



Nieuwsbrief⁵⁵⁺

juni 2010 - nummer 13

55+

'Brede banden club': een mooi initiatief!



Op initiatief van enkele actieve 55-plussers is indertijd de 'Brede Banden Club' in het leven geroepen. Gedurende de voorjaars- en zomerperiode wordt op donderdagen gezellig gefietst in en rondom de Krimpenerwaard.

Jan Hofsteenge maakt voor iedere donderdag een nieuwe aantrekkelijke fietsroute. De ritten variëren van 35 tot 60 kilometer waarbij er minstens drie maal wordt gestopt. De eerste keer voor een drinkpauze na ca. 10-15 kilometer, de tweede keer om koffie te drinken bij een horecagelegenheid op ongeveer de helft van de rit en de derde keer voor het innemen van nog wat laatste calorieën (bananenstop) ongeveer 10 kilometer voor de finish.

De start is iedere donderdag om 9.30 vanuit het Sportcentrum

Tingenijssel aan de Krimpenerbosweg. Rond 9.00 uur komen de deelnemers binnen en wordt er eerst lekker gekletst en koffie gedronken. Tegelijkertijd schrijft men zich in tegen betaling van 1 euro per rit. De leeftijd van de groep loopt ongeveer van 55 tot 80 jaar. De stemming is altijd opberbest en dat komt door de animo voor deze activiteit. Elke rit geven er tussen de 15 en 35 deelnemers acte de présence; zoals u op de foto ziet, zowel dames als heren. Op de laatste donderdag in september wordt een korte rit gereden en is er een gezamenlijke afsluiting van het fietsseizoen met een lunch. Dan al kijkt men uit naar het volgende seizoen.

U bent uiteraard van harte welkom in Tingenijssel, iedere donderdagochtend vanaf 9.00 uur.

In dit nummer

Brede banden club

Zelfstandig blijven wonen door verzorging Thuis

Senioren! – Leo Haas

Belangenbehartiging mantelzorgers in Krimpen

Rabobank Senioren Service van start in Krimpenerwaard

Buurtcoach Ellen van Pelt



Zelfstandig blijven door verzorgingshuis Thuis!



Op meerdere locaties in Krimpen zijn bouwprojecten gestart die het aantal levensloopgeschikte woningen voor 55-plussers in Krimpen aan den IJssel de komende jaren aanzienlijk zullen vergroten. Denk bijvoorbeeld aan BloemRijk, de Lijsterstraat, De Nieuwe Vaart aan de Rondweg/Middenwetering en het Het Facet aan de Nieuwe Tiendweg.

In dit artikel wordt met name aandacht besteed aan de ontwikkelingen rond Facet en de Nieuwe Vaart. Het zijn belangrijke stappen op weg naar de realisering van een 'woonzorgzone' in Krimpen.

Op weg naar een levensloopgeschikte woonzorgzone.

Woonzorgzonerings staat vanaf 2002 op de beleidsagenda van de gemeente. Doelstelling van de woonzorgzonerings is het levensloopgeschikt maken van de gemeente Krimpen aan den IJssel. Dat betekent dat inwoners van Krimpen in hun eigen sociale omgeving kunnen blijven wonen, ook als zij beperkingen gaan ondervinden of veel zorg nodig hebben vanwege ouder worden of een handicap.

Woningcorporaties, zorginstellingen,

maatschappelijke organisaties en de gemeente hebben de handen ineen geslagen om binnen de planvorming wonen, zorg en welzijn zodanig met elkaar te verbinden dat deze ambitieuze doelstelling kan worden gerealiseerd.

De woon- en leefomgeving moet dan uiteraard zodanig worden ingericht dat het voorzieningenniveau tegemoet komt aan de behoeften van de bewoners.

De gezamenlijke aanpak is vormgegeven in een Programma Woonzorgzonerings voor de periode tot 2015. Voor de planvorming worden in Krimpen aan den IJssel globaal twee planningsgebieden onderscheiden, die worden aangeduid als woonzorgzones:

- West: Oud Krimpen, Kortland en Lansingh Zuid
- Oost: Boveneind en Langeland.

De ontwikkelingen rond Het Facet en de Nieuwe Vaart maken deel uit van het planningsgebied West.

Wat verandert er door de bouwprojecten van Het Facet en De Nieuwe Vaart?

