

Wegwijs!



Pg 3 Voorwoord | **Pg 4** Column | **Pg 5** Ontmoeting |
Pg 6-7 Alleen verder | **Pg 8-9** Actief | **Pg 10-11** Wonen |
Pg 12-16 Van de gemeente | **Pg 17** Mantelzorg | **Pg 18** Bijzonder
Pg 19 Puzzel | **Pg 20** Wetens(w)aardigheden

Wegwijs!

Wegwijs is het halfjaarlijkse seniorenmagazine in de Hoeksche Waard.

Oplage
8.700 stuks

Redactie
Leny Göbel
Coby van Wijk
Marieke Hello
Magdalen Rietveld

Fotografie
o.a. Guus Sundermeijer

Vormgeving
Bastion X, Brielle

Druk
Quadraat, Oud-Beijerland

Redactieadres
M. Rietveld, ouderenadviseur
W. van Vlietstraat 6
Postbus 2003
3262 EA Oud-Beijerland
Telefoon 088 – 647 16 28
Mail magdalen.rietveld@gemeentehw.nl

Tips, suggesties en/of opmerkingen?
De redactie hoort het graag van u!
Bel of stuur een mail naar de redactie.

Het magazine is ook te lezen op de gemeentesite:
www.gemeentehw.nl

Wegwijs is een uitgave van
gemeente Hoeksche Waard.



De duikende eenden op de voorkant van deze Wegwijs deden me meteen denken aan hoe de wereld duikt in deze tijd van de coronacrisis. Hoe wij zelf moeten wegduiken, misschien zelfs onderduiken om te voorkomen dat we ziek worden of ziek maken. Sinds op 27 februari jl. de eerste besmetting met het virus in Nederland werd gemeld, is alles anders. Het coronavirus zette een stop op ons 'gewone', vanzelfsprekende, dagelijkse leven. Onze maakbare samenleving waarin we gewend waren dat 'alles wel snel opgelost wordt', het 'allemaal wel meevalt' en we gewoon door kunnen gaan als het 'gefikt' is. Niets bleek minder waar. Iedereen ervaart deze periode anders en vanuit een eigen perspectief. Van ouderen hoor ik over de angst om besmet te worden, het gemis aan bezoek en over het lange binnen moeten zitten. Maar ik hoor hen ook zeggen 'Wij redden ons wel', 'Fijn dat de buurman boodschappen voor me doet', of 'Ik kijk uit naar mijn dagelijkse wandelingetje om 12.00 uur'. Wat een veerkracht.

Wegwijs is in 2011 in Oud-Beijerland gestart en komt sindsdien tweemaal per jaar uit voor senioren. Met het samengaan van de vijf gemeenten was het de wens om het blad over de hele Hoeksche Waard te verspreiden. Dat moment is nu aangebroken! Vanaf het volgende nummer, dat eind oktober zal verschijnen, zal het blad over de hele Hoeksche Waard, bij alle 75-plussers op de deurmat vallen. Daarnaast zal het op diverse, nog nader te bepalen, punten in de Hoeksche Waard op te halen zijn. Wij blijven in elk geval ons best doen om u te boeien met onderwerpen waar u wat aan hebt en die maken dat u met nóg meer plezier in de Hoeksche Waard woont.

In deze uitgave vertelt een openhartige weduwe hoe zij maanden na de dood van haar levenspartner hem pas écht ging missen. U leest hoe een actieve senior zich als een vis in het water voelt op de plek waar hij woont en werkt en een



kordate 89-jarige overtuigt u vast en zeker van het nut om een cursus valpreventie te gaan doen. Dat reizen met het openbaar vervoer makkelijker is dan u denkt en dat je dan nog eens ergens komt, leest u in de gemeenterubriek. De columnist van deze Wegwijs deelt zijn kijk op duurzaamheid met u en in de rubriek Wonen kunt u lezen hoe u uw huis brandveilig kunt maken of hoe u een woningscan aan kunt vragen. Ontmoetingen buitenshuis zijn momenteel niet mogelijk maar toch willen we u graag informeren over Boezem & Co en Parel groen. Doe uw best op de puzzel want het is de laatste keer dat deze verschijnt in Wegwijs. Tot slot: als je weg-, ont- of onderduikt kom je altijd weer boven. Wanneer en hoe dat zal zijn weet niemand op dit moment. Wat ik wél weet is dat ik u veel gezondheid, vertrouwen, geduld en ... óók veel leesplezier wil toewensen!

Magdaleen Rietveld
Ouderenadviseur

Kom terug

Als ik die woorden eens zó zacht kon zeggen dat niemand ze kon horen, dat niemand zelfs kon denken dat ik ze dacht...

en als iemand dan terug zou zeggen of desnoods alleen maar terug zou denken, op een ochtend: 'Ja.'

Toon Tellegen



Duurzaamheidsverwarring

Volgens Van Dale heeft het woord 'duurzaam' meerdere betekenissen. De eerste betekenis is langdurend, de tweede weinig aan slijtage onderhevig en de derde voor het milieu weinig belastend. De wisselende meningen van de politiek en adviesbureaus over de te nemen maatregelen ten aanzien van het klimaatakkoord, veroorzaken bij mij verwarring. Een vaak gehoorde maatregel is bijvoorbeeld dat we van het aardgas af moeten en naar een andere energiedrager zullen overschakelen. Een paar dagen later lees je dat België en Duitsland juist aan het aardgas gaan. Verwarring. Weer een tijdje later een publicatie dat Nederland juist aardgas moet blijven gebruiken in plaats van biomassa. Dat is beter voor een lagere CO₂-uitstoot. Verwarring. Oerbossen slopen in Zuid-Amerika en de daarvan gemaakte biomassa verscheppen naar Nederland en hier verstoken, voelt als een idiote maatregel. Voor de gewone consument is het niet te volgen. Wie moet je nu geloven? Ditzelfde geldt voor de politieke bestuurders. Iedere partij heeft zijn eigen agenda en is uit op politiek gewin, zo lijkt het. Zijn zij zelf deskundig genoeg op dit gebied? Verwarring. Gemeente Hoeksche Waard heeft zich ten doel gesteld om in 2040 energieneutraal te zijn. Huizen en gebouwen zullen energiezuiniger moeten worden, vooral door isoleren. Windmolens, zonnepanelen en aardwarmte zijn vaak gehoorde oplossingen. Hoe dit in te passen is in de Hoeksche Waard, met zijn status als Nationaal Landschap, zal nog een hele puzzel worden. Ik hoop dat het niet leidt tot een verrommeling van het landschap, zoals bijvoorbeeld de geplande komst van 5 grote wind-



molens tussen Heinenoord en Puttershoek. Daarvoor moeten ruim 1000 bomen worden gerooid! Er worden ergens anders nieuwe bomen aangeplant, maar voordat die CO₂ opnemen zijn we 20 tot 30 jaar verder. Gaat dit helpen? Verwarring. Over de kosten van de energietransitie voor de consument zegt men dat het kostenneutraal zal verlopen. Daar heb ik een zwaar hoofd in, gezien de enorme investeringen die gedaan moeten worden en de grote onzekerheidsfactor in de te maken kosten.

