

AFSCHEID EN START NIEUWE SEIZOEN

Afscheid nemen is en blijft moeilijk. Misschien herkent u dit. Met vakantie familie of vrienden uitzwaaien. Vriendelijke burens die er een paar weken niet zijn. Maar afscheid nemen na een overlijden roept tal van emoties op en die vragen tijd om te verwerken. Dat overkwam mij in juni jl. bij het lezen van het overlijdensbericht van Ineke Schoon die vele jaren in ons bestuur actief was voor mensen met een minimuminkomen in Hoorn zoals u verderop in het "In Memoriam" kunt lezen.

Deze zomer waren er weer veel activiteiten en presenteerde de gemeente het project 'DemenTalent', onderdeel van het programma Zorgzame Samenleving. Dat project gaat uit van wat mensen met beginnende dementie wel kunnen: wat hebben zij in hun leven betekend, wat zijn hun talenten en levenservaringen. Nieuw is ook het project 'Samenkracht' dat zich richt op het oplossen van vragen van kwetsbare burgers, waardoor zij zelfstandiger door het leven kunnen gaan en (langer) zelfstandig kunnen wonen. Het accent ligt daarbij op het versterken van de eigen kracht en het sociale netwerk. Omdat er bij vele projecten een tekort aan vrijwilligers is, vindt u in deze INFO een oproep om u aan te melden.

Verder zijn de activiteiten van de ouderenbonden van start gegaan en heeft Netwerk voor 2016-2017 weer een uitgebreid programma samengesteld. Bijvoorbeeld allerlei cursussen voor senioren, een scala van bijeenkomsten en 'Meer bewegen voor ouderen' die ik u van harte kan aanbevelen. U kunt deze activiteiten vaak dicht bij huis vinden, bijvoorbeeld in wijkcentra, cafés of andere openbare gelegenheden. In deze INFO geven wij u alvast een aantal concrete tips en kunt u op 11 september a.s. op de "Sportbeurs Hoorn beweegt" diverse activiteiten zien en, als u wilt, er aan meedoen.



Een sportief en plezierig seizoen gewenst!

Marian van Berkum-Schouten,
voorzitter St. Ouderenraad Hoorn

ACTIEF ZIJN IN HOORN

Stichting Netwerk heeft weer een aantrekkelijk programma samengesteld voor alle inwoners van Hoorn: van peuters t/m senioren en voor mensen met een beperking. U kunt o.a. kiezen uit sport- en hobby-activiteiten, cursussen, koffieochtenden en buurtrestaurants. Het volledige aanbod vindt u op www.netwerkhooorn.nl en in het programmaboek dat u o.a. bij de wijkcentra en bibliotheken kunt afhalen. Voor informatie over de Sport- en Cultuurstrippenkaart kunt u terecht bij de gemeente: www.hoorn.nl of 0229-252 200.

IN DIT NUMMER:

- In memoriam Ineke Schoon 2
- Onafhankelijk cliëntondersteuner ouderen 2
- Week tegen eenzaamheid 3
- Activiteiten agenda + Jaaroverzicht 4

DEMENTALENT IN HOORN VOORTVAREND VAN START

Mensen worden steeds ouder. Zij blijven veel langer en liefst zelfstandig thuis wonen. Maar met het ouder worden komen ook de problemen. Niet voor niets hebben wij in onze INFO al enkele malen aandacht besteed aan hét probleem waarmee veel ouderen te maken krijgen: dementie. In de niet eens zo verre toekomst zal dat aantal alleen maar toenemen, ook in Hoorn!

Hoorn bereidt zich op die toekomst voor. In onze gemeente is al enige tijd de werkgroep DemenTalent actief die zich bezig houdt met het begeleiden van mensen met beginnende dementie naar vrijwilligerswerk. De werkgroep gaat er daarbij uit wat u nog kunt doen, en niet van de vraag wat u niet meer kunt. In de praktijk blijkt dat de mogelijkheden vaak groter en talrijker zijn dan aanvankelijk gedacht werd.

Tijdens één van de bijeenkomsten die inmiddels zijn georganiseerd, gaf een van de aanwezigen aan dat hij tot voor kort "achter de geraniums" wat zat te verpieteren maar nu, dank zij DemenTalent, weer een zinvol bestaan heeft.

