

Themadag 9 november Prettig wonen voor nu en later

Veel organisaties in Hoorn houden zich bezig met het wonen van senioren, voor nu en in de toekomst. De Ouderenraad Hoorn wil u helpen meer zicht te krijgen op dit veelzijdige onderwerp. Na de opening door wethouder voor wonen, Marion van de Ven, zullen daarom diverse sprekers toelichting geven op het thema.



Het programma ziet er als volgt uit:

- 9.30 Inloop met koffie
- 10.00 Opening door Piet de Boer, voorzitter themagroep
- 10.05 Marjon van der Ven, wethouder Hoorn
- 10.20 Betty Houbrich, beleidsmedewerker wonen, gemeente Hoorn
- 10.50 Kim Oude Luttikhuis, adviseur senioren en zorg
- 11.45 Lunch

- 12.30 Piet de Boer, interactief: 'Hoe wilt u wonen?'
- 13.00 Sophieke Klaver, wooncoach 'Krasse knarren'
- 13.30 Afsluiting door Marian van Berkum, voorzitter Ouderenraad

Graag verwelkomen wij u op **9 november a.s. in het Cultureel Centrum De Plataan**, Pastoor Nuijenstraat 1, 1689 GM Zwaag. Toegang gratis.

Praktische informatie over mantelzorg

Kennisplatform Mantelzorg
West-Friesland: www.ikzorg.nu
telefoon 088-0075140
e-mail info@ikzorg.nu



Fithockey óók in Hoorn

"Heerlijk om als pensionado mijn favoriete sport, hockey, weer te kunnen oppakken. Maar dan wel op een lager pitje en na de training gezellig met elkaar een bakje koffie drinken", aldus Herman.

Speciaal voor 50-plussers als Herman is 'Fithockey' ontwikkeld. Je kunt het op elke leeftijd spelen, zelfs als je je maar beperkt mag inspannen, bijvoorbeeld bij een hartaandoening. Je speelt het buiten op een kunstgrasveld met een zachte bal en een knots. De knots is van kunststof met aan het uiteinde een raakvlak van foam waarmee je de bal slaat. Door deze veilige materialen is fithockey ook geschikt voor senioren zonder hockeyervaring. Spel, plezier en sociale contacten zijn belangrijke elementen en maken van fithockey een gezonde en gezellige sport.

De gemengde trainingen vinden plaats op een doordeweekse dag en beginnen met een warming-up. Daarna oefen je met knots en bal, zoals slaan op het doel en het overslaan. Vervolgens speel je een wedstrijdje. De spelbegeleider houdt daarbij rekening met de fysieke gesteldheid van alle deelnemers.

Neem eens een kijkje bij WFHC Hoorn of speel een keertje gratis mee om deze uitdagende sport zelf te ervaren. Bel voor meer informatie 0229-232332 of stuur een e-mail naar info@wfhc.nl.

Bron: Sport.nl/sporten



Vermaak

Dat senioren ons kunnen vermaken heb ik gemerkt toen ik met een big smile vier avonden naar 'The Voice Senior' heb zitten kijken en luisteren. Wat een stemmen en mooie indrukwekkende levensverhalen. Bootreizen voor senioren langs Rhijn en Moezel is heel wat anders, maar voor velen heel aantrekkelijk. En vergeet bijvoorbeeld niet de lokale ouderenbonden die ons weten te vermaken met zeer diverse activiteiten. U vindt die terug in de INFO Agenda en op onze website.

Over het algemeen gaat het met veel mensen goed, al zal niet iedereen dat zeggen. Daarom vindt ons bestuur dat ouderen beter op de hoogte moet worden gesteld over allerlei voorzieningen in de gemeente Hoorn. Zoals bijvoorbeeld die voor het langer zelfstandig thuis blijven wonen. Er zijn daarvoor zoveel regelingen dat het moeilijk is daar zonder hulp wijs uit te worden. Hulp die ouderen met een minimum inkomen ook kunnen gebruiken, want anders bestaat de kans dat zij huursubsidie of bijzondere bijstand mislopen. En zie maar eens zonder goede voorlichting een tegemoetkoming in de zorgkosten bij de belasting aan te vragen.

