanschaftte.

"De kerk is altijd onderdeel van mijn leven geweest", vertelt mevrouw Verbaan. "Dat ben ik van thuis zo gewend en mijn man was ook ouderling. Het was nog een hele toestand destijds, want hij was gereformeerd en ik was hervormd. Daar kun je je tegenwoordig niets meer bij voorstellen. Nu valt alles onder de Protestantse Kerk."

Onderdeel kerkgemeenschap

"Het is voor mij heel fijn dat ik ook nu gewoon de dienst kan blijven bijwonen", vertelt mevrouw Verbaan. "Zo blijf ik verbonden met de kerk en met alles wat er gebeurt. Dan weet ik het bijvoorbeeld als iemand is overleden. Ik voel me echt nog onderdeel van de kerkgemeenschap."

"Er wonen hier ook verschillende mensen in huis die ik nog van vroeger uit de kerk ken. We zitten toevallig ook aan dezelfde tafel, dus dat is heel prettig."

“Tablet en mobiele telefoon zorgen ervoor dat ik er nog bij hoor”

Op de hoogte

Naast de tablet is mevrouw Verbaan ook actief op haar smartphone, waarmee ze in contact blijft met haar familie. In de Verbaan-Whatsappgroep zitten 21 familieleden. Naast haar twee dochters en zoon vormen ook hun aanhang en kinderen onderdeel van de groepsapp. "Toen één van de kleinkinderen appte dat hij was geslaagd

voor zijn rijbewijs, antwoordde mijn moeder meteen in een appje: Gefeliciteerd Maarten", herinnert Carla zich. "Iedereen deelt berichtjes in die groep, waardoor ze echt op de hoogte blijft."

Bellen via Facetime

"We hadden eerst een seniorentelefoon aangeschaft", vertelt Carla, "maar mijn moeder zei: 'Ik wil zo'n ding met plaatjes.' Een smartphone dus. Net als bij de tablet was dat eerst wel even lastig, maar nu lukt het haar goed om die zelf te bedienen. Ze heeft ook geen vaste telefoon meer, dus die mobiele telefoon is echt belangrijk op het moment. Voor ons is het ook geweldig, want als wij ver weg op vakantie zijn, kunnen we altijd even bellen via Facetime of Whatsapp en dan kan ze meekijken."

"Dat is hartstikke leuk", beaamt mevrouw Verbaan.

Erbij horen

"Bij mij gaat het heel goed om de kerkdienst online te volgen en om te appen en te bellen," meldt mevrouw Verbaan niet zonder trots. Ze is duidelijk blij dat ze over die handigheid beschikt. "Voor mij zorgen de tablet en mobiele telefoon ervoor dat ik er nog bij hoor. Dat ik nog onderdeel uitmaak van het leven."



Mevrouw Verbaan en dochter Carla



In beweging blijven: thuis én in het woonzorgcentrum

Fit blijven is voor iedereen belangrijk. Het is goed voor je lichaam en je voelt je er geestelijk beter door. Ook word je minder snel ziek. Redenen genoeg dus om in beweging te blijven. Thuis, maar ook op de zorglocaties van Respect. Maar hoe zorg je nu dat het leuk blijft, zodat je het ook volhoudt? Eva Klavert vertelt over haar werk als beweegbegeleider en geeft tips.

Beweeggroepen

"Als beweegbeleider bij Respect is het mijn doel om zoveel mogelijk mensen op de zorgafdelingen aan het bewegen te krijgen", aldus Eva. "Dat kan heel laagdrempelig zijn: gewoon een stukje lopen of wat oefeningetjes in de rolstoel. Maar ik ben ook bezig met beweeggroepen op de afdeling, zodat het

naast bewegen ook een sociale activiteit wordt. Ik organiseer bijvoorbeeld samen met de welzijnscoaches een fietsmiddag, waarbij we met z'n allen op zitfietsen aan de slag gaan. Ook gaan mensen met de duofiets eropuit. Alles is erop gericht om bewegen zoveel mogelijk te stimuleren."

Eva Klavert, beweegbegeleider

Wat past?

"Daarnaast begeleid ik mensen individueel in de oefenzaal. Ik stem de training altijd af op hun interesses en mogelijkheden. Zo onderzoek ik of iemand eerder heeft gesport en hoe we die ervaring kunnen integreren. Ik heb alle vrijheid om een passende aanpak te vinden – dat maakt mijn werk zo leuk."

Airvoetbal

"Er is bijvoorbeeld een meneer die eigenlijk helemaal niet van bewegen houdt: hij vindt het niet leuk en het was elke keer een uitdaging hem naar de oefenzaal te krijgen. Ik heb meerdere dingen met hem geprobeerd. Bewegen in een groepje. Oefeningen met gewichten. Hij kan het allemaal wel, want hij is lichamelijk echt nog wel goed, maar hij vond het niks. Totdat ik via via hoorde dat hij vroeger voor de lol keeper is geweest. Toen dacht ik: daar kunnen we wel wat mee. Eerst hebben we wat met ballen gedaan."



Overgooien, stuiten: oefeningen die ook helpen bij de balans. Dat was het ook niet helemaal. Maar toen kwam de Airvoetbal in beeld. Dat is een soort platte voetbal, die vlak boven de grond zweeft en makkelijk te schoppen is. Die zijn we gaan overschieten, terwijl meneer zich vasthield aan de loopbrug. Nou, dat was lachen, gieren! Hij vond het echt geweldig. Ik merkte ook dat iedereen in de zaal enthousiast werd, omdat hij er zo blij van werd. Op dat soort momenten weet ik waarom ik dit werk doe!"

