

GAAT U HET VERSCHIL MAKEN?

Op de Wereld Alzheimer Dag, woensdag 21 september jl., was er op de Roode Steen een informatiemarkt over dementie. Bij die gelegenheid is het project 'Hoorn een dementievriendelijke gemeente' officieel van start gegaan door ondertekening van de intentieverklaring. De gemeente en vele instellingen, waaronder zorgorganisaties en uw Ouderenraad dragen dit project. Ze staan aan het begin van een proces om dementie een gezicht te geven. Twee leden van ons dagelijks bestuur praten mee over de vormgeving en uitvoering daarvan. En daar zijn we trots op. De slogan van dit dementienetwerk Hoorn is helder: 'Open je hart voor mensen met dementie'.

Ook op de Sportbeurs in september was de Ouderenraad actief bij de organisatie en vanachter een kraam. We hebben goede gesprekken gevoerd met bezoekers. Vaak kwamen de zorg en de kosten daarvan ter sprake. Die gesprekken willen we graag voortzetten op de themadag van de Ouderenraad op 11 november a.s. in De Plataan.

Centraal staat die dag de vraag: wat is er nodig om Hoorn seniorvriendelijk te maken? Uw inbreng op die dag moet het verschil gaan maken. Zoals u in deze INFO kunt lezen, krijgen we geweldige sprekers van wethouder Theo van Eijk tot oud-politicus Jan Terlouw en Nico van Druten van de Biosgroep. Maar ook uw stem willen wij op die themadag horen!

Want waar loopt u tegen aan in het dagelijks leven? Hoe staat het met de veiligheid en begaanbare voet-/fietspaden? Wat kan er beter in uw buurt, zoals woonaanpassing, groenvoorziening, zorg, service taxi enz. Kortom de kans om uw mening te geven en vragen te stellen. De uitkomsten van die bijeenkomst verwerkt de Ouderenraad in een plan of manifest. Deze zal begin volgend jaar worden aangeboden aan alle politieke partijen. Met het verzoek die uitkomsten op te nemen in hun partijprogramma's voor de gemeenteraadsverkiezingen van 2018.



Dus graag tot ziens op vrijdag 11 november a.s. in De Plataan!

Marian van Berkum-Schouten,
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Verwacht in INFO 6 (december) o.a.:

- Ruimte voor respijt
- De Zilverlijn, belservice voor ouderen
- Nationaal Ouderenfonds

Uiterste inleverdatum kopij: 10 november 2016

IN DIT NUMMER:

- Het zwarte gat 2
- Met bewegen kunt u meer 2
- € 100 Waardering voor mantelzorgers 3
- Verpieter niet achter de geraniums 3

UITNODIGING

THEMABIJEEENKOMST VOOR SENIOREN IN HOORN



Jan Terlouw



Theo van Eijk

Hoe vriendelijk is HOORN voor SENIOREN

Welke visie heeft Jan Terlouw, oud-politicus en auteur, op een seniorvriendelijke gemeente? Deelt onze wethouder, Theo van Eijk, die mening of heeft hij andere ideeën om de senioren in Hoorn tegemoet te komen. Deze en een aantal andere sprekers zullen in samenspraak met de aanwezigen het thema van deze dag onder de loep nemen. Neem dus de kans waar om uw mening te geven over o.a. het gemeentelijk ouderen- en vervoersbeleid alsmede de wijze waarop de gemeente rekening houdt met het groeiend aantal senioren.

De Ouderenraad brengt de uitkomsten van deze dag onder de aandacht van de lokale politieke partijen. Reden genoeg dus om deze themadag bij te wonen. Om 09.30 staan koffie en thee voor u klaar. Het programma start om 10.00 uur. De toegang en de lunch zijn natuurlijk gratis.

**11 NOVEMBER 2016 VAN 09.30 – 14.00 UUR
IN CULTUREEL CENTRUM DE PLATAAN,
Pastoor Nuijenstraat 1, 1689 GM Zwaag**

**ALS DE OVERHEID ZICH MEER ZOU
INLATEN MET DE UITLATEN, Zouden DE
TROTTOIRS BETER BEGAANBAAR ZIJN.**

(Willem Os)

HET ZWARTE GAT

Je hoeft er niet in te vallen!

