

Het leven is een feest – Is het leven een feest? Zingeving bij senioren

Onder deze pakkende titel heeft de Stichting Ouderenraad Hoorn onlangs een notitie uitgebracht. Hiermee wil de stichting een discussie opgang brengen over wat ouderen onder 'zin aan het leven' verstaan en hoe daar vorm aan te geven. Maar vooral ook om duidelijk te maken hoe belangrijk overheidsbeleid op dit terrein is en welke ideeën daarover bij de raad leven.

Peter Pijsel gaat, in deze notitie van zijn hand, uitgebreid in op de speciale positie die ouderen op bij de ontwikkeling van dat beleid hebben. Naarmate de jaren vorderen wordt het voor velen namelijk steeds moeilijker om hun leven op een zinvolle manier in te richten. Zij hebben nu eenmaal steeds meer verleden en steeds minder toekomst. Toch is het juist voor senioren erg belangrijk om actief te blijven en zo hun lichamelijke en geestelijke gezondheid te bewaken. Hun behoeften zijn echter wezenlijk anders dan die van andere leeftijdsgroepen. Daarom pleit de Ouderenraad ervoor om hen in het beleid van de gemeente Hoorn een aparte plaats te geven.

Concreet zou dat kunnen inhouden, dat er op het stadhuis een 'Coördinator ouderenbeleid' wordt aangesteld. Iemand die de samenwerking tussen gemeentebestuur, welzijnsorganisaties en vrijwilligers bevordert en bewaakt. Want alleen door samen te werken kan efficiënt en effectief met de beschikbare middelen worden omgegaan. Hij of zij kent de wegen naar de oplossingen en brengt die breed onder de aandacht van alle partijen.

Verder constateert de Ouderenraad een grote behoefte aan een 'Ouderenloket', waar mensen met al hun specifieke problemen terecht kunnen. Nu wordt men vaak nog van het kastje naar de muur gestuurd. Daardoor haken velen vroegtijdig af en blijven zij met hun vragen zitten.



Op 25 september ontving wethouder Kholoud Al Mobayed de notitie van de plaatsvervangend voorzitter van de Ouderenraad, Piet de Boer. Uit haar reactie bleek dat zij met interesse naar het warme pleidooi van Peter had geluisterd. "Ik zal de voorstellen van de Ouderenraad aandachtig bestuderen en op zoekgaan naar mogelijkheden om die realiseren. Ik weet dat er binnen de gemeente al veel mogelijkheden voor ondersteuning zijn. Maar inderdaad

kunnen de bereikbaarheid en de coördinatie ervan verder worden verbeterd", aldus de wethouder. De Ouderenraad Hoorn ziet dan ook met vertrouwen de komende acties van de wethouder op dit punt tegemoet.

Kijk op onze website voor de samenvatting en de volledige notitie over Het leven is een feest – Is het leven een feest?

Zorgverzekering 2021: het Gemeente Pakket Let ook op de kleine lettertjes!

Zoals elk jaar trekken de zorgverzekeraars nu weer alles uit de kast om u als klant met mooie aanbiedingen binnen te halen.

Blijft u bij uw vertrouwde verzekeringsmaatschappij of laat u zich verleiden om over te stappen naar een andere, en zo ja, waarom? Vielen de vergoedingen onder uw huidige polis misschien tegen of is de premie van die andere verzekeraar wel erg aantrekkelijk? Kortom, het jaarlijkse spelletje knopen tellen kan starten, maar vergeet niet de kleine lettertjes goed te lezen.

Het Gemeentepakket: voor wie?

Helaas heeft niet iedereen die vrijheid van keuze, zoals mensen die een laag inkomen en/of hoge zorgkosten hebben. De meeste gemeente hebben daarom een speciale zorgverzekering. In Hoorn is dat het 'Univé Gemeente-Pakket' met twee keuze mogelijkheden: een polis met of een zonder dekking van het eigen risico. In beide gevallen gaat het om de basisverzekering + een aanvullende verzekering voor bijvoorbeeld fysiotherapie, brillen en tandarts. Omdat de gemeente een deel van de premie betaalt kan deze verzekering bovendien voordeliger zijn dan uw

huidige. Controleer dat wel voordat u overstapt naar dit pakket en kijk dan meteen naar de verschillen tussen wat wel en niet gedekt is.

