

Wmo-Hulpmiddelen - hulp en ondersteuning

Soms gaat het even niet meer en heeft u extra zorg en ondersteuning nodig. Vaak kunnen gezinsleden, familie, buren of vrienden u helpen. Zijn die er niet of kunnen zij niet de hulp bieden die u nodig heeft, dan zijn er allerlei organisaties waar u met uw hulpvraag terecht kunt. Bijvoorbeeld vrijwilligers- en mantelzorgorganisaties. Op onze website leest u hier meer over.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Maar heeft u vanwege ziekte, een beperking of ouderdom meer hulp en speciale voorzieningen nodig, dan kunt u een beroep doen op de Wmo. In Hoorn klopt u daarvoor aan bij 1.Hoorn. De medewerkers bespreken dan met u uw persoonlijke situatie. daarbij houden zij rekening met uw omstandigheden, behoeften en met uw eigen mogelijkheden, uw eigen kracht.



Voorzieningen

De Wmo kent een aantal voorzieningen, namelijk

- Huishoudelijke hulp en advisering bij het op orde houden van uw huis.
- Vervoer, als u niet meer zelfstandig kunt lopen, fietsen of met het openbaar vervoer reizen. In dat geval zijn bijvoorbeeld een scootmobiel of een pas voor de Regio-taxi een mogelijke oplossing.
- Rolstoel, wanneer u niet meer kunt lopen in en rond uw woning.
- Begeleiding in het dagelijkse le-

ven, wanneer u niet meer zelfstandig structuur aan uw leven kunt geven, zoals bij geldzaken en het plannen van dagelijkse activiteiten.

- Woonvoorzieningen om langer thuis te kunnen blijven wonen, bijvoorbeeld een trap- of tillift of een veilige badkamer.

Levering hulpmiddelen

Sinds dit jaar levert 'Kersten Hulpmiddelen' de Wmo voorzieningen in de Westfrieze gemeenten. Die firma zorgt ook voor het onderhoud, de service en reparatie van de hulpmiddelen.

Op onze website vindt u meer details over de diverse Wmo-voorzieningen, een begrippenlijst en uitleg over de eigenbijdrage regeling. Evenals informatie over het inschakelen van de gratis cliëntondersteuning bij het doen van die aanvragen. En in de uitzendingen van KASSA ziet u dat het verkrijgen van dergelijke voorzieningen niet altijd vlekkeloos verloopt.

Praten over levenseinde - Uitnodiging

Graag herinneren wij u aan de komende bijeenkomsten over 'Praten over levenseinde'. Lees meer hierover op de homepage van onze website www.ouderenraadhoorn.nl.

Tip: kom samen met uw partner, kind of een vriend(in). Twee horen meer dan één en u kunt er in eigen kring makkelijker verder over praten.

KBO Hoorn en PCOB

Woensdag 3 november in Het Octaaf
Adres: J.D. Pollstraat 1, Hoorn
Tijd: inloop vanaf 13.30 uur. Aanvang bijeenkomst 14.00 – 16.00 uur.
Informatie: Deze bijeenkomst is voor leden van de PCOB en de KBO. Bij deze bijeenkomst is de ziekenhuispastor de heer P. Evers

aanwezig. U kunt eventuele vragen voor de heer Evers bij binnenkomst inleveren.

Stichting Ouderennetwerk West-Friesland

Maandag 8 november in Molenwoud
Adres: Molenwoud 15, Midwoud
Tijd: inloop vanaf 13.45 uur. Aanvang bijeenkomst 14.00 – 16.30 uur.

Ouderenraad Hoorn

Vrijdag 5 november in Wijkcentrum Grote Waal
Adres: Grote Beer 3, Hoorn
Tijd: inloop vanaf 13.45 uur. Aanvang bijeenkomst 14.00 – 16.30 uur.

Vrijdag 12 november in Wijkcentrum Huesmolen

Adres: De Huesmolen 60, Hoorn
Tijd: inloop vanaf 13.45 uur. Aanvang bijeenkomst 14.00 – 16.30 uur.

