

HOG EVIJF

ZORGEN VOOR WIE OUDER WORDT



HOG EVIJF

“Alle ouder wordende Hasselaren en hun naasten kunnen bij ons aankloppen”

Dymfna Meynen, schepen van de Hasselaar, bevoegd voor seniorenbeleid

Hasselt is een stad die almaar meer grijs en zilver kleurt. In 2035 verwachten we dat 28,5 procent van onze bevolking 65-plusser is. Onze stad wil er – samen met Hoge Vijf – zijn voor alle ouder wordende Hasselaren en hun mantelzorgers. Zij kunnen met al hun vragen laagdrempelig aankloppen bij het seniorenloket voor informatie, begeleiding of doorverwijzing. Zowel naar het aanbod van Hoge Vijf als naar externe diensten.

Actieve senioren kunnen in de lokale dienstencentra terecht voor activiteiten, vormingen en sociaal contact. Licht hulpbehoevende ouderen die nog thuis wonen, kunnen op verzorging rekenen in onze centra voor dagverzorging en kortverblijf. En wie meer hulp nodig heeft, kan intrekken in een van de assistentiewoningen of woonzorgcentra van Hoge Vijf.

Dementievriendelijk Hasselt

Onze stad mag zeker ook trots zijn op de uitgebreide kennis die Hoge Vijf heeft op het vlak van (jong)dementie. Met het Limburgs Expertisecentrum Dementie Contact op campus Banneux kunnen we een meerwaarde betekenen voor alle mensen die met deze ziekte te maken krijgen, zelf of in hun omgeving. Die extra aandacht is belangrijk, want het aantal mensen met dementie neemt toe. Vandaar ook ons engagement om een dementievriendelijke stad te zijn.

Een positief beeld

Als schepen van de Hasselaren, bevoegd voor seniorenbeleid, wil ik via Hoge Vijf bovendien helpen om het beeld over senioren bij te stellen. Laat dat een positief beeld zijn. Een beeld van veerkracht en tegelijk van ouder worden met zorg op maat wanneer dat nodig is. Dat is ook het beeld dat Hoge Vijf met jou wil delen in dit magazine.

Je maakt kennis met alle mogelijkheden die Hoge Vijf te bieden heeft, via de verhalen van mensen die er elke dag gebruik van maken. Ik hoop dat ze jou kunnen inspireren om te kiezen voor wat jouw leven – of dat van een ouder wordende naaste – beter maakt.



Meer zingeving in mijn job. Dat was mijn reden om twintig jaar geleden bewust te kiezen voor werk in de zorg, na verschillende functies in de commerciële privésector. Tijdens de palliatieve opname van mijn moeder zag ik wat de mensen in het ziekenhuis betekenden voor zieken en hun naasten. Ze stonden ons bij in moeilijke momenten en maakten zo een enorm verschil voor ons.

Op die manier van betekenis zijn, dat wilde ik ook. Een spreekwoordelijke steen verleggen in het leven van anderen, en dan vooral van zij die kwetsbaar zijn. En hoewel ik niet verzorg in de letterlijke zin van het woord, vind ik verbinding en zorgzaamheid wel heel belangrijk in wat ik doe.

Dag na dag is het mijn doel om warme en kwaliteitsvolle levenszorg te bieden aan elke ouder wordende Hasselaar, mantelzorgers en zorgvrager. En dat doel deel ik met alle medewerkers van HogeVijf. Voor hen wil ik een optimale werkcontext creëren. Want als zij in de best mogelijke omstandigheden hun job kunnen uitoefenen, kunnen ze warmte en zorg geven. Daarvoor werken we samen op alle niveaus en gaan we telkens opnieuw voor kwaliteit en continuïteit.

Wat HogeVijf uniek maakt? Wij vormen hét centrale aanspreekpunt voor elke vraag die te maken heeft met ouder worden. We zijn een partner die helpt, ondersteunt en begeleidt. Maar we zijn ook uniek in ons brede aanbod op verschillende zorgcampussen. Bieden we een dienst niet zelf aan? Dan verwijzen we mensen gericht door naar andere zorgprofessionals. In dit magazine ontdek je dat we er met onze diensten zijn voor alle ouder wordende Hasselaren en de mensen rondom hen. Van actieve senior tot licht- of zwaar hulpbehoevende: we bieden een oplossing in elke zorgfase. Bovendien hebben we veel expertise in huis op het vlak van (jong)dementie en zijn we er ook voor mantelzorgers.

De rode draad in alles wat we doen? Respect voor de mens. We benaderen elke vraag positief en vertrekken vanuit mogelijkheden en krachten, niet vanuit beperkingen. Want zoals Abraham Lincoln ooit zei: "Uiteindelijk zijn het niet de jaren in je leven die tellen, maar het leven in je jaren." In elke fase van het ouder worden proberen we bij HogeVijf daarom de warme, respectvolle zorg te bieden die iedere mens verdient.

*Veerle Vanlook,
directeur ouderenbeleid HogeVijf*



INHOUDSTAFEL

**Het lokaal dienstencentrum,
een open huis P.4**

**Buurtcoach van het LDC
trekt de wijken in P.6**

**Het seniorenloket in drie
voorbeelden P.8**

Hulp bij mantelzorg P.9

De seniorenadviesraad P.10

Zo lang mogelijk zelfstandig wonen
in een assistentiewoning P.12

**Verblijven in het
woonzorgcentrum P.14**

**Zorgkundigen gaan ook buiten
de muren van HogeVijf P.16**

**Het Expertisecentrum
Dementie Contact P.18**

**Centrum voor dagverzorging
helpt ouderen én hun
mantelzorgers P.21**

Aan de slag bij HogeVijf P.24

Werken bij HogeVijf P.25

Stage bij HogeVijf P.26

Werken als vrijwilliger P.27

HET LOKAAL DIENSTENCENTRUM, EEN OPEN HUIS

“Fijne sociale contacten en áltijd iets te doen”

Het lokaal dienstencentrum (LDC) kort samengevat? Een open huis. Je komt er in contact met buurtbewoners en kunt er elke weekdag terecht voor informatie, vorming, ontspanning en een lekkere maaltijd. Iedereen is er welkom, maar in de praktijk komen vooral ouder wordende Hasselaren er graag en vaak over de vloer. Vrijwilliger Luigi en bezoeker Noël delen hun ervaringen.



“Over enkele jaren kom ik hier niet meer alleen als vrijwilliger, maar ook als ‘klant’. Daar ben ik nu al zeker van!”

Voor Noël is het lokaal dienstencentrum een vaste waarde in zijn leven: “Ik kom hier al bijna vijftien jaar, ongeveer sinds mijn pensioen. Jarenlang werkte ik in het onderwijs en had ik heel wat collega’s. Als gepensioneerde alleenstaande had ik geen zin om elke dag voor mezelf te koken. Maar vooral de behoefte aan sociaal contact bracht me naar hier. Ik kom elke dag lunchen. Het eten is meestal heel lekker – de soep is zelfs echt heerlijk – maar ik kom in de eerste plaats om mensen te ontmoeten. Tijdens het eten praten we over de actualiteit en tv-programma’s.”

