

VREDE, BETROKKENHEID EN LIEFDE IN 2017



Het jaar zit er bijna op. 2016 was in alle opzichten een bewogen jaar. Hoe graag we ook vrede en veiligheid in ons eigen land willen behouden, de hele wereld komt dagelijks bij ons binnen. Via de media kunnen we bijna van minuut tot minuut volgen wat er in Amerika of in het Midden Oosten gebeurt. Het was Freud die de uitspraak deed: "Wie de situatie ontkent, komt zijn omgeving later des te harder tegen".

Al het geweld vervult mij met zorg. Wat kan onze regering doen om mee te werken aan vrede? Gelukkig dat wij in Europa met elkaar in gesprek blijven. Het verbaast mij altijd weer dat zo iets in het Midden-Oosten niet kan. Daar wonen toch ook mensen met gezond verstand en een mond. Praat met elkaar! Waarom zoveel geweld? Vooral de vrouwen en kinderen in het Midden-Oosten hebben het zwaar.

De Ouderenraad gaat in 2017 onverdroten voort. Wij blijven wel in gesprek met zoveel mogelijk ouderen, de gemeente en met organisaties. Alleen dan is het mogelijk de op 11 november jl. gepresenteerde plannen om Hoorn een seniorvriendelijke stad te maken te realiseren.

De berichten over het stoppen van de huishoudelijk hulp door Zorgkompas veroorzaken, met name onder de kwetsbare ouderen, weer veel onrust. Wij begrijpen dat. Wij zullen daarom langs verschillende kanalen, zoals via het Participatie Platform, bij de gemeente er op aandringen dat die hulp onverminderd wordt voortgezet.

Gelukkig waren er ook positieve berichten te lezen, zoals die in het NHD over de succesvolle koffie-inloop voor ouderen in De Huesmolen. In Risdam Noord lopen deze ochtenden al langer. Welzijn en betrokkenheid van mensen met elkaar maakt het leven mooier.

U allen wens ik een gezellige jaarwisseling en in 2017 vrede, betrokkenheid en liefde van mens tot mens. En graag tot ziens op onze Nieuwjaarsbijeenkomst waarover u in deze INFO meer kunt lezen.

Marian van Berkum-Schouten,
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

NIEUWE WERELD

**IK HOOP OP EEN NIEUWE WERELD
EEN WERELD VRIJ VAN ZORGEN
EN VERDRIET
WAAR DE ZIEKTES NIET MEER ZIJN
MAAR ENKEL GELUK WOONT!**

IN DIT NUMMER:

- Wat doen we met moeder, kangoeroewoning 2
- Verzekering voor mensen met hoge zorgkosten 2
- Jan Terlouw op themadag: blijf meedoen! 3
- Ruimte voor respijt 3
- De zilverlijn: een luisterend oor 4

UITNODIGING NIEUWJAARSBIJEENKOMST

Het bestuur van de
Stichting Ouderenraad Hoorn
nodigt u van harte uit voor haar
Nieuwjaarsbijeenkomst op

VRIJDAG 6 JANUARI 2017

van 14.00 – 16.00 uur
in de Nadorst
Westerblokker 171, te Blokker



Onze voorzitter, Marian van Berkum, kijkt bij deze gelegenheid terug op het afgelopen jaar. Daarnaast gaat zij in op de actualiteit en de plannen voor het verder seniorvriendelijk maken van Hoorn in 2017.

Natuurlijk is er alle gelegenheid om elkaar het allerbeste toe te wensen. Dit alles onder het genot van een hapje en een drankje.

Dus graag tot ziens in het nieuw jaar.

Het bestuur van de
Stichting Ouderenraad Hoorn

wenst u prettige feestdagen
en een gezond Nieuwjaar toe!

GEZONDHEID IS HET GROOTSTE GOED.

(F.J. de Pierre de Bernis)

WAT DOEN WE MET MOEDER? Kangoeroewoningen

Dat is een prangende vraag na het overlijden van je vader. Gaat moeder naar een verzorgingsflat, blijft zij zelfstandig wonen, of verbouwen we de zolder, de schuur of de garage tot zelfstandige woonruimte? De laatste keuze wordt niet vaak gemaakt. Ook de vraag naar zogenaamde kangoeroewoningen is in de bouwmarkt nog niet zo groot. Zo mislukte een experiment met dit nieuwe woonidee, omdat de kangoeroeruimte werd benut als tweede garage.

