

Editie herfst 2019

# Omring

Magazine



## Vooruit

Hoe pak je de draad weer op?

## Voorwonen

De beste woonoplossing is heel persoonlijk

## Voorkomen

Met pensioen en drukker dan ooit

# Voorwoord

- Samenleven doe je niet alleen. Dat is terecht een
- waarheid als een koe. Ik zou 'm bij wijze van spreken
- zo op een tegeltje willen zetten.



Mijn vader leefde de laatste vijftien jaar van zijn leven in Rotterdam in zijn eentje. Maar echt alleen, dat was hij zelden. Hij zorgde ervoor dat hij onder de mensen bleef komen.

Vaak waren dat zijn Joegoslavische vrienden en kennissen. Dat was zo'n hechte groep dat er meteen iemand voor de deur zou staan als je een keer niet zou opdagen.

Ervoor zorgen dat een ander niet uit beeld verdwijnt. Dat zouden we eigenlijk allemaal moeten doen. Als nieuw lid van de Raad van Bestuur van Omring wil ik natuurlijk ook de handschoen oppakken. Een beginnetje is er al: in mijn nieuwbouwwijk is tegenwoordig een groeps-app, die ervoor zorgt dat we veel meer contact

met de mensen in de buurt hebben. Mijn dochter helpt daardoor inmiddels heel wat jonge ouders uit de brand als oppas.

Soms kan door contact via moderne middelen zelfs een generatiekloof verdwijnen. Zo was ik ooit betrokken bij [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl), een site die is opgezet om mensen aan elkaar te koppelen die iets voor elkaar kunnen betekenen. Er reageerde onder andere een vrouw van dik in de tachtig die vanuit Frankrijk remigreerde naar Nederland. Ze zocht iemand die af en toe een kopje koffie met haar wilde drinken. Een jong meisje gaf zich hiervoor op en het bleek te klikken tussen die twee. Sterker nog, inmiddels geeft de

oudere dame schilderles aan het jonge meisje.

Wat ik hier zo mooi aan vind, is dat 'zorgen voor' dus ook wederkerig kan zijn en dat het daarmee extra meerwaarde krijgt. Want kwetsbaar zijn betekent zeker niet dat je niet meer van waarde kan zijn. Ook zo'n mooie tegelwijsheid. Ik ga meteen in de buurtapp vragen of er nog iemand van zijn oude tegels af wil.

*Frido Kraanen*

Lid van de Raad van Bestuur  
van Omring  
[Frido.kraanen@omring.nl](mailto:Frido.kraanen@omring.nl)



In dit magazine

**10 Voordeel**  
Fit en actief met Omringpas

**13 Voorspoed**  
Tafelgast doet skydive

**16 Voorcontact**  
Tips tegen eenzaamheid

**18 Voormantelzorg**  
Hoe doe jij dat?

**20 Voorelkaar**  
Koppel heeft  
elkaar  
gevonden

**22 Vooriedereen**  
Met plezier 104

**27 Voorpuzzelen**  
Maak kans op  
mooie prijzen!

Vragen of een afspraak maken? Bel 088 - 206 79 99 of mail naar [service@omringpas.nl](mailto:service@omringpas.nl)



# Met pensioen en drukker dan ooit



Pensioen. De een gaat het bewust rustig aan doen, de ander valt in het beruchte zwarte gat. Heleen Rijpkema uit Berkhout (71) heeft het echter drukker dan ooit. “Maar ik doe alleen wat ik leuk vind. En ik krijg er zó veel voor terug!”

Na een groots afscheid ging Heleen Rijpkema in 2008 op haar zestigste met pensioen. Drie dagen later vroeg haar laatste werkgever of de voormalige personeelsadviseur nog even wilde bijspringen. Nee zeggen is niet haar sterkste punt. En ze had altijd veel plezier in haar werk gehad. “Uiteindelijk heb ik doorgewerkt tot mijn zesenzestigste!”, lacht Heleen.

### Twinkelende ogen

Nu maakt Heleen zich alweer vijf jaar op vrijwillige basis nuttig in haar vertrouwde vakgebied, de zorg. Zo staat ze op beurzen, verricht rollatorchecks en is gastvrouw tijdens dagtochten van Omring. Daarnaast is ze vaak te vinden in het plaatselijke wooncomplex De Berkenhof. “Ik kende deze locatie uit mijn tijd als personeelsadviseur. Toen al zei ik: “Als ik met pensioen ben, ga ik jullie helpen aan een winkel die vijf dagen per week open is. Ik heb de juiste

mensen gevonden, doe de inkoop, maak de prijzen en stel werkroosters op. Het staat goed op de rit”, vertelt de kwieke dame met twinkelende ogen.

### Wennen thuis

Inmiddels is ook haar man actief bij De Berkenhof. Hij is handig met computers en begeleidt senioren met de braintraining. Voor hem verliep de overstap van werk naar pensioen minder geruisloos. “Ook hij was gevraagd om langer door te werken, maar dat kon alleen fulltime. Daar bedankte hij voor. Achteraf was de overgang van alles naar niets te groot.” Zoals bij zo veel echtparen was het wennen thuis. “Ging ‘ie zich na 45 jaar ineens bemoeien met het huishouden!”, illustreert Heleen. “Je moet echt je weg weer vinden samen. Onze tip: probeer niet alles samen te doen, maar verdeel taken en geef elkaar de ruimte voor eigen dingen.”

### Handje pillen

Na tien jaar voorzitterschap bij het smartlappenkoor is Heleen nu voorzitter van Vrienden van de Verzorgingshuizen. Op vele fronten actief dus, als het maar geen fysiek werk is. “Dat kan mijn lichaam niet meer aan. Mensen zien het niet aan mij, maar ook ik neem tweemaal daags een handje pillen”, vertelt Heleen, die verschillende hernia’s heeft gehad en eierstokkanker overwon. “Gelukkig kun je op vele manieren bijdragen aan van alles en nog wat, al is het maar een boodschapje doen voor iemand. Het geeft ontzettend veel voldoening. Alleen een vakantie inplannen is een drama tegenwoordig!”, aldus Heleen, die ook nog eens twee dagen in de week op kleinkinderen past. Kan ze inmiddels beter nee zeggen dan voorheen? “Eh... Ik blijf het proberen!”

*‘Probeer niet alles samen te doen, maar geef elkaar de ruimte voor eigen dingen’*



Tussen alle bezigheden door reserveert Heleen genoeg tijd om te fietsen met haar vriendin en oud-collega Ria Laan uit De Goorn (74). “Vijfentwintig jaar geleden fietsten we voor het eerst samen”, vertelt Ria. “Dan stopte ik voor haar huis en reden we samen naar ons werk in Hoorn. Volgend jaar gaan we voor de twintigste keer samen op fietsvakantie. Ik stippel de route uit, Heleen boekt de hotels. Dan wil ze weer onderhandelen natuurlijk, haha!”



# *De beste woonoplossing is heel persoonlijk*



Je prettig voelen heeft ook sterk met je woonsituatie te maken. Soms kun je daar zelf stappen in zetten. Jan (79) en Mary (80) Bron hebben hun eengezinswoning ingeruild voor een prachtig appartement met leuke burens. Gerda Geerlof (60) kocht een huis vlakbij haar dochter en maakte het levensloopbestendig en duurzaam.

## ‘Het besluit nemen vond ik lastig, maar ik ben zó blij dat we verhuisd zijn’

- Als jong stel waren Jan en Mary Bron dolblij met hun flatje in het
- Westfrieze Hof in Hoorn. Maar er werden steeds meer kinderen
- geboren bij de familie Bron en het flatje barstte uit zijn voegen.
- De familie kreeg gelukkig de kans om naar een rijtjeshuis te
- verhuizen op de Liornestraat.

Ook daar beleefde het zeskoppige gezin een heerlijke tijd. Notabene op nog geen 200 meter van het oude flatje. Na 48 jaar kwam er echter een moeilijk moment: Mary werd ziek en trappen lopen ging niet meer.

“Onze kinderen drongen erop aan dat we gelijkvloers zouden gaan wonen en ik realiseerde me dat ze gelijk hadden”, vertelt Jan. “Maar eerlijk gezegd had ik het er heel moeilijk mee om de knoop door te hakken, want ik was zeer gehecht aan de buurt. Mijn vrouw had er minder problemen mee dan ik. Zelfs nadat we een appartement toegewezen hadden gekregen dat – alweer – letterlijk om de hoek lag, heb ik nog menigmaal met de telefoon in mijn hand gestaan om de verhuizing af te blazen. Ik ben blij dat ik dat niet heb gedaan. Het is een goede keus geweest. De burens zijn hier ook fijn. Sommigen ken ik zelfs nog van vroeger.”

