

Alzheimer Café - We zijn weer open!

Welkom in het Alzheimer Café, een ontmoetingsplek voor mensen met een vorm van dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.

De maandelijkse bijeenkomsten bieden niet alleen (praktische) informatie, maar ook gezelligheid en sociale contacten. Vooral de mogelijkheid om in alle openheid met lotgenoten te kunnen praten wordt als heel plezierig ervaren.

Ervaringen

De avonden starten we met een lezing of interview. Een gast spreker vertelt dan over zijn of haar werk en ervaringen die verband houden met dementie. De aanwezigen kunnen daarop inhaken met hun vragen of met de spreker en de anderen hun eigen ervaringen, zorgen of tips delen.

Terugblik op een mooie avond

Een mooi voorbeeld was onlangs onze Alzheimer Café avond over 'Muziek raakt ons allemaal'. Frijja Prins, muziek-agoog, kwam ons toen vertellen over de kracht van muziek die onder andere het gevoel van veiligheid en geborgenheid kan oproepen.

De kracht van muziek

Het heeft, afhankelijk van positieve of negatieve ervaringen met bepaalde muziek, invloed op je hartslag en bloeddruk. "Hoe oud je ook bent kleuter, puber, volwassen of senior; muziek doet iets met je. Het roept emoties op en dat is mooi om te zien en te beleven", aldus Frijja. Zo legde ze uit wat muziek met ons brein doet en hoe je als mantelzorger zelf thuis muziek kan gebruiken om een sombere stemming te verdrijven. Of hoe je



door samen met je naaste muziek te maken of er naar te luisteren fijne en rustgevende momenten kunt creëren. Haar muzikale optreden samen met Renée in de pauze deed sommigen spontaan meezingen met de liedjes uit hun jeugd. Daar hoefden ze niet eens over na te denken, het lag nog vast in hun geheugen. Na de pauze beantwoordde Frijja de diverse vragen. Zoals die over het gebruiken van muziek om bij mensen met dementie herinneringen uit het verleden op te roepen. Verder gaf zij ons nog wat tips over Spotify speellijsten uit vervlogen jaren. Alles bij elkaar was het een bijzondere avond, informatief, muzikaal en heel waardevol.

Alzheimer Café Hoorn

Bent u geïnteresseerd in die bijeenkomsten of heeft u in uw omgeving iemand met dementie en wilt u er meer over weten? U bent van harte welkom in ons Alzheimer Café Hoorn. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig. Vanwege corona hanteren wij de 1,5 meter maatregel, gebruiken we mondkapjes en hanteren we een maximum aantal bezoekers: vol=vol.

Op 15 december is er een middagje uit in ontspannen sfeer. Locatie: Theaterzaal Lindendael, Koepoortsweg 35, 1624 AB Hoorn. Aanvang 15.00 uur, inloop 14.30 uur. Meer informatie vindt u op de website van Ouderenraad Hoorn of bel Alzheimer Nederland, afdeling West-Friesland via 06 106 83 700 voor meer informatie.

*Elly Buter,
Werkgroep Alzheimer café Hoorn*

Hulp bij rondkomen

Wacht er niet te lang mee

Verhuurders, zorgverzekeraars, energie- en waterleveranciers zijn wettelijk verplicht om oplopende betalingsachterstanden bij de gemeente te melden. Die kan daardoor bijtijds contact met de betreffende inwoners opnemen. Dat gebeurt per post, sms-bericht of een e-mail.

Maar ook al krijgt u zo'n berichtje niet, dan nog kunt u financiële problemen hebben. Bijvoorbeeld doordat u uit uw woning gezet dreigt te worden of niet rond kunt komen door een te laag inkomen.

Voorkom grotere problemen

Wacht niet op dat berichtje en vraag tijdig hulp bij 1.Hoorn. U voorkomt daarmee nog grotere en moeilijker op te lossen problemen. Bel 0229 - 25 22 00 en maak een afspraak met een van hun medewerkers. Samen met u wordt dan gekeken welke oplossing het beste bij uw persoonlijke situatie past.

