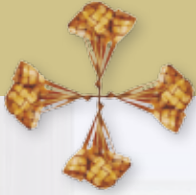




Landelijke Stuurgroep
Molukse Ouderen

Overzicht van werkzaamheden 20152016



VERSTERKEN EN VERBINDEN

Jaarverslag 20152016





VERSTERKEN EN VERBINDEN

Jaarverslag **20152016**

Landelijke Stuurgroep
Molukse ouderen

Jaarverslag 20152016



Colofon

Uitgave: LSMO

Tekst: Jeanny Vreeswijk-Manusiwa

Lay-out: Nus Tahitu

Inhoud

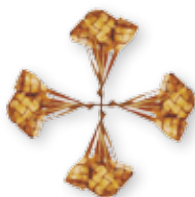
Voorwoord 7

Organisatie 9

Voorlichting 13

Scholing vrijwilligers 19

Bijzondere ontmoetingen 22



>> **Versterken en verbinden**

Voorwoord

In dit jaarverslag leest u over enkele activiteiten die de Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen (LSMO) in 2015 en 2016 heeft uitgevoerd. Deze richten zich voornamelijk op het overdragen van kennis en informatie, deskundigheidsbevordering en scholing aan Molukse vrijwilligers in diverse plaatsen in het land. Doel hiervan is de vrijwilligers te helpen om op korte termijn in hun eigen gemeenten activiteiten zelfstandig uit te voeren. De nadruk tot verzelfstandiging van de vrijwilligersgroepen heeft ondermeer te maken met de overheidsmaatregelen om de langdurige zorg te hervormen. Hierdoor hebben gemeenten vanaf 2015 via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) de taak gekregen om mensen te ondersteunen die tot dan toe aangewezen waren op de AWBZ-functies 'begeleiding', 'persoonlijke verzorging' en 'kortdurend verblijf'. Deze taak gaat gepaard met een budgetkorting. Uitvoering en financiering van zorg is nu geregeld in de Wet langdurige zorg, Wlz, de Wmo en de Zorgverzekeringswet, de Zvw.

Vanaf 2014 ontvangen ouderenbonden geen structurele subsidie meer van de rijksoverheid. Ook LSMO voert haar taken vanaf dat jaar zonder subsidie uit. Door aan te sluiten bij landelijke initiatieven van ouderenorganisaties en te participeren binnen het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten, het NOOM, heeft LSMO kunnen profiteren van de deskundigheid van deze organisaties. Tegelijkertijd heeft LSMO ook de eigen unieke expertise en ervaringen die de afgelopen jaren zijn opgedaan kunnen delen. In 2015 en 2016 is LSMO doorgegaan met het versterken van de samenwerking met deze en andere organisaties met als doel kennis en expertise uit te wisselen en belangenbehartiging voort te kunnen zetten. Daarnaast zal LSMO waar mogelijk ondersteuning op maat blijven bieden aan de vele bestaande en opkomende Molukse vrijwilligersgroepen die zich inzetten voor welzijn, wonen en zorg voor en met Molukse ouderen.

Drs. Juan Selekty
*Voorzitter Stichting Ondersteuning Stuurgroep Molukse Ouderen
Juni 2017*

>> Versterken en verbinden

Organisatie

De Stichting Ondersteuning Stuurgroep Molukse Ouderen, (SOSMO) heeft uitvoering van activiteiten op het gebied van voorlichting, belangenbehartiging, lotgenotencontact en belangrijke onderdelen van professionalisering overgedragen aan de Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen, (LSMO). Ontstaan in 1996, is LSMO uitgegroeid tot een netwerkorganisatie waarin professionele vertegenwoordigers van verschillende instellingen en vrijwilligers, vaak verbonden aan lokale ouderenwerkgroepen, nauw met elkaar samenwerken. De LSMO komt jaarlijks vijf keer bij elkaar in woonzorgcentrum Raffy te Breda. Raffy is tevens kantooradres van de LSMO.

In het bestuur van SOSMO hebben zitting:

Drs. J. Seleky, voorzitter

Dhr. N. Papilaja, penningmeester

Dhr. T. Papilaja, secretaris

Het bestuur combineert het overleg met de stuurgroep. Indien noodzakelijk komt het bestuur apart bijeen.

In de LSMO hebben zitting:

Dhr. D.C. Nikijuluw (voorzitter LSMO) Wzc Raffy te Breda

Mw. M. Wallenburg Wzc Raffy te Breda

Dhr. N. Papilaja Stichting Pelita te Diemen

Dhr. T. Papilaja

Coördinator/ Projectontwikkelaar

De projecten vanuit LSMO werden tot 2016 gecoördineerd o.l.v. de coördinator mw. drs. Jeanny Vreeswijk-Manusiwa. Daarnaast organiseerde ze verschillende activiteiten op het terrein van voorlichting, belangenbehartiging en deskundigheidsbevordering. Lokale ouderenwerkgroepen stuurde ze in samenwerking met de stuurgroep aan door middel van advies en ondersteuning. Met SOSMO schrijft ze aanvragen en verantwoordingen voor verschillende subsidies. Vanaf 2016 is ze plaatsvervangend coördinator bij het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten en projectontwikkelaar bij LSMO.

