

Wegwijs!



Pg 3 Voorwoord | **Pg 4** Column | **Pg 5** Ontmoeting |

Pg 6-7 Alleen verder | **Pg 8-9** Actief | **Pg 10-13** Wonen |

Pg 14-16 Van de gemeente | **Pg 17** Bijzonder | **Pg 18** Mantelzorg |

Pg 19 Echt Hoeksche Waards | **Pg 20** Wetens(w)aardigheden |

Wegwijs!

Wegwijs is het halfjaarlijkse
seniorenmagazine
in de Hoeksche Waard.

Oplage

10.550 stuks

Redactie

Leny Göbel
Coby van Wijk
Annelies Kramer
Marieke Hello
Magdaleen 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
E-mail magdaleen.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.



Nog

Invulling geven aan het leven doet ieder op zijn/haar eigen manier. Je doet wat je leuk vindt, je houdt je bezig met zaken die belangrijk voor je zijn, je hebt contact met de mensen om je heen, je kiest voor werk of activiteiten, je hebt hobby's die bij je passen. Dat verandert niet als je ouder wordt.

Het beeld over ouderdom daarentegen wordt vaak geschetst alsof ouderen kwetsbaar en eenzaam zijn, passief, krakkemikkig en niet te vergeten 'niet helemaal van deze tijd'. Alsof als je ouder bent, je minder gelijkwaardig bent. Hoe vaak zeggen we niet: 'Hij rijdt nog auto', 'Zij ziet er nog goed uit', 'M'n overbuurman is nog een studie gaan doen' of 'Nou, Jan is nog bij de pinken'?

Hoe vaak wordt het woord 'nog' gebruikt in relatie tot ouderen? Gaat u voor uzelf maar eens na. Klinkt 'Hans ziet er goed uit' of 'Tees geeft schilderles' niet veel beter? Laten we daarom 'nog' gewoon weglaten voor ouderen, voor iedereen, dat doet veel meer recht aan de mens in wat zij nu is en doet. Dat wordt nog wel even oefenen, maar in de Hoeksche Waard kunnen we daar vandaag alvast mee beginnen.

In deze Wegwijs neemt een gepensioneerd landbouwer u mee naar het vrijwilligerswerk op Tiengemetten, vertelt een vitale weduwnaar van 92 dat hij graag een maatje wil ontmoeten om eropuit te gaan en bijt Gerard Cox de spits af in onze nieuwe rubriek 'Echt Hoekschewaards'. Hoe leermeesterschap in de praktijk ontstaat leest u in de rubriek Bijzonder en in de rubriek Ontmoeting maakt u kennis met een swingende beweegactiviteit door de coronaband 'Mag geen naam hebben'. In de gemeente-



rubriek informeren we u over de campagne Hoorwinst en over de gemeentelijke regeling bij hoge zorgkosten. Dat wonen ook in de Hoeksche Waard een belangrijk onderwerp is vindt u terug in de verhalen van Hoeksche Waarders die verhuisden en een moeder die is gaan wonen in de tuin van haar mantelzorgende dochter. U krijgt tips hoe u uw woning levensloopbestendig kunt maken en informatie over de Inspiratiebus. Tenslotte vindt u bij Wetens(w)aardigheden leuke tips en websites ter inspiratie.

Na zich zeven jaar vol verve te hebben ingezet voor Wegwijs neemt redactielid Coby van Wijk afscheid. Haar betrokkenheid, humor, schrijverskennis en -kunde worden nu al gemist.

Ik wens u veel veel leesplezier!

Magdaleen Rietveld
Ouderenadviseur

Een ruime voldoende
voor het leven is
al heel mooi.

Bert Keizer
(Nederlands arts, filosoof en schrijver)



Piershil? Wat ga je daar nou doen!

De reacties op mijn mededeling dat manlief en ik gingen verhuizen naar Piershil, liepen erg uiteen. We hadden 36 jaar in Oud-Beijerland gewoond en onze kinderen waren er opgegroeid. De meeste mensen reageerden positief. Toch waren er ook reacties zoals hierboven.

Waarom we weggingen uit Oud-Beijerland? We waren gepensioneerd en wilden graag een kleiner en praktischer huis. En in een rustiger omgeving. Na drukke banen, voornamelijk in Rotterdam, was het idee: als we reuring willen, zoeken we die wel op. En toen kwam dit huis in beeld. Het leek ons prima. Een seniorenwoning, in het 'centrum' van Piershil, met behoorlijk wat ruimte voor de gewenste tuin.

En toen was natuurlijk de vraag of we dat wilden, wonen in Piershil. De rust en ruimte trokken ons erg aan. Mensen op straat groetten, waren vriendelijk maar niet opdringerig. We vonden het ook erg aantrekkelijk dat Piershil een boeiend verleden heeft.

De ambachtsheren (het bestuurlijk gezag) hadden hier een buitenhuis, het Hof van Piershil, met sierlijke tuinen. Het dorp kreeg erdoor in de 17e eeuw veel aanzien en werd zelfs 'het kleine Haagje' genoemd. Het gebouw werd in 1831 gesloopt maar in de heemtuin met de naam 'het Hof van Piershil' vind je nog iets van de oude allure van de buitenplaats terug.

Nog meer geschiedenis is de mooie oude kerk met een



fraaie preekstoel, een ambachtsherenbank en een schout- en schepenenbank. Bijzonder zijn de rouwborden en een bord waarop de tien geboden zijn gekalligrafeerd.

Hoewel we ons realiseerden dat er weinig voorzieningen zijn in Piershil, besloten we er te gaan wonen en hebben daar na vijf jaar nog absoluut geen spijt van!

Inmiddels richten we ons graag op alle mooie zaken die hier wél zijn: bijvoorbeeld het woonzorgcentrum, de picknickplek aan het Spui van kunstenaar Ingrid van den Oord en de poldermolentjes van Bosman. Voor het voormalige gemeentehuis van Korendijk zijn interessante plannen ontwikkeld om het gebouw culturele en maatschappelijke functies te geven. In de krant van Dorpsvereniging Swaneblake, tenslotte, staan in de editie van februari 2021 meer zaken genoemd die van Piershil een dorp maken waar het rustig is maar waar van alles gebeurt!

Ik geef de pen door aan Joke Tigchelaar uit Strijen

Tiny Nederveen



Tiny Nederveen

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 de Hoeksche Waard.



Swingend Fit... bewegen op live muziek

Corona heeft het afgelopen jaar veel stilgelegd maar het heeft óók mensen aangezet om creatief met mogelijkheden om te gaan, waardoor er leuke en spontane initiatieven zijn ontstaan. Zo ook 'Swingend Fit', dat eigenlijk bij toeval ontstond en inmiddels een gewilde activiteit is geworden. Marianne Groothand uit 's-Gravendeel speelde in twee bands en hieruit is een uit nood geboren coronaband ontstaan met de bijzondere naam: 'Mag geen naam hebben'.

