

LANG LEVE DE VRIJWILLIGERS

In de afgelopen weken heb ik verschillende vrijwilligers aan het "werk" gezien en veel over hen gehoord. Vooral de diversiteit van het vrijwilligerswerk heeft mij daarbij geraakt. Ik voelde mij dan ook bevoorrecht om, samen met onze dochter, op 26 april in de Oosterkerk bij de uitreiking van de koninklijke onderscheidingen aanwezig te mogen zijn. In de krant en op de website van de gemeente heeft u kunnen zien en lezen wat de tien gedecoreerde mensen voor onze samenleving en naasten hebben betekend en nog betekenen. En laten we eerlijk zijn: allen zijn ouder dan 60 jaar! Complimenten en felicitaties van af deze plek voor hen zijn daarom zeker op zijn plaats. Tot zijn grote verrassing werd bovendien onze oud-secretaris Frans Stenneberg benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Naast die functie is hij o.a. vrijwilliger geweest bij de watersportvereniging (WSV-Hoorn); bij het steunpunt Zorg voor Welzijn als maatje voor politieke vluchtelingen en bij de Voedselbank West-Friesland.

Bij 'Proud to be Oud', een feest voor ouderen uit Hoorn, georganiseerd door RoundTable 100 West-Friesland, op 30 april keek ik mijn ogen uit. Wat liep die feestmiddag gesmeerd dankzij alweer de vrijwilligers. Rond de tweehonderd ouderen genoten van een lunch, diverse optredens en spelletjes in De Kreek te Zwaag. Veel ouderen werden door de organisatie thuis opgehaald en weer teruggebracht. Een mevrouw vertelde dat zij de eerste was die werd opgehaald voor een lange rit. Want in tijd van een uur heeft zij heel wat van Hoorn, Blokker en Zwaag gezien. Maar het was alleszins de moeite waard, en heeft zij het in de Sporthal erg naar haar zin gehad. Een happening dus die volgens mij voor herhaling vatbaar is.



In deze INFO staat een oproep om te reageren op de vraag van de werkgroep Wonen, Verkeer en Veiligheid van onze Ouderenraad. Zij doen namelijk onderzoek naar fietspaaltjes die hinderlijk in de weg staan en die zorgen voor onveilige situaties op fietspaden. Ook hier heb ik het weer over vrijwilligers die, met uw hulp, deze keer actief zijn om u in de toekomst veiliger te laten fietsen in de gemeente Hoorn.

En wat te denken van de vrijwilligers van de redactie die weer voor de inhoud van deze INFO hebben gezorgd. Zij doen dat graag, maar ook zij kunnen uw hulp gebruiken, bijvoorbeeld de vorm van kopij! In de Colofon op pagina 4 vindt u de contactgegevens van die redactie. Horen of lezen wij iets van u?

Marian van Berkum-Schouten,
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Verwacht in INFO nr. 4 (september) o.a.:

Aandacht voor de

- Week van de Eenzaamheid
- Week van de Toegankelijkheid

Uiterste inleverdatum kopij: 15 augustus 2016

IN DIT NUMMER:

- Oppas opa's en oma's 2
- Meld gevaarlijke fietspaaltjes 3
- Domotica, een zegen of een last 3
- Herken signalen van een beroerte 4

HET KEUKENTAFELGESPREK

Heeft u, op uw eigen verzoek of dat van de gemeente een keukentafelgesprek – liever 'het gesprek' –, bereid u dan goed voor. Bedenk daarbij dat u naast plichten zeker ook rechten heeft! Zo kan altijd een familielid, bekende of een cliëntondersteuner u bij zo'n gesprek terzijde staan. Weet u niemand, dan is de gemeente verplicht op uw verzoek een onafhankelijke ondersteuner aan te wijzen.

Het centrale punt in zo'n gesprek is de vraag of en op welke wijze u het beste ondersteuning kunt krijgen bij uw zorgbehoeften, dus niet de (gemeentelijke) bezuinigingen! Zo mag de gemeente bijvoorbeeld niet zonder overleg de u al eerder toegewezen huishoudelijke hulp intrekken of verminderen.

