

Muziek verbindt

“Muziek is een van de mooiste geschenken op aarde en beïnvloedt ons leven”, aldus de muzikagoog Frija Prins. “Met muziek maak je contact, het verbindt mensen en roept fijne, verdrietige of angstige ervaringen op. 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.

leven en moeilijk woorden kon geven aan haar emoties. Zij had vroeger veel in een katholiek koor gezongen. Toen ik voor haar het Avé Maria speelde op mijn viool, was ze geraakt. Deze muziek verbond haar met haar diepere waarden en geloof, waar ze geen woorden aan kon geven en met haar koor.

waardoor hij niet meer een normaal gesprek kon voeren. Door samen muziek te improviseren hadden we plezier in het ‘gesprek zonder woorden’, wat voor ons beiden zeer waardevol was.”

FRIJA PRINS, MUZIEKAGOOG

Dat je met muziek ook andere, waardevolle verbindingen kunt maken beschrijft Frija, mede aan de hand van praktijkvoorbeelden, op onze website. Net als over het maken van een muziek codicil.



Verbinding tussen jou en de ander

Muziek kan ook een meer persoonlijke verbinding brengen tussen mensen. Bijvoorbeeld wanneer bij een bepaald muziekstuk of lied dezelfde herinnering wordt gedeeld. Zoals die aan het concert van de Beatles in Blokker. Hoor je jaren later hun muziek op de radio, dan ben je

plotsklaps weer samen terug op dat concert.

Muziek die je niet samen hebt beleefd kan je toch in verbinding brengen met de ander. Zo kan de vraag waarom iemand bepaalde muziek wel of niet waardeert of in het bijzonder ontroert de ingang zijn voor een gesprek. Het geeft een inkijk in het leven van de ander en levert verhalen op met diepgang achter de emoties die muziek teweeg brengt. Zoals bij het gesprek met die oude dame over de betekenis van het Avé Maria.

Behalve door het samen luisteren naar muziek, kun je ook in contact zijn of komen door het samen maken of ervaren van muziek.

“Ik bezocht eens een jonge man. Als gevolg van een hersentumor had hij ernstige woordvindstoornissen,

Die eigenschappen van muziek en klanken gebruikt zij bij het verruimen van de leefwereld van mensen met een chronische beperking. Zij gaat daarbij opzoek naar en maakt gebruik van de mogelijkheden die deze mensen nog wel hebben. Muzikale kennis of vaardigheden is daarbij niet nodig.

Verbinding met de omgeving

Muziek verbindt ons met onze cultuur of geloof en degenen met wie wij dit delen. Zoals door Hollandse volks- en kinderliedjes, kerkgezangen of swingende Zuid-Amerikaanse ritmes. Elke leefgemeenschap heeft zo zijn eigen muziekcultuur waarin men de eigen geschiedenis, tradities en waarden doorgeeft. Net als de muziek bij belangrijke gebeurtenissen, feesten en rouw.

“Mijn eerste cliënt was een oude dame in de laatste weken van haar

Kies je gemeenteraad
14/15/16 maart 2022

Gemeenteraadsverkiezingen in Hoorn

Op 14, 15 en 16 maart 2022 zijn er gemeenteraadsverkiezingen.

Tijdens de gemeenteraadsverkiezingen bepalen inwoners welke partijen de komende vier jaar in de gemeenteraad zitten. De 35 leden van die raad bepalen wat er in de gemeente moet gebeuren. Bijvoorbeeld als het gaat om woningbouw, onderwijs of de hoogte van belastingen.

Dit keer doen twaalf politieke partijen mee aan deze verkiezingen:

Kijk op de website van de gemeente Hoorn voor meer informatie over de verkiezingen. De verkiezingsprogramma's staan op de websites van de verschillende partijen.



Wij, senioren, tellen mee!