Bij dit alles vraagt de Ouderenraad Hoorn bijzondere aandacht voor de oudere allochtonen in onze gemeente. Binnenkort brengen wij een rapport uit over het leggen van contacten met deze ouderen. In INFO 4 kon u daar al iets over lezen. Een rapport dat wij met dank aan de geïnterviewde personen en welzijnsorganisaties gaan overhandigen aan de wethouder ouderenbeleid. Wij hopen dat het gemeentebestuur en andere betrokken partijen de signalen daarin serieus nemen en werk van de aanbevelingen maken.

Het meer betrekken van de oudere allochtonen bij de activiteiten in de diverse wijken zou al een eerste begin kunnen zijn. Bij de ouderenbonden, Netwerk Hoorn e.a. zijn zij in ieder geval van harte welkom. Ik wens u allen een vermakelijk seizoen.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Met droefheid geven wij kennis

Een tijdje geleden werd ik boos en verdrietig aangesproken door de weduwe van een oud-collega. Ik zou haar echtgenoot, die kort daarvoor was overleden, hebben uitgenodigd vriend te worden op LinkedIn. Aangezien ik haar had gecondoleerd tijdens de afscheidsbijeenkomst en ik zelden mensen uitnodig virtueel vriend te worden, als ze dat in werkelijkheid al zijn, en zeker niet wanneer ze dood zijn, was ik zeer onthutst.

Na deze ongelukkige gebeurtenis hoorde ik vaker voorbeelden van overledenen die in administraties, reclameregisters en sociale media nog steeds als springlevend geregistreerd staan.

In mijn nieuwe manuscript rouwt een man om de recente dood van zijn echtgenote. Op een kwade dag valt er een envelop in de brievenbus die voor de overledene is bestemd. Als de weduwnaar hem opent blijkt dat zijn vrouw een handicap heeft gekregen, met felicitaties namens het golfbestuur. De bekeuring, waaruit bleek dat zijn vrouw het gaspedaal veel te diep had ingedrukt, was ook akelig maar kwetste hem minder diep. De bekeuring was immers een

bericht over het verleden, maar de mededeling van de golfclub betrof de toekomst, die er niet meer was. De dood van een geliefde bezorgt de achterblijvers behalve groot leed ook veel administratie, financieel gedoe en pijnlijke correspondentie.



De genoemde onachtzaamheden vergroten de zware last onnodig. Daarom zou het goed zijn om bedrijven, instellingen en diensten te verplichten tot een regelmatige controle of hun relatiebestand nog klopt. Liefst op straffe van een boete. De familie draagt zorg voor de kennisgeving aan bekende relaties, maar het is onmogelijk alle instanties, die onterecht berichten en e-mails aan een overledene sturen, af te berichten.

Anneke van Dok

Onderzoek digitale post overledenen

Nabestaanden ervaren dat overheidsinstanties berichten blijven sturen naar de digitale berichtenbox van overledenen. "Burgers begrijpen volgens de ombudsman vaak niet hoe het kan dat de overheid nog berichten naar die box van een overledene stuurt", aldus de Nationale Ombudsman. "De overheid is toch op de hoogte van het overlijden? Doordat de nabestaanden geen toegang tot de berichtenbox hebben, maar wel kunnen zien dat er ongelezen berichten in de inbox zijn, geeft dat onnodige spanning. Burgers weten niet tot wie zij zich moeten richten om het berichtenverkeer naar hun overledene te stoppen."

De overheid heeft nagedacht over mogelijkheden voor nabestaanden om digitaal de zaken van de overledene af te wikkelen via MijnOverheid. Maar voor de ombudsman geldt dat de overheid bij alle verbeteracties de behoeften van de nabestaanden centraal moet stellen: rekening houden



met hun wensen om zaken digitaal of liever op papier te kunnen regelen. Bied een oplossing voor zowel digitaal- als niet digitaalvaardigen! Inmiddels heeft de overheid alvast enkele maatregelen getroffen. Zo kunnen nabestaanden via de website www.mijn.overheid.nl bij 'Veel gestelde vragen' zien hoe zij een MijnOverheid-account van een overleden partner/familielid kunnen opzeggen. Daarnaast worden aangiftes van overlijden bij de gemeente nu automatisch gekoppeld met het MijnOverheid-account.

Zie ook: www.ouderenraadhoorn.nl

Bron: www.mijn.Overheid.nl

Cliëntenreis van mensen met dementie

Cliëntenreis bevat interviews over de wijze waarop mensen met dementie en hun omgeving die ziekte en het zorgproces beleven. Het stelt zorgprofessionals in staat zich beter in te leven in de situatie van hen. Het is voor die professionals bovendien een middel om met de cliënt en mantelzorger in gesprek te gaan over gewenste ondersteuning en zorg.

