

Klusup: Klusjesman komt bij u aan huis

Knapt klusjes even goed op als de heer des huizes, maar zonder uitstel!

Kleine klusjes in en rondom het huis; iedereen loopt er wel eens tegenaan. De kraan lekt, gordijnen die van muur vallen of de tuin heeft een onderhoudsbeurt nodig. Wanneer je iets ouder wordt zijn deze klusjes niet eenvoudig meer op te pakken en is hulp van buiten zeer welkom. Maar ja, wie kan je veilig binnenlaten en is geschikt voor het werk?

Met die vraag zat ook mevrouw Ijskes uit Hoorn. Ze had een nieuwe tuinkast gekocht en wilde graag hulp bij het monteren, simpelweg omdat hier een paar handige handen voor

nodig waren. Als pashouder van Omring kwam zij uit bij Klusup, een dienstverlening waar men zowel tuin- als klusjesmannen kan inschakelen. Maar ook voor het afhangen van een deur of het ophangen van een aantal lampen staan de dienstverleners van Klusup klaar. Allemaal zijn ze dan ook geselecteerd op aantoonbare ervaring en vriendelijkheid. Dat merkte mevrouw Ijskes al meteen: "Het was een vriendelijke man, die ging voor een goed resultaat". Zo viel haar vooral de creativiteit van de klusser op: "Er bleek een aantal verbindingstukken niet aanwezig te

zijn in het pakket, maar hij dacht goed mee voor een oplossing". Nadat de tuinkast in elkaar was gezet, lag er overigens nog klus te wachten, want ze had al een tijdje last van lekkende kranen. "Hij zag het probleem vrij snel en ging zelfs naar de bouwmarkt om de juiste materialen aan te schaffen. Hierdoor kon hij mijn buitenkraan vervangen en lekkage aan de binnenkraan meteen verhelpen".

Kortom, toen de klusjesman weer huiswaarts keerde stond de tuinkast in elkaar, werkten de kranen weer naar behoren en was mevrouw Ijskes meer dan tevreden. "Ik kan me voorstellen dat hier meer vraag naar is onder ouderen. Zij wonen tegenwoordig steeds langer thuis, maar zijn niet altijd in staat om klussen in en om het huis of tuin nog zelf te doen. Deze positieve ervaring zal ik zeker aan anderen doorgeven!". Pashouders van Omring krijgen een korting op het uurtarief en hoeven geen voorrij- of lidmaatschapskosten te betalen. Let op: de minimale afname is wel twee uur voor iedere afspraak.

*Maak een afspraak via
www.omringpas.nl/gemak-aan-huis,
tel. 088-20 67 999*

Onvergetelijke ontmoetingen



Voor mensen met geheugenverlies of met (beginnende) dementie en voor hun mantelzorgers

organiseert Stichting Netwerk 'Onvergetelijke ontmoetingen'. Een project dat bedoeld is voor het leggen van contacten, emotionele ondersteuning, informatie en advies en voor een leuke vrijetijdsoverbesteding. Door in een vroeg stadium extra aandacht, informatie e.d. te ontvangen, kan een persoon met dementie zichzelf langer redden én kan de mantelzorger de zorg beter volhouden. Netwerk organiseert dit nieuwe project samen met andere instanties, lotgenoten en vrijwilligers in twee wijkcentra.

Hoe werkt het?

Heeft u een vorm van dementie of lijdt u aan geheugenverlies dan bent u van harte welkom bij onze 'Onvergetelijke ontmoetingen'. Komt u dan, bij voorkeur, samen met uw mantelzorger. De deelnemers geven wekelijks invulling aan de activiteiten, bijvoorbeeld een spel

doen, lezen, mandala's kleuren, puzzelen en praten. Individueel of in groepsverband, zelfstandig of met ondersteuning van in te schakelen vrijwilligers of professionals. Veel vrijwilligers zijn getraind om van deze nieuwe activiteiten een onvergetelijke ontmoeting te maken. We starten met een koffietafel en eindigen met een lunch.

