

Zorg voor morgen Doe het nu

Het thema van deze bijlage is: Oost, West, Thuis woont het best

Ilona Stoop, ergotherapeut: "Behoud wat je hebt!"

"Zelfstandig en veilig functioneren hangt niet af van de ernst van de beperking, maar van de acceptatie van de oplossing!" Het is een korte samenvatting van dat wat Ilona Stoop het liefste doet: zij is ergotherapeut en heeft oplossingen en adviezen voor iedereen die zo lang als mogelijk veilig en onafhankelijk thuis wil blijven wonen.



Ergotherapeut Ilona Stoop te midden van 'haar' WOB-bewegingsgroep.
Foto: Patrick Kop.

Door Iris Oostlander

Ergotherapie

Ilona heeft sinds vijf jaar haar eigen ruimte in het pand van de Zorgpraktijk aan de Van Hallstraat 2. Haar cliënten worden veelal doorverwezen door huisartsen en neurologen maar ook weten particulieren haar te vinden. Een verwijzing is veelal niet nodig. "Ergotherapie is het aanpassen van de woon-, leef en werkomgeving zodat men zelfredzaam kan leven en wordt vergoed vanuit de basisverzekering".

Oplossingen

Mensen met een beperking zoals de ziekte van Alzheimer, Parkinson, MS of long-Covid maar ook ouderen die alleen zijn komen te staan of bijvoorbeeld gevallen zijn, kunnen dankzij de kennis en kunde van Ilona toch zelfstandig thuis blijven wonen. Ilona is niet

alleen zeer innovatief maar doet er werkelijk alles aan om de juiste oplossing te bedenken in iedere situatie.

Van tevoren nadenken

"Het allerbeste zou natuurlijk zijn wanneer mensen al vanaf ongeveer hun 70e levensjaar nadenken over de toekomst en hun huis zo inrichten dat ze, ook als er sprake is van een beperking, toch daar kunnen blijven wonen waar ze het liefste zijn. Denk aan een woning die gelijkvloers is, met in ieder geval een ruim toilet en een aangepaste badkamer." Maar ook op latere leeftijd zijn die aanpassingen natuurlijk goed door te voeren. "Een toilet en de badkamer zijn essentieel: een wc-pot op de juiste zithoogte en beugels op heuphoogte zodat je makkelijk kan opstaan; een douche, zonder deurtjes, waar je in kunt zitten en waar je makkelijk in en

uit kunt stappen; anti-sliptegels: er is veel mogelijk om de veiligheid te optimaliseren." Ilona heeft goede contacten met de woningbouwverenigingen en kent een klusjesman die het kan installeren. Ook weet ze de juiste weg naar de verschillende hulpmiddelen.

Hulpmiddelen

"Een eenvoudig voorbeeld van een snelle aanpassing is een hulpmiddel waarmee je steunkousen zelfstandig aan kunt trekken. Dat wordt vergoed en externe hulp is niet nodig. Maar ook het aanschaffen van een stoel op de juiste hoogte, ik noem dat onderbeenhoogte, is een tip die het leven kan veraangenamen."

Kracht, balans én ontspanning

Maar wat nog belangrijker is: "Zorg ervoor dat je behoudt wat je hebt! Kracht en balans zijn minstens zo belangrijk als je wat ouder wordt." Ilona geeft gymlessen bij de WOB (Wassenaarse Ouderen in Beweging) en raadt iedereen aan zoveel mogelijk te bewegen: "Je herstelt sneller als je conditie op orde is".

Ook ontspanning is belangrijk: "Sommige mensen weten niet meer wat ze leuk vonden toen ze wat jonger waren. Of ze zijn gestopt met bijvoorbeeld lezen omdat ze het niet meer goed kunnen zien. Terwijl er boeken zijn met grote letters en goede leeslampen, een standaard om het boek mee vast te houden en zo kan ik nog wel even doorgaan!"

"Ik denk graag mee met mensen en probeer alle vragen te beantwoorden. Ergotherapie is een prachtig vak en het is mijn passie om zo creatief mogelijk te bemiddelen zodat mensen zo gelukkig, fit, zelfstandig en veilig mogelijk ouder kunnen worden."

Ilona Stoop

T: 06 11 30 87 12
E: ilonastoop@ergotherapiewassenaar.nl
Van Hallstraat 2, 2241KT Wassenaar

Veilig in je eigen huis



Wijkagent Paul Batenburg.
Foto: Archief René de Wit.