Voorwaarden

Om gebruik te maken van het Gemeente-Pakket, moet u voldoen aan onder andere de volgende voorwaarden:

- U heeft de Nederlandse nationaliteit of een geldige verblijfstitel;
- U woont in Hoorn en u bent 18 jaar of ouder;
- U heeft een laag inkomen.

Kijk voor de verdere informatie op onze website of bel de gemeente 0229-2502200.



Het leven is een feest, of niet?

Voor onze gemeenteraad was het de afgelopen tijd de vraag: bouwen we een nieuw stadhuis bij het station of gaan we het mooi centraal gelegen stadhuis aanpassen aan de nieuwe tijd? Is dit niet een vraag die velen van ons zich ook stellen? Gaan we verhuizen of slijten we onze oudedag gezellig in onze huidige en vertrouwde woning?

Bij verhuizen moet je afwachten of je een betaalbare woning op de juiste plek vindt met bovendien een supermarkt e.d. in de buurt. Eentje die bij je leeftijd en omstandigheden past. Maar blijf je liever thuis wonen, dan is het de vraag of die voldoende levensloop bestendig is. Misschien wordt het tijd om bijvoorbeeld de badkamer op je (toekomstige) situatie

aan te passen. Zomaar een paar vragen.

In de vorige INFO schreven we over de Woonvisie Hoorn 2020-2025. Een visie waarin volgens ons en diverse gemeenteraadsfracties de huisvestingsbelangen van onze senioren weinig tot hun recht kwamen. Gelukkig konden we hierover nog net op tijd bij de gemeente aan de bel trekken. Op 23 september vond er een goed en inhoudelijk gesprek plaats tussen de Ouderenraad en wethouder Marjon van der Ven. Elders in dit blad leest u hier meer over.

Twee dagen later liepen we opnieuw het stadhuis binnen. Nu niet met kritische vragen, maar met een zingevende notitie onder de arm. Want op ons verzoek heeft Peter Pijsel zich verdiept in zingeving en eenzaamheid bij senioren. Met als resultaat de notitie 'Het leven is een feest - Is het leven een feest?'. In dit blad en op onze website besteden daar uitgebreid aandacht aan.

Deze keer waren we op bezoek bij wethouder Kholoud Al Mobayed die met veel interesse de door Peter aangeboden notitie in ontvangst nam. En uit haar belangstellende vragen putten we de hoop dat dit onderwerp zeker tot zichtbare resultaten zal leiden.

Naar mijn idee tonen deze twee activiteiten goed aan dat we onze doelstelling: 'de gemeente gevraagd én ongevraagd advies geven', met succes in praktijk hebben gebracht.

Tenslotte, meld ik met pijn in mijn hart dat onze jaarlijkse themadag in november niet doorgaat. Dit door de oplopende dreiging van het coronavirus en de maatregelen om die in te dammen. Laten we daarom met z'n allen uitkijken naar en ons vasthouden aan de mooie dingen die we nog wel met elkaar kunnen beleven.

Piet de Boer, plaatsvervangend voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Wonen in Hoorn - Vervolg op de Woonvisie

In de vorige INFO, het themanummer over wonen, beloofde de Ouderenraad Hoorn de vinger aan de pols te houden. Want in de gemeentelijke Woonvisie 2020-'25 was weinig te lezen over wonen en nieuwbouw voor senioren. Een visie die binnenkort door de gemeenteraad wordt vastgesteld. Dus alle redenen voor een delegatie van de Ouderenraad om hierover met wethouder Van der Ven in gesprek te gaan.

Ondanks de barre coronatijden vond dat gesprek op 23 september plaats in het stadhuis. Een gesprek dat in een open en gemoedelijke sfeer verliep. Bovendien bleek de wethouder de vooraf toegezonden landelijke nota's over langer zelfstandig wonen e.d. goed te hebben gelezen.

