

Stadslandbouw

U bent er vast wel eens langsgereden

Stadslandbouw is het verbouwen van voedsel in en rond de stad, dichtbij en voor en door burgers. Als je in de bocht IJsselweg/De Strip rijdt valt de tuin meteen op en zie je regelmatig enthousiaste vrijwilligers groente, fruit en bloemen telen. Het zaaien of planten van de verschillende gewassen, verzorgen en uiteindelijk oogsten is steeds weer een bijzondere ervaring. Net zoals het genieten van zelf geteelde, biologische en kakelverse groente; wat wil een mens nog meer?



De bloemen staan er om de tuin wat op te vrolijken en er boeketten van te maken. Voor de echte bijenstal zijn er zelfs speciale bloemen gezaaid die veel nectar of stuifmeel geven voor de bijen. Dat leverde afgelopen jaar de eerste eigen honing van de tuin op!

Biodiversiteit

Dankzij de teelt van diverse kruiden kunnen de vrijwilligers hun eigen overheerlijke thee maken. Bovendien zijn zij bijna nooit ziek, omdat bepaalde kruidensoorten goed zijn voor de gezondheid en allerlei kwaaltjes kunnen voorkomen of onderdrukken. Een ander voordeel van dergelijke tuinen is de grote biodiversiteit in de stad, zoals meer verschillende planten, insecten, waaronder bijen en meer vogels. En zorgt extra groen(te) voor CO₂ opname en betere luchtkwaliteit.

Belangrijk doel van de Stichting Stadslandbouw is mensen met elkaar in contact te brengen. Het samen tuinieren en de neven-activiteiten zijn daar onderdeel van. Zo wordt de oogst gebruikt voor het gezamenlijk maken van bijvoorbeeld pompoensoep, jam of sap van aardbeien, bessen en frambozen. Dit gebeurt in de keuken van het wijkcentrum van, heel toepasselijk, de Kersenboogerd. Daarnaast kunnen mensen met een minimuminkomen iedere week een gratis groentepakket afhalen. Het overige deel verkopen de vrijwilligers op de zaterdagochtenden. Dan staat er aan de Westerblokker, naast de Rabobank, een kraam met verse, biologisch geteelde groente, bloemen, fruit en puur sap van appels en peren. Kortom, bij stadslandbouw vind je zeer gevarieerde werkzaamheden, ontmoet je leuke mensen en ben je heerlijk buiten bezig.

Kom eens langs!

Graag willen wij dit alles met belangstellenden delen. Wij nodigen u daarom van harte uit eens te komen kijken. De tuin is steeds open. Wandel daar eens rond en maak een gezellig praatje met onze vrijwilligers of help meteen een handje mee. We kunnen u natuurlijk ook speciaal rondleiden en uitleggen wat er allemaal te zien, te doen en misschien te proeven is. Neem voor zo'n rondleiding contact op met Ellen van Troost 0229-543 592 of 06-294 48 956 of met Kees Vlaar 0229-240 712 of 06-312 05 125. Kijk ook eens op onze site naar de plannen om een Bijenlint van 5000 m² in Hoorn aan te leggen. www.stadslandbouwhoorn.nl

Kees Vlaar

Wandel mee met 'Hoorn beweegt'

Samen wandelen is leuk en gezond, ook als u zich niet meer zo gemakkelijk kunt bewegen! Daarom start de gemeente met het wandelprogramma 'Hoorn Beweegt.' Het maakt niet uit of u een ervaren wandelaar bent of een beginner.

Waar

Vanaf half april zijn er iedere week twee wandelingen in onderstaande wijken. Zo is er altijd wel een moment dat u het beste uitkomt. In de laatste week van september is er een wandelvierdaagse waarbij we de eerste drie dagen met alle groepen in Hoorn lopen. De laatste dag wordt feestelijk afgesloten in Amsterdam.

Grote Waal

Maandag 19.30 - 20.30

Vrijdag 13.30 - 14.30

Hoorn-Noord

Dinsdag 19.30 - 20.30

Donderdag 11.00 - 12.00

Kersenboogerd

Dinsdag 10.00 - 11.00

Woensdag 10.45 - 11.45

Kosten

De kosten voor deelname zijn € 15,-. Hiervoor krijgt u: 20 trainingen; informatiebijeenkomsten over voeding, bewegen en leefstijl; begeleiding van wandeldocenten en specialisten uit de zorg; een speciaal sportshirt; na iedere training gratis koffie of thee; een trainingsschema; gratis gezamenlijke busreis naar Amsterdam.

