

Verrijk je Wijk - Buurtambassadeurs

In de gemeente Hoorn wordt op verschillende manieren aandacht besteed aan het welzijn van de inwoners. Het project 'Verrijk je Wijk' is daar een voorbeeld van. Een wijk waar iedereen, ongeacht zijn achtergrond of huidige situatie, er als vanzelfsprekend bij hoort.

Doel van dit project is kwetsbare en eenzame inwoners in een wijk tijdig hulp te bieden en hen (weer) in contact te brengen met hun omgeving. Bijvoorbeeld via buurtactiviteiten die gericht zijn op ontmoeting en kennismaking. Activiteiten waarbij de bewoners bovendien hun talenten kunnen inzetten. Op dit moment zijn alleen in bepaalde straten in de Kersenboogerd ambassadeurs actief.

Buurtambassadeurs

De buurtambassadeurs hebben in dit project een centrale rol. Deze geschoolde vrijwilligers zijn de ogen en oren in de wijk. Op straat en via huisbezoeken signaleren zij wensen en behoeften van bewoners en hun problemen. Zij gaan ook na of er extra voorzieningen, zoals een buurtbrasserie en andere activiteiten, nodig zijn om vereenzaming e.d. tegen te gaan.

Voor de echt persoonlijke situaties en problemen schakelen ze, in overleg met de betrokkenen, eventueel professionele of andere hulp in. Voor de meer algemene wensen, knelpunten e.d. kiezen zij vaak een bredere aanpak. Want problemen hebben soms allerlei oorzaken en worstelen meerdere bewoners er mee. Problemen die niet eenvoudig en op één manier zijn op te lossen. Zo los je eenzaamheid niet op door alleen een kopje thee bij betrokkenen te gaan drinken. Hen actief betrekken bij het opzetten van activiteiten kan al een extra stap in de goede richting zijn. Zoals bij het

organiseren van een buurtbrunch of burendagen. Het daaraan meewerken en meedoen verbindt de inwoners met elkaar, verbetert de woon- en leefomgeving: het verrijkt je wijk.

Smoelenboek

Het Smoelenboek 'Kiek 'es bij mij binnen' verbindt mensen. Daarin staan foto's van wijkbewoners met hun eigen verhaal en wat hij of zij belangrijk vindt. Het is een speelse en laagdrempelige manier voor



bewoners om elkaar te leren kennen en het vergemakkelijkt de onderlinge contacten. Handig als je even hulp nodig hebt. Bijvoorbeeld wanneer je als alleenstaande door ziekte geen boodschappen kunt doen. Of wanneer je iemand zoekt om gezellig mee te gaan wandelen of een gezamenlijke hobby uit te oefenen. Kortom, je zoekt gewoon BURENHULP. Ja, met hoofdletters: burenhulp die er voor je is als je ze nodig hebt, die je kunt vertrouwen en jouw taal spreken.

Waxinelichtjes

Een simpele en praktische vorm van burenhulp zijn de waxinelichtjes. Niet om je te verwarmen, maar wel hartverwarmend. Zo houdt een aantal vrijwilligers hun omgeving in de gaten. Als deze wijkbewoners ergens een brandend elektrisch waxinelichtje voor het raam zien staan, bellen ze aan om te vragen wat er aan de hand is. En zo nodig schakelen zij hulp in.

Worden ook andere wijken verrijkt?

Al die ideeën en activiteiten zijn in de afgelopen twee jaar in delen van de Kersenboogerd succesvol opgepakt. De bewoners werden daarbij gestimuleerd om zelf met plannen te komen en knelpunten aan te kaarten. Om vervolgens met elkaar die plannen in activiteiten om te zetten of oplossingen voor de knelpunten te bedenken. Dus nu eens niet van bovenaf vanuit de gemeente 'zomaar' iets in de wijk droppen. Maar juist van onderop vanuit de wijkbewoners de wensen, oplossingen e.d. laten opborrelen en praktisch uitwerken: de 'Bottom-up' methode.

Zo'n verrijkend project zou eigenlijk in heel Kersenboogerd en andere wijken moeten worden uitgerold. Al zal daar dan misschien gekozen worden voor andere activiteiten, want geen wijk is hetzelfde. De praktijkervaringen in de Kersenboogerd hebben in ieder geval aangetoond dat professionele ondersteuning van de bewoners onmisbaar is. Zowel bij de opstart en de verdere ontwikkeling van het project, als bij het behouden en borgen van de resultaten.

