

Wat maakt uw leven zinvol?

“Veel ouderen zijn zich niet bewust van wat hun leven ‘zinvol’ maakt. Of misschien beter gezegd: niet iedereen kan de juiste woorden vinden voor wat een zinvol leven is”, aldus de Raad van Ouderen. “Woorden als ‘levensvragen’ en ‘waar word je blij van?’ of ‘Waar lig je wakker van?’ zijn dan soms beter te begrijpen.

Toch blijkt bij navraag dat velen van hen wel degelijk zinvol bezig zijn. Alleen is dat zo'n onderdeel van hun dagelijkse leven, dat ze er niet bij stilstaan. Om te

beginnen hun gezinsleven, de band met hun dierbaren, mantelzorg, evenals zorgen voor de kleinkinderen en huisdieren. Terwijl anderen zingeving vinden in het maken een



stamboom of door kunstzinnig bezig te zijn om op die manier ‘iets achter te laten’. En niet te vergeten de vrijwilligers die er met hart en ziel willen zijn voor anderen. Verder is het zelf richting kunnen geven aan je leven en het zien van mogelijkheden om je nieuwe levensfase in te vullen verrijkend en zinvol. Zingeving en het open staan voor je omgeving verkleinen bovendien het risico op eenzaamheid.

Tot zover het goede nieuws. Want helaas zijn er ouderen die zich niet in die voorbeelden herkennen en die sommige ervan eerder als een last ervaren. Of het lukt hen niet zich voldoende voor te bereiden op het ouder worden én kan de omge-

ving hen daar niet altijd bij helpen. De Raad vindt dat er meer naar die mensen omgekeken moet worden. “Oprechte aandacht voor ouderen in het dagelijkse leven, inclusief bijvoorbeeld fysiek contact. Want met het ouder worden verdwijnt de behoefte aan dergelijk contact niet en kan het gemis ervan juist bijdragen aan gebrek aan zingeving. Geef ze verder mogelijkheden om op hun manier aan de samenleving deel te blijven nemen, zich daar thuis, gezien en gewaardeerd te voelen.” Daarbij is speciaal aandacht voor bijvoorbeeld mantelzorgers, zorgvrijwilligers en kwetsbare ouderen noodzakelijk.

Meer hierover en het volledige adviesrapport ‘Ouderen staan onvoldoende stil bij wat hun leven zinvol maakt’ van de Raad aan minister De Jonge vindt u op onze website.

Sport- en cultuurstrippenkaart

De gratis sport- en cultuurstrippenkaart is er voor inwoners van de gemeente Hoorn met een laag inkomen. Met deze kaart kunt u bijvoorbeeld het lidmaatschap van een ouderenbond of een vereniging betalen. Of u koopt er kaartjes mee voor culturele activiteiten, zoals die in het theater, de bioscoop en musea. Elk gezinslid mag een eigen kaart aanvragen. De strips zijn geldig van 1 januari t/m 31 december 2020.

zo'n kaart kijkt de gemeente of uw inkomen en uw vermogen onder een bepaalde grens zit. Daarnaast is er een onderscheid tussen alleenstaanden, alleenstaande ouders, echtparen en senioren.

Mocht u een hoger inkomen hebben, maar wel in een schuldsanerings-traject zitten, dan mag u eveneens gebruik maken van de strippenkaart.

Hoe komt u aan die kaart?

U kunt de kaart digitaal aanvragen of een afspraak maken om dat aan de hand van uw legitimatiebewijs op

het stadhuis te regelen. Na ongeveer acht weken krijgt u te horen of u in aanmerking komt voor zo'n kaart.



Als u in 2019 bijstand ontving, dan hoeft u de kaart niet eerst aan te vragen, maar maakt u meteen een afspraak om de kaart op te halen. Neem dan wel uw toekenningsbeschikking en legitimatiebewijs mee.

Meer informatie

Op de website www.hoorn.nl/strippenkaart vindt u het aanvraagformulier, nadere informatie over de sport- en cultuurstrippenkaart en wat u er allemaal mee kunt betalen. Voor vragen kunt u ook met de gemeente bellen, 0229 252200.

Hoeveel zijn de strippen waard?