Informatie en aanmelden

Voor vragen of aanmelden kunt u terecht bij www.hoorn.nl/teamsport of belt u met de gemeente 0229-252 200.





Wethouder van **geluk** na de verkiezingen?

Het begin van de lente viel precies op de dag dat u en ik naar de stembus mochten gaan. Hoe toepasselijk. Een frisse start in de natuur en voor onze volksvertegenwoordigers in de gemeenteraad. Ik reken natuurlijk op de wijsheid van alle partijen om het bestuur voor de inwoners èn van de stad naar een hoger niveau te tillen. Zij hebben onze stem en ons vertrouwen gekregen om daarmee aan het werk te gaan.

Ik verwacht dat ook van allen. Dus of je nu één zetel hebt of je hebt er vijf, kijk steeds met de ogen van de inwoners naar de voorstellen. Wees niet kleinzielig en bekrompen om bij voorbaat overal tegen te zijn omdat je in de oppositie zit, maar steun goede voorstellen. Het stemde mij in ieder geval hoopvol dat het voorstel om de noodkaart aan alle huishoudens gratis beschikbaar te stellen unaniem gesteund werd door alle 14 partijen in de raad.

Raadsleden ga zo door om te laten zien dat je er namens de inwoners zit en NIET voor jezelf! Inmiddels is de post met de kaart bij iedereen in de brievenbus gevallen. Nu de vraag aan u lezer, heeft u de kaart al ingevuld en opgehangen? Als u daar moeite mee heeft, vraag dan uw naasten of MEE & de Wering om hulp. Verder hoop ik nog dat de nieuwe raad veel voor het ouderenbeleid kan betekenen.

Bovendien wens ik dat wij, net als in Schagen, een wethouder van financiën en geluk krijgen. Een die samen met de raad nagaat wat voor effect het te besteden bedrag voor het geluk van de inwoners van Hoorn kan hebben. Het college moet nog gevormd worden, dus wie weet. Of kunnen we van zo'n wethouder alleen maar dromen? Ik neem alvast een voorschot. Tot ziens,

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad
Hoorn

Kleinkinderen

Wat maakt de relatie tussen opa en oma met hun kleinkinderen zo bijzonder? Ik probeer dat vaak onder woorden te brengen, maar ondanks mijn verbale talent lukt het me nooit goed. Alles wat je bij je eigen kinderen nauwelijks opviel, omdat hun aanwezigheid zo vanzelfsprekend was, vind je als grootouder heel bijzonder. Elke ontwikkeling of gebeurtenis roept een herinnering op, maar toch voelt het anders. Als mijn kleindochter valt en huilt ben ik diep geschokt en ik verwijt mijzelf dat ik het heb laten gebeuren. Ik voel de verantwoordelijkheid veel zwaarder nu ik oppas, dan ik mij kan herinneren als ouder.



De herinnering aan mijn eigen opa en oma dringt zich sterker op wanneer ik twijfel aan mijn bijdrage in het leventje van Madelief en Josefiën. Mijn oma van vaderskant hield erg van muziek; met haar zong ik liedjes. Ik als hoge sopraan, zij de tweede stem. Met haar luisterde ik naar klassieke muziek. De oma van moederskant vertelde prachtige verhalen en ze kon heel lekker koken. Ze droogde de pitjes van een meloen, waarvan ik een ketting mocht rijgen als ik kwam logeren. De herinnering is nog sterker, als ik denk aan de rol die mijn grootouders in mijn opvoeding speelden. Soms als bemiddelaar tussen ouder en kind, soms zelfs een beetje als scheidsrechter. Opa hield zich meestal op de achtergrond, maar was wel duidelijk aanwezig. Ik denk dat de belangrijkste meerwaarde van grootouders is, dat ze er altijd zijn en dat hun liefde onvoorwaardelijk is.

Anneke van Dok

Houdt u ook zo van kortingen?