Mary: “Ja hoor, het zijn heel aardige mensen in deze flat. Er wonen wel wat jongeren, maar dat is juist leuk. Een jonge buurvrouw heeft al spontaan op de galerij telefoonnummers uitgewisseld met mijn dochter en schoondochter. ‘Handig voor noodgevallen’, zei ze erbij.”

Ze laten trots het balkon zien. “Kijk eens, 7,5 meter bij 3,5 meter. Daar zou je toch meteen jaloers van worden als je hier niet woonde?”

grapt Jan. De Annabel-hortensia en andere geliefde planten uit de oude tuin staan nu in potten te pronken. Het balkon is zo groot dat het echtpaar kan kiezen tussen zitten aan de hoge tafel of op de brede loungebank. “Maar het bankje bij de voordeur is ook erg geliefd bij ons,” zegt Mary. “Dan hebben we uitzicht op de kinderopvang. Jan en ik zijn namelijk gek op dat kleine grut.”

De nieuwe huur ligt wel iets hoger. Is dat geen bezwaar? Jan: “Tja, dat kan niet anders. Daarentegen zijn de energiekosten in dit appartement weer lager. Op de Liornestraat zijn we ooit met 45 gulden begonnen. De prijzen

*‘Ik vind onze eigen meubels er ook zo mooi in staan, want daardoor voelde ik me snel thuis’*

stijgen nu eenmaal en gelukkig kunnen we het betalen. Dit nieuwe appartement is het meer dan waard. We zijn woningbouwvereniging Intermaris ontzettend dankbaar dat ze ons zo’n mooie woning hebben gegeven.”





## ‘Toen een kangoeroewoning te duur was, verbouwde ik een huis vlakbij mijn dochter’



In een gewone straat in Hoorn met keurige rijtjeshuizen uit de jaren tachtig staat één heel speciaal huis: de totaal verbouwde koopwoning van Gerda Geerlof (60). Het begint al bij de brievenbus: de post valt niet op de grond, maar in een kastje. “Dan hoef ik niet zo te bukken als ik straks ouder word”, vertelt Gerda.

Eigenlijk wilde ze een kangoeroewoning met een van haar dochters. “Ik ben er een voorstander van om met meerdere generaties dicht bij elkaar te wonen. Dan kun je elkaar helpen. Voor mijn dochter is het handig dat ik op de kleinkinderen kan passen en voor mij is het gezellig. Helaas lukte de kangoeroewoning niet qua financiën. Dus heb ik iets anders bedacht: ik heb een huis tegenover een van mijn vier dochters gekocht. Door allerlei aanpassingen kan ik daar blijven wonen tot ik bij wijze van spreken ‘oud en versleten’ ben.”

Het meest opvallende is de indeling van het huis: al zijn er boven ook drie kamers, bij binnenkomst zit linksvoor Gerda’s slaapkamer. De volgende

deur op de benedenverdieping is de badkamer en pas daarna volgt de huiskamer met open keuken. In elk vertrek floept het licht automatisch aan zodra de rolstoelvriendelijke deur open gaat. “Heel veilig en handig. Over handig gesproken: ik hoef nooit meer te slepen met een zware stofzuiger, want ik heb een robot.”

Buiten dient het gemak ook de mens: de grote plantenbak in het midden is op kniehoogte. “Daar wil ik een eetbare tuin van maken, zodat de kleinkinderen kunnen zien hoe groente groeit. Uit eigen tuin eten is bovendien gezonder, lekkerder en beter voor het milieu. Duurzaamheid heb ik namelijk zeer hoog in het vaandel staan.”

Een rondje door het huis levert dan ook op: zonnepanelen, een warmtepomp voor de vloerverwarming en de douche, een warmteterugwininstallatie, extra isolatie, gevels en kozijnen van kunststof, inductiekookplaat, de trap achter een deur weggewerkt zodat de warmte niet naar boven verdwijnt, een cooker die meteen warm water levert voor de piepers en binnenkort een grote regenton om de plantjes water te geven en eventueel de wc door te spoelen.

“Het is een ‘frisse-billen-toilet’: dan hoef je nooit meer papier te gebruiken, want er zit een billendouche in. Het liefst had ik ook de douche op regenwater laten werken, maar dat bleek in een bestaand huis technisch te lastig. Sowieso, was de juiste technici vinden de grootste uitdaging. Maar uiteindelijk is het meeste van wat ik wilde gelukt.”



# 5 meestgestelde vragen over wonen

Uw woonsituatie kan er sterk aan bijdragen dat u lekker in uw vel zit. Soms kan een kleine aanpassing van uw huis of het inzetten van thuiszorg al helpen en soms is het nodig om te verhuizen naar een plek waar zorg direct bij de hand is. Bij de klantenservice van Omring komen dan ook veel vragen over wonen binnen. Zorgconsulent Sanne Veen beantwoordt de vijf meestgestelde vragen.

## 1. Ik wil graag kleiner gaan wonen en heb misschien straks zorg nodig. Wat zijn de mogelijkheden?

“Er zijn allerlei mogelijkheden, zowel als u nu al zorg nodig heeft als wanneer dat eventueel later pas het geval is. Als u zelfstandig wilt blijven wonen kunt u namelijk thuiszorg krijgen. Met de juiste zorg kunt u zolang mogelijk in uw eigen woning blijven wonen. Dat kan in een kleiner koopappartement, een seniorenwoning of een aanleunwoning. Als u voor een huurwoning kiest, is het van belang dat u al enige tijd staat ingeschreven bij een Woonmatch in uw regio. Anders kunt u kijken naar een huurappartement in de vrije sector. Deze zijn meestal wel duurder. Wat de kosten en opties precies zijn, hangt af van uw persoonlijke situatie. Kortom, zo 1-2-3 is deze vraag niet te beantwoorden. Maar dat kan wel in een persoonlijk gesprek aan de telefoon of bij u thuis.”

## 2. Hoe kan ik me opgeven voor een aanleunwoning?

“Een aanleunwoning is een huurappartement van Omring of van een woningbouwvereniging in de buurt van een woonzorglocatie, waarbij u gebruik kunt maken van de faciliteiten van deze locatie. Zo kunt u gezellig mee-eten of meedoen met de activiteiten. U komt ervoor in aanmerking als vastgesteld is dat u minimaal 5 uur thuiszorg nodig heeft

of als u een Wlz-indicatie heeft. Dat laatste kan bijvoorbeeld voor sommige mensen met dementie gelden. Wij begeleiden vaak mensen tijdens het hele proces, dus ook bijvoorbeeld met het aanvragen van een indicatie om vast te stellen hoeveel en welke zorg er nodig is.”

## 3. Hoe lang is de wachtlijst voor woonzorglocaties?

“Dat verschilt erg per locatie en is zelfs daarvoor nog niet precies aan te geven, omdat het ervan afhangt wanneer er een plek vrijkomt. Soms kunnen we enigszins inschatten waar u meer kans maakt. U kunt drie voorkeurslocaties opgeven. Bovendien kunt u via ons altijd een rondleiding aanvragen.”

## 4. Wat zijn de kosten als mijn vader verhuist naar een woonzorglocatie?

“Bij een woonzorglocatie betaalt uw vader een eigen bijdrage. Hoe hoog deze bijdrage is, hangt af van de persoonlijke situatie. In principe telt het inkomen en vermogen van twee jaar geleden. Het varieert gemiddeld tussen de € 164,- en € 2364,-. Het CAK int de eigen bijdrage. Op de site van het CAK ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)) staat een rekenmodule om de eigen bijdrage uit te rekenen. De eerste vier maanden is de eigen bijdrage overigens meestal lager en als de partner thuis blijft wonen dan wordt de eigen bijdrage ook verlaagd.”

## Tip

Schrijf u nu al in als woningzoekende bij de woningbouwvereniging in uw woonplaats. Hoe eerder, hoe beter, want hoe langer u ingeschreven staat hoe meer kans op een woning. Let op: ook als u nu al huurt, moet u zich inschrijven als woningzoekende. Dat gaat niet automatisch.

