

hallo met Jolanda Mikic

Voorkomen dat mensen nog meer zorg nodig hebben of vereenzamen. In hoeverre lukt dat in Vaals? Aan de lijn is bewegemakelaar Jolanda Mikic.

'Ik ben vier dagen per week onderweg om mensen te helpen in beweging te komen. Vaak zijn dat ouderen in de leeftijdscategorie vanaf vijftig jaar, maar ik werk ook voor jongeren die bijvoorbeeld vanwege een psychische aandoening het sociale contact hebben verloren met hun omgeving. Ik ben bewegemakelaar in de brede zin van het woord. Vaak wordt gedacht dat ik alleen maar mensen naar de sportschool stuur. Dat is niet zo. Ik zorg er bijvoorbeeld ook voor dat mensen samen kunnen koken en samen kunnen eten. Of ik zoek een maatje voor iemand die niet meer in zijn eentje in het bos wil wandelen. Of voor iemand die graag in gezelschap naar de markt of het winkelcentrum wil gaan. Af en toe zijn er ook mensen – meestal van vergevorderde leeftijd – die geen behoefte hebben aan mijn tussenkomst. 'Lass mich in Ruhe', krijg ik in Vaals wel eens te horen. Die wens respecteer ik dan natuurlijk.'

'Toch zie ik mensen vaak snel opbloeien als ze bezoek krijgen in plaats van bijvoorbeeld de hele dag tv te kijken. Dat kan bezoek zijn van mij of van een andere hulpverlener die ervoor zorgt dat ze weer kunnen deelnemen aan het sociale verkeer. Onlangs nog kreeg ik te horen: 'Als jij hier bent geweest, voel ik weer dat ik leef.' Dat beschouw ik als een groot compliment, want daar doe ik het allemaal voor. Het grootste deel van mijn tijd ben ik in Vaals te vinden. Dat heeft er alles mee te maken dat de helft van de circa 10.000 inwoners 70+ is. Ook wonen er redelijk veel allochtone mensen. Vanwege hun geloofs- en culturele regels is het niet altijd »



Mevrouw Schweden
Cliënt

Jolanda Mikic
Bewegemakelaar

gemakkelijk om hen deel te laten nemen aan een beweegactiviteit. Zo mogen allochtone vrouwen vaak niet samen met mannen in een ruimte zijn. Daarom heb ik voor deze vrouwen onder meer een fietscursus opgezet.'

'Behalve in Vaals, kom ik in Vijlen en Lemiers. In het algemeen gesproken is mijn aanwezigheid daar minder vereist, mede omdat het verenigingsleven in die dorpen goed is georganiseerd. Als beweegmakelaar kom ik met mensen in contact via onder anderen de huisarts en de psycholoog, maar ook via maatschappelijk werk en het Wmo-loket van de gemeente Vaals. De gemeente zelf heeft drie jaar geleden het initiatief genomen om op projectbasis een beweegmakelaar aan te stellen. Ze hebben toen voor mij gekozen vanwege mijn achtergrond, denk ik. Zo heb ik vijftien jaar maatschappelijk werk

gedaan in Gulpen-Wittem voor welzijnsorganisatie Trajekt. En wat mijn band met bewegen en sporten betreft: ooit heb ik een bronzen medaille behaald op het WK Powerliften in Japan in de categorie kniebuigen. Maar goed. Wat belangrijker is voor mensen die gebruik willen maken van mijn diensten: inmiddels is mijn functie structureel opgenomen in het sport- en beweegbeleid van de gemeente.'

Meer informatie

Geïnteresseerden kunnen rechtstreeks een telefonische afspraak maken met Jolanda Mikic: 06 - 12 63 92 63. E-mailen kan ook: beweegmakelaar@vaals.nl. Daarnaast behoort een doorverwijzing via een andere hulpverlener zoals de huisarts, psycholoog of diëtist tot de mogelijkheden. «