Als nieuwbakken redacteur heb ik, Geert Bijl, alle INFO bulletins van de laatste twee jaren doorgenomen om een indruk te krijgen van wat er zoal in beschreven staat. Veel gaat natuurlijk over (gezondheids) zorg en wat dat betekent voor ons ouderen. Belangrijke en doelgerichte informatie die u op veel andere plaatsen kunt vinden. Zoals op de website en in digitale nieuwsbrieven van gemeente Hoorn en in het bijzonder op die van 1.Hoorn over zorg en ondersteuning. Onderwerpen waar ouderenbonden op hun websites en in hun bladen eveneens aandacht aan besteden. En als u goed kunt omgaan met een computer dan weet u dat het internet de bron is voor vele en diverse onderwerpen die ouderen aangaan. Omdat ik in de INFO bulletins die ik doorgekeken heb weinig of niets vond over kortingen voor ouderen ben ik zelf maar eens naar dit onderwerp op zoek gegaan. Het was meteen raak: ouderenkorting via de belastingdienst (als u daarvoor in aanmerking komt), korting bij gebruik van openbaar vervoer voor

60+, korting op vakantie reizen (als u lid bent van een ouderenbond), restaurants die speciale ouderenmenu's hebben enz, enz. U begrijpt het al: typ het woord 'senior' of 'ouderen' in en u ziet dat wij 'hot' zijn. Zeker als we dat doen in combinatie met 'korting'. Veel daarvan is natuurlijk commercieel maar ik kwam ook blogs tegen die een zeer uitgebreid overzicht geven van de vele kortingen die er al of niet via internet te halen zijn. Ik was bijvoorbeeld erg onder de indruk van de (commerciële?) website: www.voordeelvoorouderen.nl, die een lange gevarieerde lijst van tips en kortingen voor ouderen beschrijft. Als u toch op internet bezig bent kijk dan ook eens op www.seniorweb.nl of daar iets bij zit wat u nog niet wist. Zo vond ik er uitgebreide beschrijvingen hoe ik Twitter en WhatsApp moet gebruiken. Ongetwijfeld is daar nog veel meer te vinden maar dat doe ik dan een andere keer want ik moet nu maar eens m'n kortingen te gelde maken.

Geert Bijl

Ondersteuning mantelzorgers



Geheugensteun

Bent u mantelzorgers van iemand met dementie? Zou u af en toe wat tijd voor uzelf willen hebben? Meld u dan aan voor GeheugenSteun! Dit is een gratis dienst van het Ouderenfonds voor mantelzorgers van thuiswonende ouderen met dementie.

Veel mantelzorgers zijn continu bezig met het zorgen voor hun partner. Zoals Peter van Vegten (72) die er alles aan doet om te zorgen dat zijn vrouw Tilly (72) niks tekort komt. "Ik heb een chronisch tijdgebrek. Ik doe zó veel op een dag. Boodschappen doen, eten koken, het huishouden. Maar als ik Tilly zie glimlachen, weet ik waar ik het voor doe." Het Ouderenfonds wil dat mantelzorgers zoals Peter eventjes tijd voor zichzelf kunnen hebben zonder

zich zorgen te hoeven maken om hun partner of voor degenen voor wie men zorgt. Want even opladen is nodig als je dag en nacht voor iemand zorgt. Ook zien we dat veel mantelzorgers weinig tijd

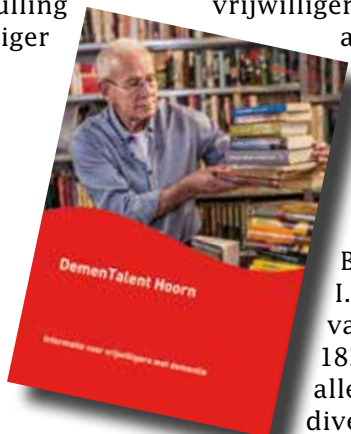
hebben voor sociale contacten. Een sociaal isolement ligt op de loer.

Hoe werkt Geheugensteun?

- Meld u aan bij GeheugenSteun;
- Wij zoeken dan een passende vrijwilliger voor u;
- Deze is getraind, heeft een 'Verklaring Omtrent Gedrag' en wordt door ons begeleid;
- Met hem of haar maakt u afspraken over uw ondersteuningswensen;
- De vrijwilliger kan bijvoorbeeld met degene voor wie u zorgt, gaan wandelen, een spelletje spelen of herinneringen ophalen;
- Zo krijgt u tijd voor uzelf en kunt u een paar uur doen waar u zin in heeft;
- De vrijwilliger verleent geen zorg, maar is er puur voor de gezelligheid;
- Deze dienstverlening is gratis.