Eenvoudig thuis bewegen

Ook thuis is het natuurlijk belangrijk om te bewegen. Maar waar begin je? En hoe houd je het vol? "Allereerst is het belangrijk om te weten dat het allemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn", stelt Eva. "Elke tien minuten dat iemand beweegt, zijn meegenomen. Lopend een boodschapje doen. De trap nemen. Alles telt mee. En je kan ook gewoon bewegen op een stoel of in een rolstoel. Even de benen in de lucht of de armen in de lucht. Of vul twee kleine flesjes met water en til die boven je hoofd, als je jezelf iets meer wil uitdagen. Je kan ook meedoen met 'Nederland in Beweging', op televisie. Ook daarbij geldt dat mensen vanaf de bank kunnen meedoen."

“Elke tien minuten dat iemand beweegt, zijn meegenomen”

Samen sporten

"Wat heel erg helpt om bewegen vol te houden, is in een groepje met anderen sporten", ervaart Eva. "Dat motiveert. En het is ook nog eens heel gezond om anderen te ontmoeten en te spreken. Dat helpt ook om langer gezond en vitaal te blijven."

"Bij Respect wordt FysioFit aangeboden, voor senioren uit de buurt. De dagen en tijden zijn in overleg. Na een intakegesprek krijgt iedereen een eigen oefenprogramma, met oefeningen die bij ze passen. Daarna gaan ze zelfstandig aan de slag, maar er is altijd een fysiotherapeut aanwezig om ze te helpen. Mensen vinden het fijn om op dezelfde momenten te komen, omdat ze dan weten dat er anderen zijn die ze kennen. Dat maakt het gezellig én zorgt ervoor dat ze ook echt elke week komen."

Ook deelnemen aan FysioFit?

Wilt u meer weten over FysioFit? Dan kunt u bellen naar het algemene nummer van Respect en u laten doorverbinden naar de afdeling Fysiotherapie. U vindt het telefoonnummer op de achterkant van dit magazine.

“Het liefst gaan we zelf de buitenwereld in”

“Als persoonlijk begeleider wil ik levendigheid toevoegen aan het bestaan van de bewoners”, stelt Willem Vonk Versteeg. En dat doet hij. Hij gaat met ze zwemmen, patat eten en bewegen en daarbij vliegen de ballonnen hem regelmatig letterlijk om de oren. “Lachen is het belangrijkste en het gezondste dat er is. Dat geeft lichamelijk en geestelijk enorm veel energie.”

Levendigheid

Willem werkt als persoonlijk begeleider op een afdeling waar onder andere mensen verblijven met niet-aangeboren hersenletsel. Hun leeftijd varieert van 35 tot 95 jaar. Willem: “Mensen zeggen weleens: ‘Ik zou niet als een kasplantje willen leven’. Dat is de kern van mijn werk: dat ik naast de goede voeding, verzorging en behandeling,

directe wijze feedback op me geven”, lacht Willem. “Bewoners staan in de rij voor het zwemmen. Als ik meer begeleiders en vervoer had, zou zeker het dubbele aantal mensen meegaan. Iedereen geniet er zo zichtbaar van, dat een aantal collega’s soms zelfs in hun vrije tijd meegaat. Dat genieten maakt het echt de moeite waard.”

“

Lachen is het belangrijkste en het gezondste dat er is

”

“Na afloop eten we altijd patat bij het zwembad: net zoals je dat vroeger deed. Ik heb het er met een arts over gehad en wij hebben het bestempeld als ‘gezonde patat’: het voegt zoveel toe. Het maakt de beleving compleet.”

“Mijn collega Isabella biedt ook op andere afdelingen zwemmen aan, bijvoorbeeld voor mensen met dementie. Ook voor hen is het natuurlijk belangrijk om in beweging te blijven en leuke dingen te blijven doen.”



vooral ook zorg voor levendigheid. Bij mij is dat vaak gericht op beweging en activiteiten buitenshuis, zodat ze weer kunnen deelnemen aan de maatschappij. Waar nodig brengen we de buitenwereld naar binnen, maar het liefst gaan we zelf de buitenwereld in.”

Genieten

“We gaan bijvoorbeeld elke week met zo’n zeven bewoners naar het zwembad om een uurtje te zwemmen en te spelen. We nemen ook altijd zachte ballen en spel materiaal mee, dus mensen kunnen op een zeer



Welbevinden

Bewoners worden ook gestimuleerd om dingen zelf te doen. “Het is belangrijk dat zij zoveel mogelijk hun zelfstandigheid en bewegingsmogelijkheden behouden en waar mogelijk uitbreiden”, aldus Willem. “Dan merk je ook dat de zorg die op beweging is gericht soms tot aanzienlijke verbeteringen in de zelfredzaamheid leidt. Mensen die eerst bijvoorbeeld een hulpmiddel nodig hadden voor de transfer van rolstoel naar toilet of bed, kunnen dat dan uiteindelijk zelf. Dat zijn hele mooie stappen, want zij hebben minder zorg nodig én het is goed voor hun welbevinden. En daar draait het uiteindelijk natuurlijk om.”

Fietsen

“Waar mogelijk gaan we ook op pad met de duofiets en rolstoelfiets”, vertelt Willem. “We hebben sinds drie jaar ook een aanhanger voor de duofiets, waardoor drie mensen tegelijk met een begeleider op pad kunnen. In totaal hebben we drie duofietsen, een aanhanger en een rolstoelfiets. Het zou geweldig zijn als zich nog wat extra vrijwilligers zouden melden, zodat we deze fietsen zoveel mogelijk kunnen inzetten. Bewoners genieten namelijk zichtbaar van zo’n fietstocht. En de vrijwilligers trouwens ook!”

“Verder hebben we beweegweken en tweewekelijks een bewegmoment op de afdeling. Dan hebben we bijvoorbeeld zachte tennisrackets, waarmee we grote ballonnen over slaan. Zo laten we mensen op een leuke manier bewegen. Mensen vinden het altijd zeer uitnodigend als ze ballonnen naar je hoofd mogen slaan.” Dat daarbij een hoop wordt gelachen, spreekt voor zich. Willem: “Lachen is het belangrijkste en het gezondste dat er is. Dat geeft lichamelijk en geestelijk enorm veel energie.”

