

Editie voorjaar 2019 | Prettig wonen

Omring

Magazine



Voorthuis

Meneer De Wit is chef-kok tijdens kookworkshop
als onderdeel van revalidatietraject

Voorelkaar

Beter een goede buur dan een verre vriend

Voorprettigwonen

Agnes: 'Mijn moeder heeft zo'n mooi plekje gekregen in Rigtershof'

Voorwoord

- Zo lang mogelijk prettig blijven wonen, dat wil toch iedereen? Maar waar en hoe? En wat moet je daar allemaal voor regelen? Die vraag leeft bij veel mensen, merk ik.



Laatst heb ik tijdens een van mijn huisbezoeken een ouder echtpaar gesproken dat nadacht over een aanleunwoning. Met pijn in hun hart voelden zij zich genoodzaakt om te verhuizen. Uit ons gesprek bleek dat ze niet op de hoogte waren van de diensten, welzijnsoplossingen en zorg die zij thuis konden krijgen. Zoals huishoudelijke hulp, personenalarmering, een woningscan en een traplift. Ook waren zij verrast dat er zo veel zorg en behandelingen aan huis mogelijk zijn. Na ons gesprek heb ik de keuze uiteraard bij hen neergelegd en uiteindelijk besloot het echtpaar in hun eigen huis te blijven wonen.

Is het wel verstandig dat we iedereen maar zo lang mogelijk

thuis willen laten wonen? Dit is ook een vraag die ik regelmatig hoor van collega's en cliënten. En waar leg je de grens? Wanneer is het niet meer verantwoord om iemand zelfstandig thuis te laten wonen, ondanks alle mogelijkheden die er zijn?

Zelf vind ik dat deze grens voor iedereen anders ligt. Er zal per persoon gekeken moeten worden wat de mogelijkheden zijn en welke vorm van diensten, zorg, welzijn en wonen het beste past. Dit moet altijd in samenspraak met de mensen om hem of haar heen, want zij spelen daar ook een rol bij. Als onafhankelijk cliëntondersteuner kunnen mijn collega's en ik hier goed in begeleiden door een gesprek met de familie en de cliënt aan te

gaan en de opties te bespreken. Bovenaan mijn lijstje staat in elk geval: prettig wonen is je thuis voelen! En als ik daarbij kan helpen, dan doe ik dat ontzettend graag.

Heeft u vragen of wilt u advies? Dan staan mijn collega's en ik voor u klaar. U kunt contact opnemen via onderstaand mailadres of telefoonnummer voor het maken van een afspraak. We komen graag bij u thuis of we maken een afspraak bij ons op kantoor om uw situatie te bespreken.

Sanne Veen

Zorgconsulent en
Cliëntondersteuner
zorgconsulent@omring.nl
088 - 206 82 06

In dit magazine

12 Voorergotherapie
Advies om optimaal en zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen

24 Voorspoed
Familie, sportmaatjes én collega's

26 Voorsamenwerken
Mensen informeren en stimuleren om gezond(er) te eten



8 Voordeel

Nieuwe en exclusieve kortingen voor u als Omringpashouder

22 Voorfietsen

Plezier van elektrisch fietsen



10 Voor-gezondheid

Focussen op de dingen die u graag doet



14 Vooruit
Omring ontwikkelt nieuwe woonzorglocaties

Vragen of een afspraak maken? Bel 088 - 206 79 99 of mail naar service@omringpas.nl



Oog voor elkaar in Tuindorp Oost Den Helder



“Bijna iedereen kent elkaar nog, net als vroeger. En als er nood aan de man is sta je nooit alleen.” Het spreekwoord ‘beter een goede buur dan een verre vriend’ lijkt te zijn uitgevonden in de Helderse wijk Tuindorp Oost. Omring Magazine ontmoet acht buurtbewoners.

We treffen elkaar in het buurthuis van Tuindorp Oost, Elto genaamd. Het gebouw opende haar deuren in 1928 en is nog altijd hét sociale middelpunt van de wijk. Het klopt dus: Eendracht Leidt Tot Overwinning. Aan tafel zitten meest volbloed ‘Jutters’ (geboren Heldernaars) die verknocht zijn aan hun buurtje. “Als mijn man en ik straks de trap niet meer op komen, zetten we ons bed in de serre neer”, aldus Joke l’ Istelle die hier al van kleins af aan woont. “Als het over is, dragen ze ons er maar uit!”

Ouderwets gezellig

De buurtgenoten barsten in lachen uit, begripvol knikkend. Over traplopen gesproken: Bertus en Marijan Kars verruilden in 2011 Tuindorp na 35 jaar voor een gelijkvloers appartement elders.

Na drie onwennige jaren keerden zij weer terug naar hun vertrouwde wijk. “In die flat voelde ik me eenzaam. Mijn vrouw ging te werk en ik zat daar maar. Hier in Tuindorp hebben de mensen oog voor elkaar. ‘s Zomers zit iedereen voor de deur op het stoepje. Ouderwets gezellig. Net als vroeger.”

‘Zaterdag zit iedereen voor de deur op het stoepje’

Vroeger. Ze weten het allemaal nog precies. Jan en Elly Smit wonen sinds 1969 in de Anemonenstraat, destijds voor 38,10 gulden huur per maand. Afgelo-

pen januari, een halve eeuw later, is Jan verkozen tot Jutter van het Jaar 2018. Deze eretitel wordt sinds 1999 uitgereikt aan iemand die zich zeer verdienstelijk heeft gemaakt voor Den Helder. De jury bekroonde Jan vanwege zijn brede en tomeloze inzet voor een betere samenleving.

Koken met de jeugd

Een van de lopende projecten is het gebouwtje voor de jeugd, achter Elto. “Een paar keer per week koken we hier. Voor die gasten is het gezellig, leerzaam en in sommige gevallen helaas ook nodig. Anno 2019 zijn er nog steeds jongeren die thuis geen warme maaltijd krijgen”, vertelt Jan. De moestuin achter de Tuindorpschool sluit hier naadloos op aan. “Hebben we samen met buurtbewoners aangelegd, compleet met kas.

Een ontmoetingsplek voor oud, maar vooral voor jong. Hier kweken zij hun eigen groente en fruit. De animo is groot." Trotse vrijwilligster is de 76-jarige mevrouw Van de Kuijl. Op haar tablet tovert ze snel prachtige foto's van de moestuin tevoorschijn. "Kijk, zó mooi is het in de zomer!", zegt ze stralend. Als vierjarige dreumes, kort na de oorlog, schommelde mevrouw Van de Kuijl al in de speeltuin van Tuindorp. Ze werd verloskundige en is veertien jaar uitgezonden geweest naar Israël. Uiteindelijk verhuisde ze eind jaren tachtig weer naar Tuindorp. "De mooie huisjes, overal groen, vriendelijke mensen: het voelde als thuis-komen in Sporthuis Centrum!"