Plaats, tijd en aanmelding

Bij voldoende deelname start het project vanaf april in wijkcentrum Kersenboogerd op dinsdag van 10.00 tot 13.00 uur en in De Zaagtand op donderdag van 10.00 tot 13.00 uur. Doorlopend kunnen nieuwe deelnemers zich aanmelden. De entree bedraagt € 5,- per persoon, inclusief consumpties en lunch.

Neem voor nadere informatie of aanmelding contact op met Nanda Leeuw (De Zaagtand, Sint Eloystraat 106, Hoorn), 0229-855 700 of n.leeuw@netwerkhoorn.nl. Kijkt u ook eens op onze website www.netwerkhoorn.nl of volg ons via twitter of facebook.

Een nieuwe lente en een vernieuwde INFO

Ziehier het vernieuwde INFO-blad van de Ouderenraad. Voor onze trouwe lezers is het vast wel even wennen, maar de redactie hoopt met deze nieuwe opzet het blad nog aantrekkelijker te maken. Bovendien wil zij met de aangepaste naam **INFO Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag** extra benadrukken dat de inhoud voor *alle* senioren en andere belangstellenden in onze gemeente bestemd is.

De baas komt thuis

“Is er nog zout?”, vroeg mijn vader als hij het vaatje over het hoofd zag. Uiteraard was er altijd zout in huis, maar mijn moeder stond meteen op om het hem aan te reiken. Niet omdat ze een sloof was, integendeel, maar omdat de taken tussen man en vrouw duidelijk waren omlijnd. Vader managede zijn kantoor en



Oud en gelukkig

Dat er met de Tweedekamer-verkiezingen op 15 maart jl. veel aandacht was voor de ouderen kan iedereen, volgens mij, beamen. Wij willen allemaal graag oud worden, maar het niet zijn! Verschillende ouderenbonden zijn naarstig op zoek naar bestuursleden en te vaak horen zij “nee, een ouderenbond is niets voor mij, ik ben niet oud”. Hoe kan dat toch? vroeg ik mij af: het ontkennen van je leeftijd.

*Daarom de computer gepakt en op zoek gegaan naar het woord **oud**. Dat was schrikken! Onder de synoniemen van oud vond ik o.a. versleten, afgeleefd, antiek, vervlogen, voorbij, voormalig, van vroeger, bejaard, degelijk enz. Na van de schrik bekomen te zijn het woord **senior** ingetikt. En kijk: dat werd een fluweelzachte landing. Een senior is een oudere of nestor. Daar voel ik me meer bij thuis. Al is het vreemd dat er geen vrouwelijke variant van nestor is. Maar dat terzijde. Bovenstaande in ogenschouw nemende is het dus niet zo vreemd dat mensen schrikken van het woord ‘oud’. Boven de 60 jaar hebben heel veel mensen nog energie genoeg. Daarom beste mensen: mocht er een beroep op u worden gedaan, zeg dan niet meteen nee. Denk er eerst over na hoe nuttig u nog in deze maatschappij kunt zijn. Afgesproken? Dan kunnen we voortaan goed leven met: We willen allemaal graag oud worden en het ‘gelukkig’ ook zijn! Tot ziens.*

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

moeder was de baas in huis. Mijn vader was hulpeloos als mijn moeder een paar dagen afwezig was. Ze kookte zijn maaltijden en voorzag ze van de dag waarop hij ze uit het diepvriesvak moest halen en volgens de bijgevoegde instructie kon opwarmen. Echtelieden van mijn generatie (1947) hanteerden een gemengde taakverdeling want Dolle Mina had de knuppel al in het hoenderhok gegooid. Toch bleef de vrouw meestal verantwoordelijk voor het management, vooral als er nog kinderen thuis waren. Slechts bij uitzondering werden de rollen omgekeerd. Paul en ik vormden zo'n uitzondering. Maar toen ik na het pensioen dagelijks thuis was, probeerde ik de klassieke rol van bazin in huis alsnog naar mij toe te trekken en mijn managementkwaliteiten bot te vieren op mijn arme echtgenoot. Hij werd opeens geplaagd door opdrachten en controlevraagjes. Wie de afwasmachine mocht vullen en leeghalen werd een prestigekwestie. Ik op mijn beurt voelde me als een kat in een vreemd pakhuis, waar alles anders ging dan ik in mijn hoofd had. Vroeger, toen ik nog werkte, kon ik een gemeenteraad