Bewegen doet goed

Peter de Soet (81) woont op de somatische afdeling in Bosch en Duin en blijft nog lekker actief. Zeven dagen per week stapte hij op eigen houtje een half uur op de MOTomed: een soort hometrainer. “En dan behoorlijk doortrappen hè”, benadrukt hij. “Ik heb daar lichamelijk heel veel aan gehad: in totaal ben ik 50 kilo afgevallen. Ik liep ook beter en voelde me geestelijk beter. Als ik ‘s nachts niet kon slapen, dan ging ik fietsen.” Helaas schoot het fietsen er door persoonlijke aangelegenheden een tijdje bij in. “Ik moet het nu echt weer opbouwen, maar ben weer begonnen om drie keer per week te fietsen. Het doet me gewoon goed.”



Hoe blijf je als mantelzorger vitaal?



Christine Margés,
coördinator informele zorg

Welzijnscoaches samen doen

“Tot voor kort organiseerden de activiteitenbegeleiders vooral groepsgerichte activiteiten”, vertelt Christine. “Dat blijven zij doen, maar hun rol verandert wel. De meesten zijn omgeschoold tot welzijnscoach. Ze zorgen dat medewerkers, mantelzorgers, naasten en vrijwilligers meer als team gaan samenwerken en dat iedereen weet waar de één zijn verantwoordelijkheid ophoudt en die van de ander begint. Alles is erop gericht om in gezamenlijkheid voor passende levenskwaliteit te zorgen.”

“Samen doen houdt je vanzelf vitaal”

Vitaal blijven

Het betekent wel dat de rol van mantelzorgers en vrijwilligers groter wordt. Hoe denkt Christine dat zij zelf vitaal kunnen blijven? “Mantelzorg en vrijwilligerswerk kun je ervaren als ‘werken’ en ‘zorgen’, maar je kunt er ook voor kiezen het als uitnodiging te zien. Je kunt eindelijk je goede voornemens oppakken. Vaker naar buiten, minder schermtijd, meer inspiratie in je leven: dat kan allemaal goed samen met ouderen. Zij, en ook de zorgprofessionals, hebben heel wat wijsheid en lol te delen. Verbinding kan het enthousiasme laten stromen en van daaruit wordt steeds meer mogelijk.”

De praktijk

Hoe pak je zoiets dan in de praktijk aan? Christine: “Steeds meer mantelzorgers worden een ‘actieve naaste’. Dit vraagt om

Wanneer mensen verhuizen naar een woonzorglocatie van Respect, wil Respect meer bieden dan alleen goede zorg. Daarom is er steeds meer aandacht voor invulling van een betekenisvolle dag. Daarbij speelt onder andere de inzet van mantelzorgers en vrijwilligers, samen *informele zorg* genoemd, een grote rol. Christine Margés is één van de coördinatoren informele zorg en vertelt over de veranderingen binnen Respect. In dit artikel geeft zij ook tips om vitaal te blijven.

een creatieve en efficiënte aanpak. Het is net als met sporten: wandel kletsend met iemand de trap op, dan hoef je niet meteen naar de sportschool. En samen naar de winkel gaan duurt misschien wat langer, maar dan heb je wel én je boodschappen

gedaan, én iemand geholpen en een fijne dag bezorgd. Misschien ken je nog iemand die vaak iets met een oudere onderneemt. Dan kun je kijken of je met z'n vieren iets kunt ondernemen. Samen iets doen houdt je vanzelf vitaal.”

Tips van een ervaringsdeskundige

Clarissa Bremer is, samen met haar broer en zus, mantelzorger voor haar vader in Bosch en Duin. Daarnaast zwemt ze als vrijwilligster bij Respect wekelijks met een groep bewoners en heeft ze zich aangemeld om de rolstoelbus te rijden. Hoe bewaart zij de balans terwijl ze dit doet, naast haar werk en de zorg voor drie kinderen?

“Ik heb zeker niet alle tijd van de wereld,” stelt Clarissa, “maar alle beetjes helpen. Ik maak daarom bewuste keuzes. Ik werk bijvoorbeeld niet fulltime, omdat ik anders

“Ik maak bewuste keuzes”

niet voor mijn vader kan zorgen. En het is zaak om alles goed te plannen, zodat iedereen op de juiste tijd op de juiste plek is. Luchtigheid en humor helpen zeker ook.

Daarnaast is het heel belangrijk om bewust voor jezelf te kiezen. Als je dat niet doet, eindig je zelf onder de streep en raak je de balans zeker kwijt. Ik waai dus regelmatig even uit op het strand met mijn buurvrouwen en heb een vriendin waarmee ik één à twee keer per maand leuke dingen doe.”



Eind maart kwamen tien leerlingen van Dalton Den Haag, een school voor voortgezet onderwijs, drie dagen bewegen met bewoners op een van de zorglocaties van Respect. Oud én jong heeft ervan genoten. "Dit krijgt absoluut een vervolg", stelt Desiree Hoogendoorn, die als welzijnscoach vanuit Respect bij dit project was betrokken.

Maatschappelijke stage

"Stichting Present bemiddelt bij vrijwilligerswerk en vroeg of een aantal leerlingen bij ons een maatschappelijke stage mocht lopen", vertelt Desiree. "Dat werd een driedaagse stage, zodat de leerlingen een band konden opbouwen met de bewoners. En dat heeft heel goed uitgepakt!"

Het programma startte met 'Respect in Beweging'. "Heel veel bewoners deden samen met de leerlingen op het parkeerterrein bij Bosch en Duin oefeningen. Harde muziek, toestanden: het was echt waanzinnig leuk."

"'s Middags deden we een soort 'Fiets 'm erin', met MOTOmeds. Er waren ook hometrainers waar de jongeren tegen de ouderen konden fietsen."