Ik ben bang dat er bij mij nog langdurend verwarring over dit onderwerp zal zijn.

In het dorp doen we onze boodschappen veelal lopend of op de fiets. Dagelijks wandelen we ruim een uur. Zo werken we aan onze eigen duurzaamheid. Wel zo belangrijk en zeker niet verwarrend.

Ik geef de pen door aan Jan Buitendijk

Maarten Sluimer



Maarten Sluimer

Estafette Column 'Spuien'

Deze column is een Estafette Column, waarbij een gastcolumnist een column schrijft over hetgeen hem of haar bezighoudt. Vervolgens geeft hij of zij het stokje voor het schrijven van de column voor het volgende nummer door aan iemand anders. En met 'iemand' bedoelen we dan een senior, woonachtig in Oud-Beijerland.



Parel groen

In september 2019 werd buurthuis Parel groen aan de Rembrandtstraat 11 in Oud-Beijerland geopend. Dit buurthuis is voor en door alle bewoners van de Zuidwijk, jong en oud. Een initiatief van Natasja van Bussel en haar man Raymond, samen met vrijwilligers Nico Luitwieler en Gerda van Vliet en meerdere vrijwilligers bij de verschillende activiteiten.

Initiatief

Het idee werd geboren tijdens een buurtwandeling met HW Wonen. Via via hoorde Natasja (coördinator bij Stichting Present HW) ervan en niet veel later startte het project. Natasja hoopt meer van dit soort buurthuizen te mogen opstarten in de Hoeksche Waard. 'Bedoeling is dat er meer komen in andere wijken; als parels, groen, geel en blauw, aaneengeregen tot een ketting!'

Koffie

Op dinsdag en zaterdag kan je er tussen 10.00 en 11.30 uur koffiedrinken. Wegwijs neemt een kijkje bij de koffieochtend. Het is druk. Een aantal bezoekers is vaste 'klant' en zit gezellig met elkaar te kletsen. Natasja en Raymond schenken koffie.

Activiteiten

'Er wordt hier best veel georganiseerd, voor jong en oud!', vertellen een paar dames. 'Twee keer per week drinken we hier koffie, maar ik doe ook mee aan de wandelingen die van hieruit maandelijks worden georganiseerd', voegt één van hen toe. 'Iedereen kan daaraan meedoen, ook

mensen in een rolstoel of met een rollator'.

Naast de vaste koffieochtenden kun je op de maandagmiddagen 3D-kaarten leren maken in Parel groen. Er zijn ook maandelijks avondworkshops mozaïeken, kaarsen en kettingen maken. De woensdagavonden zijn spelletjes- en klaverjasavonden en verder is er een kidsclub op de woensdagmiddag, een jongerenavond op de vrijdag en er is een maandelijks buurtmaaltijd waarvoor zich tot maar liefst 30 personen per keer kunnen inschrijven.

Zelfvoorzienend

Bijzonder is dat het buurthuis vrijwel zelfvoorzienend is en dat de meeste activiteiten gratis zijn (of tegen een vrijwillige bijdrage). Albert Heijn verzorgt de koffie, thee en koekjes; Home Trends en Multimate sponsoren met spulletjes; HW wonen stelt de ruimte gratis beschikbaar en stichting Present verleent ook medewerking. 'Het prachtige hoekbankstel hier bij het raam kregen we cadeau van Reedijk Wonen!' wijst Natasja. 'Zo ziet het buurthuis er gezellig uit en toch hebben we niet veel kosten hoeven maken!'

Meer informatie

Kijk op www.buurthuisparelgroen.nl voor de agenda met de activiteiten. Wilt u meer informatie of zich opgeven voor een activiteit? Neem dan contact op met Natasja, telefoon 06 - 44 17 81 14 of mail parelgroen@gmail.com. Gewoon eens binnenlopen kan natuurlijk ook, als de coronacrisis voorbij is.

Nu pas mis ik hoe goed we 't vroeger samen hadden!

Het verlies van je partner is een aangrijpende gebeurtenis die je leven voorgoed verandert. In deze rubriek 'Alleen Verder' vragen wij mensen hoe zij de draad weer hebben opgepakt nadat zij alleen zijn komen te staan. Dit keer bezoeken wij Paula Verheij (82). Paula verloor in augustus 2019 haar echtgenoot Joop, na een periode van vijf jaar intensieve verzorging vanwege dementie. Wegwijs vraagt Paula hoe zij haar leven weer oppakte.

Alles lag stil

'Vijf jaar lang lag alles stil', verzucht Paula, terwijl ze thee inschenkt in haar modern ingerichte woonkamer. 'Hobby's, sociaal leven, vrijwilligerswerk; alles lag stil. Het laatste jaar werd Joop steeds zwakker en verloor hij regelmatig de controle over zijn benen, want je hersenen

„ Je durft dan nog nauwelijks te douchen. „

sturen ook je benen aan. Daardoor struikelde en viel hij vaak en moesten we soms naar de eerste hulp. Je durft



dan nog nauwelijks te douchen of een paar minuten naar boven te gaan', vertelt Paula. 'Ondanks dat Joop nooit lastig was, werd het op het laatst toch heel zwaar en toen hij uiteindelijk overleed, voelde het wel als een opluchting. Ik had mijn taak volbracht. Ik had Joop thuis kunnen verzorgen, zoals hij wilde, tot en met het eind. Nu kon ik mijn eigen leven weer oppakken. Ik kon zomaar de sleutel pakken en even weg gaan.'

Opluchting

Dat deed Paula dan ook. Gedurende de vijf jaar van zijn degeneratieve ziekte had ze iedere dag gerouwd om het geleidelijke verlies van haar man. Steeds had ze meer afscheid moeten nemen van de man die ze kende voor hij ziek werd. Nu begon ze ijverig de dingen te doen waar ze al die tijd niet aan toe was gekomen. Ze kon eindelijk boven opruimen en weer onder de mensen komen. Ze ging weer kleding breien en naaien, iets wat ze altijd graag deed. Als het even 'stil' was ging ze eropuit of langs een buurvrouw die ook net alleen was komen te staan.