Paul Batenburg is al sinds jaar en dag wijkagent in Wassenaar. Momenteel zijn Oostdorp en Rijksdorp 'zijn' wijken, maar ook kent hij andere wijken en inwoners erg goed. Hij weet dan ook als geen ander wat criminelen aantrekt en hoe dat te voorkomen. Zoals bijvoorbeeld de groene heggen waar inbrekers zich soms achter verschuilen. "Mensen hebben vaak niet in de gaten dat een inbreker in 2 à 3 minuten in en uit een huis kan. Ook als je heel even weg bent, of zelfs alleen even naar boven of beneden gaat, moet je de deuren sluiten. Helaas."

Niet-pluis-gevoel

Een camerasysteem is het meest ideaal, maar ook een 'spionnetje' in de deur en een deurketting zijn goede manieren om in één oogopslag te zien wie er voor de deur staat. "En mocht je

dat onderbuikgevoel krijgen dat er iets niet klopt, bel dan onmiddellijk 112", vertelt Paul. "Echt, dat mag en kan. Natuurlijk komen we weleens voor niets, maar als we daarmee strafbare zaken kunnen voorkomen, doen we dat graag! Babeltrucs, mensen die

aanbieden de dakgoten schoon te maken en daar achteraf onmogelijke bedragen voor vragen of criminelen die de boel komen verkennen. Veel hiervan kan je voorkomen als je naar je 'niet-pluis-gevoel' luistert."

Informatie

Op het politiebureau aan de Hofcampweg liggen nuttige folders met tips voor senioren. Sommige lijken erg logisch (accepteer geen hulp bij het pinnen), en andere zijn misschien wat minder bekend (zoals het telefoonnummer om alle bankpassen te blokkeren: 0800-0313). U vindt er niet alleen tips die helpen om inbrekers buiten de deur te houden, maar vooral ook veel wetenswaardigheden over babeltrucs, veilig met financiën, telefoon en computer.

Vrijwilligerswerk geeft écht voldoening

Langzamerhand leer ik de vrijwilligers van SMOW kennen. Sommige mensen zetten zich al meer dan 20 jaar in voor onze stichting- en voor de mensen die wel wat afleiding en ondersteuning kunnen gebruiken. Ze maken een ommetje met iemand, en drinken een kopje koffie, vertellen verhalen en denken mee hoe dingen mogelijk te maken.

Zo was er een keer iemand die graag een keertje naar een meubelzaak wilde. Ze had geen vriend, familie of buur die met haar meekon. Dus zo gezegd zo gedaan, ze werd door onze vrijwilligers meegenomen naar deze winkel. En wat voor de gemiddelde inwoner van Wassenaar dan een kleinigheid betekent, maakt het verschil voor de mensen die we ondersteunen. Wat was het leuk geweest bij deze meubelzaak, en o, wat stond daar een mooie kast. Maar ja dat leverde weer een dilemma op: want hoe zou je een kast dan uit deze winkel thuis krijgen, en hoe kon deze dan ook nog eens in elkaar worden gezet? Kijk, en daar komt dan het goede in de mens naar boven - ook bij onze vrijwilligers. Zij gingen in hun auto, waar de kast maar nauwelijks in paste, naar de meubelzaak, en reden met kast en al terug naar de mevrouw met de kast-wens-in-kwestie. Het was winter, en de koude wind sloeg ze om de oren, want zij reden met de achterklep open omdat de kast anders niet mee kwam. Maar het was een mooi avontuur. En het gaf veel voldoening.

Het is eigenlijk zo simpel, maar niet iedereen durft te vragen, en niet iedereen denkt eraan om vrijwilliger te worden. En toch hoop ik dat naar aanleiding van dit stukje er iemand zal zijn die denkt: ik kan ook best eens wat doen voor een ander. Ten slotte is de wens van de één helpen vervullen, de voldoening van de ander. En dat betekent voor betrokkenen veel.

Meer weten? Kom langs voor meer informatie. Of kom een kijkje nemen tijdens de Wassenaarse Vrijwilligersproeverij op zaterdag 8 oktober. SMOW doet ook mee en opent haar deuren tussen 10.00 en 15.00 uur



Aisia Okma, Directeur-Bestuurder bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW)

Ook in Wassenaar

"Helaas is het ook in Wassenaar nodig je bewust te zijn van de zwakke plekken die het voor inbrekers makkelijk maken", aldus Paul. "Voorkomen is beter dan genezen. En vaak kan dat al met simpele aanpassingen. Zoals goed licht bij de voor- en achterdeur. En het weghalen van ladders en afvalbakken die als opstapje kunnen dienen."

Bel!

"Goed contact met de bureaus, een noodknop in huis om alarm te slaan, er zijn allerlei mogelijkheden om je veilig in je eigen huis te voelen. Maar de allerbeste tip blijft: vertrouw je het niet? Bel 112!"

Even voorstellen...