Aan een van de huidige ambassadeurs, Vesta, zal het niet liggen: "Ik ben nu al bijna 4 jaar met heel veel plezier buurtambassadeur. Ik hoop hier nog heel lang mee te kunnen door gaan, ik ben echt een mensen mens. Ik probeer altijd te kijken vanuit de positieve kant. Als je kritiek levert doe er dan ook iets aan."

Wilt u meer over het project weten of zelf buurtambassadeur worden? Kijk dan op onze website. Of neem contact op met de sociaal werker van Netwerk Hoorn, Anne Spruijt via a.spruijt@netwerkhoorn.nl of Wijkcentrum Kersenboogerd 0229-219 966.



Prikkelen helpt!

Bent u dit jaar ook zo actief geweest voor uzelf én voor anderen? Voor de leden van onze Ouderenraad Hoorn was dat niet anders. Zo hebben zij voor en na de gemeenteraadsverkiezingen de (toekomstige) politici bij de les gehouden. Want maar al te vaak zien, zowel zittende als nieuwe bestuurders, de ouderen over het hoofd. Vandaar dat we voortdurend hun belangen bij het gemeentebestuur en elders onder de aandacht brengen.

Bijvoorbeeld door met gemeenteraadsfracties in gesprek te gaan over mogelijke samenwerking ten bate van de senioren. Een paar fracties hebben in die gesprekken al aangegeven graag met ons mee te denken en onze zorgen, ideeën e.d. in de gemeenteraad in te

brengen. Wij hopen en verwachten eigenlijk dat ook andere fracties voor zo'n samenwerking openstaan. Alleen dan is het mogelijk om, naast andere doelgroepen, ook de belangen en behoeften van senioren op de politieke agenda te zetten en te houden.

Bij onze kennismaking met de nieuwe wethouder voor ouderenbeleid, Karin Hakhoff, kwam die samenwerking eveneens aan de orde. Want het aantal senioren in onze gemeente groeit gestaag, vooral door de overloop van mensen vanuit Amsterdam. Dat vergroot de druk op onze gemeentelijke voorzieningen als wonen, zorg en welzijn. Een ontwikkeling die we met elkaar goed moeten volgen en waar we adequaat op moeten reageren. In ieder geval, zo hebben we met de wethouder afgesproken, zullen we haar blijven attenderen op de noden en wensen van 'onze' ouderen en haar, waar nodig, tot actie prikkelen.

Dat prikkelen helpt was al gebleken. Haar collega voor wonen

& stadsontwikkeling, Marjon van der Ven, liet de raadscommissie desgevraagd namelijk weten: "Ja, er komt op het terrein van de voormalige hockeyvelden ook een wooncomplex voor ouderen, inclusief een gemeenschappelijke ruimte. Hiermee komen wij tegemoet aan een lang gekoesterde wens van de Ouderenraad." Een mooie beloning voor al onze inspanningen om dit eindelijk voor elkaar te krijgen! Het geeft ons een extra stimulans om ook in 2023 voor de senioren in Hoorn op de bres te blijven staan. Onze, elders in deze INFO beschreven, nota over 'Seniorenwoningen in Hoorn' is daar alvast een concreet voorbeeld van.

Voor nu kijk ik uit naar een decembermaand met feestelijk versierde huizen en straten en gezellig samenzijn met de familie. Verder wens ik u namens de Ouderenraad Hoorn alvast een mooi, gezond en gelukkig nieuw jaar toe.

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Themamiddag 'Grip op geld' - Een terugblik

Hoe komt het dat ons geld minder waard is geworden? Hoe houdt u grip op uw geld? Weet u waar u recht op heeft? Kan de gemeente u financieel bijstaan? Deze en vele andere vragen kwamen onlangs aan bod tijdens de themadag 'Grip op geld'. Een bijeenkomst die, op initiatief van KBO Hoorn, door de Ouderenraad Hoorn en gemeente Hoorn is georganiseerd.

In haar openingswoord liet wethouder Karin Hakhoff weten dat armoede bestrijding en schuldhulpverlening haar volle aandacht heeft. Net als o.a. zorg en welzijn. Complexe onderwerpen waar 'haar' medewerkers van 1.Hoorn in hun contacten met de inwoners dagelijks mee te maken hebben.