Het kan ook zijn dat er (nog) geen problemen zijn, maar dat u toch recht hebt op financiële steun van de gemeente of de rijksoverheid. Bijvoorbeeld via bijzondere bijstand, de sport- en cultuurstrip-penkaart, huurtoeslag, of zorgtoeslag. Ook daarover kan 1.Hoorn u informeren en helpen bij het aanvragen.

Hulp van organisaties uit de omgeving

Verder zijn er verschillende organisaties in Hoorn en Westfriesland die zich inzetten voor mensen met een laag inkomen. Zoals de Voedselbank en de volwassenkledingbank.

Op onze website leest u hier meer over.



Toekomst- wensen

Onlangs was ik bij een Netwerk-bijeenkomst in de Zaaftand over het leefbaar maken en houden in de wijk waar al drie jaar aan gewerkt is. Blij verrast zag ik hoeveel organisaties en bewoners er bij deze bijeenkomst waren. Een mooi voorbeeld van alle inspanningen was de beweegroute. Een wandelroute door de wijk waarbij je op verschillende plaatsen oefeningen kunt doen die op tegels aangegeven staan. Op de site Beweegroute-Hoorn.nl leest u er meer over. De Netwerk bijeenkomsten met muziek en eten staan door de coronacrisis helaas nog op een laag pitje. Maar zodra het weer kan, zullen ze zeker weer plaatsvinden.

Het komende voorjaar zijn er gemeenteraadsverkiezingen. Wij, de Ouderenraad Hoorn, willen de gemeenteraadsleden een hele duidelijke boodschap meegeven bij het maken van hun verkiezingsprogramma's. Zo hebben we al een brief met wensen naar de raadsleden verstuurd. Een van die wensen is het benoemen van een wethouder die zich speciaal bezighoudt met het ouderenbeleid in onze gemeente. Dus anders dan nu het geval is. Want een samenhangend ouderenbeleid is er niet, mede doordat welzijn, wonen en zorg over drie wethouders is verdeeld. Bovendien wordt de komende jaren een grote toename van het aantal ouderen verwacht. Een toename die in feite al is ingezet.

Vandaar dat er volgens ons, naast het wel aanwezige jongerenbeleid, ook een concreet en overkoepelend ouderenbeleid moet worden uitgestippeld. Een beleid dat gebaseerd

moet zijn op het brede terrein van wonen (verschillende woonvormen), zorg en welzijn, met positieve gezondheidszorg als uitgangspunt. Of mag ik zeggen: preventieve gezondheidszorg? Dat wil zeggen, zorgen dat mensen gezond blijven, bijvoorbeeld door het inrichten van een gezonde leefomgeving.

Die preventie omarm ik graag en hebben we ook zelf in de hand, te beginnen met bewegen. Hoe we bewegen maakt niet uit. Maar kom van de bank af, zoek een maatje, loop een rondje buiten, bijvoorbeeld via zo'n beweegroute en ontmoet andere mensen! Wanneer dat gebeurt zullen de donkere dagen rond Kerst zeker minder donker zijn. Dat is ook wat ik u aan het einde van een bewogen 2021 van harte toewens.

Piet de Boer, voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Zorgverzekering 2022 - Aan u de keuze

Wat doet u dit jaar, blijft u bij uw huidige zorgverzekeraar of stapt u over naar een andere aanbieder voor uw zorgverzekering? Bijvoorbeeld wanneer de dekking van uw huidige polis niet meer bij uw situatie past. Of omdat u tegen dezelfde voorwaarden bij een andere maatschappij minder premie hoeft te betalen.

Basispakket

In het verplichte basispakket zit onder andere geneeskundige zorg (artsen en verpleging), geneesmiddelen en hulpmiddelen. Afhankelijk van de voorwaarden betaalt u (deels) zelf de kosten van de zorg uit dat pakket, tot maximaal € 385. Het zogenoemde 'eigen risico' dat in 2022 niet verandert.

Welke polis

Hoewel bij elke verzekeraar het basispakket hetzelfde is, zijn er toch mogelijkheden om tegen lagere kosten elders uw zorgverzekering af te sluiten. Het prijsverschil kan afhangen van uw polis keuze. Bijvoorbeeld voor een restitutie- of voor een naturapolis, met als belangrijkste verschillen:

- Restitutiepolis: tot op zekere hoogte vrije keuze van de zorgaanbieder, zoals arts, ziekenhuis, kliniek, apotheek of therapeut. .