Terugkijkend naar de afgelopen tijd, hoop ik dat ieder van u daar pareltjes in gevonden heeft. Zo werd ik weer heel blij van de mededelingen tijdens de persconferentie eind januari, waarbij de minister-president versoepeling van de bestaande coronabeperkingen aankondigde. Dit betekent voor mij weer zicht te hebben op uitjes zoals het bijeenkomen van onze gespreksgroepen

'MEER WONINGEN NABIJ STATION' las ik laatst in de krant. Wij, de Ouderenraad, hebben daarover in het afgelopen jaar veel gesprekken

gevoerd met belanghebbenden bij de bouw van woningen in onze gemeente. Want voor de bouw van geschikte woningen voor senioren is het vijf voor twaalf! Bejaardenhuizen zijn er niet meer, maar we worden met z'n allen wel ouder. Veel ouderen wonen in te grote huizen en willen graag naar betaalbare, kleinere woningen, of naar andere woonvormen. Het liefst in de buurt van voorzieningen. Ze zijn er niet of nauwelijks. Hierdoor stagneert de doorstroming. In deze INFO en op onze website leest u in het artikel 'Onbezorgd oud worden' daar meer over.

De politiek is nu aan zet. Met dit gegeven en de gemeenteraadsverkiezingen voor de deur, wil ik u als doelgroep vragen de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen kritisch te lezen. Want met uw stem kunt u invloed uitoefenen op

het toekomstige woningbeleid. Wij, senioren, tellen mee!

Na vier jaar een betrokken en zinvolle samenwerking hebben we onlangs afscheid genomen van onze adviseur Jan Olijve. Zijn professionalisme hield ons scherp en bij de les. Nogmaals bedankt Jan en succes met de nieuwe activiteiten die ongetwijfeld je pad kruizen!

We zijn met uitdagingen, maar vooral met verwachtingen het nieuwe jaar begonnen. Waar het coronavirus ons eerst gijzelde, zien we nu, mede dankzij het vaccinatieprogramma, ruimte ontstaan om elkaar weer makkelijker te ontmoeten. Dat is ook wat ik u voor de komende tijd van harte toewens.

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Plezierig ouder worden

Met de nieuwe folder 'Plezierig ouder worden in West-Friesland' laat Mee & de Wering zien wie zij zijn en wat zij voor u kunnen betekenen.

Namelijk een startpunt voor informatie, advies en voor ondersteuning van mensen vanaf 65 jaar en hun naasten. Zoals voor het echtpaar met een grote woning, die kwamen praten over mogelijkheden om over een tijdje wat kleiner te gaan wonen. Of voor een senior die frank en vrij wilde praten over een zinvolle invulling van zijn leven. Bij onze ouderenadviseur waren zij aan het goede adres. Ook al was er nog geen sprake van een aanwijsbaar probleem of concrete behoefte aan praktische ondersteuning. Met een simpel telefoontje of een e-mail kunt u een afspraak voor zo'n gesprek regelen: 088-0075 140 of info@meewering.nl



WonenPlus

Voor praktische hulp kunt u bij het WonenPlus team terecht, 088-0075 170. Vrijwilligers van dit team staan klaar om u van dienst te zijn. Bijvoorbeeld onze chauffeurs van de

Autodienst, maatjes voor mensen met dementie of vrijwilligers voor steun in de laatste levensfase.

Voor mevrouw de Vries was bijvoorbeeld die hulp een uitkomst en kon zij, ook na het overlijden van haar

man, thuis blijven wonen. Zo kon zij dankzij de tuinvrijwilliger weer genieten van haar tuin. Bovendien leerde zij met hulp van een vrijwilliger om te gaan met de computer en zelfs het beeldbellen met haar

kleinkinderen. Of, zoals ze het zelf zegt: "Ik sta ervan te kijken wat ik allemaal heb bijgeleerd. Ik voel me weer een stuk zekerder".

Positieve gezondheid

Nieuw is dat Mee & de Wering gebruik gaat maken van het gedachtengoed 'Positieve gezondheid'. Die aanpak leidt tot gesprekken die tot verrassende uitkomsten kunnen leiden. Zo kan blijken dat achter een gezondheidsklacht een heel ander probleem schuil gaat. Oftewel, een patiënt is meer dan zijn of haar ziekte. Ook is het verbluffend hoe goed mensen zelf vaak weten wat er nodig is om hun

gezondheidssituatie te verbeteren. De beste raadgever? Dat ben je zelf.' (bron: IPH.nl)

MARIEKE HARDER
TEAM OUDERENADVIES MEE & DE WERING

Op onze website leest u meer over de activiteiten van MEE & de Wering en de nieuwe aanpak van de gesprekken.