Terugslag

Maar na een half jaar waarin ze haar man met dementie eigenlijk niet miste, begonnen de herinneringen terug te komen van de tijd vóór Joop ziek was. 'Ik begon steeds vaker te denken: "wat had ik toch een leuke man!" Wat



was hij aardig en wat deden we veel samen. We gingen ieder jaar op wintersport; lekker samen skiën. Samen leerden we Frankrijk en Duitsland kennen met onze caravan. We hadden het zo goed samen en deden eigenlijk allebei waar we zin in hadden.' Paula vertelt dat Joop na zijn pensioen bijvoorbeeld een volkstuin had, samen met zijn zus nadat die weduwe was geworden. Paula

„ De herinneringen komen nu plotseling terug. „

kwam daar nooit. 'Ik hield de tuin achter ons huis bij en had mijn eigen hobby's. Dat werkte prima! Ik denk zelfs dat dat belangrijk is voor een goed huwelijk, dat je allebei je eigen dingen blijft doen. Bij ons werkte dat goed; we gunden elkaar ruimte en eigen ervaringen, maar we deden ook veel samen.' Paula verzucht: 'In die jaren dat ik Joop verzorgde was er geen tijd om aan vroegere leuke tijden te denken. Nu, na een half jaar, komen de herinneringen plotseling terug; in glasheldere beelden, op onverwachte momenten.'

Kleine dingen

'Het overvalt me dan bijvoorbeeld als ik eten sta klaar te maken', vertelt Paula. 'Vroeger schildte Joop de

aardappelen en deed ik de groente. Het gaat bij het verdriet dus niet om die reizen of de grote belevenissen maar om de kleine dingen die je zo verschrikkelijk mist. Joop is 88 jaar geworden; we hadden een huwelijk van 62 jaar en nooit ruzie! Eigenlijk merk ik dat ik nu in een tweede fase van rouw ben beland.'

Blijf eropuit gaan

Toch blijft Paula opgewekt. 'Ik ben dankbaar dat we zo lang samen hebben kunnen zijn. Nu moet ik het alleen rooien en dat gaat me eigenlijk best goed af. Ik wil iedereen meegeven: blijf eropuit gaan! Zo ben ik laatst gaan eten in buurthuis Parel groen aan de Rembrandstraat 11

„ En ik hou mezelf wel bezig! „

(zie rubriek Ontmoeting). Dat was heel gezellig.' Paula heeft een dochter die in Zeeland woont en een zoon in België. 'Als er echt iets is, zoals een bezoek aan het ziekenhuis voor behandeling van mijn ogen, kan ik volledig op hen aan. Maar ze leiden beiden behoorlijk drukke levens en we zien elkaar dus niet heel vaak. En ik hou mezelf wel bezig! Naast breien en naaien, doe ik yoga en houd ik van computeren en lezen.' Paula kookt ook elke dag vers. 'Maar', lacht ze tot besluit: 'Ik laat wel mijn boodschappen thuisbrengen door de supermarkt hoor. Dat is heerlijk!'



Als een vis in het water

Dat je, ook al word je inmiddels 'oudere', 'senior' of soms zelfs 'bejaarde' genoemd, nog steeds actief kunt zijn, laten we zien in deze rubriek. We gaan dit keer op bezoek in de Open Waard bij Chris Patijn (68). Chris is na zijn pensionering, zes jaar geleden, niet bepaald stil gaan zitten. Als inwonend huismeester voelt Chris zich als een vis in het water bij de Open Waard!

'Nou ja, dat is overdreven hoor', lacht Chris, terwijl hij koffie inschenkt. 'Maar ik ben technisch onderlegd, help graag mensen en, omdat ik al tijdens de bouw betrokken was bij dit gebouw, weet ik precies hoe alles in elkaar steekt. Ik weet waar alle leidingen lopen en hoe de verwarming werkt en de elektra. Ik was vroeger waterleidinginspecteur van beroep en deed de inspecties in de oude Open Waard. Ik controleerde er de waterleidingen, het beheersplan legionella en de veiligheid van de waterleiding voor de gebruikers. En dat doe ik nu hier ook, in dit nieuwe complex, naast mijn andere werk als huismeester en vrijwilliger bij de Technische Dienst.'

Wijckplein

We zitten aan een tafel in de openbare ruimte van het



gloednieuwe complex de Open Waard. Verderop zitten mensen te Rummikubben, te lezen, te computeren en een oudere heer is aan het biljarten. In deze grote deelbare ruimte bevinden zich ook de receptiebalie, een podium met ernaast een piano en een brede lounge-tribune met zachte kussens waar je op verschillende hoogtes kunt gaan zitten. Pal aan deze ruimte grenst de keuken. 'Er kan hier tussen de middag warm gegeten worden', vertelt Chris. 'Drie gangen voor een schappelijke prijs'. Chris legt uit dat deze ruimte het Wijckplein wordt genoemd en bestemd is voor zowel bewoners van de Open Waard als voor wijkbewoners, jong en oud! Er wordt een scala aan activiteiten georganiseerd van bridge tot meditatie en van pubquiz tot buurtkoffie. Ook zijn er regelmatig muziek- en zangoptredens. De ruimte, of een deel ervan, kan ook worden afgehuurd.

Huismeester

Hoe werd Chris huismeester? 'Ik kende het vorige Open Waard-complex dus al vanwege mijn werk', vertelt Chris. 'En ik bleef na mijn pensioen verbonden aan de Open Waard, ik werd vrijwilliger bij de Technische Dienst (TD). Tijdens de bouw van dit nieuwe complex werd ik gevraagd of ik hier mijn waterleidingkennis zou willen voortzetten en huismeester wilde worden. En zo geschiedde. Gedurende de ruwbouw liep ik hier rond en ik ken de technische details. Dat is handig bij proble-



men. Sinds april 2019 huur ik één van de appartementen en ik woon en werk hier sindsdien met veel plezier!' Als huismeester wordt Chris gebeld als er problemen zijn met water, verwarming of elektriciteit in het gebouw. Daarnaast doet hij klussen; of het nu een verstopte wc of wastafel is, een rookmelder die afgaat of een zekering eruit ligt: Chris weet raad. Vanwege de grootte van het complex deelt Chris zijn werkuren met een collega van de Technische Dienst en een andere vrijwilliger.

Ik moet dan de centrale resetten of een lekkage verhelpen.

Wordt Chris wel eens 's nachts opgeroepen? 'Ja, maar dat is nog maar twee of drie keer gebeurd hoor', lacht hij. Dan gaat bijvoorbeeld de brandmelder af en dan moet ik de centrale resetten of een lekkage herstellen.' Samen met een collega van Alerimus houdt Chris ook de agenda bij met alle ingeboekte activiteiten en de verhuur van de verschillende vergaderruimtes in het Wijckplein. 'Ik heb zelf de agenda ontworpen op de computer waarbij we allerlei kleurtjes hebben voor de verschillende zalen en activiteiten.'