De delegatie van de Ouderenraad liet de wethouder nadrukkelijk weten dat hun primaire zorgen vooral uitgaan naar de groep zelfstandig wonende ouderen. Want met name bij die groep zijn de woonomstandigheden feitelijk niet langer houdbaar. Zij willen bijvoorbeeld graag

doorstromen naar een kleinere en op hun situatie beter aangepaste huur- of koopwoning. Bij gebrek aan voldoende woningen zitten zij klem en zijn daarom concrete acties op een zo'n kort mogelijke termijn dringend geboden.



Alles bij elkaar genomen waren de aanwezigen het al snel met elkaar eens. De woonbehoefte van ouderen verdient meer aandacht en in de Woonvisie moet daarmee rekening worden gehouden.

En wie op 29 september de raadscommissie digitaal heeft gevolgd, kon merken dat de wethouder goed naar de delegatie heeft geluisterd. Daarnaast droegen ook diverse fracties hun bouwsteentjes aan om de huisvesting van ouderen in de toekomst veilig te stellen. Die senioren-

woningen moeten dan bijvoorbeeld vooral in de nabijheid van voldoende voorzieningen zijn of komen. "En als het over kleinere huishoudens gaat, worden daar natuurlijk ook de ouderen mee bedoeld", aldus de wethouder. Bovendien zal de zogenoemde doorstroom makelaar van Intermaris in gesprek gaan met senioren die naar een kleinere of aangepaste huurwoning willen overstappen. Uiteindelijk kon de raadscommissie zich, met enkele kanttekeningen, vinden in gepresenteerde Woonvisie. Het laatste woord is nu aan de gemeenteraad (red.)

Extra belangrijk was de toezegging van de wethouder om de Ouderenraad bij het verdere verloop te betrekken. Dat betekent dat Ouderenraad, vanaf het moment dat de visie concreet wordt uitgewerkt, nadrukkelijk bij die uitwerking betrokken wordt. Een uitgelezen kans om dicht bij het vuur te zitten, de ontwikkelingen nadrukkelijk te blijven volgen en er voor te zorgen dat de toezegging ook daadwerkelijk worden nageleefd.

Henk Beukema

Respijtzorg - Vangnet voor mantelzorgers

Mantelzorger zijn is geen keuze, het overkomt je en de zorg verschilt per situatie in omvang en duur. Zorgverlening die je niet wilt of kunt ontlopen. Een taak waaraan je vol energie en idealisme aan begint. Alleen heb je geen idee wat de gevolgen ervan zijn voor jezelf, je directe omgeving en eventueel je werk.

Zoals die vitale oude dame die voor haar man zorgt. Hij heeft dementie in een gevorderd stadium. Zij heeft beloofd hem tot de dood toe thuis te verzorgen. Met liefde, daarom houdt zij het vol, maar het is ook zwaar. En dat is te zien in haar ogen. De gejaagdheid om alles snel te moeten doen en op een halletje naar de kapper, de dokter of de winkel te moeten gaan.

Zo raakt sluipenderwijs het bordje van deze en vele andere mantelzorgers vol en kan de relatie tussen hen en hun naasten onbedoeld onder spanning komen te staan. En als bovendien de sociale contacten steeds meer wegvallen zijn er geen wakende ogen en oren om de zorgverlener tijdig tegen zichzelf te beschermen. Want hij of zij vergeet in dergelijke situatie veelal voor zichzelf te zorgen, maar snakt wel naar een adempauze. Een moment rust die de betrokkene eigenlijk niet durft te nemen. En opeens steken dan lichamelijke en geestelijke klachten de kop op of stapelen de financiële problemen zich op. Dat laatste bijvoorbeeld door oplopende reiskosten of door noodgedwongen minder uren te gaan werken.

Respijtzorg

Voorkom dat moment en die problemen. Schaam je er niet voor dat het je allemaal even te veel wordt en trek tijdig aan de bel. Want juist door een pas op de plaats te maken en wel eerst aan je zelf te denken doe je energie op om de zorgtaken weer goed op te pakken.