Een van de ideeën die naar voren kwamen, was bijvoorbeeld het stimuleren van stadslandbouw door allerlei stukjes braak liggend grond te gebruiken om groenten te verbouwen en deze vervolgens aan de wijkbewoners te verkopen.

Onmogelijk? Zeg niet bij voorbaat nee, maar kijk wat kan. Dat is dan ook de werkwijze van de werkgroep DemenTalent: kijken wat uw eigen mogelijkheden, kwaliteiten en interesses zijn om vervolgens samen passend vrijwilligerswerk te zoeken.

Info:

Mail of bel voor inlichtingen met MEE & de Wering:
infohoorn@dewering.nl, tel. 088 – 0075 140
of met de projectcoördinator, Ingrethe Karsten:
i.karsten@dewering.nl

Verwacht in INFO 5 (oktober) o.a.:

- Klusup: klusjes aan huis i.s.m. Omring
- Hoorn, een seniorenvriendelijke stad?
- Mantelzorg

Uiterste inleverdatum kopij: 25 september 2016

ONAFHANKELIJK CLIËNTENONDERSTEUNER OUDEREN

Ouder worden gaat gepaard met ongemakken en vragen. Mijn lichaam vertoont wat kuren en ik kan niet meer alles, kan ik hulp krijgen? Ik ben mantelzorger en zoek wat verlichting. Vragen waar vooral de zelfstandig thuiswonende ouderen en hun omgeving mee te maken krijgen. Binnen de gemeente Hoorn wordt deze groeiende groep ouderen onder andere ondersteund door een onafhankelijk cliëntondersteuner van Stichting MEE & de Wering.

Zo'n cliëntondersteuner kan u met dergelijke vragen op weg helpen. Maar hij kan u ook hulp bieden bij allerlei andere vragen. Bijvoorbeeld: Ik kan niet meer zo goed uit de voeten, welke mogelijkheden zijn er om toch ergens naar toe te gaan? Mijn kringetje wordt steeds kleiner, hoe kan ik andere mensen ontmoeten? Ik verveel me, welke bezigheden zijn geschikt voor mij of kan ik mijzelf misschien ergens nuttig maken?

Ook is hij beschikbaar als u een aanvraag wilt doen voor een Wmo-voorziening, een PGB, als u ondersteuning kunt



Foto: St. MEE & de Wering

gebruiken bij het keukentafelgesprek of bezwaar wilt maken tegen een beslissing. De gemeente is verplicht om u op deze mogelijkheid te wijzen. Zie ook het artikel over het keukentafelgesprek in INFO Ouderenraad Hoorn nr. 3 - 2016.

De cliëntondersteuner ouderen luistert en is op de hoogte van de vrijwillige en professionele mogelijkheden voor hulp en ondersteuning. Hij ondersteunt u en maakt u wegwijs in het woud van regels en mogelijkheden. Deze ondersteuning is volledig gratis.

Heeft u een vraag of een wens dan kunt u contact opnemen met de cliëntondersteuner ouderen. Als de vraag niet direct op te lossen is of als u wat algemener over uw situatie wilt praten, dan komt hij bij u thuis om uw situatie te bespreken.

Info:

www.meenwh.nl/ouderen, MEE & de Wering:
088-652 2522 Cliëntondersteuner Jan Olijve:
jolijve@meenwh.nl of 06-532 83 177

THEMABIJEENKOMST MET JAN TERLOUW VOORAANKONDIGING

Onder de titel "Hoorn een seniorvriendelijke stad" organiseert de Ouderenraad Hoorn op 11 november a.s. zijn jaarlijkse themabijeenkomst. Naast Jan Terlouw zullen enkele andere sprekers hun licht op dit onderwerp laten schijnen. In INFO nr. 5 (oktober) leest u meer over deze bijeenkomst die u niet mag missen.

IN MEMORIAM INEKE SCHOON

Het voelt vreemd aan vandaag, dat komt omdat Ineke Schoon niet meer in ons midden is. Op 6 juni jl. is zij na een kort ziekbed overleden. Onvoorstelbaar dat Ineke, na zoveel jaren inzet voor de Ouderenraad Hoorn, er niet meer is.

De laatste jaren zorgde zij onder meer voor de verslaglegging van onze vergaderingen. Onze secretaris, kan beamen dat zij vaak de volgende dag het verslag al mailde. Ook dacht zij mee over ons nieuwe beleidsstuk: "Wat is het doel en wat kan je missen?"

