

Herontdek je brein

Wat je dacht niet meer te kunnen, maar wat wel lukt!

Hoe kun je actief blijven en een fijne dag hebben, ook als het begin van dementie zich lijkt aan te dienen? Wat kun je dan zélf doen om dit proces te vertragen? Gemeente Hoorn biedt je een preventieprogramma aan om dit samen met het Stichting Netwerk, huisartsenpraktijk, Vicino, zorgverzekeraar VGZ en Geriant te onderzoeken.

In 10 wekelijkse bijeenkomsten op donderdagmiddag doorloop je een gevarieerd programma. Je kunt eventueel samen met je partner of mantelzorger meedoen. Je leert meer over een gezonde leefstijl, bewegen, communicatie en gehoor, hoe je nieuwe dingen kunt leren en welke veranderingen je in de toekomst kunt verwachten. Samen plezier hebben, dingen ontdekken en leren. Je voelt je fitter, meer ontspannen en leert nieuwe mensen kennen die in een soortgelijke situatie zitten.

Het programma

Start: donderdag 7 september.

De eerste acht thema's zijn:

- 7 sept Gezonde leefstijl
Stichting Netwerk
- 14 sept Belang van bewegen
Gemeente Hoorn
- 21 sept Meedoen
Mee de Wering
- 28 sept Veranderingen in het brein
ouderengeneeskunde
Geriant
- 5 okt Onderliggende ziekten en medicatie
huisarts, kaderarts
- 12 okt Communicatie en gehoor
Audicien
- 19 okt Omgaan met ouder worden
GZ psycholoog Geriant
- 2 nov Veiligheid in huis, valpreventie
fysiotherapeut geriatrie
- 9 nov In overleg met deelnemers
- 16 nov In overleg met deelnemers



Praktische zaken

Indeling van de donderdagmiddag:

- 14.00 uur Ontvangst, welkom, koffie of thee
- 14.15 uur Groepsactiviteit, presentatie van een thema
- 15.15 uur Pauze
- 15.30 uur Beweegactiviteit
- 16.15 uur Korte evaluatie, Je mening en ervaring horen we graag
- 16.30 uur Sluiting

Locatie: Wijkcentrum
Kersenboogerd, Brederodegracht 1,
1628 LZ Hoorn.

Tijdstip: 14.00 - 16.30 uur

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor 'Herontdekje brein' door te mailen naar n.leeuw@netwerkhoorn.nl of te bellen, telefoon 0229 855 700.

Bouw woningen Pelmolenpad

Rond de zomer wordt het voorlopige ontwerp voor het gebied Pelmolenpad met omwonenden en andere geïnteresseerden gedeeld. Ook de Ouderenraad Hoorn zal daarbij aanwezig zijn om input en aanbevelingen te delen. Ons streven is om ook voor dit nieuwe woonproject meer aandacht te genereren voor de noodzaak van levensbestendige woningen.

De Ouderenraad Hoorn zet zich actief in voor geschikte nieuwbouwwoningen voor ouderen. Levensbestendige woningen, wooncomplexen met gemeenschappelijke ruimten, mogelijkheden voor zorg bij nieuwe wooncomplexen etc. Dat is hard nodig, Hoorn vergrijst harder dan veel andere gemeenten in Nederland. Voor de nieuw te bouwen woningen op het oude hockeyterrein zijn wij vanaf het begin nauw betrokken bij de uitwerkingen en indeling. Hiervan houden wij u in de komende tijd op de hoogte. Voor het gebied Pelmolenpad zijn de kaders al eerder vastgesteld, het gebied wordt ontwikkeld door BPD en woningcorporatie Intermaris. Er is besloten dat ouderen geen specifieke doelgroep zijn voor dit plan. Er komen echter wel veel appartementen die interessant zijn voor ouderen. Het wordt onze taak als Ouderenraad Hoorn om hier extra invulling aan te geven en waar mogelijk, voorzieningen voor ouderen toe te voegen aan het plan.





Blijf bewegen

Wat is er de afgelopen tijd weer veel gebeurd en wat gaat de tijd toch snel!

Herontdek je brein

De vakanties komen er alweer aan, wat voor ons inhoudt dat we die plannen tussen alle 'verplichtingen' door. Wat mij in het bijzonder geraakt heeft is het overlijden van Tina Turner en vooral waarvoor zij stond. Zij was een krachtige vrouw die haar belofte van trouw aan haar (gewelddadige) echtgenoot tot het uiterste volhield. Met haar muziek bracht ze jong en oud in beweging. Zo is zij ook voor ons, senioren, een voorbeeld. In deze Info hebben we het over het trainen van ons brein, maar begint dat niet met onze instelling om actief te willen zijn? Wanneer u een nummer van Tina Turner aanzet, begint u vanzelf te bewegen! En kijk ook eens naar het programma dat de gemeente Hoorn biedt met 'Herontdek je brein'. Absoluut een aanrader voor ons allemaal.