## 5. Wat zijn de mogelijkheden voor hulp als ik zelfstandig blijf wonen?

“Thuis kan er heel veel, eigenlijk bijna net zo veel als op een woonzorglocatie. Zoals hulp bij het douchen, aankleden, schoonmaken of uw medicatie. Uw woning kan aangepast worden, bijvoorbeeld met een traplift. Met Personenalarmering kunt u ervoor zorgen dat er in geval van nood dag en nacht iemand voor u klaar staat. En met dagbesteding onderneemt u activiteiten, ontmoet u andere mensen of krijgt u ondersteuning als u wat vergeetachtig begint te worden. Dagbesteding kan ook ter ontlasting van de mantelzorgende partner weleens een oplossing zijn. Voor mensen met dementie bestaat er trouwens sowieso een speciaal thuiszorgteam bij Omring. Kortom, het kan verstandig zijn eens met een Zorgconsulent te inventariseren waar u behoefte aan heeft.”

## Heeft u ook een vraag?

Neem dan gerust contact op met 088 - 206 82 06 of mail naar [zorgconsulent@omring.nl](mailto:zorgconsulent@omring.nl)

Voordeel



## King Lear (try out)

Wie heeft het hier eigenlijk voor het zeggen? De kinderen of de ouders? De leerling of de meester? Een indrukwekkend toneelstuk van William Shakespeare over het koningsdrama rondom King Lear.

Wanneer: dinsdag 19 november 2019  
Hoe laat: 14.00 uur  
Waar: Het Park Schouwburg in Hoorn

**Met Omringpas € 14,50**

Zonder Omringpas € 19,50  
Incl. drankje en garderobe / excl. reserveringskosten

Reserveren\*

- Ga naar [www.hetpark.nl](http://www.hetpark.nl) en kies de voorstelling King Lear
- In het reserveringsproces bij prijssoort kiezen: **Omringactie**
- Vul de actiecode in: **Omring19-20**
- Uw korting wordt berekend

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

Er op  
uit met  
Omringpas

## De vloer op

De vloer op is een populair improvisatieprogramma op tv. Tijdens deze theaterversie gaat presentator Peter Baan dieper in op wat acteurs bezielt en hoe ze al die lappen tekst onthouden. En natuurlijk wordt er ook gespeeld. Zoals altijd ontroerend, grappig of spannend.

Wanneer: vrijdag 11 oktober 2019  
Hoe laat: 20.15 uur  
Waar: Theater de Kampanje in Den Helder

**Met Omringpas € 20,-**

Zonder Omringpas € 25,75  
Incl. drankje en garderobe / excl. reserveringskosten



## De Gouden Jaren II

Aan de hand van historische beelden uit het populaire Polygoon Bioscoopjournaal komen de mooiste liedjes uit de jaren '45 tot '70 en vermakelijke verhalen voorbij. Onder leiding van het orkest van Cor Bakker even terug naar 'die goeie ouwe tijd'.

Wanneer: zondag 24 november 2019  
Hoe laat: 14.30 uur  
Waar: Theater de Kampanje in Den Helder

**Met Omringpas € 20,-**

Zonder Omringpas € 26,50  
Incl. drankje en garderobe / excl. reserveringskosten

Reserveren voorstellingen De Kampanje\*:

- Ga naar [www.kampanje.nl](http://www.kampanje.nl) en kies de gewenste voorstelling
- Klik op tickets – reserveren en vul rechts bovenin deze actiecode in: **omring1920**
- Uw korting wordt berekend

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



## Online cursussen bij Etadoro

20%  
korting

Blijf uzelf ontwikkelen en volg een online cursus. Bijvoorbeeld Mindfulness of Beter slapen, Actief en positief met pensioen, Uw eigen levensverhaal schrijven. Bij Etadoro vindt u gevarieerde online cursussen met goede begeleiding en hoge kwaliteit. Kennis delen en uitwisselen met anderen is daar een belangrijk onderdeel van. De online cursus volgt u in uw eigen tempo.

Met uw Omringpas krijgt u 20% korting. Ga voor meer informatie naar [www.omring.nl/etadoro](http://www.omring.nl/etadoro) Laat uw gegevens achter en ontvang een kortingsvoucher per mail.

Fit en  
actief met  
Omringpas

## Sporten bij Frits van der Werff Sportinstituut

Topfit of gehinderd door fysiek ongemak, bij Frits van der Werff Sportinstituut kan iedereen in een warme sfeer en een stijlvolle omgeving onder professionele begeleiding werken aan een fit en gezond lijf. Advies bij het kiezen van de juiste activiteit? Het sportadviesteam staat voor u klaar.

### NIEUW!

Met uw Omringpas ontvangt u 10% korting op de huidige abonnementsstarieven bij het afsluiten van een jaarlidmaatschap. Met uitzondering van abonnementen met een voordeeltarief (waaronder het daluren abonnement). Het aanbod geldt niet in combinatie met andere voordeel acties.

Ga voor meer informatie naar [www.omring.nl/fritsvanderwerff](http://www.omring.nl/fritsvanderwerff)

10%  
korting

15%  
korting

## Uniek voedingsprogramma bij Cure4life

Val gezond en verantwoord af door de unieke en individuele aanpak. Ieder lichaam is uniek, daarom biedt Cure4life een medisch onderbouwd persoonlijk voedingsprogramma met normale en gezonde voeding dat is afgestemd op uw lichaam en persoonlijke situatie. Met uw Omringpas ontvangt u 15% korting op elk van de drie pakketten. Als u een aanvullende verzekering hebt, dan vergoedt uw zorgverzekeraar vaak ook een deel van de kosten. Ga voor meer informatie naar [www.omring.nl/cure4life](http://www.omring.nl/cure4life)



## Lastige voeten? Onze schoenen zijn een verademing!



### Podologie en aanmeten aan huis van comfort-, diabetici-, semi-orthopedische en wandelschoenen

- pijnlijke voeten of tenen • doorgezakte voeten • hamer of klauwtanen
- diabetes • reuma • artrose • jicht • Parkinson • oedeem • neuropathie
- hielspoor • hielpijn • klapvoet • hallux valgus • knobbel bij grote teen
- brede voeten • vermoeide voeten • likdoorns • stabiliteitsverlies • etc.



"de schoenen van Jan"<sup>™</sup>  
aangemeten bij ú thuis!

Jan van Ede - podoloog en voetkundig adviseur

**Blijf niet langer met klachten lopen**  
Bel nu voor een afspraak bij ú thuis: **06 511 70 200**  
jan@janvanede.nl www.deschoenenvanjan.nl

# HEREDITAS

**Wij ontzorgen senioren, hun geliefden  
en nabestaanden door hen naar wens  
met raad en daad ter zijde te staan.**

Als adviseur, executeur of levensexecuteur  
(=gevolmachtigde):

- met praktische dienstverlening na een overlijden of bij (uw) wilsonbekwaamheid
- bij het treffen van de juiste voorbereidingen zoals een testament of levenstestament

**Hoe staat het met de voorbereidingen van uzelf,  
uw partner, ouders of goede kennis?**

Kom naar onze lezingen in Hoorn of Den Helder en weet u wat u (nog) te doen staat! (zie de voucher bijlage)

085-8771889  
info@hereditas.org  
www.hereditas.org

Aangesloten bij:



### Lekkere maaltijd van DEEN

Wilt u een dagje makkelijk, maar toch lekker eten? Kies dan voor een verse maaltijd uit de keuken van DEEN. De maaltijden worden iedere dag vers bereid en bedacht en samengesteld door onze eigen chef-kok Patrick de la Croix. Hij gebruikt hiervoor uitsluitend verse groenten, liefst van het seizoen, en topkwaliteit vlees uit onze eigen slagerij. Van Surinaamse kipschotel tot Hollandse stamppot, de keuze is groot.



## KORTINGSBON!

DEEN verse maaltijd\*



**25%**  
korting



\*Deze actie is geldig van 29 september t/m 26 oktober 2019 op één verse maaltijd van DEEN.

**DEEN. Dat is lekker thuishkomen.**



Tafelgast Omringlocatie Gollards (90)  
doet tandem skydive

# *‘Wat zegt leeftijd nou? Ik voel me prima!’*

.....

Nietsvermoedend vertelde wijkverpleegkundige Betty Kuyper dat zij ooit een parachutesprong wilde maken. “Dan ga ik mee!”, reageerde de negentigjarige meneer Hoogenbosch resoluut. Dat waait wel over, dacht Betty. Mooi niet. Een paar maanden later zijn de twee een onvergetelijke ervaring rijker. Voor Hoogenbosch een hoogtepunt dat in schril contrast staat met zijn lange avonden.



