

Zorgboerderij Klaverweide

“Met elkaar zorgen we ervoor dat iedereen een leuke dag heeft en met een grote glimlach weer huiswaarts gaat! Daarom vinden wij het heel belangrijk dat er op onze boerderij voor iedereen iets te doen is wat hij of zij leuk vindt. En dat er een gezellige sfeer is”, aldus Jos Klaver die samen met zijn familie een zorgboerderij runt.

bovendien het idee vrijwilligerswerk of betaald werk uit te voeren. Hierdoor krijgen zij het gevoel ergens bij te horen en een zinvolle bijdrage te leveren aan de samenleving. De mantelzorgers op hun beurt merken dat hun naasten zich prettiger voelen, beter eten en drinken, lichamelijk gezonder en actiever zijn.

Doordat de zorgboerderij met eigen vervoer de cliënten zelf ophaalt en weer thuisbrengt, is er goed contact met de mantelzorgers. “Dagelijks geven we iedereen een verslag mee met foto’s en in het kort wat we die dag gedaan hebben. Daardoor blijft het thuisfront op de hoogte van het wel en wee van hun familielid.”



Kijk voor meer informatie over zorgboerderijen op onze website www.ouderenraadhoorn.nl

Train het brein!

Kom donderdag 21 november 2019 naar de inspirerende en informatieve dag ‘Train het brein’. Doe mee met verschillende workshops en activiteiten en houd uw brein, lijf en leden jong.

Zorgboerderijen zijn agrarische bedrijven waar professionals in huiselijke sfeer zorg verlenen aan mensen met een sociale, lichamelijke of psychische hulpvraag. Dat kan aan inwonende cliënten zijn, de 24/7 zorg, of aan cliënten die daar voor hun dagbesteding naartoe komen. De binnen en buiten aangeboden activiteiten sluiten goed aan bij hun individuele mogelijkheden. Bijvoorbeeld dieren of planten verzorgen, knutselen of meehelpen bij reparaties, tuinonderhoud en bij huishoudelijke taken. Maar gezamenlijke activiteiten zoals eten, spelletjes spelen of uitstapjes maken, horen er natuurlijk ook bij. Afhankelijk van de groep kan de zorg verschillen. Zo zal er bij de dagbesteding aan mensen met dementie extra aandacht zijn voor het leggen van sociale contacten en het doen van een beroep op hun nog aanwezige kennis en ervaring.

Werkzaamheden op een zorgboerderij geven mensen met dementie

Klaverweide

Een goed voorbeeld van zo’n zorgboerderij, een melkvee bedrijf, is ‘Klaverweide’ in Wogmeer. Van maandag tot en met vrijdag bieden Jos Klaver en zijn familie zinvolle dagbesteding aan 20 cliënten. Dat zijn met name nog thuiswonende ouderen met bijvoorbeeld dementie of Parkinson. Ook cliënten met gevolgen van een herseninfarct of sociaal isolement en ouderen met psycho-geriatrische klachten vinden daar een veilige en warme omgeving. Waarbij vooral rust, ruimte en regelmaat de noodzakelijke structuur aan de dag geven.

“Onze gasten helpen ons onder andere met het verzorgen van de dieren en het bijhouden van de moestuin. In de werkplaats maken we van alles en nog wat, zoals vogelhokjes en kerstbomen, maar ook hebben we bijvoorbeeld een waterput gemaakt. Naast alle inspanning is er genoeg tijd voor ontspanning zoals het spelen van spelletjes en het praten over van alles en nog wat tijdens de koffie en de lunch”, aldus Jos.

Het Programma ziet er als volgt uit:

- Warming-up door Olga Commandeur.
- Diverse workshops over gezondheid en ontspanning.
- Diverse activiteiten, zoals beweging, denksport, muziek en creativiteit.

Met rond het middaguur een heerlijke en gezonde lunch. U bent op die dag vanaf 9.30 tot ca. 14.00 uur van harte welkom in het

Sportcentrum Hoorn, Holenweg 14. Deelname + lunch kosten € 5,- p/p (maximaal 2 personen). Dit bedrag hoeft u pas op de dag zelf te betalen.



