

Ergotherapie Samen kijken naar wat nog wel kan

Als ergotherapeut ondersteunt Linda Rijnbeek onder meer cliënten in de wijk. Samen met de thuiszorgcollega's zorgt zij dat mensen langer veilig in hun eigen huis kunnen blijven wonen.

Het mooiste aan haar werk? Linda: "Dat mensen blij worden van een stukje eigen regie en zelfstandigheid. Zo had ik een cliënte van begin vijftig. Haar grootste hobby is koken. Dat lukte niet meer, omdat ze niet kan staan. Ik heb voor haar een trippelstoel geregeld waardoor ze weer zelf kan koken." Of zoals betrokkene zelf zegt: "Ik ben niet alleen cliënt, maar ook partner, vriendin en moeder. Ik voel me nu weer nuttig."



Ergotherapeuten bieden hulp aan mensen die problemen hebben bij hun dagelijkse activiteiten. Van koken tot zelfstandig boodschappen doen of eten. "Daarbij kijk ik vooral naar wat iemand nog wél kan", aldus Linda. Vervolgens kijk ik op welk vlak hij of zij zich beperkt voelt en graag zelfstandiger zou willen zijn? Wat volgt is een advies en/of behandeling op maat: er is vaak meer mogelijk dan men denkt."

Advies- en Behandelcentrum

Linda werkt vanuit het Advies- en Behandelcentrum op meerdere Omringlocaties in West-Friesland. Daarnaast ondersteunt ze thuiswonende cliënten. "Daar werken we nauw sa-

men met de thuiszorgteams, die een signalerende functie hebben. Regelmatig krijgen we de vraag of we bij een cliënt langs willen gaan." Ook huisartsen, specialisten, gerieters en gemeentelijke WMO-afdelingen weten de ergotherapeuten te vinden. "Of door de zorgcentrale van Omring, omdat een mantelzorger die gebeld heeft."

Ondersteuning van mantelzorgers

Want ook mantelzorgers worden zoveel mogelijk ondersteund en ontlast. Zo regelde Linda aanpassingen in het huis van een ouder echtpaar, waarvan de man dementie heeft. "Het mantelzorgen viel zijn vrouw steeds zwaarder. Dankzij de aanpassingen, waaronder een bedbeugel en een tweede trapleuning, kan hij meer zelfstandig doen. Hij kan zelfs weer boven slapen, samen met zijn vrouw."

Samen werken aan preventie

Ook preventie speelt in de ergotherapie een belangrijke rol. "Signaleert de thuiszorg bijvoorbeeld een verhoogd valrisico bij een cliënt? Dan gaan wij langs voor een woningscan. Wij geven daarbij adviezen om de woning veiliger te maken of om bepaalde activiteiten anders uit te voeren. Een kleedje weg, ander schoeisel, een extra steunpunt. Met kleine aanpassingen kun je het risico op vallen al verkleinen. Soms schakelen we ook een fysiotherapeut in. Een mooi voorbeeld van samenwerking tussen wijkverpleging, ergotherapeut en fysiotherapeut. Inderdaad, samen de beste zorg dichtbij!"

Kijk voor meer informatie over ergotherapie en andere diensten op de site Omring.nl. Of bel/mail met de klantenservice via 088 - 206 89 10 of via service@omring.nl. (Bron: Omring)

Kunt u de hoge energielasten niet (op tijd) betalen?

"Het kabinet heeft het richtbedrag voor de eenmalige energietoeslag vastgesteld op € 800. Huishoudens met een bijstandsuitkering en een IOAW- of IOAZ-uitkering krijgen de toeslag automatisch. Andere groepen, zoals werkenden en zelfstandigen met een minimuminkomen en AOW'ers zonder aanvullend pensioen, kunnen deze bij hun gemeente aanvragen. (Bron: Rijksoverheid.nl, energietoeslag, maart 2022)

Wilt u meer over die toeslag weten, maakt u zich zorgen over geld of heeft u schulden? Bel dan met de medewerkers van 1.Hoorn, 0229 25 22 00. Zij kijken samen met u hoe u het beste geholpen kunt worden. Ook wanneer u dreigt afgesloten te worden van gas, elektra en/of water of uit uw huis gezet gaat worden.