Luigi: “De mensen komen hier vooral voor de fijne contacten. En dat was voor mij als vrijwilliger eigenlijk ook de belangrijkste reden. Ik ben gescheiden en mijn kinderen zijn volwassen. Vier dagen per week werk ik als bediende, maar op mijn vrije woensdag voelde ik me vaak wat eenzaam thuis. Tot er twee jaar geleden een foldertje van het lokaal dienstencentrum in mijn brievenbus viel.”

Veel waardering voor vrijwilligers

Niet lang daarna meldde Luigi zich aan als vrijwilliger. “Sindsdien kom ik elke

VAN KIENEN TOT KOKEN, VAN SMARTPHONE- TOT TAALLES

Twee keer per jaar stellen de lokale dienstencentra hun kalender met vaste en variabele activiteiten samen. Meer info? Surf naar de website of neem contact op.

Stadspark ☎ 011 30 78 75 ✉ ldc.stadspark@hoge vijf.be

Banneux ☎ 011 88 83 83 ✉ ldc.banneux@hoge vijf.be

🌐 www.hoge vijf.be/ldcaanbod





woensdag helpen met de maaltijden. Samen met de andere vrijwilligers zet ik vanaf halfelf alles klaar. Om twaalf uur starten we met de bediening. Nadat we het hoofdgerecht geserveerd hebben, schuiven we zelf ook onze voeten onder tafel. Ik voel dat ons werk als vrijwilliger echt gerespecteerd wordt. De mensen appreciëren wat we doen.”

Dat kan Noël volmondig beamen: “De vrijwilligers zijn onmisbaar. Luigi is nu al twee jaar een vertrouwd gezicht op woensdag. Een goedlachse man die glundert als hij eens een zinnetje in het Italiaans, zijn moedertaal, hoort. We waarderen zijn werk.”

Altijd iets te doen

Luigi geniet nu al van wat het dienstencentrum te bieden heeft, maar maakt ook alvast plannen voor over enkele jaren. “Voor ouder wordende Hasselaren is het hier echt fijn. Er is altijd iets te doen! Activiteiten zoals yoga, computerles, taal- of kookcursussen en dansen. Maar je kunt hier ook gewoon je krant komen lezen en genieten van het gezelschap. Zelf blijf ik op woensdagnamiddag, na

het opruimen en afwassen, nog graag rummikub spelen met enkele mensen. Dat doe ik heel graag. Tot aan mijn pensioen over enkele jaren zal ik hier zeker nog werken als vrijwilliger, maar vanaf dan kom ik ook als ‘klant’. Daar ben ik nu al zeker van. Dan wil ik Engelse les komen volgen en leren bridgen.”

“Die warme maaltijd in goed gezelschap geeft mijn leven elke dag opnieuw structuur.”

Noël: “Hier ‘s middags kunnen komen eten, geeft mijn dag structuur. Ik woon vlakbij en kom dus met de fiets. Af en toe schrijf ik me ook in voor een activiteit. Zo heb ik ooit yoga gedaan, computerlessen gevolgd en bridgen geprobeerd. En regelmatig maak ik een afspraak voor een voetverzorging. Ik ben blij dat het lokaal dienstencentrum er voor ons is.” ■

KOMEN ETEN? JE BENT WELKOM!

In het lokaal dienstencentrum verwennen we jou met een lekkere maaltijd (soep, hoofdgerecht en dessert) voor een kleine prijs.

Enkele belangrijke richtlijnen:

Je reserveert je maaltijd vóór 12 uur de dag ervoor. Ook annuleren of verplaatsen doe je voor dat moment.

Liever afhalen? Dat kan vanaf 11.30 uur, maar je reserveert je maaltijd dan wel minstens vijf dagen op voorhand. Je kunt de maaltijd enkele dagen bewaren. Ook invriezen voor later is geen probleem.

Wil je voor de eerste keer komen eten? Dan breng je een bezoek aan het dienstencentrum om je eenmalig te laten registreren met je identiteitskaart.

Tot binnenkort!

BUURTCOACH VAN HET LDC TREKT DE WIJKEN IN

“Ik verbind de buurt met het LDC”

Kaat Bernaerts is buurtcoach voor de wijken Banneux en Katarina. Ze werkt in de lokale dienstencentra, maar trekt ook vaak de straat op en doet huisbezoeken. Haar doel? Meer zorgzaamheid en minder eenzaamheid in de wijken, door ouderen te verbinden met het lokaal dienstencentrum (LDC).

“Ik ga van deur tot deur, want ik wil het aanspreekpunt zijn van de bewoners en hen informeren of doorverwijzen naar de hulp die ze nodig hebben. Elke buurtbewoner kan bij mij terecht, maar in de praktijk richt ik me vooral tot ouderen, kwetsbare Hasselaren en mensen met zorgvragen. Mensen die ongerust zijn over een buur, kunnen mij ook altijd aanspreken.”

Gezellige momenten samen

“Vaak merk ik dat er een verkeerd beeld leeft over de lokale dienstencentra. ‘Da’s voor oude mensen’, hoor ik dan. Maar het gaat hier boven alles over een gezellige dagbesteding. Samen leren, bewegen, spellen spelen of eten, in fijn gezelschap. Sommige mensen willen wel komen, maar durven niet goed. Omdat ze wat minder mobiel zijn bijvoorbeeld, of omdat ze bang zijn dat ze niemand zullen kennen. Daarom begeleiden we mensen de eerste keer heel goed. We helpen hen om contact te leggen met anderen. Laat dat dus zeker geen reden zijn om weg te blijven!”

Wisselwerking met partnerorganisaties en buurtbewoners

“In alles wat we doen, werken we samen. Met de bestaande organisaties en de wijkwerking en natuurlijk met de buurtbewoners zelf. Onmisbaar daarbij zijn onze vrijwilligers. Vaak creëren we een aanbod op basis van de noden die we opmerken in de buurt, en dan zoeken we vrijwilligers of partnerorganisaties om mee te helpen. Maar soms komen enthousiaste vrijwilligers of organisaties ook gewoon naar ons met een idee voor lessen of een initiatief dat ze zelf op poten willen zetten. Ik denk dan met plezier mee.”

“Kortom, een mooie wisselwerking. Zo klopten Marij en Ghislain onlangs bij mij aan met het voorstel om samen mensen thuis te gaan bezoeken en hen te vertellen over onze maaltijden en activiteiten. Met resultaat, want die persoonlijke aanpak heeft al heel wat nieuwe mensen tot bij ons gebracht. Zo activeren we samen de buurt!” ■



EVIJF
a al
sten
trum



zorg
trum



WIST JE DAT ...

... we sterk inzetten op betrokken, zorgzame buurten? Als buren er voor elkaar zijn en kleine zorgtaken voor elkaar opnemen, dan hebben ze minder snel professionele zorgverlening nodig. Bovendien leren mensen elkaar ook meteen wat beter kennen. Via het online platform Burenhulp kun je hulp aanbieden en hulp vragen. Heel handig! Meer info?

 www.hasselt.be/burenhulp



EEN BABELTJE SLAAN MET KAAT?

Dat kan elke dinsdag tussen 9 en 11 uur in het lokaal dienstencentrum op campus Banneux en elke donderdag tussen 9 en 11 uur op campus Stadspark. Voor al je vragen rond het aanbod van de dienstencentra kun je dan bij haar terecht.