Betty werkt op Omringlocatie Thuiszorg Texel. Een zeventigjarige toeriste, die al wilde parachute-springen vanaf haar veertigste, inspireerde haar. Zo werkt het leven dus, besefte ze: je moet dingen gewoon dóen. Ondertussen had meneer Hoogenbosch dezelfde wens. Hij liep er al zeventig jaar mee rond! In 1949 wilde hij in het leger parachutist worden, maar werd afgekeurd. Het is er nooit meer van gekomen. De wens leek verdrongen. Tot Betty erover begon.

## Koelbloedig

“Dit is mijn kans, dacht ik. Wat zegt leeftijd nou? Ik voel me prima”, zegt Hoogenbosch opgewekt. Zijn dochter wilde ook graag mee. In juni voegden zij de daad bij het woord. Betty, meneer Hoogenbosch en zijn dochter hadden geluk: de hemel was strak blauw, het uitzicht eindeloos. Beneden wachtten kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen in spanning af. Drie kilometer hoger was meneer Hoogenbosch daarentegen koelbloedig. “Het gaat vanzelf. Je kan maar één kant op!”

## Verschrikking

Zo verwezenlijkten Betty en meneer Hoogenbosch een grote droom, dankzij elkaar. Uiteraard komt de sprong nog regelmatig ter sprake. Meneer Hoogenbosch, die anderhalf jaar geleden zijn vrouw verloor en nog altijd zelfstandig woont, eet vier keer per week bij Omringlocatie Gollards. “Overdag heb ik bezoek en afleiding genoeg, maar ’s avonds ben ik meestal alleen. Dat is een verschrikking. Ik heb een schuur waar ik lekker kan knutselen hoor, maar ik ga alleen naar bed. Dat went nooit.”

## Gezelligheid

“Bij Gollards krijg ik goed eten en vind ik altijd gezelligheid”, vervolgt hij. “Soms zie ik ook nieuwe gezichten, maar dat vind ik meestal oude mensen. Ik ben pas negentig!”

*‘Zo werkt het leven dus: je moet dingen gewoon dóen’*



V.l.n.r.: Verpleegkundige Betty Kuyper, Ben Hoogenbosch, dochter Anneke Hoogenbosch.

Over aanspraak heeft meneer Hoogenbosch nooit te klagen in Gollards, zeker niet sinds zijn spraakmakende parachutesprong.

Misschien nog een keer op herhaling? Over zes jaar kan hij de oudste Texelaar ooit worden die hier parachute gesprongen heeft... “Haha, eerst maar weer flink sparen dan!”





## Samen met bewoners en buurtbewoners van Omringlocaties kunt u genieten van een lekkere en voordelige maaltijd.

U kunt bij ons terecht voor een klein hapje, een daghap of een uitgebreid driegangenmenu. Onze koks bereiden met aandacht en passie dagelijks een heerlijk gevarieerd menu bestaande uit verse seizoens- en streekproducten.

Het dagmenu bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht. Elke dag is er een ander menu waar u uit twee hoofdgerechten kunt kiezen. U kunt al voor € 7,- genieten van een maaltijd en voor € 9,80 heeft u een driegangenmenu.

Andijk  
Berkhout  
Bovenkarspel  
Den Burg (Texel)  
Den Helder  
Enkhuizen  
Grootebroek  
Hoorn  
Hoorn  
Julianadorp  
Lutjebroek  
Opperdoes  
Wervershoof  
Wognum

- Restaurant Sorghvliet  
- Restaurant Berkenhof  
- Restaurant Gezinspaviljoen  
- Eethuys Gollards  
- Restaurant Den Koogh  
- Eethuys Overvest  
- Eethuys Rigtershof  
- Eethuys Lindendael  
- Restaurant Hoge Hop  
- Eethuys Buitenveld  
- Eethuys Nicolaas  
- Restaurant Almere  
- Restaurant Sint Jozef  
- Eethuys Sweelinckhof

Kijk voor openingstijden of het dagmenu op [www.omring.nl/etenbijomring](http://www.omring.nl/etenbijomring)



Eethuys Rigtershof in Grootebroek

## Eethuys Sweelinckhof

# 'Iedereen is hier welkom'

Sinds meneer Breure (64) Eethuys Sweelinckhof in Wognum heeft ontdekt, luncht of dineert hij hier minstens vier keer per week. "Meestal met een vast koppeltje. We eten heerlijk en het is hier zeer plezierig!"

Meneer Breure is een bezig bijtje. Hij doet werkzaamheden in en om huis bij anderen, geeft cursussen aan het ROC in Hoorn, werkt in de havens en doet vrijwilligerswerk. Niet helemaal onhandig dus, zoals hij zelf zegt. Maar eten maken is niet helemaal zijn ding. "Elke dag kant-en-klaarmaaltijden van de supermarkt is ook niet alles. Gelukkig kun je in het Eethuys geweldig eten voor een heel

schappelijke prijs. Je krijgt er nog een hoop huiselijkheid bij ook", aldus de alleenwonende Nibbixwouder.

Hij kent redelijk wat mensen in Sweelinckhof. Sommigen zijn de ouders van mensen die als kind vakantiewerk deden bij zijn bloembollenbedrijf. Aan tafel is meneer Breure echter een van de weinigen die hier niet woonachtig is. "Maar dat maakt helemaal niet uit. De mensen vinden het juist leuk om iemand van buitenaf te spreken."

Elke dag is het menu weer een nieuwe verrassing. "En weet je wat het mooie is: als er twee driegangenmenu's zijn mag

je ook combineren!" Meneer Breure vindt het eten altijd fantastisch, maar de biefstuk en de bourgondische pannenkoeken zijn toch z'n favorieten. Hij maakt graag een dolletje met personeel en tafelgenoten. Ook neemt hij wel eens een gast mee, of een van zijn dochters. "Iedereen is hier welkom."

### Wist u dat?

Bij een driegangenmenu krijgt u een kopje koffie of thee gratis op vertoon van uw Omringpas.

# Wat helpt tegen eenzaamheid?

- Mensen hebben andere mensen om zich heen nodig.
- Vanwege de gezelligheid of afleiding, als steun of vertrouwenspersoon. Zelfs de meest extreme eizelgangers willen toch
- graag af en toe een praatje maken. Contact kan ook een gevoel
- van eenzaamheid enigszins verminderen. Dus is het van belang
- om de banden aan te halen. Maar hoe doe je dat?

Neem de 76-jarige Rob. Tot vier jaar geleden had hij nagenoeg geen vrienden. Alleen met zijn twee nichten deed hij af en toe wat leuks, maar er gingen ook dagen voorbij dat hij niemand sprak. Hij schaamde zich zo voor zijn verwaarloosde huis dat hij niemand op de koffie durfde te vragen. Ondanks aandringen van zijn nichten, bleef hij er wonen.

Het keerpunt kwam toen een van hen aankondigde dat ze ging verhuizen naar een boerderijtje twee uur reizen bij hem vandaan. Hij verkocht zijn verwaarloosde woning en betrok een seniorenappartement in de buurt van zijn nicht. Meteen ging hij kennismaken met zijn burens en dat werd erg gewaardeerd. Als zijn nicht nu belt om samen wat te gaan doen, krijgt ze bijvoorbeeld te horen dat hij die dag al afgesproken heeft met zijn 90-jarige buurvrouw.

### Jong en oud

Een ander voorbeeld: Emma is 24 en verzuchtte afgelopen zomer na twee weken alleen thuis vakantie vieren dat ze het zo ongezellig en eenzaam vond. Het was volgens haar een goede leerschool om het voortaan anders aan te pakken. Onder het motto: het leven is een feestje maar je moet wel zelf de slingers ophangen.

Hieruit blijkt dat je er soms iets zelf aan kan doen én dat eenzaamheid niet

## *Bijna de helft van de volwassenen voelt zich weleens eenzaam*

altijd leeftijdsgebonden is. Uit de Gezondheidsmonitor 2016 van de GGD, CBS en het RIVM blijkt dat zo'n 10 procent van de 18-plussers zich ernstig eenzaam voelt en 33 procent matig eenzaam. Met andere woorden: iets minder dan de helft van de volwassenen ervaart het.

Wie inzoomt op de ouderen ziet dat de eenzaamheidspercentages nog hoger liggen. Van de 85-plussers kruiste 15 procent 'ernstig eenzaam' en 57 procent 'matig eenzaam' aan. Dus bijna driekwart kampt met eenzaamheidsgevoelens.

