Dag- en Doecentrum Alblasserdam

"Je mag meedoen, maar je kunt ook je eigen ding doen"

Toen haar huisarts voorstelde om eens te kijken bij het Dag- en Doecentrum Alblasserdam, twijfelde Teunie Ketterij eerst.

Inmiddels komt ze al twee jaar met plezier naar het Dag- en Doecentrum van Rivas Zorggroep en Waardeburgh (voorheen dagbesteding). De gezelligheid, de vrijheid om zelf keuzes te maken en het contact met anderen maken voor haar het verschil. "Ik dacht eerst: dat is niets voor mij. Maar uiteindelijk ben ik toch gaan kijken. Gelukkig kon ik eerst een tijdje proefdraaien."

Na het overlijden van haar man bracht mevrouw veel tijd alleen thuis door. Haar huisarts zag dat en adviseerde haar om eens kennis te maken met het Dag- en Doecentrum. Wat begon als een kennismaking, groeide uit tot een vaste plek waar zij zich thuis voelt.

Twee dagen per week komt zij naar het Dag- en Doecentrum. Misschien wordt dat binnenkort zelfs een dag extra.

"Ik hou niet van de hele dag thuis zitten. Hier ben je onder de mensen en heb je altijd een praatje."

Zelf kiezen wat bij je past

Bij het Dag- en Doecentrum draait het om wat deelnemers zelf willen en kunnen. Er is ruimte voor ontmoeting, beweging en activiteiten die helpen om actief en zelfstandig te blijven. Maar niets hoeft. "Je mag meedoen, maar je kunt ook je eigen ding doen. Dat vind ik juist prettig. Dat geeft veel vrijheid."

Mevrouw geniet van creatieve activiteiten zoals kleuren en breien, maar vindt de gesprekken met anderen misschien nog wel waardevoller. "Je ontmoet allerlei verschillende mensen en hoort mooie verhalen. Dat vind ik heel leuk."

Zo veel mogelijk zelf blijven doen

Volgens Zorgregisseur Dag- en Doecentrum Celine staat eigen regie centraal. "We kijken vooral naar wat iemand zelf nog kan en wil. Deelnemers houden hier zo veel mogelijk de regie over hun eigen dag."

Dat zie je terug in de activiteiten en in de dagelijkse dingen. We doen samen de huishoudelijke klusjes. Deelnemers pakken bijvoorbeeld zelf hun koffie of thee en ze helpen met het doen van de boodschappen en het maken van het eten.

Daarnaast biedt het Dag- en Doecentrum verschillende extra activiteiten die gericht zijn op het versterken van de eigen regie. Zo kunnen deelnemers deelnemen aan een rollatortraining onder begeleiding van een beweegagoog. Ook zijn er gastsprekers, voorlichtingsbijeenkomsten en verschillende woord- en geheugenspellen.

"Als ondersteuning nodig is, dan bieden we die natuurlijk. Maar we nemen niet over wat iemand zelf nog kan doen."

Door op deze manier te werken, blijven deelnemers hun vaardigheden gebruiken en behouden zij hun zelfstandigheid zo lang mogelijk, zowel tijdens hun bezoek als thuis.

Onder de mensen blijven

Mevrouw woont nog zelfstandig en krijgt thuis waar nodig ondersteuning van de wijkverpleging. Het Dag- en Doecentrum is voor haar een fijne aanvulling. "Vooral afleiding, gezelligheid en contact met anderen. Sinds ik hier kom, ben ik weer meer onder de mensen. Dat doet een mens goed."

Aan mensen die twijfelen om een keer langs te komen, heeft zij een duidelijke boodschap:

"Gewoon eens gaan kijken. Je zit nergens direct aan vast. Je weet pas hoe het is als je het probeert."