"Ik leerde Kaat kennen terwijl ik vrijwilligerswerk deed in het lokaal dienstencentrum op campus Banneux. Zij is er om mensen uit de wijk naar hier te krijgen, maar ook om ze te ondersteunen bij hun vragen. Het is altijd leuk als ik haar in de wijk zie rondwandelen om haar ronde te doen. Spreek haar gerust eens aan!"

Marij, bewoner Banneuxwijk



Jouw weg naar hulp op maat

HET SENIORENLOKET IN DRIE VOORBEELDEN

Heb je als 65-plusser een vraag over ouder worden? Dan kun je terecht bij het seniorenloket. Een team van maatschappelijk werkers helpt je verder en verwijst je door naar de juiste diensten, waarvan zij er ook een aantal zelf coördineren. Van hulp aan huis tot een uitgebreid vrijetijdsaanbod, van mantelzorgondersteuning tot assistentiewoningen: de dienstverlening is heel divers. Want het seniorenloket is er voor iedereen. Dat tonen de verhalen van Jeanine, Zygmund en Christiane op de volgende pagina's.





Als je partner
hulpbehoevend
wordt...

1. HULP BIJ MANTELZORG

“Als mantelzorgverleg je voortdurend je grenzen”

Thierry, de echtgenoot van Jeanine, kreeg in 2004 de diagnose Parkinson. Het ging nog lange tijd goed – Thierry bleef zelfs nog enkele jaren aan het werk – maar toen hij vijf jaar geleden ook te maken kreeg met kanker, werd hij almaar hulpbehoevender. Sindsdien is Jeanine bijna fulltime mantelzorgster. Ze is ook vrijwilliger in de kerngroep van de Hasseltse Mantelzorghub, die wordt gecoördineerd door medewerkers van het seniorenloket.

“Thierry is een man met een eigen persoonlijkheid en een sterke wil. Ik beslis niet alleen wat er gebeurt. Ik wil rekening houden met hem. In die zin verschilt een professionele verzorger heel sterk van een mantelzorgster. Ik heb niet alleen een verantwoordelijkheid als verzorgende, ik heb ook een emotionele band met hem. Daarom zal ik altijd streven naar een oplossing die ook voor hem goed is. En Thierry is nu eenmaal het allerliefste gewoon thuis. Ik moet mijn grenzen vaak verleggen ... Ondersteuning is dan heel belangrijk.”

Het belang van een goed netwerk

“Mijn ervaring? Hoe hulpbehoevender de persoon, hoe moeilijker het is om altijd de juiste hulp te vinden. Eén keer per week komt er iemand langs van Ferm Thuiszorg. En ik breng Thierry ook af en toe een halve dag naar een dagcentrum van Ferm. Daarnaast kan ik gelukkig rekenen op een sterk netwerk. Mijn zoon, zus, buurman en een goede

vriendin springen in als de nood hoog is. En om de twee jaar komt er een verpleegkundige uit de buurt een hele week bij ons thuis wonen, zodat ik een keertje op vakantie kan gaan. Dat doet deugd.”

Kerngroep

“In de kerngroep bespreken we wat de stad kan betekenen voor mantelzorgers en in welke beleidsmaatregelen ze nog beter rekening met ons kunnen houden. Zo stond er in het originele mobiliteitsplan van Hasselt dat er geen auto's meer mochten rijden op bepaalde plekken in de stad. Dat is een groot probleem als je iemand moet gaan oppikken die niet meer mobiel is. We hebben dat aangekaart en nu is er een uitzondering voor mantelzorgers. In bepaalde gevallen krijgen we wel toegang met de auto, net zoals dokters die patiënten bezoeken. Ik ben blij dat de stad met ons inzicht en almaar meer rekening houdt met mantelzorgers. Op dat vlak heb ik de laatste jaren een goede evolutie gezien.”

Een bewust engagement

“Ik engageer me heel graag. Daarom ben ik ook lid van Samana en zit ik in de raad van bestuur van Ons Zorgnetwerk. Zo kan ik opkomen voor de belangen van mantelzorgers. Onlangs kwam er bijvoorbeeld de maatregel dat mantelzorgers een beroep kunnen doen op psychologische hulp tegen een lager tarief. Een heel goed initiatief! We bespreken dan hoe we dit initiatief kunnen bekendmaken bij zo veel mogelijk mantelzorgers. Want velen kunnen die ondersteuning heel goed gebruiken.” ■

ONTDEK ONS AANBOD ROND MANTELZORG

Het seniorenloket van de stad Hasselt telt twee mantelzorgcoördinatoren die al jouw vragen beantwoorden. Je kunt hen bereiken via:

☎ 011 88 84 84

✉ mantelzorg@hasselt.be

Om de twee maanden organiseren we in één van onze lokale dienstencentra op dinsdag het mantelzorgcafé De Hazelmantel. Voor iedereen die voor een hulpbehoevende zorgt of gezorgd heeft. Deelname is gratis.

Wil je meer weten over de regelgeving rond mantelzorg en de zes mantelzorgverenigingen in ons land? Surf dan zeker eens naar www.mantelzorgers.be.

Meer informatie over ons volledige aanbod voor mantelzorgers vind je op:

🌐 www.hogevijf.be/mantelzorg



2. DE SENIORENADVIESRAAD

Het welzijn van de senioren op de agenda

Zygmund zet zich in voor de seniorenadviesraad. Die geeft de stad aanbevelingen om rekening te houden met senioren in alle aspecten van het leven. Ondertussen geeft hij ook rondleidingen als toeristische gids, onder meer voor het lokaal dienstencentrum. Hij wil ook andere 65-plussers inspireren om hun vrije tijd op een aangename manier door te brengen.

“Ambassadeur van de stad zijn, dat doe ik heel graag. Ik heb een aantal vaste rondleidingen, zoals mijn populaire steegjesroute en een hazelaarroute door alle deelgemeenten van Hasselt. Voor het lokaal dienstencentrum organiseer ik begeleide wandelingen door de wijken. En ik geef ook regelmatig lezingen. Daarnaast zit ik al enkele jaren in de seniorenadviesraad. We praten over de problemen en behoeften van senioren en proberen daarop in te spelen, onder meer door erover te communiceren met schepenen en andere politici. De hete hangijzers op dit moment zijn mobiliteit, eenzaamheid en digitalisering.”

Mobiel blijven op elke leeftijd

“We geven aanbevelingen aan de stad om meer rekening te houden met de beperktere mobiliteit van senioren. Zo



hebben we lang gepleit voor hogere perrons in het station. Dat gebeurt momenteel en zal voor veel mensen het reizen vergemakkelijken.”

“Een seniorenvriendelijke stad is essentieel. Die boodschap willen we met de seniorenadviesraad blijven uitdragen.”

Eenzaamheid tegenaan

“Een thema dat mij heel nauw aan het hart ligt, is eenzaamheid bij senioren. Dat is natuurlijk geen probleem dat in een-twee-drie opgelost is, maar we denken er in de seniorenadviesraad wel veel over na. Daarom hebben we

massa’s informatie gebundeld in een handige seniorengids. We proberen ook meer en meer senioren – van de binnenstad tot de randgemeenten – warm te maken om het grote vrijetijdsaanbod te leren kennen en ervoor te zorgen dat ze hun weg erin vinden.”

