



# Ouderenkrant

FERRY VAN DEN ENDE (80)

## „Maak contact met (andere) ouderen”



*Een keer aanbellen bij een buurvrouw die alleen thuis zit om een kop koffie te drinken of haar te helpen met boodschappen doen: het contact met ouderen is zo gemaakt. Dat zegt voorzitter Ferry van den Ende (80) van de Katholieke Bond*

*van Ouderen in Amstelveen. „Ook met iemand in een rolstoel kun je naar buiten en een stukje gaan wandelen.”*

Van den Ende, die spreekt namens alle ouderenbonden in Amstelveen, verwacht dat het aantal senioren in onze gemeente de komende jaren verder zal groeien. “De verzilvering neemt toe”, zoals de KBO-voorzitter het noemt. Tegelijkertijd signaleert hij ook dat er meer eenzaamheid is onder ouderen. „Met het ouder worden valt alles en iedereen om je heen geleidelijk weg. Een grote groep worstelt met weinig sociale contacten.”

Vooraf eenzame ouderen die zelfstandig wonen, zijn volgens Van den Ende moeilijk op te sporen. „Iemand die alleen is, komt er niet snel voor uit. Ze zeggen al snel dat alles goed gaat, dat ze het goed kunnen vinden met de burens en dat ze zelf nog de was kunnen doen.” Een ‘keukentafelgesprek’ zou hierbij kunnen helpen. Zo’n gesprek vindt plaats met een ambtenaar van de gemeente als iemand wmo-zorg aanvraagt.

„De ambtenaar kan bijvoorbeeld zien of er foto’s op de kast staan of het huis verslonsd is en vraagt door. Zo kan hij er makkelijk achter komen of iemand sociale contacten heeft en wordt het bespreekbaar gemaakt. Bij twijfels kan hij dat noteren en doorgeven, zodat de oudere de volgende keer bezoek krijgt van een ouderenadviseur of iemand van de ouderenbond. Wel met goedvinden van de oudere natuurlijk. Er zijn ook mensen die geen contacten willen.” **>>> Lees verder op de volgende pagina**

### VOORWOORD WETHOUDER

*In Amstelveen wonen ruim 8.000 inwoners boven de 75 jaar.*

*Iedereen is verschillend.*

*De een staat nog dagelijks op de tennisbaan en de ander heeft wat meer hulp nodig. Wij vinden het belangrijk dat er goed voor onze ouderen wordt gezorgd.*



Deze Ouderenkrant is voor de eerste keer huis-aan-huis verspreid. Hierin vindt u artikelen over Amstelveense inwoners, hulpverleners en voorzieningen. Zo bestaat de BoodschappenPlusBus dit jaar maar liefst 10 jaar. Dankzij de inzet van betrokken vrijwilligers kunnen zelfstandig wonende ouderen naar de winkels. Mensen worden opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. Maar er zijn in Amstelveen nog veel meer voorzieningen, bijvoorbeeld een cursus valpreventie of het Odensehuis voor mensen met geheugenproblemen, zoals de ziekte van Alzheimer. We hopen dat onze oudere inwoners gebruik maken van het brede aanbod van voorzieningen en zo vaker de deur uit gaan. Want vaak is een voorziening ook een sociale aangelegenheid. Heeft u iemand in uw omgeving die u goed vindt passen bij een bepaalde voorziening? Een ouder? Een kennis? Of wellicht wel iemand in de straat? Wijs hem of haar dan op de mogelijkheden. En help hem of haar wellicht een handje. Laten we er samen voor zorgen dat onze Amstelveense ouderen zich niet eenzaam voelen. Niet alleen tijdens de feestdagen, maar ook daarna. Mocht u ergens tegenaan lopen, dan kunt u altijd contact met mij opnemen. Veel leesplezier en ik wens u fijne kerstdagen en een gelukkig 2017.