AOW-gerechtigden Alle beetjes helpen

Inflatie, hoge energie prijzen, bevroren pensioenen en als klap op de vuurpijl de AOW die niet meer automatisch stijgt. Zie dan maar eens de eindjes aan elkaar te knopen. Zeker als je naast je AOW geen volledig pensioen ontvangt of een partner zonder inkomen hebt. Of je krijgt door verhoging van de AOW-leeftijd tijdelijk minder inkomen. Voor die situaties zijn er vangnetten. Te weten de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) en de Overbruggingsregeling (OBR).

Wilt u weten of u voor een van die twee regelingen in aanmerking komt en wat dat financieel oplevert, kijk dan op onze website. Zeker als u 4 maanden voordat u 65 jaar wordt nog geen brief van de Sociale Verzekeringsbank over de OBR heeft ontvangen. Want alle beetjes helpen.

Belastingaangifte - Zelf doen?

U heeft vast al weer digitaal of per post de financiële jaaroverzichten ontvangen voor uw aangifte inkomstenbelasting over 2021. Bijvoorbeeld die van uw werk, hypotheek, bank, pensioen en/of AOW. Veel van die financiële gegevens zijn tegenwoordig al verwerkt in uw digitale aangifte formulier. Kijk daarvoor bij 'Mijn Belastingdienst'. Bij een papieren aangifte moet u alles zelf invullen.

Aftrekposten

Digitaal of op papier, er blijven altijd posten over die u zelf moet invullen.

Bijvoorbeeld de lening bij uw familie voor de aankoop of onderhoud van uw huis. De rente van die lening kunt u, net als die van uw bankhypotheek, aftrekken. Andere aftrekposten die uw belastingaanslag kunnen verlagen zijn o.a. ziektekosten, giften aan goede doelen, partner alimentatie en bepaalde aankoopkosten van een woning.

Fiscale veranderingen

Ondanks jaarlijkse wijzigingen in fiscale tarieven e.d. blijft in grote lijnen de opzet van uw belastingaangifte ongewijzigd. Voor uw aangifte over 2021 zijn de fiscale veranderingen 2022 van toepassing. Bij uw digitale aangifte worden die veranderingen meteen doorberekend. Bij een papieren aangifte ziet u pas bij uw aanslag of en zo ja, hoeveel u moet betalen.

Misschien heeft u afgelopen jaar, mede dankzij de lockdowns, extra kunnen sparen en/of beleggen. Zolang u alles bij elkaar genomen niet meer heeft dan € 50.650 hoeft u geen vermogensbelasting, de zogenoemde spaartaks, te betalen. Doet u samen met uw (fiscale) partner aangifte, dan ligt die drempel op € 101.300.

NIEUWS in de media: In een uitspraak van de Hoge Raad is de spaartaks onwettig verklaard en is die daardoor op de tocht komen te staan.

Verdeling aanslag

Nadat u alles digitaal heeft ingevuld ziet u automatisch hoeveel belasting u moet betalen of terugkrijgt. Vergeet dan niet bij een gezamenlijke aangifte aan te geven wie welk deel voor zijn of haar rekening neemt. Afhankelijk van de verdeling kan dat soms honderden euro's aan belasting schelen!

Vrijwilligers

Bij betaald vrijwilligerswerk moet u boven een bepaald bedrag inkomstenbelasting betalen. Bijvoorbeeld als u meer dan € 1.800 per jaar verdient. Vergoedingen voor reiskosten of voor bijvoorbeeld papier, kopiëren en zeggels blijven onbelast.

Help!

Voor velen blijft het doen van de belastingaangifte een lastige klus.