Doelstelling

Het belangrijkste doel van de LSMO is het bevorderen van het welzijn van Molukse ouderen in Nederland. Om hieraan bij te kunnen dragen onderhoudt LSMO nauwe contacten met ouderenwerkgroepen in het land. Door samen te werken met deze vrijwilligersgroepen wordt LSMO steeds op de hoogte gehouden van de zorgbehoefte van Molukse ouderen en de mate waarin zij gebruik maken van het aanbod op het gebied van zorg, welzijn en wonen. Wanneer vrijwilligersgroepen behoefte hebben aan ondersteuning, bijvoorbeeld in het kader van het begrijpelijk maken van de verschillende zorgwetten, biedt LSMO ondersteuning in de vorm van voorlichting en deskundigheidsbevordering. Activiteiten van ouderenwerkgroepen die bijdragen aan het langer zelfstandig functioneren van Molukse ouderen in de samenleving worden eveneens door LSMO ondersteund. Hierbij valt te denken aan de verschillende vormen van activiteiten voor ouderen, variërend van recreatieve activiteiten tot begeleiding in de dagopvang en -verzorging.

De doelstelling van LSMO is als volgt samen te vatten:

Het wegnemen van achterstand in kennis en daardoor gebruik van het reguliere aanbod van zorg, welzijn en wonen.

Het bevorderen van zorg en welzijn van Molukse ouderen in Nederland zowel in de thuissituatie als in een zorgcentrum.

Bijdragen aan toe-name van cultuurspecifieke zorg binnen het zorgaanbod voor oudere migranten.

Het zoeken naar mogelijkheden om het reguliere zorgaanbod en de wensen van Molukse ouderen zo dicht mogelijk bij elkaar te brengen.

Krachten bundelen

Lidorganisatie van het NOOM

Sinds 2007 maakt LSMO deel uit van het NOOM, het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten. Het NOOM maakte deel uit van de CSO, de Centrale Samenwerkende ouderenorganisaties. De koepel was een samenwerkingsverband van PCOB*, Unie KBO*, NVOG* en het NOOM. Via deze organisaties maakte LSMO kennis met onder andere de Nederlandse Ouderenbonden, de Pensioen kijker en verschillende patiëntenorganisaties. Alhoewel dit samenwerkingsverband is opgeheven, werkt LSMO via het NOOM nog steeds

samen met genoemde organisaties. De ervaringen in de zorg voor een eerste generatie ouderen deelt LSMO graag met ouderen van verschillende migrantengroepen. LSMO neemt deel aan voorlichting- en themabijeenkomsten over onderwerpen als de veranderingen in de zorg en chronische ziekten waaronder ook dementie. Daarnaast participeert LSMO in het maandelijks overleg van het NOOM en verzorgt zij presentaties tijdens de NOOM bijeenkomsten. De presentaties stonden vaak in het teken van de organisatie van informele zorg en de samenwerking die gezocht moet worden met professionele instellingen. In 2015 werden over verschillende thema's trainingen en workshops verzorgd. Het NOOM en LSMO hebben gebruik gemaakt van een train de traineraanbod, waardoor zij de opgedane kennis weer aan andere groepen konden overdragen.



Lid van de Vereniging Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV)

Sinds mei 2013 is LSMO lid van de NOV, waardoor de ouderenwerkgroepen gebruik kunnen maken van het Premieplan programma. Dit programma biedt de mogelijkheid om een aanvraag in te dienen waarmee de opbrengst van inzamelingen kan worden verdubbeld. De aanvragen ten behoeve van Molukse ouderen worden door LSMO beoordeeld. Activiteiten als een verwendag voor de ouderen, een kerstdiner of een dagje uit zijn voorbeelden waarvoor de inzameling kan worden georganiseerd. Molukse ouderenwerkgroepen kunnen voor meer informatie een kijkje nemen op www.premieplan.com.



Djalan Pienter

Sinds 2016 behoort LSMO samen met Wzc Raffy en de Stichting Pelita tot de kern van het Djalan Pienter kennisnetwerk en scholingsprogramma. Een kennisnetwerk dat bestaat uit acht organisaties die zich inzetten voor zorg en

*PCOB: Protestants Christelijke Ouderenbond, Unie KBO: Katholieke Ouderenbond, Nederlandse Vereniging van Organisaties van Gepensioneerden

welzijn ten behoeve van Indische en Molukse ouderen in intramurale en extramurale setting. In de aandacht voor Molukse ouderen, hun mantelzorgers en vrijwilligers wordt samen met hen gekeken naar de mogelijkheden om aan te sluiten bij het reguliere zorgaanbod.



Professionalisering

LSMO streeft ernaar:

- achterstanden in kennis over zorg en welzijn op te heffen,
- mogelijkheden in zorg en welzijn voor Molukse ouderen te verkennen,
- vormen van cultuurspecifieke zorg te ontwikkelen.

