

Zorg voor morgen

Doe het nu

Het thema van deze bijlage is: Samen bewegen in de buitenlucht

Vanaf vandaag vindt u elk kwartaal een bijzondere bijlage in het midden van De Wassenarsse Krant. 'Zorg voor morgen' is een idee van de gemeente Wassenaar. De gemeente maakt deze bijlage samen met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). De bijlage telt vier pagina's, heeft iedere keer een thema dat past bij het seizoen en is gevuld met interviews, terugkerende rubrieken en een kalender met de activiteiten van de lokale (vrijwillige) organisaties. Wethouder Ritske Bloemendaal, beleidsmedewerker Lidwien van Langen, haar collega Mikki Berends en Wmo-consulent Marcel van Dam lichten het belang van deze bijlage graag toe.



V.l.n.r.: Wmo-consulent Marcel van Dam, wethouder Ritske Bloemendaal, beleidsadviseur Lidwien van Langen. Foto: Patrick Kop.

"Deze bijlage is voor de oudere inwoners van ons mooie dorp. Het doel is om hen aan te moedigen om zich op tijd voor te bereiden op het ouder worden. En om hen kennis te laten maken met alle organisaties, verenigingen en activiteiten in Wassenaar die daarbij kunnen helpen. Natuurlijk SMOW, maar ook de Zonnebloem, de buurtcentra, de Vrijwilligerscentrale, de bibliotheek, de bij-Bus, de sportclubs en ga zo maar door." Aan het woord is wethouder Ritske Bloemendaal, die zich met passie inzet voor de senioren.

Ouder worden

"In Wassenaar wonen veel ouderen. Van de 26.949 inwoners in 2021 zijn er 6.777 ouder dan 65. En we weten dat de vergrijzing verder doorzet. We weten ook dat je - als je wat ouder wordt, zoals ik - vaker te maken krijgt met ongemak en tegenslag. Dat kan op gebied van je fysieke of geestelijke gezondheid zijn, maar ook op sociaal of financieel vlak," vertelt Ritske. "Vaak kan je zelf of met hulp van familie, vrienden of burens, wel wat tegenslag of ongemak opvangen," vervolgt Lidwien. "Als je wat slechter ter been bent, doet de buurvrouw af en toe een boodschap voor je; en als je ogen slechter worden en je liever zelf geen auto rijdt, rij je wat vaker met familie mee. Maar soms kan je het probleem niet zelf, of met hulp van bekenden, oplossen. Dan heb je een hulpvraag. Tenminste, zo noemen we dat bij de gemeente."

Wmo is een vangnet

"Veel mensen vinden het moeilijk om met deze hulpvraag aan te kloppen bij een organisatie. En als ze uiteindelijk wel om hulp vragen, zijn de klachten vaak al opgelopen en wenden ze zich tot de gemeente. Bijvoorbeeld voor huishoudelijke ondersteuning, een traplift, een scootmobiel, dagbesteding, et cetera", vervolgt Lidwien. De gemeente biedt deze zorg en hulpmiddelen inderdaad vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). "Maar dat is niet altijd de beste oplossing en het kost de gemeente bovendien veel geld. De Wmo is een vangnet voor mensen die hulp en ondersteuning niet zelf kunnen regelen. Maar de gemeente krijgt simpelweg te weinig geld van het Rijk én er is te weinig personeel om iedereen een zogenaamde 'maatwerkvoorziening' te geven."

Op tijd nadenken

Ritske: "We zien veel liever dat mensen op tijd nadenken over wat ze in een volgende fase van hun leven nodig hebben qua hulp en ondersteuning. Bespreek met familie, vrienden of burens wie u kan helpen als het nodig is. Sluit u aan bij een van de verschillende clubjes en verenigingen in het dorp. Investeer in een goed sociaal netwerk, genoeg beweging, ontspanning en gezondheid. En vraag op tijd hulp bij een van de (vrijwilligers) organisaties in Wassenaar. Neem uw verantwoordelijkheid en blijf eigen baas over uw leven. Ook als u ouder wordt. Alleen op die manier zorgen we ervoor

dat mensen die echt niet zonder de zorg van de gemeente kunnen, daar gebruik van kunnen maken."