*Herbert Raat (VVD)*

*Wethouder Zorg*





## >>> Vervolg van vorige pagina

Ook burens kunnen een handje helpen, meent de KBO-voorzitter. „Voor mensen die alleen zijn, is een goede relatie met de burens belangrijk. Als er iets is, kunnen ze daar aankloppen.” Zo'n contact moet wel op een natuurlijke manier ontstaan. „Dat is bijna niet te sturen. Vooral jongeren hebben het vreselijk druk. Dat neemt niet weg dat er wel een jongere is die tegen een oud buufje zegt: zullen we een eindje gaan rijden? Andere jongeren lopen dwars langs hun oude buurvrouw zonder goedendag te zeggen.”

Amstelveen is in ieder geval gezegend met een rijk aanbod aan activiteiten voor ouderen, zegt Van den Ende. „Ook de ouderenbonden organiseren van alles. Zo kun je meedoen aan een fietsclubje, een vakantie-week, een klaverjastoernooi, bowlen of een cursus volgen over kunst. We helpen bij het invullen van belastingformulieren en met de kerst houden we een kerstviering. Bij de soos van de ouderenbonden kun je zo binnenlopen.”

## VALPREVENTIE

### Voorkom het risico op vallen!

*Een ongeluk zit in een klein boekje, en dat geldt ook voor vallen. Iedereen valt wel eens. Vooral bij ouderen kan dat grote gevolgen hebben. De gemeente Amstelveen vindt het belangrijk dat ouderen veilig thuis kunnen wonen. Essentieel daarbij is het voorkomen van vallen. Gelukkig zijn daar allerlei manieren voor.*

Mensen kunnen zelf al veel doen om de kans op een val te verkleinen. Dan kan bijvoorbeeld door te zorgen voor een veilig huis. Kleine aanpassingen maken al een groot verschil: haal losliggende snoeren weg, verlaag drempels en leg een antislipmat onder een los kleed. Let ook op bij het gebruik van medicijnen. Sommige medicijnen zorgen voor slaperigheid of duizeligheid en verhogen daarmee de kans op vallen. Ga naar de huisarts als u dit soort vervelende bijwerkingen heeft. Het is belangrijk om voor een goede conditie te zorgen. Door te bewegen blijft u fit en houdt u uw spieren sterk. Draag stevige schoenen met lage hakken en zorg voor goed zicht. Het Voedingscentrum adviseert senioren extra vitamine D bij te slikken, omdat dit de kans op vallen en botbreuken vermindert.

Als iemand vaker valt, kan er angst ontstaan om opnieuw te vallen. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt. Ouderen die bang zijn om te vallen kunnen contact opnemen met een ouderenadviseur of zich aanmelden voor een Zorgprogramma valpreventie.



bij Medisch Centrum Bankras, gezondheidscentrum Marne of gezondheidscentrum Duizendblad.

Ook fysiotherapeuten in Amstelveen kunnen u helpen met adviezen en cursussen om vallen te voorkomen. Sportbedrijf Amstelveen heeft beweegactiviteiten en wandelgroepjes, speciaal voor 55-plussers.

Meer informatie is te vinden op [www.sportbedrijfamstelveen.nl](http://www.sportbedrijfamstelveen.nl) of door te bellen naar (088) 858 51 00. Op [www.valwijzer.info](http://www.valwijzer.info) vindt u meer tips om vallen te voorkomen. Voor informatie over de zorgprogramma's en cursussen kunt u kijken op [www.amstelveen.nl/ouderen](http://www.amstelveen.nl/ouderen)



## Wat doe je met je woning als je ouder wordt?



*Veel mensen willen zo lang mogelijk in hun huidige woning blijven wonen. Het is een plek van herinneringen, waar ze de*

*weg kennen en zich vertrouwd voelen. Toch kan het voorkomen dat bepaalde dingen op een gegeven moment niet meer lukken. Ouderen kunnen aanpassingen laten verrichten in hun huis, maar ook op zoek gaan naar een meer geschikte woning. In Amstelveen zijn daar mogelijkheden voor.*

### Seniorenwoningen

Als u in een sociale huurwoning woont, 55-plus bent en wilt verhuizen, kunt u via Woningnet reageren op een seniorenwoning. U heeft hiervoor wel een inschrijving nodig bij Woningnet. Zoekt u een huurwoning in de vrije sector dan heeft Woonzorg Nederland in Amstelveen een aanbod van huurwoningen. Voor een koopwoning kunt u terecht bij een makelaar en voor advies over ouderenhuisvesting is er een vereniging die u wellicht verder kunt helpen, Huisvesting op maat.