'Elk ochtend samen koffie, tot die ene keer dat haar voordeur niet openging...'

Voor elkaar zorgen

Het voor elkaar zorgen zit de Tuindorpers in de genen. Mappie Bijker, hier geboren en getogen, deelt een treffende anekdote: "Vroeger deed ik elke ochtend een bakkie bij een oude buurvrouw. Voordat ik kwam, klopte ik op de binnenmuur. Jarenlang, tot die ene ochtend dat haar voordeur niet openging..." Het verhaal doet Tonia de Vos denken aan het

buurthuis als ontmoetingsplaats na een uitvaart: "Soms schenken we koffie en thee in Elto. De ene keer om praktische redenen vanwege grote belangstelling, de andere keer om de kosten voor de langstlevende te drukken."

'Je moet niks. Je groeit hier gewoon zo sociaal op'

Een praatje op straat, boodschappen doen voor een mindervalide, een portie eten voor de alleenstaande buurman. Het is doodnormaal in Tuindorp Oost. "Je moet niks, maar toch groei je zo op", vertelt Mappie. "Dat verbindt mensen, al generaties lang. Veel van onze kinderen, inmiddels dertigers en veertigers, keren met hun gezin terug op het oude nest."

Stokje doorgeven

In de loop der jaren zijn er ook veel mensen van buitenaf in de wijk komen wonen. Toch blijft de saamhorigheid sterk. Een fijne gedachte met het oog op de toekomst, vindt Jan Smit. "Bij de buurtvereniging melden zich nu jongelui aan van een jaar of veertig. Zelfs eentje van achttien! Zij brengen frisse ideeën en nieuwe connecties. Onze contactpersonen bij de gemeente gaan straks ook met pensioen. Verjonging is goed. Zo geven we de stokjes al decennialang door."



Tuindorpen

Vanuit idealistische overwegingen zijn tussen 1915 en 1925 in Nederland zo'n 80 tot 90 tuindorpen gebouwd. De grond was privé-eigendom, elk huis had een eigen moestuintje en er waren voorzieningen als scholen en verenigingsgebouwen. Een groene, zelfvoorzienende gemeenschap dus, als reactie op de overvolle en ongezonde arbeiderswijken die vanwege de industriële groei in de negentiende eeuw waren opgetrokken.

Voordeel

Šimek ontmoet Simone Kleinsma

Wie is Simone Kleinsma werkelijk? Wat zijn haar grootste drijfveren? Hoe is het om ouder te worden in de showbizz? Martin Šimek interviewt de musicalster in Schouwburg Het Park in Hoorn.

Datum: dinsdag 2 april 2019
Tijd: 14.00 uur

Met Omringpas € 14,⁵⁰

Zonder Omringpas € 19,⁵⁰

Inclusief drankje en garderobe / exclusief reserveringskosten

Reserveren

1. Ga naar www.hetpark.nl en kies deze voorstelling
2. Kies tijdens het reserveringsproces voor de prijssoort: **Omring actie**
3. Vul in actiecode bij Omring actie: **Omring18-19**

* Deze speciale actieprijs is niet geldig in combinatie met andere acties, vouchers en kortingen. Op eerder gekochte kaarten wordt geen restitutie verleend.

€ 5,-
korting

€ 800,-
korting

Een passende traplift voor iedere situatie

Als het traplopen u steeds meer moeite kost, dan kan een traplift dé oplossing voor u zijn. Handicare komt vrijblijvend bij u langs, helpt u graag persoonlijk en geeft deskundig advies om de juiste traplift te kiezen passend bij uw situatie en uw budget.

Handicare heeft keuze uit een groot assortiment voor zowel een trap met bocht(en) als een rechte trap. U kunt de traplift nieuw of tweedehands kopen en ook huren behoort tot de mogelijkheden. Met Omringpas ontvangt u € 800,- korting op de aanschaf van een nieuwe traplift.

Afspraak maken?

Voor meer informatie en advies ga naar www.handicare-trapliftten.nl of bel 072 - 751 11 75. Vergeet niet te melden dat u een Omringpas heeft.

Deze aanbieding is geldig t/m 30 april 2019.

Nieuw! Korting bij stomerij Neptunus

10% korting op het professioneel reinigen van uw stoomgoed bij stomerij Neptunus. Neptunus haalt en brengt uw stoomgoed gratis in de Kop van Noord-Holland en West-Friesland.

Stomerij Neptunus verzorgt reparaties aan uw kleding en reinigt:

- niet (nat)wasbare kleding, zoals colberts, pantalons, truien en jassen
- dekbedden, gordijnen en vitrages
- skipakken, slaapzakken en paardendekens

Afspraak maken?

Bel 0223 - 633 415 voor het maken van een afspraak. Vergeet niet te melden dat u een Omringpas heeft.

10%
korting

Geberit toilet

Zelfstandig naar het toilet gaan is voor veel mensen belangrijk. Een gevoel van waardigheid en privacy. Met het toilet van Geberit AquaClean wordt het onderlichaam gereinigd met de geïntegreerde douche- en föhnfunctie. Dat scheelt u handelingen tijdens een toiletbezoek.

Met uw Omringpas krijgt u maar liefst € 150,- korting op de installatie van het toilet.

Vragen of een afspraak maken?

Mail info@installatiebedrijfoud.com, bel 0224 - 53 19 53 of ga naar de showroom in Barsingerhorn. Vergeet niet te melden dat u een Omringpas heeft.



€ 150,-
korting

■ GEBERIT

‘Langzaam kreeg ik mijn leven weer op de rit’

- Ruim vijf jaar geleden werd Herman Freesen getroffen door een herseninfarct. Van de ene op de andere dag veranderde zijn leven.
- “Ik zat tijdelijk in een rolstoel, had geheugenproblemen en moest flink revalideren om te komen waar ik nu ben”, vertelt hij. “Mede dankzij Omring-medewerkers als Margret kreeg ik mijn leven langzaam weer op de rit.”



Herman Freesen en wijkverpleegkundige Margret Bakker

De periode dat hij werd getroffen door het infarct, omschrijft Herman als ‘een erg moeilijke tijd’. “Ik was alleen omdat mijn vrouw was overleden en kon letterlijk geen kant op. De zorgmomenten van Omring waren voor mij heel belangrijk, die hebben mij er echt doorheen gesleept.”

