

De waarde van het ouder worden

Ouder worden is een volwaardige fase in het leven

Verouderingsprocessen horen bij het leven en iedere fase heeft zijn schoonheid. Het beeld in reclames van ouderen die jong willen blijven, werkt contraproductief.

Bereid je voor op ouder worden

Wanneer je ouder wordt, laten velen dit over zich heen komen. Maar het is juist belangrijk dat je je erop voorbereidt. Behoud van regie over je leven ligt primair bij jezelf.

Aandacht voor diversiteit bij ouderen

Ouderen zijn geen homogene groep. Er zijn verschillen tussen zestigers, zeventigers en tachtigers, maar die zijn er ook tussen individuen en groepen ouderen.



Bijdrage van ouderen is onmisbaar voor samenleving

Ouderen zijn massaal actief als vrijwilliger, ze werken, zitten in besturen, verlenen mantelzorg en zijn actief als oppas-oma of -opa. Leeftijdscriminatie waardoor zij ongewild niet mogen werken is in veel opzichten niet goed voor hen en voor de samenleving.

Veerkracht van ouderen ondersteunen

Er zijn grote verschillen in veerkracht van ouderen. Mensen met dezelfde gezondheidsproblemen kunnen hun welbevinden heel verschillend ervaren. Eenzaamheid ontstaat niet altijd door een tekort aan sociale contacten, maar vaak door

gemis aan emotionele en andere vormen van ondersteuning.

Digitale vaardigheden ondersteunen

Een grote groep ouderen laat de digitale ontwikkelingen aan zich voorbijgaan en raken daardoor het contact met de samenleving kwijt. Terwijl digitale hulpmiddelen, zoals domotica en e-health, hen juist van pas kunnen komen als bijvoorbeeld de mobiliteit verslechtert.

Levensende uit de taboesfeer

Gespreken over het levensende zijn voor velen nog taboe. Dat begint te veranderen en de belangstelling voor levenstestamenten en wilsverklaringen groeit. Artsen, notarissen, seniorenraden en ouderenorganisaties maken daarom dit onderwerp steeds meer bespreekbaar.

Verbinden van generaties en intergenerationeel leren

Ouderen die geen contact meer hebben met jongere generaties verliezen het contact met de samenleving. Door generaties te verbinden zal het

benutten van kennis en ervaring van ouderen toenemen. Inrichting van seniorvriendelijke wijken kan dergelijke contacten bevorderen.

Hulp en ondersteuning van ouderen onderling

Het aantal 60-plussers groeit sterk. Ondersteuning van ouderen zal daardoor nog veel meer door leeftijdsgenoten gaan plaatsvinden. Vrijwilligerswerk door ouderen is daar een voorbeeld van.

Positieve beeldvorming

De beeldvorming over ouderen is vaak niet positief. Veel ouderen willen 'daar' dus niet bij horen. Ouderen zijn niet 'gewoon' overal aanwezig. Vooral niet daar waar beslissingen vallen. De samenleving zal zich daarom moeten aanpassen aan de ouder wordende populatie.

Deze punten maken deel uit van het eerste advies van de Raad van Ouderen over de campagne *Herwaardering van ouderen*. De volledige tekst en meer informatie hierover staan op www.ouderenraadhoorn.nl

Voorleeskring bibliotheek Hoorn

De bibliotheek Risdam organiseert vanaf donderdag 18 april gezellige en laagdrempelige voorleesbijeenkomsten: de leeskringen. Die zijn speciaal bestemd voor mensen met geheugenproblemen en/of (een vermoeden van) dementie. Met name voor zelfstandig wonenden en zij die (nog) niet in aanmerking komen voor dagbesteding. De activiteit begint met koffie en thee waarna vrijwilligers verhalen voorlezen die mooie herinneringen opwekken. Veel mensen hebben in hun leven de magie van een verhaal ervaren.



Luisterend naar verhalen ontstaat een sfeer van saamhorigheid en verbondenheid. Voorlezen leidt tot het met elkaar delen van ervaringen en het vertellen van eigen verhalen. Voor de eventuele mantelzorgers is het bovendien fijn om even een uurtje tijd voor zichzelf te hebben.