“*Het was waanzinnig leuk!*”



Sportquiz

"De dag erop begon met een sportquiz, waarbij jong en oud elkaar echt moesten helpen. Er waren bijvoorbeeld vragen over Abe Lenstra, maar ook over Cristiano Ronaldo. Daarna was er een drukbezochte oudhollandse spelletjesmiddag, met onder andere sjoelen, ringgooien en blikwerpen. Dat was ook voor de jongeren leuk, want zij hadden dat vaak nog nooit gedaan." De laatste ochtend was er een sportontbijt voor zo'n veertig bewoners, met onder andere fruit en smoothies. En natuurlijk moest er tussen de bedrijven wel worden bewogen. Zo gingen op commando alle armen de lucht in.

Een fotospeurtocht sloot de dagen af. "We hadden foto's gemaakt van verschillende voorwerpen of plekken in het hele huis", aldus Desiree. "De bewoners moesten de jongeren helpen om die te vinden: zij zijn hier immers bekend. En dan moesten ze op elke plek een selfie maken."

Enthousiast

"De ouderen vonden het geweldig: de reuring en al die jonge mensen. Maar waar ik vooral op hoopte, was dat we leerlingen op deze manier zouden kunnen enthousiasmeren voor de ouderenzorg. Nou, dat is zeker gelukt! Leerlingen gingen na afloop speciaal nog even naar boven om bewoners gedag te zeggen. We zijn uitgebreid bedankt én we kregen verschillende vragen voor een vakantiebaantje of vrijwilligerswerk. Dit gaan we dus zeker nog een keer doen!"

Zingeving

"In de westerse wereld zijn we erg gericht op lichamelijke gezondheid", vertelt Ellen van der Weerd, geestelijk verzorger in de woonzorgcentra van Respect. "Terwijl: als het geestelijk goed gaat, ervaart iemand ook lichamelijk meer welbevinden." Vandaar dat zij met bewoners in gesprek gaat over de levensvragen die hen bezighouden: één-op-één of in een groep.

Wat is waardevol?

"De mensen die hier wonen zitten in de laatste fase van hun leven", aldus Ellen. "Dat is een intensieve periode, waarin ze worden geconfronteerd met de achteruitgang van hun eigen zelfstandigheid. Religies en levensbeschouwingen kunnen mensen dan helpen: ze bieden een kader om het leven te aanschouwen. Wat is waardevol? Wat is belangrijk? Dan komen ook geloofs- en levensvragen aan bod, over bijvoorbeeld liefde, eenzaamheid of verlies. Dat is



waar geestelijk verzorgers zich mee bezighouden: vanuit welk geloof of welke levensovertuiging we ook werken."

Waardigheid

"Als bewoners daar behoefte aan hebben, kom ik langs om met ze te praten over wat hen bezighoudt. Om terug te kijken op hun leven en stil te staan bij scharniermomenten en gevoelens, zoals teleurstelling, verdriet en verbittering. Om onverwerkte zaken af te ronden. Dan is er daarna weer ruimte om dankbaarheid te voelen. En om los te laten.

Ellen van der Weerd,
geestelijk verzorger



Ik help mensen ook om zich bewust te worden van wat hun dag waardevol maakt. Of we kijken hoe zij kunnen omgaan met afhankelijkheid en hun ingeleverde autonomie. Wat dat doet met hun menselijke waardigheid."

Gehoord en gezien

"Soms is het voor mensen lastig hun zorgen en verdriet met de directe familie te delen. Dan is het fijn dat een geestelijk verzorger net iets verder van ze af staat én dat we een geheimhoudingsplicht hebben. Daardoor voelt men zich veilig om vrijuit te spreken. Wij staan onvoorwaardelijk naast ze en luisteren hun levensverhaal tevoorschijn. Zonder oordeel. Daardoor voelen zij zich gehoord, gezien en serieus genomen. Het biedt ze de mogelijkheid van een verrijkende perspectiefwisseling op dat geleefde leven. Dat geeft rust."

Contact

Woont u op een van de woonzorglocaties van Respect en wilt u kennismaken met de geestelijk verzorger van uw locatie? Meld dit dan bij een senior verzorgende.

“*We luisteren hun levensverhaal tevoorschijn.*”

“Oud worden doe je niet, dat gebeurt gewoon”

Eind maart werd mevrouw Boonekamp, huurster van een woning bij Respect, honderd jaar. Echt anders voelt dat niet, stelt ze nuchter vast. “Het is maar één dag verschil met de dag ervoor.” Toch is het wel degelijk een moment om even bij stil te staan. Hier vertelt zij kort over haar leven en over ouder worden.

Rotterdam

“Oorspronkelijk kom ik uit Rotterdam. Daar heb ik de crisisjaren doorgebracht. Ik was veertien jaar toen de oorlog uitbrak. Het waren zware jaren, waarin het lastig was aan eten te komen en het vaak flink koud was. Toen ik van school afkwam, ging ik bij Nationale Nederlanden op kantoor werken en verdiende ik tweeëntwintig gulden per maand.”

Mevrouw Boonekamp trouwt en verhuist als ze vijftig is met haar gezin naar Heemstede, omdat haar man een baan krijgt in Amsterdam. Ze blijft in Heemstede wonen tot ze bijna 93 is, ook na het overlijden van haar partner. “Drie kinderen wonen in Den Haag en omgeving, dus zijn we daar gaan zoeken naar zelfstandige woonruimte. Nu zit ik hier in de Zeewinde en kijk ik zo op het Westbroekpark.”

Hulp

Tot augustus vorig jaar deed mevrouw Boonekamp alles zelf: boodschappen, wassen, strijken, koken... Helaas gooide een gebroken pols roet in het eten. “Ik kon ineens niets meer en was de regie over mijn leven kwijt. Nu begint het van lieverlee weer te komen.” Gelukkig springen een goede hulp en de thuiszorg bij en ook de Turkse buurtsuper bleek bereid te helpen. “Als ik bel, staan ze een uur later voor de deur met mijn boodschappen.” Ook de buurtjes en de kinderen bieden de helpende hand.”

