

## Eenzaamheid een taboe met grote gevolgen

*“Een van de vele vormen van eenzaamheid is een herinnering hebben en er niet over kunnen praten.” In de Week tegen Eenzaamheid, 27 september tot 6 oktober, wordt in het hele land aandacht besteed aan eenzaamheid en het taboe dat er op rust.*

### Gemis

Mensen die last hebben van eenzaamheid missen een hechte emotionele band met anderen. Het is vaak een verborgen probleem: of iemand zich eenzaam voelt is niet te zien. Er wordt weinig over gepraat. Eenzaamheid niet hetzelfde als alleen zijn, maar het valt wel vaak samen.



### Oorzaken en gevolgen

Oorzaken van eenzaamheid zijn bijvoorbeeld overlijden van de partner, echtscheiding, verhuizing of verlies van werk en inkomen. Ook het wegvallen van sociale verbanden, zoals kerk- en buurtgemeenschappen. Of verlegenheid, angst voor afwijzing, toenemende vergrijzing e.d.

De gevolgen kunnen groot zijn, zoals gezondheidsproblemen en grotere kans op vroegtijdig overlijden. Het kan leiden tot hartproblemen, depressie, dementie en suicide. Vaak voelt men zich

ongelukkig of heeft men een negatief zelfbeeld.

Iedereen kan in zijn leven zich soms eenzaam voelen, maar bij bepaalde groepen is die kans erop wel groter. Zoals bij chronisch zieken, mensen met een beperking, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75+), mensen die in armoede leven, laaggeletterden en niet-westerse allochtonen.

### Voorkomen

Eenzaamheid tegengaan is maatwerk en verschilt van mens tot mens. Dat geldt ook voor oplossingen. Belangrijk is eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat het sociale netwerk tegen een stootje kan, al is dat geen garantie. Bij groot gemis of onvervangbaar verlies ligt eenzaamheid namelijk op de loer. Allerlei organisaties hebben daarom een verscheidenheid aan activiteiten ter voorkoming van eenzaamheid.

### Taboe

Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Daarom is het belangrijk om alert te zijn op bepaalde signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Zoals verslechterde zelfzorg, vermoeidheid of psychische signalen, zoals boosheid, en overmatig gebruik van verslavende middelen. Ook sociale signalen als claimedrag of juist mensen op afstand houden.

Kijk voor meer informatie op: [www.samentegeneenzaamheid.nl](http://www.samentegeneenzaamheid.nl) en [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl).

Bron: Coalitie Erbij



## Help mee om Hoorn toegankelijker te maken

Iedereen met een lichamelijk beperking – of dat nu blinden of slechtzienden zijn, mensen die slecht ter been zijn, rolstoelgebruikers, doven of slechthorenden – zoekt maximale bewegingsvrijheid. Je wil immers zonder hindernissen een boodschap kunnen doen, of spontaan genieten van je vrije tijd. Via de gratis ‘Ongehinderd App’ en de website [app.ongehinderd.nl](http://app.ongehinderd.nl) is te zien welke locaties toegankelijk zijn en welke voorzieningen deze bieden. Uw hulp is daarbij nodig, want van veel locaties in onze gemeente is nog niet bekend of en in welke mate zij toegankelijk zijn voor de doelgroep.

Wilt u mee helpen of meer weten, download de Ongehinderd app of bezoek de website <https://app.ongehinderd.nl/Home>. Voor achtergrond informatie over het ontstaan en doel van de app leest u meer op de site [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl).



## Summertime blues?

*In geen jaren hebben we zo'n prachtige zomer gehad. Ieder moment van de dag kon je zonder jas naar buiten. Fietsen, wandelen etc. Ideaal toch, zou je denken? En toch: in verschillende radioprogramma's werd aandacht geschonken aan telefonische hulpdiensten. Deze zomer belden extreem veel mensen met eenzaamheidsproblemen. Het zou interessant zijn om de leeftijden van deze mensen te weten. Komt het door langer zelfstandig thuis wonen? Of zijn het mensen die niet meer mobiel zijn? Als dan je familie en burens op vakantie zijn voel je je onthand. Hoe kunnen we hen helpen? Is het voor de welzijnsorganisaties een taak om te weten dat een extra bezoekje in deze periode nodig is? Zo blijkt maar weer dat het voor ons allemaal belangrijk is een netwerk om je heen te blijven houden.*

*De Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds is ook een goed middel om iedere dag iemand even te kunnen spreken. Via hun site kun je je daarvoor opgeven. Ook zie ik dat tijdens de vakantieperiode bijvoorbeeld de KBO in De Perelaar actief is om ontspanningsavonden te organiseren. Met muziek en bingo. Daaraan kan iedereen meedoen en het verdriest de Summertime Blues.*