Die complexiteit lichtte Henk Beukema, lid van de Ouderenraad, nader toe. Zoals de vele verschillende voorwaarden waar je aan moet voldoen om een zorg- of huurtoeslag te krijgen. "En", zo waarschuwde hij, "het (digitaal) aanvragen daarvan is best lastig, dus aarzel niet om daar hulp bij te vragen. Dat kan zowel bij

1.Hoorn als bij de afdelingen van lokale ouderenbonden, KBO en PCOB."

Na de pauze namen de medewerkers van het Team Rondkomen, onderdeel van 1.Hoorn, het stokje over. Zij gingen nader in op genoemde



toeslagen en die voor de energie. En natuurlijk op de details van gemeentelijke inkomensvoorzieningen.

Bijvoorbeeld (bijzondere) bijstand, de zorgverzekering 'Univé Polis' en het kwijtschelden van gemeentebelasting. Preventie, een belangrijke taak van het team, gebeurt o.a. via adviesgesprekken bij verandering van het inkomen, door huwelijk, geboorte, pensionering e.d. Daarvoor en voor schuldhulpverlening zijn er (inloop)sprekuren in de wijkcen-

tra of gaan teamleden op huisbezoek. Verder wees Miranda Rood, beleidsmedewerker bij het team, nog op de landelijke koopkracht-reparaties in 2023. Waaronder de 10% verhoging van lage inkomens: minimumloon, AOW en sociaal minimum.

Bij elkaar genomen een zwaar, maar informatief programma. Het werd gelukkig afgewisseld met historisch familie verhalen van de gastspreker en schrijfster, Suzanne Jansen. Verhalen die zij o.a. heeft vastgelegd in haar boek 'Het Pauperparadijs', over de vroegere armoede en de strijd om het bestaan van haar familie. Dat dan weer wel.

Kijk voor meer informatie op de site van 1.Hoorn. Wilt u een afspraak maken of heeft u vragen? Stuur dan een mail naar rondkomen@hoorn.nl of bel 0229-252 200 en laat u doorverbinden naar Team Rondkomen. Op de website www.oudereraad-hoorn.nl vindt u nog meer instanties die u bij financiële zaken e.d. kunnen ondersteunen.

Tinnitus - Oorsuizen

Ik hoor, ik hoor, wat jij niet hoort. Een leuk spelletje, maar niet als jij en niemand anders in je omgeving steeds pieptonen, gezoem, gesuis, brom- of andere geluiden hoort. Want in dat geval heb je vrijwel zeker last van oorsuizingen, ook wel bekend als *tinnitus aures*: 'rinkelende oren'. Bij de een zal dat hard of zacht zijn, al dan niet continu, dan wel hoog of laag of combinaties daarvan. Die geluiden komen van binnenuit. Soms tijdelijk, bijvoorbeeld wanneer je vanuit een lawaaiige omgeving in een stillere ruimte komt. Dan zoemen je oren nog een tijdje na.

Oorzaken

Het is wat anders als je je steeds bewuster wordt van dergelijke geluiden, zeker als je ze dagelijks door de omgevingsgeluiden heen blijft horen. Dan zijn je gehoororganen of de zenuwbanen eromheen beschadigd. Dat kan het geval zijn wanneer je continu in een lawaaiige omgeving hebt gewerkt. Of door deelname aan muziekfestivals waar de volumeknop wijd open staat. Oorzaken die samen kunnen gaan met gehoorverlies.

Behandeling

Deze vorm van tinnitus is voor anderen onhoorbaar en moeilijk of niet medisch te behandelen. Bij andere oorzaken is behandeling soms wel mogelijk. Zoals bij tinnitus als gevolg van problemen in het middenoor, een te hoge of te lage bloeddruk, kaakproblemen, diabetes of stress. Het is dus belangrijk om daarover contact met de huisarts op te nemen en eventueel een KNO-arts te raadplegen. Want er kan ook sprake zijn van een achterliggend medisch probleem, dat schadelijk kan zijn voor je gezondheid. Het kan ook leiden tot angsten en depressies. Een goede uitleg en informatie kan dan al helpen bij het leren omgaan met deze kwaal.

Op onze site vindt u meer informatie, adviezen en mogelijke hulpinstanties, zoals Stichting Hoormij-NVVS, voor zowel tinnitus als voor hyperacusis. Dat laatste is een gehoorandoening waarbij mensen overgevoelig zijn voor normale omgevingsgeluiden. Voor vragen e.d. kunt u op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur ook terecht bij het Tinnitusloket, 0800 846 64 887. Tijdens vakantieperiodes is het loket minder goed bereikbaar.