Themadag

Op 25 oktober a.s. organiseert de Ouderenraad, na een aantal jaren afwezigheid door corona, weer een themadag. Deze vindt dit keer plaats in de Huesmolen en zal om 10.00 uur beginnen. Het thema van die dag zijn: **'Thuisblijven is de toekomst'**. Het belooft een boeiende ontmoeting te worden. U bent bij deze van harte uitgenodigd.

Website

Tot slot, kijk eens op: www.ouderenraadhoorn.nl en u zult blij verrast zijn om te zien welke interessante artikelen onze redacteurs voor u op de website geplaatst hebben. Ik wens u een mooie zomertijd toe!

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Spiritualiteit is levenskunst! Deel 3

In de komende rubriek gaat Saskia Treu in op de betekenis en waarde van spiritualiteit in verschillende tradities. Deze rubriek maakt onderdeel uit van een serie korte fragmenten uit een artikel, waarin Saskia een uiteenzetting geeft van de facetten van 'spiritualiteit in het alledaagse leven'.

Spiritualiteit in het alledaagse begrijpen

Ondanks de rijke en gevarieerde tradities uit verschillende culturen hebben veel mensen nog steeds moeite om te begrijpen en te accepteren hoe het dagelijks leven elementen kan bevatten voor de beoefening van spiritualiteit. Sommigen worden beïnvloed door de verderfelijke verdeling van de wereld in



het heilige en het wereldlijke. Zij zijn er van overtuigd dat hun eigen spiritualiteit hen uit de dagelijkse realiteit haalt en hen helpt deze te overstijgen.

Anderen zijn ervan overtuigd dat alle goddelijke openbaringen zijn opgehouden met het schrijven van de heilige teksten van de wereldgodsdiensten. De moderne wereld heeft voor hen geen nieuwe inzich-

ten. Weer anderen hebben het idee dat alleen predikanten, priesters en andere professionele religieuze leiders het vermogen hebben om de aanwezigheid van God of 'het Hogere' in het alledaagse te onderscheiden, of dat alleen degenen met een speciale opleiding het verschil kunnen weten tussen "Geest" (verondersteld goed te zijn) en "geesten" (verondersteld gevaarlijk te zijn). Het belangrijkste gevolg van deze veronderstellingen en angsten is een scheiding tussen spiritueel geloof en spirituele beoefening ten opzichte van het dagelijks leven en de dagelijkse realiteit.

Een beter begrip is volgens mij de erkenning dat spiritualiteit een manier van leven is, en als zodanig niet kan worden gescheiden van onze dagelijkse activiteiten. John Shea, een hedendaagse katholieke theoloog, zegt het zo: "Het spirituele leven is in wezen een kwestie van zien. Het is het hele leven gezien vanuit een bepaald perspectief. Het is waken, slapen, dromen, eten, drinken, werken, liefhebben, ontspannen, recreëren, lopen, zitten, staan en ademen... Geest doordrenkt alles; en dus is het spirituele leven eenvoudigweg het leven, waar en wat dan ook, gezien vanuit het gezichtspunt van de geest."

Saskia Treu; geestelijk verzorger
IncluZIN en Questio Centrum voor
Levensvragen.

Ouderenraad in gesprek met wethouder Hakhoff

Op 13 april heeft een gesprek plaatsgevonden met wethouder Hakhoff van o.a. ouderenbeleid. Onze zorg voor vooral kwetsbare ouderen is een groot onderdeel van het gesprek geweest. We hebben gesproken over het gemis van een ouderennota waardoor uit allerlei notities informatie moet worden verzameld om het ouderenbeleid te kunnen toetsen. Al pratende kwamen wij tot de conclusie dat er

meer over toekomstig ouderenbeleid en de vergrijzing in onze stad moet worden nagedacht. Zeker nu thuisblijven steeds verder wordt opgerekt, vraagt passend wonen – met zorg waar het nodig – een gezamenlijke blik. Goed zicht op het ouderenbeleid in Hoorn is essentieel voor de Ouderenraad om te kunnen adviseren en bijsturen waar nodig. We werken er hard aan dit te bereiken.

Ik begrijp soms niet wat ze bedoelen

Een bezoek aan een arts kan voor behoorlijk veel stress zorgen. Maar wat als je een brief van het ziekenhuis krijgt die je niet goed kan lezen? Dan neemt de stress toe, breekt het zweet je uit, en zo kom je snel in de problemen.

En dat betreft maar liefst 2,5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder. Bijna één op de zes Nederlanders – althans, uit deze leeftijdscategorie – is dus laaggeletterd. Het overgrote deel van deze groep heeft een Nederlandse achtergrond.

Wat is laaggeletterdheid?