Saskia van der Meer, seniorenconsulent

"Geen mens is hetzelfde, daarom is alles wat wij doen 'maatwerk'". Saskia van der Meer is seniorenconsulent bij SMOW en ondersteunt oudere inwoners zodat ze zolang mogelijk, zoveel mogelijk, zelf kunnen blijven doen. Saskia kan een beroep doen op ongeveer dertig vrijwilligers die kunnen inspringen bij het doen van boodschappen bijvoorbeeld. Deze dienst van SMOW heet 'Samen Winkelen enzo'.



Hulp vragen

Iedereen wil het liefst zolang mogelijk in een eigen huis en in een vertrouwde omgeving blijven wonen. Ook, of misschien wel juist, als dierbaren wegvallen. Maar niet iedereen heeft burens of kinderen die ze om hulp kunnen vragen. "Soms zijn mensen ook te bescheiden om om hulp te vragen. Of ze nemen dan aan dat hun kinderen het toch wel te druk hebben. Dan vraag ik altijd eerst of dat inderdaad klopt", vertelt Saskia.

en adviezen die SMOW kan geven. "Wij hebben hier ook lijsten van particuliere partijen die je kan inschakelen en bijvoorbeeld een formulierenbrigade om te helpen met het invullen van lastige papieren".

Samen winkelen enzo

Als alleen boodschappen doen (even) niet lukt, dan is Samen Winkelen enzo een mooie uitkomst. "De schappen in de supermarkt kunnen te hoog of te laag zijn. Iemand kan door een aandoening minder goed zien of heeft de neiging om, door vergetachtigheid, met de verkeerde boodschappen thuis te komen. In al die gevallen kan het prettig zijn om samen met een vrijwilliger de boodschappen te doen."

"Daarbij is het ook fijn om, met hulp, zelf je boodschappen te kunnen doen, zo grip te houden op je boodschappenlijstje en je portemonnee en om gewoon lekker door de schappen te struinen. Blijf je meteen in beweging!" "Het gaat niet alleen om de dagelijkse boodschappen, maar ook een uitje naar de Hema of drogist is een mogelijkheid. De vrijwilliger kan 'gratis' mee met de bij-Bus en deze dienst rijdt doordeweeks om de mensen te brengen en te halen. De chauffeur helpt ook mee met het inladen van de boodschappen. Een geweldige uitkomst!"

Gezocht: vrijwilligers!

SMOW is overigens altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. "Het is zinvol en belangrijk werk. Het kost niet veel tijd en je wordt ondersteund door een sociaal werken van de SMOW. Natuurlijk vergoeden we onkosten en eventuele reiskosten. Ook bieden we trainingen en gezellige bijeenkomsten aan."

Daarbij is het ook fijn om, met hulp, zelf je boodschappen te kunnen doen

Regie over je eigen leven houden

Met haar ervaring, kennis en kunde doet Saskia er alles aan om mensen niet te laten vereenzamen en zo goed als mogelijk op weg te helpen als dat nodig is. "Soms is het heel simpel. Met een extra trapleuning, die een handige buurman, aannemer of klussendienst monteert, kan iemand weer veiliger en makkelijker de trap op. Of als je de vuilnis over meerdere zakken verdeelt, kan je het gewoon zelf tillen en wegbrengen. En als je niet meer zelf met de auto of het openbaar vervoer kunt reizen en in het weekeinde op pad wilt, kan je de regiotaxi bellen. Deze dienst kost de helft van een gewone taxi en je hebt geen enkele verwijzing nodig." Het zijn maar een paar van de vele tips

Tips om uitglijders te voorkomen

Ruim driekwart van de slachtoffers van een valpartij in huis is ouder dan tachtig jaar. Dat blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Vallen is niet altijd uit te sluiten, maar met een aantal kleine aanpassingen kunt u wel veel ellende voorkomen. Hieronder een aantal tips van een ergotherapeut en een erkende aannemer.

Algemeen

- Zorg voor een schuine oprit bij uw voordeur in plaats van een opstapje.
- Plaats het slot van uw deur boven de deurbekruk. Dan hoeft u minder te bukken en zoeken.
- Zorg voor goed licht in huis, zeker bij trappen.
- Plaats een dubbele leuning langs uw trap.
- Zet de wasmachine en/of droger op dezelfde etage, zodat u niet met uw was een trap op en af hoeft te lopen.
- Voorkom losliggende kabels en drempels. Deze kunt u eigenlijk het beste vermijden of afschuiven.
- Geef de tegels in huis een antislipbehandeling. Deze producten zijn te koop bij de bouwmarkt.

- Pas op met losliggende kledjes. Leg er een antislipmat onder of vervang ze door stevigere kleden.
- Koop een wc op zithoogte (vaak wat hoger dan de gemiddelde wc).
- Monteer steunbeugels en handgrepen bij de wc, de douche en het bad.
- Plaats een douchezitje dat zorgt voor gemak.
- Plaats een antislipmat (er zijn ook antislipstickers) in het bad en in de douche.