Buurt Bestuurt en Buurtpreventie

Chris houdt van actief zijn. Zo is hij ook al jaren betrokken bij Buurt Bestuurt, een samenwerkingsverband tussen bewoners van Zoomwijck, de gemeente en de wijkagent. Onderdeel hiervan is Buurtpreventie. Wijkbewoners lopen dagelijks een rondje in de wijk om te kijken of alles veilig is onder het mom van 'een uurtje voor een veiliger buurtje'. 'Maandelijks maken de coördinatoren een rooster', vertelt Chris. 'De buurtpreventieleden krijgen een geel hesje aan en lopen altijd met z'n tweeën. Sinds we dit doen is er veel minder criminaliteit in de wijk. Ook op speciale dagen, zoals Sinterklaas of Kerst, wanneer veel mensen van huis zijn, lopen we een extra rondje. Voorheen was er op die avonden vaak criminaliteit, maar sinds we op die avonden rondlopen niets meer!'

Meer informatie

Het Wijckplein is een fijne plek waar iedereen, jong en oud, elkaar kan ontmoeten, lunchen, deelnemen aan activiteiten of zelf een activiteit organiseren. U bent van harte welkom! Kijk op facebook: Wijckplein: hart van Zoomwijck.

Wilt u ook een ruimte huren? Neem dan contact op met Roxanne Andressen, mail randressen@alerimus.nl



Woningscan

In de signalerende huisbezoeken bij zelfstandig wonende 75-plussers in Oud-Beijerland komt het onderwerp 'wonen' vaak ter sprake. Wel of niet verhuizen? Welke aanpassingen zijn mogelijk in onze woning? Wat is het aanbod van levensloopbestendige woningen in de buurt? Hoe werkt het toewijzingssysteem van HW Wonen? Hoe kan ik van koop naar huur? Ons motto is: denk op tijd na over hoe u in de toekomst wilt wonen, ook als het straks wat minder kan worden. Wacht niet tot u geen eigen keuzes meer hebt.

Woonsituatie 75-plus in Oud-Beijerland

- Twee derde van de ouderen wil graag blijven wonen in de huidige woning. Eén op de tien is zich aan het oriënteren op een andere woning.
- Ruim de helft van de ouderen huurt en iets minder dan de helft woont in een koopwoning.
- Een derde woont meer dan 30 jaar in de huidige woning en heeft vaak geen hoge woonlasten (meer).
- Bijna de helft bewoont een eengezinswoning en een derde een bovenwoning met lift.
- Ruim de helft woont alleen; 46% met partner en een klein deel met anderen.
- 56% van de woningen is levensloopbestendig; 19% is dat niet en een kwart is dat nu niet, maar kan levensloopbestendig worden gemaakt.

Lang Leve Thuis Hoeksche Waard

In 2018 is de campagne Lang Leve Thuis van start gegaan. Deze gemeentelijke campagne wil 55-plussers bewust maken van de mogelijkheid van langer zelfstandig thuis wonen. Daarbij wordt naar nieuwbouw gekeken, maar ook naar bestaande woningen, hoe deze aan te passen



voor de toekomst. Onderdelen van de campagne zijn bijvoorbeeld:

- Tips voor als u zelf gaat verbouwen (binnen of buiten).
- Bij wie kunt u terecht?
- Verhuizen naar een woning van HW Wonen.
- Bent u voldoende voorbereid?
- Gratis woningscan.

Woningscan

Wilt u weten of uw woning klaar is voor de toekomst? Laat dan gratis en vrijblijvend de woningscan uitvoeren. Na een telefonische intake komt er een woonadviseur langs om samen uw woonsituatie te bekijken. Vervolgens krijgt u een gratis, op maat gemaakt advies. Daarmee wordt helder welke stappen u kunt zetten. Inmiddels hebben er al ruim 75 woningscans plaatsgevonden.

Meer informatie

U kunt de woningscan aanvragen:

- via de website www.langlevethuis.info/woningscan
- met een mail naar info@langlevethuis.info
- of door te bellen met 088 - 730 89 00 en te vragen naar Silvia de Bruin.

Op www.langlevethuis.info vindt u meer informatie, praktische tips en verhalen van Hoeksche Waarders die het heft in eigen hand namen voor hún huis in de toekomst.

Lang leve
thuis

Brandveiligheid thuis

Uit de signalerende huisbezoeken bij 75-plussers in Oud-Beijerland blijkt dat het grootste deel van de bezochte huizen brandveilig (82%) is. Bij 18% is de brandveiligheid niet in orde. De meeste ouderen wonen zelfstandig en ruim de helft van deze 75-plussers is alleenstaand.

Brand is voor iedereen gevaarlijk, maar sommige mensen lopen meer risico dan andere. Geldt dat ook voor u, dan moet u bij brand uzelf in veiligheid kunnen brengen. Bent u bovendien wat minder mobiel, dan is het extra belangrijk om brand te voorkomen. Rookmelders geven u meer tijd om weg te komen bij brand of rookontwikkeling.

Geen rookmelder aanwezig?

Wellicht kan een familielid, kinderen, buurman, huismeester een rookmelder plaatsen. Een rookmelder(s) kunt u kopen bij de bouwmarkt.

Lukt dit niet dan kan contact worden opgenomen met het rookmelderteam van de Brandwondenzorg Nederland. De kosten van een rookmelder(s) die zij plaatsen zijn € 19,50 per stuk en van een CO₂-melder € 24,00 per stuk. Er zijn GEEN kosten verbonden aan het plaatsen van de melders. De rookmelders hebben een batterij die 10 jaar mee gaat.

Rookmelderteam van Brandwondenzorg Nederland

<https://brandwondenzorg.nl/rookmelderteam/>
Telefoon 0251 - 275 590



De beste plek voor de rookmelder

Hang ten minste een optische rookmelder in de hal en op de overloop. Dit is meestal een vluchtroute als er brand uitbreekt. Nog beter is het om ook melders op te hangen in alle slaapkamers en de woonkamer.

In ieder geval:

- Op elke verdieping tegen het plafond.
- Minimaal 50 cm van een muur of hoek en niet op de tocht of bij mechanische ventilatie in de buurt.
- In de ruimte waar de slaapkamers op uit komen (vluchtroute).

Voor nog meer veiligheid:

- In iedere slaapkamer.
- In de woonkamer.
- In de ruimte waar de wasmachine en wasdroger staan (niet de doucheruimte!).

Gemakkelijk en goedkoop reizen met het openbaar vervoer

Mevrouw Van der Horst (80) uit Heinenoord reist al vier jaar met veel plezier met een Dalvrij 65+ abonnement van Connexion. Ze raadt het iedereen aan omdat het gemakkelijk is, je nog eens ergens komt en je het sneller doet omdat je het toch al betaald hebt. Het abonnement kostte voorheen € 125,- maar sinds afgelopen februari nog maar € 70,- per jaar. Met dit abonnement kunt u reizen in de Hoeksche Waard, Goeree Overflakkee en Zeeland.