Wie moeite heeft met lezen en schrijven, is laaggeletterd. Eenvoudige zinnen lezen en schrijven lukt nog, maar bij meer complexe teksten gaat het mis. Zaken als een brief van de GGD over de coronavaccinatie of het kunnen lezen (begrijpen!) van de bijsluiters van een medicijn, is vaak simpelweg te ingewikkeld. En dat zorgt voor de nodige problemen. Omdat deze groep minder makkelijk de weg kan vinden in de gezondheidszorg en communiceren met zorgverleners moeilijk is, hebben zij zoals dat heet ‘beperkte gezondheidsvaardigheden’, met als gevolg vaak een slechtere gezondheid.

Stress en extra kwetsbaarheid

De zorg in Nederland is best ingewikkeld gemaakt, terwijl één op de vier Nederlanders beperkte gezondheidsvaardigheden heeft. Laaggeletterdheid en armoede hebben een enorm effect op de gezondheid van mensen. Als mensen moeite hebben het leven te kunnen betalen levert dat stress op. Daardoor ontstaat alleen maar extra kwetsbaarheid. Vaak weigeren patiënten om financiële redenen überhaupt hulp te zoeken en ze modderen zelf te lang aan, waardoor fysieke en mentale problemen alleen maar toenemen. En dat kan flinke gevolgen hebben. Ze lopen meer risico op bijvoorbeeld diabetes, longziekten, stress en depressie”.

Onvoldoende zelfredzaamheid

Er wordt een te groot beroep wordt gedaan op de zelfredzaamheid van

mensen en er wordt over het algemeen te vaak verwacht dat mensen goed in staat zijn om voor zichzelf te kunnen zorgen. Maar veel mensen zijn daar simpelweg niet toe in staat. Daarom moet er begrijpbare informatie beschikbaar zijn. Laaggeletterdheid maakt het nemen van beslissingen soms een stuk ingewikkelder. Als de patiënt zelf eigenlijk niet goed weet waar hij over moet en kan beslissen, simpelweg omdat hij het niet begrijpt, heeft de arts een probleem. Artsen moeten daarom eenvoudiger leren communiceren.



Miscommunicatie wegens schaamte

Een arts moet in beperkte tijd een diagnose stellen, uitleg geven, de behandelopties doornemen én samen met een patiënt tot een keuze komen. Dit brengt laaggeletterden niet zelden in de problemen. Dat ligt niet alleen aan de arts, ook de patiënt moet het duidelijk en eerlijk aangeven als bepaalde informatie niet goed begrepen wordt. Vaak verdoezelt een patiënt uit schaamte iets niet helemaal te begrijpen. Dat maakt het voor een arts ook lastig. Een patiënt mag het écht eerlijk aangeven als iets niet wordt begrepen. Als een arts begrijpelijk communiceert, is dat voor iedereen fijn. Daarnaast kunnen artsen vaker om feedback vragen na afloop van een gesprek: ‘Ik wil graag weten of ik het goed heb uitgelegd, kunt u mij kort aangeven wat u nu thuis gaat vertellen?’

Bron: Bnn/Vara Lees meer op www.ouderenraadhoorn.nl

Lekker wonen, op een andere plek!

Bent u ouder dan 65 jaar, woont u in een huurwoning en denkt u er weleens over om te verhuizen? Maar waar vind je de juiste woning en wat komt daar allemaal bij kijken? Doorstroommakelaar Nathalie Bank, werkzaam bij Intermaris, kan u daarbij helpen. Handig!

Wensen en wonen

Misschien woont u eigenlijk wel fijn, met familie en bekenden om u heen, dicht bij winkels en voorzieningen. Alleen, het huis is eigenlijk te groot. Of het heeft te veel trappen. Of u heeft niet veel zin meer in het onderhoud van een tuin. Soms is het best moeilijk om dan zelf een geschikte, betaalbare woning te vinden die aan al uw wensen voldoet.

Doorstroommakelaar

Bij Intermaris hebben ze hier een oplossing voor gevonden: iemand die echt met u meedenkt, die samen met u gaat kijken wat er mogelijk is. Doorstroommakelaar Nathalie Bank komt desgewenst bij u thuis voor een oriënterend gesprek. Aan de hand van dit gesprek kan zij een goede inschatting maken van welke mogelijkheden er zijn. Haar tip: wacht niet te lang met het aanvragen van een gesprek. Het verplicht tot niets, maar geeft u wel goed inzicht in wat u kunt verwachten.

Informatie

U kunt Nathalie Bank bereiken via het algemene telefoonnummer van Intermaris: 088-2520100 of via de website: Intermaris.nl.