Het is een maandelijkse activiteit in de Bibliotheek Risdam, (De Huesmolen) op donderdagochtend van 10.00-11.30 uur. Aanmelden of meer info vragen kan via voorleeskrachten@bibliotheekhoorn.nl of 0229-21 94 41.



In gesprek met u

De verkiezingen voor de Provinciale Staten en Waterschappen zijn achter de rug. Volgens winnaar Baudet gaat het helemaal niet goed met Nederland. We raken Nederland kwijt. Heeft u zich ook afgevraagd aan wie dan? Wie gaat ons land bezetten? Wat gaat er allemaal verkeerd? Wordt ons land zo slecht bestuurd? Ik dacht het niet.

Natuurlijk moeten er zaken beter worden geregeld o.a. pensioenen en vooral de zorg. En graag minder regels uit Europa. En de wet aanpassen als gevolg van maatschappelijke ontwikkelingen. Maar we leven alweer 73 jaar in vrede. We blijven in gesprek met Europese landen. Daar kan men elders nog wat van leren. Polderen en leren van elkaar noemen we dat. Overigens moet het welzijn van inwoners een belangrijke inzet zijn voor bestuurders van elk land. Zelfverrijking is uiteindelijk een weg die letterlijk en figuurlijk doodloopt. Dan Nederland, waar menig minister of partijlid op de fiets naar het Binnenhof rijdt.

Belangrijk is het contact met inwoners, met u dus. Want u en vele anderen in uw omgeving weten maar al te goed welke knelpunten er bijvoorbeeld in de zorg zijn. Knelpunten waar minister De Jonge van gezondheidszorg benieuwd naar is en die wij met uw hulp in beeld willen brengen. Kortgeleden is dat in het gesprek van onze Ouderenraad met wethouder Al Mobayed en haar beleidsmedewerker Yuksel aan de orde geweest. We gaan nu met elkaar een bijeenkomst organiseren voor ouderen, hun mantelzorgers en andere belangstellenden. Doel hiervan is voorlichting te geven over onderwerpen zoals Wmo, het aanbod van 1.Hoorn, bijzondere bijstand en belastingen, waaronder huur- en zorgtoeslagen. Daarnaast zijn wij natuurlijk ook benieuwd naar uw vragen over de zorgverlening en uw suggesties om die te verbeteren.

Zodra wij meer weten over die bijeenkomst maken we dat bekend via dit blad en onze website. Ook de gemeente zal erover publiceren in het Westfries Weekblad en op hun website.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

10 Jaar inloophuis PISA

Tien jaar geleden legde een sponsor-tocht naar de toren van PISA de basis voor het inloophuis PISA aan de Draafsingel in Hoorn en de latere vestiging in Enkhuizen. Gastvrije huizen voor mensen uit West-Friesland die zelf kanker hebben (gehad) of voor iemand in hun naaste omgeving met die ziekte. Maar ook voor degenen die een naaste door kanker zijn verloren en steun nodig hebben. De medewerkers en vrijwilligers van Pisa zijn er voor u.

Welkom zonder afspraak

U kunt daarom dagelijks zonder afspraak op bepaalde tijden binnenlopen. Kijk wel even op hun website of bel voor de juiste bezoektijden, want die verschillen per dag. Die bezoeken zijn gratis. Verder is er elke eerste zaterdag van de maand van 11.00–13.00 uur open huis voor degenen die door de weeks niet langs kunnen komen of juist in het weekend een luisterend oor willen hebben. U kunt dan kennismaken met wat PISA allemaal te bieden heeft.

Workshops

Zo zijn er creatieve activiteiten, workshops, lotgenoten- en themabijeenkomsten die per vestiging kunnen verschillen. Op het programma vindt u naast psychosociale ondersteuning bijvoorbeeld massages; aandacht voor je uiterlijk; hulp bij aanschaf van aangepaste lingerie e.d.; wandelen; zingen in het PISA-koor en toneelspelen. Voor nabestaanden

zijn er op een Chinees spreekwoord geënte lotgenotenbijeenkomsten: "Je kunt niet voorkomen dat de kraanvogels van verdriet komen overvliegen, maar je kunt wel voorkomen dat ze nesten maken in je haar". Voor deelname aan deze en andere activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

Liefde en lef

Dat kanker zeer ingrijpende gevolgen kan hebben voor zowel de patiënt als diens omgeving moge duidelijk zijn. Maar de mensen bij PISA laten zich daardoor niet van de wijs brengen.