Dit zijn maar enkele tips. Wilt u meer weten? Maak een afspraak met een ergotherapeut of bel een erkende aannemer.

Wist u dat...

Fit in Wassenaar een tweede 'Sportproeverij 55+' organiseert? De Sportproeverij 55+ is vrijdag 14 oktober in Het Sterrenbad aan de Generaal Winkelmanlaan. De dag begint om 11.00 en eindigt rond 15.00 uur. U kunt er verschillende sporten uitproberen, zoals zwemmen in warm water, samen bewegen op muziek, een les om de spieren te versterken in de sportschool en op het veld rond het zwembad kunt u kennismaken met een 'walking'sport. In Het Sterrenbad is meedoen aan denksporten (schaken) een aanrader. Ook proeven aan trimzwemmen, een groepsles op muziek en 'fitstep' is mogelijk. Fitstep is een uniek programma van de Koninklijke Wandel Bond Nederland waarbij lichaam en geest centraal staan. Kijk voor meer informatie op www.fitinwassenaar.nl.

Dorpsgenoot

Erik van Herwijnen en zijn Wassenaarse paradijsje

"Als je het wil en kan dat móet je zoveel mogelijk bewegen". Dat is de stellige overtuiging van Erik van Herwijnen. Hij is nu 84 jaar en heeft "heus wel" gezondheidsklachten (gehad) maar is energiek en vitaal. Onlangs is hij verhuisd en heeft hij de verbouwing van zijn nieuwe huisje zelf begeleid. "Ik was de materialenman. Hadden zij wat nodig, dan liep ik naar de doe-het-zelf-winkel".



Erik van Herwijnen bij zijn huis. Foto: Patrick Kop.

Door Iris Oostlander

Ideaal huis

Ruim 22 jaar heeft deze innemende man op de Sophialaan gewoond. "Het was een prachtig huis met een ruime tuin en veel kamers. Maar na het heengaan van mijn vrouw, véél te groot voor mij. Wat moet ik met al die ruimte? Ik wilde graag een poppenhuis, het liefste met een tuintje, geschikt voor één persoon."

En dat huis heeft hij gevonden. Erik woont inmiddels in de Schoolstraat in een klein idyllisch huis en ondanks zijn hogere leeftijd heeft hij de verhuizing en kleine verbouwingen zelf gecoördineerd. "Het is ideaal, ik heb een keuken, woonkamer, slaapkamer, douche en een cockpit", waarmee hij doelt op zijn 'werk'kamer waar hij dagelijks te vinden is. "Ik noem het geen werkkamer want ik ben met pensioen. Alhoewel ik gelukkig nog veel te doen heb en denk dat mensen op mijn leeftijd ook vooral veel moeten blijven doen."

Werkzame leven

Erik was in zijn werkende leven bedrijfseconoom. Hij heeft voor verschillende grote en 'stoere' bedrijven gewerkt en eigen ondernemingen geleid. Fusies en overnames waren zijn specialiteit. Tegenwoordig is hij een trotse vader, opa en overgrootvader. Daarnaast blijft hij altijd bezig,

volgt hij medische ontwikkelingen en steunt hij diverse goede doelinstellingen.

Gezond Leven

Volgens Erik is lezen, het nieuws bijhouden en weten wat er gebeurt in de wereld, heel belangrijk. "Ik wil graag veel weten over de nieuwste ontwikkelingen waardoor ik met iedereen kan meepraten." Daarnaast is gezond leven een must en daaronder verstaat hij: "licht eten, weinig tot geen alcohol drinken en vooral veel bewegen." Hij golft graag op golfclub Rozenstein waar hij tegenwoordig naartoe loopt en doet zoveel mogelijk mee aan activiteiten aldaar. "Bewegen, altijd maar blijven bewegen, dat is volgens mij het meest belangrijke. Als je het kan en wil, moet je dat blijven doen!"

Toekomst

Inmiddels is alles helemaal op orde. Ook heeft hij goed nagedacht over de toekomst, want in zijn tuin heeft hij een logeergelegenheid. "Stel je voor dat ik straks hulp nodig heb, dan kan daar altijd iemand verblijven." "Je hebt het leven niet altijd in de hand, maar kan er wel invloed op uitoefenen. Als je gezond leeft, herstel je ook makkelijker. En misschien heb ik makkelijker praten, want ik heb goede genen, maar ik denk echt dat mijn levensstijl mij vitaal houdt. En het geluk dat ik dit prachtige huis heb gekocht!"