Toch kan deze alternatieve woonvorm, die tot nu toe door zowel grootouders, kind of kleinkind van tafel werd geveegd, een goede oplossing zijn. Op het platteland van de nieuwe gemeente Hollands Kroon, waar ik enige tijd als burgemeester waarnam, beschikte men over genoeg ruimte om een extra woning te realiseren. Sommige inwoners probeerden bijvoorbeeld een verbouwde schuur of stal als permanente, zelfstandige woonruimte erkend te krijgen, maar daar kregen zij tot op heden meestal geen toestemming voor.

De laatste tijd versoepelen sommige gemeenten de regels die het splitsen van een woonhuis of de aanbouw van een appartement belemmeren. De gemeentebegroting heeft er immers baat bij, dat er veel mantelzorg wordt verricht.



Foto: www.kcwz.nl

Daarom is het nu tijd om dit alternatief bespreekbaar te maken. Er kleven uiteraard ook nadelen aan het samenwonen: het karikaturale beeld van de bemoeizuchtige schoonmoeder doemt snel op. Er zijn zeker consequenties voor de AOW en het risico bestaat dat er minder middelen uit de WMO-pot beschikbaar komen, omdat er een verzorgende huisgenoot aanwezig is. Maar er zijn ook grote voordelen, zoals het ontbreken van extra reis- en woonkosten en het herverdelen van gezinstaken. Overigens is een kangoeroe-woonvorm ook geschikt voor een zoon of dochter die extra zorg nodig heeft vanwege een beperking of slepende ziekte.

Mijn grootmoeder woonde op een steenworp afstand van ons huis en mijn moeder bezocht haar dagelijks, maar tegenwoordig komt dat zelden voor. Het concept van de Grote familie zag ik voor het eerst terug tijdens de wintersport in Oostenrijk. Vader en moeder werkten keihard op de boerderij, oma kookte voor de pensiongasten en paste op de kleinkinderen en opa deed wat alle grootvaders doen: een beetje van dit en een beetje van dat. Wanneer het idee je aanstaat is het aan te bevelen de mogelijkheid in een vroeg stadium met alle betrokkenen te bespreken; liefst als opa en oma beiden nog gezond zijn! Voordat een plan tot uitvoering wordt gebracht is overleg met de gemeente onontbeerlijk.

Anneke van Dok

SPORT- EN CULTUURSTRIPPENKAART

Heeft u een laag inkomen en weinig of geen geld voor sport of culturele activiteiten? Dan is de sport- en cultuurstrippenkaart misschien iets voor u en uw gezin. Hiermee kunt u de entree, het lidmaatschap of deelname aan een sport of activiteit betalen. U kunt kiezen uit een of meer van de 138 aanbieders, zoals sportclubs, de bibliotheek, muziekverenigingen, musea, de schouwburg, een kinderspeelparadijs of de kunstijsbaan.

Tijdens de "Sportbeurs Hoorn beweegt" heeft de Ouderenraad dit najaar deze strippenkaart ter waarde van € 100 extra onder de aandacht gebracht. Zo konden de bezoekers meedoen aan een prijsvraag over die strippenkaart: "Welke aanbieder hoort niet in dit rijtje namen thuis?" Voor de goede oplossing kon men entreekaarten winnen voor Cinema Oostereiland. De oplossing was "HERENFIT", want die hoorde er niet bij. De gelukkige winnaars waren mevrouw A. Kroonenburg en de heer B. Duyndam.



Uit de gesprekken met de diverse bezoekers bleek overigens dat sommigen voor zo'n strippenkaart in aanmerking komen, maar dat niet wisten!

Kijk voor meer informatie en het aanvragen van de kaart op www.hoorn.nl/strippenkaart of bel met de gemeente 0229 -252 200.