**‘In Sint Pietershof
voel ik me
helemaal thuis.
We kennen elkaar
hier allemaal.’**

Bij Omring wordt uitgegaan van het concept Positieve Gezondheid, in 2012 ontwikkeld door de arts Machteld Huber. En dit werkt, ervaart Margret Bakker (58) van Team Wijkverpleging Hoorn Binnenstad. “Met deze specifieke methode draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan”, vertelt Margret Bakker. “We gaan niet uit van standaardbehoeften, maar kijken naar waar iemand echt waarde aan

hecht. We houden rekening met zes dimensies: de lichaamsfuncties, het mentaal welbevinden, zingeving, de kwaliteit van het leven, het meedoen en het dagelijks functioneren. Op die manier krijgen we een goed totaalbeeld van een persoon en daar kunnen wij onze zorg op afstemmen. Mensen gaan zich daardoor prettiger voelen, zitten beter in hun vel en kunnen langer zelfstandig wonen. Tegelijkertijd geeft deze werkwijze ons, als team, extra voldoening.”

In de ban van carnaval

In het geval van Herman werd al snel duidelijk waar het in zijn leven om draait. “Herman is een positief ingesteld, sociaal mens. Hij is geïnteresseerd, actief en vindt contact met mensen heel belangrijk. Daar hebben we bewust op ingespeeld”, aldus Margret. “De medewerkers van Omring hebben me niet alleen geholpen met allerlei praktische

zaken, ze hebben me ook gemotiveerd het leven weer op te pakken”, zegt Herman. “Ik ga graag op pad, maar door mijn herseninfarct kan ik niet meer fietsen en autorijden. Maar met de trein reizen kan ik wél. Zo ga ik elk jaar naar Maastricht, om carnaval te vieren. Dat is altijd mijn grote passie geweest.”

Nog steeds krijgt Herman drie maal per week bezoek van wijkverpleegkundigen van Omring. “Herman zit goed in zijn vel en straalt één brok vreugde uit. Samen focussen we op de dingen die hij nog graag doet. En Herman is een doorzetter: als hij iets wil, gaat hij ervoor”, ervaart Margret. Herman woont in het Sint Pietershof in hartje Hoorn: een voormalig klooster dat is opgedeeld in veertig seniorenwoningen. In het monumentale pand voelt hij zich helemaal thuis. “We kennen elkaar hier allemaal, het sociale staat voorop en daar houd ik van”,

zegt Herman. Dat hij altijd midden in het leven heeft gestaan, bewijzen de vele foto’s aan de wand van zijn knusse huiskamer. Familiefoto’s, foto’s van Herman in carnavals-outfit en foto’s van Herman in één van zijn talrijke publieke functies, zoals stadsomroeper. Margret: “Ook dat zijn dingen waar wij naar kijken: wat heeft iemand gemaakt tot wie hij is? Wat is iemands bezieling en hoe kunnen we die vertalen naar de huidige situatie?”

In het geval van Herman kunnen we over dat laatste kort zijn. Op het moment dat dit magazine op de deurmat valt, vertoeft hij in het zuiden des lands, waar hij zich volop vermaakt in het carnavalsgedruis. “Veel muziek en veel vrolijke mensen, in de mooiste gewaden. Wat kan een mens zich nog meer wensen?”



Herman Freesen (79)
plukt elke dag:

**Alaáf voor
gezondheid!**

**Benieuwd naar
uw Positieve
Gezondheid?**

Doe de test op
[www.omring.nl/
positieve-gezondheid](http://www.omring.nl/positieve-gezondheid)

‘We kunnen hier nu gewoon lekker blijven wonen’



Jaap Leight, ergotherapeut Marion van Oostenrijk en Els Leight

- Jaap Leight (70) en zijn vrouw Els (67) wonen dertig jaar met veel plezier in hun vrijstaande woning. En daar kunnen ze nog jaren aan vastplakken, mede dankzij de adviezen van ergotherapeut Marion van Oostenrijk. “We zijn heel blij met de hulp van Marion. Samen hebben we ervoor kunnen zorgen dat we hier op een prettige en comfortabele manier kunnen blijven wonen”, aldus Jaap.

Ergotherapeut Marion van Oostenrijk geeft namens Omring adviezen waarmee mensen zo optimaal en zelfstandig mogelijk dagelijkse handelingen en activiteiten kunnen uitvoeren, in de eigen woon- en leefomgeving. Zo hielp ze het echtpaar Leight uit Westwoud bij het aanpassen van de woning. “Wij kunnen vrij goed relativeren en denken graag in oplossingen”, vertelt Jaap Leight. “Toen mij werd verteld dat ik een hersenaandoening heb die gepaard gaat met beperkingen, hadden we ook meteen iets van: we steken onze kop niet in het zand, maar ondernemen actie. Omdat we geen idee hadden waar we moesten beginnen, hebben we een beroep gedaan op Omring.” Het echtpaar kreeg al snel bezoek van ergotherapeut Marion van Oostenrijk. “Het viel mij direct op dat Els en Jaap kordaat zijn en graag aan de slag wilden”, zegt Marion. “Ze stelden zich open en dat is heel erg fijn, want ergotherapie is maatwerk. We zijn in gesprek gegaan over wat Jaap graag deed en doet, over zijn verwachtingen en over de beperkingen waar hij tegenaan loopt. Vervolgens hebben we gekeken naar welke hulpmiddelen en aanpassingen nodig zijn.”

Beneden slapen en douchen

“Zo hebben we samen besloten dat het voor Jaap en Els goed is om beneden te gaan slapen, want het traplopen wordt steeds lastiger. Verder bleek dat het echtpaar een vrij laag bed had, in Jaaps situatie niet echt handig. Ze wilden al langer een ander, hoger bed aanschaffen en dit was hét moment. Verder adviseerde ik een zachte ‘draaischijf’ en een bedbeugel, waarmee Jaap zelfstandig in en uit bed kan komen. Ook in het toilet en de badkamer zijn beugels aangebracht.” De badkamer wordt binnenkort, op advies van Marion, verplaatst naar beneden, naar de ruimte die nu fungeert als bijkeuken. “De aanvraag en motivering daarvoor liggen momenteel bij de gemeente. Wij hopen dat de toestemming en subsidie snel een feit zijn, zodat de douche-unit kan worden geplaatst”, zegt Els. De gemeente voorziet ook de toegang aan de achterzijde van de woning van een speciale vlinder. Zo kan Jaap, die gebruik maakt van een rollator, makkelijker de woning in komen. Marion adviseerde verder de zitbank in de woonkamer te verruilen voor twee hogere fauteuils, die ze tegenkwam in een andere ruimte. “De bank was laag en dicht aan de voorzijde, waardoor je er moeilijk uit opstaat.”