temmen, maar nu kon ik mijn eigen man niet meer de baas. Beklag bij vriendinnen werkte averechts, want zij kennen het probleem juist van de andere kant: hun gepensioneerde man ging opeens uitleggen hoe je de wasmachine efficiënter kon gebruiken.

Mijn man en ik hebben de oplossing gevonden. We koken om beurten, en wie niet kookt zorgt voor de vaat. Een man die klopt, zuigt en veegt is comfortabel, maar samenwerking in combinatie met een beetje hulp in de huishouding brengt harmonie en veel vrije tijd.

Onze kinderen zullen dit probleem niet meer ondervinden, wanneer ze ooit met pensioen gaan. Zij hebben de taken direct al eerlijk verdeeld. Ik vind het mooi om te zien hoe mijn zoon moedert en vadert.

Anneke van Dok



Mantelzorgbalie in het Westfriesgasthuis

Voor hulp en vragen bij zorg voor een ander

Als mantelzorger kan er veel op je afkomen. Soms groei je langzaam in die rol, of word je er plotseling mee geconfronteerd. Het is dan fijn om ergens met vragen of je verhaal terecht te kunnen. Dat kan bij de speciale mantelzorgbalie in het Westfriesgasthuis. Die balie heeft Miriam Eliel van het ziekenhuis in samenwerking met de gemeente Hoorn, MEE en De Wering opgericht. Samen willen zij mantelzorgers beter ondersteunen en zorgen dat Hoorn de meest mantelzorgvriendelijke gemeente van Nederland wordt.

Er zijn voor de mantelzorger

De baliemedewerkers zijn vrijwilligers die uit eigen ervaring weten hoe het is om mantelzorger te zijn. Zij kunnen daarom met hun kennis goed hulp bieden bij onder andere het uitzoeken van vragen als een mantelzorger daar zelf geen raad mee weet of de tijd er

niet voor heeft. Maar ook voor een luisterend oor kun je bij een van de medewerkers terecht. Miriam: “Patiënten worden steeds meer afhankelijk van mantelzorgers die daardoor steeds zwaarder worden belast. We vinden het belangrijk om er ook voor de mantelzorger te zijn”.

Bereikbaarheid balie

De mantelzorgbalie is voorlopig bemand op de dinsdagen van 9.00 tot 16.00 uur en is te vinden in de centrale hal naast de balie Patiënten-inschrijving. Mocht de balie duidelijk in een behoefte voorzien, dan is het de bedoeling om op meerdere dagen open te zijn.

De mantelzorgbalie is telefonisch te bereiken via 06 147 86 334 of per mail via mantelzorgbalie@westfriesgasthuis.nl

Mocht u twijfelen of u wel een mantelzorger bent en waar u dan op moet letten, kijk dan eens op onze website www.ouderenraadhoorn.nl.

De Ouderenraad timmert aan de weg

Op de bres voor onze senioren in Hoorn, Blokker en Zwaag

Voor Stichting Ouderenraad Hoorn was 2016 een extra feestelijk jaar. Want al dertig jaar lang komt zij op voor de belangen van senioren in de gemeente Hoorn. De Ouderenraad bestaat vrijwel geheel uit vrijwilligers die hun tijd, kennis en energie op een breed terrein en met passie inzetten. Daarbij werken zij nauw samen met partijen, zoals gemeentebestuur, zorg- en welzijnsinstellingen en ouderenbonden.