Wachlijsten en kosten

De wachlijsten en de kosten voor de Wet maatschappelijke ondersteuning zijn de laatste jaren flink gestegen. Tot 2019 betaalden mensen 'een inkomensafhankelijke bijdrage' voor de hulp die ze vanuit de Wmo kregen. Hoe hoger uw inkomen of vermogen, hoe hoger uw eigen bijdrage voor de begeleiding, huishoudelijke hulp, een traplift of scootmobiel. Maar dat is niet meer zo. Nu maakt het niet meer uit hoeveel geld u heeft, u betaalt nooit meer dan 19 euro per maand. De gemeente betaalt het verschil tussen die 19 euro en de werkelijke kosten. Tel het loslaten van de inkomensafhankelijke bijdrage en de vergrijzing bij elkaar op, en u begrijpt dat er de laatste jaren veel meer aanvragen zijn voor de Wmo. Dat zorgt voor een kostenstijging van maar liefst 30% voor huishoudelijke hulp (500.000 euro), waardoor de boel soms vastloopt en de mensen die het écht nodig hebben de juiste zorg niet op tijd krijgen. "Er zijn inderdaad wachlijsten", beaamt Marcel. "Dat komt omdat wij als consulenten een hoop aanvragen krijgen, maar ook omdat er te weinig huishoudelijke hulpen en chauffeurs voor de regiotaaxi zijn bijvoorbeeld. Dus als wij eenmaal gezegd hebben 'ja, u krijgt hulp', dan nog moeten mensen vaak best een tijd wachten voordat de hulp start."

Hulp zonder verwijzing

"Terwijl er heel veel Wassenarsse instanties, verenigingen en stichtingen zijn waar u zónder verwijzing van een Wmo-consulent terecht kunt voor hulp. Het is vaak niet nodig om meteen een beroep te doen op de gemeente", vertelt Marcel. "SMOW is natuurlijk het eerste aanspreekpunt en vergeet ook de huisarts niet. Maar denk ook aan de ouderenbonden, de bij-Bus en bijvoorbeeld de bibliotheek waar u digitaal vaardiger kunt worden. Wassenaar is een prachtig dorp waar heel veel wordt gedaan voor met name onze oudere inwoners. Maak daar gebruik van!"

Inspiratie

Op deze plek in de krant geven we al die organisaties een gezicht en delen we verhalen van dorpsgenoten die hun best doen om zo prettig mogelijk oud te worden. Bijvoorbeeld door beweging, gezonde voeding en ontspanning. "Soms moet je daarvoor een drempel over, je oude gewoontes loslaten en nieuwe gewoontes aanleren. Dat is niet altijd eenvoudig. Daarom kan een beetje inspiratie zeker geen kwaad!" sluit wethouder Bloemendaal af.

Zorg voor morgen

Vier jaar geleden werd in het coalitieakkoord aandacht gevraagd voor ouderen. En dat is niet zo gek: Wassenaar vergrijst en die trend zet de komende jaren door.

Er zijn deze bestuursperiode stappen gezet om inwoners beter te ondersteunen bij het ouder worden. Voor u op tafel ligt de eerste editie van een bijlage waarin we u vertellen over het moois dat we - samen met onze partners - de afgelopen jaren voor elkaar hebben gekregen. En dat is zeer de moeite waard. Want ondanks de pandemie en alle uitdagingen die daarbij hoorden, is er bijvoorbeeld het sport- en preventieakkoord 'Fit in Wassenaar' gekomen. Hierin is veel aandacht voor de wat oudere mens. De Sportproeverij 55+ van een paar weken geleden is zo'n activiteit die voortkomt uit dit akkoord. En wat was dat een succes!