Muziek en bewegen

'Omdat er in coronatijd weinig werd georganiseerd, bedacht ik een optreden met onze coronaband in een atrium in 's-Gravendeel. De mensen zaten in een stoel of rolstoel of stonden achter de rollator', vertelt Marianne enthousiast. Omdat veel mensen tijdens het optreden het koud kregen, zette zij de mensen aan om tijdens de muziek te gaan bewegen. En dat werd de voorloper van Swingend Fit.

De band, bestaande uit Piet Saarloos, Fred van Heeren en haarzelf, speelt voornamelijk swingende muziek vanuit de jaren 60 van onder andere Elvis Presley, The Everly Brothers en ook van Nederlandstalige artiesten, zoals André Hazes. Marianne vervolgt: 'Het idee werd verder uitgewerkt en ik benaderde een bevriende beweegdocente, Yvonne van Heeren, om de bewegingen verantwoord aan te bieden. Inmiddels zijn we uitgebreid met een tweede beweegdocente, Lijdi Boele.'

Muziekquiz tussendoor

Eerst wordt gestart met een warming-up en daarna spelen vooral de sfeer en de bewegingen tijdens de swingende muziek een belangrijke rol. Marianne: 'Ik maak van tevoren een programma. Tussendoor is er een quiz zodat je ook naast het bewegen, je hersenen kunt laten werken. De quiz heeft betrekking op de muziek. De activiteit is bedoeld voor mensen die van muziek en beweging houden. Je hoeft niet erg mobiel te zijn om toch mee te kunnen doen. 'Veel senioren zijn tot nu toe heel enthousiast', aldus Marianne.

Band op uitnodiging

De activiteiten kunnen in een dorps- of buurthuis of in een open ruimte plaatsvinden, zoals bijvoorbeeld een binnentuin. Ook ouderen die binnen hun vereniging op zoek zijn naar een swingende activiteit kunnen de band benaderen. 'In beweging blijven is gezond', vervolgt Marianne. 'We vragen een kleine onkostenvergoeding, dus het is zonder winstbejag. We maken zelf graag muziek en vinden het fijn mensen mee te nemen in dit muzikale avontuur, waarbij gezelligheid, ontmoeting, plezier en beweging de verbindende factoren zijn.'

Meer informatie

Bent u geïnteresseerd in deze swingende beweeg-activiteit, neem dan contact op met bandlid Fred van Heeren, telefoon 06 - 21 40 10 42 voor het maken van een afspraak.

Hoe is het weer vandaag?

Het overlijden van je partner is een aangrijpende gebeurtenis die je leven voorgoed verandert. In de rubriek 'Alleen verder' vragen wij mensen hoe zij de draad weer hebben opgepakt. Dit keer bezoeken wij de heer Gijs Visser (92) die tweemaal weduwnaar is geworden en dus tweemaal een groot verlies te verwerken kreeg. Toch zou hij nog graag een maatje ontmoeten om erop uit te gaan nu hij nog zo graag autorijdt.

Een jeugd van hard werken en veel buiten

We zijn in Zuid-Beijerland waar de heer Gijs Visser ons ontvangt in zijn ruime sfeervolle appartement met prachtig uitzicht over akkers en een paardenweide. Gijs is uitermate fit voor zijn leeftijd. Je zou nooit denken dat hij al 92 is. 'Ik voel me ook heel goed', lacht hij terwijl hij koffie zet in de open keuken en ons een koekje aanbiedt. Gijs is geboren en getogen in de Hoeksche Waard. 'Mijn ouders hadden een vlasserij in 's-Gravendeel. We deden alles met de hand: repelen, roten, drogen, kegels zetten en zwingelen voor het lint. Ik had een jeugd van hard werken en veel buiten zijn. En natuurlijk heb ik de oorlog meegemaakt. Ik was 11 toen de oorlog uitbrak en enige jaren daarna heb ik mijn militaire dienstplicht vervuld.'



Een fijn gezin en een mooie tijd

Zijn vrouw Janny ontmoette Gijs via een vriendin uit de buurt. Zij had een vriendinnetje uit Zetten dat wel eens naar 's-Gravendeel kwam. 'Zo leerden Janny en ik elkaar kennen en we correspondeerden met elkaar tijdens mijn dienstperiode', vertelt Gijs. 'Ze stuurde brieven met een pepermuntje erin, heel romantisch.' De relatie hield stand en Gijs en Janny trouwden in 1957. Gijs was inmiddels zijn eigen akkerbouwbedrijf begonnen in Zuid-Beijerland en Janny kwam bij hem wonen. Het huwelijk bracht drie kinderen voort. 'We hadden een fijn gezin en een mooie tijd samen', vertelt Gijs, 'maar na 40 jaar huwelijk overleed Janny helaas in 1996.'

” Het verlies van Janny viel zwaar. ”

Zeeland

'Het verlies van Janny viel zwaar', mijmert Gijs, 'maar je moet door met het leven. Gelukkig waren de kinderen al lang en breed volwassen en onafhankelijk en kon ik mezelf goed redden.' Maar Gijs miste wel gezelschap. Hij is een sociaal persoon en graag onder de mensen voor een praatje of een kopje koffie. Een paar jaar later leerde Gijs Hilly kennen uit Zeeland. Hij hertrouwde



en het paar ging eerst in Arnhem en later in een seniorenappartement in Heinkenszand wonen waar ze een fijne tijd hadden met veel kennissen en leuke, betrokken en actieve burens. Helaas overleed in 2017 ook Hilly, na wederom een goed huwelijk van bijna 20 jaar. 'Toen viel ik echt in een gat', zegt Gijs. 'We hadden een gezellige vriendenkring maar ook die begon weg te vallen. Ik voelde mij eenzaam worden en wilde graag terug naar de Hoeksche Waard waar mijn kinderen en kleinkinderen wonen.

Weer terug in de Hoeksche Waard

Toen in 2018 een appartement vrijkwam in Zuid-Beijerland bedacht Gijs zich geen moment en kocht het. 'Ik woon hier nu tot volle tevredenheid. Ik geniet van mijn uitzicht, de nabijheid van mijn familie en van de Hoeksche Waard. Mijn jongste zoon had mijn akkerbouwbedrijf overgenomen en heeft dit samen met andere boeren uitgebreid tot een groot en veelzijdig biologisch akkerbouwbedrijf. Ik ga daar regelmatig kijken; ik bezoek mijn familie en maak fietstochten met mijn driewieler en uitstapjes met mijn auto.' Gijs heeft ook een interessante hobby: het weer. Al sinds 1983 houdt hij de lokale weersomstandigheden bij. Hij had jaren een weerstation op zijn land en was lid van de weeramateurs en tot op de dag van vandaag registreert hij minutieus de neerslag, windsterkte en -richting, zonuren en temperatuur in gedetailleerde grafieken.