Het zorgstelsel verandert steeds, stevige bezuinigingen worden doorgevoerd en het aantal tweede generatie ouderen met behoefte aan cultuurspecifieke zorg neemt toe. Het vergaren en verspreiden van kennis alleen zal niet voldoende zijn. Een hecht netwerk vormen, verantwoordelijkheid delen, er voor elkaar willen zijn, zijn evenzo belangrijke factoren. Om hier concreet vorm aan te kunnen geven, volgen LSMO leden zelf verschillende cursussen en trainingen. Deze zullen worden uitgezet in een *'train de trainer'* methode.

Voorlichting

Via LSMO Nieuwsbrieven en de website wordt nieuws en informatie verspreid over activiteiten van LSMO en de ouderenwerkgroepen. Maar ook informatie over ouderenzorg en ouderenwerk wordt via de website en nieuwsbrieven gecommuniceerd. In 2011 is gestart met de uitgave van een digitale nieuwsbrief waarin ook aandacht is voor lokale gebeurtenissen. De Nieuwsbrief van LSMO is een vaste rubriek in het Molukse Magazine: Marinjo. Dit blad verschijnt één maal per twee maanden en telt ca. 6000 abonnees. Door met dit blad mee te liften bereikt LSMO een groot deel van de doelgroep en andere geïnteresseerden.

LSMO volgt de ontwikkelingen rondom zorg en welzijn op de voet en wordt hierbij van informatie voorzien door het NOOM en de ouderenorganisaties waarmee wordt samengewerkt. Eind april 2013 presenteerde staatssecretaris Van Rijn zijn plannen voor de hervorming van de langdurige zorg. Het kabinet wilde de veranderingen in de Wmo in 2015 invoeren. Hierdoor werden gemeenten nog meer verantwoordelijk gesteld voor de ondersteuning van burgers die zich niet meer helemaal zelf kunnen redden. Maar duidelijk werd ook dat de plannen van het kabinet erop waren gericht om mensen eerst zelf in hun sociale omgeving een oplossing te laten zoeken voor hun ondersteuningsvraag. Als dat niet zou lukken, kunnen ze een beroep doen op de gemeente (Wmo) of de zorgverzekeraar (Zvw). Pas als er echt geen alternatief is, zouden ze in aanmerking komen voor zorg via de nieuwe Wet langdurige zorg. De AWBZ werd afgeschaft.

Voor LSMO is het van belang dat we juist vanwege alle veranderingen in de zorg blijven kijken naar de zorgwensen van Molukse ouderen en hun sociaal netwerk. Dat sociaal netwerk kan bestaan uit , de vrijwilligers van de verschillende ouderenwerkgroepen, initiatieven vanuit de kerken, de mantelzorgers en alle andere betrokkenen. Hiervoor wordt vooral de gemeente een belangrijke gesprekspartner. Om met de gemeente aan tafel te kunnen zitten voor het bespreken van een goed plan over welzijn en zorg, is het van belang om kennis over de laatste ontwikkelingen bij te houden. LSMO bezoekt de ouderenwerkgroepen om hen over die laatste ontwikkelingen te informeren. Kennis delen behoort tot de kerntaken van LSMO. Steeds vaker zien we dat niet alleen de vrijwilligers hierbij aanwezig zijn, maar ook de ouderen zelf. Hierna volgt een overzicht van een aantal voorlichtingsbijeenkomsten over verschillende thema's in 2015 en 2016.

Tweede generatie ouderen onder de aandacht

De huidige Molukse 60plussers willen nog lang niet nadenken over ouderenvoorzieningen. Ze staan nog volop in het leven, bezoeken de concerten in het Holland Heineken House en zijn zeer actief op Facebook. Hoe het met ze zal gaan als ze ouder worden, ligt nog ver weg. De 70plussers onder ons durven misschien wat openlijker over hun 'verborgen klachten' te praten. Hoe het met hen gaat, wat hun wensen in de toekomst zijn, hopen we te horen tijdens de komende voorlichtingsbijeenkomsten. Voorlichting ging op 31 januari 2015 van start in Maastricht tijdens een Molukse ouderendag. Een vragenlijst werd toen uitgedeeld waarin vragen werden gesteld over de toekomstige oude dag. In groepen werd er nagedacht en gepraat over de huidige gezondheid, over de sociale contacten in de buurt, over de financiële situatie en over wensen in de toekomst. De ingevulde formulieren werden verzameld en aan het begin van de avond konden de bevindingen tot een top 5 van wensen worden samengevat. Op nummer 1 stond de wens om te werken aan een sterker sociaal vangnet. Gevolgd door de wens om in de ondersteuning van ouderen meer jongeren te betrekken. Om erachter te komen waar die ondersteuning dan uit zou kunnen bestaan, zouden huisbezoeken afgelegd kunnen worden. Die huisbezoeken kunnen ook de onderlinge contacten onderhouden. Dit was wens nummer 3. Op nummer 4 en 5 stonden de wensen om meer activiteiten te organiseren en om huiskamerontmoetingen te organiseren voor de tweede generatie ouderen. Daarin konden zij dan gezamenlijk activiteiten uitvoeren als koken en bakken, computerlessen volgen, meer doen aan sport en ontspanning. Er kwamen dus voldoende wensen aan het licht die om vervolgvragen.