Champagne

En dan is daar die mijlpaal: honderd jaar worden. Dat werd natuurlijk gevierd, samen met haar vijf kinderen, zes kleinkinderen, vijf achterkleinkinderen en de aanhang. “We hadden Brasserie De Windes afgehuurd en startten met koffie en gebak. Daarna was er champagne met iets erbij en een lopend buffet.” Zelfs de burgemeester kwam langs om mevrouw Boonekamp te feliciteren: “Een heel aardige man”, vindt ze. Ze kreeg bovendien een brief met felicitaties van het koningspaar (“Daar weten ze zelf waarschijnlijk niks van”) en een brief van de Commissaris van de Koning.

Genen

“Oud worden doe je niet, dat gebeurt gewoon. Het zit ergens in je genen. In de crisisjaren en de oorlogsjaren was je genooddaakt matig te zijn. Dat ben ik altijd gebleven: misschien heeft dat geholpen. Of het feit dat ik in 1954 m’n rijbewijs en zwemdiploma heb gehaald. Vanaf dat moment heb ik zo’n dertig jaar vier à vijf keer per week gezwommen. Dat heeft wel deugd gedaan, maar verder denk ik dat oud worden je vooral overkomt.”

“Honderd jaar leven is net zoiets als de Himalaya beklimmen: je hebt hoogte- en dieptepunten. Vaak zijn het de kleine dingen die indruk maken. Zo was ik vorig jaar een paar dagen in Dordrecht met mijn dochter. Daar stond een heer voor de deur van een kapel en wij vroegen of we binnen mochten kijken. Dan heb je opeens met een wildvreemde zo’n aardig gesprek. Hij heeft ook nog het Wilhelmus voor ons op het orgel gespeeld. Dat zijn van die onverwachte dingen die indruk maken.”



Dagelijks leven

Ondertussen gaat het dagelijks leven gewoon door. “Elke ochtend sta ik om zes uur op en maak ik eerst een kop koffie. Daarna lees ik berichtjes en het nieuws op m’n iPad en om half acht komt de thuiszorg, om te helpen aankleden.”

“Ik lees veel. Ik heb duizenden en duizenden boeken gelezen. Veel geschiedenisboeken of geschiedkundige romans, bijvoorbeeld over Midden-Europa. Dikwijls steek ik daar een hoop van op. Tot vorig jaar kleurde ik ook veel in kleurboeken, maar dat heeft een tijd stilgelegen. Toevallig heb ik het vorige week nog geprobeerd en blijkt dat ik mijn potloden weer kan vasthouden.”

En dan is er natuurlijk haar familie. Ze geniet als ze haar jongste, vier maanden oude achterkleindochter mag vasthouden. Of als haar vijfjarige achterkleindochter na een lang verblijf in het buitenland langskomt met haar moeder en zegt: “Je boft maar, dat wij hier met z’n tweeën zijn!”

“Honderd jaar leven is net zoiets als de Himalaya beklimmen”





“De stoelyoga brengt me plezier”

Bij de stoelyoga op Zeewinde wordt het nodige gelachen. En gekreund, want bewegen op een stoel blijkt soms best inspannend te zijn. “Ik ontdek stukjes van m'n lichaam waarvan ik niet eens wist dat ik er iets mee kon”, zegt Iris Keser (80). Bovendien heeft het haar geleerd ook in het dagelijkse leven rustmomentjes in te bouwen.



Eigen initiatief

Iris heeft gewoon haar eigen huisje in Zeewinde, zoals ze zelf zegt. Ze maakte voor het eerst kennis met stoelyoga toen de Windes net waren opgeleverd, in 2019. “Dat heeft toen, mede als gevolg van Corona, geen doorgang gevonden. Na Corona dacht ik: misschien kan ik genoeg deelnemers en docenten vinden om ermee door te gaan. Ik begin dan gewoon te roepen en er reageert altijd wel iemand”, vertelt ze lachend. En dat eigen initiatief wierp vruchten af.

Stoelyoga

Een van de drie yogadocenten is Marjan. “Stoelyoga houdt in dat mensen bewust bewegen op de stoel. Bewegen houdt botten sterk en gezond. De natuurlijke botafbraak wordt vertraagd door te blijven bewegen”, legt ze uit. “De docent let op de houding van de deelnemers, bijvoorbeeld dat ze hun rug recht houden en hoe ze hun voeten zetten, terwijl ze oefeningen doen. Ook wordt er op de ademhaling tijdens de oefeningen gelet. Bewust ademen activeert het zenuwstelsel en dit zorgt voor ontspanning, een lagere hartslag en voorkomt stress. Het gaat dus om het creëren van lichaamsbewustzijn. Natuurlijk bewegen we de armen en benen, maar we doen ook vaak oefeningen waarbij deelnemers bijvoorbeeld tegelijkertijd iets met hun rechterhand en linkerbeen moeten doen. Dat is een uitdaging, want het brein wil altijd hetzelfde.” Iris reageert meteen: “Ik raak dan soms echt in de war. Maar daarom zijn die oefeningen ook zo leuk om te doen. Ik probeer dat toch onder controle te krijgen.”

“Ik ben me ook meer bewust van mijn houding”

Voor iedereen

“Ik hou ervan om mensen in beweging te krijgen”, aldus Marjan. “We werken altijd met muziek, dat is fijn. Het is ook laagdrempelig; iedereen kan meedoen. Er zijn deelnemers die zeggen: ‘Ik wist niet dat je op een stoel zoveel oefeningen kunt doen, die nog best zwaar zijn.’ En zwaar betekent niet dat het veel kracht vraagt, maar wel dat je je een uur lang focust en met je lijf bezig bent. Je voelt echt dat je lichaam zijn best doet, ook al zit je op een stoel.” Zelfs deelnemers die moeite hebben met bewegen reageren positief. “Ze tillen af en toe een arm of been op en vinden het heel plezierig”, ervaart Iris. “Het is prettig dat je ook deze mensen ziet meedoen. Ze horen er gewoon bij.”

