

Zijn allochtone ouderen te bereiken?

De Ouderenraad Hoorn overhandigde eind oktober 2018 het rapport **'Zijn allochtone ouderen te bereiken?'** aan wethouder Kholoud Al Mobayed. Het gaat over het leggen van contacten met ouderen met een buitenlandse achtergrond. Deze blijken in de praktijk moeizaam te verlopen. Reden om te onderzoeken waarom dat zo is en of dat niet zou moeten veranderen. Het volledige rapport staat op www.ouderenraadhoorn.nl. Hieronder een beknopte samenvatting.

Bij de presentatie kwam onderzoeker Peter Pijsel meteen tot de kern van zijn bevindingen. *"Je kunt als mens het vaderland verlaten, maar in je hart verlaat het vaderland je nooit. En al komen we uit verschillende culturen, in wezen zijn wij hetzelfde."* Verrassend vond hij dat, zowel bij de ouderen in de doelgroep als bij serviceorganisaties, integratie schijnbaar geen hoge prioriteit heeft. *"Beschouw het niet als een probleem, maar meer als een verschijnsel"*, zo waarschuwde hij dan ook. Dat de Ouderenraad vanuit haar maatschappelijke rol als belangenbehartiger toch de hand wil reiken naar deze specifieke groep is logisch. *"Maar bedenk daarbij wel dat die behoefte en de noodzaak van die uitgestoken hand van beide kanten moet komen. Want alleen in gezamenlijkheid kun je iets bereiken."*

Uit het onderzoek blijkt dat het geringe contact met de betreffende ouderen vooral veroorzaakt wordt door culturele verschillen. Er is een sterke neiging om zaken binnen de eigen gesloten gemeenschap te houden. Niet verwonderlijk, want immigranten – waar dan ook – trekken graag naar elkaar toe. Zo blijven waarden en gebruiken van het moederland een belangrijke rol spelen. Ouderen vinden het vanzelfsprekend, dat hun kinderen bijspringen, wanneer ze hulp nodig



Peter Pijsel & Kholoud Al Mobayed

hebben. Kinderen kunnen zich aan die verwachtingen niet onttrekken, als ze dat al zouden willen. Verder lopen veel van deze ouderen tegen een taalbarrière aan. Zij kwamen hier wonen in een tijd dat veel ruimte werd gemaakt voor eigen taal en cultuur. Bovendien spraken zij de Nederlands taal niet of onvoldoende doordat zij vaak laag opgeleid waren.

Over het algemeen vinden zij wel dat hun belangen voldoende zijn

gewaarborgd. Toch zijn vruchtbare contacten belangrijk tussen de Ouderenraad en allochtone gemeenschappen. Alleen op die manier kan de raad de belangen van *alle* ouderen in de gemeente behartigen. Te meer daar het onderzoek ook laat zien *"dat jongere mensen niet meer zo geneigd zijn om voor de ouderen te zorgen. Het 'ik' wordt steeds belangrijker. Ik vind dat erg jammer. Het zal in de toekomst nog problemen geven"*, aldus een van de geïnterviewden. Het is daarom noodzakelijk de relatie met de allochtone gemeenschappen verder uit te bouwen. Sleutelfiguren, mensen die goed zijn ingevoerd in de allochtone gemeenschappen, kunnen daarbij helpen. Dit laatste beaamt wethouder Kholoud Al Mobayed bij het in ontvangst nemen van het rapport. Bovendien weet zij met haar Syrische achtergrond als geen ander dat *"met elkaar eten de ultieme ontmoetingsmomenten zijn"*.

Verder benadrukt zij dat het rapport een belangrijke bijdrage kan leveren aan een juiste benadering van vluchtelingen. *"Mede door die toegevoegde waarde zal het zeker binnen de gemeente zijn weg vinden en in de praktijk worden gebruikt."*

Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie Ouderenraad

Terugkijken op een jaar vol gebeurtenissen en uitzien naar wat ons te wachten staat. Fijn om dat met u en andere gasten te delen!