“We zijn blij dat Marion ons zo goed heeft geholpen en wij hier gewoon lekker kunnen blijven wonen”, zegt Jaap. “Dit is een heerlijk huis, met een grote tuin en ruime schuur.” In die schuur prijkt hun grote trots: de camper. “We vinden het heerlijk om erop uit te trekken,” zegt Els. “Met onze vorige camper, die een stuk groter was, zijn we door heel Europa getrokken. Deze camper is wat kleiner en we gaan nu dagjes weg, maar we gaan samen zeker genieten.”

Kosten en vergoedingen

Vanuit de basisverzekering wordt ergotherapie voor tien uur per jaar vergoed. De ergotherapeuten van Omring komen bij u thuis of er wordt afgesproken op locatie, bijvoorbeeld in één van de praktijken. Als Omringpashouder krijgt u 10% korting op de aanschaf van diverse hulpmiddelen bij de Omringwinkel.

Vragen of een afspraak maken?

Bel 088 – 206 89 10 of mail naar service@omring.nl. U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig.

De toekomst van wonen bij Omring: meer rust en ruimte

Omring ontwikkelt nieuwe woon- zorglocaties. “Daarbij sluiten we aan op maatschappelijke ontwikkelingen”, vertelt Marcel Rosendaal, Directeur Vastgoed bij Omring. “Zo ligt er meer nadruk op individuele keuzevrijheid en positieve gezondheid. Mensen willen zo zelfstandig mogelijk wonen, met ondersteuning op bepaalde gebieden. Daar sluiten we op aan met onze gebouwen. Voor mensen met een intensieve zorgvraag creëren we een prettige, ruime woonomgeving.

appartement. De regie ligt bij bewoners zelf. Net zoals thuis. Voor de zomer zullen de eerste bewoners hun appartement betreden.

Martinus is niet het enige nieuwbouw project van Omring. Zo is in oktober 2018 de bouw gestart van een nieuw woon- zorgcomplex in Julianadorp. Daarnaast liggen er nieuw- en verbouwprojecten in Andijk (Sorghvliet), Bovenkarspel (Het Gezinspaviljoen) en Den Burg (Gollards en Hollewal) op Texel op de stapel. “Elk project heeft een

eigen karakter en past bij de zorgvraag en couleur locale van de omgeving.” Naast de nieuwbouw heeft uiteraard ook het bestaande vastgoed binnen Omring de volle aandacht. “Je huis is nooit af. Dat geldt ook voor ons vastgoed”, aldus Marcel Rosendaal.

Benieuwd naar de mogelijkheden voor wonen in Martinus?
Bel 088 - 206 89 10
of mail naar service@omring.nl



Met een mooi evenwicht tussen vrijheid en veiligheid.”

Omringlocatie Martinus in Medemblik is het eerste pand dat gebouwd wordt volgens de nieuwe visie van Omring: van verblijf naar wonen. Bewoners hebben straks een volwaardig tweekamerappartement met eigen badkamer en keuken. In de vijf inpandige buurtkamers kunnen bewoners elkaar ontmoeten. Ze kunnen daar samen eten, maar dat kan ook in hun eigen

Denk mee over de toekomst van wonen bij Omring **Doe mee met de enquête!**

Iedere generatie heeft zijn eigen woonwensen. Om woon(zorg)-locaties te kunnen ontwikkelen die aansluiten op toekomstige wensen en behoeftes, zijn we erg benieuwd naar uw woonwensen. Hoe wilt u wonen als u zorg nodig heeft? Welke woonvorm heeft de voorkeur? Hoeveel slaapkamers moet een woning hebben? Welke voorzieningen dienen er aanwezig te zijn in de buurt? Wij zijn benieuwd naar uw mening!

Ga naar www.omring.nl/woonwensen



5% collectieve korting op uw woonverzekering

Kies een woonverzekering die bij u past

→ unive.nl/omring



Via Omring Pashouders ontvangt u 5% collectieve korting op een Univé woonverzekering (opstal- en/of inboedelverzekering). Daarnaast kunt u ook nog tot 10% pakketkorting opbouwen, wanneer u meerdere soorten schadeverzekeringen afsluit bij Univé.

univé daar plukt ú de vruchten van

Hoe is het als je moeder naar een Omringlocatie verhuist?



“Mijn moeder heeft zo’n mooi plekje gekregen. Drie kamers én uitzicht op de vijver!” De moeder van Agnes van Duijn (53) verhuisde net voor Kerstmis naar Rigtershof, een moderne woonlocatie van Omring in Bovenkarspel-Grootebroek. “Ze voelt zich nu al binnen een paar weken thuis, merk ik. Maar zelf moet ik er nog wel even aan wennen dat ik niet meer zo intensief voor haar zal zorgen.”

Er is volop leven bij Rigtershof: bij het consultatiebureau komen net een paar moeders met kinderen naar buiten. Het Eethuys ziet eruit als een echt restaurant, waar ook bewoners uit de wijk of familieleden aanschuiven. En wie verder loopt, ontdekt dat de voordeuren van de zorgappartementen uitkomen op een gezellig binnenplein. Op de eerste verdieping, in het midden van de galerij, woont Joke Everaerts (86), de moeder van Agnes.

Haar ouders hadden zich als pensionado’s gevestigd op Curaçao toen haar vader overleed. Een jaartje later besloot haar moeder om terug naar haar kinderen in Nederland te keren. Ze kwam bij Agnes in de buurt in Houten wonen, in een groot

appartement van 140 vierkante meter.