Aanmelden

Per e-mail teamsport@hoorn.nl of telefoon: 0229 25 22 00. U ontvangt dan meer informatie over deze dag.



Zitten

Misschien heeft u al vernomen dat veel zitten tegenwoordig 'het nieuwe roken is'. Als je werkzame leven is beëindigd, blijft van het idee om rustig aan te doen niets meer over en is zitten uit den boze. We MOETEN nogal wat doen om gezond te blijven van lichaam en geest. De kranten en magazines staan er vol van. Uw kalenderleeftijd telt niet meer mee. Ik lees verder (goed voor de geest!): je moet je afvragen, hoe voel ik mij? Wat zou ik nog allemaal willen doen? Wat zou ik het liefst willen doen? Begin iets wat je nog nooit heb gedaan, dat schijnt het allerbeste voor je welzijn te zijn! Wees actief; dat geeft zin aan het leven.

Maar absoluut en onherroepelijk komt het moment dat het lichaam ons in de steek laat. Met wat geluk als we de 80 jaar zijn gepasseerd. Dit was voor het bestuur van de Ouderenraad een uitdaging om daar verder over na te denken. Al pratende kwamen we op het idee om onze themadag op 1 november a.s. 'Zingeven aan je leven' verder uit te werken. Wij hopen dan samen met u op goede ideeën te komen om hier in de praktijk mee om te gaan.

De werkgroep heeft met volle inzet deze dag vormgegeven en Jacobine Geel bereid gevonden om over die zingeving te komen spreken. De Ouderenraad wil de uitkomsten van die themadag vastleggen in een notitie en die begin volgend jaar aan de wethouder en de welzijnsorganisaties in Hoorn aanbieden.

Ik weet: het wordt deze ochtend en middag veel zitten, maar het hoofd komt des te meer in actie. We hopen u en vele anderen te mogen verwelkomen op deze bijzondere dag. Op onze website vindt u meer informatie over het programma en artikelen die verband houden met 'Zingeven aan het leven'. Tot ziens op 1 november in De Plataan in Zwaag waar we voor voldoende zitplaatsen zullen zorgen.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Onvergetelijke ontmoetingen

'Onvergetelijke ontmoetingen' biedt vrijetijdsbesteding voor mensen met geheugenverlies of (beginnende) dementie en eventueel hun mantelzorgers. Zij kunnen dicht bij huis in de wijkcentra van Stichting Netwerk terecht voor gezelligheid, contacten, emotionele steun, activiteiten, informatie en advies. Doel van deze ontmoetingen is o.a.

1. Bevorderen van de integratie van mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie in het reguliere activiteitenaanbod.
2. Voorkomen van sociaal isolement bij de deelnemers met dementie en hun mantelzorgers.
3. Verlichten van de belasting van mantelzorgers.

De deelnemers geven wekelijks zelf invulling aan de ontmoetingen bijvoorbeeld door een spel of creativiteit, maar een goed gesprek wordt het meest gewaardeerd. Er is veel ruimte voor humor naast lotgenotengesprekjes en het met

elkaar meedenken. De deelnemers doen dit met ondersteuning van vrijwilligers en de sociaal werker. We beginnen met koffie en eindigen met een gezamenlijke lunch. U bent welkom bij de volgende wijkcentra:



- 'Kersenboogerd', Brederodegracht 1, dinsdag 10.00–13.00 uur
- 'De Zaagtand', Sint Eloystraat 106, donderdag 10.00–13.00 uur
- 'De Cogge', Akkerwinde 44, vrijdag 10.00–13.00 uur

Er is geen indicatie nodig voor deelname aan deze dagbesteding, die € 5,- p.p., incl. koffie en lunch kost.

Voor aanmelding en informatie:
Nanda Leeuw, 0229-855700, of
n.leeuw@netwerkhoorn.nl

Steffie legt het uit

"Welkom op mijn website. Ik ben Steffie en ik leg moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld daten, DigiD, de OV-chipkaart en een bezoek aan de huisarts. Zo wordt de wereld weer iets eenvoudiger!"