Niet pluis gevoel & signalering; een voorbeeld

Het verhaal

Margo was altijd al een bezig bijtje: heel actief bij de tennisvereniging, klaverjaste en fietste graag. Bij die fietstochten met hun vrienden viel het op dat Margo zich steeds meer afzonderde. Ze had het nog wel naar haar zin, maar nam steeds minder deel aan de gesprekken. Ook op de tennisvereniging viel het op. Margo deed al jaren de ledenadministratie, maar werd ook daarin steeds passiever. Haar maatje met wie ze het samen deed, was de eerste die iets vermoedde dat er niet in de haak was. Anderen merkten het niet, want ze was nog steeds spontaan en gezellig. Maar ook als partner veranderde Margo, ze nam steeds minder initiatief, vond alles goed en zat vaak stil in een hoekje. Adriaan had hier moeite mee.

De quote

Adriaan: "Een heel moeilijk moment was toen we tot de conclusie kwamen dat klaverjassen eigenlijk niet meer ging. Margo snapte de puntentelling niet meer, waardoor ze niet goed kon deelnemen aan het spel. En dat terwijl zij altijd zo accuraat de scores voor iedereen bijhield. Heel pijnlijk, want ze had het 30 jaar met zoveel liefde gedaan en nu ging het niet meer".

De observatie van de interviewer

Het valt op dat de meeste mensen met dementie al jaren in behandeling zijn voor medische klachten, maar dat de signalering van dementie niet bij de zorgverleners vandaan kwam.

De discussie

Is er in Nederland voldoende kennis over dementie? In hoeverre zouden zorgverleners een rol moeten spelen in signalering?

Fases in het ziekteproces

Naast Margo schetst Cliëntenreis nog twee andere patiënten en hun partners in de verschillende fases van de ziekte. Van het niet pluis-



gevoel tot de laatste levensfase en de nazorg. Elke fase beschrijft een belangrijke situatie in een verhaal van de cliënt en mantelzorger, zoals het voorbeeld hiervoor stapsgewijs laat zien. Uiteindelijk staan er op deze manier 19 knelpunten en aandachtspunten beschreven.

Meer weten over de achtergronden en opzet van 'Cliëntenreis van mensen met dementie', kijk dan op onze website www.ouderenraadhoorn.nl of neem contact op met Netwerk Dementie NHN 06 101 591 73. Heeft u misschien behoefte om uw situatie met de ouderenadviseur van MEE & de Wering te bespreken, bel dan 088 00 75000.

Veel meldingen over malafide slotenmakers

Het programma Opgelicht?! van AvroTros krijgt bijna dagelijks klachten van mensen die de dupe zijn van malafide slotenmakers. Zij betaalden veel te veel voor vaak slecht uitgevoerd werk, zoals de tante van een van onze INFO-redacteuren heeft meegemaakt.

U trekt de deur per ongeluk achter u dicht en kunt niet meer naar binnen. Of het slot gaat niet meer open, bijvoorbeeld omdat je sleutel is afgebroken. U wilt dit zo snel mogelijk oplossen en zoekt op internet naar een slotenmaker. In de zoekresultaten komen bedrijven naar boven waarvan het lijkt dat ze uit uw woonplaats komen. Dit is echter niet altijd het geval. Malafide slotenmakers maken namelijk gebruik van een callcenter waar je naar wordt doorverbonden.

Hoge kosten

Vervolgens komt er iemand bij u langs om te helpen. En als de slotenmaker de deur weer heeft open gekregen probeert hij u via slinkse trucjes en intimidatie over te halen om ter plekke te betalen. Pas achteraf merkt u dat u veel te veel betaald heeft, soms wel meer dan € 400,- voor de werkzaamheden! En vaak blijkt het slot door hun onvakkundige aanpak niet meer te gebruiken zijn en moet u een nieuw laten plaatsen, waarvoor ze al gauw € 700,- in rekening brengen. U mag

hopen dat ze dat ter plekke doen, want soms kunt u er dagenlang op wachten voor ze terugkomen, als ze dat al doen. In ieder geval zit u al die tijd zonder een goed afgesloten deur, met alle risico's en ongemakken van dien.



Advies

Leg een sleutel bij je burens, zodat u naar binnen kunt als u het slot niet meer open krijgt. Mocht u toch een slotenmaker nodig hebben, let dan goed op met wie u in zee gaat. Op onze website www.ouderenraadhoorn.nl vindt u tips om te voorkomen dat u wordt opgelicht door een slotenmaker. U kunt daar ook zien hoe deze oplichters te werk gaan.