### Waarom?

Hoe komt het dat sommige mensen zich zo voelen en anderen niet? En waarom voelen meer ouderen zich eenzaam? Laten we eerst eens kijken naar wat onder eenzaamheid wordt verstaan. Op [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl) staat drie soorten eenzaamheid beschreven: emotionele eenzaamheid, sociale eenzaamheid en existentiële eenzaamheid.

Emotionele eenzaamheid wil zeggen dat iemand een emotioneel hechte band met een partner, familielid, hartsvriend(in) of kinderen mist. Een werkelijk waardevolle relatie met iemand opbouwen betekent moeite doen voor iemand anders. Sommige mensen zijn daar beter in, stoppen er meer tijd en energie in of kunnen zich beter inleven in anderen en daarnaar handelen. Dat geldt voor elke leeftijdscategorie, zelfs voor ouderen met kinderen die genoeg mensen om zich heen hebben. Maar het is natuurlijk wel een kwestie van hoe je met elkaar omgaat of die band ook goed is. Sociale eenzaamheid heeft te maken met het ontberen van contact met kennissen, collega's of buurtgenoten. Dat kan gebeuren door een verhuizing, een scheiding, een conflict, werkloosheid of het overlijden van generatiegenoten. De uitdaging is om op een gegeven moment weer te gaan investeren in nieuwe contacten.

### Even bellen is ook goed

Ouderen vinden het vaak moeilijker om een sociaal netwerk te onderhouden dan jongeren. Afspreken met generatiegenoten kan bijvoorbeeld lastiger zijn als je niet meer zo mobiel bent. Zelf het initiatief nemen om te bellen om bij te praten, kan echter de vriendschap ook in stand houden.

Tot slot is er bij existentiële eenzaamheid sprake van een diep doorleefd





## Een waardevolle relatie opbouwen betekent moeite doen voor een ander

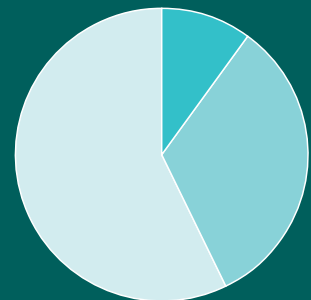
gevoel van leegte en verdriet, bijvoorbeeld ontstaan na het overlijden van een dierbare of door een ongewenste scheiding. Enerzijds is er het missen van de persoon zelf en anderzijds is het erg wennen aan het nieuwe leven alleen. De één kan zich makkelijker na een tijdje weer concentreren op andere zaken dan de ander. Vrijwilligerswerk, dagopvang of lid worden van een vereniging kunnen vaak helpen als afleiding en om nieuwe contacten op te doen.

### Tweerichtingsverkeer

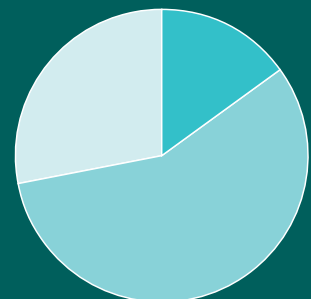
Daarnaast zijn ook bepaalde sociale vaardigheden belangrijk om het contact met anderen te verbeteren. De meeste kennen we eigenlijk allemaal wel. Niet klagen over kwaaltjes is er zo eentje. Of niet alleen maar praten over (klein)kinderen tegen iemand die zelf geen kinderen heeft. Maar de belangrijkste: toon oprecht interesse. Een gesprek is dan ook geen optelsom van monologen. Dat geldt voor jong en oud. Of, zoals Hanna (85) - die in een woonzorglocatie van Omring woont, maar nog regelmatig met vriendinnen afspreekt en bekend staat als een gezellige vrouw - het simpelweg formuleert: “Niet alsmaar ikke ikke. Vraag ook eens wat aan de ander.”

De personen in dit artikel zijn onder hun volledige naam bekend bij de redactie. De genoemde cijfers en enkele passages zijn met toestemming overgenomen uit Raboband, het personeelsmagazine van de Rabobank.

Eenzaamheid in Nederland (>18 jaar)



Eenzaamheid in Nederland (>85 jaar)



■ Ernstig eenzaam  
 ■ Matig eenzaam  
 ■ Niet eenzaam

# *‘Zorgen voor elkaar, vanzelfsprekend maar niet altijd gemakkelijk’*

- Mantelzorgen kan soms een zware en eenzame taak zijn, bijvoorbeeld als je partner dementie heeft. Koos Besseling (75) weet dat uit eigen ervaring. Daarom probeert hij andere mantelzorgers op allerlei manieren te ondersteunen als vrijwilliger bij Omringlocatie Nicolaas in Lutjebroek.





“Mijn vrouw heeft de ziekte van Pick, een ernstige vorm van dementie. Ik ga elke dag naar haar toe in het Nicolaas, waar ze fantastisch wordt verzorgd. Petje af voor de medewerkers! Ze roept vaak eerst enthousiast ‘Hé Koos’, maar na vijf minuten slaat haar stemming om en scheldt ze me uit. Ze zegt wat ze denkt, is agressief, eet alles op wat voor haar staat en wordt boos als ik haar niet elke dag een gebakje geef, heeft waanideeën en is incontinent. Dat hoort allemaal bij deze rotziekte.

Achteraf gezien denk ik dat het een jaar of vijf geleden al is begonnen, maar het duurde nog even voordat het me echt opviel dat ze was veranderd. Als ik ergens naartoe was, dan belde ze me bijvoorbeeld in paniek op. Ze liet het eten verpieteren en was heel snel moe. Dat gedrag paste totaal niet bij haar, want mijn vrouw was altijd heel vlot en vriendelijk. We hadden het tot dan toe niet voor niets al bijna vijftig jaar heel goed samen.

### Steeds erger

Eerst kwam de diagnose dat ze geen dementie had, maar vervolgens zag

de neuroloog op een hersenscan dat er een groot gat in haar hersenen zat. De grond zakte onder mijn voeten weg. Nu wordt het menens, dacht ik. En inderdaad, het werd allemaal steeds erger. Ze ging zelfs dwalen en werd agressiever. Uiteindelijk, in het najaar van 2016, is ze verhuisd naar het Nicolaas.

## In het Mantelzorgcafé kun je aan een lotgenoot vragen: ‘Hoe beleef jij dit of dat?’

Ze ging daar al naar de dagopvang en aan het eind van de dag brachten mijn dochters haar naar haar kamer, die ze hadden ingericht met bekende meubels en foto’s. Ik vond het te moeilijk om dat zelf te doen. In eerste instantie reageerde ze positief, maar ’s avonds ging de telefoon en schold ze me de huid vol. Daar ben ik wel een dag of twee ondersteboven van geweest, hoor.

Haar agressie vind ik nog steeds een van de moeilijkste dingen, maar ik heb inmiddels geleerd dat het helpt om vooral met haar mee te praten want dan wordt ze minder snel boos. En ik blijf haar consequent alle dagen bezoeken. Anderen lukt dat wellicht niet. Ik woon gelukkig dichtbij, ben gepensioneerd en kan nu redelijk goed met haar dementie omgaan.

### Mensenmens

Het in mijn eentje thuis zijn, went echter niet. Je kookt en in 20 minuten heb je gegeten en alles opgeruimd. Heel ongezellig. Ik ben een mensenmens en daarom zorg ik dat ik veel afleiding heb.

Zo heb ik samen met een paar anderen een vrijwilligerspanel opgezet, zodat de bijna 300 vrijwilligers van het Nicolaas hun ei kwijt kunnen. Zelf speel ik weleens muziek of draai ik filmpjes voor de bewoners. Daarnaast zit ik in de Cliëntenraad van Nicolaas. Soms bezoek ik mantelzorgers van wie de partner of ouder binnenkort naar een woonzorglocatie gaat verhuizen. En ik organiseer samen met een paar mensen het Mantelzorgcafé en de Dag van de Mantelzorg.

### Mantelzorgcafé

Het Mantelzorgcafé houden we drie keer per jaar. Het is fijn dat er een moment is waarop mantelzorgers ervaringen kunnen uitwisselen met elkaar. ‘Hoe beleef jij nou dit of dat?’: soms wil je gewoon weleens met iemand praten die in hetzelfde schuitje zit. Meestal nodigen we een spreker uit, bijvoorbeeld een notaris. Maar we hebben ook weleens in groepjes over stellingen gepraat. Het is vooral laagdrempelig, zodat zelfs mensen die anders wellicht niet zo veel durven te zeggen ook de kans krijgen om hun hart te luchten.