Vrijdag 19 november in Wijkcentrum Kersenboogerd

Adres: Brederodegracht 1, Hoorn
Tijd: inloop vanaf 13.45 uur. Aanvang bijeenkomst 14.00 – 16.30 uur.

Neem voor meer informatie contact op met Petra Doets via 06-22938945 of p.doets@zonh.nl. Aanmelding kan per mail via Soenita Moesai, s.moesai@zonh.nl. Vermeld daarbij de datum van de bijeenkomst en de namen van de deelnemers. Of gebruik het aanmeldformulier op onze website.



Bewegen is ontmoeten

Ik moet u iets vertellen waar ik het best moeilijk mee heb en waar ik me eigenlijk voor schaam. Vroeger gingen mijn vrouw en ik samen op onze stadsfiets op pad. Maar wanneer er een peloton dames en heren in strakke pakjes aan kwam denderen, dan voelde ik me erg ongemakkelijk. Ik was bang dat ze me van de weg zouden duwen, zeker als ze met hun geschreeuw om ruimte en met hoge snelheid op me afkwamen. Ik denk dat we dit allemaal wel eens hebben meegemaakt. Dit soort wielclubjes vond ik een plaag, daar zou ik beslist niet bij willen horen.

Laat ik nu twee jaar geleden toch zelf een racefiets hebben aangeschaft. Ik had een aantal argumenten om dit te doen. De belangrijkste was dat ik kon sporten zonder mijn rug te veel te belasten. Daarnaast is het gezellig om met een aantal familieleden te genieten van ons mooie landschap. Die eerder genoemde ergernis hebben we uitgebreid met elkaar besproken. Wij hebben geen haast en knijpen in onze remmen bij medeweggebruikers. Dat levert ons soms vriendelijke bliken op.

Waar ik naar toe wil is het volgende: willen wij, senioren, fit blijven, dan moeten we daar, elk op onze eigen manier, iets aan doen. In het verleden hadden we het HALM-project (Hoorns Actief Leven Model). Daarin daagden Sportopbouwwerk Hoorn, MEE & de Wering en de Ouderenraad onze senioren uit om te gaan bewegen via een scala aan sportactiviteiten. Nu kennen we het Hoorn Sportakkoord, dat ons oproept om meer te gaan bewegen. In een volgende INFO wil ik u daar meer over laten weten. Kijk voor actuele informatie nu alvast naar 'Bewegen is ontmoeten' op de site van hoornsportakkoord.nl.

En zo ga ik van schaamte van toen naar de realiteit van nu. Ik kan echt genieten van het fietsen, ook al is het weleens erg druk op het fietspad. Mijn advies is dan ook: Blijf bewegen of ga bewegen, zoek elkaar op, dat geeft het leven meer zin.

Piet de Boer, voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Wat weet de gemeente van u?

Elke gemeente verzamelt en gebruikt veel persoonsgegevens, zoals uw burgerservicenummer (BSN). Het gaat hierbij niet alleen om uw adres, nationaliteit en geboortedatum. Maar bijvoorbeeld ook over een eventueel huwelijk of een geregistreerd partnerschap en kinderen. Gemeenten zijn wettelijk verplicht die informatie over hun inwoners in de basisregistratie personen (BRP) vast te leggen.

Inzien van gegevens

Uw gegevens in het BRP systeem zijn alleen toegankelijk voor ambtenaren als dat voor hun werkzaamheden noodzakelijk is. Zij hebben bovendien een geheimhoudingsplicht.

Externe partijen

Soms voeren andere organisaties een gemeentelijke taak uit en hebben daarvoor uw persoonsgegevens nodig. Zoals de Regiotaxi en zorgleveranciers die de gemeente inschakelt. Overheidsinstellingen en enkele maatschappelijke instellingen krijgen automatisch wijzigingen toegestuurd. Bijvoorbeeld politie en Rijksdienst voor het wegverkeer

(APK, rijbewijs), belastingdienst, uitkeringsinstanties, GGD, waterschappen en pensioenfondsen.