Het is mogelijk dat de gemeente uit eerdere contacten met u al voldoende informatie over uw situatie heeft. In dat geval kan de gemeente zonder het keukentafelgesprek een besluit nemen over de ondersteuning. Bent u het met dat besluit niet eens, vraag daarover dan eerst een gesprek met de gemeente aan. Mocht u dan ontevreden blijven over het besluit of over de inhoud en het verloop van het gesprek, dan kunt u alsnog een klacht indienen of bezwaar tegen het besluit aantekenen. Maak daarbij gebruik van het verslag dat de gemeente over dat gesprek heeft gemaakt en aan u heeft toegestuurd. Als de gemeente uw bezwaar afwijst dan kunt u bij de rechter in beroep gaan, maar dat kan een langdurige kwestie worden. Soms is het daarom beter te kiezen voor een tussenweg in de vorm van een bemiddelingstraject.

Let er op dat de gemeente alleen gegevens mag vragen die voor de beoordeling van uw zorgaanvraag noodzakelijk zijn. Zij krijgt bovendien zonder uw toestemming geen inzage in uw medische gegevens! Overigens mag een Wmo-aanvraag niet worden geweigerd op grond van uw inkomen en vermogen. Laat u verder goed voorlichten over alle financiële en organisatorische consequenties van uw zorgaanvraag in natura of die via een persoonsgebonden budget. Dat geldt zowel voor u als voor uw eventuele mantelzorgers.

Info:

Informatie over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kunt u o.a. vinden op www.zorgwijzer.nl en over persoonsgebonden budgetten op www.pgb.nl

Tips voor keukentafelgesprekken:
www.alzheimer-nederland.nl/wmo

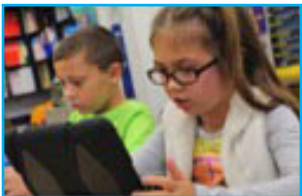
BEDENK: EEN (KEUKENTAFEL) GESPREK IS EEN DIALOOG, GEEN MONOLOG.

OPPAS OMA'S EN OPA'S HEBBEN HET NIET MAKKELIJK

Tijdens een workshop confronteerden acteurs onlangs oma's, opa's en een enkele ouderophilarische wijze met alledaagse oppaspraktijken. Zo kwamen op interactieve wijze dilemma's als eetproblemen van en iPad gebruik door de kleinkinderen aan bod. Maar ook de vanzelfsprekendheid waarmee ouders gemakshalve hun kinderen bij de grootouders droppen was zeer herkenbaar en leverde de nodige discussies op.

Deze workshops zijn een initiatief van Gea Breebaart, beleidsmedewerker bij GGD Hollands Noorden. "Ik heb gemerkt dat grootouders het oppassen op hun kleinkinderen op zich best leuk vinden, maar het heeft ook zijn schaduw zijde. Zeker als er (te) vaak een beroep op hen wordt gedaan, liggen gezondheidsklachten vanwege de fysieke belasting op de loer. Vele grootouders vinden het bovendien moeilijk om voor zichzelf te kiezen en nee te zeggen tegen hun kinderen."

De eerste scène hakt er meteen in: zoon, net vader geworden, komt bij zijn moeder eten en steekt gelijk van wal: "Mam, we hebben bedacht dat jij en pap donderdag en vrijdag wel op de kleine kunnen passen. Dan brengen we hem naar jullie, dat is lekker makkelijk en blijven we na het werk ook bij jullie eten." Moeder is overdonderd, want de ouders hebben het allemaal al uitgedacht zonder haar er in te betrekken. Ze verbaast zich over de vanzelfsprekendheid waarmee haar zoon en schoondochter het oppassen denken te kunnen regelen. Die verbazing én herkenning, maar ook hoe op zo'n gang van zaken te reageren komen in de discussie uitvoerig aan de orde. De opvoedadviseur van de GGD, Hilda Gerritsen, geeft tussendoor goede tips en adviezen.