DemenTalent Hoorn

Bent u vergeetachtig of heeft u dementie? Zit u veel thuis en vindt u dat jammer? Neem dan eens contact op met DemenTalent Hoorn. Zij kunnen u begeleiden naar een leuke en passende invulling van uw dag als vrijwilliger bij verenigingen of andere organisaties waar uw kennis en ervaring welkom zijn. Door bijvoorbeeld als vrijwilliger mee te helpen op en om het sportveld en in de kantine dan wel door voorlichting of gastlessen te geven op scholen. Of gaat u liever aan de slag bij Mak Blokweer, de kringloopwinkel van Stichting Emmaus, of bij Stadslandbouw waarover u in deze INFO meer kunt



lezen? Uw talenten verdwijnen namelijk niet zomaar, ook niet bij dementie. En iets doen waar u goed in bent maakt u blij en geeft u weer zelfvertrouwen. Een van de vrijwilligers zei daarover: "Door actief bezig te zijn voel ik me veel beter, mijn humeur is erop vooruit gegaan, mijn vrouw heeft haar 'partner' weer terug!"

Bij MEE & de Wering is I. Karsten projectleider van DemenTalent, tel. 06-182 42 595. Zij kan u dus alles vertellen over de diverse mogelijkheden om weer actief bezig te zijn.

Wilt u er eerst meer over lezen? Kijk dan op onze website www.ouderenraadhoorn.nl

Wilt u meer weten, kijk dan op de website van het Ouderenfonds (dementie). Daar kunt u zich online aanmelden. Of bel gratis 0800 1325 of mail naar mantelzorg@ouderenfonds.nl

Wilt u zich aanmelden als vrijwilliger voor GeheugenSteun of een andere dienst van het Ouderenfonds, kijk dan op die website bij de vacatures of stuur een mail naar voornoemd adres.

Workshop Positieve Gezondheid



Bij Positieve Gezondheid draait het niet om de aandoeningen, klachten of ziekte die u heeft. Maar bij Positieve Gezondheid wordt het accent gelegd op zaken die u nog wel kunt en leert u omgaan met uw klachten of aandoeningen. U leert hoe u uzelf kunt aanpassen aan een veranderende omgeving en het ouder worden. Hierbij wordt zowel naar medische als sociale aspecten gekeken.

Andere manier van leven

In de workshop Positieve Gezondheid leert u hoe u actief zelf aan de slag kunt met uw gezondheid. Dit vraagt veel van u en leidt tot een andere manier van leven en een aanpassing van uw gedrag. Deze verandering gaat natuurlijk niet automatisch. Daarom helpen wij u daar graag bij met onze workshop Positieve Gezondheid. Kijk voor meer informatie op www.omringpas.nl/workshop of bel 088-206 79 99

Data: 8 en 29 mei 2018

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Locatie: Nieuwe Steen 36 in Hoorn

Colofon

Dagelijks bestuur Ouderenraad

Marian van Berkum-Schouten,
voorzitter

Fruitlaan 111, 1689 HH Zwaag
0229-23 74 70

Marjan van Bennekom-Hendriksen,
secretaris

Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 07 97

Kees Bot, penningmeester
Fruitlaan 87, 1689 HH Zwaag

0229-29 70 26

Piet de Boer, algemene zaken
van den Bosstraat 10, 1624 GH

Hoorn 0229-21 06 57

Jan Olijve, adviseur namens Stichting
De Wering

Koopvaarder 1, 1625 BZ Hoorn
088-00 75 140

Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl

Redactieadres: mrenaud@versatel.nl

Boomgaarden 43, 1695 BN Blokker
0229-20 36 18

Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl

Poldermolen 1, 1622 KP Hoorn

0229-21 64 22

Gratis abonnement op INFO

Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27
of mail naar martina@famseggers.nl
voor een digitaal abonnement of voor
een afhaalpunt van de papieren editie
bij u in de buurt.

Zie ook www.ouderenraadhoorn.nl.

Leden van de ouderenbonden
ontvangen INFO via hun lokale bond.