In dit gebied worden de komende

jaren zo'n 300 levensloopgeschikte appartementen gerealiseerd voor de doelgroep senioren. Een zorgcentrum en activiteitscentrum komen op loopafstand. Het activiteitscentrum en zorgcentrum liggen aan een levendig Dorpsplein met allerlei voorzieningen en voldoende ruimte voor jong en oud om elkaar te ontmoeten. Ook de nieuwe basisschool van Het Kompas komt aan dit Dorpsplein.

De plannen sluiten perfect aan bij de wens van inwoners om zolang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.

Woonzorgcentrum Tiendhove

Ook Tiendhove speelt in op de wens van bewoners om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Zij bieden daarom het geïndiceerd zorgpakket thuis aan in de nabijgelegen, nog te bouwen, appartementengebouwen van de SOR en van QuaWonen aan de Rondweg/Middenwetering. Ook wil Tiendhove met samenwerkingspartners in het nog te realiseren activiteitscentrum aan het Dorpsplein diensten en activiteiten aanbieden waaraan de bewoners in de wooncomplexen en directe omgeving behoefte hebben.

In de nieuwbouw van Tiendhove zal, als gevolg van deze ontwikkelingen, voor minder cliënten dan nu 'intramuraal' zorg nodig zijn. Dit zal bovendien worden beperkt tot cliënten, die intensievere zorg nodig hebben in een beschermde woonomgeving. Deze intensievere zorg gaat plaatsvinden in kleinschalige woongroepen van 6 bewoners, die elk een eigen kamer hebben en een gezamenlijke huiskamer. Deze cliënten dienen te beschikken over een zorgindicatie op grond van de AWBZ, met een zorgzwaartepakket (ZZP) verpleging & verzorging minimaal op niveau 4.

De transformatie van Woonzorgcentrum Tiendhove en de realisering van

een activiteitencentrum ter plaatse tezamen met de realisering van een fors aantal levensloopgeschikte woningen in de nabijheid van deze centra door QuaWonen en de SOR vormen de kern van de noodzakelijke voorzieningen binnen de woonzorgzone.

Het Dorpsplein

Het Dorpsplein moet een plek worden waar (oudere) bewoners van de woningen uit de buurt ondersteuning krijgen bij zelfstandig wonen. Er worden bijvoorbeeld activiteiten georganiseerd, bewoners kunnen zelf activiteiten organiseren, er is ruimte voor een ontmoeting bij een kopje koffie en het is mogelijk om een maaltijd in het grand café te gebruiken.

Jong en oud zullen elkaar ontmoeten rond het Dorpsplein door de vestiging van de basisschool Het Kompas en het steunpunt van het Havenziekenhuis. Cliënten van Pameijer zullen ook een dagbesteding op het Dorpsplein vinden. Clubs, verenigingen, maar ook bewoners kunnen ruimte huren voor hun activiteiten. Het Meldpunt en andere welzijnsorganisaties kunnen er allerlei diensten en activiteiten organiseren.

Met al deze activiteiten wil men de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van de bewoners in dit gebied versterken. Er ontstaat zo een optimaal aanbod van wonen, zorg en welzijn en ook de leefbaarheid en de sociale samenhang wordt vergroot.

Zelfstandig blijven door verzorging thuis

Met de hierboven beschreven ontwikkelingen wordt een belangrijke stap gezet om de woon- en zorgvoorzieningen meer af te stemmen op de behoefte van de senioren. In zijn algemeenheid willen senioren niet in een

verzorgingshuis terechtkomen waar hun leefdoel wordt teruggebracht tot een kleine kamer met beperkte privacy. De ontwikkeling van woonzorgzones vergroot de mogelijkheid de zelfstandigheid zo lang mogelijk te behouden, doordat er geschikte woningen en passende voorzieningen beschikbaar komen. Dit zal ook in de toekomst niet voor alle zorgvragers haalbaar zijn, maar in ieder geval veel meer dan tot op heden het geval is. De moeite waard om de bestendigheid van de eigen woonkeuze nog eens tegen het licht te houden!



Belangenbehartiging Mantelzorgers in Krimpen

Sinds december 2009 is er een werkgroep ontstaan voor het ondersteunen van mantelzorgers. Deze groep heet Regionale Belangenbehartiging Mantelzorg-Krimpen.