"Nee, wij denken niet dat je moet vieren dat je kanker hebt. Maar juist door uiting te geven aan alle heftige

gedachten en gevoelens die samengaan met alle ellende, blijkt telkens weer dat er daarna ook weer ruimte ontstaat voor lichtheid en plezier. Dat mensen weer contact kunnen maken

met hun eigen innerlijke kracht en daarna een pietsie gesterkt hun weg kunnen vervolgen. Dat is waar wij blij van worden," aldus de coördinator, Wiek Luza. "Wij vieren met elkaar de kracht van het leven, van de hoop en de liefdevolle ontmoetingen die het leven leefbaar maken! En dat doen èn blijven wij doen, met liefde en lef en óók met ballonnen, vlaggen, met slingers en met taart..."

Wilt u meer over PISA weten, kijk dan op www.inloophuispisa.nl of bel 0229-758 531. Het bezoekadres in Hoorn is Draafsingel 59.



Tijdelijk logeren

U komt uit het ziekenhuis en niemand kan u thuis opvangen, of u heeft na een ziekte of valpartij extra zorg of revalidatie nodig. Of uw mantelzorger valt vanwege vakantie of overbelasting tijdelijk uit. In deze en andere gevallen kunt u 'logeren met zorg' in bijvoorbeeld één van de locaties van Omring en Wilgaerden dan wel op een speciale afdeling in het Dijklander Ziekenhuis in Hoorn. U ontvangt tijdens uw verblijf, met of zonder zorgindicatie, steeds de zorg die

aansluit op uw wensen en behoeften. De indicatiestelling daarvoor gebeurt door de verpleegkundige van Omring of Wilgaerden. Deze overlegt met u welke ondersteuning u nodig heeft en welke kosten daaraan verbonden zijn. Afhankelijk van uw polis vergoeden sommige zorgverzekeraars die kosten geheel of gedeeltelijk. Neem voor meer informatie contact op met Omring, tel. 088-206 89 10, www.omring.nl of Wilgaerden, tel. 0229-287 730 233, www.wilgaerden.nl

Een levenstestament

Voor als je zelf (even) geen beslissingen meer kunt nemen

Zo heb je niets, zo lig je in het ziekenhuis en moet er van alles geregeld worden. Wie beslist er dan voor u over belangrijke dingen als medische behandelingen en geldzaken of wie moet er gewaarschuwd worden als u komt te overlijden? In dergelijke gevallen is het handig om een 'levenstestament' of een 'algemene volmacht' te hebben.

Voorbeelden

Stel uw partner ligt in het ziekenhuis met een ernstige ziekte. U heeft een afspraak met de specialist om samen met uw partner de gevolgen van de ziekte te bespreken. U komt in een file en bent te laat voor de afspraak. U komt op de gang de specialist tegen die net klaar is met het gesprek. U vraagt de specialist om een kort verslag. Hij mag dat niet vanwege de privacywetgeving. U heeft daarvoor een volmacht nodig.

Of de man die was opgenomen op de gesloten afdeling van het verpleeghuis en onder bewind was gesteld. Zijn vrouw bleef alleen achter en wilde hun huis verkopen en kleiner gaan wonen. Maar het verkoopcontract mocht haar man niet tekenen,

dat moest de bewindvoerder doen. Want de helft van hun vermogen, waaronder het huis stond op zijn naam. En toen zij een schenking wilde doen aan haar dochter, gaf de bewindvoerder daar geen toestemming voor... Een levenstestament had dergelijke schrijnende situaties kunnen voorkomen.

Algemene volmacht of levenstestament?

