

Wonen in een kangoeroebuidel

'Blue zones' zijn plekken in California, Griekenland, Italië, Japan en Costa Rica waar mensen opvallend langer en gezonder leven. Volgens wetenschappers hebben actieve beweging, gezonde voeding, intellectuele stimulatie, relaxatie en zingeving een positieve invloed op het leven daar. Zo wil Triamant ook in Geluwe een blue zone creëren. "Triamant is geen rusthuis. Eerder een heel grote kangoeroebuidel", zegt wooncoach Kimberly D'Hondt.



De leefcoach werkt met plaatselijke gezondheidsexperts om mensen te begeleiden bij de kleine en grote doelen op hun leefpad. (GF)

DOOR LIEN LEROY

"De blue zones zijn tien jaar geleden ontdekt", vertelt wooncoach Kimberly D'Hondt. "Onderzoekers achterhaalden dat actieve beweging, gezonde voeding, intellectuele stimulatie, relaxatie, zingeving, maar vooral ook een doel hebben in het leven en mensen om zich heen bepalende factoren zijn voor een lang en gezond le-

ven. Triamant is een leefomgeving waar we een mix maken van al die aspecten."

"In onze brasserie serveren we uiteraard gezonde voeding. Onze leefcoach werkt met plaatselijke gezondheidsexperts zoals een diëtist, tabakoloog en psycholoog samen om mensen te begeleiden



"Onze jongste bewoner is 22 jaar"

bij de kleine en grote doelen op

hun leefpad. Samen gaan we op weg naar meer levenskwaliteit. Mensen uit de hele streek nemen deel aan onze uiteenlopende activiteiten. Kort samengevat, staat Triamant voor gastvrije, levendige buurten, waar je levenslang kunt wonen, met de focus op autonomie en vitaliteit. Zorg is de

klok rond beschikbaar, zodra nodig."

"In Geluwe hebben we 118 flats, waarvan er momenteel 90 bewoond zijn. Onze jongste bewoner is 22 jaar, en we hebben ook heel wat vitale vijftigers en zestigers die als vitaliteitszoekers mee de motor vormen van onze buurt. Triamant is geen rusthuis. Eerder een heel grote kangoeroebuidel: bewoners nemen met veel plezier een actieve rol op. Ze organiseren mee activiteiten, doen boodschappen voor de ouderen, nemen anderen op sleeptouw om een fiets- of wandeltocht te doen... Wat veel mensen niet weten, is dat we hier ook grotere appartementen hebben met twee slaapkamers, waar ook mensen met kinderen welkom zijn."

"Hier in Geluwe wonen ook 20 koppels. Veelal is een van beide partners zorgbehoevend, terwijl de andere nog perfect gezond is. Die koppels zijn blij dat ze een woonvorm hebben gevonden waar ze samen kunnen blijven, een groot voordeel. Onze omgeving is voor beide partners interessant, een echte thuis. Ook mensen die na een ziekenhuisopname nog moeten revalideren of graag zorg dichtbij hebben, kunnen hier tijdelijk verblijven, met of zonder hun gezonde partner. Zelfs hun hondje kan mee."

"Hier kunnen we wel nog samen blijven"

"Thuis blijven wonen, was geen optie meer voor Hugo Vanderjeugt (78) en zijn vrouw Anna Willaert (82).

"Anna heeft alzheimer. Anderhalf jaar geleden kwam Anna lelijk ten val bij ons thuis met een breuk in haar bekken tot resultaat", doet Hugo Vanderjeugt het verhaal. "Ze lag vier weken in het ziekenhuis. Toen ze daar ontslagen werd, stelde het ziekenhuispersoneel voor om haar te laten opnemen in een rust- en verzorgings-tehuis. Thuis blijven wonen was voor haar helaas geen optie meer."

"Wij woonden ons hele leven lang in Ieper en gingen eerst daar op zoek naar de verschillende opties, maar we kwamen al snel van een kale reis thuis. Mijn schoondochter kende Triamant, en sprak ons over deze unieke woonvorm. Een huis zie ik als een hoop stenen. Mijn huis mis ik niet, maar verhuizen vanuit Ieper naar Geluwe was voor ons toch een grote stap. Maar het feit dat we hier kunnen samen blijven, zie ik als een heel groot voordeel. Mijn zus komt binnenkort ook hier wonen: mijn Ieperse netwerk groeit dus hier, en dat is best aangenaam."

"Elke maandagnamiddag ga ik kaarten in Ieper, om zo toch het



Hugo Vanderjeugt (78) en Anna Willaert (82). (Foto LR)

contact met onze vrienden daar warm te houden. Vrijwilligers en het zorgteam springen dan eens extra binnen bij Anna. Ik tuinier graag: op de binnentuin heb ik mijn eigen moestuinbakken staan waarin ik me kan uitleven. Ik doe wel eens een fietstochtje, of ik neem Anna mee om te wandelen. De zorg voor Anna beperkt me wel wat – ik wil voor haar zorgen

en neem daardoor niet voldoende deel aan de activiteiten hier. Maar als iemand zoals Lieve me probeert te overhalen om ergens aan mee te doen, dan bezwijk ik wel eens", geeft Hugo toe. "Mensen zoals Lieve zijn de motor hier in Triamant. De zorg is aanwezig als ik er even niet ben, maar toch laat ik Anna niet graag alleen achter... dat zit in mij." (LLW)

"Mijn dagen zitten weer goed vol"

Lieve Hanssens is zelf van Geluwe en kende Triamant van naam. "Maar ik had dit niet zelf overwogen, tot een vriend me erover aansprak."

"Anderhalf jaar geleden overleed mijn man", vertelt Lieve Hanssens. "Kort daarna besloot mijn dochter te verhuizen naar Beveren-Leie, waar ze een horecazaak opende. Ik had tot dan altijd voor haar kindjes gezorgd... Het was gedaan met fulltime oma te zijn. Drie dagen lang ben ik hier komen proeven. Na die drie dagen was het voor mij een uitgemaakte zaak: Triamant was iets voor mij. Kort daarna verhuisde ik. Ik voel me hier goed, mijn dagen hebben weer inhoud, ik voel me weer nuttig... Ik ben zo blij dat ik me hier kan inzetten en dat wat ik doe, geapprecieerd wordt door mijn buurtgenoten. Ik geef een heel aantal activiteiten mee vorm en inhoud. Niemand is verplicht om mee te doen. Op maandag begin ik de week bijvoorbeeld met een uurtje beweging. We hebben ook onze wekelijkse kaartnamiddagen, we spelen bingo, petan-



Lieve Hanssens. (Foto LR)

que, we quizen, we organiseren volksspellen... Ook de boodschappen help ik mee organiseren: ik verzamel de boodschappenlijstjes van zwaar zorgbehoevenden en maak er één gezamenlijke bestelling van. Ik heb bijna een voltijdse bezigheid aan alles wat ik hier doe, maar ik zou het niet anders willen." (LLW)