Tweede generatie ouderen in Maastricht.

Zorg Verandert

In samenwerking met het NOOM en Zorg Verandert (www.zorgverandert.nl) zette LSMO het voorlichtingstraject over de veranderingen in de langdurige zorg gedurende 2015 en 2016 voort. Niet alleen werd hierover voorlichting gegeven. We zijn ook met elkaar in gesprek gegaan over de gevolgen van deze veranderingen. Welke gevolgen hebben ze voor onze ouderen, voor de mantelzorg, maar ook voor de manier waarop we wel of niet naar elkaar omkijken: lain djaga lain of lain lihat lain. Na een inventarisatie van wensen in Maastricht, mochten we met de nieuwe wijkraad in Capelle aan den IJssel in februari kennismaken. De ouderenwerkgroep valt onder de paraplu van de wijkraad. In Hoogeveen deelden we de informatie over de verschillende zorgwetten en de mogelijke gevolgen voor onze ouderen hiervan. In Alphen aan den Rijn gaven we samen met de lokale welzijnorganisaties voorlichting over de veranderingen in de zorg en in Krimpen aan den IJssel kwamen we luisteren naar urgente zorgvragen in de wijk. Maar we waren ook in Amsterdam, Woerden, Lunteren en Assen. Nieuw was onze kennismaking met de ouderen in Gennep. Daar werden we uitgenodigd om te komen vertellen over de eerste signalen van dementie, de vormen, wat de ziekte inhoudt en hoe mantelzorgers om kunnen gaan met een dementerend familielid. Het versterken van het eigen sociale vangnet in de verschillende wijken was steeds weer onderwerp van gesprek.

Bijvoorbeeld in Hoogeveen

In zeer korte tijd riep de ouderenwerkgroep van Stichting Salawaku vrijwilligers, mantelzorgers en ouderen bijeen om een voorlichtingsbijeenkomst op 28 maart bij te wonen. Opvallend was dat de ouderen zelf kwamen omdat ze de informatie uit eerste hand wilden horen. Dat bracht met zich mee dat een powerpointpresentatie niet de beste methode bleek te zijn om de kennis te delen. In twee talen de begrippen omschrijven en proberen duidelijk te maken aan de hand van herkenbare voorbeelden werkte het best. De deelnemers in Hoogeveen vroegen om een vervolgbijeenkomst omdat het te veel informatie was om in een keer te begrijpen. Een signaal voor LSMO om te onthouden.



Voorlichting Zorg Verandert Hoogeveen.



Voorlichting Zorg Verandert Woerden.



Landelijke mantelzorgdag 14 november Assen, in de ochtend voorlichting Zorg verandert.



Voorlichting aan de ouderen bij Stichting Kandjoli in Wierden, juni 2016.



Voorlichting Zorg Verandert en in gesprek over dementie in Breukelen, 20 juni 2016.

Vrijwillige cliëntondersteuner

Tijdens de voorlichtingsbijeenkomsten over de zorgveranderingen bleek dat de ondersteuning van ouderen tijdens gesprekken om te komen tot goede zorg en ondersteuning nog veel te wensen over liet. Dit bleek ook al uit de berichtgeving over cliëntondersteuning in het algemeen in het land. De behoefte aan cliëntondersteuning vanuit de eigen achterban is door LSMO opgepakt. Tijdens een studieweekend in november 2015, is met een aantal coördinatoren in het land het programma doorgenomen en opgezet voor een training tot vrijwillige cliëntondersteuners ten behoeve van de Molukse en ook de Indische ouderen. In een pilot zal de training uitgerold worden binnen het Djalan Pienterprogramma, waarin samengewerkt wordt met Wzc Raffy en Stichting Pelita.

LSMO coördinatoren en vrijwilligers tijdens studieweekend, 28 november 2015 te Elspeet.



In gesprek met Molukse vrijwilligers ouderenwerk in Breda, juni 2016.



Scholing LSMO vrijwilligers

In 2007 verzorgde LSMO een scholing onder andere naar aanleiding van de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wmo. In verschillende ouderengroepen werden vrijwilligers opgeleid tot senioren-voorlichters. Na de scholing volgden studieweekenden en themabijeenkomsten om de kennis over de ontwikkelingen op het gebied van zorg en welzijn bij te houden. Nog steeds worden voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd en vrijwilligers geschoold. Zeker nu ouderen langer thuis moeten blijven wonen, is het van belang om te weten hoe professionele ondersteuning van ouderen en mantelzorgers geregeld kan worden. De informatie hierover is niet altijd even eenvoudig, zeker nu de zorg geregeld wordt aan de hand van drie zorgwetten. Steeds vaker schuiven de ouderen zelf aan tijdens de informatie-dagen. Dat zien we als een positieve ontwikkeling omdat het altijd beter is om informatie uit de eerste hand te ontvangen. Het biedt ons tevens de gelegenheid om zelf met de ouderen in gesprek te gaan. In 2015 en 2016 zijn naast de landelijke, regionale en lokale voorlichtingsbijeenkomsten, vrijwilligers geschoold in onder andere Moordrecht en Barneveld.