Dat iPads tot irritaties kunnen leiden bewijst de 9-jarige kleinzoon die voortdurend aan het gamen is. Oma vraagt hem van alles, maar krijgt geen antwoord. Na verloop van tijd is zij het zat en sommeert ze haar kleinzoon om 'dat ding' weg te doen. "Maar van papa en mama mag ik er altijd mee spelen", is het commentaar van hem. Haar voorstel om met de blokken of Lego te gaan spelen vindt de 9-jarige te kinderachtig. Hij wil wel tv kijken, maar dat wil oma weer niet. De sfeer wordt er niet beter op.

Deze casus leidt tot vragen en suggesties over iPads e.d.: op welke leeftijd begin je ermee en hoe lang mag een kind erop spelen? Een jonge moeder vertelt dat zij haar 14 maanden oude zoontje bij het verschonen van de luier al laat spelen met de iPad, dan ligt hij tenminste stil.

De laatste scène maakt helemaal de tongen los. Oma past namelijk standaard elke maandag op, maar wil daar een keer van afwijken. Haar vriendin, net weduwe, heeft ze namelijk vijf jaar niet gezien en kan alleen maandags langkomen. Dochterlief wil er niets van weten: "Ik heb een vergadering en Jan zit in het buitenland". Ook de paar zwakke pogingen van oma om komende maandag vrijaf te krijgen mislukken en is de dochter zelfs niet van plan om bij te dragen aan een oplossing! Het is de afgesproken oppasdag en daarmee is voor haar de kous af.

Voor de 'geschokte' toeschouwers is hier duidelijk sprake van onwil en 'het is jouw (lees oma's) pakje aan' om het probleem op te lossen. Het toont verder aan dat het vooraf maken van goede afspraken over het oppassen noodzakelijk is. Zeker waar het betreft de wederzijdse

verwachtingen die ouders en grootouders hiervan hebben. Daarbij is de algemene mening dat het zorgen voor een achterwacht een primaire taak is van de ouders en niet die van de opa's en oma's.

Tevreden en weer een beetje wijzer dan wel gerustgesteld keren de grootouders huiswaarts: laat de kleinkinderen maar komen...

(bron: GGD Hollands Noorden)

Info:

Voor vragen over opvoeden en opgroeien:

ggdhollandsnoorden.nl/opvoeden-opgroeien.aspx, of via GGD locatie Maelsonstraat 11, Hoorn, 088-01 00 500

ALS IK MET MIJN KLEINKINDEREN SPEEL VERGEET IK ALLE PROBLEMEN VAN DE WERELD.

(Nelson Mandela)

HET HEEFT DE KONING BEHAAGD...



Frans Stenneberg krijgt van burgemeester Yvonne van Mastriegt de versierselen van Lid in de Orde van Oranje-Nassau opgespeld. (Zie ook de Column)

JEUGDLINTJE VOOR KANJER TYCHO KNOL

Of de opa van Tycho Knol onze oproep in INFO 1 – 2016 heeft gelezen om kanjers te melden, vertelt het verhaal niet. Wel is duidelijk dat hij dit jaar de enige was die bij de gemeente een jeugdlintje voor een kanjer heeft aangevraagd. Dankzij deze trotse opa viel daarom zijn 11 jarige kleinzoon dit keer in de prijzen. En terecht, want met zijn structurele inzet op de vrijdagmiddagen voor de Kinderkledingbank is hij daar in een jaar tijd de jongste en tevens een allround vrijwilliger geworden. Hij vervult er een voorbeeldfunctie en heeft een positieve en stimulerende uitstraling naar anderen. Tycho, van harte gefeliciteerd.

MAATKLEDING, ZELF MAKEN OF KOPEN?