Ineke had vaak haast. Zij deed ook veel. Alsof ze voelde dat ze niet zoveel tijd meer had. Haar leven stond in het teken van zorgen voor haar kinderen. Maar evenzeer voor vele andere kinderen in Hoorn en mensen die het niet makkelijk hadden. Fietsmanden vol brood heeft ze vervoerd voor de daklozen. Pastoor Weel miste haar meteen toen ze niet meer langs kwam. Als voorzitter van onze werkgroep sociale zaken en minimabeleid was zij regelmatig op het stadhuis om over die onderwerpen met Con Bakker even bij te praten.

Het afscheid van haar was heel apart. Niets officieels. Iedereen mocht, als hij of zij dat wilde, iets op haar kist schrijven. Namens de Ouderenraad heb ik geschreven; "Ien, heel veel dank voor je inzet". Veel mensen kwamen haar een laatste groet brengen en bij de uitgang was er voor iedereen een ijsje. In de Speelhoorn deelde zij die namelijk vaak uit. En nu, als troost, kregen wij van haar ijs. Het bezorgde mij een brok in mijn keel. Wie denkt nou bij dood gaan aan ijs???

Een bijzonder mens is niet meer bij ons. Laten we even stil zijn en haar gedenken.

**VERLIES VERWERKEN IS NIET
LOSLATEN, HET IS ANDERS
LEREN VASTHOUDEN:
IN DE HERINNERING IN PLAATS VAN IN
DE WERKELIJKHEID** (Manu Keirse)

VERGOEDING VOOR HOGE ZORGKOSTEN BIJ EEN LAAG INKOMEN

Chronisch zieken of mensen met een beperking hebben vaak hoge zorgkosten. Kosten die bij een laag inkomen soms moeilijk zijn op te vangen. Het gaat om bijvoorbeeld extra uitgaven voor medicijnen, telefoon of hogere stookkosten.

Kent u zo iemand of heeft u zelf met dergelijke financiële problemen te maken, dan kan de gemeente Hoorn misschien een klein deel van die kosten compenseren. Ook een tegemoetkoming in de eigen bijdrage (Wmo) is eventueel mogelijk. Let er wel op dat u uw aanvraag voor dit jaar uiterlijk 31 december 2016 schriftelijk bij '1.Hoorn' indient!

Info:

Voor informatie over of het aanvragen van een formulier voor zo'n financiële tegemoetkoming kunt u contact opnemen met www.1punthoorn.nl, gebruikmaken van hun inloopsprekuren of bellen met 0229 - 252 200.

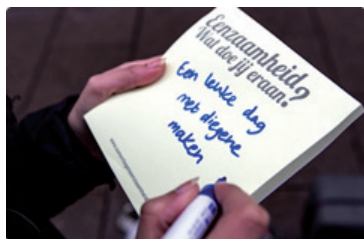
WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich erg eenzaam. Bij eenzaamheid voelen mensen het gemis van verbondenheid en contacten met anderen. In de Week tegen Eenzaamheid, 22 september – 1 oktober, wordt extra aandacht besteed aan dit probleem onder het motto "Kom er bij". Dat wil zeggen: nodig een ander uit om iets leuks te gaan doen. De inzet van Trudy van der Pluijm laat zien hoe dat kan. Zij en vele andere vrijwilligers openen op verschillende wijze de vensters voor mensen die eenzaam zijn of dat dreigen te worden.

Trudy is vrijwilligster bij de Zonnebloem in Hoorn en gaat om de week bij haar twee bezoekers langs. Zoals bij een zelfstandig wonende oudere dame die niet meer alleen naar buiten kan. Ze brengt haar dan met de rolstoel naar een bakker of visboer in de stad waar ze al jaren niet meer is geweest. Aan het winkelpersoneel vertelt de dame hoe lang ze deze bezoeken heeft gemist, net als dat patatje met ketchup of het ijsje waar ze zichzelf op trakteerde toen ze nog mobiel was.

Haar andere bezoeker was al 15 maanden bedlegerig. Maar toen ze weer in de rolstoel kon gingen ze gezellig een hapje eten of een wijntje drinken op een terras, naar de bioscoop of naar een van de vele activiteiten van onze Zonnebloemafdeling. Trudy: "Als ik op bezoek kwam en 'goed volk' riep was het altijd 'daar is mijn Zonnebloempje'. Nu zijn de mogelijkheden helaas beperkt en blijft het bij een kopje koffie en TV kijken, liefst de Tour de France of de Olympische spelen. Samen kijken is gewoon gezelliger dan alleen."