Plezier

“De stoelyoga brengt me plezier. Zonder meer”, stelt Iris. “Er wordt veel gelachen, maar er wordt ook heel serieus en hard gewerkt. We kreunen af en toe wat af met z'n allen. Zo'n uur vliegt voorbij.”

“Als we de afsluiting doen en ik daar met m'n ogen dicht zit, dan vind ik dat heel intens, heel fijn om te doen. Het brengt rust. Dat soort momenten pak ik nu ook af en toe voor mezelf. Ik ben heel druk en soms denk ik dan: nou even dimmen. Dan ga ik even zitten met m'n ogen dicht. Dat is heel fijn om te doen.”

“Ik ben me ook meer bewust van mijn houding. Ik zorg dat ik rechtop zit en zit nooit meer met mijn benen over elkaar.” Mooie complimenten voor Marjan en de andere yogadocenten!

Ook meedoen?

De stoelyoga is voor bewoners van de Windes en vindt wekelijks plaats op maandag in de pop-upruimte van Zeewinde. U kunt gewoon langskomen voor een proefles: u hoeft zich niet aan te melden. De les start om 11.30 uur en duurt tot ongeveer 12.30 uur. De kosten zijn (afhankelijk van het aantal deelnemers) ongeveer € 25,- per zes weken.

Tips om gezond te blijven

Mensen blijven steeds langer thuis wonen. De overheid stuurt daarop en alles is erop gericht mensen zo lang mogelijk fit te houden. Toch merkt Vera Spruijt, die vanuit Respect als praktijkondersteuner werkt bij Medisch Centrum Sumatra, dat met het ouder worden de gebreken komen. Lichamelijk, maar ook qua geheugen. Welke ontwikkelingen ziet zij in de praktijk en welke tips heeft ze om zo lang mogelijk gezond te blijven?

Praktische vragen

"De overheid stuurt erop dat mensen zo lang mogelijk thuis blijven wonen", aldus Vera. "En mensen willen dat zelf natuurlijk ook. Ik merk dat mensen vaker bij de huisarts komen met heel praktische vragen. Hoe kan ik thuis ondersteuning krijgen? Hoe regel ik huishoudelijke hulp of een alarmering? Soms zijn het ook de partners of kinderen die aan de bel trekken: die weten ons ook altijd te vinden."

Juiste ondersteuning

"Om mensen de juiste ondersteuning te bieden, verwijzen we vaak door naar bijvoorbeeld fysiotherapeuten, ergotherapeuten en diëtisten. Die spelen een steeds belangrijkere rol. Het is ook fijn dat we binnen de praktijk een programma rondom de ouderenzorg hebben. Daardoor krijgen we de tijd om mensen thuis te bezoeken. Vaak zijn dat de wat meer kwetsbare ouderen. Zo kunnen we ook hun thuissituatie in kaart brengen. Je ziet dan meteen of iemand heeft nagedacht over de toekomst. Of daarop is geanticipeerd."

Gezond blijven

Wat kunnen mensen zelf doen om zo lang mogelijk gezond te blijven? Vanuit haar werk als praktijkondersteuner geeft Vera u een aantal tips.



Vera Spruijt,
praktijkondersteuner

"Het is zaak sociale contacten te onderhouden"

Tip 1

Blijf bewegen

"Veel mensen beseffen niet hoe belangrijk het is om te blijven bewegen. Even lopend een boodschapje doen of de trap nemen in plaats van de lift. Maar daarnaast is het ook nodig om kracht- en balansoefeningen te doen. Dat is een van de belangrijkste dingen om valincidenten te voorkomen.

Respect locaties Het Uiterjoon en Bosch en Duin bieden Fysiofit, ook voor seniore bewoners in de wijk. Dat is een mooie manier om in beweging te komen én andere mensen te ontmoeten."

Tip 2

Gezond eten

"Mensen die ouder worden, hebben vaak minder trek, waardoor ze minder eten. Dan ligt ondervoeding op de loer. Voldoende gezonde voeding is ook nodig voor botten, spieren en organen. Daarvoor hebben ouderen dagelijks 1,2 tot 1,5 gram eiwit nodig per kilo lichaamsgewicht. Door gezond te eten word je minder kwetsbaar. Je voorkomt vallen en hebt wat reserves voor als je ziek wordt. We werken daarom vaak samen met een diëtist: die kan daar goede adviezen over geven. En als iemand niet naar de praktijk kan komen, kan de diëtist ook aan huis komen."

Tip 3

Bezig blijven

"Het is ook heel belangrijk om bezig te blijven. Om je een beetje nuttig te voelen en onderdeel van de maatschappij. Bij Respect werken heel veel vrijwilligers, die aangeven dat zij daar veel voldoening uit halen. Het geeft invulling aan hun dag, zorgt voor een stuk waardering en voor de nodige sociale contacten."

Tip 4

Sociale contacten

"Het is zaak sociale contacten te onderhouden. Sommige mensen hebben hun eigen netwerk, maar als je dat niet hebt, ligt eenzaamheid op de loer. We werken daarom nauw samen met welzijnsorganisaties. Zo organiseren Welzijn Scheveningen en Haags Ontmoeten veel activiteiten op verschillende locaties. En soms kunnen vrijwilligers ook bij u thuis komen voor wat aanspraak of een boodschap."

