

Onvergetelijke ontmoetingen - Nu in alle wijken in Hoorn

“Dan zit ik in de taxi en dan denk ik, hè heerlijk, we gaan weer!”, aldus Cor die op weg is naar een van de wijkcentra van Stichting Netwerk.

In die centra worden de ‘Onvergetelijke ontmoetingen’ georganiseerd voor mensen met geheugenverlies of (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Daar vinden de deelnemers gezelligheid, contacten, emotionele steun, activiteiten, informatie en advies. “In deze groep kom je binnen met beginnende geheugenproblemen. Maar door deze bijeenkomsten vertragen we het, je praat over iets, je kan van alles doen en het activeert je hersenen”, aldus Asha.

De deelnemers geven wekelijks zelf invulling aan de ontmoetingen.

Bijvoorbeeld door een spel of creativiteit, al wordt een goed gesprek toch wel het meest gewaardeerd. Want de aanwezigen herkennen veel



in elkaars situatie, dat geeft verbondenheid en vermindert het gevoel van eenzaamheid. Er is gelukkig genoeg ruimte voor humor, lotgenootengesprekjes en er wordt met elkaar meegedacht over allerlei zaken. Dit gebeurt met ondersteuning van vrij-

willigers en de sociaal werker. Vrijwilliger Wil: “We accepteren elkaar, het wordt ‘eigen’, we bouwen samen iets op, dát vergeet men niet!”

De wekelijkse ontmoetingen beginnen met koffie en eindigen met een gezamenlijke lunch. De kosten bedragen € 5,- p.p. en er is geen indicatie voor dagbesteding nodig om mee te doen in een van de wijkcentra:

- Grote Waal, dinsdag 10.00-13.00 u
- De Zaagtand, donderdag 10.00-13.00 u
- De Cogge, vrijdag 10.00-13.00 u
- Kersenboogerd, vrijdag 10.00-13.00 u

Neem voor aanmelding of nadere informatie contact op met Nanda Leeuw via 0229-855700 of via n.leeuw@netwerkhoorn.nl.

Beweegmanifest van mensen met dementie

“Bewegen is belangrijk voor onze gezondheid en om vitaal en sociaal actief te blijven. Voor iemand met dementie is dat echter niet altijd even vanzelfsprekend”, aldus Allette Snijder van Stichting HANNN. Een stichting die onder andere beweegactiviteiten en initiatieven met en voor mensen met dementie organiseert.

“Als we het hebben over beweging en het organiseren van sportieve activiteiten, wat zijn dan de wensen en behoeften van mensen met dementie zelf? En wat motiveert hen om actief mee te doen of wat zijn juist de barrières om thuis te blijven?” Serieuze vragen die Allette en een aantal anderen in een rapport hebben beantwoord. Zo stellen zij dat:

Mensen tussen de 56 en 65 jaar niet goed durven mee te doen. Het aanmoedigen en zelfvertrouwen geven kan hierbij helpen.

Tussen de 66 en 75 jaar zijn er vaker lichamelijke klachten. Kijk dan vooral naar wat wel kan.

Boven de 75 jaar is er meer angst om te vallen. Hier past een beweegactiviteit waarbij de kans om te vallen erg klein is of waar passende ondersteuning wordt gegeven.

Naast het rapport is er ook het ‘Beweegmanifest van mensen met dementie’ opgesteld. Daarin komt duidelijk naar voren dat sport belangrijk voor hen is: “Door mee te doen voel je je beter en bewegen houdt je fit & soepel. Bovendien levert het sociale contacten op”. En terecht zeggen ze ook: “Vertel ons niet wat we moeten doen. We kunnen zelf aangeven wat we leuk vinden en waar we hulp bij nodig hebben.” Verder wijzen zij met nadruk op de persoonlijke verschillen: “Elk van ons heeft een eigen verhaal en een andere geschiedenis”. En vanzelfsprekend geeft bewegen ook hen een gevoel van vrijheid en ontspanning.

De samenvatting van het onderzoek en het manifest vindt u op onze website.

Vrijwilligers gevraagd

MEE & de Wering zorgt ervoor dat 65-plussers en mensen met een beperking of chronische ziekte meer kunnen genieten van hun huis of tuin en dat praktische klusjes opgelost worden.