Voor	Waarde per strip	Totaal p/p
Kinderen	€ 2,50 en € 5,-	€ 200,-
Volwassenen	€ 2,50 en € 5,-	€ 100,-
Senioren	€ 2,50 en € 5,-	€ 100,-

Wie kunnen een strippenkaart aanvragen?

Om in aanmerking te komen voor



Blijf met elkaar in gesprek

Iedereen moet vandaag de dag vaak het verouderde loslaten, kennismaken met nieuwe ontwikkelingen en er mee leren omgaan, vooral digitaal. Met name ouderen worstelen ermee, die zijn er niet mee opgegroeid en alles verandert steeds sneller. Ben je net gewend aan het telebankieren, dan moet je opeens een smartphone leren bedienen. Want alleen daar ontvang je de codes om bij je bankrekening te kunnen komen. Het is allemaal moeilijk bij te benen, frustrerend en tijdrovend.

Ook maatschappelijk verandert de wereld om ons heen. Maar laten we nu toch maar even dichterbij huis blijven en wel bij uw Ouderenraad. Een raad die voor u bepaalde ontwikkelingen volgt, daarover in gesprek gaat met diverse partijen en waar nodig oplossingen aandraagt. Bijvoorbeeld met de gemeente over duurzaamheid en hun plannen om Hoorn energieneutraal te maken. Of over het verder dementievriendelijker maken van de samenleving. Daar hebben wij u en uw ideeën wel bij nodig. Dus ook met u blijven wij in gesprek. Zoals onlangs tijdens onze themadag over **'Zingeven aan je leven'**. Een thema waarover we binnenkort een notitie aan het College van B&W gaan overhandigen.

Bovendien houden we u, via ons INFO-blad en onze website, op de hoogte over een veelheid aan zaken die voor u van belang kunnen zijn. Zaken die zich lokaal, regionaal of daarbuiten voordoen, zoals die op het gebied van veiligheid, armoedebestrijding en (huur)woningen. Of over een ogenschijnlijk simpel onderwerp, de sport- en cultuurstrippenkaart. Een soort financiële sleutel die voor vele inwoners de deur opent naar allerlei activiteiten, waar zij anders niet aan konden meedoen of naartoe gaan. U leest er in deze INFO meer over. En u weet het: "Hoort zegt het voort!"

Kortom, het jaar 2020 is weliswaar nog jong, maar de plank bij de Ouderenraad ligt al vol met ideeën en plannen om voor en met u aan de slag te gaan en te blijven.

Laat ik eindigen met een spreuk van de onlangs overleden dichter en schrijver Jules Deelder: **de omgeving van de mens is de medemens**. Met deze spreuk in gedachten wens ik u allen een geweldige 2020 en dat we bij de tijd mogen blijven.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Afscheid van Marian van Berkum

Reeds geruime tijd geleden heeft onze voorzitter Marian van Berkum aangegeven af te willen treden als voorzitter van de Ouderenraad.

Na zeven jaar voorzitterschap komen er andere zaken op haar pad, die veel aandacht en tijd van haar vragen. Voor ons als bestuur een aderlating, want Marian was en is een voorzitter in hart en nieren. Ze was altijd zeer betrokken bij het reilen en zeilen van de Ouderenraad. Vanuit haar politieke verleden beschikte zij over een breed

netwerk, waar de Ouderenraad dankbaar gebruik van heeft gemaakt.

Marian, we weten dat je het voorzitterschap altijd met veel plezier hebt vervuld en we gaan jou inbreng, enthousiasme en kennis als voorzitter missen, maar bovenal de mens Marian van Berkum daarbij. Marian, hartelijk dank voor jouw enorme inzet voor de senioren van Hoorn en het ga je goed!

*Algemeen en dagelijks bestuur
Stichting Ouderenraad Hoorn*

Diabetes - Vergoeding glucosesensor

Diabetes (suikerziekte) is een chronische stofwisselingsziekte. Iedereen kan het krijgen. Voor sommige diabetici bepaalt deze ziekte in belangrijke mate hun dagelijkse leven. Voor hen kan een glucosesensor wat verlichting geven, zeker nu die sinds dit jaar wordt vergoed.

Soorten diabetes

Er bestaan meerdere types van deze ziekte, met als bekendste type 1 en 2. De eerste is niet te voorkomen, de klachten ontstaan vrij plotseling en er is snel vast te stellen dat te weinig insuline wordt aangemaakt. Bij type 2 zijn herkenbaarheid en verloop minder voorspelbaar.

