



Online
Thuis

Verruim uw wereld



Leg nieuwe
contacten



Blijf in
beweging



Leer nieuwe
dingen



Wat is Online Thuis?

Met Online Thuis ontmoet u anderen, kunt u deelnemen aan groepsactiviteiten en nieuwe talenten ontwikkelen. En dat gewoon thuis, via een kastje dat is gekoppeld aan uw televisie, te bedienen met een simpele afstandsbediening. U zit dus gewoon comfortabel op uw eigen bank. Of nou ja... als we samen gaan bewegen komt u er misschien juist wel vanaf!

Onder begeleiding van een groepscoach verruimt u online samen met anderen uw wereld. U leert nieuwe mensen uit de buurt kennen en samen onderneemt u allerlei leuke activiteiten.

We bespreken samen het nieuws, informeren hoe het met iedereen gaat, bewegen op muziek en delen tips over activiteiten in uw wijk. We doen quizzen en spellen voor de lol, maar ook om het geheugen te trainen. Wanneer u gezondheidsvragen heeft of wilt weten welke (digitale) voorzieningen er zijn, dan kunt u terecht bij het maandelijkse Online Gezondheidsuur.



Links het Konnect-kastje op een tv
Rechts de afstandsbediening

Altijd al gedichten willen schrijven of leren boetseren? Of misschien lijkt het u wel leuk om een schilderij te maken voor een bekende? Met Online Thuis willen wij uw wensen realiseren.

Geen vaardigheden of training nodig

U hoeft niet digitaal vaardig te zijn om deel te kunnen nemen. Een laptop of tablet is zelfs niet nodig! Het bedrijf MobileCare installeert gratis een Konnect-kastje met camera, dat gekoppeld wordt aan uw eigen tv. Deze oplossing voldoet aan alle privacyrichtlijnen en er wordt niets gewijzigd aan uw tv. Deze blijft dus gewoon functioneren zoals u gewend bent.

U krijgt een eenvoudige afstandsbediening, waarmee u het apparaat aan en uit kunt zetten en de volumeknop bedient. U kunt eenvoudig deelnemen aan de activiteiten van Online Thuis. En als u er toch niet zelf uitkomt, kunt u natuurlijk altijd een beroep doen op een van

onze medewerkers. Wij helpen u graag op weg!

Twee vaste sessies per week

Bij Online Thuis gaat het om twee vaste online bijeenkomsten per week, op vaste dagen en tijdstippen. De dagen en tijden worden vooraf met u afgestemd. Daarnaast heeft u de mogelijkheid om te kiezen uit diverse wekelijkse of maandelijkse online sessies. U leest er alles over op de volgende pagina's.

GEZOCHT

Zo'n zestig 70-plussers die gratis en vrijblijvend mee willen doen aan de proef Online Thuis in de regio Rotterdam-Noord.

Samen online bijpraten met buurtgenoten, bewegen en leuke activiteiten ondernemen: dat wil toch iedereen!

Online Ontmoetingsclub

Elke week heeft u een online groepsgeprek met een vaste groep mensen die bij u in de buurt wonen. Deze sessie duurt anderhalf uur en wordt geleid door uw online coach.

Tijdens deze sessie bespreken we samen hoe het met iedereen gaat, wat u de laatste tijd zoal heeft meegemaakt en wat u bezighoudt. Daarnaast wordt het laatste nieuws besproken, doen we een spel of quiz en een aantal bewegingsoefeningen.

Ook deelt de coach tips voor leuke activiteiten die georganiseerd worden in uw wijk. Misschien is het een leuk idee om hier eens een kijkje te gaan nemen? Samen met iemand anders – misschien wel iemand uit uw online groepje? – is dit natuurlijk nog leuker! Ook horen wij graag uw ideeën of tips voor nieuwe activiteiten. Kortom: een zeer gevarieerde online bijeenkomst.

“Ik vind Online Thuis fantastisch! Het is heel leuk om zo bezig te zijn. We hebben enorme schik met elkaar. Twijfelaars moeten het gewoon doen, omdat het een enorme verrijking is van je leven”

Theo, deelnemer van online activiteiten, voorloper van Online Thuis.



