

“Hier word je vrolijk, dat is beter

Het is altijd een gezellige drukte bij Ons Raadhuis in Velp. Zeker ook op deze vrijdagmiddag. De voormalige pastorie zit vol. De mensen hebben hapjes gemaakt. Er gaan dienbladen met glazen witte wijn rond. Er wordt gelachen. Gegrapt. Soms een troostend woord. Het rumoer verstomt pas als het koor Indische liedjes gaat zingen. Eigenlijk wel jammer dat Ester Bertholet, Irma Smeenk en de 76-jarige Mieke naar de keuken moeten vluchten. Want we moeten eens praten over het succes van Ons Raadhuis.

Ons Raadhuis is een initiatief van Ester Bertholet. Zij is specialist ouderengeneeskunde met een eigen praktijk in Velp. “Zo’n drie jaar geleden zocht ik een oplossing voor ouderen waardoor ze meer zouden bewegen, beter zouden eten of zich gewoon wat blijer zouden voelen. Gezond en actief, zodat ze langer thuis kunnen blijven wonen. Cursussen in een buurthuis kunnen dat doen, maar de mensen gaan meteen na de cursus weer weg. Bovendien is het niet makkelijk om op hoge leeftijd met een gemiddelde cursus of sport mee te doen. En op dagbesteding zit weer vooral het stempel ‘zorg’, want dat is op diagnose en niet zo vrijblijvend. Ik wilde iets dat er zo’n beetje tussenin zit én waar mensen zich echt thuis zouden

voelen.” Dus begon ze gewoon met een groepje van vijf en yoga en tai chi lessen. Bertholet: “De deelnemers namen dan weer iemand mee, heel laagdrempelig, zo van: ‘Kom gewoon eens kijken’. En we startten andere cursussen en zo breidde het als een olievlek uit.” De kracht zit ‘m erin dat niemand verplicht is deel te nemen aan de activiteiten.

verplicht altijd te gaan en kost het niets als je een keer niet kunt. Maar de grens tussen vrijwilligers en deelnemers is dun. Soms verzint de een wat en doet de ander mee. Soms andersom. Ze krijgen altijd professionele begeleiding. Inmiddels heeft Ons Raadhuis drie betaalde medewerkers: twee activiteitencoaches en coach/coördinator Irma Smeenk. De ac-

Ons Raadhuis zit tussen buurthuis en zorg in

Ouderen kunnen ook gewoon een kopje koffie komen drinken en een praatje maken. Tegelijkertijd komt het brede aanbod van activiteiten voort uit de bezoekers zelf. Zij verzinnen bijvoorbeeld poëziemiddagen, wandelclubs of filosofiebijeenkomsten. Ester Bertholet: “Ik had een patiënt die vroeger dj was in ziekenhuizen. Die draaide klassieke platen in Ons Raadhuis en vertelde daarover aan de hand van thema’s. Lekker, met een advocaatje erbij. Hij is inmiddels overleden, maar de deelnemers willen zijn muziekbijeenkomsten graag voortzetten.”

Indicatie

Deelname aan activiteiten is laagdrempelig. Dat komt ook door de strippenkaarten die Ons Raadhuis heeft bedacht. Die kosten 15 euro voor vijf en 30 euro voor tien keer deelname. Zo ben je niet

tiviteitencoaches hebben een verpleegkundige achtergrond. Irma Smeenk, die studeerde aan Wageningen University, is innovator met ervaring in de gezondheidszorg. Smeenk: “Zoiets als dit had ik nog nooit gezien. Dat wilde ik wel handen en voeten helpen geven.” Naast het coördineren van de vele activiteiten, ondersteunen de betaalde krachten ook de ouderen die even een handje nodig hebben. Zo is het voor iedereen, met welke beperking dan ook, mogelijk om aanwezig te zijn en deel te nemen aan activiteiten. Het ontmoetingscentrum wordt ook gebruikt voor gezamenlijke maaltijden. Smeenk: “Die worden gemaakt door een Arnhemse kok, samen met onze deelnemers. Hij vraagt de bezoekers speciaal naar oude recepten, zoals hete bliksem met bloedworst.”

Iedereen is welkom, met of zonder indicatie. “Wij praten eigenlijk nooit over wat iemand mankeert. Dat doet er niet



Een optreden van Tina & Tina tijdens het Open Podium.

dan een pilletje”



Het brede aanbod van activiteiten komt voort uit de bezoekers zelf. Hier gaan de voetjes van de vloer op muziek van Harry Jekel.

zo toe”, zegt Mieke. Zij is een van de deelnemers van – bijna – het eerste uur. Ze herinnert zich nog dat ze eerst wat schuchter was. “Je begint wat kwetsbaarder te worden, en dan heb je een drempel om nieuwe dingen te doen. Maar hier kom je in een warm bad. Dan kom je vanzelf los, dat zie je bij iedereen.” Dan kan je boven jezelf uitstijgen, zo blijkt. Mieke, die houdt van lezen en van schrijven, werd een van de drijvende krachten achter de Geraniumschrijvers. Die gaven vorig jaar zelfs een boek uit met overpeinzingen, tips, anekdotes en poëzie uit Ons Raadhuis.

Preventie

Het succes is groter dan Bertholet had durven hopen. Zo’n tweehonderd verschillende mensen kopen de strippenkaarten, terwijl het systeem was opgezet voor twintig tot vijftig man. Er werken zo’n 55 vrijwilligers en docenten. Regel-

matig wordt Ons Raadhuis bezocht door geïnteresseerde groepen beleidsmedewerkers, zorgmanagers of ambtenaren. Ook het ministerie is enthousiast. Minister Hugo de Jonge komt binnenkort kijken. Ester, Irma en Mieke kunnen goed verklaren waar de sleutel tot succes ligt: laagdrempelig, los van zorginstellingen, met professionele krachten, maar opgestart vanuit de deelnemers zelf. Duidelijk is dat bij iedereen het enthousiasme eraf spat. Maar keihard buffelen is het wel. Ook financieel. “De huur en de betaalde krachten worden bekostigd uit subsidies van gemeente, provincie en fondsen én uit de verkoop van strippenkaarten”, legt Bertholet uit. “Maar we zijn op zoek naar structurele inkomsten voor ouderenzorg vanuit de gemeente of zorgverzekeraars.” Lastig, want preventie kent nog geen wettelijke financiering. En daar speelt Ons Raadhuis juist zo’n grote rol in,

zeker voor eenzame ouderen. “Ik krijg mensen op m’n spreekuur die nauwelijks bewegen en bijna niet eten. Ze hebben geen zin om dat altijd alleen te doen. Hier worden ze wel gestimuleerd. Dat gaat vanzelf”, zegt Ester Bertholet. Irma Smeenk vult aan: “We spreken hier iedereen met zijn of haar voornaam aan. Veel alleenstaande ouderen horen hun eigen naam niet vaak meer hardop.” En niet onbelangrijk: ze worden weer aangeraakt – tijdens cursussen of op de massagestoelen die Ons Raadhuis heeft gekregen van een advocatenkantoor. “Hier word je vrolijk”, vat Mieke kernachtig samen. “En dat is beter dan een pilletje.” <<

Tekst: Leendert Douma

Foto’s: Ons Raadhuis

Kijk voor meer informatie op
www.onsraadhuys.com.