Niet alleen online

“Digitalisering is nog zo’n belangrijk punt. Veel senioren hebben geen computer en gaan niet online. Als je een evenement organiseert en alleen een adres van een website communiceert, sluit je dus een heleboel mensen uit. Daar zijn wij alert voor. Aan de ene kant zijn er cursussen voor senioren rond het gebruik van smartphone en tablet, aan de andere kant vragen we organisaties om rekening te houden met mensen die niet mee zijn in het digitale verhaal.” ■

DE SENIOREN-ADVIESRAAD

Wat? Een volwaardige adviesraad waarin zowel Hasseltse senioren van verenigingen als onafhankelijke vertegenwoordigd zijn.

Wie? Geëngageerde 60-plussers die samen de belangen behartigen van alle ouder wordende Hasselaren.

Wat doen we? Van gedachten wisselen over bestaande problemen, behoeften van senioren onderzoeken én adviezen formuleren voor het gemeentebestuur en het OCMW.

Wanneer? Vijf bijeenkomsten per jaar.

Deelnemen? Meld je aan via e-mail of telefoon en wees welkom op een van onze vergaderingen.

Meer weten?

✉ senioren@hasselt.be

☎ 011 88 84 84

🌐 www.hasselt.be/seniorenadviesraad



SENIORENGIDS

Lees de seniorengids via deze link:

🌐 www.hogevijf.be/seniorengids





3. ZO LANG MOGELIJK ZELFSTANDIG WONEN IN EEN ASSISTENTIEWONING

Omringd door goede zorgen

Naar een woonzorgcentrum verhuizen vond Christiane nog te vroeg. Dankzij het advies en de hulp van Olesja, maatschappelijk werkster van het seniorenloket, woont ze al twee jaar in een assistentiewoning op campus Rederijkers. Ze krijgt alle hulp die ze nodig heeft om zelfstandig te wonen en geniet van het gezelschap van de andere bewoners.

“Voor ik naar hier verhuisde, woonde ik op een appartementje vlak bij het Dusartplein. Ik kwam heel weinig buiten. Op een bepaald moment ging het slechter met mijn gezondheid. Nadat ik een tijdje in het ziekenhuis had gelegen, lukte het niet meer goed om alleen te wonen. Ik verbleef enkele maanden in kortverblijf bij Hoge Vijf en daarna kwam ik naar deze assistentiewoning.”

Veel volk, veel hulp

“Op maandag en woensdag ga ik met het busje naar het centrum voor dagverzorging. Dat zijn vermoeiende dagen voor mij, maar ik doe het heel graag en kijk er altijd naar uit. Ook op de andere dagen zie ik veel volk. Een zorgkundige komt ’s morgens en in de vooravond. Elke dag brengen ze mij een maaltijd. De kinesist komt wekelijks langs voor oefeningen. Ik heb familiehelp twee keer per week én een poetshulp. En als ik eens naar het ziekenhuis moet, dan kan ik via het dienstencentrum rekenen op de vrijwilligers van Minder Mobielen Vervoer. Ik ben omringd door goede zorgen!”

Stralend

“Zodra de zorgkundige me ’s morgens heeft geholpen met wassen en aankleden, ontbijt ik en ga ik naar de gemeenschappelijke ruimte. Ik breng er veel tijd door met mijn vriendinnen. Moppen vertellen en lachen! Ik heb vijf kinderen en zes kleinkinderen. Als de kleinsten hier op bezoek komen, is er leven in huis. Ze zijn twee en drie jaar en geven graag een showtje aan de andere bewoners. En als ze vertrekken, wuiven ze naar iedereen.”

“Je ziet er stralend uit, zeggen ze tegen mij.”

“Je ziet er stralend uit sinds je hier bent’, zeggen ze tegen mij. Ik ben ook gelukkig nu. En ik hoop dat ik hier nog een hele tijd kan blijven. Wanneer mijn gezondheid het niet meer toelaat, ga ik naar het woonzorgcentrum. Door mijn kortverblijf ken ik dat al en ik weet dat het er ook goed is.” ■

MAATSCHAPPELIJK WERKSTER OLESJA

“Ik ken Christiane al meer dan vijf jaar. Na haar ziekenhuisopname plande ik een zorgoverleg met haar thuisverpleegster, huisarts en dochters. Op zo’n zorgoverleg geeft iedereen zijn mening over de beste volgende stap. Christiane maakte duidelijk dat ze nog geen zin had in een definitieve opname in het woonzorgcentrum. Ik vond het heel belangrijk om daar rekening mee te houden. Het is niet de bedoeling dat we iets boven het hoofd van de mensen beslissen.”

“Gelukkig stond ze op de wachtlijst voor een assistentiewoning en kwam er net eentje vrij. Ik regelde familiehelp, een

poetsdienst, maaltijdbezorging en dagbesteding in het centrum voor dagverzorging. De thuisverpleegster en kinesist kent Christiane al jaren en die komen nu gewoon naar hier. Voor dringende zaken kan ze terecht bij de woonassistente. Ik heb haar opnieuw zien openbloeien. Eén keer per maand kom ik op huisbezoek en bespreken we haar financiële en administratieve zaken. Vaak moet ik haar ergens gaan zoeken, want ze is zelden in haar kamer. Ze is heel sociaal geworden. Een groot verschil met toen ze alleen in haar appartementje woonde. Mooi om te zien!”



ZORG OP MAAT, VANAF DE EERSTE DAG

In een assistentiewoning woon je zelfstandig, maar krijg je de ondersteuning en zorg die je nodig hebt. Elke flat is aangepast aan de behoeften van wie een jaartje ouder wordt. Je beschikt over een eigen leefruimte, keuken, slaapkamer, badkamer en toilet. Hulp invoeren kan via een eenvoudig oproepsysteem. In de gemeenschappelijke ruimtes kun je andere bewoners ontmoeten.

Interesse?

Neem gerust contact op met ons! Je kan ook een bezoekje brengen aan de assistentiewoningen tijdens onze opendeurdagen of foto’s bekijken op de website:

✉ info@hoge vijf.be

☎ 011 88 84 84

🌐 www.hoge vijf.be/assistentiewoning



Waar?

- Campus Banneux: 22 assistentiewoningen
- Campus Stadspark: 15 assistentiewoningen
- Campus Rederijkers: 30 assistentiewoningen

LIEFST ZO LANG MOGELIJK THUIS BLIJVEN WONEN?

Blijven wonen op de plek waar je je thuis voelt. Dat is de droom van de meeste mensen die een jaartje ouder worden. We willen jou helpen om die droom te realiseren! Via het seniorenloket kun je een aanvraag voor toegankelijkheidsadvies indienen.

Meer weten? Neem contact op met het seniorenloket of woonloket of surf naar:

🌐 www.hasselt.be/zelfstandigwonen



VERBLIJVEN IN HET WOONZORGCENTRUM

“Ik voel me hier thuis”

Marie-Jeanne verblijft sinds 2018 in Hogeveijf. Toen haar echtgenoot achttien jaar geleden overleed, verhuisde ze van Affligem naar Hasselt, omdat haar dochter hier woonde. Na een kort verblijf in een revalidatiecentrum kwam ze naar Hogeveijf. En hoewel het even wennen was, is ze nu in haar element op campus Banneux.