*In deze INFO kunt u lezen hoe u actief mee kunt doen vanaf 3 oktober in de week van de toegankelijkheid van (openbare) gebouwen. Laten we met elkaar kijken waar toegang voor ouderen en invaliden slecht is. Hoe meer meldingen hoe beter men ze kan aanpakken. Uw Ouderenraad zal erop toezien dat daadwerkelijk entrees en toiletruimten aangepakt worden. Komt u goede voorbeelden tegen dan mag u die ook melden. Goed voorbeeld doet goed volgen, dat weten we toch allemaal. Succes!*

Marian van Berkum-Schouten  
voorzitter Stichting Ouderenraad  
Hoorn

## Stokoud

Als ik een foto van de burgemeester met een honderdjarige inwoner in de krant zie, krijg ik allerlei weemoedige gedachten. Als mijn moeder nog had geleefd, vierden we dit jaar haar honderdste verjaardag. Haar negentigste was ze gezellig en werd opgeluisterd met een foto van de hele familie.



In de vijftig jaren dat ik burgemeester was heb ik veel honderdjarigen bezocht, maar de vrouwen waren veruit in de meerderheid. En die waren allemaal nog bij de pinken. De oudste werd 105. Zij wilde het liefst dat ik haar een paar dagen na haar verjaardag kwam feliciteren, omdat zij dan uitgerust was en de toestand in de wereld met mij kon

bespreken. Ze spelde de krant met behulp van een loep. Ik vond het interessant om naar de verhalen van honderdjarigen te luisteren. Over hun jeugd in een periode, die we soms over het hoofd zien: het interbellum tussen de twee wereldoorlogen. Over hun werk als dienstbode, als fruitplukster of als melkboerin achter de hondenkar. Het is mij opgevallen, dat de zware arbeid het leven van de vrouwen die ik ontmoette, niet heeft bekort. Maar ze hadden nooit een sigaret opgestoken, in tegenstelling tot de mannen uit de vorige eeuw. De mensen worden steeds ouder en ik houd mijn hart vast of we daar wel goed op zijn voorbereid. Als je een tachtigjarige vraagt of hij of zij naar een verzorgingstehuis wil, krijg je waarschijnlijk een krachtig Nee als antwoord. Maar als men tien of twintig jaar ouder wordt, komt er een moment dat zelfstandig wonen grote nadelen kent. En dan maar hopen dat er nog tehuizen zijn waar een hoogbejaarde verzorgd kan worden. Ik hoor de laatste tijd steeds verhalen van mensen die stad en land aflopen om onderdak voor hun stokoude ouders te vinden. Nu Nederland het tekort aan betaalbare huizen voor jongeren gaat opheffen, is het wijs om ook aan huisvesting voor de alleroudste inwoners te denken. Die laten immers weer een (huur) woning achter.

Anneke van Dok

## Hoge zorgkosten en een laag inkomen? Vraag vergoeding aan!

Mensen met een kleine portemonnee die door een chronische ziekte of een beperking hoge zorgkosten maken kunnen vanaf augustus gebruikmaken van de gemeentelijke compensatieregeling 2018. Het gaat dan bijvoorbeeld om kosten voor medicijnen, hogere telefoonkosten of hogere stookkosten. Voor dit jaar is de bijdrage € 240.

Heeft u vorig jaar al zo'n vergoeding ontvangen, dan krijgt u in augustus een brief en een aanvraagformulier thuisgestuurd. Is dat niet het geval of denkt u dit jaar voor het eerst in aanmerking te komen voor deze regeling



neem dan contact op met de gemeente 0229 - 252 200. Of download het aanvraagformulier Compensatieregeling 2018 van [www.hoorn.nl](http://www.hoorn.nl), vul het in en stuur het op of mail het naar de gemeente.

# Het Nationaal Ouderenfonds



Het Nationaal Ouderenfonds zet zich met hart en ziel in voor ouderen in Nederland. Vooral voor hen die eenzaam, kwetsbaar of minder zelfredzaam zijn of het risico daartoe lopen.

*“10 Jaar geleden kwam ik er plotseling alleen voor te staan. Het is zo stil in huis. Daarom kijk ik echt uit naar het telefoontje van de Zilverlijn.”*

*“Ware klasse verloochent zich niet hè”, roept een deelnemer aan de OldStars walking football-training. “Je moet de bal wel op de man spelen, niet voor de man.”*

Zomaar wat enthousiaste uitspraken van deelnemers aan activiteiten die het Ouderenfonds organiseert en/of financiert. Dit alles met dank aan de 85.000 (!) zeer betrokken vrijwilligers.