Gemis aan contact

Gijs moet in Zuid-Beijerland zijn contacten opnieuw opbouwen. Van zijn vroegere vriendenkring uit de tijd dat hij nog in de Hoeksche Waard woonde zijn er helaas weinig meer in leven. En zijn buurtgenoten kent hij nog niet zo goed. 'In Heinkenszand trokken de bewoners van het complex regelmatig met elkaar op. We organiseerden een nieuwjaarsborrel, een zomerbarbecue en af en toe dronken we koffie bij elkaar. Dat mis ik nu een beetje maar wellicht komt dat nog.' Wat Gijs ook mist is een maatje dat het leuk vindt om af en toe een uitstapje te maken. 'Ik zou best een aardige dame willen ontmoeten die net als ik zelfstandig woont en die ik af en toe mee uit kan nemen met de auto voor de lunch op een leuk terras of in een restaurant. Dames die willen kennismaken zijn welkom op de koffie!', lacht Gijs breed. 'Aanmelden via de Wegwijs!' Gijs is vol energie en ondernemingslust. Hij heeft zich ingeschreven bij de Interessecbank van Humanitas en er hebben al een paar ontmoetingen met deelnemers plaatsgevonden. Gijs hoopt zo zijn kennissenkring weer op te kunnen bouwen en wie weet zal hij nog ooit eens die nieuwe vriendin ontmoeten waarmee hij eropuit kan.

Meer informatie

Wilt u meer weten over Humanitas Interessecbank, neem dan contact op met de coördinator Joke van Hulst, telefoon 078 - 676 36 35 of mail naar: j.hulst308@gmail.com



Vrijwilliger op een eiland

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. Deze keer nemen we de veerpont in Nieuwendijk voor een afspraak met vrijwilliger Johan Dam (77) op Tiengemeten. We laten het vasteland met het drukke, alledaagse leven achter ons en richten de blik op het eiland. Bij aankomst doemen er enkele grote schuren op: de twee musea en het bezoekerscentrum van Natuurmonumenten.

Voormalig landbouwer

Johan Dam is landbouwer geweest in Cillaarshoek, net zoals zijn vader en grootvader. Eigenlijk bestaat de familie Dam al 400 jaar uit boeren, zoals is vastgelegd in een lijvig boek door mevrouw M.A.M. Dam-Mast. Met eigen ogen heeft hij gezien hoe de mechanisatie in de landbouw veranderde, bepaalde gewassen verdwenen en opbrengsten groter werden door veredeling en teelt-technieken. 'Mijn opa had een opbrengst aan tarwe van 4000 kilo per hectare, mijn vader 6000, ikzelf 8000 en mijn dochter heeft nu 11.000 kilo', zo illustreert hij de vergroting van de productie. Tot zijn geluk houden zijn dochters de traditie van het geslacht Dam in ere en geven ook de kleinkinderen blijk van belangstelling om een boerenbedrijf te leiden. 'Je moet je familie mee hebben om boer te blijven', is hun mening. Gezien zijn achtergrond was het voor Johan Dam geen grote stap om vrijwilliger te worden bij het Landbouwmuseum. Hij is er nu één van de gidsen die bevlogen weet te vertellen.



Geschiedenis

Het eiland Tiengemeten is ooit ontstaan als opwas, groeide uit en kreeg in de loop der eeuwen diverse bestemmingen. De inpoldering tot landbouwgrond begon na 1790 toen Baron van Brien en het eiland had aangekocht. De hoeves die daar gebouwd werden kregen de namen van zijn dochters. Als geen ander kan Johan Dam vertellen over de landbouwgeschiedenis van de Hoeksche Waard en Tiengemeten. Hij weet veel van het negenslagstelsel uit 1750 maar ook van de ruilverkaveling. Hij kan uitleggen waarvoor vroeger vlas gebruikt werd en verklaart de functionaliteit van de bloeiende akkerranden. Deze akkerranden zijn ook op demonstratievelden te zien naast het Landbouwmuseum. Er zijn daar ook velden met boekweit, vlas en meekrap.

Werk aan de winkel

In de negentiger jaren van de vorige eeuw was het door de inzet van vrijwilligers dat het Landbouwmuseum tot stand kwam. Hierbij speelde Jan Zevenbergen een grote rol. Landbouwmachines en werktuigen uit de periode 1920-1950 hadden jarenlang op het buitenterrein van het Streekmuseum in Heinenoord gestaan, maar na de herinrichting van dit museum verdwenen de trekkers, de schrepels en de rooiers naar een schuur van de ambachtsheerlijkheid, waar ze handmatig werden opgeknapt. Maandenlang werd hieraan gewerkt en



ook aan het renoveren van de historische Hélénehoeve op het eiland Tiengemeten. De hoeve was ooit een graanschuur geweest in Rotterdam, maar kreeg nu de bestemming van een museum op Tiengemeten. Met spierkracht en op katrollen werden de eeuwenoude binten naar de zolder gehesen.

Inzet vrijwilligers

Een grote groep van ruim zestig vrijwilligers is de drijvende kracht achter de activiteiten op Tiengemeten. Sommigen werken in het Rien Poortvlietmuseum, anderen in het Landbouwmuseum. Wekelijks nemen ze de pont naar Tiengemeten, ingeroosterd in het schema van secretaris Hans de Man. De meeste vrijwilligers komen uit de Hoeksche Waard maar sommigen ook van verder, zoals Gouda of West-Brabant. Ze hebben er de reis naar het eiland graag voor over. Niet iedereen heeft een agrarische achtergrond. Er zijn ook technische vakkrachten. Eén van deze vrijwilligers heeft zelf een simulator-trekker gebouwd waarop kinderen kunnen beleven hoe het is om een trekker te besturen. Er is genoeg te doen bij het onderhoud van de gebouwen en machines, bij het schilderwerk, het opruimen en schoonhouden van het erf, voor het tuinwerk en het besturen van de trekkers voor de toeristentrein en het ontvangen van de bezoekers. Wie wil kan zich tot gids laten opleiden.

“ Je moet je familie mee hebben om boer te blijven. ”

Motivatie

Gevraagd naar de motivatie van deze mensen die zich vrijwillig inzetten wordt duidelijk dat de onderlinge contacten belangrijk zijn. Het zijn allemaal 65-plussers die een vaste dag komen. Voor Johan Dam is dat de maandag en hij praat enthousiast over de ‘maandag-ploeg’, die met de pont van 8 uur overvaart. Samen drinken de vrijwilligers koffie en bespreken ze de taken voor de dag. Halverwege de dag is er tijd voor een gezamenlijke lunch, waarvoor de keukenbrigade onmisbaar is. Ze luisteren naar elkaars verhalen en bouwen vriendschappelijke relaties op, die het hele jaar voortduren, ook al liggen de activiteiten op Tiengemeten in de wintermaanden stil. Voor sommige mensen is het even een dag ‘uit de gewone sleur’. Anderen komen vanuit hun belangstelling voor het verleden of juist omdat ze op landbouwbedrijven gewerkt hebben en nog iets van die sfeer willen terugvinden. Het contact met de bezoekers is voor velen ook belangrijk. En vanzelfsprekend hebben de rust en de natuur op Tiengemeten hun eigen aantrekkingskracht.