Heel misschien kent u mij nog. Mijn naam is Anneke van Dok, ik woonde tot 1984 in Zwaag en was eerst journaliste bij het NHD en na de gemeentelijke



herindeling wethouder van Hoorn. Na een lange carrière als burgemeester verhuisde ik terug naar Hoorn, om me daar te verweren tegen Het zwarte gat dat mij was voorspeld. Het valt inderdaad niet mee om van de ene op de andere dag je bureau af te sluiten om vervolgens iedere dag aan de ontbijttafel de ochtendkrant te spellen. Maar wie een beetje openstaat voor nieuwe uitdagingen, kan de toekomst energiek tegemoetzien.

Vandaar dat ik mij ging bekwamen in mijn oude vak door op de Hogeschool Voor Ouderen lessen te volgen in literair schrijven. Ik schreef in de afgelopen vijf jaar drie romans en produceerde wekelijks een column voor een digitale krant. Op een dag werd ik door uw voorzitter benaderd om voor uw INFO te schrijven.

In de INFO-agenda van vorige maand las ik dat er veel activiteiten voor ouderen zijn. Als ik echter de zin 'werk 'door' ouderen' op mijn computer type geeft google me pagina's informatie over zorg voor ouderen. Het woord door wordt hardnekkig ontkend. Ik weet dat veel vrouwen van mijn leeftijd oppassen en mantelzorg verlenen aan dierbaren. Terwijl mannelijke vrijwilligers vaak actief zijn in hun sportvereniging, worden de zorgtaken vooral door vrouwen verricht. Toch zijn er veel meer activiteiten, waarmee je zowel jezelf als de maatschappij een groot plezier doet. Ik geef toe: niet iedereen beschikt over een vlotte pen, maar een mooi handschrift kan ook goed van pas komen. Mijn vader had, zelfs toen hij al dementeerde, een mooie schrijfhand waarmee hij verre dissidenten, alsmede de dictators die hen gevangen zetten trakteerde op lange brieven. Mijn moeder had hem aangemeld bij Amnesty. Zo voorkwam ze, dat hij met boze teksten de Volkskrant, TROUW, de VARA-gids en het streekblad opzegde wanneer het nieuws of de programmering hem niet zinde.

Ieder mens heeft talenten, die hij niet onder de korenmaat mag laten staan. Wil je na je pensionering beter kennismaken met je eigen buurt? Ga collecteren! Dankzij die geringe inspanning, loop je een blokje om, weet je wat er in je buurt omgaat en dien je een goed doel. Ik doe dat graag voor Natuurmonumenten.

Het beruchte zwarte gat overviel mij niet. Mijn dagen zijn gevuld met een vast werkschema: eerst de krant, dan een vervelend karweitje opknappen (een 'k-klusje' noem ik dat) een stukje schrijven en een goede daad verrichten. Daarna mag ik pas lezen of wandelen. Vooral wandelen is een grote passie geworden. Over een pijnlijke heup en stramme knieën hoor je me voorlopig niet meer klagen, zolang ik maar niet langs etalages slenter.

Anneke van Dok

ZWART GAT NA JE PENSIOEN? IN HET GRIJZE CIRCUIT KUN JE ALTIJD TERECHT

(de opa van Loesje)

SENIOREN ZANGERSDAG

U komt toch ook meezingen?

Op woensdag 26 oktober 2016 kunt u weer genieten van en meezingen tijdens de 37e Senioren Zangersdag. Na de opening door wethouder Judith de Jong treden negen seniorenkoren uit Hoorn en omstreken op. Elk met een mini-concert van 20 minuten. De deelnemende koren zijn: Schoorkoor, Seniorenkoor Gerard Boedijn, Westerhavenkoor, De Optimisten (alle uit Hoorn), Con Brio (Lutjebroek), Herfstklanken (Grootebroek), Sweelinckkoor (Wognum), Tot Ons Genoegen (Nibbixwoud) en Zingen houdt Jong (Bovenkarspel).

