

Ouderen slachtoffer financieel misbruik

Op financiële onveiligheid of financieel misbruik rust helaas een taboe, maar is een steeds groter wordend probleem. Het leidt soms tot hele schrijnende situaties waarvan ouderen veelal het slachtoffer zijn, misschien zelfs iemand in uw directe omgeving. Vooral alleenwonende ouderen met fysieke, mentale of andere beperkingen en die erg afhankelijk zijn van de hulp van anderen zijn vaak de dupe.

Daarin kunt u laten beschrijven hoe u alles geregeld wilt hebben. Wacht niet totdat u moeilijk of niet meer zelf kunt bepalen hoe u uw zaken later geregeld wilt hebben. In zo'n testament kunt u bijvoorbeeld laten opnemen wie uw financiële belangen gaat beheren. Wie straks in de gaten houdt dat alles op tijd betaald wordt of dat u de juiste zorg blijft krijgen. Zo ook wat u tijdens uw leven wilt schenken en aan wie.

Hoe dit misbruik te voorkomen?

Over het voorgaande valt nog veel meer te vertellen. Op 19 oktober a.s. bent u daarom van harte welkom in het 'Belevingscentrum Lekker blijven wonen'. Daar geeft een budgetcoach een presentatie over financieel misbruik, hoe u zich daar tegen kunt wapenen en natuurlijk over beschermingsbewind. Ook gaat zij in op uw vragen. De start is om 13.30 uur in het Belevingscentrum, Kleine Noord 57 in Hoorn. De inloop is om 13.15 uur.

Voor een uitgebreider artikel over dit onderwerp verwijzen wij u naar www.ouderenraadhoorn.nl



Wat mooi die vaas...

In de praktijk heeft 1 op de 10 ouderen te maken met een vorm van financieel misbruik. Bij 30.000 van hen is vrijwel altijd een bekende de dader. Bijvoorbeeld gezins- of familieleden en burens, maar ook beroepskrachten en vrijwilligers. Zij kunnen, door hebzucht, verleiding, financiële nood of door het idee recht op iets van u te hebben, misbruik van u maken. Misschien kent u haar wel? Die lieve buurvrouw die regelmatig binnenwipt en een oogje op uw antieke vaas heeft waar u zeer aan gehecht bent. Die af en toe langs haar neus weg vraagt of ze die vaas mag hebben tot u, tegen uw zin in, uiteindelijk toegeeft.

Regel het nu... voor later!

Voorkom dat u in zo'n situatie terecht komt. Maak daarom nu alvast een levenstestament op.

Wie u ook aanwijst, uw zoon, goede vriendin of buurman, laat altijd iemand anders met hem of haar meekijken en leg dit ook vast: 'Vertrouwen is goed, controleren is beter'

Beschermingsbewind

Het kan zijn dat u niet meer in staat bent om zelf alles te regelen of u weet niet aan wie u uw financiële en andere zaken kunt toevertrouwen. In dergelijke gevallen kunt u beschermingsbewind bij de kantonrechter aanvragen. Ook familieleden of de instelling die u verzorgt en begeleidt mogen zo'n aanvraag indienen. Daarvoor is geen advocaat nodig.

Kijk voor meer informatie hierover op www.rechtspraak.nl of www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/onder-bewind.

Oblivion

Astor Piazzolla componeerde lang geleden de tango 'Oblivion', vergetelheid. Telkens als ik die muziek hoor, dwingt zich het beeld van een oud-collega aan mij op. Hij overleed na reddeloos te zijn verdwaald in het schimmige rijk van Alzheimer. Dit gedichtje gaat over hem.

Hij kijkt en ziet, zonder te weten waar hij nu is, of wie ik ben terwijl ik alles van hem ken is hij mij totaal vergeten.

We zitten aan het grote raam en kijken naar de drukke stad die zoveel waarde voor hem had hij kende iedereen bij naam.

We praten zonder een gesprek hij luistert enkel naar de klank want zinnen dringen niet meer door.

Als ik wat later dan vertrek toont hij op zijn manier zijn dank zacht neuriënd: het Slavenkoor.

Gerard Vlaar



Werk aan de winkel

Bovenstaande titel sluit naadloos aan bij de oud-voorzitter van de Ouderenraad, Gerard van der Meer. Eind 2013 trad hij namelijk na twaalf jaar terug als voorzitter, maar bleef hij ondanks een zwakke gezondheid actief in onze INFO-redactie en in een van onze werkgroepen. Gerard mocht graag bezig zijn en hield van opschieten. Tot zijn overlijden is hij op diverse terreinen als vrijwilliger aan het werk gebleven. Onze gedachten zijn bij zijn vrouw Lia en het gezin.