Gezocht: gastheren en gastvrouwen Eet & Ontmoet

Wegens groot succes van Eet & Ontmoet, zoekt MEE & de Wering nieuwe eettafel adressen in Hoorn waar 55-plussers gezamenlijk gezellig kunnen eten. Het gaat dan met name om senioren die zich alleen voelen, vaak alleen eten en niet makkelijk zelf ergens op afstappen. Eet & Ontmoet is niet alleen een recept voor gezond eten, maar ook een goede manier om gezellig samen te zijn en nieuwe mensen te leren kennen. Als gastheer/-vrouw ontvangt u een à twee keer per maand 4 tot 6 tafelgasten en kookt u een gezonde drie-gangen maaltijd. En met elkaar eet u die onder het genot van een drankje en een praatje op. Wilt u graag voor anderen koken en bij u thuis ontvangen of wilt u er meer over weten, kijk dan op www.ouderenraadhoorn.nl. Of bel/mail met Marina Huijsen, 08800 75140 of m.huijsen@meewering.nl.



Beloftes

Beloftes; kranten en posters hebben er vol mee gestaan. "Stem op mij, dan komt het goed." Woningen, sociaal vangnet, verkeersknelpunten, alles was zo vlak voor de verkiezingen maakbaar. Mooie beloftes die in de afgelopen periode in het nieuws kwamen, maar overschaduwden door de vernietigende oorlog in Oekraïne.

In het licht van die verkiezingen heeft de Ouderenraad Hoorn de gemeenteraadsleden laten weten wat in onze ogen belangrijk is voor de senioren in Hoorn. Inmiddels zijn de stemmen geteld en de coalitie onderhandelingen gestart. Wat de Ouderenraad betreft moeten die onderhandelingen op zeer korte termijn tot een nieuw college

van B&W leiden. Want als 50-plussers weten wij hoe snel de tijd gaat. Voor je het weet ben je de 60 gepasseerd, zijn de kinderen de deur uit en begin je wat te mankeren en dan?! Je zou wel willen overstappen naar een passende woning, waar helaas een schreeuwend tekort aan is. Of in je huis blijven wonen zonder eindeloos te hoeven wachten op extra voorzieningen. Zelfs de eventuele persoonlijke zorg aan huis is steeds moeilijker te krijgen. Gelet op alle beloftes mogen we aannemen dat het nieuwe gemeentebestuur er snel komt en met deze knelpunten voortvarend aan de slag gaat.

Wij willen daar, samen met college, raadsleden en andere partijen, ons steentje letterlijk en figuurlijk aan bijdragen. Zoals het serieus blijven nadenken over en werken aan passende woningen en woonvormen. Zo gaf onze themadag over 'Wonen' de aanzet tot het ontwikkelen van een zogenoemd knarrenhof in Hoorn. Dat is een groepswoonvorm waarbij oudere en jongere senioren zelfstan-

dig wonen, elkaar kunnen ontmoeten en zorg hebben voor elkaar. Ook de gemeente heeft enthousiast op de ideeën voor zo'n knarrenhof in Hoorn gereageerd. En dankzij hun constructieve inzet zijn de plannen nu al zover dat de grond op de locatie Doventel in Noord-Risdam bouwrijp gemaakt wordt. Volgend jaar start dan de bouw van het hof met zowel sociale huur- als koopwoningen.

Een mooi project en opsteker voor alle betrokkenen, maar gezien de toenemende vergrijzing in de samenleving niet voldoende. Want als we niet met elkaar doorpakken, wordt het voor onze jonge ouderen straks nog moeilijker zelfstandig te blijven wonen en de noodzakelijke zorg te krijgen. Dat vereist onder andere de bouw van meer seniorenwoningen, knarrenhoven of andere woonvormen. En wel zo snel mogelijk, want de tijd dringt voor de huidige en de toekomstige senioren.

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Rookmelders verplicht - Vanaf 1 juli 2022

Heeft u ook zo'n meedenkende verzekeringsagent die u bij de les houdt: "Geachte mevrouw, heer, Vanaf 1 juli 2022 is het in Nederland wettelijk verplicht om een rookmelder te hebben op elke woonverdieping van je huis. Of je nu koopt of huurt, in een oud of een nieuw huis woont: de verplichting geldt voor iedereen..."

Huiseigenaren moeten die rookmelders zelf plaatsen en onderhouden. Bij een huurhuis moet de verhuurder dat doen en is daarna de huurder verantwoordelijk voor het onderhoud ervan.

