

## Over De Opstap

Stichting Logeerhuis De Opstap is in 2016 ontstaan vanuit een burger-initiatief in samenwerking met Humanitas Groningen. De Opstap werd financieel gesteund door de gemeente Groningen. Het logeerhuis ontving ook bijdragen van het VSB Fonds, het Scholten Kammingafonds, Emmaplein Foundation, het Kansfonds, Stichting het Roode Weeshuis, het Oranjefonds, de Provincie Groningen en Nationaal Programma Groningen. Het bestuur van De Opstap heeft maart 2023 besloten haar werkzaamheden te eindigen. Het bestuur van de Stichting Waardig Wonen heeft in december 2023 besloten het logeerhuis De Opstap in 2024 voort te zetten.

## Steun De Opstap

Om ervoor te zorgen dat iedereen een verblijf in het logeerhuis kan betalen, brengen wij onze gasten alleen een bescheiden eigen bijdrage voor eten en drinken in rekening. Voor de resterende kosten doen wij een beroep op sponsoren, donateurs en fondsen.

Giften voor Logeerhuis De Opstap zijn dan ook zeer welkom op het rekeningnummer NL77 RBRB 0954 6351 08 ten name van Stichting Waardig Wonen met vermelding van "gift Logeerhuis De Opstap".

## Aanmelding gasten

Gasten die wonen in de gemeente Groningen of waarvan de mantelzorger in de gemeente Groningen woont, kunnen zich aanmelden per mail of telefoon 06 – 21399347. Ook ziekenhuizen, huisartsen en andere zorgverleners kunnen gasten aanmelden. Voor een verblijf in De Opstap is geen indicatie nodig. Een gastenprofiel vindt u op onze website.

## Vrijwilliger worden

Het logeerhuis is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die ervoor kunnen zorgen dat de gasten zich thuis voelen in De Opstap. Meer informatie over de ondersteuning en training van de vrijwilligers is te vinden op de website. Voor aanmelding als vrijwilliger en/of vragen kunt u ons per mail of telefoon bereiken.

## Meer weten over De Opstap?

Kijk op de website of neem contact met ons op. U bereikt ons op werkdagen maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 16.00 uur op het telefoonnummer 050 – 2041214. Aanmelding gasten 06 – 21399347. Als we niet bereikbaar zijn, spreek dan de voicemail in of neem contact op via de mail [info@deopstap050.nl](mailto:info@deopstap050.nl). U krijgt dan uiterlijk binnen 3 werkdagen een reactie.

Logeerhuis De Opstap | Molukkenstraat 202 | 9715 NZ Groningen  
[www.deopstap050.nl](http://www.deopstap050.nl) | [info@deopstap050.nl](mailto:info@deopstap050.nl) | 050 2041214

KvK-nummer 66882370 IBAN NL77 RBRB 0954 6351 08 RSIN 856738712



Logeerhuis en respijtzorg

De Opstap is een gezellig logeerhuis in Groningen  
voor mensen die:

- tijdelijk geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of familielid omdat die een adempauze nodig hebben of er even tussen uit willen. Daarmee wordt ook overbelasting van de mantelzorgers voorkomen.
- na bijvoorbeeld een opname in het ziekenhuis tijdelijk een plek nodig hebben om aan te sterken en hierbij thuis nog niet voldoende terug kunnen vallen op hun partner, familie, burens of vrienden of andere situaties die dat belemmeren.



Gasten voelen zich thuis in het logeerhuis

Vrijwilligers zijn welkom

Vind jij het leuk om samen voor mensen te zorgen. Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in een leuk team met veel eigen inbreng en verantwoordelijkheid. Dan is De Opstap vast iets voor jou!

[www.deopstap050.nl](http://www.deopstap050.nl) | [info@deopstap050.nl](mailto:info@deopstap050.nl) | 050 2041214

## Gasten en mantelzorgers

### Een gezellig logeerhuis

De Opstap is een gezellig logeerhuis in Groningen voor mensen die thuis tijdelijk geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of familielid. Ook voor mensen die na bijvoorbeeld een opname in het ziekenhuis wel graag naar huis willen maar hierbij nog niet voldoende terug kunnen vallen op hun partner, familie, burens of vrienden.

De mensen hebben dan een aangenaam tijdelijk verblijf en de mantelzorger heeft "even een adempauze". Daarmee wordt ook overbelasting van de mantelzorgers voorkomen.



### Een ontspannen verblijf

Het verblijf in De Opstap kan variëren van enkele dagen tot drie weken. In overleg kan daar van afgeweken worden.

Een enthousiast team van vrijwilligers draagt zorg voor een prettig en ontspannen verblijf: de vrijwilligers bieden hulp, vormen het aanspreekpunt voor de gasten en zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken. De gasten hebben een eigen kamer. De toiletten en douches worden gedeeld. Het logeerhuis heeft een gezamenlijke woonkamer en een keuken. Het gebouw is rolstoelvriendelijk en beschikt over een lift. Gasten betalen per dag een eigen bijdrage voor eten en drinken.

### Gasten houden de regie

De gasten doen, net als thuis, zoveel mogelijk zelf of samen met de vrijwilligers. De vrijwilligers zorgen voor het huishouden en de maaltijden maar er is ook tijd voor een luisterend oor, een praatje of een spelletje. De vrijwilligers zijn samen met de achterwacht van de medewerkers Waardig Wonen uit de naastgelegen woning 24 uur per dag aanwezig. Als medische zorg nodig is, dan blijft de eigen huisarts verantwoordelijk. Als er verzorging en verpleging nodig is, dan blijft de thuiszorg beschikbaar. Daarbij zijn de medewerkers van Waardig Wonen ook een achterwacht.

## Vrijwilligers

### Vrijwilligers maken De Opstap mogelijk

De Opstap werkt met een team van gemotiveerde vrijwilligers. Zij dragen 24 uur per dag en 7 dagen per week de verantwoordelijkheid voor de dagelijkse gang van zaken. Zij zorgen voor een goede sfeer in het logeerhuis en zijn het aanspreekpunt voor onze gasten. Zij worden daarbij ondersteund door een coördinator.

Onze gasten kunnen een beroep doen op de vrijwilligers voor een praatje of gesprek, spelletje, wandeling of een andere wens. De vrijwilligers zijn er verantwoordelijk voor dat de kamers, de gangen en het sanitair er verzorgd uitzien en zij zorgen voor de maaltijden. In De Opstap is de zelfredzaamheid van de gasten belangrijk. De gasten doen, net als thuis, dan ook zoveel mogelijk zelf of samen met de vrijwilligers.

Speciale kennis van de zorg is niet nodig. De vrijwilligers zijn niet verplicht medische handelingen of speciale zorgtaken te verrichten. Zo nodig kan daarvoor een wijkverpleegkundige van de thuiszorg of een huisarts in het huis langs komen. Het huis ligt naast het huis van Waardig Wonen waar 7 dagen per week gedurende 24 uur per dag medewerkers zorg en begeleiding aanwezig zijn als achterwacht voor zorg, begeleiding en extra veiligheid.



Er zijn een 30 à 35 vrijwilligers die samen de roosterdiensten invullen namelijk de ochtend van 8.15 tot 13.00 uur, de middag van 12.45 tot 17.00 uur en de avond van 16.45 tot 22.00 uur. Het uitgangspunten is 4 diensten per maand per vrijwilliger met ook 1x in het weekend. Incidenteel kan er een slaapdienst zijn van 21.45 tot 8.30 uur. Inroosteren als slaapdienst is niet verplicht.