Ik zeg weleens: ‘Mantelzorgen is het zwaarste beroep dat er is, vooral geestelijk. Je kunt haast geen normaal gesprek meer voeren met degene die je zo dierbaar is. Daarnaast hoor ik heel vaak dat mantelzorgers merken dat kennissen hen mijden. Ze durven niet naar het Nicolaas te komen of ze weten niet goed wat ze moeten zeggen en daarom nodigen ze je niet meer uit. Of voorheen sprak je met zijn vieren af en nu vinden ze het ingewikkeld dat het een afspraak met zijn drietjes zou worden. Daardoor kom je op een eiland te zitten. Als je weet dat er toch een pilaar is waar je op kunt steunen, dan is dat al zó fijn. Het maakt me van binnen blij dat ik af en toe die pilaar kan zijn.’

## Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is de Dag van de Mantelzorg. In West-Friesland en de Kop van Noord-Holland vinden allerlei activiteiten plaats voor mantelzorgers. Zo is er in het Nicolaas een verwendag voor mantelzorgers van cliënten die in het Nicolaas wonen. Bent u benieuwd naar activiteiten in uw buurt? Kijk op [www.ikzorgnu.nl](http://www.ikzorgnu.nl) of [www.mantelzorgcentrum.nl](http://www.mantelzorgcentrum.nl)

# *Nieuwe liefde* via online dating

.....



## Tip van Guus

Ga zorgvuldig te werk en wees alert. Ook hier geldt: als het te mooi lijkt om waar te zijn, dan is dat het waarschijnlijk ook.

- In 2011 verloor Lida Lissing (73) uit Opmeer haar man Jan.
- Haar wereld stortte in. Inmiddels lacht het leven haar weer toe, niet
- in de laatste plaats door haar Guus (73). Zij ontmoetten elkaar op een
- datingwebsite. In Omring Magazine delen zij hun verhaal. “Of ik mijn
- kinderen vertelde dat ik aan het daten was? Nee joh, natuurlijk niet!”

“Jan was een kerngezonde man. Had nog nooit een pilletje geslikt. Maar hij werd ziek en binnen drie maanden overleed hij”, vertelt Lida. Dankzij vrienden, familie en een actieve levensstijl heeft ze zich nooit eenzaam gevoeld, maar er was wel een leegte. “Ik was 63 en net met prepensioen. Dat had ik me natuurlijk anders voorgesteld. Nu deed ik alles op eigen houtje: huis-, tuin- en keukenzaken, bij mensen op bezoek, naar bed gaan... Uiteindelijk ben je toch alleen.”

### Nieuwe mannen

“Het eerste jaar na Jans overlijden was ik vooral bezig met de vraag: hoe kan dit?”, vervolgt Lida. “Het tweede jaar besefte ik dat ik hem nooit meer zou zien. Ik heb toen veel gereisd. En in het derde jaar ging er ergens in mijn hoofd een knopje om. Mijn dochter zei wel eens: ‘Mam, je hóeft niet alleen te blijven. Alleen pluk je ze niet uit de supermarkt. Ga eens online kijken!’ En zo belandde ik op Lexa.nl. Kreeg ik ineens dagelijks nieuwe mannen gepresenteerd. Ik vond het maar niks! Als mijn halfjaarabonnement voorbij is stop ik wel, dacht ik.”

### Gehoorapparaatjes

Ondertussen, ergens in een appartement in Duivendrecht, had Guus Lissing op dezelfde datingsite ook een profiel aangemaakt. Sinds zijn scheiding eind jaren negentig was hij nooit meer een serieuze relatie aangegaan. Totdat Lida op zijn scherm verscheen. “De ene dame doet zich nog mooier en jonger voor

dan de ander. Lida viel op door haar normale, herkenbare profiel. In haar reizen en onderwijsverleden vond ik raakvlakken. En op haar foto zag ik dat ze gehoorapparaatjes draagt. Lida verborg dus niets.”

### Spannend

Guus trok de stoute schoenen aan, typte een berichtje en klikte op verzenden. Al snel ontstond er een leuk online gesprek. “Na wat aftasten kreeg ik er vertrouwen in. Ik voelde dat ik actie moest ondernemen”, vertelt Guus. In een Hoorns restaurant volgde op 1 september 2014 hun eerste afspraakje. “Dat was écht wel spannend hoor!”, lacht Lida. “Gelukkig klikte het direct. En een paar weken later was hij niet meer uit huis weg te slaan, haha!” Guus countert terug: “Ho-ho, Lida, ik mócht niet meer weg.”

**‘Mijn dochter zei:  
mam, je hóeft  
niet alleen te  
blijven. Je plukt  
ze alleen niet uit  
de supermarkt.  
Ga eens online  
kijken!’**

### Omgeving

Het kersverse koppel bracht hun omgeving op de hoogte van de prille relatie. “Het was ook niet te verbergen: mensen merkten duidelijk dat er iets met mij aan de hand was”, zegt Lida met pretoogjes. Zowel de kinderen van Lida als van Guus accepteerden de nieuwe vlam van hun ouder. Als jij maar gelukkig bent, klonk het. Ook de jonge kleinkinderen reageerden enthousiast. “Ik snap dat dit niet overal zo soepel gaat”, vertelt Lida, “maar ik vind het wel raar als buitenstaanders nieuwe liefdes veroordelen. Gun een ander gewoon een mooi leven.”

### Huwelijksbootje

De twee groeiden snel naar elkaar toe en Guus trok bij Lida in. “Dat voelde wel unheimisch,” blikt Guus terug, “je schuift toch je benen onder de tafel van een ander.” Met elkaars meubels en nieuwe spullen richtten zij de woning opnieuw in. En op 1 september 2015, exact een jaar na hun eerste date, stapten ze in het huwelijksbootje. Guus: “Waarom nog trouwen? Gewoon, ons gevoel! Bovendien vliegt de tijd voorbij. We zijn nu ruim 70 en kijken anders naar rouwadvertenties dan tien jaar geleden. Wij genieten nu het nog kan.” Lida knikt bevestigend: “Dus wil je niet alleen blijven? Onderneem actie. Een halfjaarabonnementje kan genoeg zijn!”



**‘Volgens de professor heb ik de hersens van een 80-jarige’**

# Met plezier 104

De burgemeester? Die is al vier keer op bezoek geweest bij Trien Ligthart-Braakman. Met haar 104 jaar is de bewoonster van Omringlocatie Sweelinckhof de oudste inwoner van de gemeente Medemblik. “Bijzonder? Nee hoor, ik ben gewoon Trien.” Of zoals haar achterkleinkinderen haar noemen: superoma.

De breinaalden tikken zacht tegen elkaar. In haar stoel voor het raam zit mevrouw Ligthart te breien, terwijl haar jongste dochter Margreet koffie zet. De kamer wordt opgevulld door poppen in alle soorten en maten. “De poppenkleertjes heb ik zelf

gemaakt, maar dat lukt helaas niet meer”, vertelt mevrouw Ligthart. “Het enige wat ik nu nog kan is breien.” De afgelopen twee jaar heeft ze zo’n twintig dekentjes gebreid voor Roemeense baby’s. “Ik kan niet stilzitten, ik moet altijd wat doen.

Zo ben ik opgevoed door mijn moeder: niet lummelen maar hard werken. Op mijn dertiende werkte ik als hulp in een gezin met drie jonge kinderen. Later ben ik kraamverzorgster geworden. Een prachtig vak.”



In 1915 werd Trien Ligthart geboren in Zandwerven en 98 jaar later woonde ze nog altijd zelfstandig in Wognum, op amper tien kilometer van haar geboortedorp. “Vier keer heb ik een woning in Sweelinckhof afgezegd. Ik was er nog niet klaar voor. Ik was in mijn eigen huisje lekker aan het naaien en breien, ik was geen ouwe zeur en kon alles nog.” Toen ze de vijfde keer ging kijken was ze meteen verkocht. “Het was een prachtige zomerdag, de balkondeur stond open, de zon scheen, het was hier ruim en netjes. Toen dacht ik: ja, ik doe het. Ik heb hier een eigen slaapkamer, badkamer en keukentje. En mijn naaimachine kon mee.”

### Jong van geest

Het was even wennen, maar inmiddels is ze op haar plek in Sweelinckhof. “Thuis had ik me niet meer kunnen redden. De leeftijd gaat omhoog, de krachten gaan achteruit. Ik loop moeilijk en ik hoor en zie slecht. Erg vervelend, maar als de geest het maar blijft doen.”