Vaak moet u de zorgkosten eerst zelf betalen en ze dan bij uw maatschappij declareren.

- Naturapolis: hier heeft u minder keuzevrijheid, maar de premie is meestal een stuk lager en u hoeft de kosten niet voor te schieten.



Uw keuze hangt af van uw gezondheidssituatie en die in uw gezin. Heeft u al veel zorg nodig of verwacht u dat in het komend jaar, sluit dan een aanvullende verzekering af voor bijvoorbeeld fysiotherapie of de tandarts.

Let vooral op de kleine lettertjes en vergelijk de polisvoorwaarden goed voordat u uw keuze maakt of overstapt naar een andere zorgverzekering. Want op hoge kosten achteraf zit niemand te wachten.

Univé Gemeentepakket

Helaas heeft niet iedereen de keuzevrijheid, zoals mensen die een laag

inkomen en/of hoge zorgkosten hebben. De meeste gemeente hebben daarom voor die groep een speciale zorgverzekering. In Hoorn is dat het Univé GemeentePakket met twee keuze mogelijkheden: met of zonder het meeverzekeren van het eigen risico. In beide gevallen gaat het om de basisverzekering + een aanvullende verzekering voor o.a. fysiotherapie, brillen en tandarts. Voor vragen over deze Univé verzekering kunt u terecht bij 1.Hoorn, 0229 - 252 200.

Respijtzorg

Wist u dat sommige zorgverzekeraars ook rekening houden met de mantelzorgers. Via een aanvullende verzekering kunt u uw (overbelaste) mantelzorger via vervangende mantelzorg ondersteunen. Verder bieden zij vergoeding voor mantelzorgcursussen en/of de mantelzorgmakelaar. Overigens hebben ook de gemeente Hoorn en Mee & de Wering, gratis of tegen een kleine vergoeding, voorzieningen om mantelzorgers te ontlasten.

Op onze website vindt u meer over de zorgverzekeringen, zoals het basispakket, verschillen tussen de polissen, prijsvergelijkingen en de zorgtoeslag.

Nabestaande - Wat moet je allemaal regelen?

Het overlijden van een dierbare is een emotioneel gebeuren waar je niet zomaar overheen komt en de tijd voor moet nemen. Die tijd is er niet wanneer je als nabestaande diverse zaken direct moet afwikkelen. Ben je daar onvoldoende op voorbereid dan raak je snel het overzicht kwijt. Vooral als het je allemaal plotseling overkomt en je er alleen voor staat. De volgende aandachtspunten en tips bieden dan wat houvast.

Uitvaart

Nadat een arts het overlijden heeft vastgesteld moet je daar binnen zes werkdagen aangifte van doen. Dat gebeurt bij de gemeente, die de tevens de akte van overlijden opstelt. Meestal regelt de begrafenisondernemer dit voor de nabestaanden.

Een uitvaart is niet goedkoop. Maar misschien is er een uitvaart- of overlij-

densrisicoverzekering afgesloten of heeft de overledene voldoende spaargeld om de kosten te dekken. De uitvaartondernemer kan veel, maar niet gratis, voor je doen. Hoe dan ook, een actuele adreslijst is onmisbaar voor het versturen van de rouwkaarten. Denk er aan dat bepaalde kosten die met de uitvaart te maken hebben aftrekbaar zijn van de belasting. Bewaar dus alle rekeningen.

Verdere afwikkeling

Zakelijk gezien valt er veel te regelen. Hoeveel en hoe moeilijk dat is hangt van allerlei factoren af. Sommige zaken moeten bijtijds geregeld worden, maar voor andere is dat minder het geval, zoals in enkele voorbeelden hieronder.

Testament

In een testament is onder andere te zien wat de overledene nalaat, wie de erfgenamen zijn en of er een executor testamentair is aangewezen. Een notarieel vastgelegd testament is op te vragen bij het Centraal Testamentenregister. Daarvoor heb je een kopie nodig van het 'Uittreksel uit het overlijdensregister', de overlijdensakte.

Erfbelasting

De Belastingdienst meldt binnen 4 maanden na het overlijden of nabestaanden aangifte voor de erfbelasting moeten doen. Heb je geen bericht ontvangen of is iets niet duidelijk, neem dan via 0800-05 43 telefonisch contact met de dienst op.