Nieuwe website DemenTalent

Op 2 oktober 2012 startte het eerste DemenTalent-project op Radio Kootwijk. Mensen met dementie werden vrijwilliger. Staatsbosbeheer en Zorggroep Apeldoorn namen het initiatief. In de afgelopen 10 jaar zijn op vele andere plekken in Nederland ook DemenTalent-projecten gestart. Stuk voor stuk plekken waar mensen met dementie worden uitgedaagd om vrijwilligerswerk te doen. Om – ondanks tekortkomingen door hun ziekte – toch dienstbaar te zijn voor anderen.

Colofon

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag

Secretariaat:

Marjan van Bennekom-Hendriksen,
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 0797

Redactie INFO en website

Geert Bijl en Bert Schaper

Redactieadres en kopij:

bert.schaper@telfort.nl 0229-21 64 22

Websitebeheer: bert.schaper@telfort.nl

0229-21 64 22

Agendabeheer en distributie: 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@netwerkhooorn.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

Toegevoegde waarde

Er is veel (wetenschappelijk) onderzoek naar DemenTalent gedaan. Met steeds positieve bevindingen. Ook is er de afgelopen jaren ontzettend veel ontwikkeld: handboeken, stappenplannen, talent-ontdek-methodieken, trainingen, webinars e.d. Er werd de afgelopen jaren ontdekt dat DemenTalent niet alleen toegevoegde waarde heeft voor nog thuiswonende mensen met dementie, maar ook voor mensen met dementie die al in het woonzorgcentrum/verpleeghuis wonen.

Inmiddels draaien in vele andere landen ook DemenTalent-projecten. DemenTalent kreeg wegens de gevonden effecten een plek in de Nationale Dementiestrategie 2021-2030 van de Rijksoverheid.

Toekomst

Kijkend naar de toekomst is de verwachting dat DemenTalent één van de antwoorden is op de snel oplopende personeelstekorten. Maar bovenal zorgt DemenTalent voor grotere kwaliteit van leven van de medemens met dementie.

Delen van ervaringen

Kortom, het werd tijd om alle

verworven inzichten en ervaringen meer te delen. Daarom is er de afgelopen maanden een nieuwe website gebouwd: www.dementalent.nl

Op de nieuwe website krijgt de bezoeker inzicht waarom het doen van vrijwilligerswerk in de samenleving door mensen met dementie zo ontzettend belangrijk is. Maar ook welke lessen er geleerd zijn in de afgelopen jaren. Veel filmpjes zijn te bekijken, enkele voorbeeldprojecten worden in het zonnetje gezet, vele documenten zijn te downloaden. Andere webpagina's van de site gaan onder andere over onderzoek, de historie van DemenTalent, de organisatie van de start van nieuwe projecten en internationale ontwikkelingen.

Inspiratiebron voor nieuwe initiatieven

Ruud Dirkse, landelijk kartrekker DemenTalent: "Hopelijk inspireert de nieuwe website lokale initiatiefgroepen en gemeenten om op nog veel meer plekken in Nederland te stimuleren dat mensen met dementie vrijwilliger in de samenleving worden. Zodat mensen zich weer nuttig voelen, weer meedoen in de maatschappij. Met alle voordelen van dien."

Activiteiten *toegankelijk voor alle senioren*

Neem voor vragen of deelname contact op met de betreffende organisatie in de colofon hiernaast. Meer informatie vindt u bij 'activiteiten' op onze website.

5 juli	E-bike club 10.30 uur bij De Witte Valk. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag	<i>Kosten: geen</i>
12 juli	Bingo 19.00 uur in De Perelaar. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag	<i>Kosten: geen</i>
20 juli	Fietsen naar vogel- en dierenopvang De Bonte Piet , 13.00 uur vertrek bij wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit/Netwerk, incl koffie/thee	<i>Kosten: € 6,-</i>
23 aug	E-bike club 10.30 uur bij De Witte Valk. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag	<i>Kosten: geen</i>
24 aug	Fietsen naar museumboerderij De Anloup in Aartswoud, 13.00 uur vertrek bij wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit/Netwerk, incl koffie/thee	<i>Kosten: € 6,-</i>
6 sept	E-bike club 10.30 uur bij De Witte Valk. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag	<i>Kosten: geen</i>
13 sept	Sportmiddag , 3 disciplines, 14.00 uur in Rode Kruisgebouw Organisatie: KBO Hoorn	<i>Kosten: € 3,-</i>
20 sept	Fietsen naar Volkssterrenwacht Orion 13.00 uur vertrek bij wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit/Netwerk, incl koffie/thee	<i>Kosten: € 6,-</i>
20 sept	Harp muziek , 14:00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB	<i>Kosten: € 1,-</i>
21 sept	Start klaverjasseizoen , 14.00 uur in Het Gouden Hoofd, Organisatie: KBO Blokker	<i>Kosten: € 5,-</i>
4 okt	E-bike club 10.30 uur bij De Witte Valk. Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag	<i>Kosten: geen</i>