## ‘Blijven lachen en niet kneerten’

En die geest doet het nog altijd prima. Dat weten ze inmiddels ook bij het Alzheimercentrum van het VUmc, waar mevrouw Ligthart deelneemt aan het 100-plus onderzoek. Hierbij worden kwieke 100-plussers onderzocht die geen verschijnselen hebben van dementie. “Ze willen graag weten hoe het komt dat ik nog zo helder ben. Daarvoor zijn mijn hersens gescand. De professor zei: u heeft de hersens van een 80-jarige.” Jong van geest dus? “Nou en of!”, lacht



mevrouw Ligthart, die een zeldzaam gen blijkt te hebben. Dit gen verkleint de kans op dementie en lijkt de kans op een lang leven juist te vergroten.

“Als ik dood ben, doneer ik mijn hersens aan de wetenschap. Dat doe ik voor het hele menswezen. Ik zou het geweldig vinden als ze iets vinden dat in de toekomst kan voorkomen dat mensen dementie krijgen.”

### Blijven lachen

Haar man Gert had geheugenproblemen. “Een fijne man. Hij heeft altijd hard gewerkt en een mooi fruitbedrijf opgebouwd. En je kon met hem lachen hoor.” In 1989 overleed haar grote liefde. “Een groot gemis. Ik woon nu dertig jaar alleen en ik mis hem nog elke dag. We hebben samen een mooi gezin gekregen met negen kinderen. Alleen Gerardje, ons achtste kindje, is overleden. Hij heeft maar één dag geleefd.” De overige kinderen – inmiddels ook op leeftijd – wonen in de buurt. Daarnaast is ze gezegend met 26 kleinkinderen en het 31e achterkleinkind is onderweg. “Mijn familie is alles voor me. Ik ben altijd blij als ze langskomen. Dat zouden mensen vaker moeten doen. Sommige bewoners hier in Sweelinckhof krijgen maar weinig bezoek.”

En bezoek? Dat is waar mevrouw Ligthart van opleeft. Bezoek van haar familie, of van Omring-vrijwilliger Gerda. “Gerda komt om de week op de koffie om te kletsen. We kunnen het goed met elkaar vinden”, vertelt mevrouw Ligthart. Ook de zorg en aandacht van de medewerkers van Omring doet haar goed. “De verzorging hier is geweldig, een tien met een griffel. Alles wat ik niet kan, dat doen ze voor me. Ik weet dat ze het druk hebben. Maar het is fijn als ze even tijd maken om met je te praten en wat schik te maken. Dan kan ik er weer even tegenaan.”

En dan is het tijd voor een foto. “Even lachen naar de camera”, aldus de fotograaf. “Ze doet niet anders”, zegt dochter Margreet met een liefdevolle glimlach, terwijl ze een kop koffie inschenkt. Haar moeder knikt. “Blijven lachen en niet kneerten.” Dat is haar recept om met plezier 104 te worden. Wat ‘kneerten’ betekent? Ze barst in lachen uit. “Ik weet het eigenlijk niet. Gewoon lachen en niet chagrijnig zijn, dat maakt het leven mooi.”



# Hoe pak je de draad op als je man overlijdt?

- Lies de Wolf (73) besloot na de dood van haar man om terug te gaan naar Texel en bij haar oudere broer te gaan wonen. “We kunnen het erg goed met elkaar vinden. Ik kan nu ook makkelijker voor hem zorgen dan wanneer ik in Hindeloopen was blijven wonen. Bovendien was ik destijds nog relatief jong, wat het iets simpeler maakte om mijn leven weer op te bouwen.”

’s Zomers trekt Lies ’s morgens om half acht eerst even een baantje in het openluchtwembad. Als ze terugkomt is haar broer Kees (82) vaak net op. Hij gaat naar de moestuin of wandelen en zij stort zich op een van haar vele hobby’s. Tussen de middag zorgt Lies dat de warme lunch met de verse groenten van Kees op tafel staat.

“We hebben ons eigen leven, hoor. Kees is altijd op Texel blijven wonen en heeft hier zijn eigen vrienden- en kennissenkring. Ik ga zelden mee naar zijn verjaardagsfeestjes, tenzij ik die mensen ook goed ken. Door de week doen we weinig samen, maar in het weekend ondernemen we meestal samen wat.”

## Rare knobbels

Inmiddels alweer zestien jaar geleden overleed Ko, de man van Lies en de beste vriend van Kees. Hij had een traaggroeiende, ongeneeslijke vorm van kanker, die hem na zeven jaar velde. “Ko kwam er vrij toevallig achter dat hij deze ziekte had. Samen met Kees was hij aan het trainen voor de Elfstedentocht op de fiets, 230 kilometer in één dag. ‘Heb jij ook van die knobbels in je liezen gekregen?’, vroeg hij aan Kees. Nou nee dus.”

Pas het laatste jaar breidde de kanker zich uit, ook naar Ko’s hoofd. “Op het laatst leek het of hij dement werd. Hij merkte ook zelf dat hij veranderde. ‘Ik verlies mijn emoties’, zei hij tegen me. Voor hem prettig, maar voor mij was het wat lastiger natuurlijk. Niettemin konden we altijd erg goed met elkaar praten.”

## ‘Ik woon nu samen met mijn broer en we zorgen voor elkaar’

Een mogelijke verhuizing naar Texel kwam al vrij snel ter sprake. “Ko vond het geen probleem. Weet je, ik voelde me prima in Hindeloopen en het is net zo goed een hechte en warme gemeenschap. Maar ik ben en blijf een Texelaar. Voor mijn dochters in Nijmegen en Drunen maakt het ook niet uit of ze naar Hindeloopen of naar Texel reizen. En ik bel of app ze heel vaak.”

## Zorgen voor elkaar

Wat bij de beslissing destijds meespeelde, is dat Kees ongetrouwd is en een paar jaar meer telt dan Lies. “Ik was sowieso van plan om voor hem te gaan zorgen als hij niet meer kon meedoen aan de halve marathon. Inmiddels heeft hij twee nieuwe knieën en wat aan zijn rikketik. Maar het zorgen voor elkaar is natuurlijk wederzijds. Binnenkort krijg ik een nieuwe knie en dan doet Kees het huishouden.” Lies wilde na Ko’s dood niet te lang wachten met de verhuizing. “Ik dacht: ik kan beter als jonge zestiger gaan, want dan is het simpeler om mijn leven weer op te bouwen.” Toch duurde het nog een paar jaar, omdat er diverse financiële kwesties geregeld en overdacht moesten worden. In de tussentijd verbouwde Kees zijn huis, zodat er nu twee woonkamers en badkamers zijn. “Jezelf terugtrekken kan dus, maar we eten altijd samen en als er sport op de tv is, kijken we graag met zijn tweetjes en zijn we even fanatiek.”

## Druk, druk

Over sportief gesproken, Lies meldde zich in Den Burg al snel bij de tennisclub. “Want in Hindeloopen zat ik daar ook op. Ik dacht: zo leer ik



*‘Het verliezen van je partner  
went nooit, zelfs al wordt het  
gevoel hierover anders’*



## Hulp bij rouw- verwerking

Is een van uw dierbaren overleden en heeft u behoefte aan professionele steun, troost of een goed gesprek? Lilly Tehubijuluw-Hoppe van HOP (Helpen Ondersteunen Praten) heeft diverse opleidingen gevolgd voor rouwverwerking en coaching. Ze heeft een praktijk in Hoorn, maar kan ook bij u thuis komen. Heeft u een Omringpas? Dan betaalt u per uur € 60,- (zonder Omringpas € 64,-) en krijgt u een nuttig geschenk.

Meer informatie:  
tel. 06-40997989 of [www.hop-verliesverwerking.nl](http://www.hop-verliesverwerking.nl)

vanzelf weer wat mensen kennen en heb ik wat te doen. Bovendien moet je alles een beetje stevig houden aan je lijf, hè?” Van lieverlee kwam ze van het een in het ander terecht: wandelen met de buurvrouw, pilates, zwemmen, fitnessen in de sportschool, koffie schenken bij ouderen, op de kleintjes van de jonge buren letten, met haar zus naar cabaret...

“Al die activiteiten brengen veel gezelligheid met zich mee. Zo kletsen we bijvoorbeeld bij het zwemmen heel wat af. In september sluit het bad, dus dan is het hard nodig om de maandenlange ‘stilte’ te overbruggen met een koffi-ochtendje begin januari”, lacht ze.