Het bestuur van de Stichting Ouderenraad Hoorn nodigt u daarom van harte uit voor het bijwonen van haar Nieuwjaarsreceptie op **10 januari 2019 van 14.00 tot 16.00 uur in De Nadorst**, Westerblokker 171 in Blokker. De zaal is open vanaf 13.45 uur. Komt u ook?!





In 2019 de vaart erin houden

Hier schrijft een op dit moment best gelukkige voorzitter en met mij het bestuur, werkgroepen en redactieleden. Afgelopen maanden mochten wij veel mensen begroeten. Bijvoorbeeld bij het overhandigen van het rapport "Zijn allochtonen ouderen te bereiken?", bij een spreekbeurt in Hoorn-Noord en bij onze geslaagde themadag "Prettig Wonen voor Nu en Later". Ook mochten wij de wethouders Al Mobayed en Van der Ven bij onze bijeenkomsten begroeten.

*Graag willen wij alle senioren van Hoorn bij ons beleid betrekken. Dat gaat gelukkig ieder jaar beter. De INFO wordt veel gelezen en onze website is in oktober tweemaal zoveel keer bezocht als vorig jaar om deze tijd. Dit alles stemt ons gelukkig dat zult u begrijpen. Ook al koesteren we het geluksmoment, wij willen in het nieuwe jaar de vaart erin houden. Het bestuur heeft haar kompas gezet op onderwerpen die de gemeente Hoorn afgelopen jaar heeft gelanceerd. En met name op **mantelzorg; dementvriendelijke gemeente en eenzaamheid**. Ook hierin wil de Ouderenraad zaken aandragen. Maar bij het aanpakken van deze onderwerpen is ook uw inzet belangrijk. Wat kunt u doen om eenzaamheid op te sporen en misschien wel helpen dit te voorkomen? Vraag het uzelf af. Heeft u ideeën of vragen, laat het ons weten. In de colofon staan contactadressen. Heeft u inhoudelijke of hulpvragen? Neem dan contact op met welzijns- en zorgorganisaties. Bijvoorbeeld bij MEE & De Wering kunt u onder andere terecht bij cliëntondersteuner Jan Olijve. Hij is op de hoogte van allerlei mogelijkheden voor hulp en ondersteuning en wijst u de weg in het woud van regels en voorzieningen.*

Ik hoop dat we komend jaar met elkaar de vaart erin houden en daarmee gelukkige momenten mogen ervaren. Ik wens u fijne feestdagen en vrede in 2019 voor iedereen. En misschien mag ik u verwelkomen op onze Nieuwjaarsreceptie in De Nadorst, waar ik u van harte voor uitnodig.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Raad van Ouderen opgericht

'Niet praten óver ouderen, maar mét ouderen', dat is het motto van de onlangs opgerichte Raad van Ouderen. Een landelijke raad die de minister van VWS en het Pact voor de Ouderenzorg adviseert. Partijen die gezamenlijk eenzaamheid gaan signaleren en waar mogelijk doorbreken. Verder willen zij goede zorg en ondersteuning thuis gaan organiseren en de kwaliteit van verpleeghuiszorg verbeteren.

De elf leden in de Raad van Ouderen zijn afkomstig uit regionale en landelijke organisaties die een breed netwerk van ouderen vertegenwoordigen. Een van die elf is Gonny de Vries, een zeer betrokken en actief lid van de Ouderenraad Hoorn! Zij en de andere leden bespreken regelmatig belangrijke onderwerpen vanuit het perspectief van ouderen. Daarnaast geven zij, gevraagd en ongevraagd, adviezen over actuele vraagstukken rondom ondersteuning en zorg voor ouderen. Daarbij putten de leden uit hun eigen (levens)ervaringen, signalen uit hun achterban en uit hun kennis van lokale en individuele situaties. Een belangrijk thema voor Gonny is eenzaamheid onder ouderen. Omdat deze mensen steeds langer thuis moeten blijven wonen raakt de zorg overbelast. *"Ouderen worden*



soms vergeetachtig, nemen dan geen initiatieven meer en vereenzamen." Als mogelijke oplossing ziet zij *"de komst van een soort tussenwoningen waar je terecht kunt in de aanloop naar een eventuele opname in een verpleeghuis. Maar ook om mantelzorgers wat meer te kunnen ontzien."* Daarnaast roept zij regionale zorgorganisaties op zich te bundelen in een centraal netwerk. Dat zou een effectief klankbord kunnen zijn voor haar werk in de Raad van Ouderen en de communicatie met het ministerie en omgekeerd.