Oorzaak en gevolg

Bij mensen met diabetes maakt de alvleesklier onvoldoende of helemaal geen insuline aan. Insuline zorgt voor een goede glucoseopname in het bloed. Mogelijke oorzaken zijn, naast erfelijke aanleg, overgewicht, weinig bewegen of een ongezonde levensstijl. Het begint vaak met een droge mond en de behoefte om veel meer dan gewoonlijk te drinken en veel te moeten plassen. Andere symptomen zijn afvallen zonder duidelijke reden, oogklachten, vermoeidheid of pijn bij het lopen. Bij diabetes 2 hebben patiënten naast insulinetekort vaak ook een te hoog cholesterolgehalte. Omdat deze klachten meer oorzaken kunnen hebben, duurt het vaak jaren voordat deze vorm van diabetes wordt ontdekt. Daardoor zijn er extra risico's op meer lichamelijke kwalen, zoals hart- en vaatziekten.

Behandeling

Mensen met type 1 zullen de rest van hun leven insuline moeten spuiten. Dat doen ze met een speciale pen of

met een insulinepomp. Afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden gebeurt dat één of meerdere malen per dag. Type 2 is te behandelen met medicijnen, maar soms is het nodig om over te stappen op insuline spuiten en/of de levensstijl, eetgewoonten e.d. aan te passen. Het is belangrijk regelmatig de bloedsuikerwaarde te meten, bijvoorbeeld via een vingerprik.



Glucosesensor

Metten is voor diabetici erg belangrijk. Zeker voor hen, die een intensief insulineschema hebben. Intensief betekent vier of meer keer per dag insuline inspuiten en even vaak via een vingerprik de bloedwaarde meten. Een mogelijke oplossing daarvoor is de glucosesensor. Een tot voor kort kostbare, maar wel praktische oplossing. Sinds dit jaar kunnen zij via hun basisverzekering een vergoeding krijgen voor een Flash Glucose Monitoring (FGM). Een sensor meet om de zoveel minuten hun bloedsuikerniveau en maakt vingerprikken minder vaak nodig. Het geeft hen rust, want ze hoeven voor het vingerprikken niet steeds meer op de klok te letten. Hun gezondheid gaat vooruit, ze hoeven minder vaak naar het ziekenhuis en hebben voor hun gevoel een betere kwaliteit van leven.

Bronnen: Alles over diabetici en Diabetes Vereniging Nederland. Kijk ook op www.ouderenraadhoorn.nl

Geheugenkoor Focus Bent u al donor? Praat erover met uw naasten.

Zoals de naam van ons koor al aangeeft, is Geheugenkoor Focus bedoeld voor mensen van alle leeftijden met geheugenproblemen.

Een koor dat in januari van start is gegaan. We zingen in een rustige omgeving, waarbij gezelligheid en contact een belangrijke plaats innemen. Vooraf en tijdens de pauze is er volop gelegenheid voor een praatje. Iedereen mag meezingen, ervaring is niet nodig. Plezier staat voorop. We verwachten van de koorleden dat zij samen met een partner of familielid naar de koormiddag komen. Kunt u geen begeleider vinden, geen nood: voor de alleengaande koorzanger is een gastheer of gastvrouw aanwezig!

Onder leiding van Olaf van Rijn zingen we vooral bekende nummers, Nederlandstalige evergreens, oude popmuziek, volksliedjes, hits uit musicals enz. Heeft u een lievelingslied? Wie weet kunnen we dat met het koor zingen. Suggesties zijn welkom. We repeteren wekelijks op donderdagmiddag in de kantine van voetbalvereniging Zwaluwen '30.

Wilt u meer weten kijk dan op www.geheugenkoorfocus.nl of neem contact op met Janny Blank: info@geheugenkoorfocus.nl of 06 437 82 530. Op onze website vindt u dit koor bij de 'Structurele Activiteiten'.