Het Nationaal Ouderenfonds is bij velen al bekend om haar belservice de Zilverlijn, kerstkaartenacties, boottochten en uitjes naar het strand. Maar een willekeurige greep uit het aanbod laat zien dat het fonds nog meer doet voor ouderen en hun omgeving, zoals voor familie en mantelzorgers.

## Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling of verwaarlozing gebeuren vaak niet moedwillig, maar eerder uit onmacht of onkunde waarbij alle betrokkenen lijden onder de situatie. Snelle signalering en aanpak van dergelijke misstanden is dan ook gewenst. Raadpleeg dan bijvoorbeeld de OuderenOmbudsman van het fonds.

## LHBT-ouderen

Een extra kwetsbare groep die speciale aandacht vraagt is die

van homoseksuele, lesbische, biseksuele en transgender ouderen van wie velen zich onzichtbaar voelen. Zij zijn opgegroeid in een tijd dat homoseksualiteit niet werd geaccepteerd. Uit angst voor negatieve reacties houden zij hun geardeheid soms hun leven lang voor zich. Het fonds heeft voor hen informatiemateriaal ontwikkeld en bieden geschoolde vrijwilligers deze ouderen een luisterend oor.

## Betaalde mantelzorg

Sinds de invoering van de Wmo en bezuinigingen in de zorg komen er steeds meer zorgaanbieders die vervangende mantelzorg tegen betaling aanbieden. De zorg verschilt: gezelschap bieden, hulp in het huishouden of lichamelijke verzorging. Ook de prijzen verschillen per zorgaanbieder. Wilt u die betaalde zorg aanvragen, gebruik dan de checklist en adviezen van het fonds. Dat helpt u bij het maken van een goede keuze van dienstverlening en het kan financieel misbruik voorkomen.

## Vrijwilligerswerk

*“Als vrijwilliger vind ik het heel mooi om te zien hoe openhartig mensen zijn tijdens een uitje”, aldus Aliëtte, die meehelpt met de stranduitjes voor ouderen. “Mensen maken een praatje met je en nemen je in vertrouwen. Dat is een heel fijn gevoel.”*

Help net als Aliëtte eenzame ouderen en meldt u aan als vrijwilliger voor een van de vele taken en activiteiten van het fonds.

Kijk voor meer informatie op onze site [www.oudernraadhoorn.nl](http://www.oudernraadhoorn.nl) of bel/mail met het fonds 0800 1325, [info@ouderenfonds.nl](mailto:info@ouderenfonds.nl).

Bron: Nationaal Ouderenfonds

# OldStars walking football

In INFO 1 van dit jaar besteedden we aandacht aan het rapport van de Gezondheidsraad over bewegen: ‘Stap eens een bushalte eerder uit en loop het laatste stuk’. Op onze website [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) proberen we regelmatig ook de sportieve activiteiten van de 60-plussers in de agenda op te nemen. Zo zagen we mei jl. in Zwaag bij voetbalvereniging Westfriezen een Oldstars walking football toernooi met als deelnemers diverse verenigingen uit West-Friesland.

## Wat is OLDSTARS walking football?

Eredivisie bv, Nationaal Ouderenfonds en Vriendenloterij vinden het belangrijk om mensen gezond te laten leven en met elkaar in contact te brengen. In het geval van Oldstars walking football zijn dat 60-plussers. Voetbal is een teamsport en zorgt per definitie voor meer sociale contacten. Door samen te voetballen komen 60-plussers met elkaar in contact en blijven ze fitter. Voetbal wordt zo als middel ingezet om issues waar deze doelgroep mee kampt, zoals gezondheidsproblemen, geen actieve maatschappelijke rol en weinig sociale contacten, bespreekbaar te maken en aan te pakken. Deelnemers aan Oldstars volgen het ‘walking football’ principe waarbij niet gerend mag worden, om blessures te voorkomen. Daarom moet je altijd een voet op de grond hebben, dus ook geen slidings maken! Enkele andere regels: er wordt op een klein veld gespeeld, zes tegen zes, zonder keeper. Natuurlijk kunnen mannen en vrouwen aan deze voetbalvariant deelnemen.

Het initiatief voor het opstarten in West-Friesland ligt bij het Nationaal Ouderenfonds en de KNVB. In onze regio doen zes van de zeven gemeenten mee. Hollandia, Always Forward, VVS, KGB, Westfriezen, SEW en Zouaven zijn voorbeelden van clubs waar u komend seizoen als ‘oldstar’ aan de slag kunt.