Verder zijn we gestart met Thuis in Wassenaar: een website waarop u alle organisaties vindt die helpen bij een actief, sociaal en gezond leven. We hebben nieuwe Fiets- en Automaatjes en er is (weer) een goedbezocht Alzheimercafé. Bovendien werken we hard aan één duidelijke en centrale ingang voor alle vragen die u heeft op het gebied van hulp en ondersteuning; een netwerk en bijbehorende 'tools' die onze mentale veerkracht vergroten. Ook werken we aan een versterking van de buurthuizen als plaats waar ouderen kunnen samen komen en zo zich minder eenzaam hoeven te voelen.

Last but not least: we starten met deze Zorg voor morgen-bijlage in De Wassenarsse Krant. Geïnspireerd op de Wassenaar Plus-bijlage en de bijbehorende ouderenagenda, want die worden door velen van u gemist heb ik begrepen. Voor u liggen vier pagina's vol tips en verhalen, waar u hopelijk veel plezier aan beleeft en goede ideeën opdoet. Het thema van deze eerste editie is 'Samen bewegen in de buitenlucht'. Het is belangrijk om samen te bewegen - op een manier die het beste bij u past.

Dan rest mij u veel leesplezier te wensen en een volgend college op te roepen al het moois dat er al is in Wassenaar, verder bij elkaar te brengen. Het ga u goed. Kom in beweging en klop aan bij een van de Wassenarsse organisaties, die u daar graag bij helpt!



Ritske Bloemendaal, wethouder Sociaal Domein

Even voorstellen...

Claudia Oosterman van de SMOW



Op papier is Claudia Oosterman van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) een sociaal werker, maar dat doet haar tekort. Ze heeft haar studie op latere leeftijd opgepakt, nadat ze veel had geleerd in het zakelijke leven. Ze is steengoed in het leggen van lijntjes, oprecht geïnteresseerd in de medemens en heeft een enorm netwerk in Wassenaar. "Ik wil graag mensen verbinden, dus je mag mij en SMOW altijd bellen, geen vraag is te gek!"

Claudia richt zich binnen SMOW met name op 'meedoen en ontmoeten' en is trots op wat het hele team heeft bereikt. Ze werkt nu 2,5 jaar in Wassenaar en richt zich vooral op nieuwe projecten rondom gezond en gelukkig ouder worden, maar ook op de PR en communicatie. "De trein loopt goed. Wij hebben ons als SMOW goed ontwikkeld en zijn een betrouwbare speler". En dat is precies wat zij ook voor ogen heeft: blijven ontwikkelen én kwaliteit behouden.

"Wij zijn er voor iedereen van 0 tot 100. Wij denken mee, geven goede informatie en ondersteunen op

praktisch gebied. Als iemand niet helemaal gezond is, is het makkelijk om te zeggen dat je meer moet gaan bewegen of beter te eten. Maar wat als je financiële situatie dat niet toelaat? Of als je echt niet weet wat je zelf leuk vindt? Of als je niemand kent die je kan helpen?" SMOW heeft de antwoorden op deze vragen paraat. Er is een enthousiast team van deskundigen en vrijwilligers dat graag helpt om mensen hun levensplezier en gezondheid terug te geven.

"Mijn motto is: als je wat ouder wordt, is het handig een gezonde bankrekening te hebben, maar zeker ook een goede spierrekening! Het is belangrijk om te investeren in je eigen lijf. Want als je zelf goed in je vel zit, kan je ook iets voor een ander betekenen. En als je iets voor een ander kan betekenen, voel je je nuttig en dus gelukkiger!"

Claudia raadt dan ook iedereen aan contact op te nemen met SMOW bij vragen over welzijn, gezondheid en beweging. Bel 070-511 22 26 (op werkdagen tussen 9.00 en 14.00 uur) of stuur een e-mail naar: info@smowassenaar.nl.

In de buurt

Begin uw eigen Vitality Club!