Bekijk de woz-waarde van uw woning online

Binnenkort krijgt u, als eigenaar, weer de aanslag voor de WOZ (Wet waardering onroerende zaken) in de bus. Bent u benieuwd of die aanslag in vergelijking met

soortgelijke huizen in uw omgeving,

"In juli overleed mijn vader. De jaren ervoor was hij door diverse lichamelijke klachten snel achteruit gegaan. Tijdens zijn leven had hij altijd al aangegeven dat alles wat men na zijn overlijden van hem nog kon gebruiken, mocht worden gedoneerd." Aldus een trotse dochter over haar vader die een medemens dankzij zijn hoornvliesdonatie weer beter kon laten zien.

Dergelijke verhalen tonen aan dat het overlijden van donoren, hoe verdrietig ook, het leven van anderen weer draaglijk kan maken. Of voor hem/haar zelfs levensreddend kan zijn. Bovendien geeft dat nabestaanden van donoren vaak steun bij het verwerken van hun verdriet, zoals bij die trotse dochter.

Weten uw nabestaanden of u wel of geen donor wilt zijn of dat u misschien al een donorcodicil heeft? Zo niet, praat daar dan met elkaar over. U voorkomt daarmee dat direct na uw overlijden de arts aan de familie vraagt of hij/zij bepaalde organen van u mag gebruiken voor anderen. Vaak blijken de nabestaanden daar dan tegen te zijn, ook al had de overledene dat wel gewild.

Het kiezen om wel of geen donor te worden is voor zowel de persoon zelf als hun naasten niet altijd gemakkelijk. Hou bij het gesprek daarover de wederzijdse standpunten goed in de gaten. Heb daarbij begrip voor de wensen van de donor en diens waardevolle nalatenschap voor anderen. Maar

hoger of lager is, kijk dan eens op www.wozwaardeloket.nl.

Ook handig als u op zoek bent naar een koopwoning. Op dit moment kunt u de WOZ-waarden van de afgelopen jaren bekijken. De WOZ-waarden per 1-1-2019 verschijnen een dezer dagen automatisch op die site. Let op: het bedrag dat bijvoorbeeld achter peildatum 1-1-2018 staat is van toepassing op de WOZ-aanslag in 2019. De peildatum ligt dus altijd

houd omgekeerd ook rekening met de gevoelens van de achterblijvers die naar hun idee misschien niet meer hun 'complete' familielid kunnen begraven.

Donorregistratie

Zorg in ieder geval dat u op 1 juli 2020 uw keuze gemaakt heeft,

want dan gaat de nieuwe Donorwet in. Doet u dat niet dan komt na die datum achter uw naam 'geen bezwaar tegen orgaandonatie' te staan. Uw organen of weefsel gaan dan eventueel naar een patiënt die op de wachtlijst staat.

Waar kunt u uit kiezen?

1. Ja, ik geef toestemming voor donatie van (bepaalde) organen en weefsel.
2. Nee, ik geef geen toestemming.
3. Mijn partner of familie beslist.
4. Een door mij gekozen persoon beslist.

Belangrijk om te weten

U kunt altijd zelf uw eerder gemaakte keuze of de vermelding 'geen bezwaar' in het register wijzigen! Maar door die nieuwe wet is het voor de familie moeilijk om uw keuze te veranderen. De arts zal alleen bij hele goede redenen soms van uw wens afwijken.

Het aanmeldformulier kunt u bij de gemeente ophalen, invullen en opsturen. Verder vindt u op onze website meer informatie over dit onderwerp.

een jaar voor de aanslag! Als u op die site uw postcode en huisnummer intypt ziet u naast de waarde ook gegevens als bouwjaar, de (gebruiks)oppervlakte, ligging en luchtfoto van de woning. Gegevens van de eigenaar, het taxatierapport of de verkoopprijs kunt u niet zien op deze site.

Voor een taxatieverslag van uw eigen woning logt u met uw DigiD in op www.hoorn.nl/belastingen.



Dienstverlening MEE & de Wering Cliëntondersteuning

Tot eind vorig jaar verzorgde Mee & de Wering de onafhankelijke cliëntondersteuning in Hoorn. Maar per 1 januari 2020 is het contract met de gemeente voor die ondersteuning ontbonden. Het gaat daarbij speciaal voor hulp aan mensen met bijvoorbeeld een verstandelijke of lichamelijke beperking en die met autistische of psychische aandoeningen. Voor cliënten die van Mee & de Wering al hulp krijgen of het vorig jaar hebben aangevraagd, verandert er niets. Maar als u na die datum cliëntondersteuning nodig heeft, dan verwijst de gemeente u naar een andere organisatie.