“Helemaal in het begin voelde ik me niet zo goed hier. Maar toen kwam er een zorgoverleg, met onder meer de dokter en verpleegkundige Kelly, en kreeg ik mijn vaste kamer op de tweede verdieping. Nu voel ik me hier thuis en ben ik content.”

Vrij in je keuzes

“Ze organiseren hier veel activiteiten, maar je bent nergens toe verplicht. Knutselen en handwerk is bijvoorbeeld niks voor mij. Nooit geweest, dus dat gaat op mijn oude dag niet veranderen. (lacht) Ik volg wel elke maand kookles. Samen met ergotherapeut Rita maken we dan een maaltijd klaar. Gewone, lekkere kost, die we daarna fijn samen kunnen opeten. Daarnaast ga ik regelmatig naar de geheugenles, waarbij we in een groepje over de actualiteit praten.”

“Napraten met mijn tafelmanen, dat doe ik echt graag.”

“Ook op de uitstapen ga ik graag mee, in mijn rolstoel. Soms nemen we het busje naar de markt op het Dusartplein, samen met de animatoren en vrijwilligers. Wandelingen zijn er ook. Korte wandelingen hier in de buurt, maar we zijn ook al eens naar Bokrijk geweest met de bus, zodat we daar konden wandelen.”

Gezellig aan tafel

“Ik hou me elke dag bezig. Ik doe nog zo veel mogelijk zelf: opstaan, me wassen en me aankleden. Om zeven uur ben ik al helemaal klaar voor de dag. Op mijn kamer staat de radio de hele dag aan, altijd Radio 2 voor de Vlaamse muziek en het gebabbel. Overdag wandel ik graag rustig door de gang of buiten, als het goed weer is. Vier keer per dag ben ik in de leefruimte: voor het ontbijt, de lunch, de koffie en het avondeten. We hebben vaste plaatsen en ik praat graag na met mijn tafelmanen. Soms ben ik pas om halftien terug op mijn kamer, terwijl ik om acht uur al aan het ontbijt zat.”

Gesteund in ups en downs

“Sinds ik ouder ben, pieker ik meer. Ik heb goede en minder goede periodes. Verpleegkundige Kelly, met wie ik een goede band heb, ziet het onmiddellijk als ik een slechte dag heb. Zij voelt mij heel goed aan en probeert me door die moeilijkere periodes te helpen. Op haar eigen manier. Heel rechtuit. Kelly en de andere vaste medewerkers van mijn afdeling kennen mijn gewoonten ondertussen. Ze weten bijvoorbeeld dat ik graag een goede volle tas koffie heb! (lacht) Elke dag dezelfde gezichten zien vind ik fijn.” ■



ONZE WOONZORGCENTRA

De woonzorgcentra van Hogeveijf zijn er voor ouderen die niet langer zelfstandig kunnen wonen en aangepaste ondersteuning nodig hebben. Elke bewoner heeft een individuele kamer die hij of zij kan inrichten als een echte thuis, en is omringd door een team van hulp- en zorgverleners die dag en nacht paraat staan.

Ons woonzorgcentrum op campus Banneux heeft 120 kamers, op campus Stadspark hebben we 150 kamers.



ZORG OP MAAT, VANAF DE EERSTE DAG

Met elke bewoner hebben we voor de verhuizing een **goed gesprek**. We vinden het belangrijk om ieders wensen, behoeften en gewoonten goed te kennen. We lichten in dat gesprek ook onze werking en mogelijkheden toe.

Zodra de bewoner een achttal weken bij ons woont, hebben we een eerste **zorgoverleg**, samen met de familie. We kijken terug op de eerste periode en vooruit op de toekomstige zorg. Alle noden komen terecht in een **zorgplan**.

Komen er belangrijke of moeilijke kantelpunten tijdens het verblijf? Ook dan plannen we een zorgoverleg, zodat we aanpassingen aan het zorgplan kunnen bespreken. Zo blijft iedereen betrokken en bieden we op elk moment **de best mogelijke zorg**.

Bij vragen of zorgen kunnen bewoners en hun familieleden ook altijd terecht bij de seniorenconsulenten, verpleegkundigen of zorgkundigen met wie ze regelmatig contact hebben.



“Verpleegkundige Kelly heeft me al door moeilijke periodes geholpen. Het klikt tussen ons. Ze voelt mij heel goed aan en weet wat ze wel en niet moet zeggen als ik een slechte dag heb.”

OVERWEEG JE EEN OPNAME?

Neem dan zeker contact op, ontdek de voorwaarden en schrijf je in op onze wachtlijst.

✉ info@hoge vijf.be

☎ [011 88 84 84](tel:01188484)

🌐 www.hoge vijf.be/woonzorgcentra



ZOR GKUNDIGEN GAAN
OOK BUITEN DE MUREN
VAN HOGEVIJF

Eropuit met de fiets, dat is genieten!

Zorgkundige Tom en Raymonde, bewoonster van Hoge Vijf Banneux, kunnen het bijzonder goed met elkaar vinden. Tom maakte zeven jaar geleden een opmerkelijke carrièreswitch van heftruckchauffeur naar zorgkundige. Zijn passie voor zijn job is groot. Zodra hij een gaatje in zijn drukke planning als zorgkundige ziet opduiken, trekt hij er graag met een bewoner op uit. En Raymonde laat die kans nooit aan haar voorbijgaan.

RAYMONDE

"Ik vind het heel plezant om iets met Tom te doen, zoals een uitstap met de duofiets of rolstoelfiets. Sowieso doe ik graag met alles mee wat er georganiseerd wordt: kienen, knutselen, breien, koken, gezelschapspelletjes ... De hobby's die ik mijn hele leven heb gehad, zet ik hier nu al zeven jaar verder."

"Ook sport hoort daarbij. Van volleybal tot hockey. Onlangs hebben we gevoetbald in onze rolstoelen. Vier tegen vier. De ergotherapeuten en zorgkundigen duwden ons in de juiste richting en wij traptten tegen de bal. Net zoals vroeger - toen ik spits was - maakte ik veel goals!"

"Ik help ook elke dag met tafels dekken en opdienen. Aan tafel praat ik graag met mijn twee goede vriendinnen. En als er een optreden of discobar is, mis ik dat nooit. Eigenlijk zeg ik op alles 'ja'. Alleen als ik écht moe ben, blijf ik op mijn kamer." *(lacht)*



TOM

“Wandelen of fietsen in de frisse buitenlucht, dat doen alle bewoners graag. Gewoon hier in de buurt, op de plaatsen die ze kennen of waar veranderingen aan het gebeuren zijn. Het geeft mij veel voldoening om mensen te zien genieten. Als zorgkundigen hebben we het heel druk, dat is een feit. Maar ik heb het geluk dat ik energie te veel heb.”