Zo verwelkomt Steffie.nl de bezoekers van haar website. Zij helpt mensen die het prettig vinden om stap-voor-stap en met beeld uitleg te krijgen over alledaagse dingen, zoals reizen met het openbaar vervoer, bankzaken regelen, vrije tijd of over voeding.

Iedereen die moeite heeft met lezen en schrijven, vindt de uitleg van Steffie prettig en handig. Ze houdt er namelijk steeds rekening mee dat iedereen anders leert

en legt moeilijke dingen op eenvoudige en duidelijke manier uit. Dat doet ze door plaatjes te laten zien waardoor de informatie begrijpelijker en beter te onthouden is. Voor slechtzienden leest Steffie de informatie hardop voor. Daarnaast kan je via een spel, een opdracht of een quiz bijvoorbeeld het omgaan met geld, het reizen of het gebruik van internet leren. Verder staan bij verschillende onderwerpen verwijzingen naar andere websites.



Kijk voor meer informatie over deze en andere speciale sites voor kwetsbare groepen op www.ouderenraadhoorn.nl

Toegankelijkheid

Hoe bereik je allerlei plekken wanneer je slecht ter been bent? Hoe sociaal ben je wanneer je wilt bereiken dat alle plekken bereikbaar worden met rolstoel of andere hulpmiddelen? Hoe a-sociaal ben je wanneer je vindt dat zulks helemaal niet nodig is of wanneer je niet wilt overdrijven met bereikbaar maken? De Hoornse politici zijn de medeburger met een fysieke beperking ter wille. Dat wil zeggen, elke fractie draagt de bewegingsbeperkten een goed hart toe, maar ze verschillen toch in grootte van dat hart.

Ik heb in de afgelopen jaren en overigens nog steeds mogen leren omgaan met voeten die na drie passen lopen al heftig protesteren. Ik heb ze al aardig geleerd hun kop te houden en mij zonder dralen naar alle plekken te brengen die mij te binnen vallen. Ze protesteren nog steeds, maar met een goed werkende pijnstillers weet ik hun protesten aardig te smoren. Eigenlijk heb ik een compromis bereikt. Als het niet te ver is of te lang duurt wordt het met enig morren toegestaan, maar wanneer ik een grote meubelzaak wil bezoeken of een museum op mijn gemak wil doorkruisen, dan doe ik dat per rolstoel of een kleine scootmobiel. Zij blij, ik blij.

Al doende ervoer ik als rolstoelganger de barrières die de maatschappij nog eigen zijn. Bovenverdiepingen van oude musea worden slechts bezocht, wanneer de exposities daar beslist niet gemist mogen worden.



De openbare ruimte is voor mij een begrip met een totaal andere beleving dan voor de niet voet- of beenbeperkte mens. Idyllische binnensteden met authentieke kinderkopdjes leveren unieke ervaringen op. Van meegedragen verse room wordt in niet al te lange tijd boter gekarnd. De duwer van de rolstoel kan voor het eigen welzijn het best stevige polsbeschermers dragen.

Het Hoornse college kwam, nadat slechts drie jaar geleden daar een motie over was aangenomen, met een aantal scenario's om het toegankelijkheidsprobleem op te lossen. Uitgangspunt was wel: het moet op een koopje, want geld is er eigenlijk niet.

Van wethouder Simon Broersma moeten nog ergens foto's liggen van een wandelingetje dat hij maakte met een rolstoelgebruiker. Hij kon gelukkig melden dat er, vanuit het bestaande budget, al het een en ander wordt gedaan aan aanpassingen voor rolstoelzitters. Zo worden hier en daar spiegels in toiletten niet te hoog opgehangen en stoepen voor-

zien van een op- en afrit. Bij nieuwe gebouwen wordt al rekening gehouden met de bewegingsstakkers. Waar we het over hebben zijn echter een paar inhaalslagen in bestaande niet toereikende situaties.

