

### Terug naar een normaal leven? - Vaccinatie

Als u dit leest bent u misschien een van de gelukkigen die 'De Prik' al heeft gehad of een oproep heeft om binnenkort gevaccineerd te worden. Afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden krijgt u bijvoorbeeld van uw huisarts of van de GGD een uitnodiging voor de veel besproken coronaprik. Die is altijd gratis, dus laat u niet van de wijs brengen door malafide bedrijfjes die u met voorrang willen vaccineren en waar je achteraf dik voor moet betalen!



Wanneer u aan de beurt bent hangt onder andere af van uw leeftijd, thuis wonend bent of in een verpleeghuis woont. Mensen met een medische indicatie komen waar nodig en mogelijk eerder aan de beurt. Het gaat dan bijvoorbeeld om patiënten met COPD of mensen die een chemokuur krijgen. Maar hoe alles precies verloopt en hoe snel iedereen is ingeënt blijft de vraag. Niets rond Covid-19 is met zekerheid te zeggen, zoals al in de praktijk is gebleken.

#### Veilig vaccin

“De tegenstanders roepen weleens dat de vaccins nog niet goed zijn getest. Maar dat zijn ze wel, alleen is alles nu sneller gegaan doordat onder druk een andere aanpak wel mogelijk was”, aldus huisarts mevrouw Zwaan. “Natuurlijk loop je een kans op een bijwerking, zoals een dikke of stijve arm, maar de ernstige bijwerkingen zijn heel zeldzaam. Bovendien heeft elk medicijn bijwerkingen. Weleens ibuprofen of paracetamol geslikt? Lees dan maar eens wat er in de bijsluiters over

mogelijke bijwerkingen staat.” Laat u zich vaccineren, dan heeft zij twee gouden tips: “Ontspan je arm tijdens de prik en beweeg 'm flink daarna. Dat scheelt echt.”

#### Huisartsbezoek in coronatijd

Ook al bent u nog niet gevaccineerd: “De huisarts is en blijft altijd bereikbaar – ook tijdens de lockdown”, laat mevr. Zwaan weten. “We hebben alle voorzorgsmaatregelen genomen die nodig zijn en het is veilig om naar de praktijk te komen. Dus blijf nooit thuis uit angst om besmet te raken en bel als er iets aan de hand is. En mocht je eerst op internet informatie over je klachten willen opzoeken,

doe dat dan altijd op een veilige site als [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl). Ga niet googelen op de symptomen, want dan komen de meest enge ziektes bovendrijven.”

Of je je wel of niet moet laten vaccineren laat zij zich niet uit. “We hebben in Nederland een cultuur zonder vaccinatie verplichtingen. Maar ondanks die vrijwilligheid is de vaccinatiegraad over het algemeen ontzettend hoog. Ik hoop dat de meeste mensen ook nu inzien hoe belangrijk vaccineren tegen corona is. Hoe meer mensen dat laten doen, hoe sneller we met zijn allen weer terug kunnen naar een normaal leven.”

(Bron: ZZWW-nieuws)

Kijk op onze website voor GGD en corona, landelijke informatie over Covid-19 en uitleg door Steffie over die vaccinatie in begrijpelijke taal.

### Piet de Boer nieuwe voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn



Bijna een jaar na het aftreden van voorzitter Marian van Berkum hebben we een nieuwe voorzitter en wel Piet de Boer! Piet heeft vanaf februari 2020 de taken van Marian met enthousiasme en grote inzet waargenomen. Dit in afwachting van een nieuwe voorzitter. Maar, na rijp beraad heeft hij uiteindelijk besloten de taak van voorzitter toch definitief op zich te nemen.

Een besluit waar het gehele bestuur van de Stichting Ouderenraad Hoorn volledig achter staat en met waardering kennis van heeft genomen. Vooral ook omdat hij al in het dagelijkse bestuur zit en binnen onze stichting bekend staat als een zeer actief lid. Zo is hij sinds lange tijd de spin in het web bij het organiseren van de jaarlijkse en succesvolle Themadagen en is hij nauw betrokken bij het Ouderenfestival. Ook buiten de Ouderenraad is Piet op vele terreinen actief, heeft hij altijd een luisterend oor voor onze doelgroep en oog voor hun noden, wensen en ideeën.