Ook bepaalde andere instellingen of personen kunnen uw gegevens opvragen. Bijvoorbeeld kerkgenootschappen of curatoren en advocaten die uw adres willen hebben. Als u wilt, kunt u de gemeente vragen om deze gegevens *niet* aan hen door te geven! Met deze partijen zijn afspraken gemaakt over beveiliging en geheimhouding en zij mogen uw persoonsgegevens niet verkopen.

Uw eigen gegevens inzien of aanpassen?

Wilt u weten welke informatie de gemeente Hoorn over u verzamelt en wat zij ermee heeft gedaan? Vraag dan inzage in uw gegevens. U kunt ze dan zo nodig aanvullen, wijzigen, afschermen of vernietigen. U kunt ook opvragen welke gegevens van u zijn gebruikt en voor welke taken. Meer hierover en over het geheimhouden van uw gegevens vindt u op onze site www.ouderenraadhoorn.nl of bel rechtstreeks met de gemeente 0229 - 252 200.

Informatiepunt Digitale Overheid in de Centrale Bibliotheek Hoorn

Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Contacten met overheid, ziekenhuis, bank e.d. gaan steeds vaker digitaal. Soms is het haast niet eens meer mogelijk om bij een kantoor even binnen te wippen voor persoonlijk contact. Ook telefonisch zijn instanties steeds moeilijker bereikbaar. En wat te denken van berichten over hoe lastig het is om je QR-vaccinatiecode op papier te ontvangen. Voor degenen die bij hun contact instanties tegen dergelijke problemen aanlopen is het IDO misschien een welkom steunpunt.

Informatiepunt

IDO staat voor Informatiepunt Digitale Overheid, dat sinds kort gehuisvest is in de Centrale Bibliotheek in Hoorn. Medewerkers van dat informatiepunt denken met u mee en helpen u gratis verder. Bijvoorbeeld met informatie en andere praktische tips. Denk daarbij aan informatie over huurtoeslag, AOW, werk, uitkering, belastingen, rijbe-

wijs, zorg en toeslagen. Bovendien kunnen zij zo nodig een afspraak voor u maken met een organisatie die u verder helpt.

Meestal heeft u een DigiD-code nodig om digitaal bij een instantie binnen te komen. Heeft u er nog geen, dan kan het informatiepunt u met de aanvraag van die code helpen. Neem dan wel uw burgerservicenummer (BSN) mee. Dat nummer vindt u onder andere op uw paspoort, identiteitskaart of rijbewijs.

Ook als u geen lid bent van de bibliotheek kunt u tijdens het inlooppreekuur bij IDO gratis hulp vragen. Dat kan elke donderdag van 9.30 tot 12.30 uur in de bibliotheek aan de Wisselstraat 8 in Hoorn. Telefonisch is het Informatiepunt vrijdags tussen 10.00-12.00 uur te bereiken via 0229 - 219 441 (kies 4 in het menu). En per mail via ido@bibliotheekhoorn.nl. Meer informatie over het IDO in Hoorn vindt u op onze website www.ouderenraadhoorn.nl.

OldStars - Bewegen in de wijken

Velen, jong of oud, zullen de afgelopen maanden verlangend uitgekeken hebben naar het einde van de lockdown en andere beperkende maatregelen. Nu is het zover en is er tijd en gelegen om buiten de deur weer actief bezig te zijn en, heel belangrijk, dat samen met anderen te doen.

Sommigen onder u zijn misschien al weer fanatiek, maar wel in gepast tempo, begonnen met hun OldStars Walking Football of Fithockey clubje van voor de pandemie.



Blijf in beweging

Het zijn twee van de vele vormen van OldStars sporten die het Ouderenfonds landelijk ontwikkelt. Speciaal voor 55-plussers die op een laagdrempelige manier en met senioren-vriendelijke materialen in

beweging willen blijven. "Op die manier leveren OldStars sporten en het clubverband een positieve bijdrage aan de levenskwaliteit van ouderen. Het biedt hen de mogelijkheid om op hun eigen niveau mee te blijven doen in en rondom de sportvereniging", aldus het Ouderenfonds.