Over werk gesproken. Op 21 september, wereld Alzheimerdag, organiseerde de gemeente Hoorn een werkconferentie in De Kreek in Bangert-Oosterpolder. Precies een jaar geleden ondertekenden diverse welzijnsorganisaties en de Ouderenraad een intentieverklaring om Hoorn dementievriendelijk te maken. Sindsdien is al heel wat bereikt en is de nodige kennis en ervaring over de vele facetten van deze ziekte opgedaan. Zo zullen alle partijen gezamenlijk hun steentje moeten blijven bijdragen aan het langer thuis laten wonen van mensen met dementie. Naar schatting is in 2040 het aantal mensen met die ziekte namelijk al opgelopen naar zo'n 500.000. De vraag is of de kosten van zo'n groeiende groep patiënten tegen die tijd door de werkenden nog is op te brengen. Wat kunnen we doen, hoe kunnen we helpen?

Vorig jaar stond in een INFO een oproepje om vooral bij mensen met dementie op de koffie te gaan. Dat biedt gezelligheid en afleiding in de sleur van iedere dag. Ook een ritje met de auto doet hen goed. Of neem ze mee naar een concert; muziek doet meer dan je denkt. Bovendien vertraagt het doen van nieuwe dingen het proces van vergeetachtigheid en ze beleven er vaak plezier aan. Zo blijft er voor ons allemaal werk aan de winkel.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

In memoriam Gerard van der Meer

Met het overlijden van Gerard van de Meer op 21 september jl. is een markant en voor onze Stichting Ouderenraad Hoorn belangrijke persoon heengegaan. Zo heeft hij ruim twaalf jaar als voorzitter van



deze raad op energieke wijze geijverd voor de belangen van alle

senioren in onze stad. Reden voor het bestuur om hem in 2013 te benoemen tot erevoorzitter.

Na zijn aftreden bleef hij overigens actief in onze werkgroep Welzijn, volksgezondheid en minimabeleid. Beleidsterreinen die hem na aan het hart lagen. Als redacteur van het eerste uur van de INFO Ouderenraad Hoorn zullen wij zijn expertise, visie, taalvaardigheid en zijn constructieve bijdragen missen. Juist nu we volop bezig zijn dit blad en de volledig vernieuwde website verder vorm, samenhang en inhoud te geven. Bij dit alles had hij steeds het wel en wee van onze doelgroep voor ogen.

Wij zullen Gerard blijven herinneren als een scherpzinnig en immer beminnelijk mens.

Senioren zangersdag

Houdt u van zangkoren of wilt een dagje gezellig meezingen, dan kunt u op de jaarlijkse Senioren Zangersdag Hoorn uw hart ophalen. Op woensdag 25 oktober 2017 wordt namelijk voor de 38e keer die dag georganiseerd in het Wijkcentrum De Huesmolen.



In de loop van de dag treden acht seniorenkoren uit Hoorn en omstreken voor u op, elk met een mini concert van twintig minuten. De deelnemende koren zijn: Schoorkoor, Seniorenkoor Gerard Boedijn, Westerhavenkoor, De Optimisten (alle uit Hoorn), Con Brio (Lutjebroek), Herfstklanken (Grootebroek), Sweelinckkoor (Wognum) en Zingen houdt Jong (Bovenkarspel).

Het programma staat van oudsher in het teken van elkaar stimuleren om te zingen en het plezier in het gezamenlijk zingen te benadrukken. Door de korte optredens van de koren is het tevens een mooie

gelegenheid om kennis te maken met hun uiteenlopende repertoires en stijlen. Bovendien heeft elk koor één zogenaamd meezinglied opgenomen. Verder zorgen leerlingen van de muziekschool Boedijn voor gevarieerde intermezzo's.

Senioren Zangersdag vindt plaats op 25 oktober van 10.00 tot 16.00 uur in de Regenboogzaal van het Wijkcentrum De Huesmolen (Huesmolen 60, Hoorn), de zaal is open vanaf 09.30 uur. De toegang is gratis, maar donaties zijn welkom. Zie voor meer informatie, zoals over de locatie, tijden en repetities van de diverse koren: www.seniorenzangersdag.nl.

Wat heb ik nou aan mijn fiets hangen? Fitness voor ouderen

De Fietsersbond schrijft een gedragscode voor fietsers, omdat de anarchie op fietspaden- en lanen slachtoffers eist. Wie een dagje door zijn streek fietst, kan de nota bijna zelf schrijven en wie zich in Amsterdam op het zadel waagt, heeft genoeg stof voor een cabaretoorstelling.



In 2013 deelde Nederland de titel 'Meest fietsvriendelijk land van Europa' nog met Denemarken. Vorig jaar zijn we naar de tweede plaats gezakt, hoewel we nog steeds de meeste fietsers tellen.