Op verschillende plekken in land zijn Vitality Clubs gestart: beweeggroepen voor en door senioren. Zo zijn er in Leiden al vier te vinden die elke doordeweekse dag van 09.00 tot 10.00 uur actief zijn. Deze clubs zijn een initiatief van de Leyden Academy on Vitality and Ageing.

Doordat een Vitality Club gebruikmaakt van vrijwilligers en buiten sport, zijn er geen structurele kosten aan verbonden. Er is altijd één deelnemer die vrijwillig de groep coacht. Het bewegen varieert van stukjes lopen tot ballen overgooien en van yoga tot kracht oefeningen. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen en natuurlijk bepaalt u zelf hoe vaak u meedoet. Wilt u ook een

Vitality Club in uw wijk starten? Meld u dan aan. U hoeft geen ervaring te hebben met sport of lesgeven. Kijk op www.vitality-club.nl voor meer informatie of ga naar www.fitinwassenaar.nl voor meer informatie en hulp. Zij denken graag met u mee!

Nederland in beweging

Kent u het programma 'Nederland in beweging'? Dit is een tv-programma waarin lichaamsbeweging centraal staat. De presentatoren Olga Commandeur en Duco Bauwens, begeleiden een aantal gasten bij de oefeningen en zo tegelijkertijd ook de kijker. Het programma is elke werkdag om 09.15 uur te zien op NPO2 en om 10.15 uur op NPO1. Doet u mee?

Wist u dat

Wist u dat wanneer u moeite heeft met het invullen van een formulier, u terecht kunt bij de formulierenbrigade SMOW? Bel: 070-511 2226

Dorpsgenoot

Elly Binnendijk



"Iedere week zie ik wat bewegen doet voor een mens"

Laatst heeft ze nog tegels geplakt en haar schuur geverfd. "Ik wil altijd alles uitproberen, want 'kan niet' is dood." Elly Binnendijk is 79 jaar en jong van lichaam en geest. "Door veel te bewegen en bezig te blijven, kan ik mijn energie kwijt en dat houdt me jong." Ze is bekend in Wassenaar door haar vele vrijwillige functies. Ze is momenteel nog voorzitter van de Wassenaarse Ouderen in Beweging (WOB), de organisatie die dit jaar haar 35-jarig bestaan viert.

"Door mijn huwelijk met Bram werd ik boerin en was ik altijd een bezige bij. Omdat ik graag betrokken wil zijn met en voor anderen, heb ik me aangesloten bij de vereniging van platte-landsvrouwen en werd ik uiteindelijk voorzitter. Daar heb ik veel cursussen en trainingen mogen volgen en daar heb ik enorm veel van geleerd."

heb mij vijf jaar lang ingezet om een beweegtoestel op de Hofcampweg te realiseren." Behalve dat toestel heeft ze, samen met veel andere vrijwilligers, de WOB goed op de kaart weten te zetten. "Iedere dag organiseert de WOB een activiteit. Nordic walken, fietsen, wandelen, zwemmen, meedoen met het beweegtoestel en zaalgymnastiek. De contributie en de drempel om mee te doen zijn laag!"

Bewegen is goed voor een mens

Dat bewegen goed is voor een mens, weet Elly niet alleen uit eigen ervaring: "Ik zie iedere week weer wat het oplevert. Daarbij drinken wij na het bewegen op de woensdagochtend samen een kop koffie. Dat is ook gewoon gezellig."

Nieuwe initiatieven

Elly bevestigt dat de WOB helaas het imago heeft niet meer van deze tijd te zijn. "We zijn inderdaad op zoek naar nieuwe initiatieven en jongere instructeurs. Zo gaan we tijdens ons 35-jarig jubileum 'cognitief fitness' introduceren, een mengmoes van denken en bewegen. Daarbij hebben we vorige week midden op de Hofcampweg salsa gedanst. Dat kan zelfs vanachter een rollator."