Als uw figuur door houding, het ouder worden of als gevolg van een ziekte of operatie verandert, bent u veelal aangewezen op maatkleding. Wie handig is met naald en draad gaat graag zelf aan de slag. Maar dan is het wel handig om basispatronen voor onder- of bovenkleding op maat te hebben. Of u heeft misschien een leuke stof gevonden en u wilt daar iets moois van laten maken. Steeds meer bedrijfjes en particulieren richten zich op dit segment van de kledingbranche. Lucia Fashion in Hoorn is daar een van de vele voorbeelden van.

Info:

Kijk op internet of bel met Lucia Nijssen 06 573 1125
of zie haar facebook: Luciafashion

DOMOTICA, EEN ZEGEN OF EEN LAST?

Tegenwoordig zijn steeds meer ouderen op zichzelf aangewezen, kunnen zij minder terugvallen op de verzorgingsstaat en blijven zij noodgedwongen langer thuis wonen. Domotica of interactieve technologie kan dan uitkomst bieden. Bijvoorbeeld een wandelstok die controleert of je je dagelijks wel voldoende beweegt. Of een slimme ('smart') koelkast die de voorraden bijhoudt, ze bestelt en de gebruiker vertelt dat een product bijna over de houdbaarheidsdatum heen is.

Volgens het Nationaal Ouderenfonds geeft 33% van de ouderen aan eenzaam te zijn. Daarnaast zijn er zo'n 200.000 die slechts eens per maand bezoek krijgen. Vermoedelijk heeft het merendeel van deze mensen behoefte aan meer aanspraak, wat gezelligheid en een maatje om zich heen. De verwachting is dat bijvoorbeeld een huisrobot daar in de (nabije) toekomst in gaat voorzien. Of op zijn minst kunnen eenzame ouderen een apparaatje aanschaffen waartegen zij 's ochtends even iets moet zeggen.



ROBOTS.NU

Gebeurt dat niet, dan geeft het een signaal af en komt iemand kijken of er misschien iets mis is.

De techniek staat voor niets, maar of ouderen daar op zitten te wachten is de vraag. Zo laat de video 'Uninvited Guests' (Ongenode gasten) zien dat de 70-jarige Thomas daar niet echt blij van wordt. Na het overlijden van zijn vrouw hebben zijn kinderen hem namelijk allerlei slimme apparaten in huis gegeven. Die houden zijn dagelijkse activiteiten in de gaten en zorgen ervoor dat hij gezond leeft. De wandelstok telt bijvoorbeeld zijn stappen, de slimme vork controleert hoeveel en wat hij eet en signaleert zijn 'smart' bed of hij genoeg slaapt.

Dat alles zou niet zo erg zijn, ware het niet dat zijn kinderen alle data op hun smartphone te zien krijgen en vader zo nodig tot de orde kunnen roepen. Dus als hij niet op tijd naar bed gaat krijgt Thomas meteen een berichtje waarom hij nog niet slaapt of waarom hij, volgens de vork, te vet of te zout eet. Tegen wil en dank gebruikt hij aanvankelijk alle apparaten, maar langzaam maar zeker wordt hij steeds creatiever in het omzeilen ervan. Te beginnen met hulp van de buurjongen die de wandelstok 'uitlaat'. En door een stapel boeken op zijn bed te leggen, denken de kinderen dat vader er keurig op tijd is in gekropen en heerlijk ligt te slapen. Ook de dwingelandij van de vork weet hij letterlijk en figuurlijk met smaak te ontduiken...

Het is duidelijk: al deze en andere technologische 'smartsnuffjes' zijn geen ver-van-je-bed-show, maar zijn dichterbij dan je denkt en misschien zou willen!
(Bron: Kennisland)

Info:

www.kl.nl/opinie/maak-van-de-robot-een-welkome-gast/ en het artikel op www.taaluniebericht.org/2016-04 "Met taaltechnologie prettig oud worden"

WIJ VINDEN DE UITVINDINGEN NIET, MAAR ZIJ VINDEN ONS.

(Matthias Claudius)

MELD GEVAARLIJKE EN NUTTELOZE FIETSPAALTJES!