Gonny de Vries uit Zwaag is in onze gemeente en regio zeker geen onbekende en is ze als oud-verpleegkundige op vele fronten nog volop actief. Bijvoorbeeld als adviseur van de KBO Hoorn, vrijwilliger bij de Zonnebloem en Lindendael, voorzitter van de werkgroep Welzijn,

Volksgezondheid en Minimabeleid van de Ouderenraad, lid cliëntenraad MEE & de Wering enz. enz. Kortom stilzitten is voor haar geen optie.

Heeft u ideeën, suggesties, tips voor of vragen over de ouderenzorg, meld dat dan bij Gonny. Zij kan die vervolgens via de Raad van Ouderen voorleggen aan het VWS. (0229-266696 of ouderennetwerkwf@gmail.com).

Mantelzorgwaardering aanvragen

"Mantelzorgers zorgen onbetaald en met liefde voor een familielid, vriend of buur die door ziekte of een beperking veel extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Ze leveren belangrijke bijdragen aan onze samenleving. Met deze waardering willen we hen daarvoor bedanken", aldus Wethouder Kholoud Al Mobayed. "Het directe contact met mantelzorgers levert ons veel waardevolle informatie op. Zij vertellen ons wat we beter kunnen doen om hen te ontlasten en wij zetten ons in om dat samen met onze partners te organiseren."

Om in aanmerking te komen voor een uitstapje of cadeaubonnen ter waarde van € 100 moet de zorgvrager in Hoorn wonen en kan de mantelzorger van buiten de gemeente komen. Hij of zij begeleidt of verzorgt de ander minimaal 8 uur per week intensief,



gedurende drie of meer maanden per jaar.

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, 088 206 89 10 of kijk op www.ouderenraadhoorn.nl.

Hoornvliestransplantatie geslaagd, met dank aan donor

In augustus van dit jaar ontving mijn moeder een bijzondere brief van de dankbare ontvanger van het hoornvlies van mijn vader.

In juli 2017 overleed mijn vader. De jaren ervoor was hij door diverse lichamelijke klachten snel achteruit gegaan en was er van mijn grote sterke vader niet veel meer over. Hij was in het bezit van een donor-codicil en gaf tijdens zijn leven altijd aan dat alles wat men na zijn overlijden nog kon gebruiken, mocht worden gedoneerd. Vlak na zijn overlijden hebben mijn moeder en ik, in goed overleg met de arts in het WFG te Hoorn, besloten om de hoornvliezen van mijn vader te doneren.

Na een jaar ontving mijn moeder via de transplantatiestichting een brief van de zeer dankbare ontvanger van het hoornvlies. Hierin vertelde de betrokkene (naam en gegevens staan niet in de brief) het verhaal van zijn steeds slechter wordende zicht. Op een gegeven moment moest hij zelfs een blindengeleidestok gebruiken! Maar na de hoornvliestransplantaties is zijn zicht steeds beter geworden en kon hij ook weer gaan werken. Iets dat gedurende anderhalf jaar niet meer mogelijk was. Wij vonden het heel bijzonder om dit verhaal van een dankbare ontvanger te mogen ontvangen.



Voor mij is het als dochter van een donor niet alleen bijzonder, maar ook herkenbaar. Ik ben namelijk werkzaam op de polikliniek oogheelkunde van het Amsterdam UMC, locatie VUmc, waar deze operaties en transplantaties worden uitgevoerd. Een paar weken geleden gaf een van de oogartsen een klinische les over de hoornvliestransplantaties. Daarbij benadrukte zij het belang van donoren.

Het is natuurlijk moeilijk om, vlak na het overlijden van een dierbare, een beslissing te nemen over het doneren van een of meer organen. Maar als een ander mens hierdoor weer beter kan worden, in dit geval weer goed kan zien, is dit toch geweldig!