Welkom

Elly en Bram Binnendijk zijn zelfvoorzienend, kweken hun eigen fruit en groente en leven in hun eigen paradijsje in de polder. "We zijn enorm bevoorrecht, maar ik wil benadrukken dat je het allemaal zelf kunt regelen. Zorg ervoor dat je fit en actief blijft en doe iets voor een ander. Probeer eens een groep van de WOB en doe gewoon mee. Iedereen is welkom!"



"Probeer eens een groep van de WOB en doe gewoon mee. Iedereen is welkom!"



Ze trad toe tot meerdere besturen en werd zelfs hoogheemraad van Rijnland waardoor ze veel heeft kunnen doen voor de boeren in de regio.

De WOB

Ze werd opgemerkt, was politiek actief en trad toe tot de Federatie voor Wassenaarse Ouderen. "De WOB viel onder deze federatie en ik



Activiteitenkalender

juni - juli - augustus 2022

Wekelijkse activiteiten



Dag	Tijd	Activiteit	Door wie en waar	Goed om te weten
Ma t/m vr	09.30-10.30	Watergymnastiek	WOB, Sportplaza Sterrenbad	www.wobactief.nl
Ma t/m vr	10.00-11.00	Koffie/thee-ochtend	De Peppel, Hillenaarln 18	Contactpersonen: Martha, tel.: 06 41 81 93 84 en Claasje, tel.: 06 41 27 06 82
Ma	10.30	Wandelgroep	WOB, verschillende vertrekpunten	www.wobactief.nl
Ma	10.45	Bewegen op Muziek	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	www.swz-zorg.nl
Ma	11.00-12.00	Bewegingsgroep 'Blijf Fit'	WOB, O&O, Dr. Mansvelt-kade 9	www.wobactief.nl
Ma	14.30	Koersbal	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Ma	14.30	Handwerkcafé	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Ma	15.00-16.00	Sport en Spel Bloemcamp	WOB, Bloemcamp-plaanschool	
Di	09.30-10.30	Yoga 60+	OP Bellesteijn, Prof Molenaarln III	7, 14, 21, 28 juni en 5 juli
Di	10.00	Koffieochtend	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	Contactpersonen: Bep, tel.: 070 - 511 90 60, Marjolein, tel.: 06 12 15 40 51
Di of woe		Formulierenbrigade	SMOW, Van Heeckerenstr.2	Op afspraak: www.smowassenaar.nl
Di	10.00	Nordic walken	WOB, verschillende vertrekpunten	
Di	10.00-12.00	Handwerkochtend	O&O, Oosthof, Dr. Curtiusstr 69	www.oostdorpenomgeving.nl
Di	10.30-11.15	Trimzwemmen	WOB, Sportplaza Sterrenbad	
Di	10.45	Actieve gym	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Di	11.15-12.00	Banenzwemmen	WOB, Sportplaza Sterrenbad	
Di	13.30	31en (kaarten)	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Di	14.00-16.00	Digitaal spreekuur	Bibliotheek, Langstraat 40	www.obww.nl
Di	14.00-16.00	Creative activiteiten	OP Bellesteijn, Prof Molenaarln III	
Wo	09.30-12.00	Crea-ochtend	O&O, Dr. Mansvelt-kade 9	
Wo	10.30-11.30	Sport- en spelclub 55+	WOB, sporthal Dr. Mansvelt-kade	