Ondanks alle Coronaperikelen gaan de werkzaamheden van de Ouderenraad, weliswaar op een andere manier, gewoon door. Maar gelukkig nu weer met een vaste voorzitter. Piet heel veel plezier en succes met het uitoefenen van deze functie in de komende jaren.



## Een blijere kijk op de toekomst

“Waar komt u ‘s morgens uw bed voor uit?”, vroeg *Jacobine Geel* een tijd geleden aan de deelnemers van onze themadag over ‘Eenzaamheid en zingeving’. Een vraag die bij mij opborrelde, toen ik nadacht over mijn verwachtingen voor het nieuwe jaar. Met het oude jaar diep weggestoken in mijn rugzak, wil ik daar vooral hoopvol naar uitkijken.

Wanneer ik om me heen kijk, de kranten lees, het nieuws volg, dan voel ik me dikwijls overspoeld worden door wat er in de wereld

gebeurt. In sommige gevallen maakt het me blij. Dan denk ik aan de komst van het coronavaccin en het einde van het Trump-regime in de VS. Maar in de meeste gevallen overheerst droefenis. Dan denk ik aan het vluchtelingenprobleem, het klimaat en, dichtbij huis, de toeslagenaffaire en de situatie in de verpleeghuizen.

Ja dit en nog veel meer gebeurt er om ons heen en waar sta ik dan, of mag ik zeggen waar staan wij dan. Het is goed hierover na te denken en er met elkaar over in gesprek te gaan, om het een plaats te geven.

Als bestuur van de Ouderenraad zijn we op dit moment vooral actief bezig met de woonvisie van de gemeente Hoorn. Wij hopen daarin de belangen voor onze senioren concreet te kunnen maken. Dan denken

we aan passende woonvormen. Maar zoals u weet: ambtelijke molens draaien traag en vraagt van ons veel geduld en een lange adem. Via onze media, het INFO-blad en onze website, houden wij u natuurlijk over deze en onze andere activiteiten regelmatig op de hoogte.

Wat nu wel speelt is: ‘waar stap ik elke morgen mijn bed voor uit?’ In een column van René Dijkstra las ik onlangs nog: ‘positieve gedachten geven energie en een blijere kijk op de toekomst’. Die spirituele gedachte wil ik u, mét alle mooie en minder mooie gebeurtenissen die we dagelijks meekrijgen, in het nieuwe jaar meegeven.

Piet de Boer, voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

## Gratis duurzaam woonadvies - Energiebesparing

Inwoners van de zeven Westfriese gemeenten kunnen gratis deskundig advies aanvragen over energiebesparende maatregelen. Dat geldt voor zowel koop- als huurwoningen.

### Advies op maat

Belangstellenden kunnen dat advies telefonisch of online bij het Duurzaam Bouwloket aanvragen.

### Telefonisch

De experts van het bouwloket geven in een telefonisch gesprek van ongeveer een half uur antwoord op uw vragen over energiebesparing in en om uw woning.

Het kan daarbij gaan over duurzame maatregelen, subsidies of over de te zetten stappen naar een energiezuinige woning. Bijvoorbeeld over zowel kleine ingrepen (radiatorfolie) als grootschalige verbouwingen (van het gas af). Voor zo'n gesprek kunt u digitaal een afspraak maken. Tegelijkertijd kunt u alvast bepaalde kenmerken van uw woning en de mate van isolatie invullen. Hierdoor houdt u optimaal tijd over voor het adviesgesprek.

### Online

Het is ook mogelijk om eerst zelf de situatie van uw huis te bekijken en welke isolatie e.a. adviezen daarop van toepassing zijn. Kijk daarvoor op de website van Duurzaam Bouwloket.nl bij ‘maatregelen’. Daar vindt u informatie over bespaartips in huis, woningisolatie, zonnepanelen, subsidies e.d. Voor een bij uw woonsituatie passend advies klikt u daar op de button voor online maatwerk. Na het invullen van uw gegevens ontvangt u via uw mailadres het advies. Naar aanleiding daarvan kunt u, op afspraak, zo nodig bepaalde details telefonisch met een expert doornemen.