Meer informatie over:

- **Fysiofit**
via het algemene nummer van Respect. U kunt zich laten doorverbinden met fysiotherapie. Het telefoonnummer staat op de achterkant van dit magazine.
- **Vrijwilligerswerk Respect**
stuur een mail naar vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl, dan nemen wij zo snel mogelijk contact met u op.
- **Haags Ontmoeten**
www.haagsontmoeten.nl
- **Welzijn Scheveningen**
www.welzijnscheveningen.nl



Haags Ontmoeten: "Mensen kijken ernaar uit om elkaar weer te zien"

Haags Ontmoeten brengt een hoop gezelligheid. Het is een plek om anderen te ontmoeten, bij te kletsen en (als u dat wil) creatief bezig te zijn. Daarnaast wordt er altijd tijd ingeruimd om te bewegen. "Bewegen maakt een stofje in je los waar je tevreden en blij van wordt. Dan kan je de dag weer door," aldus Linda van Wietmarschen, activiteitenbegeleider bij Respect.

Voor iedereen

"Haags Ontmoeten is voor ouderen en mantelzorgers in de wijk", vertelt Linda. We beginnen de ochtend altijd met een kop koffie en thee en doen daarna meestal iets creatiefs. Maar iedereen beslist zelf waaraan hij of zij wil meedoen. De mannen zitten vaak gewoon aan een tafel te kletsen: dat mag ook. Elke ochtend wordt standaard afgesloten met

zo'n dertig tot veertig minuten bewegen op de stoel. Dat vind ik ook het aller-, allerleukste om te doen! Overigens worden we ook geholpen door geweldige vrijwilligers: die willen we echt niet missen."

Brain fitness

"Natuurlijk doen we 'hakken-teen'-oefeningen, die je klakkeloos kan doen. Maar ik doe ook een soort 'brain fitness', waarbij mensen echt moeten nadenken. Dan moeten ze bijvoorbeeld iedere vinger afzonderlijk bewegen en de andere vingers stilhouden. Of ze moeten met de rechterhand de lucht in en daarna de linkerschouder en -knie aantikken. En dan met de linkerhand. Dan zie je mensen soms denken: hè, hoe moest dit ook alweer?"

 Linda van
Wietmarschen,
activiteitenbegeleider

Touwtje springen

"We doen ook alledaagse bewegingen om die te oefenen en in stand te houden. Bijvoorbeeld opstaan uit een stoel. Verder maken we alle gewrichten lekker los, door bijvoorbeeld op de stoel een zwembeweging te maken. Maar we kunnen ook voetballen of fietsen. En vanochtend hebben de mensen touwtje gesprongen. Dan draaien ze met hun armen rond en tillen ze hun benen op. Er zijn zoveel dingen te bedenken en het is het allerleukste om dat op muziek te doen."

Muziek

"We bewegen altijd op muziek van vroeger: The Carpenters, John Denver, Elvis Presley of Franse chansons. Dat spreekt iedereen aan en als mensen het nummer kennen, zingen ze ondertussen lekker mee. En weet je: van zingen word je ook blij, dus ook voor je welzijn is het heel goed. Mensen halen ook vaak herinneringen op bij de nummers die ze horen. Het is echt een feestje."

"We sluiten altijd af met een walsje van André Rieu. Dat is een soort zittend dansje, dat iedereen inmiddels wel kent. Ik zei laatst nog

tegen ze dat we wel kunnen optreden met Vlaggetjesdag. Je merkt dat mensen blij worden van de oefeningen en muziek. Het is een heel positief einde van de ochtend."

Veel lachen

Haags Ontmoeten is ook een heel sociaal gebeuren, benadrukt Linda. "Mensen zijn heel erg in elkaar geïnteresseerd en vragen altijd aan elkaar hoe het gaat. En als iemand er niet is, wordt ook altijd even nagegaan of alles in orde is. Ze delen veel met elkaar en betrekken iedereen bij het gesprek. En er wordt heel veel gelachen. Het is echt een ontspannen momentje en er heerst een heel gezellige, ongedwongen sfeer."

Blij

Volgens Linda helpt Haags Ontmoeten om vitaal te blijven. "Het is een constant iets dat wekelijks terugkomt en mensen kijken ernaar uit om elkaar weer te zien. Dat is heel belangrijk, want eenzaamheid is natuurlijk vreselijk. Het is ook letterlijk een reden om je bed uit te komen. De sociale contacten en samen actief bezig zijn, dragen heel erg bij aan het welzijn van mensen."



Haags Ontmoeten bij Respect

Prins Willemhof
Zeewinde
Het Uiterjoon
Popradar - Loosduinen

maandag, woensdag
dinsdag
donderdag, vrijdag
dinsdag, woensdag

Recreatiezaal
Pop-up ruimte
Achter de Brasserie

Inloop vanaf 9.30 uur, start 10.00 uur tot 15.30 uur. Lunchpauze van 12.00 - 13.00 uur, thuis of gezamenlijk. U bepaalt zelf hoe laat u komt en hoeft zich niet aan- of af te melden.

Miranda Knoester,
klantadviseur

Veilig en vitaal thuis

Als u weleens naar een van de vele activiteiten van Haags Ontmoeten of Welzijn Scheveningen gaat, dan heeft u haar misschien al eens gezien of gesproken: Miranda Knoester. Zij gaat naar dit soort bijeenkomsten om met diverse deelnemers een praatje aan te knopen. "Als klantadviseur maak ik mensen ervan bewust wat er allemaal mogelijk is om zo lang mogelijk veilig thuis te blijven wonen."

Netwerk

"Sinds januari ben ik klantadviseur en doe ik er alles aan om mensen in de wijk zo lang mogelijk veilig thuis te laten wonen. Daarvoor onderhoud ik bijvoorbeeld contacten met huisartsen, ziekenhuizen en andere welzijnsinstellingen. Zo bouw ik een netwerk van instanties op die ouderen ondersteunen. Welzijn Scheveningen en Haags Ontmoeten organiseren bijvoorbeeld allerlei activiteiten, onder andere om eenzaamheid tegen te gaan. Er zijn koffieochtenden, puzzelmiddagen, bingo's, etentjes... Als je ziet wat ze allemaal doen en hoe mensen ervan genieten! Er ontstaan echt vriendschappen uit."