Dat wij ouderen de dupe worden van roekeloze verkeersdeelnemers is vooral aan onszelf te wijten. Als een stokoude snelheidsmaniak mij met een bloedgang inhaalt, bekruipt mij een gevoel van lichte jaloezie. "Bent u nog niet ondersteund?" vraagt hij mij meewarig bij het stoplicht, waarvoor we toch allebei moeten wachten. Want zo heet die ongelijke strijd: fietsen met ondersteuning. De 'hoogbejaarde' draagt geen helm en geen beschermende kleding. Hij verklaart twintig jaar lang niet te hebben gefietst, totdat hij dit stalen wonder voor zijn tachtigste verjaardag cadeau kreeg.

Een niet ondersteunde fietser vindt nog meer gevaren op zijn pad: de snelle Jelle, die niet gehinderd wil worden door een tuttebel op

een Gazelle. Een die absoluut geen bel op zijn fiets wil hebben, want die remt hem af tijdens zijn training voor de Tour de France. Zijn buik wordt omspannen door een lila pak met de naam van een sponsor erop. Als hij je wil inhalen snauwt hij iets onverstaanbaars, waardoor je van

schrik slingert. Als de wielrenner voorbij is, doemt er een colonne tegenliggers op, die zich, uitgerust met een Rabovlaggetje, gezellig twee aan twee het fietspad toe-eigenen. Je kunt geen kant uit, want vlak voor je trapt een opvangmoeder zich een ongeluk op een bakfiets met vier peuters erin.

Dat we naar de tweede plaats zijn gezakt, hebben we echt aan onszelf te danken. Wellicht zou de overheid onze fietsvriendelijkheid ook nog wat kunnen verhogen. Door (zoals in Duitsland) niet ondersteunde fietsers als 'gast' toe te laten op brede trottoirs, wanneer de rijweg geen fietsstrook heeft. Door de fietshelm voor te schrijven (Denemarken) en elke wielrenner zonder bel op de bon te slingeren. En als de NS mij toestaat mijn fiets tegen een laag tarief mee te nemen op de trein, gebruik ik de auto alleen nog om mijn lege flessen weg te brengen.

Anneke van Dok

Al vele jaren organiseren Sportopbouwwerk Hoorn en Stichting Ouderenzorg Wilgaerden 'Fitness voor ouderen'. Een sportactiviteit waar wekelijks zo'n 200 mensen aan meedoen. Het houdt hen soepel en zorgt ervoor dat bijvoorbeeld traplopen, tillen van boodschappen en was ophangen hen makkelijk blijft afgaan. Bovendien helpt het hen de dagelijkse bezigheden langer zelfstandig te blijven doen.

In Hoorn vinden deze lessen plaats in Westerhaven en Avondlicht. In Zwaag gebeurt dat in de Perelaar en in Blokker in het Jozefpark. Verder staan in het gezondheidscentrum Betje Wolff fitnessapparaten. Wekelijks kunnen 70-plussers er onder begeleiding komen trainen. Het programma bestaat uit spierversterkende oefeningen op apparaten en een afsluitend kwartiertje met gymnastiek oefeningen op en achter een stoel. Het is goed voor de conditie en u wordt er sterker en leniger van. Al met al een totaal fitnessprogramma voor de oudere jongere van 70+. Bewoners en buurtbewoners nodigen we van harte uit om hieraan deel te komen nemen.

De lessen hebben een gezellig karakter: niets moet en alles kan. U komt in contact met leeftijdsgenoten en er ontstaan nieuwe vriendschappen. Op momenten van verdriet zijn de fitnessklasjes een warme deken van begrip. En laten we de sociale controle niet vergeten. Als iemand zonder afbericht een keer niet komt trainen is er altijd wel

iemand die wil gaan kijken of er niets ernstigs aan de hand is. Deze formule van fitness voor ouderen is in de afgelopen jaren een groot succes gebleken.

Bent u benieuwd of 'Fitness voor

ouderen' ook iets voor u kan betekenen of wilt u een gratis introductieles, neem dan contact op met Josette Knol, fitnessinstructrice, 06-505 49 822 of j.knol@hoorn.nl.

U kunt ook kijken op www.hoorn.nl/teamsport/Fitness-voor-ouderen

Themadag Ouderenraad: positieve gezondheid

- 10.00 Inloop met koffie
- 10.30 Opening door dagvoorzitter P. de Boer
- 10.40 Th. van Eijk, wethouder gemeente Hoorn
- 11.00 Marije van der Werff, oncologiefysiotherapeut en sportmanager bij Frits van der Werff
- 11.30 Lunch
- 12.15 K. de Vries, manager paramedici Advies- en Behandelcentrum Omring i.s.m. W. Sintenie, ervaringsdeskundige en A. Beemster, verpleegkundige
- 14.00 Afsluiting door M. van Berkum, voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn



U bent van harte welkom op 24 november 2017 in het Cultureel Centrum De Plataan, Pastoor Nuijenstraat 1, 1689 GM Zwaag. Toegang gratis.