Deze werkgroep bestaat uit 5 personen, die allen met mantelzorg bezig zijn, of dat hebben gedaan. Als geen ander weten zij wat mantelzorgers nodig hebben om hun werk te kunnen blijven doen. In onze gemeente

gebeurt al heel veel om het mantelzorgers iets gemakkelijker te maken, maar soms is dat niet genoeg. Het doel van deze werkgroep is dan ook om de stem van de mantelzorger zelf te laten horen. Hij/zij weet het beste wat er nodig is om die steun te ontvangen, die bij hem/haar past waardoor de mantelzorger dit liefdevolle werk kan blijven doen en daarmee zorgt dat de gemeenschap die zware werklast niet hoeft te dragen.

Hierbij een oproep om met ons mee te komen denken en doen in de werkgroep, want er is nog heel wat werk te verzetten de komende tijd!!

De werkgroep wordt bijgestaan door de coördinator van ZorgSaam van het Meldpunt van Krimpen a/s IJssel, e-mail Crijswijk@meldpunt-ck.nl, tel.nr. 0180 59 34 34 of 010 450 13 44.



Senioren!

Sommige ouderen worden liever senioren genoemd. Niet verkeerd, zolang het niet gebeurt om uw leeftijd te verbergen. Een sportfiguur wordt geëerd als hij iets doet wat een ander niet lukt. Oud worden is ook niet voor iedereen weggelegd, er is dus geen reden om dat te verbergen. In vroegere beschavingen en nog steeds in vele delen van de wereld doet men dit ook niet. De senior telt mee: hoe ouder hoe wijzer!

Overigens slaat het begrip 'oudere' nergens op, het is een relatief begrip. Het nadeel daarvan is dat men kan sjoemelen met de leeftijd waarop men geacht wordt tot de groep senioren te behoren. Dat gebeurt dan uit hoofde van iets te willen aantonen. Als je al een ingangsdatum aan 'ouder worden' wil hangen, ga dan uit van 65 jaar, de leeftijd waarop voor de meesten de AOW ingaat.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek vertelt mij dat het nergens vaststaat vanaf welke leeftijd men tot 'oudere' mag of kan worden bestempeld. U bepaalt dus zelf of u senior bent of niet en zo hoort het!

Waar we niet trots op kunnen zijn is dat veel senioren zich alleen voelen. En dan gaat het niet alleen om mensen met een handicap. Ik wijt dit gevoel aan een combinatie van tenminste drie factoren: of we ons gezond voelen, onze persoonlijke geaardheid en het leven dat achter ons ligt. Het kost weinig moeite te geloven dat iemand die succesvol door het leven is gegaan, zich gezond voelt en actief is, zich minder eenzaam voelt dan als je gefrustreerd, lusteloos en weinig mobiel bent. De waarheid zal tussen deze uitersten liggen, waarbij vooral uw geaardheid bepaalt aan welke kant de schaal doorslaat.

De persoonlijke geaardheid in het gevoel van eenzaamheid is een factor die

het eenvoudigst kan worden beïnvloed, dat wil zeggen uitingen daarvan. Met name op het gedrag dat eenzaamheid bevordert, kan worden getraind. Bijvoorbeeld moeite hebben om vreemden aan te spreken of voor jezelf op te komen. De een heeft daarbij genoeg aan het lezen van adviezen in 'Hoe maak ik vrienden' geschreven door Dale Carnegie, de ander heeft daarvoor intensievere training nodig (assertiviteits-training).

Een andere stap kan zijn je te verdiepen in moderne(re) communicatie. Internet, u hoort dat niet voor de eerste keer, is een geweldig communicatiemiddel om eenzaamheid te bestrijden vanuit de eigen huiskamer. Hierin schuilt ook een gevaar, namelijk dat u aan internet verslaafd kunt raken en de huiskamer niet meer uitkomt. Want beweging is hard nodig voor die andere factor van eenzaamheid: gezondheid.

Circa 30% van de senioren heeft ten aanzien van computers en internet onnodige drempelvrees. Letterlijk iedereen die de TV kan bedienen, kan leren omgaan met de computer. Ik weet het: als u thuiskomt, de computer aanzet en een fout maakt, krijgt u een



waarschuwing op het scherm die het gevoel geeft een fatale fout te hebben gemaakt. Niets van aantrekken! Zie het leren van computergebruik als een spelletje. Daag de computer uit. Probeer knoppen uit en kijk wat er gebeurt. Schrijf op papier wat goed gaat, dan kunt u het niet meer vergeten. Doen, doen en nog eens doen. Alleen dan wordt je vertrouwd met de computer en kan je, als ze ver weg wonen, met beeld en al met de kinderen en kleinkinderen praten en lachen...