Verruim uw wereld met Online Thuis

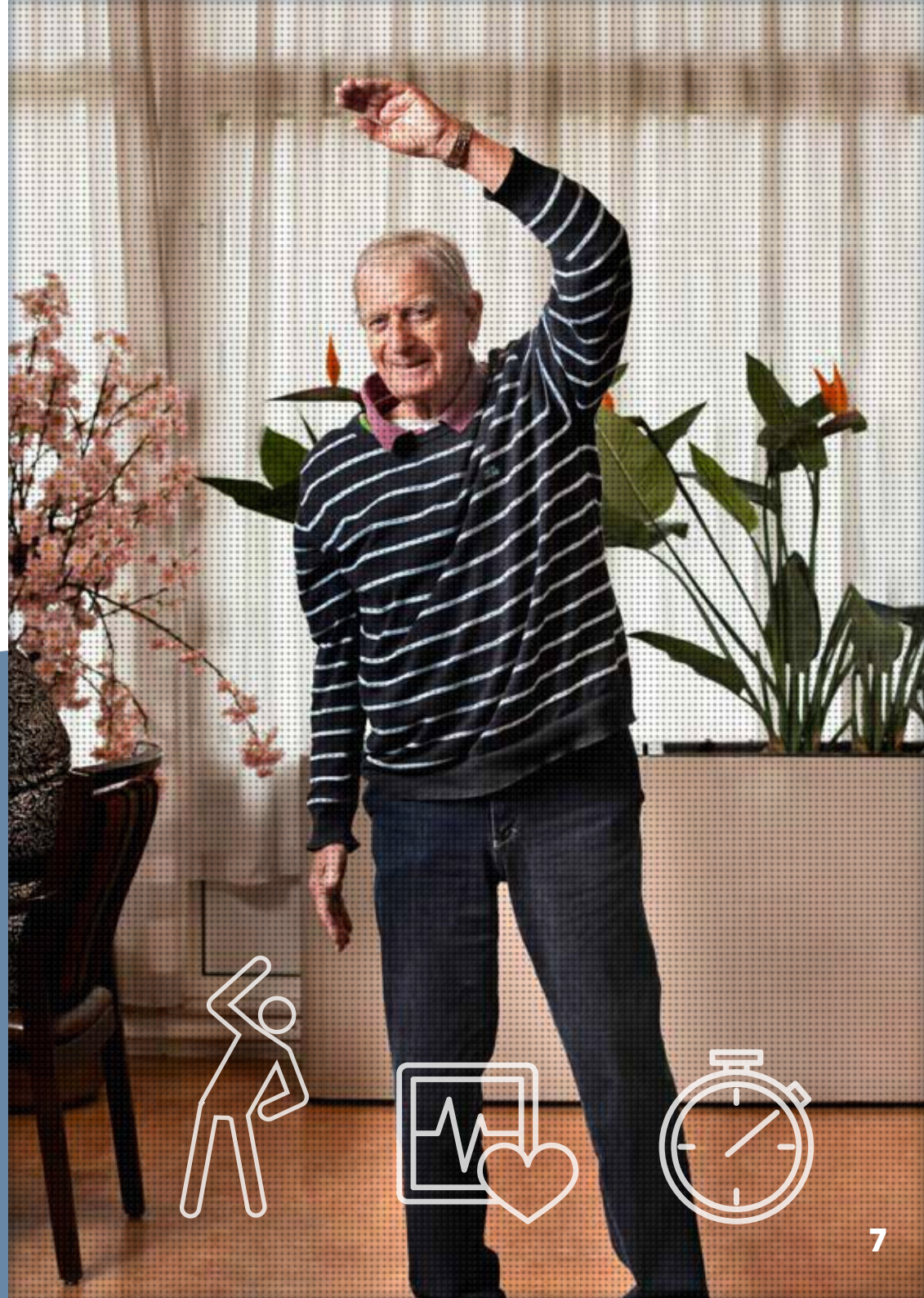
Bewegen is gezond

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk om fit en vitaal te blijven. Door regelmatig te bewegen verkleint u de kans op depressieve klachten en chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Bovendien hebben mensen die regelmatig bewegen minder kans op botbreuken.

Bij Online Thuis is er wekelijks een sessie van een half uur gericht op bewegen, verzorgd door een beweegcoach. U wordt zowel fysiek als mentaal gestimuleerd. Tijdens de online sessie komen diverse vormen van beweging, zoals matig intensieve inspanning, bot- en spierversterkende activiteiten en balansoefeningen, aan bod. Het programma wordt afgestemd op de wensen en behoeften van de deelnemers. Wilt u leunen op een stoel of blijven zitten tijdens oefeningen? Geen enkel probleem!

“Bewegen is gezond, net als lachen. Daarom probeer ik die twee dingen tijdens de sessies te combineren. U zult versteld staan hoeveel plezier samen online bewegen brengt”

Irene, coach Online Thuis



Online Keuzeactiviteiten

Tot slot zijn er regelmatig online keuzeactiviteiten waarvoor u zich kunt opgeven. Deze activiteiten gebeuren in ruimer verband, maar u kunt uiteraard wel samen met iemand uit uw groepje meedoen.

U hoort iedere week van uw coach welke activiteiten er zijn en hoe u zich kunt aanmelden. Ook horen wij graag van u wat u nog graag eens zou willen doen. Uw wensen en ideeën doen ertoe!