Eropuit

'Op woensdag ga ik altijd naar de markt in Oud-Beijerland; daar staat een kledingkraam waar ik erg graag kom. De man erachter is zo aardig voor ouderen en ruilen is nooit een probleem. En met andere klanten heb je dan ook een praatje. Als ik bijvoorbeeld een pullover pas, dan vraag ik iemand: "Kijk eens even hoe het van achteren bij me zit". Ook ga ik graag naar winkelcentrum Zuidplein of, als ik eens een vervelende dag heb, denk ik: "Kom op" en

ga ik bijvoorbeeld met bus 166 naar Puttershoek. Even een boodschap doen bij een supermarkt.' In Numansdorp kun je mevrouw Van der Horst ook tegenkomen, dan gaat ze gezellige winkeltjes kijken en daarna heerlijk lunchen voor zes euro bij een leuk bakkertje dat ze daar heeft gevonden. Ze vervolgt: 'Ik heb een nichtje in Sommelsdijk dat verhuisd was. Door mijn abonnement neem ik makkelijker de bus, dus ik zei tegen haar: "Ik kom even naar je nieuwe huis kijken." Voorheen had ik dat niet zo snel gedaan omdat de reiskosten hoger waren, je toch een bloemetje mee wilt nemen en het dan te duur werd.'

Initiatief

Voorheen reisde mevrouw Van der Horst met het abonnement naar haar man die in het revalidatiecentrum Intermezzo Zuid van Laurens lag. Dan stapte ze uit bij halte Zuidplein en kon ze daar zo naar toe lopen, dat ging prima. Sinds vier jaar is ze weduwe. 'Je bent alleen dus je





moet zelf zorgen voor wat uitjes en daar zelf het initiatief in nemen. Ik hoor regelmatig om me heen dat ouders zitten te wachten op hun kinderen. Maar die hebben hun eigen leven en vooral in het weekend willen die zelf ook leuke dingen doen en ontspannen na een drukke (werk)week.' In haar omgeving promoot ze reizen met het openbaar vervoer, maar hoort dan vaak dat mensen het niet durven. Dat vindt ze jammer en haar tip is dan ook: probeer het eens een keer!

Aanspraak

Wat ze ook leuk vindt aan het reizen met de bus is dat ze altijd wel aanspraak heeft. 'Je hoeft alleen maar tegen iemand te zeggen: "Zo, gaat u een dagje uit?" en je hebt al een gesprekje.' Met de buschauffeurs ontstaat er ook snel een praatje; ze kent ze inmiddels allemaal en zij haar. 'Ook mensen met een rollator komen in de bus en worden altijd vriendelijk geholpen', vertelt ze.

Gemak

'Je hoeft alleen een persoonlijke OV-chipkaart aan te schaffen, je nummer hiervan door te geven bij de aanvraag van het abonnement, te betalen en dan kun je je OV-chipkaart op een OV-oplaadpunt activeren. Daarna kun je gewoon elke bus van Connexxion instappen, in- en uitchecken in de bus en hoef je verder nergens meer aan te denken', aldus mevrouw Van der Horst. Ze heeft een klein boekje met alle bustijden. 'Ik kan reizen tot Zuidplein en Dordrecht en ben zelfs een keer naar Renesse in Zeeland geweest. Daarvoor moest ik wel overstappen in

Dirksland, maar ja, ik heb de tijd en je ziet nog eens wat', vertelt ze enthousiast.

Meer informatie

Het Dal Vrij 65+ Zeeland/HWGO (Hoeksche Waard Goeree Overflakkee) abonnement is vanaf de ingangsdatum een jaar geldig. 65-Plusers kunnen vrij reizen in de daluren (maandag t/m vrijdag na 9.00 uur) in bussen van Connexxion. In het weekend is het abonnement de hele dag (ook voor 9.00 uur) geldig.

Het abonnement kost € 70,- per jaar en u kunt het als volgt bestellen:

- Direct online via de website: www.connexxion.nl/nl/shop
- Via de website het aanvraagformulier voor dit busabonnement downloaden, invullen en opsturen naar de Klantenservice. Let op: u betaalt dan een eenmalige bijdrage in de administratiekosten van € 5,- via automatische incasso.
- Via de servicepunten in Oud-Beijerland, bijvoorbeeld bij de Jumbo, Albert Heijn, Primera Beijerse Hof of De Man Tabakspeciaalzaak. Hier kunt u ook het boekje met de bustijden verkrijgen.



Valpreventie

Valpreventie betekent voorkomen van vallen. Een val van de trap, struikelen over een mat of uitglijden op een gladder vloer komt vaker voor dan u denkt. Vallen kan vervelende gevolgen hebben en de kwaliteit van leven verminderen. Het is daarom belangrijk om valpartijen zo veel mogelijk te voorkomen.

Mevrouw Kool (89) uit Puttershoek heeft de cursus Vallen Verleden Tijd gevolgd en wil graag haar opgedane kennis en ervaringen delen omdat ze het anderen ook gunt om bewuster te lopen en steviger in de schoenen te staan. 'Je moet er wel zelf aan blijven werken, maar dan is het verschil enorm', aldus mevrouw Kool.

Voorkomen is beter dan genezen

Toen mevrouw Kool merkte dat ze slechter ging lopen ging ze naar de huisarts. Niet veel later was ze een nieuwe heup rijker en deed ze alles wat ze kon om goed te revalideren. Haar fysiotherapeut van Paramedisch Centrum Hoeksche Waard, Leon, raadde haar aan om te bewegen onder begeleiding en zo kwam ze in aanraking met het beweegprogramma PlusFit. Dit is een doorlopend programma waarin je beweegt mét en zónder toestellen en waarbij je spieren en kracht verbetert. Tijdens dit programma hoorde ze dat er een cursus valpreventie zou komen bij het Paramedisch Centrum Hoeksche Waard, onder leiding van sport- en bewegingsagoge Nienke Koppelle-de Wit. En mevrouw Kool zou mevrouw Kool niet zijn als ze daar niets mee zou doen. 'Ik pak alles aan wat belangrijk is om zo lang mogelijk goed te blijven. Ik wil voorkomen dat ik val en wil niet te laat zijn', zegt ze met volle overtuiging.

