

# 60 PLUS IN ACTIE

Helaas moeten we het nog stellen zonder activiteiten buitenshuis. Daarom deze keer geen activiteitenprogramma. In plaats daarvan informatie over AutoMaatje en een interview over Activerende Gesprekken. Hou vol, er komen betere tijden!

## WENDING IN JE LEVEN

NOLANO biedt een gratis ondersteuningstraject aan 60-plussers die hun leven een nieuwe wending willen geven. Inmiddels maakten 25 mensen hier gebruik van. Zo ook Adriaan (69). Hij las de folder en meldde zich aan. "Ik stond erg onzeker in het leven, een gevolg van de beroerte die ik 2015 kreeg. De psychiater die ik bezocht schreef vooral medicijnen voor. Een duur traject dat mij niet veel opleverde. Ik had behoefte aan persoonlijke gesprekken en aandacht. Eerst moest ik wel een drempel over, want ik ben van nature niet iemand die makkelijk om hulp vraagt."

Adriaan kwam in 2017 in Zutphen wonen. Daarvoor had hij dertig jaar een melkveebedrijf in Oost-Frankrijk. De melk verwerkte hij tot kazen. De beroerte zette zijn leven op zijn kop. In één jaar tijd onderging hij drie operaties en ging zijn huwelijk stuk. Zijn zoon haalde hem naar Zutphen waar hij zijn leven opnieuw moest oppakken.

Adriaan werd gekoppeld aan Jacqueline, één van de negen vrijwilligers van

het team Activerende Gesprekken. Jacqueline was voor haar pensionering jeugdcoach. Het geven van persoonlijke ondersteuning is haar kracht en dat was ook de drijfveer om zich aan te sluiten bij het team. Ter voorbereiding volgde het team een uitgebreid trainingstraject. Jacqueline: "De Activerende Gesprekken is geen maatjesproject waarbij je je langdurig verbindt aan één persoon. Je probeert iemand weer zo ver te krijgen dat hij/zij zelf in beweging komt. Dat lukt niet altijd maar bij Adriaan ging dat goed. We hebben vier gesprekken gehad en enkele zorgboerderijen bezocht. Gaandeweg zag ik hem veranderen en zelf initiatieven nemen. Daar werd ik ook enthousiast van."

Adriaan trok de stoute schoenen aan en bezocht zelf een open dag van De Vijfsprong, een landbouwbedrijf met zorg en aandacht voor hen die er werken. Het klikte en hij verzorgt nu twee dagdelen per week het melkvee.

Het ondersteuningstraject van Adriaan met Jacqueline is afgerond. Zo nu en dan hebben ze contact om bij te praten. Adriaan kijkt er met voldoening op terug.



Adriaan met op de achtergrond Jacqueline

"Het heeft mijn leven een andere wending gegeven. Mijn ondernemerschap is weer naar boven gekomen. Dit heeft mij meer gebracht dan alle bezoeken aan de psychiater."

Is daarmee zijn leven weer op de rit? "Mijn grootste uitdaging is om te accepteren dat ik minder kan dan vóór de beroerte. Dat is nog steeds moeilijk voor mij om mee om te gaan. Als straks weer meer mogelijk is, wil ik graag gaan dansen. Dat geeft mij veel positieve energie".

## AUTOMAATJE RIJDT VACCINATIERITTEN

Binnenkort start het vaccineren van ouderen tegen corona. Inwoners van Zutphen, Warnsveld en Eefde die minder mobiel zijn, kunnen gebruik maken van AutoMaatje voor het vervoer naar de priklocaties. De ritten worden gereden door onze vrijwillige chauffeurs en uiteraard nemen zij alle beschermende maatregelen in acht. Voor de ritten geldt het gebruikelijke tarief van 30 eurocent per kilometer. AutoMaatje is bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 10.00-14.00 uur op 0575-234020 en is een initiatief van Stads-onderneming Zutphen in samenwerking met ANWB, Muzehof en 't Warnshuus.

ANWB AutoMaatje



## ACTIVERENDE GESPREKKEN

Wil je ook je leven een andere wending geven maar weet je niet goed hoe? NOLANO heeft ervaren vrijwilligers die een luisterend oor bieden en samen met jou kijken wat er nodig is om in beweging te komen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Meer informatie of aanmelden: Dederiek Daum, dederiek@nolano.nl, tel. 06 306 237 94.