Vertrouwd raken met de computer kan ook via computerles. In Crimpenersteyn en de bibliotheek zijn lessen afgestemd op senioren.

Als je geen zin hebt in de wonderlijke wereld van internet zijn er andere mogelijkheden iets aan het gevoel van eenzaamheid te doen. Maar voor alles geldt eigen initiatief: eenzaamheid bestrijden kan alleen als je zelf wat ondernemt!

Het Meldpunt in Krimpen vermeldt meer dan 15 activiteiten voor ouderen. Veel van die activiteiten gaan over voor de hand liggende bezigheden als iets leren, lichte sporten, denksport, kaarten, zwemmen, dansen etc. Dus als het renoveren van raketinstallaties toevallig uw hobby is, dan moet u zelf iets ondernemen. Dit geldt eigenlijk voor alle zaken die niet tot de algemene activiteiten van senioren behoren.

Als dit bij u en anderen het geval is, meldt dit dan aan het Meldpunt. Mogelijk kan een nieuwe activiteit worden overwogen of kan men u in contact brengen met anderen met dezelfde interesse. Ik zou dat wel voor u kunnen doen, maar pas als ik klaar ben met de activiteiten die ik op deze manier heb verworven. En dat zal nog wel een jaartje of tien duren.

Leo Haas (78)



Rabobank Senioren Service van start in Krimpenerwaard



Even voorstellen: Jacqueline van der Spoel-Molenaar, uw persoonlijke Rabobank seniorenadviseur.

U wilt zorgeloos genieten met de zekerheid dat uw bankzaken prima geregeld zijn. Jacqueline kan u daarbij behulpzaam zijn. Zij denkt met u mee en geeft u advies hoe u uw financiële zaken het beste kunt regelen. Kortom, u kunt met al uw wensen en financiële vragen bij haar terecht. Dat kan in een van onze kantoren, maar, als u minder mobiel bent, ook gewoon bij u thuis.

Financieel advies

Om nu en in de (nabije) toekomst volop te genieten van het leven is het slim om na te denken over wat u wilt met uw vermogen. Misschien eindelijk die verre reis maken of juist een deel van uw vermogen aan uw kinderen schenken? Dit soort leuke dingen kost echter geld. Dat hoeft niet altijd uw spaargeld te zijn. Als u overwaarde heeft op uw huis, kunt u die overwaarde vrijmaken. Maar hoe weet u wat daarvoor de beste manier is? Uw Rabobank seniorenadviseur helpt u met uw (financiële) vragen.

Internetbankieren

Bijna alles kan tegenwoordig via internet worden geregeld. Uw bankzaken. Maar hoe? Is dat niet moeilijk? En is het wel veilig? Rabobank heeft het antwoord op deze vragen. Internet(bankieren) biedt veel gemak. Met de Random Reader, een apparaatje waarmee u met uw eigen pincode veilig inlogt op internet, kunt u al uw bankzaken vanuit uw luie stoel regelen wanneer u maar wilt. U kunt binnen enkele seconden geld overboeken, het actuele saldo van al uw rekeningen inzien en uw bij- en afschrijvingen controleren. U kunt zelfs betaalopdrachten invoeren voor een latere datum. De Rabobank heeft ook een aantal praktische hulpmiddelen zoals een grotere Random Reader met grotere toetsen en met een spraakfunctie. U kunt ook via een cursus bij de bank vertrouwd raken met internetbankieren.

De seniorenadviseur kent de weg

Jacqueline onderhoudt nauwe contacten met lokale organisaties en onze eigen specialisten. Zij kan u in contact brengen met de juiste personen op het gebied van: wonen en zorg, schenken en erven en uw vermogensplanning. Kortom: Jacqueline heeft een breed netwerk, dat zij graag voor u inzet.

Ook voor klanten met een beperking

De Rabobank Senioren Service is ook beschikbaar voor klanten met een beperking; klanten die moeilijk toegang hebben tot onze reguliere dienstverlening.

Wat kan de seniorenadviseur van de Rabobank voor u betekenen?