Zowel bij de algemene volmacht als bij het levenstestament wijst u een of meer vertrouwenspersonen aan. Die kunnen dan namens u beslissingen nemen als u dat zelf (tijdelijk) niet meer kunt. In een algemene volmacht geeft u beknopte aanwijzingen aan zo'n persoon. In het levenstestament beschrijft u uitgebreider wat er in verschillende situaties moet gebeuren. Bijvoorbeeld wat er moet gebeuren als u naar een verpleeghuis gaat, welke medische behandelingen u wel en niet wilt ondergaan en wie uw financiën mag beheren.

Regel het goed!

Als bepaalde zaken niet of niet goed geregeld zijn, moet er een kantonrechter worden ingeschakeld. Die zal een bewindvoerder aanstellen om namens u op te treden. Zelfs als u in gemeenschap van goederen bent getrouwd, bent u namelijk niet automatisch de gevolmachtigde! Overigens, ook op jonge leeftijd kan het slim zijn om belangrijke zaken vast te leggen in een levenstestament.



Let op: Er is een verschil tussen een 'levenstestament' en 'gewoon testament'. Het eerste geldt zolang u leeft en het andere testament regelt de zaken voor na uw dood, uw laatste wil. Zorg dat beide testamenten goed op elkaar aansluiten!

Op www.ouderenraadhoorn.nl vindt u meer informatie en een brochure over dit onderwerp en mogelijkheden om zelf met of (bijna) zonder een notaris zo'n testament op te stellen.

Bron: www.lekkerblijvenwonen.nl

Op de been blijven kun je leren

"Mensen die bang zijn om te vallen, bewegen stijver, meer ingehouden. Ze gaan bepaalde handelingen vermijden en vaak gaan ze op een gegeven moment de deur niet meer uit. Daardoor kom je dus ook eerder in een sociaal isolement", aldus fysiotherapeute Marianne Groen. Gemiddeld vallen 65-plussers drie keer per jaar en is vallen de meest voorkomende oorzaak van ernstig letsel bij ouderen. Zelfs onder actieve ouderen die nog elke dag fietsen of geregeld op stap zijn met de kleinkinderen. Die zijn op die manieren dan wel actief en werken aan hun condities, maar dat zegt niets over het goed kunnen bewaren van je evenwicht.



Valpreventie

Niet verwonderlijk dat de thuiszorgorganisatie, zoals Omring, trainingen verzorgt om op de been te blijven. Tijdens dergelijke valpreventietrainingen krijg je bijvoorbeeld van een ergotherapeut veel praktische tips voor bewegen in en om het huis. Marianne: "Haal zoveel mogelijk kledjes weg uit huis, zorg dat je altijd je telefoon bij je houdt voor het geval dat, enzovoort." Daarnaast is er aandacht voor de eventuele invloed van medicijngebruik en bijvoorbeeld goed zicht. Dat laatste is te verbeteren met goede verlichting en het dragen van een bril als dat nodig is." Maar daarmee bereik je nog geen betere balans.

Verbeter je balans

Het 2^e deel van de cursus geeft daarom veel aandacht aan oefeningen om je evenwicht te bewaren. "Zo vergroot je je zelfvertrouwen, je verbetert je balans en als vanzelf vermindert dan ook je angst om te vallen. Er zijn cursisten die met een stok binnenkomen en aan het eind van de training die stok gewoon vergeten!" Aan de trainingen 'Beter op de been' en 'Zeker op de been' zijn kosten verbonden die bijna alle verzekeraars vergoeden. Bel voor meer informatie met 088 - 206 79 99 of mail naar service@omring.nl.

Wandelen

Wil je na de cursus in beweging blijven? Dan zijn er verschillende mogelijkheden in de regio, zoals bijvoorbeeld wandelen met Hoorn Beweegt of Meer bewegen voor Ouderen van de stichting Netwerk.

Bron: www.lekkerblijvenwonen.nl

Praat met ons, niet over ons!