Waar en hoe?

U bent verplicht in tenminste de hal, de gang en op de overloop (de vluchtroutes) een rookmelder te plaatsen. Het is verstandig om afsluitbare ruimtes als woon-, slaap-, werk- en zolderkamers ook te voorzien van die melders. Evenals in ruimtes waar uw CV-installatie en/of wasmachine en wasdroger staan. En heeft u zonnepanelen, monteer dan een melder nabij de omvormer.

Hang ze niet op in uw keuken, badkamer of gara-

ge waar de melder door stoom of uitlaatgassen onbedoeld geactiveerd kan worden. Monteer ze ook niet in de buurt van een verwarming, ventilatieopening of ventilator. En bedenk dat uw verzekeraar uw brandschade (deels) niet vergoedt als u geen of te weinig rookmelders had.

Soorten rookmelders

Goedkoop kan duurkoop zijn. Dus speel niet met uw veiligheid en ga voor kwaliteit, zoals voor melders met het kwaliteitscertificaat EN 14604. Zo zijn er eenvoudige typen waarvan de batterij slechts eens in de vijf of nog beter tien jaar moet worden vervangen. Maar ook zeer geavanceerde, slimme, melders die via een app met uw mobiele telefoon zijn verbonden. Als u kamers heeft die ('s nachts) meestal gesloten zijn, dan hoort u misschien het alarm niet afgaan. In dat geval is een systeem van digitaal gekoppelde melders een goede oplossing.

Meer informatie over rookmelders, onderhoud e.d. vindt u op onze website.



Omgaan met langdurige coronaklachten

Gelukkig herstellen de meeste mensen die corona krijgen. Maar er is ook een groeiende groep mensen die na drie maanden nog steeds klachten heeft. Zoals vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, benauwdheid, vergetachtig, niet goed kunnen concentreren, smaak- en reukverlies enz. Deze langdurige coronaklachten noemen we ook wel Long COVID.

Voor hulp en ondersteuning van deze groep mensen is er, in opdracht van het ministerie van VWS, de Stichting C-support. Hun zorgadviseurs luisteren naar uw klachten. En naar de gevolgen van die klachten op uw lichamelijke en geestelijke gezondheid, uw sociale leven, op uw werk en inkomen. En waar nodig doen zij dat samen met of verwijzen zij u naar andere professionals in de zorg en daarbuiten.

Aanmelden

Heeft u drie maanden of langer na uw coronabesmetting of vaccinatie nog klachten dan kunt u zich gratis aanmelden: online bij C-support of telefonisch via 073 4400 440. Binnen enkele weken na uw aanmelding neemt een nazorgadviseur contact met u op. Deze blijft uw vaste contactpersoon.

Kijk voor meer informatie en praktijkvoorbeelden, ook voor professionals, op de site van de Ouderenraad.

Geestelijke verzorging

Een warme hand om vast te houden

Het zorgen voor een oudere gaat met vallen en opstaan en zit boordevol vreugde en verdriet. Daarom is het voor de familie belangrijk hem of haar gezamenlijk en liefdevol bij te staan. Dat kan op velerlei manieren, bijvoorbeeld door te luisteren naar de verhalen van de oudere over diens verleden, samen de krant te lezen of foto's uit de oude doos te bekijken. Of door een liefdevolle omhelzing en tedere woorden die al helend kunnen werken.

Het is fijn levensvragen en verhalen met uw familie of vrienden te delen. Maar soms is het toch gemakkelijker om bepaalde onderwerpen (eerst) met een 'vertrouwde vreemde', bijvoorbeeld een geestelijk verzorger, te bespreken. Hij of zij biedt u geen kant-en-klare oplossingen, maar wel handvatten hoe en langs welke weg met ups en downs om te gaan.

Geestelijke verzorging

In West-Friesland bieden geestelijk verzorgers u en uw naasten een luisterend oor, een warme hand om vast te houden of een schouder om op uit te huilen. Saskia Treu is een van hen die u met haar liefdevolle aanwezigheid steunt als u worstelt met zingeving- en levensvragen. Bijvoorbeeld na een ingrijpende gebeurtenis, bij de overgang naar een volgende levensfase of bij het einde van het leven. De kwaliteit van leven en/of de die van sterven staan daarbij centraal.