Zorg verzekeren of zorg mijden?

De R zit weer in de maand, tijd dus om extra aan je gezondheid te denken. Vroeger moest je dan in die periode je weerstand op peil houden door vitamine C te slikken. Dat is nu niet meer nodig. Die R geeft echter onder de huidige omstandigheden een ander signaal af. Namelijk die van de R in rekenen en nog eens rekenen. Oftewel, kom ik door alle prijsstijgingen nog met mijn geld uit? De sterke stijging van de premie voor de zorgverzekering maakt het er bepaald niet beter op.

Basisverzekering

De gebruikelijke vraag aan het eind van het jaar, wel of niet overstappen naar een andere zorgverzekeraar is voor velen nu niet eens meer aan de orde. Het water staat hen al aan de lippen. De vraag is eerder hoe kan ik fors bezuinigen op de zorgverzekering 2023 of, uit wanhoop, kan ik hem niet beter helemaal opzeggen?

Let op: opzeggen van de verplichte basisverzekering is niet mogelijk. Ook de eerste medische kosten tot € 385 moet men zelf betalen: het eigen risicobedrag. Gelukkig vallen de kosten voor o.a. de huisarts en huisartsenpost daar niet onder. En soms nemen verzekeraars bepaalde kosten al voor hun rekening. Of kan men de eigen risicokosten gespreid of, bij ernstige financiële problemen, via een betalingsregeling terugbetalen.

Bezuiniging

Bezuinigen op de zorgkosten is soms mogelijk. Al hangt dat sterk af van iemands gezondheid en daarmee diens kans op (hoge) zorgkosten. Als je bijvoorbeeld een onverplichte, aanvullende polis hebt zou je die kunnen opzeggen. Tenzij juist die polis je ziekte of kwaal dekt. Blijven na die opzegging de premielasten dan nog te hoog dan zijn de gemeentelijke zorgverzekering of de landelijke zorgtoeslag een mogelijk vangnet.

Gemeentelijke zorgverzekering

Voor inwoners met een laag inkomen hebben gemeenten, waaronder Hoorn, een speciale zorgverzekering afgesloten. Het is een pakket mét een aanvullende verzekering die medische kosten

vergoedt, zoals die voor brillen, fysiotherapie en de tandarts. In het pakket CompleetPlus is bovendien het eigen risico meeverzekerd.

Zorgtoeslag

Alleen onder zeer strikte voorwaarden is het mogelijk om bij de belastingdienst een zorgtoeslag aan te vragen. Die kijkt dan wel naar het inkomen én vermogen van de aanvrager en diens eventuele partner. In ieder geval zal men altijd een deel van de zorgpremie zelf moeten betalen net als alle zorgkosten die ten laste komen van het eigen risicobedrag.

Zorgmijders

Het aantal mensen dat om financiële reden de reguliere zorg mijdt of zelfs helemaal weigert stijgt. Maar meestal is het een combinatie van allerlei factoren. Bijvoorbeeld religieuze of culturele overwegingen, dak- en thuisloos zijn of met zichzelf en/of hun omgeving in de knoei zitten. Anderen denken hun gezondheid zelf te kunnen oplossen of hebben moeite om hulp te vragen. Ze schamen zich voor hun (ongezonde) situatie of weten niet wie hen kan helpen. En als ze hulp vinden, weigeren sommigen die alsnog of houdt hij of zij zich niet aan de afspraken. De voorzieningen zijn voor hen te ver weg of ze hebben geen vertrouwen (meer) in de medische stand. Verder schrikken alle regeltjes, digitaal en ander bureaucratisch gedoe menigeen steeds meer af. (bron: BCKZ-Kennisplein)

Hoe dan ook, zorgmijding is onwenselijk en dreigt ondanks alle voorzieningen en maatregelen een steeds zorgwekkender karakter te krijgen. Een probleem dat, net als vereenzaming, sluipenderwijs ontstaat. Vroegtijdige signalering daarvan op individueel niveau is daarom noodzakelijk. Want achter die zorgmijding ligt vaak een diversiteit aan knelpunten. Die zijn op te lossen, maar dan moeten we met elkaar wel aandacht hebben voor de leefomstandigheden van de ander en waar nodig tijdig hulp inschakelen.