Dag	Tijd	Activiteit	Door wie en waar	Goed om te weten
Wo	10.30-11.15	Bewegingstoestel	WOB, Hofcampweg	
Wo	10.45	Bewegen op muziek	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Wo	13.30-16.00	Repaircafé	VCW, Van Heeckerenstr.2	repaircafewassenaar@gmail.com
Wo	19.00-21.00	Mantelzorgcafé	SMOW, Van Heeckerenstr.2	Elke 2e do vd maand. Aanmelden: www.smowassenaar.nl
Wo	19.30	Rummikub en klaverjassen	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Do	09.30	Yoga 60+	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	Aanmelden en info: Vanessa Koerts 06 43 55 75 04
Do	09.30-10.30 10.45-11.45	(Stoel)yoga 60+	OP Bellesteijn, Prof Molenaarln III	
Do	10.00	Aquarel en tekenen	OP Bellesteijn, Prof Molenaarln III	Vanaf 23 juni elke week
Do	10.00-12.00	Koffie drinken	O&O, Oosthof, Dr. Curtiusstr 69	
Do	10.00	Aquarelleren en tekenen	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Do	10.30	Yoga op stoel	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	Aanmelden en info: Vanessa Koerts 06 43 55 75 04
Do	13.00	Filmclub	Bibliotheek, Langstraat 40	
Do	13.30	Fietsclub	WOB	
Do	14.00	Soos	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Do	14.00	Spelmiddag	OP Bellesteijn, Prof Molenaarln III	
Vr	10.00	Nordic walken	WOB, verschillende vertrekpunten	
Vr	14.30	Muzikale verhalen	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Vr	14.00-16.00	Spelletjesmiddag 'Palaver'	FWO, Bibliotheek, Langstraat 40	
Zo	14.30	Muziek live!	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	Oneven weken
Zo	14.30	Zondagmiddag-café	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	Even Weken



Ook is er wekelijks walking football (Blauw-Zwart vrijdagmiddag), walking hockey (HGC donderdagochtend), jeu de boulen (elke dag, Dr. Mansvelt-kade), walking handbal (Olympia '72, dinsdagmiddag). Zie ook www.fitinwassenaar.nl

Extra activiteiten

Dag	Tijd	Activiteit	Door wie en waar	Goed om te weten
Wo 8 juni	13.30-16.00	Samen Zijn 22	Kantine Blauw-Zwart, Dr. Mansvelt-kade 7	
Di 7 juni t/m 10 juni		Avond4daagse	Stichting Avondvierdaagse Wassenaar, St. Bonifacius-schouwburg	
Ma 13 juni	13.30-17.00	Wasbo-middag	Wasbo, O&O, Dr. Mansvelt-kade 9	Laatste middag van dit seizoen. www.wasbo.nl
Wo 15 juni	13.30	Klaverjassen	KBO, Kantine Blauw-Zwart	
Wo 15 juni	14.00	Ouderenbingo	O&O, Dr. Mansvelt-kade 9	
Do 16 juni	19.30	Bingo	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Do 23 juni	15.00-18.00	Haringparty door Kees Hofland	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Zo 3 juli	12.00-18.00	Oudhollandse middag mmv Excelsior	Excelsior + DWK, Berkheiterrein	Houd de krant in de gaten!
Wo 6 juli	14.30	Carel's Jukebox	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	

Dag	Tijd	Activiteit	Door wie en waar	Goed om te weten
Wo 13 juli	13.30-16.00	Samen Zijn 22	Kantine Blauw-Zwart, Dr. Mansvelt-kade 7	
Za 16 juli	10.00-15.00	Rommelmarkt	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Do 21 juli	19.30	Bingo	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Wo 27 juli	14.30	Zomer bloem-schikken	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	4 euro materiaal-kosten
Wo 10 aug	13.30-16.00	Samen Zijn 22	Kantine Blauw-Zwart, Dr. Mansvelt-kade 7	
Wo 3 aug	14.30	Carel's Jukebox	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	
Vr 5 aug		Loempiamiddag	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Do 18 aug	19.30	Bingo	De Plataan, Ernst Casimirstr 54	
Wo 24 aug	12.00	Visserijfeest	OP Sophieke, V Zuylen v Nijvelstr 313	Van tevoren aan-melden

Deze informatie is opgehaald in mei. Heeft u vragen over activiteiten? Neem dan contact op met SMOW via 070 511 22 26.