O ja, voor nog geen € 140 heeft de redacteur meteen weer een nieuw slot op de deur van zijn tante gezet. Want anders had ze minstens twee weken moeten wachten op de slotenmaker en kon ze al die tijd niet via haar gebarricadeerde voordeur het huis uit.

Bron: Opgelicht?!

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 Bij
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
voor een digitaal abonnement of voor
een afhaalpunt van de papieren editie
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: 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@netwerkhoorn.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

Horna: Irma Huisman,
secretariaat@horna.nl

**Bezoek onze website
www.ouderenraadhoorn.nl**

Zorg via het persoonsgebonden budget

Niet iedereen kan of wil een beroep doen op mantelzorgers om de noodzakelijke zorg en ondersteuning te krijgen. Of er zijn bijzondere omstandigheden waarvoor hulp van buitenaf nodig is. Is dat bij u het geval dan kunt u bij het loket 1.Hoorn van de gemeente aankloppen voor zorg op maat. De medewerkers van dat loket kijken samen met u welke vorm het beste bij uw situatie past.

Zorg in natura of via een persoonsgebonden budget

Bij zorg in natura regelt de gemeente dat u de noodzakelijke zorg krijgt. U hoeft dan geen administratie bij te houden of zorgaanbieders uit zoeken.

Bij een persoonsgebonden budget (pgb) krijgt u een bepaald budget waarmee u zorg kunt inkopen. U houdt dan zelf de administratie van de werkzaamheden bij. Met zo'n pgb koopt u bijvoorbeeld de volgende hulp in: huishoudelijke ondersteuning, dagbesteding en wijkverpleging.

Hoe kom ik aan een persoonsgebonden budget?

U bepaalt samen met een medewerker van 1.Hoorn of een pgb voor u de juiste vorm van zorg op maat is. Zo ja, dan krijgt u een vastgesteld budget toegekend en kunt met een of meer zorgverleners afspraken maken over de gewenste hulp. Die afspraken worden in een zorgovereenkomst vastgelegd. De Sociale Verzekeringsbank regelt de betaling van de facturen van de zorgverlener.

Houdt er wel rekening mee dat niet alle kosten door de overheid worden vergoed. In veel gevallen moet u zelf een zogenoemde eigen bijdrage betalen. Vraag bij 1.Hoorn hoe die bijdrageregeling werkt en wat voor u de financiële gevolgen daarvan kunnen zijn. Soms, en vaak veel later, blijkt namelijk dat die regeling duurder uitvalt dan zorg in natura.



Contact met 1.Hoorn

Wilt u meer weten over het pgb of zorg in natura? Maak dan gebruik van de inloopsprekuren van 1.Hoorn. Die zijn onder andere te vinden in de wijkcentra. Of bel met 0229 - 252200. Op de website van de gemeente www.hoorn.nl/pgb vindt u ook de nodige informatie.

Cliëntondersteuning

Vindt u het moeilijk om hulp aan te vragen of wilt u een onafhankelijke cliëntondersteuner bij de gesprekken met 1.Hoorn hebben? Vraag dan aan dat loket om zo'n ondersteuner die u gratis komt helpen.

Bron: gemeente Hoorn

Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
17 okt.	9.30	Senioren Zangersdag , Wijkcentrum De Huesmolen	gratis
24 okt.	14.00	De Pub & Quiz , KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,-
24 okt.	14.30	Lezing "Van cacao tot chocolade" , PCOB Hoorn, Het Octaaf	Gratis
8 nov.	14.00	Lezing Geschiedenis van de Joden in Amsterdam , Seniorencircuit, Wijkcentrum De Huesmolen	€ 5,-
14 nov.	14.00	Lezing over insecten-en bijenleven , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw	€ 3,-
21 nov.	9.00	Tropenmuseum Amsterdam , KBO Hoorn, station Hoorn	€5,- + € 15,- museum of MK gratis
21 nov.	14.00	Workshops Vitaal ouder worden & voetverzorging , KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,-
21 nov.	14.30	Voorlichting keuze zorgverzekering , PCOB Hoorn, Het Octaaf	Gratis
22 nov.	14.00	Lezing Geschiedenis van de Oranjevereniging , Seniorencircuit, Wijkcentrum De Huesmolen	€ 5,-