Fietspaaltjes zijn in Nederland een ware plaag. Er moeten er in ons land zeker nog 10.000 verwijderd worden om de weg veiliger te maken voor fietsers. Jaarlijks belanden 325 fietsers door een botsing tegen een paaltje in het ziekenhuis en 2.500 bij de eerste hulp!

Fietsers zien de obstakels niet.

Het merendeel van de botsingen tegen paaltjes en bij wegversmallingen gebeurt doordat fietsers de obstakels niet of te laat zien. Uit onderzoek van Rijkswaterstaat blijkt dat dit soort ongevallen vaker gebeurt met respectievelijk ouderen, tijdens fietstochten, trainingsrondjes e.d. "Paaltjes worden vooral gebruikt om misbruik van het fietspad door autoverkeer te voorkomen, maar is het middel vaak erger dan de kwaal. Veel paaltjes zijn ook overbodig of worden ze 's winters tijdelijk verwijderd om de strooiploegen ruimte te geven. Daarom luidt het advies: paaltjes alleen plaatsen als andere maatregelen onvoldoende effectief zijn".



Gevaarlijke paaltjes bij IJsvogel-Houtduif.

Deze paaltjes staan in een bocht, te dicht bij elkaar en alleen in het midden kun je er langs. Maar niet van twee kanten tegelijk!

Meld gevaarlijke fietspaaltjes!

Weet u in uw omgeving ook gevaarlijke, onlogische of nutteloze paaltjes te staan, meld dat dan per mail aan Paul Meijer (paulmeijerhoorn@gmail.com). Hij zit namens de Ouderenraad in de gemeentelijke Werkgroep Verkeer. Hoe meer meldingen en ook foto's, hoe groter de kans is dat de gemeente Hoorn ertoe overgaat om niet alleen overbodige paaltjes, maar ook die gevaarlijk in de weg staan, te verwijderen of te verplaatsen. Kortom stap op de fiets, neem een camera of uw smartphone mee en laat ons in woord en beeld weten waar naar uw idee paaltjes gevaarlijk en/of nodeloos in de weg staan.

Tot september 2016 heeft u de tijd om te reageren. Van uw reacties maakt de Ouderenraad een verslag voor verdere bespreking met en afhandeling door de Gemeente Hoorn. Alvast dank voor u spiedend oog en hulp.

GEZIEN DE VERHOUDING FIETSEN EN AUTO'S DIEN DE AANLEG VAN VIERBAANS FIETSPADEN MET KRACHT TER HAND GENOMEN TE WORDEN.

(W.A. Mellink)



Help gezinnen in financiële nood en doneer bruikbaar speelgoed en kinderkleding

Bangaerde 1 te Zwaag, dichtbij het zwembad

www.kinderkledingbankhoorn.nl, tel. 06 226 79 99



AGENDA: ALGEMEEN TOEGANKELIJKE ACTIVITEITEN*

juni - augustus 2016

*) dus ook voor niet-bondsleden

Wanneer	Wat	Wie organiseert	Waar	Tijd	Toegang
6 juli	Fietstocht	KBO Blokker	Dave Fietswinkel Westerblokker 109	09.00	€ 17,50 / € 22,50
12 juli	Algemeen bestuur (openbare vergadering)	Ouderenraad	Wielcomplex HRTC, Holenweg 14 D	09.30	n.v.t.
20 juli	Stadswandeling Deventer	ANBO, aanmelden voor 6 juli	Vertrek station Hoorn	08.00	Eigen rekening + €5 voor de gids
9 aug.	Algemeen bestuur (openbare vergadering)	Ouderenraad	Wielcomplex HRTC, Holenweg 14 D	09.30	n.v.t.
11 sept.	Sportfair	m.m.v. Ouderenraad	Vooraankondiging		

Voor meer info over of opgeven voor de genoemde activiteiten kunt u contact opnemen met