Heeft u een bijdrage voor de kalender van september, oktober of november 2022? Stuur dan een e-mail naar de redactie via: iris@dooririsoostrand.nl

Succesverhaal

John Spring in 't Veld: "Ik vind het leven leuk en wil er zolang mogelijk van genieten"

Als hij een afspraak in het dorp heeft of boodschappen gaat doen, maakt hij er meteen een wandeling van. Hij is sinds jaar en dag lid van de badmintonvereniging, doet veel vrijwilligerswerk en vindt de walking football op de vrijdagmiddag een 'feestje'. John Spring in 't Veld (69) is, na ruim veertig jaar werk bij het Centraal Bureau voor de Statistiek, sinds vorig jaar officieel met pensioen. En hij heeft zich nog geen dag verveeld.

"Tijdens een medische keuring op mijn werk, zo'n tien jaar geleden, werd ik eens goed met mijn neus op de feiten gedrukt. Ik bleek fysieke klachten te hebben en besloot actie te ondernemen. Gewicht verliezen, meer bewegen en op mijn voeding



letten werd mijn nieuwe manier van leven." John vertelt met trots wat hij heeft bereikt in de afgelopen jaren. "Ik ben flink afgevallen en veel meer gaan bewegen. Ik weet nu uit eigen ervaring dat je je dan ook echt beter voelt. Ik vind het leven leuk en wil er zolang mogelijk van genieten!"

Na het pensioen

Al vroeg sorteerde John voor op de jaren na zijn pensioen. "Allereerst ben ik langzaam minder gaan werken. Wat ik in de avonduren deed, vrijwilligerswerk bijvoorbeeld, ben ik steeds meer overdag gaan doen. En zo heb ik die uren langzaam uitgebreid." Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) is er blij mee. Want John brengt niet alleen de vitaliteit van vele Wassenarders in kaart, maar ook brengt hij hun administratie en belastingzaken op orde. Daarnaast is hij penningmeester bij de badmintonvereniging en bestuurslid bij het Wassenars Sport Contact."

Een feestje!

Het vrijwilligerswerk, dat wat John betreft niet vrijblijvend is, zorgt er ook voor dat hij zijn ontspanning buiten de zaal haalt. "Walking football op

vrijdagmiddag vind ik een feestje. Ik geniet daar intens van het gemengde gezelschap en de gezelligheid achteraf. Binnenkort doen we zelfs mee met een toernooi. Dat is toch geweldig?"

De knop omzetten

Hij wandelt elke dag, maar wel met een doel. "Mijn boodschappen doe ik zoveel mogelijk lopend en ook ga ik lopend naar vergaderingen en afspraken. Op deze manier kom ik iedere dag aan mijn stappen. De knop is echt omgezet. Mijn dieet is niet streng, ik drink heus nog wel

"Mijn boodschappen doe ik zoveel mogelijk lopend"

eens een speciaal biertje en eet ook taart. Maar ik schep bijvoorbeeld mijn eten nog maar één keer op. Melk heb ik vervangen door karnemelk. En zo is er heel veel dat je zelf kan doen om gezonder te leven. En het regelmatig bewegen is echt makkelijk. Zeker als je een leuke club mensen om je heen hebt!"

"Bewegen kan leuk, gezellig en ontspannen zijn!"

Vrijdag de dertiende mei was de allereerste Sportproeverij voor 55+. Het werd zeker geen ongeluksdag, want het zonnetje deed leuk mee en er kwamen veel Wassenarders op het evenement af. Een gemengd gezelschap van 51 tot 83 jaar. Goed nieuws voor Kirsten Keij, de vrouw achter de organisatie, de sportverenigingen die meededen én voor de deelnemers. Want het is een feit: blijven bewegen, zeker ook op latere leeftijd, zorgt ervoor dat we gezond en fit ouder worden. We krijgen minder kwalen en ongemakken en hebben meer plezier in het leven.

