


# Thuis kamers

## Samen Ouder Worden in Het Hogeland

Met Thuis kamers ontstaan in steeds meer dorpen in de gemeente Het Hogeland laagdrempelige, doe-het-zelf ontmoetingsplekken. In de Thuis kamers draait het om wederkerigheid: het zijn plekken waar je steun kunt krijgen, maar ook van betekenis kunt zijn voor de hulpvraag van een ander.

### DOELEN

-  **In de dorpen** van Het Hogeland zijn **Thuis kamers** gerealiseerd die levendige plekken zijn waar ouderen elkaar ontmoeten en van betekenis kunnen zijn voor een ander.
-  **In de Thuis kamers** is een vorm van **respijtzorg** ontwikkeld, waarbij de behoeften van mantelzorgers en van vrijwillig actieve inwoners centraal staan.
-  **Vrijwilligers** zijn **betrokken** bij de Thuis kamers en worden **goed gefaciliteerd**.

### GLANS MOMENTEN




#### **Werkwijze Thuis kamers inspirerend en helder omschreven**

Aan de hand van Inspiratiekaarten en een routekaart is zichtbaar gemaakt waar een Thuis kamer voor staat (plezier, betekenis, jezelf zijn!). Ook maken deze materialen duidelijk hoe het georganiseerd kan worden. De materialen zijn prachtig vormgegeven door een vormgeefster en kunstenaar. Binnen de Inspiratiekaarten-set krijgt respijtzorg specifieke aandacht. Ze maken zichtbaar hoe je ervoor kunt zorgen dat een mantelzorger een adempauze kan ervaren.

#### **Thuis kamers in steeds meer dorpen**

Naast vijf Thuis kamers, die het startpunt waren van het lokale traject, zijn er nog tien Thuis kamers bij gekomen in verschillende dorpen van Het Hogeland. Iedere Thuis kamer heeft zijn eigen signatuur, die past bij de context van het dorp.





### LINKS

-  Mensenwerk: [Hogeland Thuis kamer](#)
-  Thuis kamers: [Het Hogeland](#)
-  Thuis kamer Bedum: [Samen tostis eten](#)

### ACTIVITEITEN

-  **Beroepskrachten** in zorg en welzijn zijn toegerust op vraagverheldering en toeleiding naar respijtzorg
-  Organisaties en inwonersinitiatieven zijn getraind in het **werven, binden en inzetten** van vrijwilligers aan de hand van een vrijwilligersreis
-  Er zijn **vrijwilligers geworven** en ingezet in de Thuis kamers
-  Webpagina, filmpje, **Inspiratiekaarten** en routekaart ontwikkeld over de Thuis kamers
-  **Artikel** over de Thuis kamer in de plaatselijke pers
-  Er is een Thuis kamer voor **'regenboog 50plussers'** gerealiseerd
-  Er is een **Thuis kamer** binnen een zorgorganisatie gerealiseerd voor mensen met een zorgbehoefte zonder indicatiestelling
-  Het aantal Thuis kamers is **uitgebreid** van **5 Thuis kamers** naar **15 Thuis kamers** in de verschillende dorpen van gemeente Het Hogeland.

### LESSEN

-  Thuis kamers zijn plekken waar mensen zichzelf kunnen zijn en iets kunnen halen, zoals gezelligheid en een maaltijd.
-  Iedereen heeft iets te bieden aan een ander, ook zogenaamd kwetsbare mensen, kunnen krachtig zijn.
-  Organiseer een ontmoetingsruimte eenvoudig en bouw op de kracht van de gemeenschap.
-  Zorg voor een herkenbare en benaderbare contactpersoon.

## OOGST

### ★ Zingeving door verbinding tussen generaties

Het gedachtegoed van de Thuiskamer draait om wederkerigheid. Als deelnemer doe je niet alleen mee om iets te ontvangen. De nadrukkelijke startvraag is: Wat vind je echt belangrijk? En wat wil en kun jij dus inbrengen in de Thuiskamer? Dit principe is onderdeel van iedere Thuiskamer en maakt dat deelnemers op hun kracht worden aangesproken. Hierdoor zijn in de dorpen levendige plekken ontstaan waar mensen zichzelf kunnen zijn en worden uitgenodigd om mee te doen.

### ★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

De Thuiskamers vergroten de mogelijkheden voor vrijwillige inzet dicht bij huis en ook voor mensen die minder mobiel zijn. Een Thuiskamer is een nieuwe fysieke plek waar mensen elkaar ontmoeten én waarbij je eigen interesses een plek kunnen hebben. Het is een plek waar je steun kunt krijgen, maar ook van betekenis kunt zijn voor de hulpvraag van een ander.

### ★ Lokaal samenwerken

De samenwerking is met name versterkt tussen inwoners van verschillende dorpen. Zorgorganisatie de Hoven heeft ruimte en tijd beschikbaar gesteld om laagdrempelige ontmoetingsplaatsen voor inwoners te realiseren. Daarnaast is de samenwerking versterkt met een onafhankelijke denktank in Het Hogeland die zich buigt over sociale leefbaarheid in de verschillende dorpen van Het Hogeland. In het versterken van de samenwerking heeft de coördinator Informele Zorg een cruciale rol gespeeld.



## LOKALE AANPAK

🔑 Het traject is gestart vanuit een formele opdracht die is verstrekt door de gemeente Het Hogeland: **Realiseer voorliggende voorzieningen** (zonder indicatiestelling), thuiskamers, waar mensen uit het dorp elkaar kunnen ontmoeten. Het moest ook een plek zijn voor uitwisseling tussen zorg/welzijn en inwoners.

🔑 Vanaf **de start** zijn de gemeente, zorg- en welzijnsorganisaties, de coördinator Informele Zorg, initiatiefnemers en deelnemers van de Thuiskamers **betrokken** bij het traject. Allereerst door het plan en de woorden van de gemeente te laten vertalen door de betrokkenen en de belanghebbenden. Wat betekent dit voor jou? Hoe komt dit terug in de praktijk van de thuiskamer? In iedere Thuiskamer zijn sessies georganiseerd waarin deelnemers meespraken. De inbreng is direct verwerkt in de inspiratiekaarten.

## CONTACT

- 🗨️ Het traject in Aa en Hunze is uitgevoerd door MantelzorgNL: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)
- 🗨️ Heb je vragen over Samen Ouder Worden of dit traject: [algemeen@nov.nl](mailto:algemeen@nov.nl)



**SAMEN  
OUDER  
WORDEN**