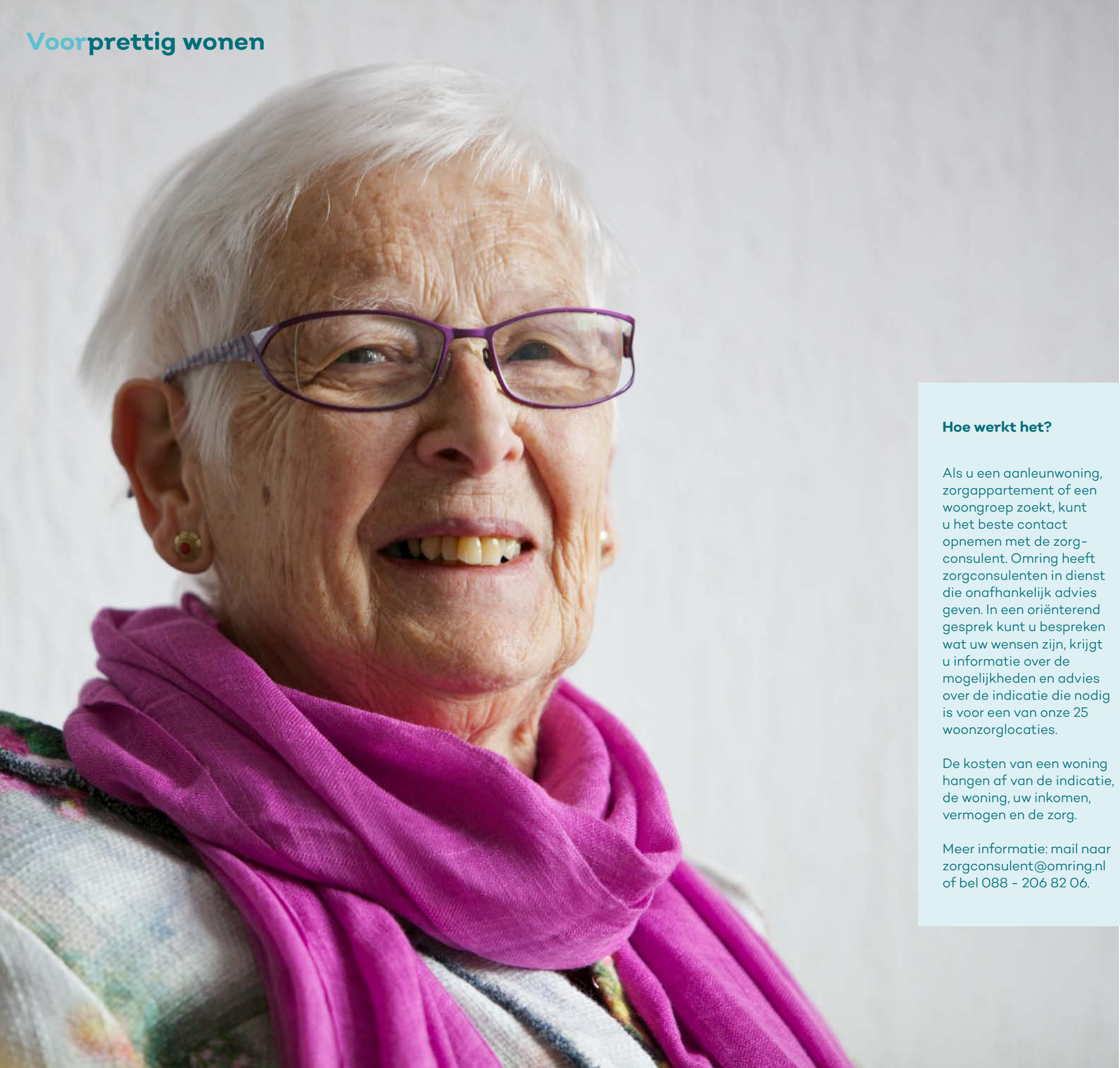
Dat ging jaren goed, tot ze een jaar of zes geleden ziek werd. “Kanker, maar ze kwam er dankzij de chemo’s weer bovenop. Ik merkte echter dat ze vaak de weg niet meer wist en dat ze dingen vergat. Dan zei ze bijvoorbeeld wel drie keer tijdens het boodschappen doen: ‘Ik moet nog tomaten hebben’, terwijl ze die net had gepakt. Eerst dacht ik nog dat het aan de chemokuren lag, maar al snel begreep ik dat het om dementie ging.”

Nauwe band
Agnes hielp haar moeder veel en kwam de laatste tijd zelfs dagelijks bij haar. “Daardoor heb ik een heel fijne en nauwe band

met haar opgebouwd. Aan haar ogen kan ik al zien hoe ze zich voelt.” Maar op een dag in het voorjaar zei haar moeder tamelijk plompverloren dat ze naar Noord-Holland wilde verhuizen om in de buurt van haar broer te wonen. Agnes vermoedt dat het komt doordat ze in een onbewaakt ogenblik heeft laten vallen dat ze zelf weleens naar het buitenland zou willen.

“Ik heb vreselijk gehuild! Ik had voor haar willen zorgen tot aan haar dood. Natuurlijk is het weleens zwaar door haar dementie, maar ik doe het zo graag. We hebben ook veel plezier met elkaar, want ik los probleempjes vaak op met humor en daar moet ze dan om lachen. Het is ontzettend fijn om zo close te zijn. Dat beseft mijn





Hoe werkt het?

Als u een aanleunwoning, zorgappartement of een woongroep zoekt, kunt u het beste contact opnemen met de zorgconsulent. Omring heeft zorgconsulenten in dienst die onafhankelijk advies geven. In een oriënterend gesprek kunt u bespreken wat uw wensen zijn, krijgt u informatie over de mogelijkheden en advies over de indicatie die nodig is voor een van onze 25 woonzorglocaties.

De kosten van een woning hangen af van de indicatie, de woning, uw inkomen, vermogen en de zorg.

Meer informatie: mail naar zorgconsulent@omring.nl of bel 088 - 206 82 06.

‘Ik moet er zelf
meer aan wennen
dan mijn moeder’



moeder allemaal niet zo goed en dat kan ik haar niet kwalijk nemen vanwege haar ziekte. Zo drong het ook pas laat tot haar door dat Bovenkarspel-Houten vijf kwartier rijden is en dat ik nu nog maar één keer per week op bezoek kan komen. Ze zat op een kaart te kijken en toen zag ze het. Op dat moment wilde ze de verhuizing weer terugdraaien. Maar dat hebben we natuurlijk niet gedaan, want alles was al geregeld.”

Verrassend snel

De aanloop naar de verhuizing ging soepeler en sneller dan Agnes had verwacht. De indicatiestelling was binnen een week voor elkaar en het wachten op een appartement duurde ongeveer een half jaartje. “Ik ben vol lof over Omring! Toen mijn moeder op de wachtlijst stond, kreeg ik regelmatig een belletje en werd er geïnformeerd hoe het met mijn moeder ging.”

Om de sfeer te proeven is ze eerst gaan kijken bij diverse locaties, zowel met diverse familieleden als met haar moeder. “We werden overal erg prettig ontvangen. Wat ik heel bijzonder vond is dat de vrouw die ons rondleidde bij Rigtershof mij later bij een tweede bezoek weer herkende en spontaan aanbod dat we opnieuw bij een leeg appartement binnen mochten kijken.”

Het moment dat ze het verlossende woord hoorde, weet Agnes nog goed. “Mijn moeder stond net een rode muts bij het Kruidvat te passen toen Omring belde. Zij reageerde dolgelukkig op het nieuws en ik barstte weer in tranen uit. Ook het afscheid en de eerste dagen na de verhuizing vond ik moeilijk. Het voelde alsof ik in de rouw was. Maar nu heb ik er vrede mee, want ze heeft het er ontzettend naar haar zin en dat is me veel waard.”