75% van de klachten die mensen na hun 55ste levensjaar hebben, komen door hun manier van leven. Als je genoeg beweegt, genoeg ontspant en gezond eet en drinkt, leef je zeven jaar langer. En - nog belangrijker misschien - je leeft vijftien tot twintig jaar in betere gezondheid. "De cijfers liegen er niet om", vertelt Kirsten, projectleider van het sport- en preventieakkoord Fit in Wassenaar. Bewegen kan heel goed leuk, gezellig en ontspannen zijn. Samen, maar allemaal toch op je eigen manier. En in Wassenaar kan zoveel!"

Succesvolle middag

Dat werd duidelijk tijdens de Sportproeverij voor 55+. Maar liefst acht verenigingen deden mee. De 55-plussers konden proeven van boksen, yoga, badminton, walking handbal, walking football, de beweeggroep van de Wassenarse Ouderen in Beweging (WOB), golfen, en jeu de boulen. "Geweldig", zegt Kirsten, "het gaat mij namelijk ook om het contact maken. Niet alleen tussen de inwoners en de diverse

sportaanbieders, maar vooral ook tussen de mensen onderling." Dit contact was er tijdens deze succesvolle middag: er werd gepraat en gelachen, er werd geleerd en genoten. De stemming was opperbest!

Enthousiaste wethouders

Maar liefst twee wethouders waren aanwezig om deze eerste unieke middag mee te maken. Zowel Inge Zweerts de Jong als Ritske Bloemendaal waren enthousiast: "Als je wat ouder wordt, heb je misschien al last van wat kwaaltjes. Dat maakt het misschien lastiger om weer te gaan sporten. Maar hier krijg je de kans om te proberen wat je nog wél kan. Heel leuk om te zien. Het aanbod in Wassenaar is zo groot!"

Gemist?

Heb je deze middag gemist maar wil je meer informatie of een volgend keer graag meedoen? Of heb je tips? Ga dan naar de website: www.fitinwassenaar.nl en houd de kalender in deze krant in de gaten.



Strandrolstoelen

Vlak voor het strand aan de Wassenarse Slag ligt parkeerterrein Zeelust. Dit is het officiële uitleenpunt van strandrolstoelen. Bij Zeelust staan vier 'Jutters', waarvan twee met zwenkwielen, een strandrollator en een 'Tiralo'. Met een Tiralo kunnen mindervaliden ook de zee in. De strandrolstoelen kunt u afhalen bij de parkeerplaats en zijn in de zomermaanden te gebruiken tussen 09.00 en 22.00 uur.

Fietsmaatjes

Fietsmaatjes Wassenaar is er voor iedereen die nog graag wil fietsen, maar dit zelfstandig niet meer kan. Op een veilige en comfortabele duofiets kunt u samen met een fietsmaatje in de eigen omgeving een fietstocht maken. De duofiets heeft elektrische trapondersteuning waarbij de vrijwilliger stuurt en trapt en waarbij u in uw eigen tempo kunt meetrappen als u dat wilt. Fietsmaatjes Wassenaar vraagt een kleine vergoeding van 3 euro per rit. Dit bedrag komt geheel ten goede aan de Stichting Fietsmaatjes Wassenaar en wordt onder andere besteed aan het onderhoud van de fietsen. Bent u geïnteresseerd in een gratis proefrit of heeft u vragen? Neem dan contact op via de website: fietsmaatjeswassenaar.nl



Colofon

Deze bijlage 'Zorg voor morgen' is een idee van de gemeente Wassenaar. De gemeente maakt deze bijlage samen met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW).

Voor vragen over activiteiten kunt u terecht bij SMOW. SMOW is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 14.00 uur via 070-511 22 26. Website: smowassenaar.nl

De redactie en teksten zijn in handen van Iris Oostlander. U kunt uw bijdragen voor de kalender, ideeën en (nieuws)berichten doorgeven door een e-mail te sturen naar: iris@doorisoostlander.nl

Deze bijlage verschijnt vier (4) keer per jaar in het midden van De Wassenarse Krant. De eerstvolgende uitgave is vrijdag 2 september 2022. De deadline voor die bijlage is maandag 15 augustus 2022.

Gemeente  Wassenaar