Meer informatie

Interesse in vrijwilligerswerk bij de musea op Tiengemeten? Kijk dan op de websites: www.landbouwmuseumtiengemeten.nl en www.rienpoortvlietmuseum.nl. U kunt ook bellen met vrijwilligers Johan Dam 06 - 20 15 66 58 of Adrie Konijnendijk 06 - 30 60 45 50.



Gelijkvloers wonen is een verademing



Soms wordt het verhuizen naar een ander soort woning ervaren als een ver-van-mijn-bed-show, totdat er iets in je leven gebeurt waar je totaal geen rekening mee hebt gehouden. Dit overkwam het echtpaar Debby (58) en Rens Baas (62), destijds woonachtig in een oude dijkwoning uit 1860 in het buitengebied van Maasdam.

Debby vertelt: 'Tien jaar geleden werd ik getroffen door een ernstige ziekte. Het was een zware tijd. Na een aantal

jaren nam ik samen met mijn man de beslissing om simpeler te gaan wonen. Voor ons was het belangrijk de eigen regie te houden.' Rens verduidelijkt: 'We waren op zoek naar een levensloopbestendige woning en uiteindelijk kwamen we via een omweg in een huur-appartement in Heinenoord terecht.'

Aan de andere kant van de A29

'Heinenoord was geen logische keuze', gaat Rens verder, 'omdat het voor ons toch aan de andere kant van de A29 was. Maar het was wat we zochten, gelijkvloers en vooral ruim. Dat kwam je bijna nergens tegen. Het was bijzonder dat er zo'n woning vrij kwam. We waren sceptisch, maar toen we bij de onderburen mochten kijken, waren we gelijk om. We gaven het een kans.'

Overtollige spullen in een box

Debby: 'Het was wel noodzakelijk om tijdelijk een box te huren om overtollige spulletjes in op te slaan. Daarna kreeg alles een goede bestemming. Daar hebben we de tijd voor genomen.'

„ Er is een lift, maar we nemen toch altijd de trap. Automatisch werk je zo aan je conditie. „

Een verademing

'Gelijkvloers wonen is een verademing. We wonen op de tweede etage en er is een lift, maar we nemen toch altijd de trap. Automatisch werk je zo aan je conditie', vertellen Debby en Rens lachend. 'We wonen dichtbij winkels. Onze "oude" woning had veel onderhoud nodig. Dat valt nu weg. Ook een verademing.'

Paulientje

'In de wei bij ons vorige huis stond Paulientje, de shetlandpony. Ze hinnikte altijd wanneer ze mij zag en er kwam altijd een snoepje aan te pas. Dat mis ik wel een beetje', merkt Debby op. Rens: 'Mijn motor staat nog steeds in Maasdam. Dus eerst met de fiets of auto naar Maasdam om daarna bijvoorbeeld een tochtje te maken door de Hoeksche Waard.'

Van eengezinswoning naar appartement

Verhuizen van een grote (beneden-)woning naar een appartement is een behoorlijke stap. Maar soms geven omstandigheden op gezondheidsgebied de doorslag. Zo ging het ook bij Ton Resoort (89), die samen met zijn vrouw Ans 45 jaar in de Mondriaanstraat van Oud-Beijerland woonde. Het was een moeilijke maar verstandige beslissing.

Een moetje

Ton vertelt: 'De bedoeling was om zo lang mogelijk in de Mondriaanstraat te blijven wonen. Allerlei aanpassingen waren gedaan. Maar door medische omstandigheden van mijn vrouw werd het moeilijker om daar te blijven wonen. Na een ziekenhuisopname volgde een revalidatieperiode in de Rembrandt. Uiteindelijk na behoorlijk wat communicatieproblemen werd duidelijk dat mijn vrouw niet meer thuis kon wonen. Dat heeft wat voeten in de aarde gehad. Een opname in Puttershoek werd geregeld, maar dat bleek voor ons beiden geen praktische oplossing. Het was een moeizame periode, waarbij wij een maand moesten overbruggen. Toen kwam er een zorgwoning in het woongebouw bij de Rembrandt beschikbaar. Daar ging voor ons samen de voorkeur naar uit. Helaas heeft zij daar niet lang gewoond, kort nadat wij daar woonden is zij in augustus 2018 overleden. Het klinkt misschien gek, maar voor ons was de keuze zoals ze dat wel eens zeggen 'een moetje' doordat mijn echtgenote door medische omstandigheden niet meer thuis kon wonen.'

Wennen aan een appartement

'De zorgwoning was een huurwoning en ik heb de tijd genomen om te beslissen of ik in het appartement wilde blijven wonen of terug wilde gaan naar de koopwoning in de Mondriaanstraat. Dat huis heb ik nog een half jaar aangehouden. Uiteindelijk heb ik besloten om in het appartement te blijven, zeker gezien mijn hoge leeftijd. Het is een kwestie van accepteren, dat je van een eengezinswoning naar een appartement verhuist. Het heeft voor mij even geduurd om te wennen in een appartement. Je was gewend om bij je "oude" woning de tuin in te lopen. Maar je realiseert je ook de gemakken: geen tuin, geen onderhoud enzovoort.'

Ontmoeting

'Jammer is, dat het wooncomplex zelf geen ruimte heeft waar je elkaar als bewoners kan ontmoeten. Wanneer je op leeftijd bent, zijn sociale contacten belangrijk', zegt Ton. Bijvoorbeeld een zitje en/of een koffieautomaat op de gang zouden meer mogelijkheden scheppen voor spontane ontmoetingen. De gangen in ons wooncomplex zijn daarvoor breed genoeg.'

Goede beslissing

'Nu, anno 2021, kan ik wel zeggen dat ik in een fijn appartement woon aan de rand van Oud-Beijerland met weids uitzicht over de weilanden. Je kijkt bij helder weer zelfs naar Klaaswaal. Ik denk niet meer aan de Mondriaanstraat.'



Lang Leve Thuis Hoeksche Waard



In de campagne 'Lang Leve Thuis' vertellen we u over de mogelijkheden om langer zelfstandig te wonen. We vragen u om daarin zelf het voortouw te nemen. In deze Wegwijs geven we tips om uw woning geschikt te maken voor de toekomst, oftewel: levensloopbestendig te maken. Ook kondigen we de komst van de Inspiratiebus aan.