“Ik doe graag eens iets speciaals voor de bewoners. Als ze ontspannen in het bubbelbad zitten, mogen ze van mij bijvoorbeeld kiezen welke muziek ze willen horen. Ik ben op Spotify al vaak op zoek gegaan naar Vlaamse schlagers.” *(lacht)*

“Elke bewoner kiest natuurlijk zelf hoe hij of zij de dag invult. Sommigen doen met alles mee, anderen kiezen uit het aanbod wat ze leuk vinden. We proberen iedereen te motiveren en mee te krijgen, maar niets moet. Zeker bij nieuwe bewoners merk ik dat ze afwachtend zijn. Ze hebben wat tijd nodig om hun plek hier te vinden en dat is heel normaal. We proberen gaandeweg te ontdekken wat ze fijn vinden, zodat we daar rekening mee kunnen houden.” ■



Dementie: je staat er niet alleen voor

**HET EXPERTISECENTRUM
DEMENTIE CONTACT**

Dankzij het Limburgse Expertisecentrum Dementie Contact heeft HogeVijf heel veel kennis in huis over dementie, een aandoening die almaar meer mensen treft. Het centrum is er voor mantelzorgers, mensen die de diagnose dementie krijgen en voor mensen die actief zijn in de zorgsector.



**BIJLEREN
OVER DEMENTIE**

Kracht halen uit de verhalen van lotgenoten


Verpleegkundige Mariëlla heeft een naaste met dementie. Samen met een familielid biedt ze mantelzorg. Praten over de aandoening gebeurt in haar omgeving weinig. Het onderwerp lijkt zelfs wat taboe. Mariëlla heeft dan ook heel veel aan het Praatcafé Dementie en de cursus die ze volgde via HogeVijf.



PRAATCAFÉ DEMENTIE

Praatcafé Dementie is een regelmatig georganiseerde infoavond waarop een deskundige een bepaald aspect van dementie toelicht en je vragen kunt stellen. Achteraf kun je praten met lotgenoten, als je dat wenst.

Ontdek de vijf meestgestelde vragen tijdens ons praatcafé en alle info over ons aanbod rond dementie via:

 www.hogevijf.be/dementie



“Hoewel ik als verpleegkundige niet werk met mensen met dementie, wist ik al vrij veel over de aandoening. Ik ben het ook gewend om met hulpbehoevenden om te gaan. Dat helpt als je op een zeker moment mantelzorger wordt. Maar natuurlijk is het anders als het gaat om een naaste. Dementie is bovendien iets bijzonders. Eigenlijk ben je voortdurend afscheid aan het nemen van iemand die er nog is. Je wilt nog heel veel delen met elkaar, maar het lukt gewoon niet meer ...”

Ervaringen delen

“Een tijdje geleden heb ik de cursus ‘Dementie en nU’ gevolgd. Ik kreeg er heel wat handvaten en leerde ook uit de verhalen van anderen. Je zit er tussen lotgenoten. Wat er gezegd wordt, blijft

binnen de groep, dus iedereen kan er zich kwetsbaar opstellen en zeggen waarmee hij zit. Dat vond ik heel waardevol. Ik haalde er kracht uit.”

“Je kunt het niet elke dag even goed doen. Dat wist ik wel, maar toch hielp het om het nog eens te horen van een expert tijdens een Praatcafé Dementie.”

Draagkracht, draaglast

“Naar het Praatcafé Dementie ga ik al een tijdje. Er komt telkens een expert langs die dieper ingaat op een bepaald onderwerp. Zelf vond ik de sessie over draagkracht en draaglast heel boeiend.

Wat daar gezegd werd, heeft me echt doen stilstaan. Ergens weet je natuurlijk wel dat het niet altijd even goed kan gaan. De expert vertelde dat dat heel normaal is en dat het niet betekent dat je het niet goed doet.”

Grenzen bewaken

“Mantelzorg voor een naaste met dementie vraagt om heel veel geduld. Bovendien is het moeilijk om je grenzen te bewaken, omdat het gaat over iemand die je graag ziet. Ik help waar ik kan en in de mate dat mijn hulp wordt toegelaten. Want ook dat is niet altijd vanzelfsprekend. Maar elke dag blijf ik proberen om het beste te doen.” ■



Dementievriendelijke wandelingen

Herinneringen ophalen, de zintuigen prikkelen en bewegen: daar hebben mensen met dementie veel deugd van. Daarom stippelden we in Hasselt drie dementievriendelijke wandelingen uit: in het stadscentrum, in het Kapermolenpark en op de abdij site van Herkenrode. Je doet de wandelingen samen met een wandelpartner of in groep. Ook begeleiding door een gids is mogelijk.

De brochure met de routes en extra informatie is digitaal beschikbaar via onderstaande link of bij Visit Hasselt, Bibliotheek Hasselt Limburg (Dusart), de lokale dienstencentra van Hogeveijf en Abdij site Herkenrode.

 www.hasseltsetoeristischegidsen.be/dementie

Dementiewegwijzer

Graag een persoonlijk gesprek waarin je al je vragen over dementie kunt stellen? We verwelkomen jou in het Infopunt Dementie Hogeveijf, elke tweede dinsdag van de maand tussen 13.30 en 16.30 uur in ons woonzorgcentrum op campus Banneux.

Meer lezen over dementie? Vraag dan zeker ons gratis magazine 'Dementie, als je ermee te maken krijgt' en onze gratis brochure 'Dementiewegwijzer: Waar kan ik in Hasselt terecht met vragen over dementie?' aan via:

 dementievriendelijk@hasselt.be

Bijleren over dementie

Eén op de vijf mensen krijgt dementie. De kans dat je in het dagelijkse leven in contact komt met iemand met dementie is dus groot. Wil je weten wat de aandoening inhoudt en hoe je je communicatie kunt aanpassen? Volg dan online de sessie 'Omgaan met dementie', waarin mensen met dementie zelf aan het woord komen en je concrete communicatietips krijgt. De sessie duurt 40 minuten en is helemaal gratis.

MEER INFORMATIE?

Ontdek al onze initiatieven via:

 www.hasselt.be/dementie





**CENTRUM VOOR DAGVERZORGING
HELPT OUDEREN ÉN HUN MANTELZORGERS**

Als alleen wonen niet meer helemaal lukt...

De 90-jarige Liliane verblijft drie dagen per week in het centrum voor dagverzorging op campus Banneux. Ze brengt er de dag door in het gezelschap van mensen die de diagnose dementie kregen. Op alle andere dagen staat haar dochter Katharina voor de mantelzorg in.

“Vroeger zorgde mama voor mijn zoon wanneer ik in het weekend ging werken. Ze deed dat heel graag, maar het verliep almaar moeizamer. Na haar eerste beroerte trokken we bij haar in om te kunnen helpen. Bijna vijf jaar geleden kreeg ze een tweede beroerte en dat betekende ook het begin van haar dementie. Haar thuisverpleegsters moedigden het aan dat ze zo lang mogelijk thuis bleef wonen en zij wilde dat zelf ook graag.” ▶



- “In die periode bracht ik haar eens naar het centrum voor dagverzorging. Maar dat was geen succes. Ze zat de hele dag te wachten tot het busje haar weer kwam oppikken en wilde nergens aan meedoen. Een half jaar geleden besliste ik om het opnieuw te proberen en nu loopt het heel goed.”

“Mantelzorg is bij momenten zwaar. Op de dagen dat mama naar het centrum voor dagverzorging gaat, heb ik zelf tijd voor praktische zaken of een wandeling.”

Eigen interesses als basis

“Mama is nooit erg sociaal geweest. Met de vele activiteiten die georganiseerd

worden voor senioren, kon je haar geen plezier doen. In het centrum voor dagverzorging houden ze daar rekening mee. Ze streven ernaar om iedere oudere met dementie te activeren, maar altijd op basis van hun eigen interesses. Mama houdt van muziek uit haar jonge jaren, zoals Jos Tuts. De beweegactiviteiten vindt ze ook fijn. En kienen doet ze echt graag.”