We zijn op zoek naar vrijwilligers voor de tuin, klusjes of die willen chauffeurs. Maar ook gespecialiseerde vrijwilligers voor o.a. begeleiding van mensen in hun laatste levensfase of in de rouwgroepen waar ieder zijn verhaal kwijt kan. Vrijwilligers bieden kwetsbare mensen extra steun. Zij komen bij hen thuis of in de tuin met een schat aan ervaring en kennis over de nodige hulp of een klus. Maar het gaat verder dan dat. Vrijwilligers hebben snel door waar het om gaat en, heel belangrijk, ze hebben naast de klus tijd voor een praatje en persoonlijke aandacht.

Kijk voor meer informatie en ander vrijwilligerswerk op de site van MEE & de Wering of bel met Marina Huijsen via 088 0075 000.



Geen woorden maar daden

'Geen woorden, maar daden!', het overbekende lijflied van Feyenoord. Maar ook een statement dat, naar ik hoop, ook onze lokale politici op het lijf geschreven is en door hen in praktijk gebracht wordt. Dat wil zeggen dat de leden van de nieuwe gemeenteraad en die van het college van B&W voortvarend aan de slag gaan. Maar dan niet alleen met hun verkiezingsbeloften. De inwoners, organisaties en andere partijen verwachten meer van hen en hebben dat voor de verkiezingen aan de fracties duidelijk gemaakt.

Zo ook de Ouderenraad die opkomt voor de senioren in Hoorn, Zwaag en Blokker.

Kort samengevat verwachten wij van het nieuwe gemeentebestuur en in het bijzonder van de toekomstige coalitiepartijen de volgende inspanningen:

- **benoeming van één wethouder voor het ouderenbeleid;**
- **adequaat beleid betreffende woningbouw voor senioren;**
- **aandacht voor de inrichting van de openbare ruimtes voor senioren;**
- **de Ouderenraad, zoals toegezegd, actief betrekken bij inspraakrondes op het gebied van wonen, zorg en welzijn van ouderen.**

Van onze kant willen wij zorgen dat die woorden in daden worden omgezet. Daarom gaan wij in gesprek met de verschillende raadsfracties om onze zorgen en wensen over het ouderenbeleid nader toe te lichten. De eerste uitnodigingen daarvoor hebben we al ontvangen! Door de vele contacten met onze

doelgroep weten wij namelijk goed wat hen bezighoudt en waar ze dagelijks tegenaan lopen. Die kennis en ervaring willen wij delen met de fractieleden en de wethouders voor het verder opzetten en ontwikkelen van hun beleid voor de ouderen. Een aanpak die naadloos past in de afspraken die we met de gemeente over advisering hebben gemaakt en waarover u elders in deze INFO meer kunt lezen.

Bij die gesprekken en advisering letten we er op dat sommige zaken nu opgepakt en geregeld gaan worden. Andere zaken vergen meer tijd en zijn soms pas over tien jaar of vijftien jaar te realiseren. Maar ook dan zullen daarvoor vaak nu al de nodige stappen gezet moeten worden. Voorwaar geen sinecure! Vandaar: geen woorden maar daden!

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING OUDERENRAAD HOORN

De Ouderenraad stelt het functioneren van het Participatieplatform binnen de gemeente Hoorn ter discussie

Aan dit platform nemen eigenlijk uitsluitend professionele instellingen deel. Dit met uitzondering van de Ouderenraad die, met beperkte middelen, de belangen van de senioren behartigt. Door deze samenstellingen kun je niet bepaald spreken van een 'burger'participatie, want de instellingen hebben financiële en andere belangen en moeten hun taakopdracht zien te realiseren. De stem van de burger, zoals die van de senioren via de Ouderenraad, wordt door dat alles helaas overstemd.