OldStars in de wijk

Naast de eerder genoemde sporten in clubverband, zijn er nu ook de zogenaamde wijkgerichte OldStars

activiteiten. Bijvoorbeeld die in De Grote Waal op het Cruijff Court. Daar kunt u vrijblijvend, dicht bij huis en onder begeleiding aan uw conditie werken. Dat gebeurt via verschillende spelvormen, spierversterkende en evenwichtsoefeningen.

Dat alles verlaagt de kans op (chronische) ziektes en het bevordert de vitaliteit waardoor u langer met uw favoriete activiteiten door kunt blijven gaan. Bovendien leert u op die manier uw buurtgenoten beter kennen en is er gelegenheid om met elkaar een kopje koffie of thee te drinken.

Krijgt u er zin in?

Elke woensdag kunt u in De Grote Waal gratis deelnemen aan het sportprogramma op het Cruijff Court, Grote Beer 3, of bij slecht weer in de Sporthal:

10:00 uur: Inloop

10:30 uur: Bewegen voor 55-plussers

12:00 uur: Gezellige afsluiting met koffie of thee. En voor wie wil is er à € 2,50 een lunch.

Wilt u eerst meer over deze activiteit weten, kom dan eens kijken of bel/mail met Thea Noordeloos: 0229 - 252 200 of t.noordeloos@hoorn.nl. Ook op onze website vindt u hier meer informatie over en over soortgelijke activiteiten in andere wijken. Bijvoorbeeld die in Hoorn-Noord of het Venenlaankwartier, met Walking Football bij HVV Hollandia en Always Forward. Of over Fithockey bij WFHC in Zwaag.

Zingevingscafé

Van jong tot oud, iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met ingrijpende veranderingen. Een relatie die stukloopt, verlies van werk, achteruitgang van gezondheid of verlies van een naaste.

Ze roepen allerlei gevoelens op en ze kunnen verstrekende gevolgen voor uzelf en uw omgeving hebben. Er over praten is niet altijd makkelijk en levert soms weinig begrip bij anderen op of reacties als: "Ja, dat heb je me al vaker verteld...".

Worstelt u ook weleens met levensvragen?

Heeft u een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt en wilt u daarover praten? Kom dan naar de bijeenkomsten van het Zingevingscafé in 'Loft en Zo'. Onder begeleiding van een geestelijk verzorger praten deelnemers in kleine groepjes over wat hen is overkomen. Hoe hij of zij daarmee worstelt of juist

een manier heeft gevonden om het een plek te geven. De aanwezigen spreken met elkaar af welk thema wordt besproken, bijvoorbeeld angst, schaamte, eenzaamheid of andere levensvragen. Daarbij wordt er op gelet dat iedereen zich veilig voelt om aan de gesprekken deel te nemen. En indien er behoefte is aan aanvullende geestelijke begeleiding dan zal daar een oplossing voor worden gezocht. Een geestelijk verzorger kan dan bijvoorbeeld bij betrokkene thuis komen.

Waarom zo'n Zingevingscafé en waar?

De overheid wil de geestelijke verzorging dicht bij de mensen brengen. In West-Friesland is er voor gekozen om daarvoor de wijk in te gaan en te kijken of de bewoners met levensvragen dan beter zijn te bereiken. Het Centrum voor Levensvragen Noord-Holland organiseert de komende maanden die 'café-bij-

eenkomsten'. Zij doen dat om de twee weken op de zaterdagmiddagen, te weten op 16 en 30 oktober, 13 en 27 november en 18 december van 14:00 - 17:30 uur. De locatie is Café 'LOFT en ZO', Nieuwe Noord 10 in Hoorn en de toegang is gratis.