### Woonservicewoningen

Het kan zijn dat u het thuis niet meer zo makkelijk redt. Mogelijk komt u dan in aanmerking voor een woning in een 'Woonservicezone'. Amstelveen kent 9 woonservicezones waarin u middels een indicatie van de gemeente in aanmerking kan komen voor een woonservicewoning. U kunt bijvoorbeeld een indicatie krijgen voor een woonservicewoning als er in uw huis geen traplift geplaatst kan worden of er in uw situatie sprake is van lichamelijke of psychische klachten waardoor het niet meer wenselijk is om in uw huidige woning te blijven wonen.

Het bijkomende voordeel van het wonen in een woonservicewoning is dat er extra voorzieningen zijn, de dienstverlening wordt afgestemd op de zorgvraag van ouderen en dat er extra activiteiten worden georganiseerd door het welzijnswerk. Het is goed te weten dat een deel van de woonservicewoningen vast zitten aan de verpleeghuizen en een deel van de woningen los staan. Voor meer informatie over wonen voor senioren in Amstelveen kunt u terecht op: [www.amstelveen.nl/ouderen](http://www.amstelveen.nl/ouderen)



## In de BoodschappenPlusBus is contact snel gemaakt

*Al tien jaar lang zet een enthousiast team van vijftig vrijwilligers zich in voor de BoodschappenPlusBus. Door de minibusjes van zorginstelling Brentano kunnen ouderen hun boodschappen blijven doen in Amstelveen, maar ook anderen ontmoeten. „Het sociale contact is heel belangrijk”, zegt coördinator Karin Niekel, die de dienst heeft opgericht.*



zeven passagiers. „Er staan 750 ouderen bij ons ingeschreven”, zegt Niekel. „We vervoeren zo’n 5000 passagiers per jaar. Elke dag zijn er wel ritten en de busjes zitten altijd vol.” Mensen kunnen zich echter gewoon blijven inschrijven. De BoedschappenPlusBus rijdt het hele jaar door. Alleen tussen Kerstmis en Oud en Nieuw hebben de vrijwilligers even

Door de inzet van de BoedschappenPlusBus kunnen ouderen langer zelfstandig blijven wonen en meedoen aan de samenleving. Een chauffeur en een begeleider halen de ouderen op en brengen ze naar een winkelgebied, waar ze boodschappen kunnen doen. De vrijwilligers doen echter nog veel meer, legt Niekel uit. „We gaan mee naar binnen en helpen met sjouwen. En na afloop drinken we een kopje koffie in de buurt.”

De boodschappenritten vormen de hoofdmoot, maar daarnaast worden maandelijks uitjes voor senioren georganiseerd. Ze kunnen zich bijvoorbeeld aanmelden voor een etentje, een concert of een museumbezoek. Niekel: „Voor deze uitstapjes is veel belangstelling. Maar we proberen het altijd zo te regelen dat iedereen aan de beurt komt.” De BoedschappenPlusBus beschikt over twee minibusjes, waarin plaats is voor zes of

pauze. Nieuw in 2017 is dat ouderen ook kunnen pinnen in de bus. Een ritje kost 3,50 euro per keer. Inwoners met een Amstelveenpas betalen 2 euro per rit. De uitstapjes zijn wat duurder en verschillen van prijs. Meer informatie op [www.brentano.nl/boodschappenplusbus-en-plusmobiel](http://www.brentano.nl/boodschappenplusbus-en-plusmobiel) en via telefoonnummer (020) 345 02 95 (09.00 tot 13.00 uur).