Activiteitenkalender september - oktober - november 2022

Wekelijkse activiteiten

Dag	Tijd	Wie en Wat	Goed om te weten
Ma t/m vr	09.30-10.30	WOB, Watergymnastiek	Sportplaza Sterrenbad
Ma t/m vr en zo	13.00	WPC, Jeu de boulen	
Ma	09.30-12.00	VCW, Open Spreekuur Vrijwilligerswerk	
Ma, di, do en vr	10.30-12.00	De Peppel, Koffie/thee-ochtend	
Ma	10.30	WOB Wandelgroep	Verschillende vertrekpunten
Ma	10.45	SWZ, Bewegen op Muziek	
Ma	10.00-10.45	WOB Bewegingsgroep 'Blijf Fit'	Bij O&O
Ma	14.00-16.00	De Peppel, Schilderen	
Ma	14.30	SWZ Sophieke Koersbal	
Ma	14.30	SWZ Sophieke Handwerkcafé	
Ma	15.00-16.00	WOB Sport en Spel Bloemcamp	Bloemcampplainschool
Ma	Middag	Dagschool 50+ Italiaanse les beg./gev.	Info: mw. L. v. Moorsel, 070-511 90 61
Ma	19.00-20.00	Fresh Air Walk Wassenaar	Verzamelen bij Het Sterrenbad. Deelname gratis! Info: www.fitinwassenaar.nl
Ma	20.00-21.00	WZK Dance: Aerobicsles vrouwen 50+	St. Bonifaciuschool Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Di	09.30-10.30	SWZ Yoga 60+	
Di	10.00	De Plataan Koffieochtend	
Di	Ochtend	Dagschool 50+ Italiaanse les, gev.	Info: mw. D. Scaiola, tel.: 070-511 66 13
Di of woe		SMOW Formulierenbrigade	Op afspraak
Di	10.00	WOB Nordic walken	Verschillende vertrekpunten
Di	10.30-11.15	WOB Trimzwemmen	Sportplaza Sterrenbad
Di	10.45	SWZ Sophieke Actieve gym	
Di	11.15-12.00	WOB Banenzwemmen	Sportplaza Sterrenbad
Di	13.30	De Plataan 31en (kaarten)	
Di	14.00-16.00	Bieb, Digitaal spreekuur	
Di	14.00-16.00	SWZ Bellesteijn Creatieve activiteiten	
Di	14.00 - 16.30	De Peppel Rummikub en klaverjassen	
Di	14.30	SWZ Sophieke Jeu de Boules	In de tuin. Niet als het regent
Di	20.00-21.00	WZK Jazzdances vrouwen 50+	St. Jan Baptistschool, Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie
Di	20.00	O&O Klaverjassen en jokeren	
Wo	09.30-12.00	O&O Crea-ochtend	
Wo	10.30-11.30	WOB Sport- en spelclub 55+	Sporthal Dr Mansveltkaade
Wo	10.30-11.15	WOB Bewegingstoestel	Hofcampweg



Dag	Tijd	Wie en Wat	Goed om te weten
Wo	10.45	SWZ Sophieke Bewegen op muziek	
Wo	13.30-16.00	Samen Zijn 22	Kantine Blauw-Zwart Elke 2e wo vd maand. Zie De Wassenaarse Krant.
Wo	13.30-16.00	VCW, Het Repair Café	Elke 2e wo vd maand. Info: repaircafewassenaar@gmail.com
Wo	Middag	Dagschool 50+ Spaanse les, gev.	Info: mw. B. Torres. Tel: 06 22 51 32 60
Wo	14.00	SWZ Sophieke Carel's Jukebox	Zingen met Carel Caminada, elke 1e wo vd maand.
Wo	14.00	SWZ Sophieke Bingo	Elke 2e wo vd maand.
Wo	19.00-21.00	SMOW Mantelzorgcafé	Elke 2e do vd maand. Graag aanmelden.
Wo	19.30	De Plataan Rummikub en klaverjassen	
Do	09.30-10.30	SWZ Sophieke Yoga 60+	Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Do	09.30-12.00	VCW Open Spreekuur Vrijwilligerswerk	
Do	10.45-11.45	SWZ Sophieke (Stoel)yoga 60+	Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Do	10.00-11.00	HGC Walking hockey voor 55+	
Do	10.00	SWZ Bellesteijn Aquarel en tekenen	
Do	10.00	SWZ Sophieke Aquarel en tekenen	
Do	Ochtend	Dagschool 50+ Franse les	Info: mw. G. Verhoef. Tel: 06 19 46 83 20
Do	13.00	Bieb Filmclub	
Do	13.30	WOB Fietsclub	
Do	14.00	SWZ Sophieke Rummikub, klaverjassen, sjoelen en bridge 60+	
Do	14.00	SWZ Bellesteijn Spelmiddag	
Do	14.00-15.30	De Peppel Muziekuurtje	Elke 3e do vd maand
Do	middag	Dagschool 50+ Engelse les	Info: mw. M. Andeweg. Tel: 071-401 56 69
Vr	10.00	WOB Nordic walken	Verschillende vertrekpunten
Vr	ochtend	Dagschool 50+ Yogales	Info: mw. A. vd Velde. Tel: 06 44 88 01 63
Vr	14.30	SWZ Sophieke Muzikale verhalen	
Vr	14.00-16.00	FWO Spelletjesmiddag 'Palaver'	Locatie: Bibliotheek.
Vr	15.00	RKsv Blauw-Zwart Walking Football	
Zo	14.30	SWZ Sophieke, Muziek live!	Oneven weken
Zo	14.30	SWZ Sophieke Zondagmiddag-café	Even Weken