Sukarela dengan senang hati: vrijwillig maar niet vrijblijvend

De cursus deskundigheidsbevordering voor vrijwilligers van Rumah Orang Tua Tua in Moordrecht ging op 14 februari 2015 van start. De onderlinge relatie die er tussen de verschillende generaties binnen de Molukse samenleving was, is niet meer zo vanzelfsprekend als menigeen wenst te geloven. Het blijkt opnieuw nodig te zijn om vertrouwen op te bouwen door wensen op gebied van zorg en welzijn met elkaar te delen. Daarbij is het ook van belang om te bespreken wat nodig is om vrijwilligers enthousiast en gemotiveerd te houden. Enthousiaste vrijwilligers kunnen anderen verleiden zich aan te sluiten. Steeds meer zal een beroep gedaan worden op vrijwilligers met betrekking tot zorg en welzijn. De veranderingen in de zorg hebben ook zijn weerslag op de Molukse gemeenschap. Hoe vanzelfsprekend is de zorg om elkaar nog in een Molukse wijk, in het bijzonder in Moordrecht? Wat betekent 'zelfredzaamheid' vanuit Moluks perspectief? En hoe versterk je de onderlinge relaties zodat je een goed sociaal vangnet en netwerk kunt vormen voor de ouderen en hun mantelzorgers? Vragen waar aandacht aan werd besteed tijdens de cursus 'Sukarela dengan senang hati'. De cursus bestaat uit een aantal dagdelen en is gefinancierd door de gemeente Zuidplas. Aandacht schenken aan het welzijn van de ouderen staat natuurlijk voorop.

>> Versterken en verbinden

In de gaten houden hoe het met hen gaat, of er toch niet meer zorg nodig is en of de mantelzorgers de ondersteuning nog aan kunnen, zijn zaken die ook aandacht vragen. Net zo belangrijk is het om te werken aan de motivatie van vrijwilligers, om hun kennis bij te houden en om nieuwe vrijwilligers aan te trekken. Genoemde zaken zijn onderwerp binnen de cursus voor vrijwilligers die door LSMO is ontwikkeld. In Moordrecht hebben de vrijwilligers en Molukse ouderenadviseurs deze cursus gevolgd. Met een certificaatuitreiking door de wethouder werd de cursus Sukarela dengan senang hati afgerond.

*Certificaten voor
vrijwilligers Rumah
Orang Tua Tua in
Moordrecht met
wethouder Rik van
Woudenberg, 2015.*



*Deelnemers aan
vervolgopleiding uit
Moordrecht, februari en
mei 2016.*



De scholing aan vrijwilligers in Moordrecht was al bijzonder omdat het financieel mogelijk gemaakt werd door de gemeente Zuidplas. Extra bijzonder werd het toen de certificaten op 10 september 2016 aan de 19 vrijwilligers van Rumah orang Tua Tua, het Molukse Ouderenhuis, uitgereikt werden door staatssecretaris Martin van Rijn en PvdA Tweede Kamerlid Grace Tanamal.



Uitreiking certificaten vrijwilligers Moordrecht 10 september 2016 door staatssecretaris Martin van Rijn, Tweede Kamerlid Grace Tanamal en wethouder Joke Vroegop van de gemeente Zuidplas.



Vrijwilligers dagopvang Hari Ramah Tamah Barneveld halen certificaat deskundigheidsbevordering vrijwilligers, februari en april 2016.

Bijzondere ontmoetingen

LSMO draagt bij aan voorlichting bij CABO Amsterdam

CABO Amsterdam zet zich in voor oudere migranten in Amsterdam die hun weg in de samenleving nog moeilijk kunnen vinden. De organisatie onderhoudt contacten met diverse zelforganisaties van migranten en werkt nauw samen met de verschillende dienstverlenende instellingen in Amsterdam. Eind 2014 vond een uitgebreid gesprek bij Wzc Raffy plaats met directeur Wendela Gronthoud over onder andere de veranderingen in de zorg. Wat weten de ouderen over de veranderingen, hoe gaan ze hiermee om of hoe kan de informatie zo goed mogelijk aan hen overgebracht worden. Dit waren enkele vragen die we bespraken en aanleiding voor de presentatie die LSMO op 20 januari bij CABO mocht geven. Doel hiervan was om het belang van kennis over de nieuwe zorgregels te hebben en hoe deze kennis het beste overgebracht kan worden aan de oudere migranten in Amsterdam. Op 20 januari kwam een 30tal ouderen bijeen in het pand van CABO aan de Keizersgracht. Ook aanwezig waren Greetje Luif, vice-voorzitter van de Wmo adviesraad Amsterdam en Gonnie Kaptein, oud-beleidsmedewerker bij Lize (overlegpartner Rijksoverheid Zuid Europese gemeenschappen) en zeer actief betrokken bij het NOOM. Ouderen van verschillende nationaliteiten deelden hun zorgen over hoe de meest kwetsbaren onder hen het best te bereiken zijn. Hoe kunnen signalen die tijdens huisbezoeken door vrijwilligers zijn opgevangen, worden besproken en opgepakt? Waar hebben de ouderen het meest behoefte aan en hoe kom je hier achter? Met deze vragen werden vervolgbijeenkomsten voorbereid die eind februari en in april hebben plaatsgevonden.