Onvoldoende burgerparticipatie

De Ouderenraad heeft zowel binnen het platform als bij de gemeente bij herhaling aangegeven dat de burgerparticipatie in de huidige situatie volstrekt onvoldoende is vertegenwoordigd en geborgd. De Ouderenraad is, naast liefst elf(!)

professionele instellingen, namelijk de enige vertegenwoordiger van de 'burgerij'. Een rol die prima past bij onze expertise en die wij, gehoord de senioren, als vrijwilligersorganisatie met verve vorm proberen te geven. Maar helaas is in de praktijk binnen het platform voor die rol doorgaans weinig tijd en gelegenheid weggelegd.

Gemeente herkent de situatie

Dit alles was reden voor ons om opnieuw bij de gemeente aan te kloppen. In een gesprek van ons bestuur op 19 mei '22 met twee ambtenaren hebben wij uitvoerig de volgens ons onbevredigende gang van zaken onder de aandacht gebracht. In dat gesprek kwam naar voren dat men blijkbaar binnen de gemeente Hoorn ook niet zo gelukkig is met de huidige constructie. We vonden dan

ook een luisterend oor voor onze ervaringen en standpunten die door de ambtenaren inhoudelijk werden onderschreven.

Een nieuwe opzet

Men wil komen tot een nieuwe opzet en de Ouderenraad is uitgenodigd om daar van meet af aan een bijdrage aan te leveren. Die medewerking hebben wij natuurlijk toegezegd. Die nieuwe opzet zal enige tijd vragen. Eén zwaluw maakt nog geen zomer, maar de ambiance waarbinnen het gesprek plaatsvond geven ons goede hoop dat er nu eindelijk het nodige gaat veranderen. Hoe de burgerparticipatie straks vorm krijgt is nog even afwachten maar als wij daadwerkelijk een bijdrage kunnen leveren komt het vast goed. Wij gaan er in elk geval vol voor!



Kennismaking

Zoals u hiernaast in de column van Piet de Boer kunt lezen zit de Stichting Ouderenraad niet stil. Zo volgt de stichting het doen en laten van de gemeenteraad en het college van B&W met een positief kritische blik.

Nu de verkiezingen achter de rug zijn is het zaak extra alert te zijn en er voor zorgen dat het ouderenbeleid op de agenda van het gemeentebestuur blijft staan. Want verkiezingen leiden vaak tot politieke (aard)verschuivingen en de komst van nieuwe fractieleden en wethouders. Nieuwe mensen die in de waan van de dag hun weg moeten zien te vinden in het doolhof van de vele organisaties, beleidsstukken en relevante ontwikkelingen.

Een korte uitleg over de relatie van de stichting met het gemeentebestuur kan hen daarbij helpen. Vandaar dat de Ouderenraad de fracties onlangs ter kennismaking de volgende beknopte informatie heeft toegestuurd:

Op 13 september 2000 hebben Stichting Ouderenraad en het gemeentebestuur een convenant ondertekend. Hierin is o.a. opgenomen:

- De Ouderenraad neemt de taak op zich om het gemeentebestuur van advies te dienen over de hoofdlijnen van het gemeentelijk beleid, specifiek ten aanzien van ouderen, zijnde inwoners van 55 jaar en ouder.
- De Ouderenraad kan desgevraagd of uit eigen beweging een advies aan het gemeentebestuur uitbrengen. Wanneer de zaak daar aanleiding toe geeft, stelt het gemeentebestuur de Ouderenraad bij de aanbidding van het advies in de gelegenheid om een mondelinge toelichting te geven.
- Het gemeentebestuur vraagt de Ouderenraad advies uit te brengen over alle voorstellen inzake de hoofdlijnen van beleid ten aanzien van ouderen, die in een later stadium besluitvorming in de gemeenteraad behoeven.

Het bestuur van de Stichting Ouderenraad Hoorn ziet uit naar een vruchtbare samenwerking. De volledige tekst van het convenant vindt u op onze website.

De Onvergetelijke Kookclub

Voor mensen met dementie

Onlangs is in Het Postkantoor te Bovenkarspel de 'Onvergetelijke Kookclub' van start gegaan. Een nieuwe maandelijks activiteit voor mensen met dementie en hun mantelzorger of een andere naaste.



Een kookactiviteit die geïnspireerd is op het TV-programma 'Restaurant Misverstand'. Daarin laat een groep mensen met dementie zien hoe waardevol het is om samen de handen uit de mouwen te steken en iets voor elkaar te krijgen.