Extra activiteiten

Dag	Tijd	Wie en waar	Goed om te weten
Zo 4 sep	14.00-16.00	Plein Musique	Gratis toegankelijk muziekfestival Burchtplein
Ma 5 sep		De Plataan BBQ-en	Op afspraak
Wo 7 en wo 21 sep	13.30	KBO Klaverjassen	
Za 10 sep	14.30	Muzikale middag Cantorij	Dorpskerk.Georganiseerd door Rotary Was. Slag.
Ma 12 sep	13.30-16.30	Wasbo-middag	Met een optreden van de zingende advocaat
Ma 12 sep	10.00-12.00	Workshop Mindfulness	In het Gezondheidscentrum. Inschrijven: info@fitinwassenaar.nl
Wo 13 sep	13.00-14.30	De Peppel Pannenkoekenmiddag	Binnenlopen zonder te reserveren
Do 15 sep	Middag	NUT Wassenaar, Warenar	Zie www.nutwassenaar.nl
Do 15 sep	19.30	De Plataan Bingo	
Wo 21 sep	14.00	SWZ Sophieke Pubquiz Herfst	
Wo 21 sep	14.00	O&O Ouderenbingo	
Za 24 sep	10.00-13.00	De Plataan Burendag	
Za 24 sep - zo 2 okt		Art of Shopping	Kunst en cultuur in etalages winkels en ondernemers centrum
Wo 28 sep	13.30	KBO Ontspanningsmiddag met groep: Er welt een traan	
Wo 28 sep	14.00	SWZ Sophieke Lezing door Liz Schaefer	Lezing: Het mysterie vd zwarte beer.
Do 29 sep	15.00-17.00	Voorlichting 'Zorgen voor een naaste'	In het Gezondheidscentrum. Aanmelden: info@fitinwassenaar.nl
Vr 30 sep	14.30	PCOB-middag bij SWZ Sophieke	
Ma 3 okt		De Plataan Hutspot eten	
Wo 5 en wo 19 okt	13.30	KBO Klaverjassen	
Zat 8 okt		VCW, Vrijwilligersproeverij	Zie: www.vrijwilligerscentralewassenaar.nl
Ma 10 okt	13.30-16.30	Wasbo-middag	Met een diavoorstelling, de 4 jaargetijden
Vr 14 okt	11.00-15.00	Sportproeverij 55+	Elders in deze bijlage meer info
Wo 19 okt	14.30	SWZ Sophieke Bloemschikken	Eigen bijdrage van 4 euro.
Wo 19 okt	14.00	O&O Ouderenbingo	
Do 20 okt	19.30	De Plataan Bingo	

Dag	Tijd	Wie en waar	Goed om te weten
Wo 26 okt	13.30	KBO Ontspanningsmiddag met koor Oude-Hollandse Nieuwe	
Wo 26 okt	14.00	SWZ Sophieke Lezing door Mieke Bult	Lezing: Alle heksheid op een bezem.
Wo 26 okt	17.00	SWZ Sophieke Buurtdiner	
Wo 2 en wo 16 nov	13.30	KBO Klaverjassen	
Ma 7 nov	10.00-12.00	De Plataan Workshop Glas	Door Adrie Kokshoorn: 06 57868696
Wo 9 nov	13.00-14.30	De Peppel Pannenkoekenmiddag	Binnenlopen zonder te reserveren
Ma 14 nov	13.30-16.30	Wasbo-middag	Verrassingsmiddag
Wo 16 nov	14.00	O&O Ouderenbingo	
Do 17 nov	19.30	De Plataan Bingo	
Wo 30 nov	13.30	KBO Ontspanningsmiddag	

Locatie en informatie:

Bibliotheek, Langstraat 40. www.obvw.nl
Blauw-Zwart, Dr. Mansveltkaade. Info: Jos van Veen, josmargo@ziggo.nl
Dagschool 50+, Van Heeckerenstraat 2
De Peppel, Hillenaarlaan 18. Contactpersonen: Martha, tel.: 06 41 81 93 84 en Claasje, tel.: 06 41 27 06 82
De Plataan, Ernst Casimirstraat 54. Contactpersonen: Bep, tel.: 070 - 511 90 60, Marjolein, tel.: 06 12 15 40 51
HGC, sportpark De Roggewoning, Buurtweg 120. Info: www.hgc.nl of: ouderencommissie@hgc.nl
KBO, kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Peter Knijnenburg, 070-511 79 11
KBO klaverjassen, kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Ben Gerse, 06 11 16 53 04.
O&O, Dr. Mansveltkaade 9
SMOW, Van Heeckerenstraat 2. www.smowwassenaar.nl. 070 511 22 26.
SWZ Bellesteijn, Ontmoetingspunt Bellesteijn, Prof Molenaarlaan 111.
SWZ Sophieke, Ontmoetingspunt Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstr 313. www.swz-zorg.nl
VCW, Van Heeckerenstraat 2
Wasbo bij O&O, Dr. Mansveltkaade 9.
WOB: www.wobactief.nl
WPC, Jeu de boulesclub, Dr Mansveltkaade. Info: Ruud van Kats, 070-511 85 33

Deze informatie is verzameld in augustus. Heeft u vragen over activiteiten? Neem dan contact op met SMOW via 070 511 22 26. Heeft u een bijdrage voor de kalender van december 2022, januari 2023 of februari 2023? Stuur dan een e-mail naar de redactie van de bijlage 'Zorg voor morgen' via: iris@doorrisoostlander.nl. Deadline is maandag 14 november.

Succesverhaal

Ans Bekooij: "Ik ben blij dat ik destijds de stap heb genomen om te verhuizen naar een appartement!"

"Natuurlijk kan verhuizen een financieel hangijzer zijn, maar je krijgt er heel veel voor terug. Ik zeg altijd: als je doodgaat, kan je geen geld meenemen." Ans Bekooij (77) woont nu acht jaar in een huurappartement in het complex Havenaer. Alles is gelijkvloers en het gezondheidscentrum is beneden. Ze voelt zich er veilig en dankzij haar vrijwilligerswerk ook 's avonds helemaal op haar gemak.

Door Iris Oostlander



Ans Bekooij. Foto: Patrick Kop.

Sociaal netwerk

"Pas tien jaar geleden ben ik begonnen met vrijwilligerswerk. Daarvoor was ik helemaal niet zo sociaal!" Iedereen die Ans kent, lacht om deze uitspraak. Ze is namelijk elke dag in touw om het andere mensen naar de zin te maken. Ze gaat mee met uitjes met bewoners van het Van Ommerenpark, werkt in Duinstede, doet boodschappen namens SMOW, schenkt koffie in De Peppel en bij de Spaanse club en zo

is het rijtje nog niet compleet. "Als ik in de avond terugkom van dit werk, heb ik geen moeite om alleen te zijn. Dit is puur dankzij mijn sociale activiteiten en de gesprekken die ik overdag heb. Als ik dan 's avonds alleen ben, ben ik gelukkig met mijn breiwerk, krant of televisie."

Verhuizen

Samen met haar echtgenoot, de bekende Wassenaarder Jur, nam ze

acht jaar geleden de stap om te verhuizen van de Hughenzstraat naar de Johan de Wittstraat. "Wij hebben enorm geluk gehad dat de woningbouwvereniging dit appartement verhuurt. Ik betaal wel iedere maand bij en ik geef toe dat financieel soms best lastig is."

Werkzaam Leven

Ans heeft jarenlang in het bedrijf van Jur gewerkt. Ze werden ouders van twee prachtige kinderen en Ans vond een baan die precies in de schooltijden viel. "Ik heb 32 jaar voor de gemeente Wassenaar gewerkt!" zegt ze trots, "ik ben begonnen bij Huize Klimop maar ken ook het gemeentekantoor en het Raadhuis op mijn duimpje". Ans was de spreekwoordelijke



"Ik kan niet meer zonder vrijwilligerswerk"



manus van alles. Telefoniste, inzetbaar bij het uitgeven van paspoorten, als bode aanwezig bij vergaderingen, koffieconcerten en tentoonstellingen en altijd met een stralende glimlach. Ze werkte voor maar liefst zes burgemeesters. "Dit werk was op basis van een nulurencontract en daarom heb ik ook een tweede baan gehad in het restaurant van uitzend-

keten Content in Den Haag. Ik heb jarenlang met veel plezier voor Sylvia Toth, een bekende zakenvrouw, gewerkt". Jur was al bezig met vrijwilligerswerk, vooral voor het Rode Kruis, en na haar pensioneren voegde Ans zich bij hem. "Na het overlijden van Jur ben ik daar mee doorgegaan en ik kan inmiddels niet meer zonder."