Onze Hoornse politici zijn zo consciëntieus mogelijk bezig het juiste midden te zoeken tussen wat nodig is en wat haalbaar. Toch denk ik dat inzicht in wat er werkelijk nodig is, het best wordt verkregen door zelf een weekje volkomen rolstoelgebonden door te brengen. Als het helpt, mag je mijn voeten wel even lenen.

Sjaak Grosthuizen



"Komende generaties worden anders oud en leven langer. De ouderen van nu zijn anders dan die van twintig tot dertig jaar geleden. Ook verandert de rol van de overheid. De burger moet meer zelf doen en daartoe worden aangezet", aldus de Raad van Ouderen. Daarvoor is een cultuuromslag nodig, maar die is niet in een paar jaar gemaakt.

Om te beginnen: hoe bereid je je als toekomstige senior en als maatschappij voor op de nieuwe generatie ouderen? Iedereen, jong en oud, organisaties en overheden zullen daar hun steentje aan moeten bijdragen. Want antwoorden op vragen zoals wel of niet blijven werken en wil of kan ik beroep doen op mijn kinderen als ik zorg nodig heb, raken zowel jezelf als de samenleving.

Leeftijd op zich is niet zo belangrijk bij het gaan nadenken over ouder worden. Alhoewel, mensen rond de zestig ontkennen vaak hun leeftijd en voelen zich nog te jong om zich met dat ouder worden bezig te houden. Belangrijker zijn persoonlijke gebeurtenissen, zoals uithuisgaande kinderen, geboorte van kleinkinderen, ontslag, ziekte of verhuizing. Daarnaast kan de naaste omgeving mensen aanzetten tot het nadenken over de volgende levensfase, ook

wel de 'derde levensfase' genoemd. "Doe dat als naasten of organisaties dan wel op een positieve wijze en sluit aan waar de betrokkene op dat moment aan toe is en wat hij of zij wil en kan."

Maar hoe dan ook, dat nadenken begint bij je zelf, want het gaat om jouw toekomst. Een toekomst waarin we door alle ontwikkelingen steeds ouder worden, al is dat soms ongewild. Met die kennis zullen we dat toenemende aantal levensjaren zo goed mogelijk moeten zien te beleven. Zingeving, vitaliteit, sociale contacten e.d. spelen daarbij een nadrukkelijke rol. *'Waarvan word ik blij', 'Hoe blijf ik me nuttig voelen', 'Wat kan mij tot op hoge leeftijd boeien' en 'Hoe ga ik deze nieuwe levensfase zelf en met anderen invullen?'*

Besef dat die derde levensfase waardevol is en nieuwe kansen biedt om (onvervulde) wensen en behoeften waar te maken. Of zoals de dichter Goethe het samenvatte: "Het is geen kunst oud te worden, het is een kunst ermee te leven".

Meer over dit advies 'Goed oud worden vraagt brede maatschappelijke beweging' van de Raad van Ouderen aan de minister leest u op onze website www.ouderenraadhoorn.nl

De bank denkt met je mee

Misschien herinnert u het zich nog, de reclameklassieker van de Nederlandse Middenstands Bank uit de jaren '70-'80: "De NBM denkt met u mee". Dat meedenken doen de banken anno 2019 nog volop, maar nu heet dat PSD2. En anders dan in de vorige eeuw willen ze nu nog meer van u weten en zelfs uw bankgegevens delen met commerciële instellingen.

PSD2, het nieuwe betalen?

Als je nu iets op internet koopt bij Winkel.com kun je dat artikel op verschillende manieren via je bank betalen. Soms kan dat alleen vooraf of is betaling na ontvangst van het product ook mogelijk. Je geeft in ieder geval zelf opdracht aan de bank en bepaalt zelf van welke rekening en wanneer het bedrag mag worden afgeschreven. Zelfs bij betalingen via

IDEAL en soortgelijke systemen hou je het heft in eigen handen.

Bij het PSD2 systeem gaat dat net een beetje anders, want dan geef je Shop.nl of een ander bedrijf toestemming om bepaalde zaken voor je te regelen. Dat doe je door hen inzage te geven in je banksaldo, betaalgegevens en rekeningafschriften, maar niet in je spaarrekeningen. Ze kunnen dan betalingen of andere financiële zaken voor jou regelen.