### AURORA JANSSEN (87)

## “Sluit je niet op en doe niet zielig”



*Aurora Janssen (87) heeft Amstelveen zien veranderen van een dorp in een stad. Al 61 jaar woont ze in een degelijke eengezinswoning*

*ten noorden van het Stadsbart. Ze vindt het heerlijk in onze stad. Ondanks de hoge leeftijd is ze fit en kwiek. Bij het voortschrijden van de jaren merkt ze wel dat het moeilijker is om contacten met anderen te onderhouden. „Iedereen is altijd druk.”*

Dankzij het werk van haar man is mevrouw Janssen in de jaren vijftig van Amsterdam naar Amstelveen verhuisd. Schiphol bood de platformmeester en zijn jonge gezin een huurwoning aan in de wijk Elsrijk. Later mochten ze het huis voor een zacht prijsje kopen. Helaas overleed kort daarna haar man, in 1965. „Sinds die tijd ben ik alleen, maar ik heb natuurlijk wel mijn leven geleefd. En ik heb mijn vier zoons grootgebracht. Dat zijn nu allemaal 60-plussers.”

Ze volgde een opleiding tot schoonheidsspecialiste en was betrokken bij spirituele bewegingen. Nu komt ze vaak in een boeddhistisch cen-

trum, waar ze jongeren ontmoet. „Dat is fantastisch”, zegt mevrouw Janssen. „Er wonen hier in de buurt nog een paar oudjes, maar die komen hun huis niet meer uit. Ik heb ook geen contact met ze, al heb ik het wel geprobeerd. Ik heb aangebeld en heb aangeboden om boodschappen te doen, maar dat wilden ze niet.”

Het verbaast haar dat er ouderen zijn die liever op zichzelf blijven. „Ik doe met alles mee. Ik ga naar buurtbijeenkomsten en ik ga mee met uitstapjes van welzijnsorganisatie Vita. Soms pak ik de bus naar Haarlem en ga daar de stad in. In wijkcentrum 't Open Hof die ik mee aan ouderengym. Ik zit in een groepje met allemaal 80-plussers, waar we leren met onze benen goed op de grond te staan. Na afloop drinken we koffie. Dat vind ik leuk: ik leer de anderen echt beter kennen.”

Tot haar geluk is mevrouw Janssen nog redelijk gezond. „Ik ben echt een bofferd. Ik kan de trap op, al doe ik dat niet rennend. Ik blijf voorzichtig. Ik doe de boodschappen zelf en ik kook iedere dag. Ik rij auto, al weet ik niet of mijn rijbewijs wordt verlengd. Ik heb één oog dat het niet zo goed doet. Ik kan nog goed lopen, zonder rollator. Ik heb er wel een, voor als ik een eind ga wandelen en zo een beetje houvast heb. Want ik ben al 87, hè? Ik kan het me niet voorstellen, maar het is wel zo.”

Zoveel als ze kan, blijft mevrouw Janssen actief, om andere mensen te ontmoeten. „Ik had altijd veel vriendinnen in Amstelveen, maar de meeste zijn verhuisd of overleden.” Daarom is het belangrijk met anderen te blijven communiceren, benadrukt ze. „Sluit je niet op en ga niet zielig doen. Ook al ben je oud, je kunt nog overal aan meedoen. Ik kijk vaak naar mezelf en dan zeg ik: mens, je hebt het geweldig gedaan. Echt waar.”



## VOORZIENINGEN VOOR OUDEREN IN AMSTELVEEN

*In Amstelveen is een breed aanbod van voorzieningen en diensten, waar u tot op hoge leeftijd gebruik van kunt maken. Vele professionals en vrijwilligers staan klaar om u te helpen, bijvoorbeeld als u moeilijk ter been bent of bij eenzaamheid. Maar voor senioren is ook meer dan voldoende te doen om actief te blijven, te ontspannen, contacten te leggen en te genieten van het leven. Hieronder vindt u een aantal voorbeelden van voorzieningen voor ouderen in Amstelveen.*