Zes tips om uw woning levensloopbestendig te maken

1. Een veilige inrichting van de badkamer

Veel ongelukken in huis gebeuren in de badkamer. Zorg daarom voor een veilige inrichting van uw badkamer. In veel badkamers is een bad met ingebouwde douche te vinden. Voor veilig douchen is een inlopdouche een betere optie: zo hoeft u niet langer over een hoge rand te klimmen. Denk ook aan voldoende ruimte voor een douchestoel om op te kunnen zitten. Anti-slipmatten bieden uitkomst bij een gladde vloer. Ook wandbeugels zijn fijn en bieden veiligheid, eveneens bij het toilet.

2. Looproutes in huis: ruimte en opgeruimd

Een valpartij in huis is helaas zo gebeurd. Zorg dat u voldoende ruimte heeft in uw huis om makkelijk heen en weer te lopen. Schuif meubels en decoratie wat aan de kant en houd looproutes opgeruimd en overzichtelijk. Een vloerkleed is gezellig, maar ook vaak een struikelblok. Zorg voor voldoende verlichting op de looproutes en denk eventueel aan wandbeugels.

3. Aanpassingen in de keuken

Installeer een brandalarm, mocht dat nog niet aanwezig zijn. Een inductiekookplaat is veiliger dan een gasfornuis.



Vervang hoge en diepe keukenkasten door lage en ondiepe kasten. Dan is een krukje om ergens bij te komen niet meer zo vaak nodig. Zet zware gebruiksvoorwerpen liever in de onderkastjes neer. Verder is een mengkraan eenvoudiger te bedienen dan een gewone kraan.

4. De trap aanpassen

Als traplopen lastiger wordt, zorg dan voor een stevige trapleuning om je goed vast te kunnen houden. Trapleuningen aan beide kanten is ook een optie. Voor meer veiligheid zijn antislipmatten op de traptreden belangrijk. Ook een traplift kan een uitkomst zijn.

5. Het gemak van technologie

Er zijn allerlei technische snufjes voor in en om het huis die het leven wat makkelijker en veiliger maken. Bijvoorbeeld het op afstand bedienen van gordijnen, ramen, deuren, muziek of licht in huis of een robotstofzuiger.

In de Inspiratiebus, die naar de Hoeksche Waard komt, kunt u allerlei slimme snufjes zien die het wonen wat veiliger en meer comfortabel kunnen maken.



6. Een slimme inrichting van de tuin

Als het tuinieren wat zwaarder wordt, kunt u kiezen voor makkelijker te verzorgen vaste planten in bakken op heuphoogte. Zo hoeft u minder te bukken. Om valpartijen bij regenachtig weer te voorkomen, kiest u voor bestrating die alg-werend is en niet glad wordt.

Meer informatie

Wilt u weten hoe levensloopbestendig uw woning is? Doe de gratis woningscan en vraag deze aan via www.langlevethuis.info/woningscan of per telefoon 088 - 730 89 00.

De Inspiratiebus komt naar de Hoeksche Waard!



De Inspiratiebus is een initiatief uit Breda en wordt mogelijk gemaakt door Amarant, Avans Hogeschool, Nieuwe Veste, Surplus, Thebe, Zorg voor elkaar Breda en de gemeente Breda.

Langer thuis wonen en zo lang mogelijk voor uzelf zorgen op een manier die u prettig vindt. Als de dagelijkse dingen wat meer moeite gaan kosten kan technologie u hierbij ondersteunen. Het kan meer comfort en gemak geven, het kan meer veiligheid in huis bieden maar het kan ook een oplossing zijn voor dagelijkse problemen. Technologische oplossingen zijn er op verschillende gebieden.

Makkelijke bediening

Als u wat minder mobiel bent, of wat minder goed ergens bij kunt, zijn er mogelijkheden tot bijvoorbeeld automatische zonwering, of het bedienen van deuren, ramen, gordijnen en verwarming via uw mobiele telefoon of een afstandsbediening.



Een steeds meer gebruikte vorm is de videodeurbel, zodat u kunt zien wie er aanbelt. Via een camera in huis kunt u zien wie er buiten op de stoep staat en kunt u met uw mobiele telefoon of een afstandsbediening iemand binnen laten.

Veiligheid

Bij veiligheid kunt u o.a. denken aan beveiliging bij het koken waardoor bij rook of walm het fornuis automatisch uitschakelt. Of een lichtsnoer met sensor waardoor het licht gaat branden als u langsloopt om vallen te voorkomen. Of een mat voor bij het bed waar, als uw zieke partner daar op gaat staan, u meteen een signaal krijgt dat uw partner uit bed gaat.

Handigheidjes

Denk hierbij bijvoorbeeld aan pillendoosjes met een alarm, of een bril waarmee u uw eigen ogen makkelijk kunt druppelen. Ook zijn er telefoons met grote knoppen of eenvoudig te bedienen tablets waarmee u kunt beeldbellen met familie of met de thuiszorg.

Inspiratie opdoen in de bus

De Inspiratiebus wordt door de gemeente naar de Hoeksche Waard gehaald om inwoners en professionals te inspireren en na te laten denken over hoe technologie hen kan helpen in de toekomst. In de bus zijn allerlei handige hulpmiddelen te vinden om veilig en comfortabel te leven en wonen. U kunt informatie krijgen over deze hulpmiddelen, zien hoe ze het leven makkelijker maken en inspiratie opdoen; interessant voor uzelf, als voor degene voor wie u zorgt.

Locaties

Bent u benieuwd naar technologische oplossingen voor concrete, alledaagse problemen? Kom dan een kijkje nemen in de bus op 1 december a.s. op de volgende locaties:

- 10.00 - 12.00 uur: Het Weegje, 's-Gravendeel
- 13.00 - 15.00 uur: Streona, Strijen
- 16.00 - 18.00 uur: Zuidwijk, Oud-Beijerland

Houdt het Kompas in de gaten voor meer informatie.

Campagne Hoorwinst Hoeksche Waard

In november 2018 ging de campagne Hoorwinst Hoeksche Waard van start, een samenwerking tussen gemeente, GGD Zuid-Holland Zuid en Erasmus MC Rotterdam. Doel is verbetering van het sociale contact voor ouderen die slechthorend zijn. Slechthorendheid mag immers geen reden zijn om bijvoorbeeld een verjaardag over te slaan.

Zowel voor ouderen zelf, als hun naasten en professionals is er nog werk aan de winkel waar het gaat om elkaar beter te leren horen en te begrijpen.

Activiteiten tot nu toe

Sinds de start van de campagne hebben er, op verzoek van inwoners, voorlichtingen plaatsgevonden in Oud-Beijerland, 's-Gravendeel en Puttershoek. De voorlichtingen werden gegeven door een KNO-arts van het Erasmus MC Rotterdam en een emeritus-hoogleraar Oorheelkunde.

Daarnaast stond er in de periode november 2018 tot en met juli 2020 maandelijks een column in Het Kompas waarin Hoeksche Waarders hun ervaringen, tips en kennis over (hun) slechthorendheid deelden. In november 2019 volgden professionals uit zorg en welzijn een college over slechthorendheid. De tips over 'hoe beter om te gaan met slechthorendheid' zijn ook via speciaal ontworpen ansichtkaarten op vele plaatsen verspreid.