Een goede voorbereiding op weer veilig thuis wonen

- Een maaltijd koken: op zich niet zo moeilijk. Maar wat als u een beroerte hebt gehad? Of gevallen bent en uw heup heeft gebroken? Dan wordt koken ineens een uitdaging. Tijdens het revalidatietraject op Omringlocaties Nicolaas (Lutjebroek), Lindendael (Hoorn) en Den Koogh (Den Helder) geven de ergotherapeuten van Omring tijdens de kookgroep tips en trucs om zo veilig en handig mogelijk toch voor zichzelf een maaltijd te kunnen maken.

Elke woensdag betreden vier revalidatiecliënten de speciaal ingerichte ruimte van woonlocatie Nicolaas. Alle meubels zijn in hoogte verstelbaar, zelfs het keukenblok. Zo kunnen ook cliënten in een rolstoel optimaal revalideren. De keuken is overzichtelijk en in de kastjes zijn stickertjes geplakt met daarop

beschreven wat waar hoort. Dit is niet alleen hier functioneel, maar laat ook direct aan de cliënten zien hoe zij dat thuis kunnen oplossen als het geheugen hapert.

Chef-kok van de week

Meneer De Wit, mevrouw De Wit (geen familie), mevrouw Hartman en mevrouw Stramska hebben er

vandaag zin in. Meneer De Wit (79) is de chef-kok van dienst. “Hij mag bepalen wat we gaan eten. Wij halen de boodschappen en indien mogelijk, doen we dat samen met de cliënt”, legt ergotherapeut Judy uit.

Meneer De Wit heeft drie weken geleden een beroerte gehad en verblijft sindsdien in Omringlocatie Nicolaas. Normaliter woont hij op zichzelf en kookt hij elke avond. “Toen mijn vrouw ziek werd, nam ik het koken van haar over. Ze is vijf jaar geleden overleden aan kanker”, zegt hij. “Ik maak elke week zes liter soep. En die gaan op, hoor! Omdat ik zo graag kook voor mijn kinderen en kleinkinderen doe ik hier hard mijn best”, zegt hij vastberaden.

Positiviteit overheerst

Die vastberadenheid is terug te vinden bij alle deelnemers. Mevrouw Hartman lag naast meneer De Wit in het ziekenhuis, ook na een beroerte. Haar linkerkant werkt op het moment helemaal niet. “Ik wil mijn



dochter niet tot last zijn. Zij heeft al eerder een keer zeven maanden voor mij moeten zorgen. Ik wil gewoon weer voor mijzelf kunnen zorgen”, zegt zij, terwijl de bleekselderij vast ligt op een snijplank met prikkers, zodat ze met haar goede hand kan snijden. “Het duurt wat langer, maar het lukt wel hoor.”

Mevrouw De Wit draait af en toe ongecontroleerd naar links. Dat kan gevaarlijk zijn met een mes in je hand. “Pas op je vingers!”, roept Linda, waarop ze direct een boze blik krijgt van mevrouw De Wit: “Maak je niet druk, ik kan het heus wel.” Zonder verwondingen belandt de gesneden bosui in de pan.

Verdriet samen delen

Mevrouw Hartman kijkt geamuseerd om zich heen. Het is haar eerste keer. “Ik vind dit heel leuk. De ploeg is niet zo groot en je leert elkaar echt kennen. We lachen veel, maar je kunt ook je verdriet samen delen. Dat vind ik fijn.” Judy: “In een groep leren mensen van elkaar”. “Soms is iemand geneigd het op te geven, maar als een ander doorzet stimuleert dat om door te gaan.”

Alles valt trouwens onder revalidatie: van zelf koffie en thee zetten tot het bed opmaken. “Het doel is dat de revalidatiecliënten dit thuis op een veilige en zelfstandige manier voort kunnen zetten”, aldus Judy.

Kosten en vergoedingen

Heeft u een medische ingreep gehad zoals een heup- of knieoperatie? Of lijdt u aan (tijdelijk) functieverlies na een ernstige ziekte? Bij Omring kunt u voor revalidatie terecht bij een van de drie locaties. Een team van specialisten, waaronder een specialist ouder-geneeskunde, fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog, staat voor u klaar met behandeling en advies zodat u weer zo zelfstandig mogelijk thuis kunt wonen.

Kijk voor meer informatie op www.omring.nl of bel 088 – 206 89 10.



‘Eén keer elektrisch fietsen en je wilt nooit meer anders’

- “Jaap, doe nou rustig aan, zei ik tegen mezelf. Maar ik móest en zou haar bijhouden. Ik laat me toch niet inhalen door zo’n oude dame?”
- Hijgend voor het stoplicht ontdekte ik het: een accu onder haar bagagedrager. Toen wist ik het zeker: ik wil ook zo’n ding.”

Jaap Groot uit Hoorn is 62 jaar en recent gestopt met werken. In zijn vrije tijd fietste hij altijd al graag. Tien kilometer maximaal, dan was het gebeurd met de energie. Hij wilde wel langere afstanden fietsen, maar aan een elektrische fiets moest hij niet denken. “Gewoon koppigheid”, lacht Jaap, die er uiteindelijk een voor zijn verjaardag kreeg van zijn vrouw en kinderen. “Achteraf had ik veel eerder moeten toegeven. Als je het plezier van elektrisch fietsen eenmaal hebt ervaren wil je nooit meer anders.”

‘Wie vroeg begint met elektrisch fietsen kan tot hogere leeftijd veilig de weg op’

Jong geleerd...

Jaap vervolgt: “Ten eerste is het super leuk om de hele regio te kunnen verkennen. Daarnaast pak je sneller de fiets, ook als er wind staat. Je beweegt dus meer. Ten

tweede vanwege de veiligheid. Regelmatig zie ik oudere mensen zich wezenloos schrikken. Mijn tip: begin als lichaam en geest nog top zijn. Dan heb je op hoge leeftijd ervaring genoeg om nog veilig de weg op te gaan.”

Aankoopadvies

Bij de aankoop keek Jaap vooral naar wat hij mooi vond. “Wat ik bijvoorbeeld fijn vind, is dat ie erg stil is. Vervolgens wisten de mannen van E-bike Store Hoorn precies wat de beste keuze was binnen mijn budget. En met mijn Omringpas kreeg ik ook nog eens 10% korting.” En de lage instap? Lachend: “Ja ja, ook ik heb een damesmodel! Het eerste halfjaar gooide ik evengoed mijn been over het zadel heen, maar inmiddels ben ik helemaal gewend. Is écht beter zo: rustig opstappen en als het moet snel afstappen.