Zelfs al gaat het in de meeste gevallen om niet al te ingewikkelde aangiftes die jaarlijks vrijwel hetzelfde zijn. Voor hen is het misschien een goed idee om gratis of tegen een geringe vergoeding

gebruik te maken van deskundigen in de buurt. Zo kunnen leden hulp krijgen van hun ouderenbond (KBO-PCOB of ANBO) of van hun vakbond (CNV of FNV). Soms is dat bij de leden thuis of op een locatie in de buurt.

In onze regio organiseert de Formulierenbrigade gratis belastingspreekuren voor alle inwoners. In het bijzonder voor ouderen, anderstaligen of zij die moeite hebben met dergelijke aangiftes. Bel of mail voor nadere informatie via 0229 - 576 416 of info@vrijwilligersnh.nl. In Hoorn zijn ze o.a. te vinden in de Centrale Bibliotheek en het Wijkclub in het Winkelcentrum de Grote Beer. Dit alles natuurlijk onder voorbehoud van de actuele Coronamaatregelen.

Voor de gratis Belastingtelefoon belt u met 0800 - 0543 (ma-do van 08.00-20.00 uur en vrijdag van 08.00-17.00 uur). Alleen is die lijn in de aangifteperiode vaak overbelast en blijken hun adviezen en antwoorden niet altijd te kloppen. Let op: er zijn ook telefoonnummers die met 0906 of 18 beginnen, maar die zijn niet gratis!

Zorg er voor dat u alle documenten en persoonlijke gegevens bij de hand hebt. Welke dat zijn vindt u, net als aanvullende informatie, in de checklist op onze website. Vanaf **1 maart tot 14 juli 2022** kunt u uw ingevulde belastingaangifte digitaal of per post opsturen. Tenzij u om uitstel van aangifte heeft gevraagd. Vergeet niet alles goed te controleren voordat u uw formulier verstuurt. Succes ermee.

Onbezorgd oud worden in West-Friesland

De tijd dringt

Onder die titel vraagt een groep van kritische denkers en actieve doeners aandacht voor de gevolgen van de stijgende vergrijzing in onze regio. Daarbij wijzen zij op de noodzaak om voorzieningen, wonen, zorg en welzijn, voor de ouderen met die vergrijzing te laten meegroeien.

Die denkers en doeners hebben zich verenigd in de Stichting Zorg Zoals de Westfries het Wil (ZZWW). Hun doel is, samen met andere partijen, bij te dragen aan een levensbestendig West-Friesland, waar inwoners verzorgd en onbezorgd oud mogen worden. Ook via enquêtes en bijeenkomsten over die voorzieningen luisteren zij naar de ideeën van de bewoners in de regio.

Rapport

Eind 2021 heeft de Stichting het rapport 'Onbezorgd oud worden in West-Friesland' uitgebracht. Met daarin aandacht voor de problematische ontwikkelingen in de ouderenzorg en de huisvesting voor ouderen, want de tijd dringt! "Als we te laat beginnen is er straks onvoldoende betaalbare zorg voor tienduizenden Westfriezen."

Manifest

Belangrijke knelpunten zijn in een manifest samengevat:

- Het dalend aantal professionals en mantelzorgers die ouderen, waaronder die met dementie, de noodzakelijke zorg kunnen verlenen.
- Een stijging van de zorgkosten, waardoor betaalbare en kwalitatief goede ouderenzorg steeds meer onder druk komt te staan.
- Een tekort aan levensloopbestendige woningen, waardoor ouderen moeilijk langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

Knelpunten die volgens ZZWW snel moeten worden aangepakt. Want "Als ouderenhuisvesting beter geregeld is, komen er minder mensen in het ziekenhuis en is er minder (thuis)zorg nodig."

Op onze website vindt u het volledige rapport en het manifest. Evenals interviews met praktische voorbeelden. Zoals over de verhuizing van een 85 jarige vrouw naar een aanleunwoning en daar weer helemaal opleefde. Een rustgevende gedachte voor haar dochter annex mantelzorger.

Welzijn op Recept Weer lekker in je vel zitten

Somberheid, schulden, verlies van je partner, piekeren, ziekte of andere tegenslagen kunnen grote invloed hebben op je leven en de mensen om je heen.