Covid-19

Door corona konden er helaas geen voorlichtingen meer gegeven worden. In de afgelopen periode hebben we gekeken hoe we Hoorwinst onder de aandacht kunnen houden. Het resultaat van onze zoektocht is een minidocumentaire geworden.

Minidocumentaire

Deze minidocumentaire is gemaakt in samenwerking met slechthorende inwoners, een wijkverpleegkundige, studenten geneeskunde, een KNO-arts, de gemeente en de GGD. In de documentaire wordt slechthorendheid vanuit verschillende kanten belicht: vanuit de medische wetenschap, vanuit de rol van (zorg)professional en -uiteraard- vanuit de kant van de slechthorende zelf. De documentaire is voor iedereen: van slechthorende ouderen zelf, tot professionals die werken met ouderen,



buren, familie, clubgenoten, huisartsen en balie-medewerkers.

Gereedschapskist Hoorwinst

Alleen kijken is niet genoeg... we willen graag dat met elkaar het goede gesprek wordt gevoerd. Om het taboe van slechthorendheid te doorbreken én om te weten wat je zelf kunt doen (slechthorend of niet) om de communicatie met anderen te verbeteren. Zo'n gesprek gaat niet altijd vanzelf, daarom wordt er ook een handleiding ontwikkeld. De documentaire, de handleiding en de ansichtkaarten bij elkaar noemen we de 'toolkit' ofwel de 'Gereedschapskist Hoorwinst'.

Op 11 november gaat de minidocumentaire in première voor genodigden; de eerste officiële voorlichting vindt plaats op 17 november bij Probus in Oud-Beijerland.

Meer informatie?

Wilt u ook gebruik maken van de gereedschapskist en/of een voorlichtingsbijeenkomst bij u op locatie (vereniging, club of organisatie)? Stuur dan een mail naar Judith Bouwmeester van de GGD Zuid-Holland Zuid: jr.bouwmeester@ggdzhz.nl.

Signalerend huisbezoek

In de Hoeksche Waard woont een grote groep inwoners van 75 jaar of ouder. De gemeente wil graag weten wat voor hen belangrijk is, hoe zij vitaal blijven en hoe zij zich voorbereiden op het ouder worden, óók als er eventuele beperkingen komen. Daarom vinden er signalerende huisbezoeken plaats. Door covid-19 zijn alle huisbezoeken in maart 2020 stopgezet. Nu de maatregelen worden afgeschaald starten we weer met de huisbezoeken.

Wat houdt het signalerend huisbezoek in?

Er komt een speciaal opgeleide vrijwilliger bij u langs. De vrijwilliger zal met u in gesprek gaan over verschillende onderwerpen, omdat we graag willen weten hoe u daarover denkt of hoe u deze ervaart. Misschien heeft u zelf ook nog ergens vragen over, zoekt u een oplossing en weet u niet waar u daarvoor terecht kunt of bij wie. Ook kunt u iets onder onze aandacht brengen, dat kan algemeen zijn, maar ook persoonlijk. De vrijwilliger heeft ook handige en praktische informatie waar u mogelijk, nu of later, iets aan heeft.

Wat doen wij met datgene wat wordt besproken?

De vrijwilliger koppelt de uitkomsten van het huisbezoek aan de ouderenadviseur/sociaal makelaar senioren terug. Als u een persoonlijke vraag heeft gesteld, belt de ouderenadviseur/sociaal makelaar u, natuurlijk met uw goedvinden, terug. Samen bespreekt u dan wat er nodig is in uw situatie en wat er gedaan kan worden om daar een antwoord op te vinden, dan wel op te lossen. Als er geen persoonlijke reactie nodig is, worden de uitkomsten van het huisbezoek anoniem verwerkt in een totaalbestand. Daaruit kunnen we dan feitelijke informatie halen over de groep zelfstandig wonende 75-plussers in de Hoeksche Waard. Maar ook als er bijvoorbeeld veel signalen zijn over een bepaald onderwerp worden deze onder de aandacht gebracht op de juiste plaatsen. Dit kan zowel binnen de gemeente zelf zijn, als bij samenwerkingspartijen die wat betekenen voor ouderen in uw dorp. Zo kunnen wij ons beleid en activiteiten beter afstemmen op uw behoefte.

Privacy

Vanzelfsprekend kunt u erop rekenen dat we zorgvuldig met uw gegevens omgaan.

Meer informatie

Voor vragen over het signalerend huisbezoek in uw woonplaats kunt u contact opnemen met onderstaande medewerkers.



Nieuw-Beijerland,
Zuid-Beijerland, Piershil,
Goudswaard, Maasdam,
Puttershoek, 's-Gravendeel
Mijnsheerenland,
Heinenoord en Westmaas

Marina Steyn

sociaal makelaar senioren
Welzijn Hoeksche Waard
telefoon 06 - 82 54 85 03
of mail
marina.steyn@welzijnhw.nl



Numansdorp, Klaaswaal
en Strijen

Ivonne van der Plas-den Boer

ouderenadviseur
gemeente Hoeksche Waard
telefoon 088 - 647 12 64
of mail
ivonne.vanderplas@gemeentehw.nl



Oud-Beijerland

Magdaleen Rietveld

ouderenadviseur
gemeente Hoeksche Waard
telefoon 088 - 647 16 28
of mail
magdaleen.rietveld@gemeentehw.nl

Gemeente helpt bij hoge zorgkosten

Heeft een chronische ziekte of beperking waardoor u soms hoge zorgkosten maakt? Of heeft u tijdelijk hoge kosten door problemen met uw gezondheid? In deze gevallen heeft u misschien recht op een bijdrage van de gemeente voor uw zorgkosten. Dat kan met een maandelijkse of jaarlijkse bijdrage, of via de collectieve zorgverzekering.



Henny kreeg te maken met hoge zorgkosten toen haar gezondheid achteruitging: "De arts in het ziekenhuis heeft mij gelukkig goed geholpen maar helaas kom ik niet meer van mijn klachten af. Met controles en medicijnen hoop ik nog wat jaartjes mee te gaan. Naast het wettelijk eigen risico van € 385 betaal ik nu ieder jaar ook meer voor de medicijnen die ik nodig heb. Ik heb alleen AOW en een klein pensioen. Waarvan ga ik al mijn zorgkosten dan betalen? Ik lag er soms wakker van."



Hoe kan de gemeente u helpen?