Niet voor niets zijn er allerlei voorziening in het leven geroepen om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen of op te lossen: de respijtzorg aan huis of buitenshuis. Dit vangnet varieert van onder andere huishoudelijke hulp, wijkverpleging en dagopvang tot logeerszorg. Afhankelijk van de gewenste respijtzorg nemen geschoolde vrijwilli-



gers of professionals graag de zorg van je over. Dat kan bijvoorbeeld incidenteel, zodat je als mantelzorger op vakantie kunt gaan of permanent door het inschakelen van de thuiszorg voor een of meer dagen per week.

Conclusie: Als je langdurig mantelzorg verleent, zou regelmatig een respijtmoment eigenlijk onderdeel van de 'arbeidsvoorwaarden' moeten zijn! Je blijft daardoor gezonder en houd je de zorg voor je naaste langer vol.

Kosten

De vrijwilligers ontzorgen de mantelzorger gratis of tegen een kleine vergoeding. De gemeente Hoorn kent bijvoorbeeld de gratis huishoudelijke hulp voor maximaal 3 uur p/mnd. En die vermoeide oude dame, die kon dankzij een geschoolde oppas vrijwilliger van Mee & de Wering weer met haar vriendin op stap gaan.

Wanneer professionals ingeschakeld moeten worden lopen de kosten al snel op. Kosten die in bepaalde gevallen (deels) vergoed worden via bijvoorbeeld de wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Daarnaast vergoedt een aantal zorgverzekeraars de kosten die bij mantelzorg komen kijken, zoals vervangende mantelzorg en cursussen.

Advisering

Respijtzorg, in welke vorm dan ook, kan voor alle mantelzorgers op enig

moment een uitkomst zijn. Daarbij is het wel belangrijk om te weten welke respijtzorg het beste past bij de gegeven situatie en welke aanbieder de juiste zorg kan leveren. Daarnaast krijg je bij professionele hulp en financiering ook nog eens te maken met complexe regelgeving. Gratis advies van een onafhankelijke cliëntondersteuner of een ouderadviseur is dan welkom.

Over die adviseurs en over respijtzorg vindt u meer informatie op onze website.

Oplichting en andere trucs Trap er niet in!

'Voorkom dat u slachtoffer wordt van oplichting door babbeltrucs, phishing, fraude met uw pinpas e.d.' Aldus de campagne van onder andere de overheid en omroep Max die onder de titel 'Senioren en veiligheid' vier Youtube presentaties hebben gemaakt. Met name over Meekijken bij pinnen; Babbeltrucs; Hulpvraag fraude (via bijv. WhatsApp) en Phishing (via bijv. nep-mailtjes). Filmpjes met tips en adviezen die niet alleen ouderen met hun neus op allerlei oplichtingspraktijken drukken. Want één moment van onoplettendheid of in goed vertrouwen op 'bevestigen' klikken kan iedereen overkomen en grote gevolgen hebben. Op onze website vindt u een link naar die filmpjes en adviezen hoe bij (vermoeden van) oplichting te handelen.

De onafhankelijk cliëntondersteuner - Uw gids bij zorg en ondersteuning

In deze INFO en vele andere publicaties, buitelen allerlei termen over wonen, zorg en welzijn over elkaar heen en zijn er verwijzingen naar wetten en andere overheidsmaatregelen. Wordt daar maar eens wijs uit. Net zoals het vinden van het juiste loket waar je moet aankloppen om de gewenste zorg, ondersteuning of financiële tegemoetkoming te krijgen.

Blijkbaar kan de overheid het niet leuker voor ons maken, maar met hulp van een gids wel een beetje makke-

lijker. Zo'n gids is de onafhankelijke cliëntondersteuner.

U, als zorgvrager en/of uw naasten kunnen zelf en zonder kosten een cliëntondersteuner inschakelen. Hij of zij luistert naar uw wensen, kijkt naar knelpunten in uw persoonlijk situatie en naar de steun of zorg die het beste bij u past. Daarbij houdt hij of zij zo veel mogelijk rekening met uw verdere woon- en leefomstandigheden. Want die zijn mogelijk onderdeel van de knelpunten. Bijvoorbeeld financiële problemen, de gezondheid van uw partner of kinderen.