### Het went nooit

Maar dan wordt ze ernstig. “Natuurlijk, het verliezen van je partner is vreselijk en het went nooit, zelfs al wordt het gevoel erover anders. De scherpe

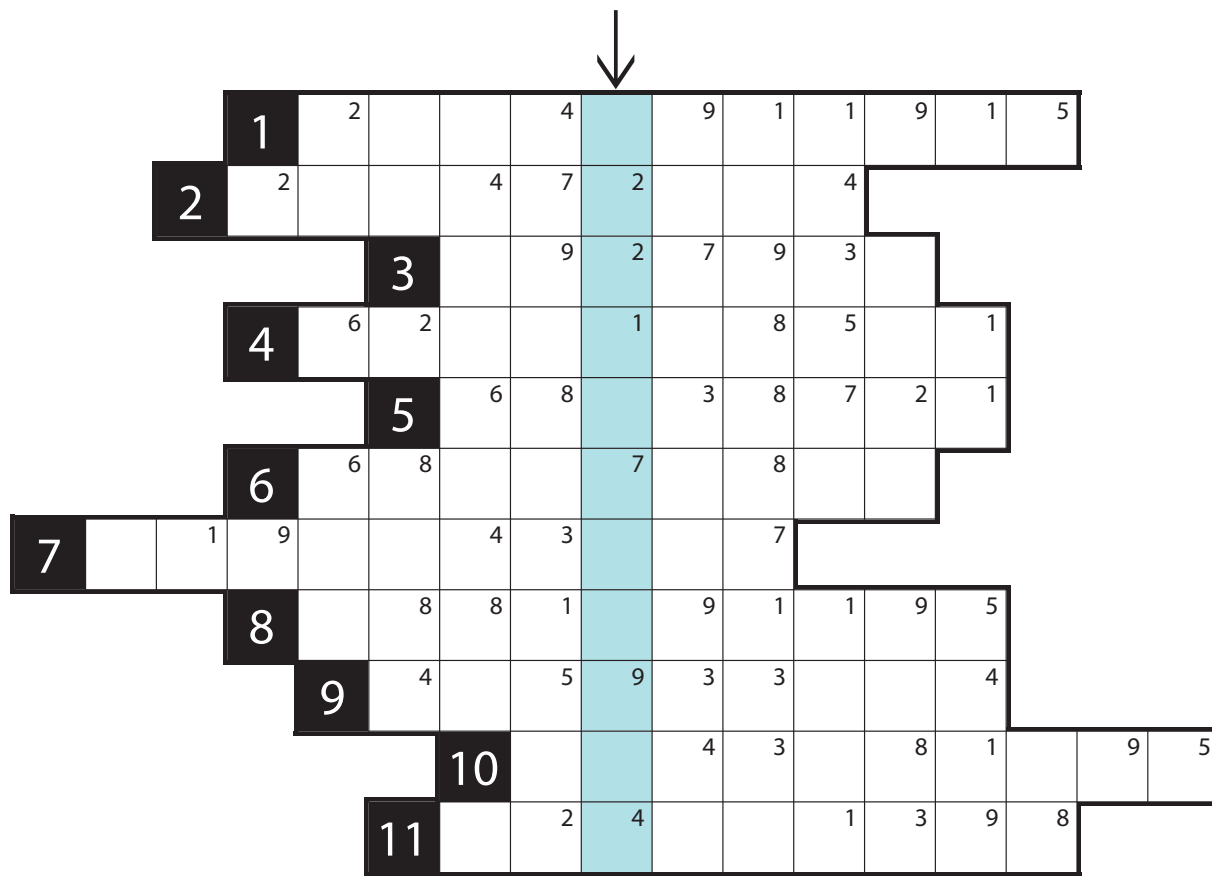
kantjes zijn er na al die jaren wel wat vanaf gegaan. Ik denk dat veel mensen dat herkennen, hoewel iedereen het op zijn eigen manier beleeft. Je hebt een heel leven met elkaar gedeeld en dat is weg. Ik vind het bijvoorbeeld jammer dat we niet meer keuvelend samen wat herinneringen kunnen ophalen of kamperen, zoals andere stellen. Maar ja, zo is het nu eenmaal”, zegt ze op nuchtere toon.

“Gelukkig kan ik mezelf goed vermaken, want toen Ko nog leefde was hij vaak weg vanwege een vergadering of om te sporten. Ik vind het trouwens ook wel lekker om mijn eigen gang te gaan. Je hoeft met niemand rekening te houden. Dus ik geniet er zeker van dat ik spontaan kan besluiten om een middagje naar het strand te gaan of – zodra mijn knie weer wil – een extra uurtje te gaan tennissen.”





# Voorpuzzelen



©www.puzzelpro.nl

## Filippine

Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer aan de hand van de omschrijvingen alle woorden te vinden. Bij een correcte invulling leest u van boven naar beneden in de gekleurde hokjes de oplossing.

1. Zege.
2. Verrader.
3. Muzikant.
4. Hoofdstad van Denemarken.
5. Kapperszaak.
6. Zeevis.
7. Algemeen geldend.
8. Volledig gestoord.
9. Artistieke leider.
10. Goed doordacht.
11. Tuinplant met grote bloemschermen.

## Wat kunt u winnen?

- \* **Eerste prijs** Comfortabele badjas met capuchon t.w.v. € 69,95
- \* **Tweede prijs** Bol.com geschenkbond t.w.v. € 25,-
- \* **Derde prijs** Rituals pakket t.w.v. € 15,-

Stuur de oplossing vóór 15 november 2019 op naar:  
Omring, t.a.v. Omring Magazine voorjaarpuzzel,  
Postbus 142, 1620 AC Hoorn  
of ga naar de website om uw oplossing in te sturen.  
[www.omring.nl/voorpuzzelen](http://www.omring.nl/voorpuzzelen)

## Winnaars Zomerpuzzel

- \* **Eerste prijs** twee Tempur hoofdkussens t.w.v. € 119,- per stuk.  
Gewonnen door: mw. S. Riepma-Oostenbrug uit Middenmeer en dhr. A.A.M. van Kouwen uit Den Burg (Texel).
- \* **Tweede prijs** DEEN bloemenbon t.w.v. € 25,-.  
Gewonnen door: dhr. F. van der Molen uit Den Helder, mw. M.J.M Duineveld uit Anna Paulowna, mw. A. Verheulen-Snip uit Opperdoes en mw. N. Boersen uit Schagen.
- \* **Derde prijs** twee VUE filmvouchers t.w.v. € 22,-.  
Gewonnen door: dhr. C. Appel uit Spanbroek, dhr. R. Peerdeman uit Blokker, mw. M. Zuijdam uit Obdam, mw. M.G.A. Groen uit Nieuwe Niedorp, dhr. G. Baljet uit Hoorn en dhr. P. Mekkering uit Benningbroek.

De oplossing van de zomerpuzzel: Samen de beste zorg dichtbij. Alle prijswinnaars hebben inmiddels hun prijs ontvangen.

# Omringwinkel najaarsaanbiedingen!

Nú met  
extra veel  
korting!



## Tunturi Hometrainer

Voorzien van lage instap zodat u zonder moeite plaatsneemt en in beweging blijft.

Van € 399,- voor € 319,20



## Angora Bedsokken

Voor koude voeten of bij reumatische klachten.

Vanaf € 23,99

## Kalenderklok

Diverse klokken voor slechtzienden en voor mensen met dementie.



Vanaf € 70,-

## Wandelstokken

Voor ondersteuning en veiligheid tijdens het lopen. Diverse uitvoeringen.



Vanaf € 16,95

## Korting met uw Omringpas!

Let op:  
de winkel in  
Den Helder is  
verhuisd!

### Meer informatie of bestellen?

Kom gerust langs in een van onze Omringwinkels  
of kijk op [Omringwinkel.nl](http://Omringwinkel.nl)



Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 30 november 2019

Omringwinkel in de buurt (kijk voor de actuele openingstijden op [omringwinkel.nl](http://omringwinkel.nl)):  
Bovenkarspel - Middenweg 6a - tel. 0229 - 28 50 40  
Den Helder - Baljuwstraat 7 - tel. 0223 - 65 01 25

Hoorn - Nieuwe Steen 36 - tel. 0229 - 20 68 85  
Schagen - Zuiderweg 21 - tel. 0224 - 21 61 34  
Texel (Den Burg) - Schoonoordsingel 44 - tel. 0222 - 31 48 87