Naast koorzang en meezingliederen zijn er gevarieerde intermezzo's. Op veler verzoek zal Chant Majeur wederom optreden. Chant Majeur is een vriendenkoor, ontstaan na een zangweek in Frankrijk. Het repertoire bestaat uit a capella werken uit verschillende periodes en in verschillende talen. Op onze website vindt u naast het programma ook informatie over de deelnemende koren, zoals de locatie en tijden van de repetities.



De Senioren Zangersdag vindt op 26 oktober van 10.00 – 16.00 uur plaats in de Regenboogzaal van het Wijkcentrum De Huesmolen (Huesmolen 60, Hoorn). Zaal open om 09.30 uur, gratis entree. Zie verder: www.seniorenzangersdag.nl

'MET BEWEGEN KUNT U MEER!'

Workshops voor chronisch zieken

Op 18 november a.s. is er vanaf 09.30 uur een inspirerende en informatieve dag in De Kreek waar bewegen centraal staat. Iedereen op zijn eigen niveau. Speciale aandacht is er voor diabetes, overgewicht, COPD, dementie, depressie en hart- en vaatziekten. U bent van harte welkom, net als uw mantelzorger, familie en vrienden.

Een chronische ziekte is niet te genezen. Wel zijn er vaak medische behandelingen of dingen die iemand zelf kan doen om minder last van de ziekte te hebben, bijvoorbeeld medicijnen slikken, therapie volgen, of een dieet houden. Bewegen hoort ook in dit rijtje thuis. Tijdens de dag 'Met bewegen kunt u meer!' zijn er verschillende specialisten aanwezig die over diverse chronische ziekten vertellen en hoe u daarbij kunt bewegen. Verder zijn er o.a. een warming-up door Olga Commandeur, een presentatie door een mantelzorger en staan er diverse marktkramen met een schat aan informatie.



Foto www.yalp.nl

U kunt zich tot 31 oktober a.s. aanmelden. Kijk voor verdere informatie over het programma en voor uw inschrijving op www.sportopbouwwerkhoorn.nl of bel met de gemeente Hoorn, 0229 252 200. De entreekosten + lunch bedragen € 5.

VITAAL THUIS

samenwerken aan langer thuis wonen

U wilt graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Een aantal technische voorzieningen zou daarbij handig zijn, maar u weet niet welke voor u geschikt zijn en hoe u daar aan kunt komen. Doe dan mee met het project 'Keuzewijzer thuishetchnologie voor Hoorn' dat door de gemeente mogelijk is gemaakt. U krijgt dan persoonlijke begeleiding en adviezen bij het veiliger en gemakkelijker maken van uw leven.



Thuishetchnologie, ook wel domotica genoemd, is een verzamelnaam voor allerlei apparaten die u helpen veilig en zelfstandig te kunnen blijven wonen. Bijvoorbeeld persoonsalarmering, het automatisch openen van de voordeur of verlichting die vanzelf aangaat als dat nodig is. In het Belevingscentrum in Hoorn aan de Kleine Noord 57 kunt u zien welke mogelijkheden er zoal zijn.

Als u zich aanmeldt als deelnemer neemt een persoonlijke bemiddelaar van ThuisSignaal telefonisch contact met u op voor een bezoek aan huis. Samen met u gaat deze na of en zo ja welke technische hulpmiddelen uw leefsituatie zouden kunnen verbeteren. De middelen worden voor de periode van twee maanden in uw huis aangebracht. Zo kunt u de oplossingen testen. Na die periode laat u weten hoe het gaat en of de oplossing geholpen heeft. Helaas kan dat niet voor niets. Dus, ja er zijn kosten aan verbonden, maar pas als u ervoor kiest de oplossing te houden. Voor het advies en de begeleiding betaalt u overigens helemaal niets.

Uw ervaring en die van de andere deelnemers verwerkt ThuisSignaal in een 'Keuzewijzer thuishetchnologie' waar inwoners van Hoorn hun voordeel mee kunnen doen.