Wanneer u te maken krijgt met hoge zorgkosten heeft de gemeente drie manieren om u te helpen:

- 1. Met de collectieve zorgverzekering van de gemeente waarbij u geen eigen risico meer betaalt:** het VGZ Rotterdampakket. Deze zorgverzekering biedt uitgebreide dekking voor een voordelig tarief. Denk hierbij aan vergoedingen voor fysiotherapie, bril of lenzen, mantelzorg, tandheelkundige zorg en premiekosten. Alle inwoners van de gemeente Hoeksche Waard mogen gebruikmaken van deze zorgverzekering.
- 2. Met een bijdrage van de gemeente voor uw eigen aanvullende zorgverzekering.** Deze bijdrage is bedoeld voor inwoners van de Hoeksche Waard, die ouder zijn dan 18 jaar en een laag inkomen hebben. Wat een 'laag inkomen' is, hangt af van uw levenssituatie. U krijgt een bijdrage van € 16,50 per maand om uw aanvullende verzekering te betalen.
- 3. Met een bijdrage voor hoge zorgkosten door een (chronische) ziekte.** U heeft mogelijk recht op deze bijdrage wanneer u een laag inkomen heeft en geen gebruikmaakt van de collectieve zorgverzekering. De gemeente kan in deze situatie helpen met een bijdrage van € 300 per jaar.

Hoe vraagt u een bijdrage aan?

Op de website van de gemeente, www.gemeentehw.nl/direct-regelen/werk-geld vindt u de actuele voorwaarden en de aanvraagformulieren. Voor meer informatie belt u met de gemeente Hoeksche Waard via 088 - 647 36 47 en vraagt u naar een medewerker van het Team Inkomen.

Wanneer aanvragen?

U kunt tot 1 juli 2022 de bijdrage hoge zorgkosten aanvragen over het jaar 2021. Als u wilt overstappen van uw eigen verzekering naar de collectieve zorgverzekering van de gemeente kan dat aan het einde van het jaar.

Heeft u hulp nodig bij uw aanvraag?

Voor gratis en onafhankelijke hulp neemt u contact op met de Humanitas Formulierenhulp via 06 - 22 38 41 41 of met MEE clientondersteuning via 0181 - 33 35 07.



De begeleiders van Pameijer en Gemiva kunnen nog vrijwilligers gebruiken. Interesse? Bel Cas Fortuin, telefoon 06 - 20 60 75 87

Wie leert van wie?

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 gehoord, uniek, onderscheidend, ongewoon, opmerkelijk, origineel, raar, speciaal, eigenaardig, zeldzaam, markant, apart...

Boezem & Co

In juli 2020 werd het multifunctionele centrum Boezem & Co in Oud-Beijerland geopend. Een ontmoetingsplek voor jong en oud; van kinderopvang tot Odensehuis, van Sociaal Café tot fotoclub, van toneelgroep Mask tot werkplek voor cliënten van Pameijer en Gemiva. Goede burens zijn speeltuin 'De Speelvlucht' en de kinderboerderij.

Speeltuin

Henk Weeda en Guus Sundermeijer, twee gepensioneerden, werken al jaren als vrijwilliger bij de speeltuin. Door de recente herindeling en uitbreiding daarvan was er veel achterstallig onderhoud en kon men wel extra menskracht gebruiken. Toen kwam er, heel bijzonder, spontaan hulp uit onverwachte hoek!

Contact

Terwijl Guus en Henk met het onderhoud bezig waren, kwamen cliënten van Pameijer en Gemiva, vanuit hun werkplek bij Boezem & Co, kijken wat ze aan het doen waren. Een opmerking over en weer werd een praatje. Geleidelijk aan ontstond er meer contact en vertrouwen en op een dag vroegen de cliënten of ze Guus en Henk konden helpen.

Even wennen

'Dat ging niet vanzelf', lacht Guus. 'Henk gaat over het groen en dan komt het bij het knippen of schoffelen niet zo nauw. Maar ik doe de speeltoestellen, skelters en gebouwen en dat vraagt om meer precisie. Sommige cliënten vonden het lastig als ik hen aanwijzingen gaf. Dan liepen ze verontwaardigd weg, maar kwamen even later toch weer terug.'

„ Wat ook leuk is, is dat wij weer van de cliënten leren. „

'Echte' werkgever

'Het kost tijd en geduld voordat onze cliënten vertrouwd raken', vertelt Cas Fortuin, begeleider van Pameijer. 'Wij ondersteunen hen bij alle taken die vrijkomen, zoals helpen op de kinderboerderij, klusjes in en rond het gebouw Boezem & Co, maar werk doen voor Henk en Guus is natuurlijk ook top! Ons doel is mensen te helpen met het nemen van verantwoordelijkheid zodat zij geleidelijk aan kunnen doorstromen naar een 'echte' baan. Wat ik bijzonder vind is dat Henk en Guus de cliënten hele andere vaardigheden aanleren dan wij. Van hen leren ze bijvoorbeeld dat voor elk probleem wel een oplossing te vinden is. Dit geeft de cliënten het vertrouwen dat ze elke klus kunnen klaren. Daardoor krijgen ze meer zelfvertrouwen en uiteindelijk ook onderling plezier. Het voelt voor hen als werken bij een 'echte' werkgever.'

'Ja, maar wat ook leuk is, is dat wij op onze beurt weer van de cliënten leren', besluiten Henk en Guus.



Mantelzorg in de tuin

In deze rubriek laten we mantelzorgers aan het woord. Dit keer spraken we met Helga Meijers (60) en haar moeder, mevrouw Van Gemeren (86). Sinds kort woont haar moeder in hun tuin in het buitengebied van Strijensas.

Niets bijzonders

‘In onze familie is het normaal om voor elkaar te zorgen, daar is niets bijzonders aan’, zegt Helga. Mantelzorgen doet Helga al sinds jonge leeftijd; eerst voor haar schoonouders en de afgelopen twintig jaar voor haar ouders.

Zorg op afstand

‘Mijn ouders woonden op de Greup en hadden samen een landbouwbedrijf totdat m’n vader op 62-jarige leeftijd gezondheidsproblemen kreeg. Ze verhuisden naar een appartement vlakbij het bedrijf. Mijn broer nam het bedrijf over en m’n vader kwam regelmatig langs, eerst nog met zijn auto, later met zijn scootmobiel.’ In de loop van de jaren waarin haar moeder voor haar vader zorgde, nam Helga langzamerhand steeds wat meer zorg van haar over, totdat hij in 2015 overleed.

Zorg dichterbij

Mevrouw Van Gemeren had toenemende rugklachten en ze kreeg moeite met lopen. Helga ging wekelijks naar haar moeder, deed dan haar haren en de boodschappen. Totdat er een zenuw bekneld raakte in de rug van haar moeder en zij niet meer kon bewegen. Ze heeft drie weken op bed gelegen en Helga trok bij haar in. Weer thuis had Helga geen rust en dacht ‘Wat nu?’ ‘Ja, en dan ga je brainstormen’ vertelt Helga. ‘Je moet het goed overdenken want je hebt wél de zorg maar óók je eigen leven. Bovendien komt er veel uitzoek- en regelwerk bij kijken. Ik heb toen een balletje opgegooid bij mijn man en die zei: ‘Ga je maar eens verdiepen in iets wat je in de tuin kunt zetten.’