Aangenaam voor mij én voor haar

“Voor mij is het centrum een grote hulp. Mantelzorg kan zwaar zijn. Mijn zoon studeert ondertussen in Leuven. Ik sta er dus vaker alleen voor, en dat terwijl ik iemand ben die graag overal naartoe gaat. Mama is bovendien hulpbehoevender geworden en heeft almaar meer zorg nodig. Op de dagen dat ze naar het centrum gaat, kan ik veel plannen.

Praktische zaken zoals winkelen of naar de bank gaan, of eens een lange wandeling maken.”

“Het is onmogelijk om haar in mijn eentje te bieden wat ze hier allemaal voor haar doen.”

“En de dagverzorging is natuurlijk ook een grote meerwaarde voor mama zelf. Ik ben blij dat ze nog wat prikkels krijgt en een andere omgeving ervaart. Thuis zit ze vaak urenlang stil, ook al probeer ik regelmatig met haar bezig te zijn. Het is onmogelijk om haar in mijn eentje te bieden wat ze hier allemaal voor haar doen.” ■

KORTVERBLIJF: WAT, HOE EN VOOR WIE?

Wordt de zorg voor een hulpbehoevende oudere voor jou als mantelzorger tijdelijk te zwaar? Dan is het belangrijk om even op adem te komen. Bij Hoge Vijf vangen we ook mensen op voor een kortverblijf. Verdeeld over de woonzorgcentra op campus Banneux en campus Stadspark hebben we acht kortverblijfkamers voorzien.

Meer weten of reserveren?

☎ 011 88 84 84

🌐 www.hogevijf.be/kortverblijf

Het centrum voor dagverzorging: wat, hoe en voor wie?

Het centrum voor dagverzorging biedt overdag zorg op maat. Ons doel? Thuiswonende ouderen de kans geven om op een kwaliteitsvolle manier thuis te blijven wonen, en tegelijk hun mantelzorgers ondersteunen door hen af te lossen in de zorg.

We gaan voor een zinvolle dagbesteding met veel sociale contacten en een duidelijke structuur in een gezellige omgeving. De activiteiten die we organiseren en begeleiden, zijn altijd op maat van wat de mensen kunnen en nodig hebben. We bieden een combinatie van fysieke en mentale uitdagingen, meestal in groep. Van koken, knutselen en kaarten tot turnen, muziek maken en quizzen. Op vaste tijdstippen zijn er toiletmomenten en hygiënische verzorging, waarbij we de nodige begeleiding en hulpmiddelen bieden.

Een goede communicatie en wisselwerking met familie en professionele thuiszorgdiensten vinden we heel belangrijk. Zo kunnen we samen de beste zorg geven. Merken we na een tijdje dat de zorgen ons aanbod overstijgen? Dan bespreken we heel open en transparant wat de volgende stappen kunnen zijn.

Goed om te weten:

- Onze centra voor dagverzorging zijn open van 8 tot 17 uur. Sommige mensen komen elke dag, anderen enkele dagen per week.
- Wie dat wenst, kan 's morgens opgepikt en 's avonds weer teruggebracht worden door een van onze busjes.
- Onze doelgroep zijn 65-plussers, maar jongere personen met zorgnoden die zich thuis voelen tussen ouderen, zijn ook welkom.
- In onze centra staat elke dag een heel team klaar om mensen een zinvolle dagbesteding te bieden: een ergotherapeut, een verpleegkundige, zorgkundigen, vrijwilligers en vaak ook stagiairs. De hele dag door zetten zij in op zelfstandigheid en zelfredzaamheid, aangepast aan de mate van zorgbehoefte van iedere persoon.
- Hoge Vijf heeft twee centra voor dagverzorging met elk een eigen specialisatie: **Campus Stadspark** is er voor mensen met sociale, fysieke en psychiatrische problemen. **Campus Banneux** ontvangt mensen met cognitieve problemen. Daarbij gaat het vooral over dementie in haar verschillende vormen en gradaties.

ERGOTHERAPEUT JOKE

“Een eerste dag in het centrum voor dagverzorging is onvoorspelbaar. Sommige mensen bloeien meteen open, andere klappen dicht door de vele prikkels, zoals Liliane die eerste keer. Zij hebben wat meer tijd nodig om te wennen. We passen ons aan de mensen aan, praten met hen en doen ons best om hen te leren kennen. We vragen ook veel informatie aan de familie, zodat we daarop kunnen inspelen. Bij iedereen is het belangrijk om het ‘poortje’ te vinden. Zodra je ontdekt wat iemand boeit, kun je echt zorg op maat geven, met een mooi resultaat. Dat vind ik trouwens het mooiste aan onze job.”

Aan de slag bij Hogeveijf

EEN GEDREVEN TEAM

Geen Hogeveijf zonder helpende handen! We kunnen dag na dag rekenen op een sterk team van medewerkers, stagiairs én vrijwilligers. Samen zorgen zij voor een warme (samen)werking op alle diensten van onze organisatie.





WERKEN BIJ HOGEVIJF

Het verschil maken voor mensen zit in de details

Valérie Nickmans werkt al drieëntwintig jaar als verpleegkundige in onze woonzorgcentra. Haar keuze voor het vak was heel bewust. Ze wilde de voldoening ervaren om iets te betekenen voor mensen. Sinds drie jaar is ze 'vlinder'. Ze werkt niet meer vast op één dienst, maar wordt ingezet waar nodig. Die switch naar de vlinderpool bevalt haar enorm!

"In het begin was het aanpassen, maar ik vind het nu heel fijn om op verschillende afdelingen en campussen te staan. Dat komt door de afwisseling ... en doordat mensen mij graag zien komen. (lacht) Collega's zijn blij, omdat ik hen kom versterken door iemand te vervangen die afwezig is. En bewoners zijn blij om mij terug te zien, want ik ben geen gezicht dat ze elke dag tegenkomen."

Een hecht team

"Ik werk hier graag. We worden goed begeleid en opgevolgd. En de sfeer op de diensten zit ook goed. We helpen elkaar en werken fijn samen. Dat is heel belangrijk. Want uiteraard is het niet altijd rozengeur en maneschijn. Dat er niet altijd evenveel personeel aanwezig kan zijn en de tijdsdruk dan toeneemt, is geen geheim. Overal in de

zorg zijn er mensen te kort. Dat maakt het soms hectisch, zeker als je weet dat het aantal zwaar hulpbehoevende ouderen toeneemt. Een hecht team, zodat je af en toe kunt ventileren tegen elkaar, is dan extra belangrijk."

Elke dag iets kleins en fijns

"Ik ben altijd positief ingesteld en doe mijn job met plezier. De meeste voldoening haal ik uit de kleine dingen: een gesprekje met een bewoner die het even wat moeilijker heeft, of een familiedid dat ik kan geruststellen. Elke dag probeer ik ook iets fijns te doen voor minstens één bewoner, buiten mijn gewone zorgtaken. Een wandeling maken of voorlezen uit de krant bijvoorbeeld. Het verschil maken voor iemand zit meestal in de details." ■

VACATURES

Ontdek onze vacatures via:

 www.hasselt.be/vacatures





STAGE BIJ HOGEVIJF

“Een keuze vanuit mijn hart”

Myriam Daniëls nadert de zestig en ... zit in het tweede jaar van haar opleiding tot zorgkundige. Voor een van haar stages koos ze voor het centrum voor dagverzorging op campus Banneux. Een keuze waarvan ze nog geen minuut spijt heeft gehad. Meer zelfs: als het aan haar lag, zou ze hier vanaf volgend jaar héél graag vast komen werken.