Goede gesprekken

"Bij zulke bijeenkomsten schuif ik aan en dan heb ik gesprekken met mensen. Die wonen gewoon thuis en hebben in de meeste gevallen helemaal geen zorg nodig. Toch hoor ik dan veel. Over rouw en eenzaamheid bijvoorbeeld. Of dat iemand toch wel wat hulp kan gebruiken. Dan kan ik wijzen op de mogelijkheden en op Thuiszorg. Zo kwam ik ook een dame van 95 jaar tegen die zich

“Door er tijdig bij te zijn, hebben mensen minder (lang) zorg nodig”

prima alleen redt en die de geopperde alarmknop in eerste instantie onnodig vond. Maar de keer erop gaf ze aan het toch wel fijn te vinden. Dan zet ik dat in gang."

Slimmer Thuis

De gesprekken zijn helemaal vrijblijvend. Miranda: "Ik wijs alleen op de mogelijkheden. Wil iemand écht actie ondernemen, dan verwijs ik hen door naar onze regieverpleegkundige. Die neemt het stokje dan van me over en plant een afspraak in voor een Slimmer Thuis-gesprek." Respect declareert dit bij de zorgverzekeraar. Het heeft geen invloed op het eigen risico. "Tijdens zo'n gesprek wordt gekeken naar de zorg die vandaag nodig is en naar wat iemand nú al kan doen om problemen in de toekomst te voorkomen. Dat helpt mensen om zo lang mogelijk veilig en met plezier in hun eigen vertrouwde omgeving te blijven wonen."

Nabellen

"Als uit het Slimmer Thuis-gesprek blijkt dat iemand geen zorg nodig heeft, dan bieden we aan om na drie maanden weer te bellen. Soms is de situatie dan anders en dan kunnen we kijken hoe we kunnen helpen. Zo'n belletje verlaagt de drempel. Mensen pakken niet zo snel de telefoon om te melden dat het niet goed gaat. Ze willen niet tot last zijn. Terwijl wij daar juist voor zijn! Onze gesprekken en telefoontjes werken dus echt preventief. Door er tijdig bij te zijn, hebben mensen minder, of minder lang, zorg nodig."

Verbeteren

"Ook op andere vlakken probeer ik onze zorgverlening te verbeteren. Ik heb bijvoorbeeld veel contact met de praktijkondersteuners bij huisartsenpraktijken. Samen onderzoeken we hoe we de werkdruk van huisartsen kunnen verlagen."

"Daarnaast houd ik intern diverse werkprocessen en programma's tegen het licht, om te kijken of het makkelijker of sneller kan. En ik zit in verschillende werkgroepen rondom preventie. Hoe kunnen we medewerkers bijvoorbeeld leren om



signalen te herkennen die erop duiden dat er iets niet pluis is? Dan kunnen zij namelijk op tijd een arts, ergotherapeut of diëtist inschakelen en voorkomen we dat de situatie ernstiger wordt."

Ervaarwoning

Miranda bezocht vanuit haar functie ook een ervarwoning van de gemeente. Daar werd zij door zes ambassadeurs van 80 jaar en ouder rondgeleid en gewezen op allerlei handige, technologische snufjes. "Dat was zó leuk," vertelt ze enthousiast. "Van slaaprobot tot robot die praat en geheugensteuntjes geeft, en van tandpastadispenser tot een koelkast die je op afstand laat weten dat de melk op is. Het is allemaal kennis die ik meeneem in volgende gesprekken met wijkbewoners en collega's. Zo worden steeds meer mensen zich bewust van alle mogelijkheden die er zijn om maar vooral zo lang mogelijk lekker thuis te blijven wonen."

Maak een afspraak

Wilt u weten wat u kunt doen om veilig en zelfstandig thuis te blijven wonen? Maak dan een afspraak voor een Slimmer Thuis-gesprek via het Servicebureau. U vindt het telefoonnummer op de achterkant van dit magazine.



Uw hulp maakt een groot verschil

Vrijwilligers vervullen een belangrijke rol bij Respect en halen daar zelf ook veel voldoening uit. Bij Respect is alles mogelijk. Koffie en thee schenken, helpen bij de lunch of het avondeten, een spelletje spelen, samen (duo) fietsen, een wandeling maken of gewoon wat kletsen met cliënten. Het zijn vaak de kleine dingen die het verschil maken. U kunt precies aangeven wat bij u past en waar u blij van wordt. En of u nu eens per maand of elke dag komt: uw inzet is altijd waardevol.

"Ik voel me echt gewaardeerd en geniet van het leuke contact en van de gezellige sfeer" aldus een vrijwilliger.

"Ik heb een buddy die vrij jong is en waar ik veel mee praat", vertelt meneer De Soet (81). "We drinken altijd samen koffie of lunchen ergens. Dat doet me echt goed. Eerst zag ik haar om de week, maar nu er in korte tijd drie familieleden zijn overleden, komt ze elke week. Dat helpt mij geestelijk echt. Het is zo fijn dat er zulke mensen zijn, die dat voor een ander over hebben!"

Helpt u mee?

Wilt u vrijwilliger worden bij Respect? Of overweegt u dat? Stuur u dan een mail naar vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl. Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op om uw vragen te beantwoorden en mogelijkheden te bespreken.



Servicebureau Respect

Voor meer informatie over onze locaties, (Thuis)zorg en de diensten van onze ergotherapeuten, diëtisten, logopedisten, fysiotherapeuten, psychologen en specialisten ouderengeneeskunde kunt u bij ons terecht. De medewerkers van het Servicebureau staan u graag te woord.

Scheveningseweg 76
2517 KZ Den Haag
070 - 306 10 20
servicebureau@respectzorg.nl

Of kijk op onze website www.respect.nl

iedereen verdient
respect
wonen • zorg • welzijn