Mantelzorgwoning

Toen is het hele proces begonnen. Op internet vond Helga veel informatie over mantelzorgwoningen. Ze informeerde bij de gemeente, welke haar informatie opstuurde en om een plattegrond met haar wensen vroeg. Na het indienen van de officiële aanvraag kwam het besluit en kon Helga concreet met haar plannen aan de slag. Ze vond een bedrijf dat de woning prefab aanleverde, de fundering werd gelegd, er werd gerooid en gesnoeid in de tuin, gas, water en licht werden doorgetrokken en een paar maanden later kon haar moeder haar intrek nemen in de mantelzorgwoning. Beiden zijn er erg blij mee.

“ Je moet het goed overdenken want je hebt wél de zorg maar óók je eigen leven. ”

Meer informatie

Er zijn veel mogelijkheden voor een mantelzorgwoning; van het aanpassen van een garage of schuur tot het plaatsen van een zorgunit. Dit is afhankelijk van wensen, mogelijkheden, regels, voorwaarden en financiën. Wilt u meer informatie over een mantelzorgwoning in de Hoeksche Waard? Stuur een mail naar omgevingsvergunning@gemeentehw.nl of kijk op de website: www.gemeentehw.nl/direct-regelen/zorg-welzijn/woonruimte-voor-mantelzorg. Of bel naar Annemiek Reeves 088 - 647 37 12 of Conny van Hengel 088 - 647 19 19.



Slijk en paardenbiks

In deze rubriek delen wij verhalen, belevenissen of geheimen uit de Hoeksche Waard. Het kan gaan over alles wat specifiek is van/aan de Hoeksche Waard, zoals mensen, gewoontes, landschap, taal, producten, anekdotes of herinneringen. Gerard Cox (81), zanger, cabaretier, scenarioschrijver, acteur en regisseur, schreef in 1987 een lied over de Hoeksche Waard. Hij bijt daarom de spits af van deze nieuwe rubriek.

Het is de Hoeksche Waard

In 1987 bezong Gerard Cox de Hoeksche Waard op unieke wijze met als refrein:

*'Ik wil wonen waar nog ruimte is, geen
torenflats of niks.
Een land van melk en koeienstront, van slijk
en paardenbiks.
Een plek waar het nog stil is, haast onvindbaar
op de kaart.
Maar ik heb het gevonden: het is
de Hoeksche Waard'.*

'Dit lied schreef ik 34 jaar geleden', vertelt Gerard 'en het is jammer dat je nu moet constateren, dat het op de plek waar ik woon ongeveer tien keer zo druk is geworden. Het komt met name door de uitbreiding van industrieterreinen. Vroeger kwam ik vaak in de nacht terug van een voorstelling. In de koplampen van mijn auto zag ik dan dat er behoorlijk wat hazen op de weg zaten. Dat is nu niet meer aan de orde. Men moet zuiniger zijn op de Hoeksche Waard.

Aanleg A29

'Toen ik 16 was, fietste ik vanuit Rotterdam via de Barendrechtse brug dwars door de Hoeksche Waard op weg naar een camping in Zeeland. Tijdens die fietstocht hoorde ik enorme herrie. Ik stapte af, omdat ik nieuwsgierig was waar die vandaan kwam. Later realiseerde ik mij dat ze bezig waren met de aanleg van de A29. Ik woon nu al zesenvierzig jaar in de Hoeksche Waard. Nog steeds een oase van rust.'

Schaatsen op de Binnenmaas

'Ik herinner mij zo'n 10 jaar geleden, dat de Binnenmaas was dichtgevroren. Net terug uit Cuba haalde ik enthousiast m'n Noren van de zolder. Liet ze opknappen en ging naar recreatieoord De Binnenmaas. Op een steigertje bond ik ze aan, ging staan en dacht toen ineens 'dat doe ik niet meer'. Toen maar weer uitgedaan en naar huis gegaan. Toch denkend aan mijn leeftijd.'

Het komt zoals het komt

'Ik woon hier uitstekend. Ervaar het als een klein paradijsje. Samen met mijn hond vermaak ik me prima. Ik duik in boeken, kranten en tijdschriften. Over het ouder worden denk ik niet zo na. Zolang mijn gezondheid mij niet in de steek laat, prijs ik mij gelukkig met mijn fantastische burens waar ik altijd op kan terugvallen. Aan bepaalde aanpassingen wat wonen betreft doe ik momenteel nog niets. Mijn filosofie is: 'het komt zoals het komt'.

Landelijke conferentie 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis'

We worden met z'n allen steeds ouder en blijven het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen in de eigen leefomgeving. Professionals én ouderen zelf werken steeds meer samen om dit mogelijk te maken. Hoe doen we dat in een veranderende samenleving en met een groeiende en diverse groep ouderen?

Uw kennis en inspiratie delen? Meldt u dan aan voor de (fysieke of digitale) conferentie op 24 november in het NBC in Nieuwegein, via de website:
www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl/



Dé foto voor Wegwijs

Bent u een Hoeksche Waardse senior die oog heeft voor al het moois in de Hoeksche Waard en dit graag fotografeert? Wij zijn voor Wegwijs namelijk op zoek naar een mooie voor- of najaarsfoto die de Hoeksche Waard in beeld brengt, voor de voorkant en/of colofon van het blad. Laat uw fantasie de vrije loop en stuur uw foto's op naar de redactie, wie weet wordt uw inzending geplaatst! Voorjaarsfoto's insturen vóór maart en najaarsfoto's vóór september van het jaar.



Actief en fit blijven in de natuur

Speciale groepstrainingen voor oudere volwassenen. Onder begeleiding van een ervaren trainer plezier hebben in bewegen en genieten van de buitenlucht en de natuur. Zeer laagdrempelig, met het doel om actief te blijven. Kijk voor meer informatie op de website:
<https://natuurlijksportief.nl/hoekschewaard/>



5 x verscholen wandelpaden

Op ontdekkingstocht door de Hoeksche Waard: van struinen langs de Binnenmaas tot knagende bevers in Kuipersveer, van ruimte en rust op de Ritselaarsdijk tot een rondje natuur langs de Middelvliet of langs de Vliet in Oud-Beijerland. U vindt de routes op de website <https://indebuurt.nl/hoekschewaard/> met de zoekterm 'verscholen wandelpaden'.

Leuke/interessante websites

Houd uw hersenen gezond

Wilt u meer weten over hoe u uw brein gezond houdt? Meld u dan aan voor de gratis e-training en krijg in zes weken tijd nieuwe inzichten, praktische tips en leuke uitdagingen. Meer informatie en aanmelden via de website: www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-je-brein-gezond



ANWB Eropuit app

U vindt er 750+ fietsroutes en 160+ wandelroutes, uitjes, theatervoorstellingen, stedentrips en weekendjes weg. Kijk op de website www.anwb.nl/eropuit/eropuit-app, scan de QR-code en download meteen de Eropuit app.