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 den 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 en Bert Schaper

Redactieadres:

mrenaud@versatel.nl

Boomgaarden 43, 1695 BN Blokker
0229-20 36 18

Websitebeheer:

bert.schaper@tiscali.nl

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@famseggers.nl

Zij stuurt u het blad digitaal toe of zij
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.

Contactpersonen activiteiten

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

De Wering Wonenplus:

Piet Koelemeijer, 088-00 75 140
p.koelemeijer@dewering.nl

Sportopbouwwerk:

Pedro Koning, 0229-25 22 00
Sportopbouwwerk@hoorn.nl

Bezoek onze website

www.ouderenraadhoorn.nl

Valpreventie: voorkomen is beter dan genezen

Regelmatig verschijnen
er artikelen in de
(dag)bladen over
ouderen die vallen
en de noodzaak
extra aandacht te
schenken aan het
voorkomen ervan.

Die valpreventie is
om meerdere redenen
belangrijk. Jaarlijks
melden zich namelijk
zo'n 88.000 ouderen
na een val bij de
spoedeisende hulp
(SEH) van ziekenhuizen. Val- of
struikelpartijen die vaak fataal
aflopen, want het afgelopen jaar
stierven daardoor 3.300 personen.
Minder fataal, maar wel ingrijpend
zijn de gevolgen van botbreuken
e.d. die de zelfstandigheid van de
betrokkenen inperken. Los nog van
het feit dat, naarmate we ouder
worden, het langer duurt voordat
een kneuzing of breuk geneest.

Normaal kan iemand met een
gebroken pols al snel met gips
naar huis. Maar dat wordt lastiger
wanneer een oudere alleenstaande
met een rollator zijn pols breekt.
Dat geeft meteen een aantal

*Van slaappillen
kan je vallen*



praktische
problemen.
Ziekenhuizen
kunnen zo'n
patiënt niet zonder
meer naar huis
sturen, want
daar is niet altijd
voldoende hulp
voorhanden. En een
verpleeghuisbed,
al dan niet in de
directe omgeving,
of wijkzorg is
steeds lastiger te

regelen. Het gevolg is dat deze
patiënten langer in het ziekenhuis
blijven. Dat is niet alleen voor hen
vervelend. Het kan bovendien tot
gevolg hebben dat de SEH-posten
bezoekers moeten doorverwijzen
naar andere ziekenhuizen waar
nog wel een bed beschikbaar is.
Patiënten die in levensgevaar
verkeren worden natuurlijk niet
doorgestuurd. Deze problemen
worden waarschijnlijk alleen maar
erger, door toenemende vergrijzing,
veranderingen in de ouderenzorg en
door personeelstekorten.
Kortom, voorkomen is beter dan
genezen.

(bron Omring/ANP)

Activiteiten 15 oktober t/m 1 december

18 okt.	14.00 uur	Quiz KBO Hoorn, Rodekruisgebouw	€ 3,-
18 okt.	14.30 uur	Presentatie Corri ten Boomhuis door Esther Wals, PCOB Hoorn, Het Octaaf	Gratis
19 okt.	13.30 uur	Financieel misbruik van ouderen door M. de Wijn Belevingscentrum Lekker blijven wonen, Kleine Noord 57, Hoorn	Gratis
19 okt.	14.00 uur	De geschiedenis van de Joden in Amsterdam door J. Loeb, Seniorencircuit, Wijkcentrum Huesmolen	€ 4,-
25 okt.	14.00 uur	Operamuziek in een nieuw jasje door J. Schilder, KBO Blokker, Gouden Hoofd	€ 3,-
25 okt.	10.00 uur	Zangersdag Senioren Zangersdag, Wijkcentrum Huesmolen	donatie
9 nov.	14.00 uur	De invloed, hervormingen en ontwikkelingen binnen de kerk ten tijde van Luther door G. Weel, KBO Hoorn, Rodekruisgebouw	€ 3,-
9 nov.	14.00 uur	Stolpboerderijen en Westfries dialect door J. van Diepen, Seniorencircuit, Wijkcentrum Huesmolen	€ 4,-
15 nov.	14.30 uur	Presentatie rijkschool PCOB Hoorn, Het Octaaf	Gratis
24 nov.	10.00 uur	Themadag Ouderenraad: positieve gezondheid Spreker: o.a. Marije v.d. Werff, De Plataan, Zwaag	Gratis
22 nov.	14.00 uur	De Pub & Popquiz KBO Blokker, Gouden Hoofd	€ 3,-
23 nov.	14.00 uur	Veilig oud worden in Hoorn door A. Grijpstra, Seniorencircuit/Wilgaerden, Wijkcentrum Huesmolen	€ 4,-