Op de website van de Ouderenraad hebben we voor uw gemak de stappen voor beide opties, inclusief en de bijbehorende links, op een rij gezet.



## Bewegen in coronatijd

### Blijf fit!

Het is voor iedereen een rare tijd, deze coronapandemie. We zitten de hele dag binnen en bewegen natuurlijk een stuk minder dan voor de Covid-19. De sportclubjes zijn gesloten en om in je eentje wat te gaan doen vergt heel veel zelfdiscipline en is natuurlijk veel minder gezellig dan in een groepje. Een halfuurtje wandelen en kletsen met zijn tweeën op 1,5 m is dan de meest simpele en gezellige oplossing. Maar er is meer.

Bijvoorbeeld dagelijks thuis voor de buis op en achter een stoel een kwartiertje meedoen met Olga Commandeur: ‘Nederland in beweging’ op NPO 1 om 09.15 uur of NPO 2 om 10.15 uur. Is dat te vroeg of te weinig, dan heeft Team Sport Hoorn op hun website diverse bewegingsvideo's staan. Evenals filmpjes van onze bekende ‘Fitness voor ouderen’ en allerlei te downloaden wandelroutes.

Deze en andere tips van het sportteam vindt u op onze website.





# Mantelzorg - Wegwijs in een doolhof

Regelmatig besteedt de Ouderenraad in haar media, het INFO-blad en de website, aandacht aan mantelzorg en wat daarmee samenhangt. In dit artikel zetten we een aantal zaken nog eens op een rij. Maar er is meer, daarom gaan we op onze website uitgebreider op dit onderwerp in. Dit in een poging om de juiste richting aan te geven in het doolhof van deze toenemende vorm van zorg.

Mantelzorgers zijn in vele gevallen voor hun omgeving als voor henzelf de 'onzichtbare

helpende handen'.

Zij beseffen namelijk vaak niet eens dat zij die eretitel verdienen.

"Het is toch vanzelfsprekend dat ik voor mijn partner, kind, ouders of vrienden zorg."

En dat die zorg vaak langdurig

en intensief is, wordt als 'normaal' ervaren. Omgekeerd hebben betrokkenen grote waardering voor die hulp, maar zien dat niet direct als mantelzorg.

Dat niet herkennen van taak, positie e.d. kan grote gevolgen hebben.

Vooraf wanneer zijn of haar leven door het mantelzorgers wordt beheerst.

## Ben ik mantelzorgers?

Niet als je bijvoorbeeld wekelijks de boodschappen doet voor je ouders of regelmatig bij een eenzame buur koffie gaat drinken. Dat ben je formeel wel als die onbetaalde hulp zich over langere tijd uitstrekt. En je bovendien meer dan acht uur per week steun en zorg biedt aan een hulpbehoevende in je directe sociale omgeving.

## Bordjes in de lucht houden

Mantelzorg overkomt je en is in dat opzicht anders dan vrijwilligerswerk waar je voor kunt kiezen. Het eerste moet je maar zien te plooiën rondom je andere dagelijkse activiteiten, zoals die in je gezin en op je werk. De zorgtaken nemen velen met liefde op zich en geeft hen energie. Maar soms wordt het aantal bordjes dat je in de lucht wilt

of moet houden te veel. Daarnaast zijn factoren als het tegenwoordig langer moeten doorwerken en de toenemende vergrijzing van invloed op de spankracht van de mantelzorgers. Onderzoek door Omring heeft uitgewezen dat 1 op de 3 mantelzorgers in West-Friesland die zorg als zwaar ervaart.

## Wegwijzer

Afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden en de zorgsituatie liggen hierdoor overbelasting,

fysieke en psychische klachten voortdurend op de loer. Tijdig signaleren en ingrijpen door betrokkene of diens omgeving is dan noodzakelijk.