Bent u enthousiast geworden en wilt u weleens kijken of het voor u geschikt is, neem dan contact op met een van de bovengenoemde verenigingen of met het Nationaal Ouderenfonds: [info@oldstars.nl](mailto:info@oldstars.nl) of 0800 1325.

## 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  
MEE & de Wering

Koopvaarder 1, 1625 BZ Hoorn  
088-00 75 140

Sam Ahmad, contact gemeente  
Boeier 43, 1625 CJ Hoorn  
0229-23 98 18

### Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl  
*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@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl)  
voor een digitaal abonnement of voor  
een afhaalpunt van de papieren editie  
bij u in de buurt.

Zie ook [www.ouderenraadhoorn.nl](http://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](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)

**KBO Hoorn:** Corrie den Hartog  
0229-23 84 06, [hartogcd@gmail.com](mailto:hartogcd@gmail.com)

**KBO Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [theaknijn@kpnmail.nl](mailto:theaknijn@kpnmail.nl)

**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)

**PCOB Hoorn:** Hans de Bruijn  
0229-23 09 42, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)

**Wonenplus, Stichting MEE & de  
Wering:**

Piet Koelemeijer, 088-00 75 140  
[p.koelemeijer@meewering.nl](mailto:p.koelemeijer@meewering.nl)

**Teamsport Hoorn:**

Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

**Horna:** Irma Huisman,  
[secretariaat@horna.nl](mailto:secretariaat@horna.nl)

**Bezoek onze website  
[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)**

## Vooraankondiging

### Zijn allochtone ouderen te bereiken?

De Ouderenraad Hoorn wil een schakel zijn tussen *alle* oudere inwoners van Hoorn en de gemeente. In de praktijk blijkt het echter moeilijk om contact te leggen met en hulp te bieden aan ouderen met een buitenlandse achtergrond. Tijd dus om eens na te gaan hoe dat komt en wat eraan te doen is. Daarvoor zijn gesprekken gevoerd met deze groep ouderen, vertegenwoordigers van allochtone gemeenschappen en welzijnsorganisaties. Vooruitlopend op het eindrapport lichten wij alvast een tipje van de sluier op. Zo blijken culturele verschillen, onbegrip, vooroordelen e.d. het leggen van contacten in de weg te staan. Het onderzoek laat echter zien dat er handvatten zijn om toch met elkaar in contact te komen.

*"In mijn cultuur is het normaal dat je tot op het allerlaatst probeert om voor jezelf te zorgen. Alleen als het echt niet meer gaat, dan zoeken we hulp. Maar als je bij zo'n instantie terecht komt, beginnen ze eerst met papieren invullen en ze sturen je van de een naar de ander. Ze begrijpen niet, dat we echt hulp nodig hebben."*

*"Ik organiseerde een bijeenkomst voor een groep buitenlandse vrouwen en had daarvoor een affiche gemaakt in hun eigen taal. Sommige collega's reageerden boos. Wat een onzin! Laten ze eerst maar Nederlands leren! Ik was verbijsterd."*



*"De gewoonte om problemen in gezin, familie, of gemeenschap zelf op te lossen is diep geworteld. De sociale druk hierbij is sterk. Ouderen vinden het vanzelfsprekend dat hun kinderen bijspringen als ze hulp nodig hebben. Kinderen kunnen zich aan die verwachtingen niet onttrekken, als ze dat al zouden willen."*

Die rol van jongeren biedt misschien mogelijkheden om toch met deze ouderen in contact te komen. Bijvoorbeeld door bij deze jongeren interesse te wekken voor het werk van de Ouderenraad. Het taalprobleem speelt bij hen veel minder en zij kunnen beter omgaan met internet en sociale media.

Belangstelling voor het onderzoek en de aanbevelingen? Binnenkort hoopt de Ouderenraad die te kunnen presenteren in de INFO en op de website [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

## Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
12 sept	14.00 uur	<b>Lezing 'Het Noorderlicht'</b> , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw	€ 3,-
13 sept	13.30 uur	<b>Start klaverjasseizoen</b> KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,-
19 sept	9.00 uur	<b>Stadswandeling Oudewater</b> KBO Hoorn, station Hoorn,	€ 5,- + reiskosten
9 okt	13.00 uur	<b>Rondleiding historische tuin</b> KBO Zwaag, Koewijzend 4, Blokker	€ 6,-
10 okt	14.00 uur	<b>Lezing 'Hulphonden'</b> , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw	€ 3,-

## Jaarprogramma

De hiernaast vermelde organisaties hebben wekelijks of maandelijks ook een aantal vaste activiteiten. Bijvoorbeeld bridgen, biljarten, klaverjassen, sportactiviteiten en lezingen. Kijk voor nadere informatie op onze website [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) of bel met de contactpersonen.