Oefenen onder begeleiding

Op de vraag wat ze geleerd heeft op de cursus ant-



woordt mevrouw Kool: 'Ik heb geleerd om bewuster te lopen, dus kijken waar je loopt, hoe je je voeten neerzet en hoe je balans kunt houden. Daarnaast heb ik geleerd dat, als je tóch mocht vallen, je altijd tijd hebt om de val zoveel mogelijk op te vangen.' Wat ze ook belangrijk vindt is dat ze geleerd heeft om niet in paniek te raken. 'Je oefent met eventuele toekomstige situaties uit het dagelijkse leven. Dat geeft je zelfvertrouwen en daardoor raak je minder in paniek', vertelt mevrouw Kool. 'Je weet wat er kan gebeuren en hoe je moet reageren.'

Bewuster bewegen

Sinds de cursus is mevrouw Kool zich bewuster van hoe ze zich beweegt. Ze geeft een voorbeeld: 'Soms ben ik in een situatie waarin ik ga "dribbelen"; dan neem ik kleine stapjes achter elkaar. Als ik dat doe, dan denk ik nu: "O nee, Nienke, je moet grotere stappen nemen, want dan sta je steviger!" En dat werkt.'

Geen risico's nemen

Het geeft stof tot nadenken als mevrouw Kool zegt: 'Ik ben me nu beter bewust van de risico's die ik niet neem. Als je van tevoren in een situatie het gevoel hebt van "niet doen", dóe het dan ook niet of doe het anders.' Haar cursusbegeleidster Nienke beaamt dit ten volle en ziet te vaak de gevolgen van de risico's die haar deelnemers namen.



Neem zelf initiatief

Mevrouw Kool vindt dat alles begint met accepteren wat je zelf wél en ook niet (meer) kan. 'Vraag gewoon hulp bij wat je niet kan. Daar heb ik zelf alleen maar positieve er-

varingen mee.' Op de vraag wat ze de lezers verder nog wil meegeven, antwoordt ze: 'Kom zelf in actie, ga niet zitten wachten op een ander, neem zelf het initiatief!'

Meer informatie

Op verschillende plaatsen in de Hoeksche Waard wordt gewerkt aan valpreventie.

Hieronder vindt u een aantal mogelijkheden.

Paramedisch Centrum Hoeksche Waard

Industrieweg 7b, Klaaswaal

Cursus Vallen Verleden Tijd. Tijdens de cursus worden verschillende Algemeen Dagelijks Leven (ADL)-oefeningen uitgevoerd, waarbij coördinatie, balans en valtechnieken (veilig leren vallen en weer opstaan) geoefend worden. De cursus vindt plaats in het voor- en najaar, twee keer per week anderhalf uur gedurende vijf weken. Contact: Nienke Koppelle-de Wit, telefoon 0186 - 57 14 47 of mail Nienke.de.Wit@pmc-hoekschewaard.nl

Gezondheidscentrum Gezond in Zuidwijk

Van Goyenstraat 16, Oud-Beijerland

Het gezondheidscentrum biedt een multidisciplinaire aanpak waarbij fysio en ergo naar de valproblematiek kunnen kijken. De Veilig-thuis-blijf-test is daar een onderdeel van (analyse van welke risicofactoren in uw geval aanwezig zijn).

Contact: Krystle van der Ree-van Domburg, telefoon 06 - 13 95 90 67 of mail ergotherapiehw@hetnet.nl

Praktijk oefentherapie Cesar Hoeksewaard

Zoomwijckplein 15, Oud-Beijerland

De praktijk biedt een individuele valpreventietraining. Deze training is gebaseerd op het programma In Balans in combinatie met persoonlijke instructies over uw dagelijkse houdingen en bewegingen.

Motto van In Balans: we leren u niet om te vallen, maar ... om steviger op uw benen te staan!

Contact: telefoon 0186 - 62 02 04 of mail praktijk@cesarhoeksewaard.nl

Stichting Randori

Henri Dunantplein 15, Klaaswaal

Stichting Randori biedt judo aan voor jong en oud.

Naast judo wordt er ook valpreventie aangeboden middels het programma 'Zeker Bewegen': verbeteren lichamelijke conditie, voorkomen van vallen, een val beter leren opvangen, vergroten zelfvertrouwen en daarmee beter en langer kunnen blijven bewegen.

Contact: Marcel Dekker, telefoon 06 - 15 32 38 94 of mail marcel@randori.nl



Nog even geduld maar... Boezem & Co wordt héél leuk!

Er is veel gaande bij de Boezemsingel in de wijk Croonenburgh. Op en naast het terrein van speeltuin De Speelvlucht en kinderboerderij De Boezemvriend wordt volop gebouwd. Er verrijst nog dit jaar een nieuwe multifunctionele accommodatie: Boezem & Co. Het wordt een prachtige plek voor jong en oud, om iets te drinken, deel te nemen aan een activiteit of cursus, rond te struinen op de kinderboerderij of om een kopje koffie te drinken.

Speel- en ontmoetingsplek voor jong en oud

Boezem & Co moet een ontmoetingsplek voor alle inwoners worden, jong en oud. Daarom maakt verenigingsgebouw De Boezem plaats voor een nieuw onderkomen. Verschillende organisaties vinden er straks een plek. Gemiva en Pameijer kunnen er terecht voor dagbesteding van een aantal cliënten; zij gaan meehelpen op de kinderboerderij. Kinderopvang Kivido krijgt er ruimte voor een buitenschoolse opvang met maximaal 20 kleintjes; ruimte die wordt gedeeld met een peuter-groep van Spelenderwijs. Ook het Odensehuis, een inloop voor inwoners met beginnende dementie en hun naasten, verhuist ernaartoe. Tot slot krijgen de foto-club en de hengelclub een nieuwe stek in Boezem & Co.

Circulair

Het gebouw van Boezem & Co wordt circulair; dat wil

zeggen, er wordt zoveel mogelijk gebruikgemaakt van bestaande materialen. De isolatie komt van lokaal ingezamelde oude spijkerbroeken. De stelconplaten voor de fundering zijn ook hergebruikt en uit sloopwoningen in Puttershoek kwamen prachtige houten balken.

Leuk om eens langs te gaan

Ook om 'zomaar' eens langs te wandelen of te fietsen is Boezem & Co straks een aanrader. Bijvoorbeeld met de kleinkinderen, voor wie plezier verzekerd is met een kinderboerderij en speeltuin. Als de accommodatie klaar is, is de speeltuin straks op dezelfde tijden open als de kinderboerderij.

Wandeling met koffie na

Het is er straks heerlijk wandelen over het terrein, ook met een kinderwagen of rollator. En hebt u na afloop zin in koffie of thee? Dat wordt dan weer geserveerd door de mensen van de dagbesteding.