Maar bij de Kookclub gaat het net iets anders. De deelnemers bereiden samen een heerlijk 3-gangen diner, serveren het zelf uit en eten dat vervolgens met elkaar op. Plezier, een gezellig avondje uit en het ontmoeten van lotgenoten staan daarbij centraal. Bovendien is het een mooie en effectieve manier om eenzaamheid tegen te gaan. De kookclub wordt op iedere 4^e maandag van de maand van 17.00 tot ca. 21.00 uur georganiseerd in de Kookstudio van Het Postkantoor, Hoofdstraat 17 in Bovenkarspel. Dit onder leiding van medewerkers van Resto VanHarte en Alzheimer Nederland. De kosten bedragen € 7,50 per persoon. Dit is inclusief het 3-gangendiner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop. Per kookbijeenkomst kunnen maximaal 10 koppels meedoen.

Aanmelden via kookclub.stedebroec@alzheimervrijwilligers.nl of via de coördinator, Maaïke Santema-Boelens: 06 516 61 046.

Meer achtergrond informatie vindt u op de website van de Ouderenraad.

Vrijwilligers helpen eenzaamheid te beperken

Weinig mensen zullen hardop uitspreken dat ze zich soms eenzaam voelen. Toch is dit een groeiend probleem, zeker onder mensen op leeftijd die alleen wonen. Mede door corona en de naweeën ervan neemt die eenzaamheid verder toe, ook bij mantelzorgers. En senioren die vóór de pandemie nog heel actief waren in het verenigingsleven missen nu vaak een stuk zingeving.

Gelukkig zijn er vrijwilligers die bij mensen op bezoek gaan of hen ophalen om samen iets te ondernemen. Dat dergelijke contacten en activiteiten voor beide partijen waardevol zijn, blijkt wel uit de verhalen.

Opsteker

"Ik zie wat het voor deze dame doet, als ik even die twee uurtjes met aandacht bij haar langskom," vertelt Thomas op de website van Omring. "Voor mij zijn die twee uurtjes een hele kleine moeite, maar voor haar is het een echte opsteker. Behalve dat ik haar blij maak met mijn bezoek, vind ik het zelf net zo leuk. Deze mensen hebben een heel leven geleid

en zijn zo wijs. Ik vind het mooi om naar hun verhalen te luisteren." Dat ervaart ook vrijwilliger Tom die elke vrijdag een tocht maakt op de duofiets met de 51-jarige Debby. Ze hebben een vaste route langs het IJsselmeer met onderweg een stop voor een kopje koffie. Nu woont Debby toevallig in Lindendael, maar Omring-vrijwilligers komen ook bij mensen thuis. Net als de die van het Vrijwilligerspunt West-Friesland.

Vrijwilliger aanvragen

Een vrijwilliger aanvragen kun je voor jezelf doen of voor je naaste via Vrijwilligerspunt West-Friesland, 0229 - 21 64 99 of via Omring, 088 - 206 89 10.

Maar misschien wil je zelf als vrijwilliger je talenten inzetten. Bijvoorbeeld door met iemand te gaan wandelen of fietsen, creatief bezig te zijn of gewoon mensen thuis opzoeken en praten over het leven. Meld je dan bij een van de twee organisaties.

(Bron: Lekkerblijvenwonen.nl)

Op onze website Ouderenraadhoorn.nl lees je hier meer over.

Levensende en Rituelen

Het overlijden van een familielid kan een van de meest ingrijpende ervaringen zijn in iemands leven. Het is een buitengewone situatie waardoor het leven van iemand drastisch kan veranderen. Dit laatste is afhankelijk van hoe intens de relatie met de overledene is geweest.

Rituelen zijn een manier om het einde van het leven te markeren. Door speciaal aandacht te schenken aan de dood wordt waarde toegevoegd

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 en kopij:
mr.senior@ziggo.nl 0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22
Agendabeheer en distributie: 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: Martina Rappange 0229-26 46 27, martina@famsegers.nl
Seniorenvereniging Zwaag: Thea Knijn 0229-23 02 65, theaknijn8@gmail.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: Marina Huijsen, 088-00 75 000, m.huijsen@meeweering.nl
Teamsport Hoorn: Pedro Koning, 0229-25 22 00 teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl



aan deze buitengewone ingrijpende gebeurtenis.