Informereren van instanties

Een aantal instanties krijgt via de gemeente automatisch bericht over het overlijden. Bijvoorbeeld de pensioenfonds, de Sociale verzekeringsbank, de diverse belastingdiensten en de Rijksdienst voor het wegverkeer (RDW). Banken, leveranciers e.d. moet je zelf informeren.

Motorvoertuig

De auto of motor van de overledene moet binnen 5 weken worden overgeschreven op de naam van de partner of een andere nieuwe eigenaar.

Bankzaken

De bankrekeningen van de overledene worden geblokkeerd totdat bekend is of er een of meer erfgenamen zijn. Een 'en/of-rekening' wordt niet geblokkeerd. Zolang de rekening is geblokkeerd zullen de nabestaanden de kosten, zoals die van de uitvaart, moeten voorschieten. Niet iedereen zal dat kunnen of het geeft een hoop gedoe tussen de erven. Of de automatische betaling van de hypotheek doorloopt is per bank verschillend. Ga in ieder geval na of er een overlijdensrisico verzekering op die hypotheek is afgesloten.

Abonnementen

Bepaalde abonnementen, lidmaatschappen, verzekeringen, goede doelen donaties e.d. kunnen of moeten worden opgezegd. Welke dat zijn en hoe die betaald worden, automatisch of per incasso, is op de bankafschriften te zien. Veel kan tegenwoordig digitaal worden opgezegd, al heb je daar dan vaak weer wachtwoorden voor nodig.

Regel het bij leven

Alles bij elkaar genomen is het goed als een of meer toekomstige

nabestaanden enig inzicht heeft in je persoonlijke wensen en zakelijke belangen. Het verdient daarom aanbeveling om bij leven al zoveel mogelijk praktische en persoonlijke zaken te regelen. Bijvoorbeeld met een vertrouwd iemand en/of door zoveel mogelijk alvast schriftelijk vast te leggen.

Digitale nalatenschap

Vergeet bij dit alles niet de digitale nalatenschap te regelen en voorkom dat je na je overlijden digitaal doorkomt op de sociale media.

Op onze site gaan we uitgebreider in op dit onderwerp, inclusief verwijzingen naar andere websites.

1.Hoorn

Voor zorg en bijstand

Spreekuren in de wijken

Sinds kort is 1.Hoorn weer elke werkdag te bereiken. De spreekuren zijn gratis en voor iedereen toegankelijk.

Zonder afspraak

Tijdens de inloopsprekuren kunt u zonder afspraak langskomen. Soms moet u even wachten als iemand anders voor u bij het inloopsprekuren in gesprek is. Deze spreekuren zijn speciaal voor vragen over zorg, jeugdhulp, Wmo-voorzieningen (woningaanpassing en hulpmiddelen) en het gebruik van DigiD. Elke dag heeft 1.Hoorn een inloopsprekuren in een van de wijkcentra. Kijk bij 1.Hoorn.nl voor de juiste openingstijden per locatie.

Met afspraak

Voor bepaalde vragen heeft 1.Hoorn speciale (thema)spreekuren waar u alleen op afspraak terecht kunt. Bijvoorbeeld die over hulp bij rondkomen, (beginnende) geldzorgen en bijstand voor inwoners met een laag inkomen. Maar ook voor vragen over de zorggeving en hulp bij scheiding. Maak hiervoor een afspraak via 0229 25 22 00 of via info@1punthoorn.nl.

Meer over deze en andere hulp- en adviesvragen vindt u onder andere op onze website bij het onderdeel 'Welzijn'.



Feestdagen

Roept de laatste maand van het jaar bij u ook zulke wisselende gevoelens op? Voor de een is december dé feestmaand bij uitstek, terwijl anderen die het liefst zouden willen overslaan.

