



©Frank Toussaint



©Karel Waiglein



©Joke Josson



Voluit leven in een zorgzame, levende buurt voor jong en oud

In onze samenleving voelen tal van mensen zich eenzaam, maar vrijwel niemand komt er openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Door de vergrijzing en verdergaande individualisering dreigt het aantal eenzamen nog toe te nemen. Het gevoel niet 'erbij te horen' leidt vaak tot gezondheidsklachten en daarmee tot een groter beroep op de zorg. Klinkt 'en ze leefden nog lang en gelukkig' alleen in sprookjes? Triamant toont dat het anders kan.

De meeste eenzaamheidsgevoelens zijn gelukkig tijdelijk van aard. Mensen pakken het probleem zelf aan, bijvoorbeeld door nieuwe contacten te zoeken, verwaterde contacten te herstellen, tijd te nemen om een gebeurtenis te verwerken of de verwachtingen over anderen bij te stellen. Voor anderen die wat hulp nodig hebben, organiseren lokale dienstencentra en stichtingen zoals Rode Kruis-Vlaanderen een grote dosis interventies om de eenzaamheid te helpen bestrijden.

"Buurtgeoriënteerde activiteiten helpen je sociaal netwerk en kwaliteit van leven vergroten," beaamt Angie Depape, gastvrouw bij Triamant, een vernieuwend initiatief dat woon- en leefomgevingen creëert voor een mix van leeftijden en gezondheidsstadia. "Daarom zetten we in onze buurten sterk in op het gemeenschapsgevoel. Triamant-buren kennen elkaar en engageren zich om elkaar te helpen, over generaties heen. Of die buur dan kerngezond, minder mobiel, licht of zwaar zorgbehoevend is, is niet van tel. Voluit leven en gastvrijheid staan centraal."

Zo lang mogelijk, zo gezond mogelijk

Naast leven in een hechte gemeenschap, zijn ook vitaliteit (kiezen voor een laag risico-gezonde levensstijl) en autonomie (zelf de regie over je leven behouden) belangrijke pijlers voor een lang en gelukkig leven. Ook dat heeft Triamant knap bekeken.

Bij Triamant Geluwe aan de Wervikstraat in Geluwe is alles aanwezig om lang en goed te leven: groen in de omgeving, een brasserie waar je lekker en evenwichtig

kunt eten en speeltuigen waarop ook kinderen uit de omtrek komen klauteren. Daarnaast spoort Triamant aan tot gezonde voeding, actieve beweging, intellectuele stimulatie, een doel in het leven.

Vitaliteit troef

Hoe levenslustig blijven? Depape geeft het voorbeeld van Triamant Haspengouw in Velm bij Sint-Truiden, te midden van de glooiende fruitstreek. Enkele bewoners richtten er een eigen vzw op, waarmee ze zelf de middelen bijeenzochten om de ruïne in hun park weer op te bouwen en er een kapel van te maken. "Ze noemen zichzelf de 'Vrienden van het Triamantpark' en hebben sindsdien een beurtrol om de kapel te openen, sluiten en bloemen te vervangen."

Nu zet de vzw zich verder in voor het behoud en verzorging van enkele exotische en speciale bomen in het park. Bij de Triamantparkfeesten vorig jaar – ook door bewoners zelf georganiseerd – werd de heropgeleefde 100-jarige sequoia ingewijd door Yvonne, hun kwieke 100-jarige.

Triamant-buren kennen elkaar en engageren zich om elkaar te helpen, over generaties heen

– Angie Depape, gastvrouw Triamant Geluwe

"Ook bij Triamant Geluwe moedigen we bewoners aan om zelf initiatief te nemen. Stefaan die zijn buurvrouw de post brengt, Micheline die haar slechtziende buur naar de flat begeleidt, het breiclubje dat bernadette-vesten breit om te verkopen voor het goede doel. Het zit hem vaak net in kleine grootse dingen," vult Els Defauw, bewonersadviseur in Geluwe, aan. "Hebben ze ondersteuning nodig? Dan helpen wij ze graag. Co-creatie noemen we dat."

Autonomie behouden

Ook in de zorg vertrekt Triamant van zelfverantwoordelijkheid. Als bewoner blijf je zelf de piloot van je leven en kun je autonoom keuzes maken zolang het kan. "Bijna steeds kunnen mensen veel meer wél, dan dat ze niet meer kunnen," zegt Defauw. "Maar je moet er de kans toe krijgen. De Triamant-community zorgt daarvoor. Ook het vertrouwde netwerk van familie, vrienden en buren rondom een bewoner wordt om een engagement gevraagd. Zij laten de bewoner niet zomaar los."

Een originele vrijwilligersaanpak zorgt voor de volgende laag. Zodra je als bewoner echter aangeeft dat je meer zorg nodig hebt, is Triamant er. "Op elk moment, dag en nacht, is er professionele zorg à la carte en op de achtergrond paraat. In crisissituaties – stel je valt op een zaterdagavond – streeft Triamant naar drie minuten interventietijd."

Naast een aangepaste woning zorgen we voor een omgeving waar een mix van generaties en mensen kunnen wonen en leven

– Els Defauw, bewonersadviseur Triamant Geluwe

Welkom in de buurt

Triamant staat dus voor aangenaam wonen en voluit leven, met geïntegreerde zorg voor iedereen. Je kunt er ook voor korte tijd verblijven. Wie na een operatie of echtscheiding weer op zijn positieven wil komen, is evenzeer welkom.

Vandaag zijn er twee Triamant-buurten: in Geluwe aan de Wervikstraat, en in het Zuid-Limburgse Velm. In 2017 volgen nieuwe buurten in Ronse, Zottegem en Bree.

Meer weten over wonen en leven bij Triamant?

- Neem vrijblijvend contact op: 0491 30 11 00
- Surf naar www.triamantgeluwe.be