Info:

Kijk op www.thuis signaal.nl of meld u direct aan via nini.vietor@thuis signaal.nl of bel Nini op 06 515 14 511

€ 100,= WAARDERING VOOR MANTELZORGERS

De mantelzorgwaardering is voor alle mensen die aan inwoners van de gemeente Hoorn hulp verlenen. De mantelzorger mag dus ook van buiten de gemeente komen en eventueel zelf de waardering aanvragen! Het is een geste voor diegenen die anderen intensief begeleiden of verzorgen. Het gaat daarbij om minimaal acht uur ondersteuning per week gedurende minimaal drie maanden.

U kunt uw mantelzorger(s) of uzelf aanmelden via www.hoorn.nl/mantelzorgwaardering. Of mail uw gegevens, zoals vermeld op het aanmeldingsformulier, naar welverdiend@omring.nl. De gemeente verstrekt de gegevens alleen aan Omring die vervolgens contact met de betrokken mantelzorger opneemt. Bel voor meer informatie met de Omring, telefoon 088 206 89 10.

Een ICT'er vragen of hij een virus heeft opgelopen, is nooit grappig

(leukespreuk.nl)

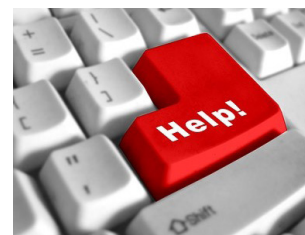
VERPIETER NIET ACHTER DE GERANIUMS

Na vele jaren hard werken mag je dan eindelijk van je pensioen en de daarbij behorende vrije tijd gaan genieten. Voor sommigen een lonkend en ontspannen perspectief, voor anderen een gruwel die geassocieerd wordt met achter de geraniums gaan zitten verpieteren. Frank is zo'n pensionado die niet stil kan en wil blijven zitten, maar zich graag als vrijwilliger inzet voor anderen. Iets dat hij tijdens zijn arbeidzame leven via allerlei nevenfuncties reeds in praktijk bracht.

Al zoekend naar een passende vrijwilligersklus belandde Frank bij de Vereniging SeniorWeb. Een vereniging die aanvankelijk tot doel had senioren te helpen bij het omgaan met een computer en met Windows. Geleidelijk aan is die ondersteuning echter uitgegroeid naar hulp bij allerlei apparatuur en programma's zoals iMac, iPad, Android tablets, telefoons, e-readers en smart tv's. Vrijwilligers van het SeniorWeb, de zogenoemde ambassadeurs, zijn meestal senioren met ervaring in het omgaan met hun leeftijdsgenoten en hun eventuele beperkingen.

Zo startte Frank ruim vijftien jaar geleden als docent bij een van de landelijk leercentra van de vereniging. Nu is hij al weer jaren een ambassadeur die via de landelijke telefonische helpdesk vragen over of problemen met die apparatuur beantwoordt en oplost. "Als het nodig is", zo vertelt hij, "kunnen we op afstand een computer 'overnemen'. Dan hoeven we niet bij de mensen thuis te komen. Maar dat kan alleen als zij ons toestemming geven om mee te kijken op de computer-op-afstand totdat dat klus geklaard is".

Maar vooral die hulp aan huis is een kolfje naar zijn hand. Op die manier heeft hij nu al meer dan 300 keer met veel plezier klanten uit de brand kunnen helpen. "Je ontmoet veel mensen, je moet hersens gebruiken om de moeilijkheden en de oorzaak ervan te vinden en op te lossen.



Gelukkig lukt dat in 99% van de gevallen en laat je erg blijde mensen achter. Dat geeft een goed gevoel. Natuurlijk is niet alles koek en ei. Soms moet je hulp weigeren, omdat het gaat om gebrek aan kennis en niet om een mankement aan de pc. Ik leg dan uit dat er een verschil is tussen autorijles en de garage. De leercentra zijn er voor de lessen, hulp aan huis is de garage."

Naast de routineklussen, zoals opschonen en onderhoud, duiken vaak ook voor hem onbekende problemen op. Soms zijn die in twee of drie muisklikken opgelost. Maar er zijn ook keren dat je wel drie uur of meer bezig bent, omdat bijvoorbeeld Windows opnieuw moet worden geïnstalleerd. Het simpelste geval dat ik ooit tegenkwam was een los zittende stekker waarvan een lipje was afgebroken." Het is dan ook niet verwonderlijk dat Frank inmiddels al heel wat kilometers in de regio West-Friesland heeft gemaakt.