Bekende rituelen zijn bijvoorbeeld

- samen met de stervende zitten terwijl er zachte muziek op de achtergrond speelt;
- het voorlezen van een favoriet verhaal, een Bijbeltekst of een gedicht;
- het lezen van kaarten of briefjes van familie, vrienden, collega's of burens;
- de mond verzorgen of kleine slokjes water of ijs-chips geven (onder begeleiding van zorgmedewerkers of het gezondheidsteam);
- de persoon bedanken voor de manier waarop hij of zij uw leven heeft beïnvloed.

Saskia Treu, Geestelijk verzorger

Op onze site leest u meer over de verschillende vormen en momenten waarop rituelen steun en troost kunnen bieden, ook voor de verzorgers en nabestaanden.

Passende woonvormen voor ouderen

In de afgelopen periode is onderzoek gedaan naar passende woonvormen voor senioren in West-Friesland.

Want in de komende jaren tot 2040 blijkt dit namelijk de snelst stijgende groep op de woningmarkt te worden. Vandaar dat naar antwoorden is gezocht op de volgende vragen: Wat zijn passende en wenselijke woonvormen voor zeventigplussers? Hoeveel woningen zijn er de komende twintig jaar in West-Friesland voor hen nodig? En welke voorzieningen zijn er nodig om zo lang mogelijk prettig oud te kunnen worden in de eigen omgeving?

In het onderzoeksrapport 'Passende woonvormen in West-Friesland' zijn de antwoorden op die vragen terug te vinden. Evenals de vijf aanbevelingen die de gemeenten in de regio kunnen gebruiken voor hun eigen lokale situatie. Want dé oudere bestaat niet en daarmee bestaat er ook geen blauwdruk voor één oplossing. Meerdere vormen van passende woningen zijn daarom gewenst zodat die aansluiten bij de verschillende behoeften van de senioren. *(Bron: Advies-BRON)*

Het volledige rapport vindt u op onze website.

Activiteiten toegankelijk voor alle senioren

Neem voor vragen of deelname contact op met de betreffende organisatie in de colofon hiernaast. Meer informatie vindt u bij 'activiteiten' op onze website.

- | | |
|----------|--|
| 28 juli | Op de fiets naar de Museumboerderij. 13.00 uur vanaf wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn
<i>Kosten: € 5,00</i> |
| 11 aug. | Op de fiets naar de korenmolen De Hoop. 13.00 uur vanaf wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn
<i>Kosten: € 5,00</i> |
| 17 aug. | Praat met mij, niet over mij. Inloop 14.30 uur, start 15.00 uur in De Hoge Hop. Organisatie: Alzheimer Café Hoorn
<i>Kosten: geen</i> |
| 14 sept. | Wandeling door de historische haven van Hoorn met Huub Ursem. 13.30 uur vanaf Onder de Boompjes 22. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn
<i>Kosten: geen</i> |
| 15 sept. | Spelletjesmiddag 14.00-16.30 uur in De Nadorst Blokker. Organisatie: KBO Blokker
<i>Kosten: € 7,50</i> |
| 18 sept. | Dansmiddag. Organisatie: Netwerk en Mee&De wering
Opgave: 0800 0075170 |
| 21 sept. | Lezing: Slag op de Zuiderzee. 14:00 uur in Het Octaaf
Organisatie: PCOB-Hoorn
<i>Kosten: € 1,00</i> |
| 21 sept. | Basiliek Oudenbosch. Vertrek: 9.00 uur vanaf station Hoorn
Organisatie: KBO-Hoorn
<i>Kosten exclusief treinreis: € 7,50</i> |
| 22 sept. | Start klaverjasseizoen. 13.30 uur in Het Gouden Hoofd Blokker
Organisatie: KBO Blokker
<i>Kosten: € 4,00</i> |
| 5 okt. | Rode Kruis Workshop 'Goed Voorbereid' 14.00 uur in Het Gouden Hoofd Blokker. Organisatie: KBO Blokker
<i>Kosten: € 5,00</i> |