Meer informatie

Momenteel is het nog niet duidelijk wanneer de opening gaat plaatsvinden. Houdt u daarvoor het Kompas in de gaten. Wilt u alvast een kijkje nemen bij de bouw? Kijk op: www.facebook.com/gemeentehw/videos/1399476290210778/

Ik ben geen mantelzorger

Heel vaak horen we van mensen die zorgen voor een naaste dat zij zichzelf helemaal niet als een mantelzorger beschouwen. 'Dat doe je toch gewoon', zeggen ze dan, of 'We hebben toch "ja" tegen elkaar gezegd toen we trouwden?' of 'Nee hoor, ik hoef geen "Blijk van waardering", daar doe ik het toch niet voor?' Dit zijn maar een paar voorbeelden van héél veel mensen die niet officieel geregistreerd zijn als mantelzorger maar wél zorgen voor een ander. Deze mensen willen niet met een foto of hun verhaal in beeld.



Het is de vrijgezelle dochter die jaren terug, toen haar vader overleed, besloot voortaan bij haar moeder te gaan wonen om haar fulltime te kunnen helpen met het kapsel, aankleden, huishouden, administratie en bezoeken aan familie en dokter.



De echtgenoot die jaar in jaar uit elke dag trouw bij verschillende supermarkten de aanbiedingsboodschappjes haalt die zijn moeilijk lopende vrouw thuis uit de reclamefolders heeft geselecteerd.

Het zijn de ouders die al 30 jaar fulltime zorgen voor hun meervoudig gehandicapte thuiswonende dochter. De andere zoon en dochter die deze ouders beloofd hebben de zorg voor hun zus over te nemen als ze te oud worden en het te zwaar voor hen wordt.



Het jonge gezin dat een kangoeroewoning liet bouwen in hun tuin voor hun (schoon)vader die zich eenzaam voelt. Of dat stel dat in het weekend graag kookt voor vrienden maar altijd extra dekt voor opa.

De meneer die de gemeente belde om te vragen hoe hij een lintje voor zijn vrouw kon aanvragen omdat zij al jaren zo liefdevol voor hem zorgt.

Of het werkende paar dat, sinds de dood van de buurvrouw, wekelijks kookt voor de buurman, helpt bij klusjes en hem naar het ziekenhuis rijdt.

De man die nu voor zijn vrouw zorgt en aangeeft op de vraag of het wel gaat: 'Vroeger zorgde zij voor mij en het gezin, nu zorg ik voor haar.'

Al die mensen die zich inzetten voor een naaste, buur of vriend. Die het als vanzelfsprekend beschouwen om een portie meer te koken, een stoel bij te zetten of een pannetje af te geven. Die uit zichzelf denken: kom, laten we opa of oma, oom of tante, buurman of buurvrouw rijden, meenemen of uitnodigen. Dat verdient een dikke pluim!

In tijden van corona

In deze rubriek Bijzonder laten we initiatieven en mensen aan het woord die we als redactie bijzonder vinden en graag met u willen delen. Bijzonder in de zin van: nog niet eerder van gehoord, uniek, onderscheidend, ongewoon, opmerkelijk, origineel, raar, speciaal, eigenaardig, zeldzaam, markant, apart...

Nu hadden we als redactie een ander onderwerp voor deze rubriek in petto, maar dat werd doorkruist door het coronavirus. We kunnen constateren dat deze coronaperiode in allerlei opzichten wel dubbel en dwars aan het criterium 'bijzonder' voldoet. Er ontstaan bijna dagelijks nieuwe ontwikkelingen, vragen en antwoorden, ook voor iedereen in de Hoeksche Waard. Op het moment dat u dit artikel leest, is veel informatie wellicht al veranderd. Toch willen we u onderstaande informatie, die geldt in tijden van het coronavirus, niet onthouden.

Hebt u hulp nodig?

Voor boodschappen, een praatje of wandelingetje, hond uitlaten, e.d. kunt u bellen met:

- Open Hof, Lyonne Verschoor (wijk Oost), telefoon 06 - 83 09 76 88 of Frits Renes (wijk West), telefoon 06 - 49 30 80 49
- Stichting Present, Natasja van Bussel, telefoon 06 - 40 00 20 30
- Stella Link, telefoon 06 - 23 90 33 96
- Welzijn Hoeksche Waard, telefoon 088 - 730 89 00

Welzijn Hoeksche Waard coördineert initiatieven uit de samenleving. Er hebben zich daar ook individuele vrijwilligers gemeld die u kunnen helpen bij andere hulpvragen. U kunt Welzijn HW bellen van maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur, of kijk op de website www.welzijnhoeschewaard.nl/obl

Buiten deze uren kunt u uw vraag stellen aan het Rode Kruis, telefoon 070 - 445 58 88 (ook op zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur).

Als u iemand kent voor wie het lastig is om zelf te bellen voor hulp, kunt u dit doorgeven bij Welzijn Hoeksche Waard zodat zij contact op kunnen nemen met diegene.

Huishoudelijke ondersteuning

Als u huishoudelijke hulp van de zorgaanbieders ontvangt, hebben zij u waarschijnlijk zelf al gebeld in verband met de coronacrisis.



Mocht u toch problemen ervaren doordat de huishoudelijke ondersteuning tijdelijk niet of minder geleverd kan worden, belt u dan uw zorgaanbieder:

- Alerimus, telefoon 0186 - 65 96 59
- Zorgwaard, telefoon 078 - 676 34 00
- Tzorg, telefoon 010 - 890 95 63
- Heemzicht, telefoon 0186 - 69 31 22
- Cavent, telefoon 0186 - 63 61 00

Komt u er niet uit met uw zorgaanbieder en/of ervaart u knelpunten m.b.t. uw hulpmiddel(en), bel dan de Wmo, telefoon 088 - 647 19 20.

Mantelzorg

Hebt u vragen? Loopt u tegen problemen aan? Bel dan naar MEE mantelzorgondersteuning, telefoon 0181 - 33 35 07 (tijdens kantooruren).

Of kijk op de website:

www.helpmijzorgen.nl/hoekschewaard

Voor actuele informatie over het coronavirus en de getroffen maatregelen kunt u terecht op de website van de gemeente www.gemeentehw.nl of op die van de rijksoverheid www.rijksoverheid.nl/coronavirus of bellen naar 0800 - 1351.