Betrek bij uw gesprek met de ondersteuner zoveel mogelijk uw naasten. Zij kennen uw situatie goed en zien soms eerder of beter tegen welke problemen u aan loopt of dreigt aan te lopen. Daarnaast helpt deze gids ook mantelzorgers bij het oplossen van hun specifieke problemen. Want soms wordt hun dagelijkse leven (ouderschap, werk e.d.) sluipenderwijs overhoop gehaald en liggen gevaren als overbelasting op de loer.

Wmo-aanvragen

De cliëntondersteuner helpt u en uw omgeving dus bij uw zorgvragen e.d. Dat is zeker handig als u een Wmo-aanvraag voor bijvoorbeeld huishulp of een woningaanpassing wilt gaan doen. Voor zo'n aanvraag komt een consulent bij u langs voor het 'keukentafelgesprek'. In Hoorn is dat iemand van 1.HOORN. Het is dan

handig om een onafhankelijke derde, de cliëntondersteuner, daarbij te betrekken. Die kan u namelijk helpen bij het voorbereiden van de aanvraag en het meepraten aan de keukentafel. Want aan Wmo-aanvragen zitten veel haken en ogen. Bovendien moet u aan allerlei regeltjes voldoen voordat u in aanmerking komt voor een of meer Wmo-voorzieningen. Uw gids denkt met u mee en voorkomt latere verrassingen.



Waar vind ik een cliëntondersteuner?

Er zijn verschillende organisaties die cliëntondersteuning bieden. Ze werken onafhankelijk van de gemeente. Welke dat zijn, ziet u op de website van de gemeente. Voor het aanvragen van een Wmo-voorziening klopt u rechtstreeks bij 1.HOORN aan, tel 0229 - 252 200.

De Ouderenadviseur

Naast cliëntondersteuners zijn er ook ouderenadviseurs. Bijvoorbeeld Mee & de Wering (tel. 088 007 5140) heeft zo'n ouderenadviseur. Ook hij kan, met name 65-plussers, hulp bieden bij keukentafelgesprekken e.d. Daarnaast ondersteunt hij hen bij allerlei andere situaties en vragen waar zij in hun levensfase tegenaan lopen, zoals wonen, zorg en mantelzorg. Maar ook voor een goed gesprek staat hij voor u klaar.

Wilt u meer weten over de onafhankelijke cliëntondersteuner of de ouderenadviseur kijk op onze website.

Colofon

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:
Marjan van Bennekom-Hendriksen,
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 0797

Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl
Redactieadres: mr.senior@ziggo.nl
0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22
Agendabeheer: Geert Bijl
gjm.bijl@quicknet.nl, 0229-23 75 36

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.

Disclaimer

De informatie in ons INFO-blad en op onze website wordt met zorg samengesteld. Wij kunnen echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de volledigheid of de juistheid van deze informatie.

Contactpersonen activiteiten

Ouderenraad: Marjan van Bennekom
0229-23 0797
m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl
KBO Hoorn: Corrie den Hartog
0229-23 84 06, hartogcd@gmail.com
Seniorenvereniging 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: Eisse Bakker
0229-23 15 92, pcob-hoorn@live.nl
Seniorencircuit: Astrid Hoogewoning
0229-23 43 90,
a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl
Stichting MEE & de Wering,
Wonenplus: 088-00 75 140
info@meeweering.nl
Teamsport Hoorn:
Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl

Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
18 nov	14.00	De saxen en de mondharmonica's. Lezing door Dirk Braaf. Seniorencircuit, De Huesmolen	€ 5,00
9 dec	9.30	Workshop Ouder worden met zin. MEE&de Wering, Koopvaarder 1. Aanmelden via Marieke Harder m.harder@meewering.nl of 06-14632350	geen
9 dec	14.00	Kerstmiddag met ensemble Noël, o.l.v. Teun Steur. Seniorencircuit, De Huesmolen	€ 5,00

Jaarprogramma 2020 De hiernaast vermelde organisaties hebben wekelijks of maandelijks ook een aantal vaste activiteiten. Bijvoorbeeld bridgen, biljarten, andere sportactiviteiten en lezingen. Kijk voor nadere informatie hierover op onze website www.ouderenraadhoorn.nl of bel/mail met de contactpersonen.