UITGEBREIDE ZORGVERZEKERING VOOR MENSEN MET HOGE ZORGKOSTEN

Voor inwoners van Hoorn met een lager inkomen en hoge zorgkosten heeft de gemeente een uitgebreide aanvullende zorgverzekering voor 2017. Wethouder Nel Douw: "We vinden het belangrijk dat onze inwoners de zorg kunnen krijgen die ze nodig hebben. Voorheen waren er vergoedingen vanuit het rijk voor mensen die chronisch ziek of gehandicapt zijn en daardoor hoge zorgkosten hebben. Die vergoedingen krijgen mensen niet meer rechtstreeks."

Het gaat hier om twee verschillende 'Univé Gemeentepakketten' met aanvullende verzekeringen. Deze zijn bestemd voor inwoners met een inkomen tot 130% van het sociaal minimum. Zowel het 'Compleet' als het 'Compleet Plus' pakket geeft een uitgebreide vergoeding voor: tandarts, orthodontie, fysiotherapie, brillen en de eigen bijdrage in de Wmo (zoals huishoudelijke hulp). 'Compleet Plus' heeft ook een verzekering van het wettelijk verplicht eigen risico. Voor mensen met hoge zorgkosten is dat het meest gunstige pakket. De gemeente neemt een deel van de premiekosten voor haar rekening.

Bel voor meer informatie met de gemeente 0229 - 750 850 of kijk op www.gezondverzekerd.nl

**MEER DAN HET VERLEDEN
INTERESSEERT MIJ DE TOEKOMST,
WANT DAARIN BEN IK VAN PLAN TE
LEVEN** (A. Einstein)

JAN TERLOUW OP THEMADAG: BLIJF MEEDOEN!

"Het hebben van plichten is een recht. Dan hoor je ergens bij". Aldus Jan Terlouw, inmiddels 85 jaar en naar eigen zeggen 'nog nooit één dag in het ziekenhuis geweest'. Hij was een van de sprekers op de themadag die de Ouderenraad op 11 november in de Plataan (Zwaag) heeft gehouden.

Op boeiende wijze vertelde hij over zijn leven als fysicus, als politicus én als schrijver. Als 'oude man' kijkt Jan Terlouw terug op een veelbewogen leven en maakte hij de talrijke toehoorders deelgenoot van zijn levenservaringen.

Er is in de afgelopen jaren ontzettend veel veranderd als gevolg van de technologische ontwikkelingen, die overigens nog lang niet ten einde zijn. Ook in de ouderenzorg zal over tien jaar, zo schatte hij in, de robotisering haar intrede doen. Eigenlijk is het onvoorstelbaar hoe snel de ontwikkelingen zijn gegaan. Begrijpelijk dat niet iedereen het tempo kan bijhouden.

Dat geldt ook voor maatschappelijke ontwikkelingen. "Vroeger hing bij ons het touwtje uit de brievenbus en kon je als kind zo naar binnen". Die touwtjes zijn allemaal verdwenen, symptoom van een afgenomen gevoel van vertrouwen. Toch is zo'n gevoel van vertrouwen noodzakelijk, aldus Terlouw, omdat de problemen die nog op ons afkomen, zoals de gevolgen van klimaatverandering maar ook de dreigende tweedeling in de maatschappij, immens zijn. Die problemen kunnen we alleen in gezamenlijkheid oplossen.

Hij deed daarbij een oproep ook aan de ouderen om actief te blijven. "Je moet accepteren dat je niet meer alles kunt. Maar blijf je spieren en je hersenen gebruiken: use it or lose it". Blijf vooral betrokken, zo drukte hij een ieder op het hart, betrokken in de kerk, de vakbond, in je vereniging. Want van de levenservaring van ouderen wordt iedereen wijzer.

Ook Wethouder Theo van Eijk trad als gastspreker op. In reactie op een vraag uit de zaal liet hij weten dat de huishoudelijke hulp door de gemeente gegarandeerd wordt. Zelfs als de contracten per 1 januari a.s. nog niet zijn getekend!



Van Eijk onderkent de problematiek van toenemende gevoelens van eenzaamheid. Hij wees daarom op talrijke initiatieven in de gemeente, zoals de inloopkoffieochtenden en de steun die Hulp Dichtbij kan bieden. Daarnaast kunnen de inwoners met hun vragen over zorg en ondersteuning terecht bij **1.Hoorn** (zie het kader).