Informatie en aanmelding

Mail of bel naar het Centrum voor Levensvragen in Noord-Holland: info@centrumlevensvragen.nl, 06 13956823.

Kunt of durft u niet te komen, maar zoekt u wel hulp? Neem dan eveneens contact op met dat centrum. Samen met een van de medewerkers wordt dan gekeken hoe zij u verder kunnen helpen.

Meer over dit onderwerp leest u op www.centrumlevensvragen.nl. Daar vindt u ook informatie over de bijeenkomsten 'Op verhaal komen' in het wijkcentrum De Kersenboogerd.

Bericht van een bezorgde grootouder

Een paar maanden geleden zijn mijn vrouw en ik verblijd met een kleinzoon. Onze eerste, een bijzondere gebeurtenis, waardoor opeens de volgende vraag relevant werd: 'In wat voor wereld gaat hij leven?' Er staat binnen afzienbare tijd nog een tweede verandering in mijn leven aan te komen, namelijk het afronden van de periode van betaald werk en de overgang naar, wat men zo mooi noemt, de derde levensfase. De fase van vitaal ouder

worden. Ook de fase waarin mijn leven vraagt om een nieuwe invulling en een nieuwe manier om bij te dragen aan de maatschappij. Vragen die horen bij deze levensfase en die op het gebied van zingeving liggen. Vanuit de ontmoetingen die ik als ouderenadviseur heb met talloze ouderen, weet ik dat het doen van iets dat zin heeft ook zin geeft. Het heeft een positieve invloed op het geluksgevoel en het leidt zelfs tot meer gezonde levensjaren.

geving. Dus meer dan gloeilampen vervangen door led-verlichting, minder vlees eten, auto laten staan en zonnepanelen plaatsen.

In mijn eerste oriëntatie ben ik uitgekomen bij de groep Grootouders Voor Het Klimaat. Zij zetten zich in voor het klimaat en vertegenwoordigen zo de belangen van onze kleinkinderen en de generaties die daarna komen. Vanuit het motto 'wij zijn de eerste generatie die de gevolgen van de klimaatverandering aan den lijve ondervinden en de laatste generatie die er iets aan kan doen.' Zie ook de site www.grootoudersvoorhetklimaat.nl.



Het is mijn voornemen om in Hoorn grootouders bij elkaar te brengen en te motiveren dat te doen wat in hun macht ligt om bij te dragen aan een leefbare wereld voor de generaties die na ons komen. Ik roep u allen op om te doen wat u kan, te beginnen bij

de dingen die voor bijna iedereen haalbaar zijn. Voelt u de behoefte om concreet mee te denken of wilt u advies over hoe u zou kunnen bijdragen, neemt u dan via jholijve@gmail.com contact met mij op.

Het is 03.23 uur en ik kan niet slapen, omdat mijn achterachterkleinkinderen mij in mijn dromen vragen: 'Wat deed jij toen de aarde uit elkaar viel?' Drew Dellinger (dichter/ecoloog)

Jan Olijve, een bezorgde grootouder

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 en/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, jknijn1@outlook.com

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

toegankelijk voor alle senioren en mits coronaprotocolen dit toestaan

- | | | |
|-------------|--|----------------------|
| 10 november | Het wonder van Blokker: The Beatles
14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen
Organisatie: Seniorencircuit Hoorn | <i>Kosten: € 5,-</i> |
| 17 november | Veiligheid in en om het huis
14.00 uur in wijkcentrum de Huesmolen
Organisatie: KBO Hoorn | <i>Kosten: geen</i> |
| 24 november | Cabaret Westfries Collectief
14.00 uur in Het Gouden Hoofd
Organisatie: KBO Blokker | <i>Kosten: geen</i> |
| 24 november | Hoornradio, het ontstaan van een lokale zender
14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen
Organisatie: Seniorencircuit Hoorn | <i>Kosten: € 5,-</i> |
| 30 november | Klaverjassen
13.30 uur in De Witte Valk
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag
Info: Ria Spil, tel. 239576 | <i>Kosten: € 4,-</i> |