Wellicht dat u nu over het donor worden gaat nadenken of hier eerst meer informatie over wilt hebben. Bel dan met het Donorregister 0900-82 121 66 of kijk op www.donorregister.nl

Ingrid de Boer-van Berkum

Kom bij de Honderd van Hoorn

Wij zijn op zoek naar honderd vrijwilligers voor mensen met dementie. Wilt u ook iemand met dementie in uw buurt helpen, doe dan mee met het project de Honderd van Hoorn. Wel interesse, maar nog geen of weinig kennis van en ervaring met mensen met dementie? Geen probleem, wij geven u dan een gratis training.

Als vrijwilliger bezoekt u iemand thuis: samen een kopje koffie drinken, wandelen, boodschappen doen of koken. Er zijn zoveel dingen te bedenken. Ook in een woonzorgcentrum is uw hulp welkom als begeleider bij puzzelen, sporten, zingen e.d. Uw inzet en tijd bepaalt u zelf. Kijk voor meer informatie en aanmelding op www.vrijwilligerspunt.com. Of neem contact op met het Vrijwilligerspunt: info@vrijwilligerspunt.com of 0229-216499



Vergeetachtigheid: geheugenprobleem... of iets anders?

"Zijn mijn vergeetachtigheid en mijn geheugenproblemen soms het begin van dementie?"

Er leven veel vragen rondom geheugenproblemen en dementie. Want wat

is normale vergeetachtigheid en wanneer wordt vergeetachtigheid dementie? Welke signalen kunnen wijzen op dementie en wat kun je er aan doen?

De lokale ouderenbonden nodigen u van harte uit om de lezing van Addy de Mooy over deze onderwerpen



bij te wonen. Als dementieconsulent bij Geriant weet zij als geen ander hoe dergelijke vragen het

leven van iemand en diens omgeving kan beïnvloeden. Zij geeft daarom uitleg over wat dementie is, welke vormen van dementie er zijn en hoe daar mee om te gaan. En natuurlijk kunt u met uw vragen bij haar terecht.

De presentatie vindt plaats op 16 januari 2019 in Het Octaaf, J.D. Pollstraat te Hoorn.

Aanvang 14.00 uur. Toegang tot de bijeenkomst is gratis, koffie/thee à € 1,00.

Op onze site www.ouderenraadhoorn.nl vindt u bij 'Welzijn' artikelen over dementie, zoals 'Tien basistips voor goed contact met mensen met dementie'.

DEMENTERENDE PARTNER

IK GEEF HEM ELKE DAG EEN ONVERGETELIJKE ZOEN

de oma van *Loesje*

Themadag 'Prettig Wonen voor Nu en Later'

De Ouderenraad Hoorn kijkt terug op een geslaagde themadag 'Prettig Wonen voor Nu en Later'. Dit mede dankzij een inspirerend programma en een tot de laatste stoel bezette zaal van de Plataan.

In haar introductie stipte wethouder Marion van der Ven verschillende activiteiten op het gebied van wonen voor ouderen in de diverse wijken aan. Aansluitend gingen beleidsmedewerkers voor Wonen, Betty Haubrich en Joke van der Gulik, nader in op de vraag naar het aantal woningen voor zeventigplussers. Wat voor soort woningen zijn er voor die groeiende groep nodig? Wat verwacht u van uw woonomgeving:

Colofon

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:
Marjan van Bennekom-Hendriksen,
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 07 97

Redactie INFO en website
Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl
Redactieadres: mrenaud@versatel.nl
0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22

Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?
Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27
of mail naar martina@famsegers.nl
voor een digitaal abonnement of voor een afhaalpunt van de papieren editie bij u in de buurt.