*"Zorgen voor een ander is vaak mooi, maar het is niet*

*altijd makkelijk. Je komt in nieuwe situaties terecht en je hebt als mantelzorgers regelmatig vragen (...). Om de zorg goed vol te houden is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en de zorg voor jouw naaste waar mogelijk te delen."*

(Bron: Mantelzorg.nl)

Gelukkig is er steeds meer begrip en oog voor de onschatbare waarde van deze doelgroep én voor de persoonlijke risico's van hun inzet. De landelijke mantelzorgvereniging is daar een voorbeeld van. Regionaal en lokaal zijn er gelukkig instanties, zoals de gemeente en Mee & de Wering, die hulp aan deze doelgroep kunnen bieden.

Op onze site vindt u op de Welzijn-pagina meer over o.a. Mantelzorgwijzer en Respijtzorg (even een adempauze), met verwijzingen naar andere relevante onderwerpen. Bijvoorbeeld die over huishoudelijke hulpverlening voor mantelzorgers en andere (financiële) ondersteuning.

*Ook tips over zorgverlening in COVID-19 tijd en hoe te handelen bij een avondklok zijn daar terug te vinden.*



# De Regenboog 50+ groep

## Hoorn/Westfriesland

### Even kennismaken

Ongewild kun je er als Roze/Regenboog oudere alleen voor komen te staan, familie is soms afwezig of ver weg. Voor hen en natuurlijk ook voor degenen die nog samen zijn wil onze Westfriesse Regenbooggroep er zijn. Zelfredzaamheid en gezelligheid staan daarbij voorop. Maar informatie-uitwisseling, een helpende hand of een goed gesprek zijn soms ook nodig.

### Waarom doen deze leden mee?

*Greet:* "Het organiseren van de activiteiten voor de Regenboog 50+ vind ik leuk om te doen en past bij de fase in mijn leven. Om gezamenlijk activiteiten met en voor Regenboog mensen te organiseren voelt voor mij vertrouwd en fijn."

*Frans:* "Toen ik er alleen voor kwam te staan zocht ik aansluiting bij andere mensen. Ik heb een kleine familie. Het is dan wel heel fijn om ook contact te hebben met gelijkgestemden die zorgen voor sociale contacten."

*Ruben:* "Ik ben al langere tijd actief met en voor LHBTI ouderen. Toen me werd gevraagd me in te zetten voor de groep Roze Senioren West-Friesland heb ik al snel ja gezegd. Dat werd later nog breder met het ontstaan van de Regenboog 50+ groep."

### Contact via WhatsAppgroep

Wat gelukkig wel doorgaat zijn de contacten via onze twee WhatsApp-groepen, namelijk:

- De *WhatsAppgroep Westfriesland* is vooral bedoeld voor o.a. persoonlijke uitwisseling van foto's, gesprekjes en video's. Deze app blijkt in coronatijd extra belangrijk en waardevol te zijn.
- De *WhatsAppgroep Hoorn* is vooral gericht op informatieve uitwisseling. Dus wel tips, maar geen onderlinge gesprekjes.

Iedereen kan zich voor deze apps opgeven. We hebben alleen je naam en je 06-nummer nodig. (info@lhbtwestfriesland.nl). Na coronatijd hopen we je dan snel te mogen ontmoeten. Wil je meer weten kijk dan op onze [www.lhbtwestfriesland.nl](http://www.lhbtwestfriesland.nl).



Bestuur  
Regenboog  
50+

# Baas in eigen keuken

*Als praktijkondersteuner voor ouderen in een huisartsenpraktijk (POH-ouderen) was ik onlangs op bezoek bij een alleenstaande oudere dame. Haar dochter maakte zich namelijk zorgen om haar: "Ik vind mijn moeder warrig omdat ze haar spullen in de keuken maar moeilijk kan vinden. En, lach niet, zij had haar schoenen in de vriezer opgeborgen."*

Bij het maken van een afspraak om kennis te komen maken gaf mevrouw

## 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@famseggers.nl](mailto:martina@famseggers.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 en/of de juistheid van deze informatie.