Met de informatie van ambtenaar Salami Yüksel van de gemeente Hoorn én die van de BIOS-groep (aanvullend openbaar vervoer voor mensen met een indicatie) kunnen de Ouderenraad en de vele aanwezigen terugkijken op een geslaagde en informatieve themadag.

RUIMTE VOOR RESPIJT: Als mantelzorgers even wat ruimte

Waar gebeurd! Een oude dame, nog zeer vitaal, zorgt al jaren voor haar man. Hij heeft dementie in een gevorderd stadium. Zij heeft beloofd hem tot de dood te verzorgen in hun eigen woning. Met liefde, daarom houdt zij het vol, maar het is ook zwaar. En dat is te zien in haar ogen. De gejaagdheid om alles snel te moeten doen. Op een holletje naar de kapper, de dokter, de winkel. Zij heeft dringend wat rust nodig, iemand die af en toe even oppast, zodat zij wat minder hoeft te rennen. Er even tijd is om zelf ook adem te halen.

Herkenbaar? Dit echtpaar werd door de wijkzorg aangemeld bij MEE & de Wering. De ouderenadviseur is op gesprek gegaan en heeft twee vrijwilligers gevonden die de oppas op de man af en toe over willen nemen. Zijn vrouw, de mantelzorgers, krijgt wat Ruimte voor Respijt.

Wat is ruimte voor respijt?

Dit project maakt deel uit van de innovatiekalender van de gemeente Hoorn. Het biedt de gezonde partner de mogelijkheid even vrijaf te nemen. Een getrainde vrijwilliger neemt zoveel mogelijk de zorgtaken over van deze mantelzorgers. Het begint met korte bezoeken, zoals in het praktijkvoorbeeld hierboven, en kan verder worden uitgebouwd. In dit geval wil de mantelzorgers bijvoorbeeld graag ook eens een oude vriendin opzoeken. De vrijwilliger kan dan de hele dag komen. Het is zelfs mogelijk dat de vrijwilliger één of twee nachten komt logeren, zodat een paar dagen "op stap" binnen bereik komt. Inmiddels is overduidelijk dat mantelzorgers die voldoende aan zichzelf toekomen de zorg voor de partner langer volhouden en zelf gezonder blijven.



In dit project kunnen desgewenst bekenden de plaats van de mantelzorgers tijdelijk innemen. Dat is fijn, want vertrouwde gezichten zijn belangrijk voor iemand met dementie. Ook deze bekenden krijgen een training en begeleiding van een professional van MEE & de Wering. Dit in samenwerking met de projectpartners Geriant, Wilgaerden, Omring en Vrijwilligerspunt.

Het inschakelen van een vrijwilliger via Ruimte voor Respijt kost u niets, behalve de uitgaven die deze hulpverlener in overleg met de mantelzorgers doet.

Info:

Mail of bel voor informatie over of het zich aanmelden als vrijwilliger voor Ruimte voor Respijt met MEE & de Wering: infohoorn@dewering.nl, tel. 088 - 0075 140 of met de projectcoördinator, Jan Olijve: j.olijve@dewering.nl

WAT IS 1.HOORN?

Inwoners van Hoorn kunnen bij 1.Hoorn terecht voor ondersteuning en zorg op het gebied van welzijn, opvoeding, jeugdzorg, werk en inkomen.

Wilt u iemand van 1.Hoorn persoonlijk spreken? Een vraag stellen of uw zorg over iemand anders uiten? U bent van harte welkom op een van de drie inloopspreekuren. Voor informatie over de locaties en de bezoeken kunt u bellen met de gemeente 0229 - 252 200 of mailen via info@1punthoorn.nl. Zie ook de website van de gemeente www.hoorn.nl.