Alleen door dergelijke samenwerkingen is het mogelijk om te reageren op signalen uit de samenleving en op ontwikkelingen die lokaal en landelijk op ons allen afkomen. Zoals de gevolgen van toenemende vergrijzing, waaronder thuis (moeten) blijven wonen, dementie en mantelzorg. Maar ook de effecten van snelle en soms ingrijpende ontwikkelingen op het gebied van gezondheidszorg, welzijn en wonen. Het Jaarverslag 2016 laat zien dat leden van de Ouderenraad op vele fronten tegelijk actief zijn. Voor het volledige verslag verwijzen wij u graag naar onze website www.ouderenraadhoorn.nl. Hieronder vindt u een bloemlezing uit dat verslag. Overigens zijn artikelen over enkele onderwerpen vorig jaar al in onze INFO gepubliceerd.

Jaarverslag Ouderenraad 2016

Dat de Ouderenraad op de bres staat voor zijn doelgroep spreekt voor zich. Dat doet deze raad bijvoorbeeld bij twee in het oog springende actuele onderwerpen. Te weten de projecten 'DemenTalent' en 'Ruimte voor respijt'. Het eerste richt zich op het nagaan of mensen met (beginnende) dementie bepaalde mogelijkheden, kwaliteiten en interesses hebben waarmee zij, met hulp van anderen, passend vrijwilligerswerk kunnen verrichten. Het blijkt namelijk dat dergelijk werk de betrokkenen vanachter de geraniums haalt en hen weer een zinvol bestaan geeft. (INFO 4-2016)

Bij 'Ruimte voor respijt' gaat het erom de vaak zwaar belaste mantelzorgers even

een adempauze te geven door hun taken door getrainde vrijwilligers voor een kortere of langere tijd te laten overnemen. (INFO 6-2016)

De jaarlijkse themadag

In november 2016 organiseerde de 'Werkgroep Themabijeenkomsten' weer de jaarlijkse bijeenkomst voor onze doelgroep en andere belangstellenden. Dit keer met als titel 'Hoe seniorvriendelijk is Hoorn', met sprekers als Jan Terlouw en wethouder Theo van Eijk.



Jan Terlouw hield een boeiend en inspirerend betoog, waarin hij de aanwezigen opriep om in deze snel veranderende wereld maatschappelijk actief en betrokken te blijven. Dit onder het motto: 'U heeft het recht om plichten te hebben' en 'Ga schrijven'. Of hij daar voor het eerst zijn *touwtje uit de brievenbus* memoreerde is niet bekend. Maar in zijn TV-optredens nadien kwam dit vroeger veilig geachte hulpmiddel voor thuiskomende kinderen, de melkboer en andere leveranciers herhaaldelijk ter sprake.

Voor de Ouderenraad was deze goed bezochte bijeenkomst tevens het startsein voor zijn bijdrage aan het seniorvriendelijk maken van de gemeente.

De voorzitter, Marian van Berkum-Schouten, riep daarvoor de hulp van iedereen in. "Geef ons uw suggesties en meningen over bijvoorbeeld wonen, zorg, veiligheid, winkelen en vervoer.



Aan de hand van uw reacties willen wij het gemeentebestuur van Hoorn uitdagen om zich (meer) in te spannen voor de groeiende en niet onbelangrijke groep senioren in onze stad." (INFO 1-2017)

Welzijn, volksgezondheid en minimabeleid

Het spreekt voor zich dat ook de twee andere werkgroepen een belangrijke rol spelen bij de ondersteuning van voornoemde projecten en bij vele andere relevante onderwerpen. Neem bijvoorbeeld de werkgroep 'Welzijn, volksgezondheid en minimabeleid' die zitting heeft in de cliëntenraad van het Westfriesgasthuis. Van daaruit zijn de leden betrokken bij o.a. patiëntenparticipatie, ethiek en het bereiken en behouden van keurmerken. Maar ook bij de recentelijk afgeronde fusie met het ziekenhuis in Purmerend. Daarbuiten was hun inbreng op andere terreinen, zoals minimabeleid en onderzoek naar de effecten van de versoering van de thuishulp, alleszins welkom.