Kruiswoordraadsel

1	2	3		4	5	6	7		8		9		10	11		12
13				14					15	16			17		18	
				19 A						19 B		20				
21	22			23						24					25	
26						27	28		29				30	31		
32			33					34				35				36
37								38	39				40	41		
				42	43	44			45			46			47	
48	49	50	51					52			53					
54											55			56		
	57					58	59				60				61	
62		63			64					65			66	67		
				68						69				70		
	71	72	73					74								
75							76						77			
	78					79				80	81	82				83
84				85			86			87				88	89	
	90					91	92			93		94		95		
96			97					98			99					
100				101				102			103					
104							105			106						

22	81	96	33	28	8	70	89	106	53	64	10	83	48	74
----	----	----	----	----	---	----	----	-----	----	----	----	----	----	----

HORIZONTAAL 1 Provincie 9 uitgedorste aren 13 een zekere persoon 14 uitgezette lijn 15 Europeaan 17 niet gesloten 19A en 19B tezamen een provincie 21 rivier in Rusland 23 ampère (afk) 24 hakgereedschap 25 water in Friesland 26 vrouwelijk schaaap 27 pers. vnw 29 toestaan 32 zangnoot 33 plaats in Zeeland 35 maand 37 jonge vis 38 mager 40 onderdeel politie 42 deel van het gezicht 45 zangnoot 46 stuk vlees 48 Europese taal 53 alarmbel 54 afsluiter 55 voorzetsel 56 gevangenis 57 continent 58 slot 60 jezelf 61 boom 63 akkersleep 64 beschadiging 65 oude lengtemaat 66 deel 68 gevel 69 eerstvolgende (afk) 70 bedenkfel 71 ijzeren staaf 74 rails 75 post via internet 76 moed 77 maanstand (afk) 78 een omroep 79 in sprookjes 80 speelgoed 84 geliefde van Julia 86 binnen 87 grondsoort 88 éénkleurig 90 houdt de bal tegen bij voetbal 94 luistertoestel 97 misten 99 sterrenbeeld 100 hoefdier 101 afwatering 102 achter 103 een jonge man 104 plaats in België 105 deel van de Bijbel (afk) 106 deel van een riem

VERTICAAL 1 deel van een oor 2 voegwoord 3 Flinkse klap 4 later 5 deel van de melk 6 een ... met iemand nemen 7 hooghartig 8 deciliter (afk) 9 gevecht 10 zeehond 11 grootvader 12 vierkante hoekzuil 16 aflopend water 18 de cijfers die in getal elf staan 20 overall 22 landbouwer 28 lekkernij in de zomer 29 goed gevend 30 gemopper 31 producten van een kip 33 Rijkswaterstaat (afk) 34 zangnoot 36 ten laatste 39 bergplaats 42 discipline 43 Spaanse uitroep 44 kunstwinkel 46 deel van een molen 47 vastbinden 49 tijdrekening 50 aanwijzend vnw 51 leuk, grappig 52

zachtste veren van vogels 53 rustig 59 ezelgeluid 62 pers. vnw 64 put 65 eerste vrouw 66 muziekinstrument 67 eerste man 68 plaats (afk) 69 onderdeel van een boerderij 71 kaartspel 72 bewegingsvorm 73 niet met anderen 74 onderdeel van de voet 76 grondsoort 80 lager onderwijs 81 de winnaar 82 zonder betaling 83 Lithium (afk) 85 automerk 88 groente 89 bewoners van Scandinavië 91 een kort moment 92 hert 93 meisjesnaam 95 ver onder water 96 roofdier 98 tak

De laatste puzzel in Wegwijs is een bekende soort, de kruiswoordpuzzel. Voor de oplossing zet u de letters in de vakjes met een cijfer over naar hetzelfde cijfervakje in de balk. Met een goede oplossing ziet u de naam van een document dat onderdeel uitmaakt van het project '75 jaar Vrijheid in de HW'.

De oplossing kunt u per mail opsturen naar marieke.hello@gemeentehw.nl of per post naar Gemeente Hoeksche Waard, t.a.v. Marieke Hello, afd. Wmo, Postbus 2003, 3260 EA Oud-Beijerland. Vergeet niet uw volledige adres te vermelden. **Opsturen kan tot uiterlijk 1 oktober 2020.**

De prijswinnaars van de vorige puzzel (HOORWINST) zijn: 1e de heer A. Vermeulen, Sigarenmaker 32; 2e de heer A. de Graaf, Houtblazerspad 24 en 3e mevrouw G.P. van der Wouden, Vierwiekenplein 85. **Van harte gefeliciteerd!**

Plukhoek Mookhoek

Hier kunt u zelf plukken van het land, onbespoten en zonder gebruik van kunstmest: bloemen, rood fruit, peren en/of appels. Ook zijn er mogelijkheden voor een kinderfeestje, een workshop veldboekje maken of een bloemschikworkshop. U vindt de pluktuin op de Strijensedijk 14 in Mookhoek, geopend op woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur.



Terug naar Tiengemeten

Het eilandfestival Terug naar Tiengemeten vindt plaats op 22 en 23 augustus 2020. U kunt genieten van diverse soorten muziek, zoals een rocktrio, een volkszanger, singer-songwriters, positieve rappers en een feest- en dansband waarvan de frontzanger uit Strijen komt. Voor meer informatie en het bestellen van kaarten, kunt u terecht op de website: www.terugnaartiengemeten.nl/



Campagne Hoorwinst HW

De campagne, die eind 2018 gestart is, bestaat uit drie onderdelen: voorlichting, columns in Kompas en ansichtkaarten met tips. Het doel is om slechthorende ouderen, hun naasten en professionals, bewust te maken van de gevolgen van slechthorendheid én de mogelijkheden om deze gevolgen te verkleinen. Hierdoor kan de kwaliteit

van het sociaal contact verbeteren. Hebt u interesse in voorlichting op locatie (bijvoorbeeld bij uw vereniging, bridge- of sportclub) door KNO-arts M. Metselaar van het Erasmus MC en emeritus-hoogleraar KNO-heelkunde L. Feenstra? En is de coronacrisis voorbij? Bel dan Judith Bouwmeester van de GGD, telefoon 06 – 12 98 89 21 of mail jr.bouwmeester@ggdzhz.nl

Leuke/interessante websites

Aardappels-Online

Aardappels-Online is een nieuw bedrijf van twee jonge ondernemers, Mels Kooij (19) en Bas Peeters (20), uit Maasdam. Zij bezorgen elke woensdag en zaterdag aardappels en uien van Maasdamse bodem bij u thuis. De aardappels en uien zijn extra duurzaam en lekker omdat ze uit de buurt komen en ook nog eens een eerlijke prijs verzekeren voor u en de boer! Kijk op www.aardappels-online.nl of bel naar 06 - 41 13 34 42 voor meer informatie.



Blog natuurliefhebber

Tino van Kampen is een gepassioneerd natuurliefhebber. Vooral vogels trekken zijn aandacht. Vaak maakt hij zijn zwerftochten door de natuur alleen, maar inmiddels leidt hij ook excursies voor Natuurmonumenten.

Nieuwsgierig? Lees hierover meer op zijn blog:

<http://www.deliterator.blogspot.com/>

Onlangs zijn de natuurverhalen van Tino uitgegeven in het boek Zwerftochten langs het Haringvliet. Op de blog ziet u hoe u dit boek kunt bestellen.