Maar ook lockdowns en andere ongemakken blijken voor velen al voldoende om psychische en/of sociale klachten te krijgen. Zij voelen zich eenzaam, weten zich geen raad met hun daginvulling en lopen met hun ziel onder de arm. Want

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

gezellig bij elkaar op bezoek gaan of samen stappen is er dan niet meer bij. Al krijgen we langzamerhand gelukkig weer mogelijkheden om er op uit te gaan en onze sociale banden aan te halen.

Recept

Een recept voor een pilletje of een doorverwijzing naar een psycholoog of andere specialist is dan niet altijd de beste of meest succesvolle oplossing. Toch kan de huisarts of praktijkondersteuner bij de GGZ mensen met psychosociale klachten op weg helpen. Ze hebben nu iets extra's te bieden. Want sinds enige tijd stuurt de gemeente Hoorn het project 'Welzijn op recept' aan. Dat is een laagdrempelige, niet medische, aanpak om genoemde klachten op te lossen door iets te gaan doen. Doel van dit traject is dat betrokkenen beter in hun vel komen te zitten en weer positiever in het leven gaan staan.

De arts schrijft hen geen medicijn voor, maar geeft deze cliënten een recept mee voor een afspraak bij Mee & de Wering. Daar bespreekt een sociaal werker met de cliënt de mogelijkheden om van de klachten af te komen. Soms blijken het

niet altijd echte gezondheidsklachten te zijn, maar andere problemen waar betrokkene mee worstelt. Vaak heeft hij of zij zelf ideeën hoe die klachten op te lossen zijn, maar kost het moeite

om daarmee aan de gang te gaan. Voor anderen kan het gesprek juist het gewenste inzicht geven in hun situatie om vervolgens de juiste stappen te kunnen zetten.

Stappen waarbij zij door welzijnscoaches worden begeleid. Bijvoorbeeld richting creatieve of sportieve activiteiten, een cursus, lotgenotencontact, hulptraject of vrijwilligerswerk. Activiteiten die cliënten niet of onvoldoende kennen of zelfs nooit aan zouden hebben gedacht. Nadat er een match is gemaakt blijven de coaches en gespecialiseerde vrijwilligers bovendien als maatje hun cliënt ondersteunen. En met succes zoals een van hen liet weten: "Ik doe vrijwilligerswerk en daar doe ik contacten op. Ik voel dat ik er weer bij hoor."

Bij dit project zijn o.a. alle huisartsen en praktijkondersteuners betrokken. Meer hierover en persoonlijke ervaringen leest u op de website van de Ouderenraad.



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.

Dinsdagen	Eet & Ontmoet voor 55+ omdat samen eten gezelliger is dan alleen. 17.30-19.30 uur in Blokker en Hoorn Centrum. Organisatie: MEE & de Wering. Inschrijving per keer via M. Harder: 08800 75140. <i>Kosten: € 7,50</i>
3e Zondag v.d. maand	Senioredansen. 14.00-17.00 uur in wijkcentrum De Zaagtand. Organisatie: MEE & de Wering. Vrije inloop <i>Kosten: € 3,50</i>
9 maart	Saxen en mondharmonica's, Dirk Braaf 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn <i>Kosten: € 5,00</i>
9 maart	Themamiddag, 14.00-16.00 uur in Rode Kruisgebouw. Organisatie: KBO Hoorn <i>Kosten: € 3,00</i>
23 maart	Allard Piersonmuseum, 9.00 uur vertrek v.a. station Hoorn. Organisatie: KBO Hoorn <i>Kosten: trein- en entreekosten</i>
23 maart	Kennismaken met Kazachstan, Nataliia Omelchak 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn <i>Kosten: € 5,00</i>
6 april	Handhaving, Toezicht en Veiligheid, BOA's 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn <i>Kosten: € 5,00</i>
23 maart	Stadswandeling Culemborg, 9.00 uur vertrek v.a. station Hoorn. Organisatie: KBO Hoorn <i>Kosten: trein- en gidskosten</i>
20 april	De oorlog 1940-1945 in 56 verhalen, Peter Tack 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn <i>Kosten: € 5,00</i>