Wonen, veiligheid en verkeer

Dat laatste geldt zeker ook voor de werkgroep 'Wonen, veiligheid en verkeer'. Die zat regelmatig om de tafel met Intermaris, de gemeente en andere partijen over ver- en nieuwbouw van woningen die geschikt zijn voor ouderen. Verder werd, mede dankzij hun inspanning, het 'Belevingscentrum Lekker Blijven Wonen' (Kleine Noord 57) geopend. Daardoor kon afgelopen jaar al menig bezoeker kennis maken met de mogelijkheden van domotica: de automatisering van voorzieningen in de woning.

Op het gebied van verkeer trekken de werkgroepleden er regelmatig op uit om bijvoorbeeld ter plekke te onderzoeken of bepaalde verkeerssituaties veilig genoeg zijn. De vaak onnodige en in vele gevallen zelfs gevaarlijke fietspaaltjes waren en zijn nog steeds een punt van aandacht. De betreffende ambtenaren kunnen erover meepraten, want die ontkomen er niet aan om bij die inspectietochten aanwezig te zijn. Dit onder het motto 'ter plekke zien en ervaren zegt meer dan een mooie tekening op je bureau...'

Colofon

Dagelijks bestuur Ouderenraad

Marian van Berkum-Schouten,
voorzitter

Fruitlaan 111, 1689 HH Zwaag
0229-23 74 70

Marjan van Bennekom-Hendriksen,
secretaris

Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 07 97

Kees Bot, penningmeester
Fruitlaan 87, 1689 HH Zwaag
0229-29 70 26

Piet de Boer, algemene zaken
van de Bosstraat 10, 1624 GH Hoorn
0229-21 06 57

Jan Olijve, adviseur namens Stichting
De Wering

Koopvaarder 1, 1625 BZ Hoorn
088-00 75 140

Redactie INFO en website

Mark Renaud, Gerard van der Meer,
Bert Schaper

Redactieadres: mrenaud@versatel.nl
Boomgaarden 43, 1695 BN Blokker
0229-20 36 18

Websitebeheer: Bert Schaper,
Poldermolen 1, 1622 KP Hoorn
0229-21 64 22

Gratis abonnement op INFO

Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27

of mail naar martina@famsegers.nl
Zij stuurt u het blad digitaal toe of
wijst u voor de papieren edities op de
afhaalpunten bij u in de buurt.

Zie ook www.ouderenraadhoorn.nl

Leden van de ouderenbonden
ontvangen INFO via hun lokale bond.

Ouderenraad: Marjan van Bennekom
0229-23 07 97

m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl

KBO Hoorn: Ben van de Kamer

0229-21 71 27

benvandekamer@gmail.com

KBO Zwaag: Thea Knijn

0229-23 02 65, theaknijn@kpnmail.nl

KBO Blokker: Hans de Heij

0229-23 22 06, j.a.de.heij@kpnmail.nl

PCOB Hoorn: Hans de Bruijn

0229-23 09 42, pcob-hoorn@live.nl

ANBO: Corrie den Hartog

0229-23 84 06, hartogcd@gmail.com

De Wering Wonenplus:

Piet Koelemeijer, 088-00 75 140

p.koelemeijer@dewering.nl

Sportopbouwwerk:

Pedro Koning, 0229-25 22 00

Sportopbouwwerk@hoorn.nl

Seniorencircuit: Netwerk

0229-23 43 90, info@netwerkhoorn.nl

Senioren Academie/HCC: Franklin Bieri

06-83 35 12 16, f.bieri@hccnet.nl

Hoorn rekent het laagste tarief voor de eigen bijdrage Wmo

Voor Wmo-voorzieningen moeten de gebruikers een eigen bijdrage betalen. Dat is bijvoorbeeld van toepassing bij huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, hulpmiddelen, dagbesteding en begeleiding. Voor rolstoelen wordt geen eigen bijdrage in rekening gebracht. Het Rijk bepaalt de hoogte van de eigen bijdrage die echter nooit meer mag zijn dan de kostprijs van de voorziening. Verder is die bijdrage afhankelijk van persoonlijke omstandigheden en het inkomen. Namens de gemeenten berekent en int het Centraal Administratie Kantoor (CAK) deze bijdragen.