Trouwens, bijna iedereen koopt tegenwoordig een damesfiets”, aldus Jaap, die afgelopen zomer 3500 kilometer wegtrapte.

Ontspannen

Het enthousiasme van Jaap sloeg al snel over op zijn vrouw, die haar oude fiets ook inruilde voor een elektrisch model. Een automaat zelfs, die vanzelf schakelt. Sindsdien maken de twee ook samen tochtjes. Jaap: “Met knap weer rijden we zo naar Enkhuizen. Koffie op een terras, wandelingetje en weer zeventien kilometer terug-fietsen. Heerlijk. Je ziet van alles en het is ontspannen. Hoewel, soms moet ik wat rustiger aan doen hoor. Ik ga altijd vol gas, soms wel dertig kilometer per uur! Onnodig natuurlijk, maar dat zit er nog in door mijn werk, denk ik. Dat zal vanzelf wel slijten. Toch?”

Gouden route-tips!

Op websites als www.nederlandfietsland.nl en www.route.nl kunt u prachtige fietsroutes vinden of zelf uitstippelen. Wilt u bijzondere plekje in de regio ontdekken? Bezoek VVV's en bekijk fietsmagazines! Zo publiceert FietsActief in maart de route ‘De Gouden Eeuw in West-Friesland’.

Een nieuwe e-bike kopen?

Met uw Omringpas krijgt u bij de E-bike Store Hoorn 10% korting op fietsen en accessoires! Deze fietsenwinkel heeft een heel groot assortiment e-bikes en speciale fietsen met ondersteuning, zoals de duofiets, high speed e-bike en de bakfiets. Bovendien kunt u de fietsen ter plaatse uitproberen. Wilt u een week een fiets testen, dan heeft u de keus uit tien verschillende e-bikes.

www.omringpas.nl/e-bike-store-hoorn



Sportmaatjes én Omringcollega's



- **Vader en dochter die wekelijks samen hardlopen. Je moet maar net dezelfde hobby hebben, bij elkaar in de buurt wonen én allebei fit zijn.** Jan Zijm (61) en zijn dochter Marit (23) uit Den Burg verkeren in deze gelukkige omstandigheden. “Mede dankzij mijn vader ben ik net zo sportief én wist ik al vroeg dat ik in de zorg wilde werken. Net als hij. Nu zijn we zelfs collega's!”

De wind giert over het eiland, maar geen Texelaar laat zich daardoor tegenhouden. Jan heeft de hardlooptraining voor vanavond al klaar: een uitdagend parcours. “Dat kan iedereen op zijn eigen niveau doen. Als iedereen er is zijn we met veertien sporters. Jong en oud, mannen en vrouwen. Dat maakt het extra leuk. En de oudere wedstrijdlopers kunnen de jonkies nog prima bijbenen, hoor!”

Paplepel

Zijn aanpak slaat aan. Texelse studenten die doordeweeks ‘aan de overkant’ bivakkeren melden zich in de groepsapp steevast aan voor de weekendsessie. Het geeft Jan, die ook graag op pad gaat met zijn mountainbike of racefiets, voldoening. Vast gezicht in de hardloopgroep is zijn dochter Marit. Het sporten is haar met de paplepel ingegoten. Marit: “Als kind

deed ik aan atletiek, fietste ik met mijn vader en deden we mee aan hardloopwedstrijden. We fietsen nog steeds samen, maar alleen wanneer mijn werk het toelaat. Als verpleegkundige bij Omringlocatie Hollewal draai ik onregelmatige diensten.”

Dankbaar werk

Na een aantal jaren in de thuiszorg werkt Marit nu op de somatische

Korting op medische hulpmiddelen met Omringpas

Heeft u tijdelijk een rolstoel, rollator of een sta-opstoel nodig? Dan kunt u deze –en nog veel meer artikelen– huren bij de Omringwinkel in uw buurt. Met een Omringpas kunt u gratis zes weken krukken lenen of vier weken een rollator. Daarnaast ontvangt u 10% korting op alle artikelen bij de Omringwinkel. Kijk op www.omringpas.nl of bel 088 - 206 79 99.

afdeling van dit verpleeghuis op Texel. “Hier verblijven mensen die door een lichamelijke beperking of ziekte intensieve zorg nodig hebben, voornamelijk senioren en revalidanten. Ik vind het heel dankbaar werk: het is bijzonder om mensen in hun kwetsbare situatie te kunnen helpen. En soms ontstaan de mooiste gesprekken.” Marit, die maandelijks ook nog steeds twee thuiszorgdiensten draait, wist al op jonge leeftijd dat zij in de zorg wilde werken. “Tijdens schoolvakanties ging ik samen met mijn vader mee, die ook in de thuiszorg werkte. Dan reden we samen het hele eiland rond en zag ik hoe blij de mensen van ons werden.”

Paradepaardje

Inmiddels werkt Jan alweer twintig jaar bij de Omringwinkel op Texel. Zijn absolute paradepaardje is het agentschap van Medipoint op het eiland. “Samen met mijn collega verzorg ik tijdelijke medische hulpmiddelen voor de Texelaars. Rolstoelen, rollators en sta-op-stoelen bijvoorbeeld. We hebben een eigen magazijn,

we repareren, maken schoon, bezorgen en halen weer op. Op maandagen en vrijdagen, de zogenaamde wisseldagen, hebben we het ook druk met toeristen. De hulpmiddelen die zij thuis gebruiken, maken wij ook hier beschikbaar tijdens hun vakantie. Dat betekent heel veel voor die mensen.”

Bijdragen aan verbetering

Toch vindt Jan het werk voor de bewoners op het eiland het allermooist. “Ik ben een rasechte Texelaar. Ik ken de mensen en hun situaties. En daar maak ik deel van uit. Natuurlijk maak ik soms ook trieste dingen van dichtbij mee, maar wij helpen mensen vooral met hun weg terug. Mensen die herstellen van een heupoperatie bijvoorbeeld. Tegenwoordig mogen zij na een dag alweer naar huis. Wij leveren de hulpmiddelen. Grappig detail is dat cliënten mij soms enthousiast vertellen dat mijn dochter hen zorg heeft verleend. Uiteindelijk werken wij aan hetzelfde doel. Wist je trouwens dat mensen in hun vertrouwde omgeving sneller herstellen dan in

een ziekenhuis? Zij slapen beter en gaan sneller weer een beetje rommelen.”