“Ooit had ik mijn eigen krantenwinkel, tot ik thuisbleef om voor mijn vier kinderen te zorgen. Toen ze wat ouder waren, begon ik te werken als poetsvrouw. Ondertussen poets ik al vijftien jaar voltijds in het Jessa Ziekenhuis.

Wat ik in die job altijd het meest gemist heb, is sociaal contact. Je werkt eigenlijk voortdurend alleen. Dus toen het Jessa mij de kans gaf om deeltijds te werken en deeltijds een opleiding in de zorg te volgen, heb ik niet lang getwijfeld. Dit is een keuze vanuit mijn hart.”

Stage, werk én studeren: pittig!

“Op maandag ga ik naar de les, op dinsdag en woensdag doe ik stage en de twee laatste dagen van de week poets ik. Een pittige combinatie, maar ik doe het graag. Tijdens de lessen ben ik omringd door jonge mensen. Dat motiveert me. Ik kan op hen rekenen voor al mijn computervragen en zij vinden het fijn dat ik

een luisterend oor kan bieden en advies kan geven vanuit mijn ervaring. We helpen elkaar. Binnen de opleiding heb je stages op verschillende plekken – in een ziekenhuis, in een woonzorgcentrum, bij een thuiszorgdienst – om zo te ontdekken wat jou het meest ligt.”

Deel van het team

“Tijdens mijn eerste stagedag in het centrum voor dagverzorging werd ik vanaf het begin betrokken in het team. Ik kreeg veel uitleg en begeleiding en draaide meteen mee. Koffie bedelen, activiteiten begeleiden, samen cake bakken, toiletbezoeken in goede banen leiden, praten met de mensen, en zelfs een gymles geven: alles mocht ik direct meedoen. De sfeer is hier gemoedelijk en huiselijk, en er wordt veel gelachen. De medestudent die me het centrum voor dagverzorging aanbeval als stageplek, had honderd procent gelijk. Ik zie mezelf hier echt al werken! Het zou mooi zijn om de laatste zeven jaar van mijn loopbaan zo af te sluiten.” ■



STAGEPLAATSEN

Stel je kandidaat voor een stage via:

 www.hogevijf.be/stage

WERKEN ALS VRIJWILLIGER

Samen op zoek naar een functie die bij jou past

Je leest de getuigenissen van vrijwilligers Luigi, Jeanine en Zygmund in dit magazine.

We zijn heel dankbaar voor hun hulp, want Hoge Vijf zou niet zonder hen en onze meer dan 300 andere vrijwilligers kunnen. Heb je een hart voor de ouder wordende Hasselaar en interesse om zelf ook vrijwilligerswerk te doen? Super! We zetten graag enkele vaak gestelde vragen op een rij.

Hoe kan ik vrijwilliger worden?

Je neemt contact op met onze vrijwilligerscoördinator voor een vrijblijvend gesprekje. Samen overlopen jullie alle mogelijke vrijwilligersfuncties binnen Hoge Vijf, op zoek naar een match met jouw talenten en mogelijkheden. We houden rekening met wat jij zelf wilt en kunt, en proberen dat te koppelen aan wat we als organisatie nodig hebben. Vervolgens probeer je de functie een keertje uit, nadat we jou de kneepjes van het vak geleerd hebben. Loopt dat goed en word je zelf warm van het werk? Dan gaan we graag voor een duurzaam engagement.

Waar kan ik als vrijwilliger werken?

Binnen onze vijf diensten zijn er vijftien verschillende functies die je kunt uitoefenen. Dat gaat van meedraaien in de cafetaria van een van onze lokale dienstencentra tot gaan wandelen met bewoners van het woonzorgcentrum of centrum voor dagverzorging. Ook vrijwilligers met een eigen wagen die willen instaan voor het Minder Mobielen Vervoer zijn welkom. Ben je vooral op

zoek naar sociaal contact? Dan is het bezoekersteam misschien iets voor jou. Deze vrijwilligers gaan bij senioren thuis op bezoek of worden buddy van een of meerdere bewoners in onze woonzorgcentra.

Op welke momenten werk ik als vrijwilliger?

Voor sommige functies werken we met een wekelijkse planning en willen we zeker zijn dat we op jou kunnen rekenen. Andere vrijwilligersfuncties zijn dan weer heel flexibel. Je kunt ze afstemmen op je eigen agenda.

Wat zit erin voor mij?

Vrijwilliger word je vooral vanuit de gedrevenheid om iets te doen voor iemand anders. Je krijgt heel veel dankbaarheid terug. Van de mensen die je helpt én van ons als organisatie. We leggen onze vrijwilligers een aantal keer per jaar in de watten. We organiseren een vrijwilligersfeest, een ontbijt en enkele groepsactiviteiten. En als je dat wenst, kun je ook deelnemen aan verschillende vormingen. ■



VRIJWILLIGERSWERK

Mail of bel ons en zet je eerste stap als vrijwilliger.

✉ vrijwilligers@hoge Vijf.be

☎ 011 30 79 79

🌐 www.hoge Vijf.be/vrijwilliger



HOG E V I J F

Eén referentiepunt voor al je vragen

Wat als alleen (thuis) wonen moeilijker wordt?
Welke activiteiten zijn er voor ouder wordende Hasselaren?
Waar kan ik als mantelzorger terecht voor hulp?

Heb je als Hasselaar een vraag over ouder worden? Dan ben je bij Hoge vijf op de juiste plaats! De medewerkers van het seniorenloket bieden een luisterend oor en zoeken samen met jou naar een gepast antwoord.

Bel of mail ons

☎ 011 88 84 84

✉ info@hoge vijf.be

Of maak een afspraak

Maak je liever een afspraak, zodat je je vragen persoonlijk kunt stellen? Boek je tijdstip online of telefonisch.

De afspraken vinden plaats in een van onze seniorenloketten. Ben je niet meer zo mobiel? Dan komen we graag tot bij jou voor een huisbezoek.

🌐 afspraak.hasselt.be
(selecteer 'Seniorenloket')

Kom langs op afspraak

MAANDAG

Centrum
Stadhuis 't Scheep
Limburgplein 1
9 tot 12 uur

DINSDAG

Banneux
Lokaal dienstencentrum
Hoge vijf - campus Banneux
Hadewychlaan 74
11 tot 12.30 uur

WOENSDAG

Centrum
Stadhuis 't Scheep
Limburgplein 1
9 tot 12 uur

DONDERDAG

Katarina
Lokaal dienstencentrum
Hoge vijf - campus Stadspark
Casterstraat 77
11 tot 12.30 uur

VRIJDAG

Kermt
Eerste vrijdag van de maand
Belgiëplein 1
9 tot 12 uur

Stevoort

Derde vrijdag van de maand
Broekstraat 1
9 tot 12 uur