Gezondheid

Om zo vitaal mogelijk te blijven let Ans op haar gezondheid: ik eet heel afwisselend, heb nooit gerookt en drink alleen alcohol in het weekend. Ik neem de trap in plaats van de lift en ga ook steeds vaker lopen in plaats van fietsen. Thuis kom ik 's avonds tot rust. "Ik heb fijne burens en wij hebben goed onderling contact. We letteren op elkaar en dat geeft veel rust. Daarbij is hier alles gelijkvloers en heb ik alvast beugels aan de muur van de badkamer laten monteren, mocht ik het nodig hebben in de toekomst. Ik vind het jammer dat mensen zolang in hun eengezinswoning blijven wonen nadat hun kinderen het huis uit zijn. Ik snap dat het financieel een uitdaging kan zijn maar geloof me, je krijgt er heel veel voor terug!"

Wist u dat...

Bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) een stapeltje 'Vitaal ouder worden'-magazines ligt? GGD Haaglanden maakt dit magazine een paar keer per jaar. Het staat vol met tips en interessante verhalen. Het magazine is gratis af te halen bij SMOW aan de Van Heeckerenstraat 2 tussen 09.00 en 14.00 uur.

"Estate planning en een (levens)testament? Niet nadenken, gewoon doen!"

"Nee, het zijn geen leuke gesprekken en het kan heel confronterend zijn, maar het is wel realistisch en absoluut noodzakelijk om je zaken goed geregeld te hebben!" Aan het woord is notaris Mathijs Tacken. Hij is partner bij Van Wijk Notarissen en specialist op het gebied van het erfrecht en 'Estate Planning', mooie Engelse woorden voor het regelen van je zaken 'voor later'. Heb ik een appeltje als ik dorst krijg? Wat kan ik doen met de eventuele overwaarde van mijn huis? Het zijn allemaal vragen waarop Mathijs antwoord kan geven.

Testament

"Een goed solide testament is volgens mij noodzakelijk. En nee, daar wil je bij leven nog niet aan denken, maar het gaat eigenlijk niet om jezelf. Het gaat erom wat je nalaat als jij er niet meer bent. Je wil je nabestaanden toch niet met rompslomp achterlaten?"

Levenstestament

"Hoe vroeger je een testament regelt, hoe beter. Maar denk ook aan een levenstestament. Dat is een geweldig middel om alles op latere leeftijd goed geregeld te hebben.

Vóórdat je fysiek of mentaal minder gezond bent en het lastiger wordt om goede beslissingen te nemen of bij te sturen. Op ieder gewenst moment kan je alvast bepaalde zaken overdragen aan een of meerdere mensen die je vertrouwt, bijvoorbeeld je kinderen. Zo'n overdracht noemen wij een activeringsmoment. Door op tijd bepaalde dingen uit te besteden aan mensen die je vertrouwt, weten zij al ruim voordat je komt te overlijden, van de hoed en de rand. Dat geeft je rust als je de leeftijd bereikt waarop je echt geen zin meer hebt om of het gewoonweg niet meer kán regelen. En het geeft je nabestaanden ook rust. Dit noemen wij 'ontzorgen'."

Estate Planning

"Estate planning is dé manier om te zorgen voor dat appeltje voor de dorst. Er zijn bijvoorbeeld mensen die kleiner gaan wonen, hun huis verkopen en overwaarde hebben. Ze zijn dan al snel geneigd om dit bij leven te schenken aan kinderen en/of kleinkinderen, maar vergeten soms dat ze wellicht nog twintig jaar blijven



Mathijs Tacken. Foto: PR.

leven! En dat je moet voorsorteren op je voorzieningen! Het leven kan zomaar een stuk dunder worden als je ouder wordt, je kan ziek worden, extra hulp en middelen nodig hebben. Dan is het heel verstandig om daar geld voor opzij te zetten. Daarbij kan je enorm besparen op bijvoorbeeld belastingtarieven door het goed van tevoren te regelen. Maak dit plan nu alvast voor de toekomst!"

De notaris

Mathijs Tacken en zijn team van professionals staan al meer dan 25 jaar voor u klaar om uw vragen op het gebied van Wonen, Leven of Ondernemen te beantwoorden.

Van Wijk Notarissen

Schoolstraat 27
070 5 123 123
info@vanwijknotarissen.nl
www.vanwijknotarissen.nl
Of vraag het uw eigen notaris.

"Hoe vroeger je een testament regelt, hoe beter"

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: www.smowassenaar.nl

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

Deze bijlage verschijnt vier (4) keer per jaar in het midden van De Wassenaarse Krant. De eerstvolgende uitgave is vrijdag 2 december 2022. De deadline voor die bijlage is maandag 14 november 2022.

Gemeente  Wassenaar