### Contactpersonen activiteiten

**Ouderenraad:** Marjan van Bennekom  
0229-23 0797  
[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)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [jknijn1@outlook.com](mailto:jknijn1@outlook.com)  
**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)  
**PCOB Hoorn:** Eisse Bakker  
0229-23 15 92, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)  
**Seniorencircuit:** Astrid Hoogewoning  
0229-23 43 90,  
[a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl](mailto:a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl)  
**Stichting MEE & de Wering,**  
**Wonenplus:** 088-00 75 140  
[info@meeweering.nl](mailto:info@meeweering.nl)  
**Teamsport Hoorn:**  
Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

aan dat ik van harte welkom ben. Wanneer ik later in de week bij haar aanbel wordt er echter niet open-  
gedaan.

Hoe zou dat toch kunnen, ik had toch een duidelijke afspraak gemaakt? Misschien vergeet-achtig? Gelukkig heb ik ook haar

telefoonnummer en ik bel haar ter plekke op. Mevrouw neemt op en reageert met een verontschuldiging, ze was het helemaal vergeten en doet de deur meteen open. Ik laat haar voorgaan zodat ik kan zien hoe ze loopt. Eenmaal binnen geef ik mijn ogen goed de kost. Is het netjes? Ziet mevrouw er verzorgd uit? Vallen mij bijzondere zaken op? Ondertussen neemt mevrouw zelf het initiatief en begint ze te praten, om voorlopig niet meer stil te worden. "Nou vrouw, dat ik onze afspraak vergeten ben dat is niets voor mij. Ga lekker zitten dan ga ik koffie maken. Nou ja, je bent welkom hoor. Ik zie niet zoveel mensen, mijn kinderen zijn overdag naar school, gut, ik bedoel naar het werk en mijn man..., ja die is al een tijdje geleden overleden..."

Mevrouw brengt keurig de kopjes koffie met schotels en gaat zitten. "U zegt dat uw man even geleden is overleden", vraag ik, "Hoelang geleden is dat ongeveer?". "Nou al elf jaar geleden", antwoord zij, "en ik mis hem nog elke dag. De kinderen komen vaak langs, maar ze hebben wel hun eigen leven. Maar als ik hulp nodig heb kan ik altijd bellen. Laatst bijvoorbeeld toen mijn koffie-

zetapparaat stuk was, toen bracht mijn dochter een nieuwe met kleine koffieschijfjes. Ik kon daar niet mee

uit de voeten en de koffie was ook helemaal niet lekker", zo gaat mevrouw verder. "Ik heb het daarom omgeruild voor een gewoon

apparaat. Mijn schoondochter helpt mij ook af en toe. Laatst had ze alle keukenkastjes schoongemaakt, een vreselijk lief kind hoor, maar alles stond op een andere plek. Toen ik visite kreeg stond ik te klungelen met het koffieapparaat en kon ik niets vinden in mijn keukenkastje."

"Aha, dus toen heeft u de keuken weer ingericht zoals u het liefste heeft?", vraag ik haar. "Ja dat klopt, ik hou niet zo van veranderingen en probeer graag zelf een oplossing te vinden bij problemen. Laatst trapte ik buiten in vreselijk plakkerige kauwgum. Ik heb deze lievelingsschoenen toen in de vriezer gedaan. Die hebben er wel een paar dagen ingezet zodat de kauwgum goed hard werd. Daarna ging de kauwgum zo van mijn schoenen af."

Zo te zien redt ze het dus best goed in haar huis. Na nog even haar bloeddruk te hebben gemeten en een tweede kopje koffie voor de gezelligheid verlaat ik met een tevreden gevoel haar goed georganiseerde huishouden.

*Vivian Kenter*



## Activiteiten (Mits coronaprotocolen dit toestaan)

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
9 mrt	10.00	<b>Workshop Ontdek je talent - ouder worden met zin.</b> MEE&de Wering. Koopvaarder 1. Aanmelden verplicht. Marieke Harder, <a href="mailto:m.harder@meewering.nl">m.harder@meewering.nl</a>	geen
13 april	10.00	<b>Workshop Ontdek je talent - ouder worden met zin.</b> MEE&de Wering. Koopvaarder 1. Aanmelden verplicht. Marieke Harder, <a href="mailto:m.harder@meewering.nl">m.harder@meewering.nl</a>	geen

**Jaarprogramma** Hiernaast vermelde organisaties hebben wekelijks/maandelijks vaste activiteiten. Zie [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) of bel/mail de contactpersonen.