Contactpersonen activiteiten

Ouderenraad: Marjan van Bennekom
0229-23 07 97

m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl

KBO Hoorn: Corrie den Hartog
0229-23 84 06, hartogcd@gmail.com

KBO 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: Hans de Bruijn
0229-23 09 42, pcob-hoorn@live.nl

De Wering Wonenplus:

Piet Koelemeijer, 088-00 75 140
p.koelemeijer@dewering.nl

Teamsport Hoorn:

Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

Horna: Irma Huisman,
secretariaat@horna.nl

Bezoek onze website

www.ouderenraadhoorn.nl

Cursus Cubigo

Leren omgaan met een digitaal platform

Cubigo Hoorn is een internet-programma speciaal voor u, als actieve oudere. Het heeft tot doel zelfzorg en mantelzorg te ondersteunen. Op de website www.cubigo.com/nl kunt u onder andere terecht met vragen rondom uw gezondheid, het doen van bestellingen en voor communicatie met uw mantelzorgers. De zorgdiensten vindt u onder de cubes (drukknoppen) 'medicatieschema's' en betrouwbare 'gezondheidsinformatie'. Met één klik uw maaltijd aan huis.



Cubigo vergemakkelijkt uw internetbezoek, want het bundelt diensten, activiteiten en producten op één pagina. Zo kunt u op 'Producten & diensten' klikken om bijvoorbeeld uw maaltijden of boodschappen te bestellen. Het lenen en laten bezorgen van uw bibliotheekboeken is in een paar klikken zo geregeld. En heeft u vragen over uw gezondheid, dan kunt u meteen naar de site van de 'Thuisarts'. Verder vindt u er

de diverse diensten van I.Hoorn alsmede sport- en andere activiteiten voor 55+ in de gemeente. Bovendien hoeft u op het bezorgen van de krant niet meer te wachten, want deze leest u gratis onder de cube 'Nieuws'. In samenwerking met een gestaag groeiend aantal dienstverleners, organisaties, clubs e.d. krijgt u via Cubigo steeds meer gebruiksgemakken aan huis.

Leer de mogelijkheden

Het programma is gemaakt voor 55-plussers. Maar omdat de een er gemakkelijker mee overweg kan dan de ander, is er iedere derde woensdag van de maand een cursus. U leert dan op een tablet hoe u de mogelijkheden van Cubigo kunt gebruiken. Mocht u de website al bezoeken maar nog niet alle mogelijkheden onder de knie hebben, dan bent u natuurlijk eveneens van harte welkom.

Wilt u deze cursus volgen, meld u zich dan aan bij Vera Truijens: info@witmobiliteit.nl. De cursus vindt plaats op iedere derde woensdag van de maand tussen 10.00 en 11.00 uur bij Wit Mobiliteit aan de Kerkstraat 9 in Hoorn. Zij bieden u zo nodig vervoer aan. De rit binnen gemeente Hoorn is gratis. Daarbuiten wordt een kleine bijdrage gevraagd. Bij Regio Taxi kunt u uw rit reserveren op telefoonnummer 088-66 67 000.

Activiteiten 19 april - 27 juni

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
19 april	10.00 uur	Thema 'Gesprek in de spreekkamer: samen beslissen' Samenwerkende ouderenbonden, De Plataan, Zwaag. 0229-201519	vrij
26 april	10.00 uur	Klaverjasmarathon , KBO Blokker, Het Gouden Hoofd Aanmelden vóór 19 april	€ 12,-
30 april	8.00 uur	Bustocht Noordoostpolder , KBO Hoorn, Station Hoorn	€ 43,50
9 mei	14.00 uur	Verhalen uit de Middeleeuwen , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw Vredehofstraat	€ 3,-
11 mei	13.30 uur	Jeu de Boules , KBO Zwaag, Leekerp pad 8, Hoorn	€ 10,-
19 mei	14.00 uur	Bezoek aan historische tuin in Blokker , Seniorencircuit, Koewijzend 4, Blokker	€ 4,-
23 mei	9.00 uur	Bezoek botanische tuinen Utrecht , KBO Hoorn, Station Hoorn	€ 5,- + entree
13 juni	14.00 uur	Lezing: 'Sterke vrouwen van Amsterdam' , KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw Vredehofstraat	€ 3,-
20 juni	9.00 uur	Museumplusbus Gemeentemuseum Den Haag , KBO Hoorn, opstappen Rode Kruisgebouw	€ 15,-
27 juni	9.30 uur	Fietstocht , KBO Blokker, Primerawinkel Westerblokker	leden € 17,50, introduc�e € 22,50