Het ambassadeurschap geeft hem niet alleen veel voldoening, maar biedt hem ook de nodige uitdagingen: "Het dwingt je om je kennis over allerlei digitale toepassingen up-to-date te houden. Dat doe ik via cursussen en contacten met collega-ambassadeurs en door zelfstudie. Zo blijf ik fris en bij de tijd. Mijn geraniums zijn dan ook al jaren geleden verdord..."

Info:

Zie www.seniorweb.nl of bel 030-276 99 65 voor o.a. tips, cursussen, het lidmaatschap en hulp.



AGENDA: ALGEMEEN TOEGANKELIJKE ACTIVITEITEN*

oktober / november 2016

*) dus ook voor niet-bondsleden

Datum	Wat	Organisatie	Waar	Tijd	Toegang
19 okt.	Lezing: Aanschaf tablet, smartphone, Hybride	Senioren Academie	Sportcentrum Hoorn	10.00 - 12.00	niet HCC leden € 4
19 okt.	Reisverslag: 'Trekking door Nepal' door Tjalling James	PCOB Hoorn	KC Het Octaaf	14.30	
20 okt.	Lezing: 'De jaren 60 revolutie' door Wim Boone	Seniorencircuit	Wijkc. Huesmolen,	14.00 - 16.00	€ 4
21 okt.	Veilig bankieren (RABO-bank) + inleiding over MEE & de Wering door J. Olijve	KBO Blokker	Het Gouden Hoofd	14.00	€ 3
26 okt.	Senioren Zangersdag	o.a. De ouderenraad Hoorn	Wijkc. Huesmolen,	09.00 - 16.00	gratis
27 okt.	Kennisquiz over gevarieerde onderwerpen	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw, Vredehofstraat	14.00	€ 3
3 nov.	Lezing: 'Humanistische geestelijke verzorging' door Annemieke Kuin	Seniorencircuit	Wijkc. Huesmolen	14.00 - 16.00	€ 4
3 en 9 nov.	Vervolg: 'Werken van Barmhartigheid', gespreksgroepen	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw Vredehofstraat	10.00 - 12.00	
10 nov.	Lezing: 'China oud en nieuw' door Jim Komijn	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw	14.00	€ 2
11 nov.	'Hoe vriendelijk is' HOORN voor SENIOREN met o.a. Jan Terlouw en Theo van Eijk	Ouderenraad	Centrum De Plataan, Past. Nuijenstraat 1, Zwaag	10.00 - ca. 14.00	gratis
16 nov.	Bezoek Museum Volkenkunde te Leiden.	ANBO	Start NS-station Hoorn	09.00	Eigen rek. Museumkaart geldig
16 nov.	Lezing: spelletjes onder Windows 10 (X-box)	Senioren Academie	Sportcentrum Hoorn	10.00 - 12.00	Niet HCC leden € 4
16 nov.	Lezing: 'Verslabingen onder ouderen' door Brijder verslavingszorg Hoorn	PCOB Hoorn	KC Het Octaaf	14.30	
17 nov.	Lezing: 'Meesterschilder J. A. Rotius' door Wim Boone	Seniorencircuit	Wijkc. Huesmolen,	14.00 - 16.00	€ 4
18 nov.	Workshops e.d. 'Met beweging kunt u meer' voor zieken e.a.	sportopbouwwerk	Sporthal De Kreek te Zwaag	09.30	€ 5, incl. lunch
18 nov.	'Geschiedenis St. Nicolaas en de Sinterklaasgebruiken', door F. Booy + bingo	KBO Blokker	Het Gouden Hoofd	14.00	€ 3

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: 252 200	sportopbouwwerk@hoorn.nl
Seniorencircuit:	Netwerk	telefoon: 234 390	info@netwerkhoorn.nl
Senioren Academie/HCC	Franklin Bieri	telefoon: 06 833 51 216	f.bieri@hhcnet.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, algemeen zaken
A. Bijlsma, adviseur namens de Stichting De Wering
Redactie: Mark Renaud en Gerard van der Meer
Redactie adres: mrenaud@versatel.nl

Fruitlaan 111 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