Ouderenraad:	Marjan van Bennekom	telefoon: 230 797	e-mail: m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl
KBO Hoorn:	Ben van de Kamer	telefoon: 217 127	e-mail: benvandekamer@gmail.com
KBO Zwaag:	Thea Knijn	telefoon: 230 265	e-mail: theaknijn@kpnmail.nl
KBO Blokker:	Hans de Heij	telefoon: 232 206	e-mail: j.a.de.heij@kpnmail.nl
PCOB Hoorn:	Hans de Bruijn	telefoon: 23 09 42	e-mail: pcob-hoorn@live.nl
ANBO:	Corrie den Hartog	telefoon: 238 406	e-mail: hartogcd@gmail.com
De Wering Wonenplus:	Piet Koelemeijer	telefoon: 088-007 5140	e-mail: p.koelemeijer@dewering.nl
Sportopbouwwerk:	Pedro Koning	telefoon: 252 620	www.sportopbouwwerkhoorn.nl
Seniorencircuit:	Netwerk	telefoon: 234 390	www.netwerk.nl

HERKEN DE SIGNALEN VAN EEN BEROERTE

Bij een beroerte gaat het om een herseninfarct of een hersenbloeding.

Bel direct 112 als u onderstaande signalen herkent.

Snel handelen beperkt de schade, want tijdverlies = hersenverlies!

Gezicht

- Plotseling een scheeftrekkend gezicht, de mond staat scheef of een mondhoek hangt naar beneden.
- Check: Vraag de persoon om zijn tanden te laten zien.

Arm/been

- Een arm of been is verlamd.
- Check: Laat de persoon beide armen naar voren strekken en de binnenkant van de handen naar boven draaien. Kijk of een arm wegzakt.

TIA

Bij een TIA duren de uitvalsverschijnselen vaak niet langer dan een half uur, soms wat langer.

Bij een herseninfarct of -bloeding houden de verschijnselen aan. Ook als de verschijnselen snel weg zijn, is het verstandig dit toch te melden bij de huisarts!

Spraak

- De persoon spreekt wartaal of komt niet meer uit zijn woorden.
- Check: Laat de persoon een zin uitspreken.

Andere plotselinge verschijnselen

- Dubbelzien, wazig zien of blindheid aan het linker- of rechteroog.
- Een combinatie van hevige draaiduizeligheid, coördinatie- en/of evenwichtsstoornissen.
- Zeer ernstige hoofdpijn zonder oorzaak (alleen bij een hersenbloeding).

Info:

www.hersenletsel.nl ; www.hartstichting.nl ; www.dagvandeberoerte.nl

Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel dan Syberen de Jong , tel. 0229 – 233 270, of mail naar s.j.dejong@ziggo.nl. Hij stuurt u het blad 6 x per jaar digitaal toe of hij verwijst u desgewenst naar afhaalpunten voor de papieren edities, zoals wijk- of zorgcentra en bibliotheken. Zie daarvoor ook www.ouderenraadhoorn.nl. Leden van de ouderenbonden ontvangen de INFO via hun lokale bond.

Dagelijks Bestuur

M.J.S. van Berkum-Schouten, voorzitter
M.A.H. van Bennekom-Hendriksen, secretaris
S.J. de Jong, penningmeester
P. de Boer, algemene zaken
A Bijlsma, adviseur namens de Stichting De Wering
I. Schoon, verslaglegging

Redactie: Mark Renaud en Gerard van der Meer

Redactie adres: mrenaud@versatel.nl

Fruitlaan 11 1689 HH Zwaag telefoon 0229 237470
Tinnegieter 95 1625AV Hoorn telefoon 0229 230797
Dubloen 114 1628 RW Hoorn telefoon 0229 233270
v.d. Bosstraat 10 1624 GH Hoorn telefoon 0229 210657
Koopvaarder 1 1625 BZ Hoorn telefoon 088 0075140
Venenlaan 175 1623 RE Hoorn telefoon 0229 232360

Boomgaarden 43 1695 BN Blokker telefoon 0229 203618