Naast die bezoeken helpt Trudy bij de zomeractiviteiten voor groepen. Zo zijn er uitjes naar een van de markten op woensdag en stond onlangs een bezoek aan de kermis op het programma. Heerlijk poffertjes eten onder muzikale begeleiding van Erwin Fillee of je laten ronddraaien in het reuzenrad. Maar ook de jaarlijks Zonnebloemvakanties, zoals die van Regio Hoorn, scheppen een band tussen de deelnemers en dragen ongetwijfeld mede bij aan het voorkomen van eenzaamheid. Trudy: "Dit jaar gingen we in een bus vol blije mensen naar Limburg. En bij de boottocht had bijna niemand oog voor de enorme sluizen, want het was veel te gezellig om met elkaar om de tafel te zitten en te kletsen. Maar ook in het zorghotel ontbrak het de deelnemers aan niets. Klaverjassen, muzikale optredens en (rolstoel)dansen brachten de deelnemers in een totaal andere sfeer. Bij het klapstuk, de Bonte avond, wilden zelfs sommige gasten zich verkleden en meedoen."



Het moge duidelijk zijn dat al dit soort activiteiten de kans op eenzaamheid verkleinen en het sociaal isolement van deze doelgroep helpt te doorbreken. Dus "Kom erbij" en help met het openen van gesloten vensters...

Info:

www.zonnebloem.nl/ of bel afdeling Regio Hoorn 06-104 97 345. Week tegen Eenzaamheid: www.samentegeneenzaamheid.nl/ en www.eenzaam.nl/

ALS JE ALLEEN-ZIJN NIET ACCEPTEERT, DAN WORD JE EENZAAM (Jaap van Zweden)

REDACTIELEDEN GEZOCHT



De Ouderenraad Hoorn zoekt met spoed nieuwe redactieleden om zijn Informatieblad verder vorm en inhoud te geven. Taken van de leden zijn o.a. het schrijven en redigeren van artikelen, het samenvatten van actuele onderwerpen uit de (digitale) media. Zij werken in principe vanuit

huis. Eenmaal per editie (= 6x p/j) komt de redactie bijeen. Verder zijn kennis van en ervaring met websitebeheer zeer welkom. Zie voor verdere informatie www.ouderenraadhoorn.nl of neem contact op met de redactie: Mark Renaud, mrenaud@versatel.nl, 0229-203 618

OP ZOEK NAAR

VRIJWILLIGERSWERK?

IEDEREEN KAN WEL IETS, NIEMAND KAN ALLES

Meer dan 1000 vrijwilligers zijn via MEE & de Wering in Noord-Holland actief. Zij zetten zich in voor anderen in hun omgeving en ondersteunen bij diverse taken. Heel praktische zaken zoals hulp bij de administratie, boodschappen of tuinonderhoud, maar ook bij het versterken van de eigen krachten en het welbevinden van kwetsbare mensen.



Wilt u iets doen voor een ander? Kijkt u dan eens bij de projecten in de verschillende regio's: www.dewering.nl/over-ons/vrijwilligerswerk of bel 088 - 007 5182.



SPORTBEURS HOORN BEWEEGT

Op zondag 11 september 2016 bent u van harte welkom op de 'Sportbeurs Hoorn Beweegt' (voorheen 'Sportfair'). Meer dan 60 sportverenigingen zullen aanwezig zijn om hun sport, voor jong en oud te promoten. Dus dat wordt veel bewegen en vooral meedoen!

Voor de senioren van Hoorn heeft de Ouderenraad in samenwerking met De Wering, Stichting Netwerk en Omring een mooi programma gemaakt. U zult daarover op verschillende wijze worden geïnformeerd. In ieder geval zullen Els en Theo Spigt uit Wervershoof twee keer een half uur hun liedjes en verhalen ten gehore brengen.

Info:

De Sportbeurs is van 11.00 – 16.00 uur gratis te bezoeken op het sportpark* aan de Holenweg. Kijk ook op www.sportopbouwwerkhooorn.nl of bel 0229 – 252 620.

*) Sportcentrum Hoorn; zwembad De Waterhoorn; Pop & Cultuurcentrum Manifesto; De Hoornse Ren- en Toerclub (HRTC).