*Voorlichtings-
bijeenkomst CABO
in Amsterdam.*

Met CABO op bezoek bij Anand Joti

Anand Joti is de naam van een woongroep voor Hindoestaanse senioren in Amsterdam. Op 11 april 2015 organiseerde CABO in samenwerking met LSMO en NOOM een bijeenkomst bij de woongroep Anand Joti in Amsterdam Zuidoost. De bijeenkomst was een vervolg op de bijeenkomsten eerder in januari en februari bij CABO. Vijftig ouderen en vrijwilligers kwamen praten over de vraag hoe je als oudere om hulp kunt vragen, bij wie je dan moet zijn en hoe je dat onder woorden kunt brengen. En hoe een vrijwilliger of mantelzorger kan aangeven dat het hem of haar eigenlijk te veel wordt. Jeanny Manusiwa en Gonnie Kaptein brachten in een rollenspel naar voren hoe moeilijk oudere en vrijwilliger het kunnen hebben om duidelijk te maken wat hun mogelijkheden en onmogelijkheden zijn. Er werd hard gelachen, de situatie was voor velen herkenbaar.

(zie: <http://caboamsterdam.nl/Inhoud/Home/index.php?Titel=Actualiteiten>)



Bij Anand Joti in Amsterdam.

Herdenken op 4 mei 2015 in Amsterdam met Molukse ouderen uit Tilburg

Ook in 2015 woonde Ismo met een aantal Molukse ouderen de Nationale Herdenking op 4 mei in Amsterdam bij. Vanuit Tilburg werden ze met speciaal vervoer zo dicht mogelijk bij de Dam gebracht. Na een gezamenlijke maaltijd en de nodige instructies wandelden de ouderen naar de Nieuwe Kerk. Daar werd de delegatie opgewacht door Esther Captain van het Nationaal Comité 4 en 5 mei en werden ze als speciale gasten begeleid door de artiesteningang. Net als de vorige keren waren voor hen speciale plaatsen gereserveerd, zodat ze de plechtigheden goed konden volgen, zowel in de kerk als op de Dam. Na



Nationale Herdenking 4 mei op de Dam onder begeleiding van dr. Esther Captain.

het officiële programma en het defilé, konden de ouderen nog rustig napraten in de Wintertuin van het Krasnapolsky hotel. Een van de tante's zei verbaasd: 'Ik was eigenlijk nooit iemand en nu zit ik hier zomaar op de eerste rij'. Ieder jaar weer ervaren de Molukse ouderen die de Nationale Herdenking bij mogen wonen het als een bijzondere gebeurtenis.

Verhalentafel in Lunteren

Op 9 mei 2015 werden niet alleen verhalen van Molukse en Nederlandse ouderen gepresenteerd, maar ook een cd waarop verschillende bewerkingen te beluisteren zijn van het Lunterse Blaasorkest Staccato, de Tifagroep Ina Ama, Suara Ana Upu, Gospelgroep Adjaib en het Koor Gabungan. De cd draagt de titel 'Staccato meets Maluku'. Een interpretatie is te horen van Hena Masa Waja, Manis e manis e, Apa apa djaga kelapa, Sajang kane, Oleh Sioh en Orang Papua makan papari. En ook is op de cd muziek te beluisteren die de koren en het blaasorkest afzonderlijk van elkaar hebben opgenomen. Via www.ana-upu.nl is de cd te bestellen. Het verhalentafel project is mede mogelijk gemaakt door het Oranjefonds, Swo Ede Steunpunt Lunteren, Idee en Uitvoering, Stichting Moluks Historisch Museum, Tuhuteru en Partners, Ouderenwerkgroep Stichting Ana Upu en de Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen.



Feestelijke heropening Buurthuis Toma in Breda

Buurthuis Toma in de wijk Driesprong, waar een groot deel van de bewoners van Molukse afkomst is, is op 11 maart 2016 officieel heropend. Woonzorgcentrum Raffy huurt sinds kort het buurthuis van WonenBreburch en gaat er samen met de bewoners van de wijk voor zorgen dat het buurthuis zijn originele functie weer terugkrijgt. Voorafgaand aan de heropening van buurthuis Toma hebben buurtbewoners, medewerkers en vrijwilligers van Raffy en vrijwilligers uit de Molukse gemeenschap in het kader van NLDoet het gebouw flink onder handen genomen. Er is geverfd, gesloopt, opgeruimd en gepoetst. In de middag, tijdens het officiële gedeelte, bewonderen wethouder Patrick van Lunteren (Jeugd, Wonen, Wijken) en directeur-bestuurder Gert van der Pluijm samen met Aline Zwierstra, directeur-bestuurder van WonenBreburch en vele nieuwsgierige buurtbewoners het resultaat. Uiteraard doen ze dat niet zonder zelf ook de handen uit de mouwen te steken. Na het tekenen van de intentieverklaring neemt het drietal samen met de vertegenwoordigers van de drie Molukse kerkorganisaties de verfkwas en -roller ter hand om een laatste stukje muur in te kleuren.