Het ouderenwerk blijft bestaan!

Heel veel andere vormen van

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: mrenaud@versatel.nl
0229-20 36 18

Activiteitenagenda: gjm.bijl@quicknet.nl
0229-23 75 36

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

Nu óók op uw smartphone!

ondersteuning, zoals ouderenwerk, maatschappelijk werk en vrijwilligerswerk gaan gewoon door. Bijvoorbeeld diensten als

- WonenPlus: hulp door vrijwilligers bij praktische vragen zoals kleine klusjes, bijhouden tuin, eenvoudige administratieve vragen en gebruik van de computer of mobiele telefoon.
- Autodienst: vervoer door vrijwilligers als u bijvoorbeeld slecht ter been bent en zelf moeilijk ergens kunt komen.
- Maatjes: ontlasten van de mantelzorger door het inzetten van een geschoolde vrijwilliger. Bijvoorbeeld in situaties waarbij één van beiden dementie heeft.
- Terminale zorg: bezoek door gespecialiseerde vrijwilligers in de laatste levensfase, als luisterend oor of rustpunt en ter ontlasting van de naasten.
- Ouderenadviseur: ondersteuning en advies op allerlei terreinen waar u bij het ouder worden mee te maken kunt krijgen. Van zorg tot wonen en van wmo-voorzieningen tot rouw.

Meer informatie over die diensten vindt u op onze website www.meeweering.nl. Voor vragen kunt u ons bereiken: per mail info@meeweering.nl of telefonisch van 9-12 uur op 088 007 5140.

De Westfriese Gehandicapten Organisatie

Kom eens vrijblijvend kennis maken met de Westfriese Gehandicapten Organisatie (WGO). Een actieve, maar misschien niet bij iedereen bekende, vereniging. Het doel van WGO is belangenbehartiging voor gehandicapten in het algemeen en voor de ca. 350 leden in het bijzonder. Maar eventueel ook hulp en advies bij problemen rond uw beperking, een term die u heel ruim mag interpreteren.

De vereniging is er voor jong en oud en al dan niet zelfstandig en/of met begeleiding, rolstoel of rollator. De gemiddelde leeftijd van de leden is 60+ en nieuwe leden zijn altijd welkom om deel te nemen aan allerlei activiteiten in de Huesmolen. Bijvoorbeeld klaverjassen; bingo; tekenen en schilderen. Het zwemmen onder begeleiding van een instructeur is in de Waterhoorn. Het lidmaatschap bedraagt € 15.00 per jaar en kan, indien van toepassing, met de sport- en cultuurpas worden betaald.

Voor nader informatie kunt u terecht bij Hannie Berkhout, 0229 - 237 316 of via berkhout2014.wgo@gmail.com. Op www.ouderenraadhoorn.nl vindt u bij de 'Structurele Activiteiten' het volledige overzicht en de details van hun programma.

Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
4 mrt	9.00	Paleis Kneuterdijk Den Haag, KBO Hoorn. Station Hoorn Kosten exclusief trein	€ 7,50
5 mrt	14.00	Verhalen over Zwerfvuil. Spreker: Anne de Graaf, Seniorencircuit Hoorn, Wijkcentrum de Huesmolen	geen
18 mrt	13.30	Gezond Genieten, KBO/PCOB, Wijkcentrum de Huesmolen	geen
19 mrt	14.00	Stad van de Gouden Eeuw, Seniorencircuit Hoorn Wijkcentrum de Huesmolen	€ 5,00
2 april	14.00	De saxon en de mondharmonica's. Spreker: Dirk Braaf Seniorencircuit Hoorn, Wijkcentrum de Huesmolen	€ 5,00
15 april	9.00	Stadswandeling Almere, KBO Hoorn, Station Kosten exclusief trein	€ 5,00
15 april	14.00	Operamiddag met Kees Schilder, PCOB, Kerkelijk Centrum Het Octaaf	€ 1,00
16 april	14.00	Dialyse, nieren en niertransplantatie. Spreker: Francisca van Putten (Dijklander ziekenhuis), Seniorencircuit Hoorn Wijkcentrum de Huesmolen	€ 5,00
22 april	14.00	Pub Quiz, KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,00

Jaarprogramma 2020 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.