Welkom in de wereld van PSD2 die het betalingsverkeer tussen consumenten en bedrijven "leuker en makkelijker" moet maken. Tenminste als je alle publicaties over deze nieuwe vorm van betalen mag geloven.

Doen of niet?

Banken, Facebook, Google en andere bedrijven weten al veel over je. Net zoals Albert Hein met zijn bonuskaart bekend is met je eetgewoonten. Met PSD2 kunnen bedrijven nu ook zien hoe je er financieel voor staat en wat je allemaal met je geld doet.

Bijvoorbeeld via het op orde houden van je financiën in een digitaal huishoudboekje. Een vervelende klusje waar je niet op zit te wachten. Maar of je daarvoor zomaar een bedrijf



moet inschakelen is de vraag. Om te beginnen: vertrouwt u het bedrijf? Slaan ze je gegevens veilig op en wat gaan

zij in de toekomst met die gegevens doen? En zit je echt te wachten op persoonlijke aanbiedingen op basis van je betalingen waar ze inzage in hebben? Of dat ze je juist geen goederen leveren, omdat zij weten dat er niet voldoende geld op je bankrekening staat? Geef die bedrijven in ieder geval nooit zomaar je pincode, wachtwoord of identiteitsbewijs.

Geen verplichting

Je bent niet verplicht om bedrijven inzage in je financiën te geven als je dat niet wilt. Zij moeten daarvoor uitdrukkelijk toestemming van je krijgen. Bovendien is die in principe slechts 90 dagen geldig en kun je zelf die toestemming intrekken. De bedrijven moeten bovendien een vergunning hebben van De Nederlandse Bank om bepaalde financiële diensten te mogen verlenen. Bezint eer ge begint. Laat je uitgebreid voorlichten over de voor- en nadelen van het betalingsverkeer via PSD2.

Op onze site www.ouderenraadhoorn.nl gaan we uitgebreider in op dit onderwerp, inclusief verwijzing naar enkele interessante sites.

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: mrenaud@versatel.nl
0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22

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.

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

Seniorenvereniging 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

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

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
1 nov.	9.30	Themaachtend Zingeven aan je leven met o.a. Jacobine Geel, Ouderenraad, De Plataan Zwaag	gratis
7 nov.	14.00	Lezing Zout en Zoet over visserij in Hoorn door Peter Dorleijn, Seniorencircuit Netwerk Hoorn, Wijkcentrum Huesmolen, incl. koffie	€ 5,00
13 nov.	14.00	Lezing Amerika door Ben v.d. Kamer, KBO Hoorn Rode Kruisgebouw	€ 3,00
15 nov.	14.00	Bingo , KBO Hoorn, Wijkcentrum Kersenboogerd, per plankje	€ 1,75
20 nov.	14.30	Computergebruik en wat daarbij komt kijken, door dhr. Lex Pieroelie, PCOB Hoorn e.o., Het Octaaf	gratis
20 nov.	9.00	vertrek station. Rondleiding Nationaal Archief Den Haag, KBO Hoorn. Aanm.: Corrie Den Hartog, tel: 238406, excl. reiskosten: € 5,00	
20 nov.	14.00	Lezing Amerika door Ben v.d. Kamer, KBO Blokker Het Gouden Hoofd	€ 3,00
21 nov.	vanaf 9.30	Activiteitendag Train het Brein met o.a. Olga Commandeur Teamsport Hoorn, Sportcentrum Hoorn	€ 5,00
21 nov.	14.00	Lezing De Joodse Kalender door Jeannette Loeb, Seniorencircuit Netwerk Hoorn, Wijkcentrum Huesmolen, incl. koffie	€ 5,00

Jaarprogramma 2019-'20 De hiernaast vermelde organisaties hebben wekelijks of maandelijks ook een aantal vaste activiteiten. Bijvoorbeeld bridgen, biljarten, andere sportactiviteiten en lezingen. Kijk voor nadere informatie hierover op onze website www.ouderenraadhoorn.nl of bel/mail met de contactpersonen.