Stichting Raffy neemt vanaf nu de beheertaken van het buurthuis op zich. Gert van der Pluijm: *“Het is natuurlijk niet onze core business; een buurthuis runnen. Maar dit gebouw in deze wijk past bij onze identiteit. Het is belangrijk dat we de invulling samen met alle bewoners uit de buurt gaan realiseren, maar dat de betrokkenheid groot is, is vandaag wel gebleken.”* Vrijwilligers uit de wijk krijgen een scholing deskundigheidsbevordering aangeboden. Deze wordt gefinan-



Buurthuis Toma in Breda tijdens NL Doet op 11 maart 2016.

cierd door de gemeente Breda en verzorgd door Djalan Pienter, het scholingsprogramma waarin Raffy, Stichting Pelita en LSMO in samenwerken. De betrokkenheid van Raffy is niet vreemd. Al in 1983 werd in de Tweede Kamer de mogelijkheid besproken om “Huize Raffy” te bestemmen voor Molukse bejaarden. Het Inspraakorgaan Welzijn Molukkers was nauw betrokken bij de besprekingen die hebben geleid tot de officiële opening op 25 november 1987 door toenmalig minister Brinkman. Sindsdien is de betrokkenheid bij zorg en welzijn van Molukse ouderen voor Raffy een natuurlijke vanzelfsprekendheid.

Bekend maakt bemind

Beter omgaan met een chronische aandoening

Chronische ziekten, zoals een hartaandoening, kanker, diabetes of de ziekte van Parkinson, komen vaak voor onder ouderen, zo ook onder Molukse ouderen. U kent vast wel iemand die langere tijd ziek is. Of u heeft zelf een chronische aandoening. Als u ziek wordt, komen er veel vragen op u af. Hoe zal de behandeling of operatie gaan, krijg ik medicijnen? Wie zorgt er voor mijn partner, mijn kinderen of hoe moet dat met mijn werk? U staat er niet alleen voor. Naast uw familie zijn er artsen, verpleegkundigen en u kunt hulp in huis regelen. Minder bekend zijn in de Molukse gemeenschap de patiëntenorganisaties zoals de Parkinson Vereniging en De Hart&Vaatgroep die u kunnen ondersteunen.

Op 19 april en 7 mei 2016. werden voorlichtingsbijeenkomsten in Woerden georganiseerd in het gebouw van Stichting Sinar Maluku. Voorlichters van de Parkinson Vereniging en de Hart & Vaatgroep, die zelf een chronische ziekte hebben, kwamen over hun ervaringen vertellen. De genoemde patiëntenorganisaties hebben samen met het NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten) de mogelijkheid geboden om deze dagen te organiseren. Tijdens de bijeenkomst op 7 mei kwam Giovanni Tahapary, cardioloog aan het Medisch Centrum in Alkmaar voorlichting geven over hart en vaatziekten. Voor Tahapary was dit bezoek een thuiswedstrijd, hij is in Woerden opgegroeid. Voor de ouderen was het een feest om 'een van hen' te mogen verwelkomen. Later in de middag kwam Arnoud Odink vertellen over gezonde voeding en gaf tips voor het samenstellen van ook een Moluks/ Indische maaltijd. De ouderenwerkgroep Sima50+ bereidde een verantwoorde maaltijd voor de bijna 40 belangstellenden. Vooraf aan de maaltijd werd een workshop 'roedjak maken' gegeven; het dessert om de maaltijd mee af te sluiten.

Ter voorbereiding op deze voorlichtingsdagen zijn een aantal bevindingen uit het onderzoeksrapport 'De Gezondheid van Molukkers in Nederland', nog weer onder de aandacht gebracht. Het onderzoek is uitgevoerd door Adeë Bodewes en Anton Kunst in 2012-2013. LSMO gaf deze in een inleiding op 19 april weer. Dat suikerziekte, gewrichtsproblemen en een hoge bloeddruk veel voorkomende aandoeningen zijn onder Molukkers, is wellicht niet helemaal verrassend. Wat meer opvalt uit het onderzoek is dat er meer gezondheidsproblemen onder Molukkers zijn vergeleken bij Nederlanders, terwijl er sprake is van een vergelijkbare levensstijl. Mogelijk zou dit te wijten zijn aan stress of aan het voedingspatroon. Hartfalen komt bij Molukkers even veel voor als bij Nederlanders. Maar onder Molukkers ligt het percentage coronaire hartziekten, een aandoening van de kransslagader wel weer hoger. Meer

Bijeenkomst 'Bekend maakt bemind' in Woerden, april, mei 2016.



onderzoek zou meer duidelijkheid kunnen geven. Extra aandacht voor leefstijl en een extra gezondheidstest kunnen meer gestimuleerd worden, zo luiden de aanbevelingen uit het onderzoek.