Meer informatie vindt u op onze website.



Seniorenwoningen in Hoorn

In de gemeente Hoorn wordt veel gebouwd. Heel goed, aldus Stichting Ouderenraad Hoorn. Men constateert echter ook, dat er te veel eengezinswoningen worden gebouwd ten opzichte van andere woonvormen. In het bijzonder kleinere, geriefelijke seniorenwoningen. Een type woning dat vanwege het groeiend aantal ouderen steeds noodzakelijker wordt.

De gemeente zou daar veel meer werk van moeten maken. Met extra

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 en kopij:
bert.schaper@telfort.nl 0229-21 64 22
Websitebeheer: bert.schaper@telfort.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 07 97
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

aandacht voor de combinatie van twee domeinen: de woningmarkt en de zorg. Want juist bij de huisvesting van ouderen hangen die nauw met elkaar samen.

Wel of niet (kunnen) verhuizen

Ouderen verhuizen te weinig, terwijl dat vaak wel verstandig zou zijn. Niet alle huizen zijn namelijk geschikt om in te blijven wonen als de gezondheid afneemt. Tegelijkertijd zijn er ouderen die, direct of op afzienbare termijn, graag zouden willen verhuizen naar een levensloopbestendige woning. Omdat hun huidige woning te groot is, ze de tuin niet zelf meer kunnen onderhouden

of omdat ze alleen zijn achtergebleven. Allemaal goede redenen om te verhuizen naar een seniorenwoning. En toch gebeurt dit onvoldoende. Want de huidige woning voelt vertrouwd en de woonomgeving met voorzieningen en sociale contacten willen ze niet missen. Daarnaast en niet in de laatste plaats is er weinig of geen passend en betaalbaar aanbod.

Sociale huur

Voor ouderen die een sociale huurwoning hebben, is verhuizen nog moeilijker. Voor deze groep is het financieel namelijk vaak onaan-trekkelijk of zelfs onmogelijk om te verhuizen. Want de voor hen geschikte woningen zijn doorgaans

nieuwbouwwoningen, die duurder zijn dan hun huidige. Daarbij hebben ze vaak met lange wachttijden te maken en is er weinig ruimte voor specifieke wensen, zoals locatie e.d.

Verleiden

Gezond zijn is meer dan niet-ziek zijn. Het gebrek en gemis aan waardevolle contacten en eenzaamheid verzwakt de mentale en fysieke gezondheid. Door bezuiniging op zorgvoorzieningen moet men in de toekomst steeds meer voor elkaar gaan zorgen. Dat vraagt om nieuwe woonvormen. De Ouderenraad pleit daarom voor de bouw van seniorenwoningen waar zorg en wonen zijn sa-



Illustratie: Gemeente Hoorn

menged. De zorg wordt ontlast wanneer mensen als 'goede burens' meer op elkaar letten. Verder adviseert de raad om ouderen te verleiden tot woningruil. Door hun grotere, huur- of koopwoning te ruilen voor een passende, levensloopbestendige woning. De overheid zou dat kunnen stimuleren door fiscale of andere vormen van ondersteuning. In ieder geval biedt Intermaris al steun via hun doorstroom-woonmakelaar. Die bezoekt ouderen die overwegen om te verhuizen en informeert hen over de diverse mogelijkheden.

De volledige nota van de Ouderenraad over 'Seniorenwoningen in Hoorn' vindt u op hun 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.

- | | | |
|--------------|--|-----------------------|
| 14 dec. | Kerstmiddag met cantorgroep o.l.v. Jolanda Berkhout, 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen.
Organisatie: Seniorencircuit Hoorn/Netwerk | <i>Kosten: € 6,00</i> |
| 21 dec. | Hoe kunen we herinneringen levend houden?
Inloop 14.30 uur, start 15.00 uur in De Hoge Hop.
Organisatie: Alzheimer Café Hoorn | <i>Kosten: geen</i> |
| 18 jan. 2023 | Hoedjesmuseum. Presentatie door mevr. W. Gorter, 14.00 uur in Het Gouden Hoofd.
Organisatie: KBO Blokker | <i>Kosten: € 5,00</i> |
| 18 jan. 2023 | Verhalen van de Archeologische Dienst.
Organisatie: Seniorencircuit Hoorn/Netwerk | <i>Kosten: € 6,00</i> |