



Voor ouderen in
Maassluis, Vlaardingen en Schiedam

Ondersteuning op Maat



Heeft u moeite met het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden? Zoals uzelf goed verzorgen of een boodschap doen. Of kost het u moeite om de dag zelfstandig door te brengen? SOL helpt u graag op weg om uw dag weer betekenisvol te laten zijn. Zodat u tijd heeft om weer meer te genieten van het leven! In deze folder leest u hier meer informatie over.

Beter oud worden

'Zorgen doe je samen' daar zijn wij van overtuigd. Daarom kijken we samen met u en uw omgeving wat past bij uw leefwereld, uw talenten en kwaliteiten en bij wat u graag zou willen doen. Bijvoorbeeld op het gebied van vrijwilligerswerk of workshops. Met Ondersteuning op Maat leggen we het accent op wie u bent als mens en wat u leuk vindt. Zo kunt u zo krachtig en energiek mogelijk oud worden. Want ongeacht uw leeftijd, oud bent u pas als u zich zo voelt!

Vitaliteitscoach

Wanneer u Ondersteuning op Maat van ons ontvangt, dan krijgt u ondersteuning van een Vitaliteitscoach. De vitaliteitscoach is uw vaste contactpersoon binnen SOL. Zij kijkt samen met u, uw omgeving, de wijk en (samenwerking)partners wat bij u past en organiseert dat ook voor u.

SOL is sinds 2020 actief in de gebieden Maasluis, Vlaardingen en Schiedam en geeft u de kans om ondersteuning te krijgen op

Piet

„Het ging niet zo goed met me na het wegvallen van mijn vrouw. Ik deed niks meer en voelde me steeds ziek en somber. Mijn huisarts zei dat ik met iemand van SOL moest gaan praten. Die mevrouw was heel aardig en heeft lang met me gepraat. Ze zei dat ze iets wilde zoeken dat écht bij mij past. Nu ga ik iedere week naar het Krachthuis en ontmoet andere ouderen en eens in de week wandel ik samen met iemand door het park. Ik ben erg opgeknapt. De huisarts belde me, ze zei 'Ik zie u nooit meer, gaat het goed met u?' „

Hoe ziet

Ondersteu

eruit?



Met ondersteuning op maat wordt u vitaler en prettiger oud

een manier die bij u past, in uw eigen wijk en vertrouwde omgeving!

Ook al bent u ouder of minder mobiel, met Ondersteuning op Maat krijgt u weer meer energie en plezier in het leven.

Kies uw persoonlijke ondersteuning

Ondersteuning op Maat van SOL bestaat uit verschillende onderdelen. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie, krijgt u een-op-een begeleiding thuis, kunt u samen met andere ouderen meedoen aan het Geheugenpaleis of Krachthuis, wandelen met een wandelmaatje, weer naar de volkstuin of naar de voetbalvereniging. Bijna alles kan en niets moet! Heeft

u meer of zwaardere zorg nodig? Dan ondersteunen wij u bij het regelen hiervan.

Geheugenpaleis en Krachthuis

Onze activiteiten vinden zoveel mogelijk plaats (op plekken) in de wijk. Wekelijks organiseren wij een Geheugenpaleis in de Kansensfabriek in Schiedam. Hier kunt u van 10.30 tot 15.00 uur onder deskundige begeleiding van vakdocenten activiteiten ondernemen, waardoor uw brein langer gezond blijft. Daarnaast organiseren wij vanaf januari 2022 een Krachthuis bij Buurtpunt Groot Ambacht in Vlaardingen. Van 11.00 tot 15.00 uur kunt u hier doen wat u leuk vindt: bewegen, dansen, muziek maken, breien, koken, noem maar op.

ning op Maat

Jet

”Door SOL kom ik weer buiten. Vroeger had ik altijd een volkstuin. Maar al heel lang niet meer, want ik ben al 88. Ze hebben voor mij geregeld dat ik – ook al heb ik een rollator en kan ik zelf geen volkstuin meer verzorgen – naar de volkstuin kan en dat daar iemand is die me helpt. Daarnaast komt er vaak iemand van SOL langs: de post en formulieren zijn voor mij soms te ingewikkeld en dan regelen zij van alles. Ik doe weer mee en word beter oud!”



Ik doe mee magazine

Ieder kwartaal bespreken we samen met u hoe u tegen uw dagelijks leven aankijkt. En waar u samen met ons en uw omgeving aan zou willen werken. Zo bent en blijft u de regisseur van uw dagelijks leven.

Wie ben ik en wat maakt mij (vandaag de dag) gelukkig? Hoe kan ik mezelf (blijven) uitdagen? Belangrijke levensvragen om het maximale uit uw oude dag te halen. We gaan dan ook samen met u de antwoorden proberen te ontdekken. Indien gewenst krijgt u ieder kwartaal een nieuwe versie van het ik-doe-mee magazine. Dit magazine staat vol leuke oefeningen. U kunt de oefeningen alleen doen, maar ook met ons of met een familielid/kennis/partner.



SOL Ondersteuning op Maat is er speciaal voor u

Ook voor uw mantelzorger

We zijn er niet alleen voor u, maar ook voor uw mantelzorger(s). Bijvoorbeeld bij (praktische) vragen over ondersteuning, gezondheid of vergeetachtigheid. Onze medewerkers hebben de kennis in huis als het gaat om zo vitaal en fit mogelijk ouder worden.

Als u dat wilt, houden wij uw mantelzorger of naaste familie op de hoogte van hoe het met u gaat.

Aanmelden

Om gebruik te kunnen maken van Ondersteuning Op Maat, waaronder het Geheugenpaleis en het Krachthuis, heeft u een indicatie nodig voor 'Meedoen in de Stad'. Om te weten of u hiervoor in aanmerking komt, kunt u een adviesgesprek aanvragen bij ROG plus. Een consultant van ROGplus bespreekt samen met u uw hulpvraag en kijkt of u voor 'Meedoen in de Stad' in aanmerking komt.

ROGplus is bereikbaar via:

T 010 - 870 11 11

(bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 14.00 uur)

E info@rogplus.nl

(antwoord binnen 5 werkdagen)

Vervoer

Wilt u deelnemen aan een activiteit, maar kunt u geen (eigen) vervoer regelen? SOL beschikt over een eigen busje, waarmee wij u kosteloos thuis kunnen ophalen en weer thuisbrengen.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over Ondersteuning Op Maat – Meedoen in de Stad op www.solnetwerk.nl/mvs of www.rogplus.nl of stuur een e-mail naar ikdoemee@solnetwerk.nl.