Seniorenadviseur Jacqueline is altijd bereid om u persoonlijk uitleg te geven over bijvoorbeeld pinnen, chippen en internetbankieren. Zij helpt u de handige hulpmiddelen die de Rabobank

hiervoor heeft te gebruiken, zodat u zelf de touwtjes in handen houdt en volledig zelf kunt (blijven) bankieren. Daarnaast kunt u haar vragen hoe u met schenken om kunt gaan of wat handig is in verband met het regelen van de erfenis.

Rabo Geld Express

Beschikt u niet over internet en bent u niet gemakkelijk in de gelegenheid zelf naar een van de kantoren te komen, dan heeft de Rabobank nog een speciale service voor u. Met de Rabo Geld Express bepaalt u zelf wanneer u over (contant) geld wilt beschikken. Met slechts één telefoontje wordt het geld binnen 24 uur bij u thuis bezorgd door de TNT (brief met legitimatie). Veilig en heel gemakkelijk.

Afspraak maken met de seniorenadviseur?

U kunt contact opnemen met Jacqueline van der Spoel via telefoonnummer 0180 32 25 00. Via email cliëntenadvies@krimpenerwaard.rabobank.nl

De website van de bank is www.rabobankkrimpenerwaard.nl

Glasvezelkabel in Krimpen

Er is de laatste maanden veel onduidelijkheid ontstaan over de aanleg van een glasvezelkabel in Krimpen aan den IJssel. Veel senioren weten nu niet wat verstandig is om te doen. Het Seniorenplatform is hier actief mee aan de slag gegaan en heeft verschillende

gesprekken gevoerd. We adviseren op dit moment het volgende: laat de glasvezelkabel in uw huis aanleggen, maar onderteken nog niets. Binnenkort komen we met uitvoeriger informatie. Houd de website www.seniorenkrimpen.nl in gaten!



Ellen van Pelt (34 jaar) is sinds 1 april jl. aangesteld als buurtcoach in BloemRijk.

U vindt haar regelmatig in de wijkruimte in BloemRijk op de Vijverlaan 566. Zij is zich aan het inwerken en oriënteren bij alle maatschappelijke organisaties en de gemeente. Ellen heeft een actieve maatschappelijke carrière gevolgd en heeft "d'r zin an"!

Nieuw programma Krimpen "Verander je leefstijl"

Programma richt zich op leefstijl verandering bij mensen met obesitas. Een leefstijl verandering met betrekking tot de voedingsgewoonte en het beweegpatroon. Veel mensen kunnen goed afvallen maar vallen vaak weer terug in oude gewoonten van verkeerd of te veel eten en te weinig bewegen. Het beheersen van het gewicht is voor mensen met obesitas een levenslange opgave en gaat vaak gepaard met frustraties. Ons 2-jarig programma leert u om te gaan met de obesitas en uw gewicht te beheersen. Van deze 2 jaar zijn de eerste 16 weken het meest intensief. Inmiddels zijn er twee groepen in Krimpen van start gegaan. Het programma is bedoeld voor men-

sen met een BMI (body mass index) boven de 30.

Met een verwijzing van uw huisarts of specialist en na een uitgebreide intake kunt u aan het programma deelnemen. Fysiotherapeut, diëtiste en GGZ consulente werken samen in het programma. De kosten van het programma zijn afhankelijk van uw zorgverzekering. Veel verzekeringen vergoeden het programma.

Inlichtingen bij www.sportfysiocenter.nl, waar ook een folder van het programma te vinden is. Telefoonnummer is 0180-523214. Sportfysiocenter is gevestigd aan de Krimpenerbosweg 4.



Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: www.seniorenkrimpen.nl. U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen. Er is naar gestreefd

een duidelijke en inhoudelijke website te maken zonder al te veel toeters en bellen. Een website die niet regelmatig ververs wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

Nieuwsbrief ontvangen?

Wilt u de Nieuwsbrief blijvend ontvangen en staat u nog niet op de verzendlijst, neem dan contact op met het Seniorenplatform, telefoon: 0180-521072.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van de gemeente Krimpen aan den IJssel en het Seniorenplatform.

Redactie: namens het Seniorenplatform: Cinthus van Keulen, Leo Haas, Thom S. Bakker, Ger van der Kruijt
namens de gemeente: Leendert Vermeulen (bureau Communicatie), Janny Nieboer (Samenleving)

Ontwerp: Leendert Vermeulen (bureau Communicatie)

Foto's: Cinthus van Keulen e.a.

Opmaak en druk: Drukkerij Verloop, Alblasserdam