Contactpersonen activiteiten Ouderenraad: Marjan van Bennekom
0229-23 07 97
m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl
KBO Hoorn: Corrie den Hartog
0229-23 84 06, hartogcd@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
Seniorencircuit: Astrid Hoogewoning
0229-23 43 90,
a.hoogewoning@netwerkhooorn.nl
Wonenplus, Stichting MEE & de Wering:
Piet Koelemeijer, 088-00 75 140
p.koelemeijer@meewering.nl
Teamsport Hoorn:
Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl

dicht bij winkels en het wijkcentrum voor de activiteiten? Hoe kunt u uw eigen huis geschikt maken om daarin langer te kunnen blijven wonen? Welke handige voorzieningen zou u dan moeten aanschaffen? Een lampje met bewegingsmelder bij het bed of een sprekende klok, een rook- en CO₂-melder, of...? Bij dit alles is het goed om te weten dat de gemeente een regeling heeft voor bewoners die hun huis willen aanpassen: de Blijverslening. Hiermee kunt u de verbouwingen van uw woning financieren.

Kim Oude Luttikhuis van Onderzoek en Adviesbureau Atrivé ging bij haar presentatie in op de woon- en zorgwensen van aanwezigen. Die vormden een brede afspiegeling uit alle wijken van groot Hoorn: de meesten bleken 70 jaar en ouder te zijn, waarvan de helft alleenwonend. Ze voelen zich niet oud, hebben geen acute zorgvraag en willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Slechts een klein aantal van hen wil wel naar een kleinere woonruimte. Maar dan wel met tuin of groot balkon, stalling voor een scootmobiel, in de buurt van een winkelcentrum en het openbaar vervoer. Het belangrijkste is echter dat je voelt dat je bestaat, gezien wordt, van waarde bent en dat je zelf keuzes kunt blijven maken. Het hebben en behouden van sociale contacten met familie, burens en vrienden is daarbij onmisbaar en voorkomt bijvoorbeeld vereenzaming.



Demonstratiehuisje met diverse voorzieningen

Na de lunch schetste Piet de Boer diverse woonvormen, zoals levensloopbestendige woningen of kangaroo- en aanleunwoningen, maar ook verpleeghuizen, groepswonens, zorghotels en zorgappartementen.

Als voorbeeld van groepswonens presenteerde Sophie Klaver van de Stichting Knarrenhof het project 'Krasse Knarren', een alternatief voor mantelzorg. Mensen gaat dan samen op zoek naar een locatie en bespreken hoe hun toekomstige woningen eruit moeten gaan zien. Met hulp van de stichting worden hun ideeën uitgewerkt en gerealiseerd.

De dag toonde aan dat het thema Wonen duidelijk leeft onder de doelgroep van de Ouderenraad Hoorn. Kijk voor meer informatie, bijvoorbeeld over de Blijverslening, op onze website www.ouderenraadhoorn.nl.

Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
13 dec.	14.00	Kerstmiddag met Michel van Grinsven , Seniorencircuit/ Zonnebloem, Wijkcentrum De Huesmolen	€ 5,-
18 dec.	10.30	Kerstbijeekomst , KBO Zwaag, Witte Valk, <i>opgeven vóór 5 december</i>	Voor niet-leden: € 25,-
19 dec.	10.30	Kerstviering , KBO Hoorn, Wijkcentrum De Huesmolen	€ 10,-
19 dec.	14.30	Kerstviering , PCOB Hoorn, Het Octaaf	gratis
21 dec.	10.00	Kerstviering , KBO Blokker, Het Gouden Hoofd, <i>opgeven vóór 12 december</i>	Voor niet-leden: € 20,-
9 jan.	14.30	Nieuwjaarsreceptie , PCOB Hoorn, Het Octaaf	gratis
10 jan.	14.00	Nieuwjaarsreceptie , Ouderenraad Hoorn, De Nadorst	gratis
16 jan.	14.00	Vergeetachtigheid , A. de Mooy, gezamenlijke ouderenbonden, Het Octaaf (<i>consumptie € 1,-</i>) toegang gratis	
17 jan.	14.00	Reis naar het ijs (Groenland, IJsland) , Seniorencircuit, Wijkcentrum Huesmolen	€ 5,-
23 jan.	14.00	Trektocht door het woeste Kaukasusgebied , Tj. James, KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,-
13 febr.	13.30	Bezoek aan alpaca's Schellinkhout , Seniorenvereniging Zwaag/KBO, vertrek bij de r.-k. kerk Zwaag	nog onbekend
20 febr.	14.30	'Reisje Gouden Eeuw' , PCOB Hoorn, Het Octaaf	gratis