Voorbeelden van keuzeactiviteiten:

- **Aanvullend bewegen**
(zoals yoga of dans)
- Diverse **creatieve workshops**
zoals tekenen of dichten
- **Geheugentraining**
(zoals een quiz of een spel)
- Themasessie rondom **gezondheidspreventie**
- **Financiële weerbaarheid**
(het voorkomen van babbeltucs en phishing)



Verruim uw wereld met Online Thuis





Online Gezondheidsuur

Gezond blijven, dat willen we allemaal! Maar wat is gezond eigenlijk? Wanneer voelt u zich gezond en wat kunt u er zelf aan doen? Ook voorzieningen en wetgeving veranderen. Waar hebt u eigenlijk recht op? Wie betaalt wat? Welke hulpmiddelen kunt u gebruiken om langer zelfstandig te blijven wonen? En gaat dit nog wel als u heel vergeetachtig wordt? Misschien wilt u wel meer weten over een bepaald ziektebeeld?

Zomaar wat onderwerpen die aan bod kunnen komen in het Online Gezondheidsuur. De sessie is interactief, dus de inhoud wordt voor een groot deel bepaald door de deelnemers zelf. "Wij vinden het heel leuk om voor deze keer de fiets te laten staan en eens online

bij u op huisbezoek te komen!", vertelt regieverpleegkundige Erika Clazing. "We houden de ontwikkelingen in de gezondheidszorg bij. Inzichten veranderen, denk maar aan het eitje dat je opeens niet meer mocht eten vanwege cholesterol... en toen opeens weer wel! En wat te denken van de ligkuren die vroeger werden gegeven? Nu roepen de artsen in koor: bewegen, bewegen, bewegen!"



Online coach Irene van Kouwen:

'Ik krijg er zelf ook veel energie van!'

Volgens Irene van Kouwen, die als een van de eerste coaches in de regio met Online Thuis aan de slag ging, reageren mensen heel enthousiast op de sessies. "Ik merk dat het hun wereld verruimt en soms ontstaan er mooie nieuwe vriendschappen." Zij vindt het online coach zijn 'enig om te doen'. "Ik krijg er zelf ook veel energie van!"

Irene is in coronatijd kleinschalig gestart met het begeleiden van online activiteiten. Gezien de positieve en enthousiaste reacties is besloten tot deze proef. Online Thuis biedt volgens Irene verschillende voordelen. "Het geeft dagritme en structuur. U kunt elkaar virtueel ontmoeten, samen bewegen, het geheugen trainen en invulling geven aan persoonlijke ontwikkeling en zingeving. Kortom: het verruimt uw wereld."

Bent u even niet zo fit? Of is er sprake van harde regen en windkracht tien? U hoeft de deur niet uit voor de online sessies, dus u hoeft niets te missen. Door de online sessies ontstaan ook nieuwe vriendschappen. "Zo wandelen twee dames uit mijn online ontmoetingsclub nu regelmatig samen."

Mensen iets nieuws leren vindt Irene het leukste aan haar werk. Het is volgens haar heel dankbaar werk. "Iemand zei laatst tegen mij: 'Meid, als ik jou toch niet had...' Daar doe je het toch voor. Een van de grootste enthousiastelingen is Theo, die 10 minuten van tevoren al klaar zit. Hij heeft altijd zoveel te vertellen!"





Hoe meld ik mij aan?

In mei 2023 gaan in totaal 8 nieuwe ontmoetingsclubs aan de slag met Online Thuis. Elk groepje bestaat uit circa 8 deelnemers die bij voorkeur in dezelfde buurt wonen. De proef loopt van mei tot en met oktober 2023.

Het project is gericht op zelfstandig wonende ouderen (70+) die geen zorg nodig hebben - hooguit wat ondersteuning.

Meld u gratis en vrijblijvend aan voor Online Thuis via onlinethuis@aafje.nl of bel de klantenservice van Aafje 088 8 233 233 (u hoeft geen klant van Aafje te zijn).

Online Thuis is een gezamenlijk initiatief van twee zorgorganisaties en twee welzijnsorganisaties, die actief zijn in de regio Rotterdam-Noord:

- Aafje thuiszorg huizen zorghotels
- Lelie zorggroep
- Gro-up Buurtwerk
- DOCK

MobileCare is samenwerkingspartner van zorg- en welzijnsorganisaties. Zij maakt de techniek voor Online Thuis mogelijk. De gemeente Rotterdam wil onderzoeken welke effecten Online Thuis heeft voor deelnemers en financiert daarom de proef. De Hogeschool Rotterdam onderzoekt de resultaten van het project. Deelname voor u is gratis.



Lelie zorggroep



Gemeente
Rotterdam



Kenniscentrum
Business Innovation