Geestelijke verzorging-thuis is gebaseerd op onvoorwaardelijke acceptatie van en respect voor een ieders persoonlijke overtuiging en levensbeschouwing. Saskia: "Ik begeleid wijkbewoners, hun familie en de mantelzorgers. Evenals professionals en vrijwilligers uit alle lagen van de bevolking, ongeacht hun culturele en al dan niet religieuze achtergronden.



Via gesprekken wil ik hem of haar helpen wonden te helen, relaties te herstellen en/of te verdiepen", zo gaat zij verder. "Of woorden te vinden om te vergeven, spijt te betuigen en/of dankjewel te zeggen voordat iemand afscheid neemt van het leven. En ik kan ook helpen bij het plannen en organiseren van herdenkingsbijeenkomsten."

Voor die persoonlijke en vertrouwelijke gesprekken, met bijvoorbeeld Saskia, kunt u via Stichting Questio Centrum voor Levensvragen een afspraak maken. Bel daarvoor met 06-388 40 277 of mail naar info@stichtingquestio.nl. Als u wilt kunnen die gesprekken bij u thuis of op een voor u prettige andere locatie plaatsvinden.

Zingeving in de wijk

Verder bent u van harte welkom bij een van de Zingevingscafés om onder leiding van Saskia 'Op verhaal te komen'. In groepsverband praat u dan met anderen over levensbeschouwelijke thema's die raken aan de zin van het bestaan. Deze bijeenkomsten vinden in principe plaats in de

wijkcentra. In principe op de vrijdagen: 10-11 uur in De Huesmolen; 12-13 uur in De Grote Waal; 14-15 uur in De Cogge (Zwaag) en om 16-17 uur in De Kersenboogerd. Wilt u weten of het Zingevingscafé open is en

welk thema besproken wordt, bel dan met het betreffende wijkcentrum. Of neem contact op met Saskia Treu, 06 846 69 324 of saskia.treu@gmail.com.

Op de website van de Ouderenraad leest u meer over dit onderwerp en de praktijkverhalen. Inclusief informatie over 'Religie' en over 'Spirituele behoeften bij ouderen', met daarin onder andere tips voor mantelzorgers en anderen.

Dementie en muziek

Voor mantelzorgers en professionals

Dementie is vandaag de dag een belangrijk maatschappelijk thema. De Stichting Hoorn-Oude Muziek Nu wil hier op haar eigen manier aan bijdragen. Want muziek activeert, brengt vreugde en energie. Zo leven mensen met dementie, en niet alleen zij, veelal op bij het horen of beoefenen van muziek.



In het kader van het Festival Hoorn-Oude Muziek Nu 2022: **Helden en heldinnen** organiseert de stichting daarom een speciale themadag in juni. Onder de titel 'Dementie en muziek' is er dan een workshop voor mantelzorgers, vrijwilligers en professionals in en buiten de zorg. Dit in samenwerking met de Stichting Diva Dichtbij die ruime ervaring heeft met muziek en dementie: "Met de combinatie van professionele zang en persoonlijke aandacht zorgen we ervoor dat de mens achter de ziekte of beperking weer zichtbaar wordt." Hun zangers treden op bij langdurig zieken thuis, in een zorginstelling of sturen hen een video met een persoonlijk lied.

Programma zaterdag 18 juni 2022

Locatie: Oosterkerk Hoorn, Grote Oost 58-60
13.00 Inloop
13.30 Opening en introductie van het thema door Diva Dichtbij
13.45 Demonstratie/workshop over muziek en dementie door Diva Dichtbij
14.15 Koffiepauze
14.30 Discussie- en informatieronde: Hoe gaan we aan het werk met muziek en dementie? Wat zijn de resultaten van de werkwijze van Diva Dichtbij?
15.15 Muzikaal optreden en afsluiting

Aanmelding en kosten

Via www.oudemuzieknu.nl of bij Hilbrand Adema, 06 2184 3943 kunt u zich aanmelden. Deelname is gratis, maar een *gift voor Alzheimer Nederland, afd. West-Friesland* na afloop is zeer welkom. Meer details vindt u op de site van de Ouderenraad Hoorn.

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 onder deskundige leiding in alle openheid met lotgenoten te kunnen praten wordt als heel plezierig ervaren.