IN AL ONZE IJVER OM SPORTIEF TE BLIJVEN, PARKEREN WE ZO DICHT MOGELIJK TEGEN DE SPORTHAL



AGENDA: ALGEMEEN TOEGANKELIJKE ACTIVITEITEN*

september / oktober 2016

*) dus ook voor niet-bondsleden

Wanneer	Wat	Organisatie	Waar	Tijd	Toegang
8 sept.	Virtueel bezoek aan Hoorn door Hieke Stapel +quiz en prijsjes	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw Vredehofstraat	14.00	€ 3,-
11 sept.	Sportbeurs	m.m.v Ouderenraad	Sportcentrum Hoorn	11.00 - 16.00	Gratis
13 sept.	excursie papajakwekerij/ anthurium, Waarland + Vlindorado	KBO Blokker	Tijd en vervoer afhankelijk van aanmeldingen.	13.00	€ 10,-
14 sept.	Midgetgold in Schellinkhout	KBO Zwaag, R. Spil, tel. 239 576	Vertrek per fiets, kerk Zwaag	13.00	€ 4,- excl. consumptie
15 sept.	Start Klaverjasseizoen	KBO Blokker	Gouden Hoofd	13.30	€ 3,-
21 sept.	Boottocht Enkhuizen-Stavoren	ANBO / KBO	2 weken van te voren opgeven	08.15	€ 15,-
21 sept.	Levenstestament, door dhr. E. von Wolzogen Kühr (Abma Schreurs Notarissen)	PCOB	Het Octaaf	14.30	€ 1,-
22 sept./ 6 okt.	'Werken van Barmhartigheid', gespreksgroepen (6 bijeenkomsten)	KBO Hoorn M.v. Hagen tel. 214 184	Rode Kruisgebouw Vredehofstraat	10.00-12.00	
27 sept.	Seizoensopening: spellendag	KBO Zwaag	Witte Valk, Dorpsstraat 175	10.30	€ 6,-
11 okt.	Algemeen bestuur (openbare vergadering)	Ouderenraad	Wielcomplex HRTC, Holenweg 14 D	09.30	n.v.t.
13 okt.	Zin en onzin over eten en diëten, door M. de Vries (Dieet compleet)	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw Vredehofstraat	14.00	€ 2,-

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: 230 942	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

JAAROVERZICHT STRUCTURELE ACTIVITEITEN, SEIZOEN 2016 - 2017

Wanneer	Wat	Organisatie	Waar	Tijd
Iedere maandag	Bridge	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw	13.15
Iedere dinsdag, donderdag en vrijdag	Biljarten	KBO Hoorn	De Horna	13.00
Iedere laatste dinsdag v/d maand	Klaverjassen Rummicub	KBO Zwaag R. Spil tel. 239 576	Witte Valk	13.30
Iedere woensdag	Klaverjassen	KBO Hoorn	De Horna	13.00
Iedere woensdag	Rondje fietsen	KBO Zwaag, A. v.d. Meer tel. 235 956		
Iedere derde woensdag v.d. maand	Ledenmiddag met spreker	PCOB Hoorn	Octaaf	14.30
Iedere donderdag	Biljarten	KBO Zwaag, C. Neuvel, tel. 244 636	Witte Valk	13.30
Iedere donderdag	Sportinstuif	Sportopbouwwerk	Opgang	09.30
Donderdag om de 14 dagen	Klaverjassen	KBO Blokker	Het Gouden Hoofd	13.30
Iedere vrijdag	Bingo	ANBO	Wijkc. Kersenboogerd	14.00
wekelijks	Meer bewegen voor ouderen	Seniorencircuit	Alle wijkcentra	ochtend/middag
Iedere 2 weken	Lezing, Museum, etc.	Seniorencircuit	Huesmolen	

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
Redactie: Mark Renaud en Gerard van der Meer
Redactie adres: mrenaud@versatel.nl

Fruitlaan 11 1689 HH Zwaag
Tinnegieter 95 1625AV Hoorn
Dubloen 114 1628 RW Hoorn
V.d. Bosstraat 10 1624 GH Hoorn
Koopvaarder 1 1625 BZ Hoorn
Boomgaarden 43 1695 BN Blokker

telefoon 0229 237 470
telefoon 0229 230 797
telefoon 0229 233 270
telefoon 0229 210 657
telefoon 088 0075 140
telefoon 0229 203 618