Want het maakt hen extra verdrietig of zij voelen zich nog eenzamer. Anderen hikken aan tegen de traditionele feestdagen met vele verplichtingen en de keuzes die ze daarin moeten maken. Vieren we de feestdagen en zo ja, bij en met wie? En doen we dat met cadeautjes

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: mr.senior@ziggo.nl
0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22
Agendabeheer: 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: Corrie den Hartog
0229-23 84 06, hartogcd@gmail.com
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: Marieke Harder, 088-00 75 000, m.harder@meeweering.nl
Teamsport Hoorn:
Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl



in de schoentjes of onder de kerstboom? En dan zijn er nog dilemma's rond wel of geen culinaire hoogstandjes op tafel en een jaarwisseling met sterretjes, duizendklappers of erger?

QR-code

Eind 2020 was de lockdown niet meer intelligent, maar juist hard en was er grote zorg rond een ieders gezondheid en over de toenemende eenzaamheid. Anderzijds was alle keuzestress die de feestdagen met zich meebrengen een stuk minder en hoogstens basaal: hoe kom ik aan mijn dagelijkse boodschappen. Het scheelde in ieder geval volgelden winkelwagens en overladen diners. Wel zonde van de nodeloze papierberg van de rijk geïllustreerde en eetlustopwekkende folders van de supermarkten.

Zoals het er nu, anno 2 november 2021, naar uitziet zit er naar verwachting geen nieuwe lockdown in. Met gevolg dat bij menig een de gebruikelijke stress voor de komende decembermaand al begint op te spelen. Al was het maar vanwege het opnieuw verplicht winkelen met een mondkapje. En, als het even tegenzit, zwaaien met je QR-code om de super en andere winkels binnen te mogen komen.

Winkelwagen

Na het overwinnen van die hobbels, stap je uiteindelijk met een strak omlijdend boodschappenlijstje de winkel binnen. Een lijstje waarop natuurlijk alleen gezonde en ook nog duurzame producten staan uit de Schijf van vijf. Maar ja, al is de geest nog zo sterk, ter plekke blijkt -vegetariër of niet- het vlees zwak te zijn. Zo vliegen onbedoeld de vetten, koolhydraten en calorieën de schappen uit en zo je winkelwagen in. Thuisgekomen groeit je schuldgevoel bij het uitpakken van al dat lekkers. Misschien had je beter toch eerst op de vele sites, blogs en andere media met de vijf, tien of meer tips moeten kijken om de feestdagen te overleven. Bijvoorbeeld door gezond, lekker en niet teveel te eten. Of de tip om dagelijks voldoende te bewegen, maar dan wel buiten in het bos en niet in de super achter je steeds voller wordende karretje.

Proost

Hoe je zelf in december de feest- en andere dagen ook beleeft en invult, kijk om je heen in je directe omgeving. Daar zijn vast mensen die eenzaam zijn of het niet zo breed hebben en blij zijn met een beetje aandacht en hulp van anderen, bijvoorbeeld die van jou. En laten we met respect voor elkaars keuzes samen een gezond Nieuw Jaar ingaan: Proost!

Mark Renaud

Activiteiten toegankelijk voor alle senioren. Wilt u deelnemen aan een van deze activiteiten: neem dan contact op met de desbetreffende organisatie. U vindt de contactpersoon in de hier naast staande colofon.

15 december	Kerstmiddag met cantorgroep , 14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn	Kosten: € 5,00
19 december	Dansmiddag , 14.00 uur in De Zaagtand. Organisatie: MEE & de Wering.	Kosten: € 3,50
4 januari 2022	Klaverjassen , 13.30 uur in De Witte Valk. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag.	Kosten: € 4,00
12 januari 2022	Bewegen voor ouderen , 14.00 uur in Rode Kruisgebouw. Organisatie: KBO Hoorn.	Kosten: € 3,00
16 januari 2022	Dansmiddag , 14.00 uur in De Zaagtand. Organisatie: MEE & de Wering.	Kosten: € 3,50
19 januari 2022	Dialyse, nieren en niertransplantatie , 14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn	Kosten: € 5,00
19 januari 2022	Lezing over Amerika , 14.00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB	Kosten: € 1,00
25 januari 2022	Klaverjassen , 13.30 uur in De Witte Valk. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag.	Kosten: € 4,00
16 februari 2022	Nieuwe Bijbelvertaling , 14.00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB	Kosten: € 1,00
20 januari 2022	Dansmiddag , 14.00 uur in De Zaagtand. Organisatie: MEE & de Wering.	Kosten: € 3,50