### WONEN

- Toegankelijk maken van woongebouwen met subsidie
- Wonen met handicap of beperking
- Woonservicezones waar zorg en ondersteuning plus voorzieningen binnen handbereik zijn

### VERVOER

- BoodschappenPlusBus
- Opfriscursus rijvaardigheid



### PRAKTISCHE HULP

- Klusjes in huis
- Hulp bij computers
- Hulpmiddelen, zoals rollators en scootmobielen

### GEZONDHEID, ZORG EN ONDERSTEUNING

- Hulp bij het huishouden
- Het Amstelveenloket
- Ouderenadviseurs
- Hulp voor mantelzorgers
- Ondersteuning voor (ex)kankerpatiënten en hun naasten

### VEILIGHEID

- Cursus valpreventie

### SPORT EN ONTSPANNING

- Denksport
- Zwemmen
- Golf
- Musea en lezen
- Muziek en theater
- Ouderenbonden

Kijk op de website: [www.amstelveen.nl/ouderen](http://www.amstelveen.nl/ouderen) of bel (020) 540 49 11.

## Schroom niet om de ouderenadviseur te bellen

*Amstelveen heeft vijf ouderenadviseurs die klaar staan voor ouderen vanaf 65 jaar die tegen een probleem aanlopen of een vertrouwenskwesitie willen bespreken. Dat*



*kan variëren van advies over huisvesting tot een goed gesprek over de zin van het leven. De gemeente huurt daarvoor de diensten van Vita in. „Wij zorgen ervoor dat mensen aangehaakt blijven bij de maatschappij”, zegt ouderenadviseur Christa Zwart.*

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig thuis en kunnen vaak alles doen. Op een bepaald moment kunnen ze echter tegen een grote verandering aanlopen en raad nodig hebben, zegt Zwart, die al zo'n 15 jaar voor welzijnsinstelling Vita als ouderenadviseur werkt. „Ze moeten bijvoorbeeld geopereerd worden en weten de weg niet bij zorginstellingen. Of ze raken overbelast door de mantelzorg voor een zieke partner. Dan komen wij in beeld.”

Een deel van de ouderen neemt zelf contact op, maar er zijn ook mensen die schroom voelen om een buitenstaander te raadplegen. Ze voelen zich bijvoorbeeld eenzaam en somber of komen amper meer buiten omdat ze na de dood van hun partner op zichzelf zijn teruggeworpen en in de rouw blijven hangen. Dan zijn het vaak de huisarts, familieleden of bureaus die aan de bel trekken. „Mensen hoeven zich helemaal niet te schamen”, verklaart Zwart. „Wij zijn professioneel en objectief en hebben een gelijkwaardige relatie met de ouderen. Zij kunnen met ons in vertrouwen problemen bespreken waarmee ze anderen niet willen opzadelen.”

Ouderenadviseurs komen bij iemand thuis of geven telefonisch advies. „Bij mij zit de hele week vol”, zegt Zwart. „Ik leg elke dag twee of drie huisbezoeken af en heb daarnaast veel telefoontjes. Er is geen dag dat ik géén contact heb met mijn cliënten.” Soms gaat het om het bespreken van 'zware' onderwerpen. „Bij de echt ouderen, de 85-plussers, gaat het vaak om zingeving. Zij vragen zich af: wat doe ik met de rest van mijn leven?”

Maar er wordt ook lol gemaakt. „We lachen heel veel. Veel mensen voelen zich een stuk beter als ik langs ben geweest.” De vijf ouderenadviseurs in Amstelveen zijn per wijk verdeeld. Meer informatie is te verkrijgen op de website [www.vita-amstelland.nl](http://www.vita-amstelland.nl) en via het telefoonnummer (020) 5 430 444.

### COLOFON

Uitgave en samenstelling: Gemeente Amstelveen  
Tekst: Eric Wendel / Xozo Communicatie  
Opmaak: Jan Wiersema Communicatie  
Drukwerk: People-in-Motion  
Verspreiding: Van Straaten Post