Jan: ‘Het samen sporten houdt mijn lichaam in goede conditie en de geest jong’

260 kilometer

Donkere wolken drijven in snel tempo over ons heen. Toch laat Jan zijn gedachten alvast uitgaan naar het voorjaar. “Dan ga ik met een groepje mannen zes dagen wielrennen in Limburg. Ik ben de oudste, maar ik kom goed mee. Doen we elk jaar. Onze najaarstrip staat ook al vast: met de trein naar Breda, dan naar Turnhout (België) om te fietsen en vervolgens in één ruk terug koersen. 260 kilometer. Alleen al het samen trainen hiervoor motiveert enorm. Het houdt mij in goede conditie en jong van geest. En het gaat natuurlijk óók om de gezelligheid!”



Lekker sporten op Texel!

Texel telt vele kilometers fietspad, tal van wandelroutes door de prachtige natuur en een honderd kilometer lange mountainbikeroute. Kortom, volop mogelijkheden voor een dagje heerlijk sporten of recreatief bewegen. Meer informatie en kaarten: www.texel.net.

DEEN Supermarkten en Omring maken samen werk van gezond eten

Gezond eten is voor iedereen belangrijk en kan bijdragen aan een betere gezondheid en meer energie. Er wordt vaak gezegd “Ik ben al ouder, voor mij maakt het niet meer zoveel uit wat ik eet”, maar gezond eten is juist belangrijk als je wat ouder bent. We kunnen ouder worden niet stoppen, gezonde voedingspatronen en de juiste voedingsstoffen kunnen wel helpen om gezond oud te worden. Zo worden eiwitten bijvoorbeeld belangrijker en is het goed om je porties te verkleinen.

Omring en DEEN Supermarkten gaan samen aan de slag om

mensen te helpen om gezond(er) te eten. Een samenwerking van twee compleet verschillende organisaties die wellicht niet voor de hand ligt, maar zeker wel logisch is. Beide organisaties hebben hun wortels in Noord-Holland en zetten zich actief in voor de samenleving en de belangen in de regio. Om deze samenwerking extra kracht bij te zetten hebben Omring en DEEN een convenant ondertekend. Vanuit het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is ook veel interesse in de samenwerking en zij zijn dan ook actief betrokken bij het initiatief.

Mensen informeren en stimuleren om gezond(er) te eten. Dat is waar we ons voor inzetten. Hiervoor hebben DEEN en Omring verschillende activiteiten gepland. Met lekkere en gezonde recepten helpen wij mensen gezond(er) te koken. We organiseren avonden waarin wij mensen vertellen wat gezond eten is en waar je aan moet denken als je ouder wordt. In de supermarkt houden we rondleidingen met de diëtiste om te laten zien waar je op moet letten. Uiteraard komen er ook acties om op een leuke manier lekkere en gezonde producten te proeven.



Leendert van Eck (directeur DEEN) en Jolanda Buwalda (bestuursvoorzitter Omring)

vrucht		soort gebak		mep		rang-telwoord	8	de dato	schamel bezit		Europees land	12	tover-godin		haar-wrong
voetbal-pool		neiging							Engelse titel				plan		
	2			aan-voerder							deel v.e. molen				
bedevaart-plaats						pl. in N-Holland					lusthof				
erkente-lijkheid						droog-vloer									
15				via		17		wieler-wedstrijd			14			berg-plaats	
eerste mens				voormalig Chinees heerser				bijbelse reus			verharde huid				5
onheils-godin				man van adel		rookgerei					verbond				
		7	provincie-hoofdstad					mager				echt-genoot		uniek	
			oordeel					dancing							
stekend insect	nimmer					pl. in Z-Jemen					pl. in Gel-derland				
	gratie					assorti-ment					naast				
				piepklein		sport-artikel	3			in elkaar					
										Afrikaanse hoofdstad					
rugaan-doening		volkomen ont-wikkeld insect						nauwe straat				10	palm		
16						ontvangst-bewijs					on-duidelijk				
						olm									
livrei-knecht		toegangs-weg				18		bezzittelijk vnw.				Europese vrouw		zuigspeen	
		schildpad						pakken							
			9	lidwoord				science fiction		6	ont-kenning				
				over-levering							lofied				
achter			koffie-soort								een zekere				
			jaar-telling								of iets dergelijks				
deelteken						Inter-nationaal Monetair Fonds				droog					
worm										pers. vnw.				pers. vnw.	1
	4			verlegen-heid		11		deerne							
ver-dieping						wilde-beest		13		part	19				

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Wat kunt u winnen?

- * **Eerste prijs** Cadeaukaart Omringwinkel t.w.v. € 50,-
- * **Tweede prijs** De Podium cadeaukaart t.w.v. € 25,-
- * **Derde prijs** Cadeaukaart Bol.com t.w.v. € 15,-

Stuur de oplossing vóór 20 april 2019 op naar: Omring, t.a.v. Omring Magazine voorjaarspuzzel, Postbus 142, 1620 AC Hoorn of ga naar de website om uw oplossing in te sturen. www.omringpas.nl/omring-magazine/voorpuzzelen

Prijswinnaars winterpuzzel

- * **Eerste prijs** Cadeaukaart van Bol.com t.w.v. € 50,-. Gewonnen door G. Kuijl uit Schagen.
- * **Tweede prijs** Cadeaukaart van DEEN Supermarkten t.w.v. € 25,-. Gewonnen door M. van Tok uit Wieringerwerf.
- * **Derde prijs** Rituals cadeauset. Gewonnen door A. Reus uit Hoogkarspel.

De oplossing van de winterpuzzel: 'Oktober vijs, november grijs, december ijs.'. Alle prijswinnaars hebben inmiddels hun prijs ontvangen.

Omringwinkel

Korting met uw Omringpas!

Prettig wonen

Zo lang mogelijk prettig thuis wonen kan vaak met simpele hulpmiddelen. De meest verkochte artikelen nú met 20% korting!

Omringwinkel



1.



Nú met
**20%
korting!**

Smaller, wendbaarder en veilig!

Kies nu voordelig voor een rollator voor binnen.

2.



Nú met
**20%
korting!**

Voorkom vallen in de badkamer!

Kies voor simpele hulpmiddelen, zoals een douchekruk, antislip douche- of badmat of wandbeugels.

Meer informatie of bestellen?

Kom gerust langs in een van onze Omringwinkels of kijk op Omringwinkel.nl

Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 15 april 2019

Omringwinkel in de buurt (kijk voor de actuele openingstijden op omringwinkel.nl):

Bovenkarspel - Middenweg 6a - tel. 0229 - 28 50 40

Den Helder - Prins Hendriklaan 2 - tel. 0223 - 65 01 25



Vanaf 1 mei op de Baljuwstraat 7 in Den Helder

Hoorn - Nieuwe Steen 36 - tel. 0229 - 20 68 85

Schagen - Zuiderweg 21 - tel. 0224 - 21 61 34

Texel (Den Burg) - Schoonoordsingel 44 - tel. 0222 - 31 48 87