AGENDA: ALGEMEEN TOEGANKELIJKE ACTIVITEITEN*

december / februari 2017

*) dus ook voor niet-bondsleden

Datum	Wat	Organisatie	Waar	Tijd	Toegang
8 dec.	Kerst, kerstliederen, gedichten	Seniorencircuit	Wijkc. Huesmolen,	14.00 - 16.00	€ 4
9 dec.	Bijeenkomst over iconen	KBO Hoorn	Rode Kruisgebouw	10.00 - 12.00	
12 dec.	Kerstbingo	KBO Hoorn/ANBO	Wijkc. Kersenboogerd	13.30	
14 dec.	Kerstprogramma	PCOB Hoorn	Kerk Het Octaaf	14.30	
15 dec.	Kerstviering, + lunch	KBO Hoorn	Wijkc. Huesmolen	09.30	€ 7,50
20 dec.	Kerstviering	KBO Blokker	Het Gouden Hoofd	10.00	€ 15 / € 20
21 dec.	Lezing: Albelli fotoalbum-programma	Senioren Academie	Wielercomplex HRTC, Holenweg 14 D	10.00	Niet HCC leden € 4
2017					
6 jan.	Nieuwjaarsbijeenkomst	Ouderenraad Hoorn	De Nadorst, Westerblokker 171	14.00	
18 jan.	Lezing: trektocht Kenia & Tanzania, door T. James + bingo	KBO Blokker	Het Gouden Hoofd	14.00	€ 3
18 jan.	Nieuwjaarsreceptie & Hoedenmuseum	PCOB Hoorn	Kerk Het Octaaf	14.30	
25 jan.	Rondleiding Portugese synagoge	ANBO/KBO	Vertrek Station Hoorn	09.00	€ 5 + museumkaart
9 febr.	Verhalen uit de Middeleeuwen, door B. v.d. Kamer	KBO HOORN	Rode Kruisgebouw	14.00	€ 2
15 febr.	Jaarvergadering & Nederlands Bijbelgenootschap	PCOB Hoorn	Kerk Het Octaaf	14.30	
22 febr.	Lezing: Eenzaamheid / De Zonnebloem, door L. Visser-Brom + 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	e-mail: sportopbouwwerk@hoorn.nl
Seniorencircuit:	Netwerk	telefoon: 234 390	e-mail: info@netwerkhoorn.nl
Senioren Academie/HCC	Franklin Bieri	telefoon: 06 833 51 216	e-mail: f.bieri@hhcnet.nl

DE ZILVERLIJN: een luisterend oor en een vriendelijk woord

In Nederland leven veel mensen die zich eenzaam voelen. Met het ouder worden neemt het aantal sociale contacten vaak af. Bijvoorbeeld omdat mensen minder mobiel zijn, kinderen ver weg wonen of hun partner is overleden. Het Nationaal Ouderenfonds steunt deze ouderen, zoals mevrouw Valk, met de onder andere de Zilverlijn.

De Zilverlijn is een speciale belservice voor ouderen die behoefte hebben aan een praatje. Getrainde vrijwilligers bieden hen dan een luisterend oor. Mevrouw Valk (71): "Het is altijd heel gezellig. Ik vind de beldienst een goed idee: gewoon even met iemand praten. Ik krijg er energie van. En ik ben echt niet zielig hoor. Ik ben altijd met van alles bezig. Maar als oudere vind ik het belangrijk om zelf naar nieuwe sociale contacten op zoek te gaan. Dat kan met de Zilverlijn".

Lijkt het u, net als Else Valk, leuk om iedere week gebeld te worden door de Zilverlijn? De vrijwilligers gaan graag met u in gesprek. Uiteraard zijn alle gesprekken vertrouwelijk en is deelname gratis. Meld u aan: www.ouderenfonds.nl/zilverlijn of bel 0900 60 80 100 (lokaal tarief). Of vraag naar andere hulpdiensten, zoals de 'Boodschappen PlusBus', het 'Samen Breien' en de uitjes.

Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange, tel. 0229 - 264 627, of mail naar martina@famsegers.nl. Zij stuurt u het blad 6 x p/j digitaal toe of zij wijst u op de afhaalpunten voor de papieren edities, zoals wijk- of zorgcentra en bibliotheken. Zie 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
Redactie: Mark Renaud en Gerard van der Meer
Redactie adres: mrenaud@versatel.nl

Fruitlaan 11 1689 HH Zwaag
Tinnegieter 95 1625 AV 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