Tijdens het eerste Dementie-Event, dat onlangs door en voor mensen met dementie was georganiseerd, stonden twee vragen centraal: "Hoe kijkt de wereld tegen deze ziekte aan en hoe kan de beeldvorming veranderen?" Ofwel: "Hoe zorgen we met elkaar voor een samenleving waarin mensen met

dementie volwaardig(er) kunnen participeren?" Dit druk bezochte en inspirerende evenement leverde een helder manifest op.

Manifest Dementie

Wij, mensen met dementie, vragen uw aandacht voor het volgende: Dementie verloopt in de regel via een langzaam lopend, jaren durend proces, waarbij onze hersenen steeds moeizamer gaan functioneren. Wij zijn blij met de hulp die wij van familie, vrijwilligers en hulpverleners krijgen. Tegelijkertijd ervaren wij dat mensen het lastig vinden om met ons en onze ziekte om te gaan. Velen van ons gaan het steeds lastiger vinden om in de loop der tijd mee te blijven doen aan gewone activiteiten. Bijvoorbeeld actief zijn op verenigingen, een feestje met veel mensen, boodschappen doen en reizen.

Dit komt deels door onze ziekte, maar zeker ook omdat wij door onze ziekte vaak anders behandeld worden. Wij voelen ons dan tekort gedaan. Het is naar als er meteen vanuit gegaan wordt dat wij iets niet meer kunnen of niet meer begrijpen.

Daarom verzoeken wij aan de mensen het volgende:

1. Geef ons de kans om zelf te doen wat wij nog wel kunnen. Pas op om ons niet teveel uit handen te nemen en zelfs over te nemen.
2. Ondersteun ons waar nodig, zodat wij zo lang mogelijk gewoon mee kunnen doen in het dagelijks leven.
3. De grens tussen helpen en 'neergezet worden als iemand die toch niks meer kan' is dun. Houd daar rekening mee.
4. Respecteer dat wij het net als ieder ander mens fijn vinden om soms dingen met anderen te doen en soms juist alleen. Geef ons die ruimte.
5. Hou rekening met het feit dat ieder mens anders is, met eigen voorkeuren en gewoontes.
6. Vul niet van tevoren in: "dit zal ook wel aan de hand zijn en gaan gebeuren". De ziekte ontwikkelt zich bij ieder mens anders.
7. Vraag ons welke trucjes en ezelsbruggetjes wij gebruiken, in plaats van ons iets op te dringen, als u merkt dat communiceren lastiger wordt.
8. Ons zelfvertrouwen staat onder druk. Maak ons met uw gedrag niet nog meer onzeker. Vertrouwde maatjes kunnen helpen onze onzekerheid weg te nemen.
9. Ondanks onze dementie kunnen wij nog dingen leren. Speel hierop in.
10. Praat met ons, niet over ons.

Kijk voor meer informatie op www.ouderenraadhoorn.nl

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@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

www.ouderenraadhoorn.nl

Activiteiten

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Activiteit, organisatie en plaats</i>	<i>Kosten</i>
8 mei	9.00	Bustocht naar 't Keetje en boottocht met lunch , Seniorenvereniging Zwaag. Vertrek Past. Nuijstraat t.o. ingang Perelaar. Inschrijven vóór 1 mei bij 0229-230265	€ 45,-
8 mei	14.00	Lezing over vlinders door KNNV , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw Vredehofstraat Hoorn	€ 3,-
9 mei	8.00	Busreis Den Bosch , KBO Hoorn. Vertrek Station Hoorn	€ 48,-
15 mei	0.00	Bezoek kasteel de Haar , KBO Hoorn. Vertrek Station Hoorn. Trein ± € 23,-. Entree € 17,- (gratis met museumjaarkaart)	
16 mei	14.00	Bezoek aan MAK Blokweer , Seniorencircuit, Kloosterhout 1, Blokker	€ 5,-
12 juni	8.30	Fietstocht , KBO Blokker, vertrek op pleintje naast fietshandel Dave, Westerblokker leden € 15,-, niet-leden € 20,- Inschrijven vóór 4 juni d.m.v. overschrijving op rek. nr. NL58RABO0307707261 o.v.v. 'Fietstocht'	
12 juni	14.00	Lezing over begraven of cremen , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw Vredehofstraat Hoorn	€ 3,-