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: Martina Rappange
0229-26 46 27, martina@famsegers.nl
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: Marina Huijsen, 088-00 75 000, m.huijsen@meeweering.nl
Teamsport Hoorn:
Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl

De avonden starten met een lezing of interview. Een gastspreker 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 andere aanwezigen hun eigen ervaringen, zorgen of tips delen.



Terugblik op een mooie avond

Laatst was een echtpaar bij ons te gast. Jan lijdt aan dementie, maar spreekt daar in alle openheid over. Zijn vrouw, Sophie, vult hem af en toe aan.

Ze maken nog veel uitstapjes. Jan: "Ik rij nog auto, maar als het niet meer lukt, lever ik mijn sleutels in. We wandelen ook regelmatig samen, al ga ik vaak alleen, dan gaat het wat sneller", zegt hij met een glimlach. "En in huis help ik Sophie met koken, want dat vind ik leuk."

Zijn dementie bespreekbaar maken met familie, vrienden en burens kost moeite. Die willen of durven het er niet over te hebben. Dit tot verdriet

van het echtpaar. De aanwezigen in de zaal herkennen dat en komen met eigen ervaringen en tips.

Jan vertelt verder over zijn achteruitgang door de ziekte en hoe hij tegen euthanasie en de dood aankijkt. Jan: "Ik vind het

heel moeilijk om te beseffen dat ik straks veel minder kan doen en begrijpen". Sophie: "Het is nu al te merken dat het slechter met hem gaat dan een paar jaar geleden". Alles bij elkaar genomen was het een indrukwekkende en soms emotionele avond.

Alzheimer Café Hoorn

Bent u geïnteresseerd in de bijeenkomsten of heeft u in uw omgeving iemand met dementie en wilt u er meer over weten? Kijk dan op de site Ouderenraadhoorn.nl bij Activiteiten. Of neem contact op met de Werkgroep Alzheimer Café Hoorn via 06 106 83 700. Ook wanneer u zich als vrijwilliger wilt aanmelden of de nieuwsbrief wilt ontvangen. We kijken uit naar uw komst!
Werkgroep Alzheimer Café Hoorn

Activiteiten *toegankelijk voor alle senioren.* Neem voor vragen over of deelname aan deze activiteiten contact op met de desbetreffende organisatie in de colofon hiernaast.

- 29 april **Boekpresentatie 'Scheyn'**, Frans van Schaik (auteur)
14.00 uur in Het Gouden Hoofd. Organisatie: KBO Blokker *Kosten: € 5,00*
- 12 mei **Klaverjasmaraathon**, 10.00 uur in Het Gouden Hoofd.
Organisatie: KBO Blokker *Kosten: € 12,00*
- 18 mei **Het stijgen van de zeespiegel**, 14.00-16.00 uur in wijkcentrum
De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn *Kosten: 5,00*
- 18 mei **Ik ben jong (ca. 55-65 jaar) en heb geheugenproblemen**,
Inloop 19.00 uur, start 19.30 uur in De Hoge Hop.
Organisatie: Alzheimer Café Hoorn, 06 1068 3700 *Kosten: geen*
- 18 mei **Stadswandeling Amsterdam Westereilanden**, 9.00 uur vertrek v.a.
station Hoorn. Organisatie: KBO Hoorn *Kosten: € 12,50 + treinkosten*
- 18 mei **Bingo**, 14.00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB Hoorn *Kosten: € 1,00*
- 8 juni **Lezing over de WMO**, 14.00-16.00 uur in het Rode Kruisgebouw.
Organisatie: KBO Hoorn *Kosten: € 3,00*
- 15 juni **Juridische zaken en dementie**, Inloop 19.00 uur,
start 19.30 uur in De Hoge Hop.
Organisatie: Alzheimer Café Hoorn, 06 1068 3700 *Kosten: geen*
- 18 juni **Dementie en muziek**, workshop voor mantelzorgers en professionals.
13.00-15.45 uur in Oosterkerk Hoorn. Organisatie: Oude Muziek NU,
aanmelden: www.oudemuzieknu.nl of 06-21843943 *Kosten: geen. Gift welkom*
- 22 juni **Stadswandeling Arnhem**, 9.00 uur vertrek v.a.
station Hoorn. Organisatie: KBO Hoorn *Kosten: € 5,00 + treinkosten*