Aan het eind van de eerste middag hebben we in kleine groepen met elkaar gesproken over hoe gezond je jezelf vindt, en als je een chronische aandoening hebt, hoe je daar dan mee omgaat. Ervaringen zijn uitgewisseld over eetgewoonten, over ondersteuningsmogelijkheden, ook vanuit de patiëntenorganisaties. Mooie gesprekken zijn het geworden met nog een open vraag in het algemeen: Hoe bespreekbaar zijn gezondheidsproblemen binnen de Molukse gemeenschap, in de ouderengroep, in de familie of in het gezin?

Samen Digitaal

LSMO gaat in samenwerking met NOOM bijeenkomsten organiseren waarin aandacht wordt besteed aan het veilig omgaan met de DigiD code. Samen met de Belastingdienst is eind 2016 de aftrap gegeven voor een voorlichtingstraject over onder andere het veilig doen van uw belastingaangifte. Ook als u het door iemand anders laat doen.



Kick off samenwerking NOOM met de Belastingdienst 21 november 2016.

Landelijke Molukse Mantelzorgdag

Zo langzamerhand is het een traditie te noemen dat LSMO haar jaarlijkse activiteiten afsluit met een verwendag voor Molukse mantelzorgers. Dat gold ook voor 2016.

Op 5 november jl. werd in aanloop naar de dag voor de mantelzorg op 10 november, de Landelijke Molukse Mantelzorgdag in Breda gehouden. Een bijzondere bijeenkomst, omdat tevens stilgestaan werd bij het 20 jarig bestaan van LSMO. De stuurgroep is inmiddels uitgegroeid tot een netwerk van vrijwilligers en professionals dat zich niet alleen voor het belang van Molukse ouderen inzet. LSMO is van stuurgroep, bestaande uit professionals die op vrijwillige basis zich inzetten voor verschillende belangen van Molukse ouderen, uitgegroeid tot een netwerk van actieve en bevlogen vrijwilligers en professionals, verspreid over het land. Door deelname aan het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten, NOOM, en samenwerking met Stichting Pelita en Wzc Raffy in het Djalan Pienter netwerk, laat LSMO graag zien dat ze kennis en ervaring met Indische en andere migrantenouderen deelt.

In de ochtend blikte Raffy directeur Gert van der Pluijm terug naar het ontstaan van LSMO. Lucia Lameiro Garcia gaf vervolgens aan hoe binnen het NOOM kennis en ervaring van de lidorganisaties onderling wordt gedeeld en dat dit voor LSMO meer dan vanzelfsprekend is. Rocky Tuhuteru leidde een panelgesprek over het ouder worden in de toekomst met Stefanie Hehalatu van Huis voor de Zorg in Limburg, Jan Lawalata, welzijnswerker van het eerste uur en Veronique Tubee van Actiz. Gebruik maken van nieuwe technieken in de zorg is onvermijdbaar, maar naar elkaar omzien zoals van huis uit meegekregen, zal altijd belangrijk blijven. Aan het eind van de ochtend deelt Juan Seleky, bestuurder van LSMO en van NOOM, zijn visie over de toekomst met de aanwezigen. Aan het eind van zijn toespraak overhandigt hij de LSMO scholingsmap 2016 aan Lucia, als blijk van de intentie steeds maar weer kennis te willen delen binnen het NOOM.

Na een feestelijk traditionele lunch werden de ca 150 mantelzorgers uit het hele land in het zonnetje gezet en konden ze kiezen uit een verwenprogramma met massages, beweeglessen en creatieve workshops, als ketupat maken en bloemschikken. Maar ook waren er gesprekstafels om door te praten over de inleidingen en het panelgesprek in de ochtend. De dag eindigde gezond met de voetjes van de vloer op live muziek uit de jaren 80 en uiteraard Molukse traditionals van de band Gerson & Friends. Met dank aan de medewerking van de vrijwilligers en medewerkers van Raffy, de kookploeg van Toma, de ouderengroep van Rumah Ina Kaka en nog vele anderen, werd de mantelzorgdag

een dag om met plezier aan terug te denken. Ook 2017 zal weer afgesloten worden met de Landelijke Molukse Mantelzorgdag. Het wordt dan de tiende keer en dat vraagt natuurlijk om een bijzonder tintje.



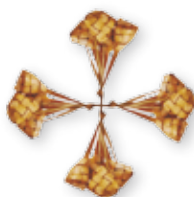
Vrijwillers en mantelzorgers van Assen tot Maastricht in Buurtgebouw Toma, Breda .



Stefanie Hehalatu, Huis van de Zorg/Limburg, Jan Lawalata oud directeur Stichting Tjandu, Veronique Tubee, Actiz, in gesprek met Rocky Tuhuteru, tijdens 20 jaar LSMO te Breda.



Molukse mantelzorgdag Breda, 5 november 2016.



De activiteiten van LSMO richten zich op de verdere overdracht van kennis en informatie, deskundigheidsbevordering en trainingen aan Molukse vrijwilligers in diverse plaatsen in het land. Doel hiervan is de vrijwilligers te helpen om op korte termijn in hun eigen gemeenten activiteiten zelfstandig uit te voeren. De nadruk tot verzelfstandiging van de vrijwilligersgroepen heeft ondermeer te maken met de regeringsmaatregelen om de langdurige zorg te hervormen.



Zorg en Welzijn

voor **Molukse Ouderen**