In het afgelopen jaar is de regeling op diverse punten gewijzigd. Hierdoor kunnen gebruikers die nog niet aan genoemd maximum zitten soms met hogere kosten te maken krijgen. In de praktijk blijkt dat cliënten om die reden hun Wmo-aanvraag intrekken. Of, als ze al een voorziening hebben,

die stoppen en op zoek gaan naar een goedkopere manier voor de toch noodzakelijke ondersteuning.

Gelukkig bieden verschillende gemeenten, waaronder Hoorn, financieel een helpende hand. Hoorn rekent daarom vanaf 2017 altijd het goedkoopste tarief. Wethouder Theo van Eijk: "De kleine groep die afziet van ondersteuning willen we met deze oplossing helpen. Wij geven het goedkoopste tarief voor de zorg door aan het CAK, ook wanneer de ondersteuning duurder is. Dit verschil neemt de gemeente voor haar rekening. Wij hopen zo dat mensen niet op basis van het geld beslissen of zij wel of geen zorg afnemen."

Op www.ouderenraadhoorn.nl vindt u hier meer informatie over, inclusief voor welke inkomenscategorieën welke bedragen gelden. Of bel met de gemeente 0229-25 22 00.

Activiteiten 15 april tot 15 juni

13 april	14.00 uur	Notariële aandachtspunten voor oudere KBO Blokker, Rode Kruisgebouw	Toegang € 3,-
19 april	14.30 uur	Nanne Haspels & Joki Harms met bijbelse verhalen PCOB, Het Octaaf	Toegang vrij
20 april	14.00-16.00	Een lezing over de Waddenzee Stichting Netwerk, wijkc. De Huesmolen	Toegang € 4,-
20 april	17.30-19.30	Eet gezellig mee met de Eetsoos de Cogge St. Netwerk, wijkcentrum De Cogge	Toegang € 7,50
26 april	13.00 uur	Excursie Agriport A7 KBO Blokker, parkeerterrein de Beurs	Toegang € 10,-
28 april	13.30 uur	Jeu de boules KBO Zwaag, Leekerp pad 8, Hoorn	Toegang € 10,-
4 mei	10.00 uur	Klaverjasmarathon KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	Toegang € 12,-
9 mei	09.30 uur	Vergadering algemeen bestuur Ouderenraad Wielercomplex HRTC, Holenweg	Toegang vrij
10 mei	09.00 uur	Hofjeswandeling Haarlem Anbo/KBO, station Hoorn	Toegang € 5,-
11 mei	14.00 uur	Themamiddag over spin- en rasphuizen KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw	Toegang € 2,-
13 mei	14.00 uur	Seizoenafsluiting, optreden 'De Kriek' KBO Zwaag, Witte Valk	
17 mei	14.30 uur	Accordeongroep Con Zelo PCOB, Het Octaaf	Toegang vrij
18 mei	14.00-16.00	Creatieve middag bij het Seniorencircuit Stichting Netwerk, wijkc. De Huesmolen	Toegang € 4,-
18 mei	17.30-19.30	Eet gezellig mee met de Eetsoos De Cogge Stichting Netwerk, wijkcentrum De Cogge	Toegang € 7,50
31 mei	08.30 uur	Busreis Ooievaardorp Groot-Ammers en choc.atelier v. Noppen KBO Blokker, parkeerterrein de Beurs	Toegang € 40,-
8 juni	14.00 uur	Themamiddag over vakantie naar Spitsbergen KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw	Toegang € 2,-