

VITAAL OUDER WORDEN

2024

Swingo, een
dansende
bingo

Samen koken,
samen eten

Kunst is goed
voor elk



**Doen wat
je leuk vindt**



Redactie v.l.n.r.: Ilse, Françoise, Paul, Ellen, Nelly, Joan, Maartje en Bernadette.

Fotografie: Fleur Beemster

Beste lezer,

QR-CODE

Je hebt ze vast al vaker gezien: QR-codes die je kunt scannen voor meer informatie. Makkelijk, want dan hoeft je niet een internetadres over te typen op je computer, telefoon of tablet. In dit magazine staan ook QR-codes. Deze kun je scannen met je smartphone.

Een QR-code scannen: hoe werkt dat?

- Open de camera op je telefoon
- Richt de camera op de QR-code alsof je er een foto van wilt maken

- De camera herkent de code en er verschijnt een melding om de achterliggende site te openen
- Tik op deze melding en de website opent

Veel leesplezier en geniet van nog meer informatie.

Vriendelijke groet,

Redactie Vitaal Ouder Worden



Vitaal ouder worden hangt van veel factoren af. Op sommige heb je geen invloed, zoals goede genen van je ouders en de geluksfactor. Op andere factoren weer wel, zoals een goede leefstijl, het onderhouden van een sociaal netwerk en zingeving. In het magazine Vitaal Ouder Worden besteden we hier steeds aandacht aan.

Vast gezicht en redactielid van het eerste uur Bernadette Bos mag dit zelf in de praktijk gaan brengen. Bernadette: 'Ik mag namelijk met pensioen. Daardoor ben ik aan het nadenken over hoe ik mijn nieuwe leven ga inrichten. Wat ga ik doen met de vrijgekomen tijd? Wat kan ik nog doen om vitaal ouder te worden? In dit magazine vind ik volop inspiratie. Zoals om naast wandelen, ook op andere, leuke manieren te gaan bewegen. Wat te denken van Freerunnen 65+!

Het artikel over de activiteiten van Kunst Onderwijs Organisatie geeft mij ideeën over mogelijkheden om mijn creatieve kant te blijven ontwikkelen én andere mensen te ontmoeten. Net als Samen koken, samen eten en Swingo. Bij dit nadenken horen ook de levensvragen die op mijn pad kunnen gaan komen. In deze editie is hier ook aandacht voor in de artikelen over het

levenstestament en het werk van geestelijk verzorgers.

Op verzoek hebben we ook een artikel opgenomen over hoe je overeind komt nadat je thuis gevallen bent. En lees je wat je kunt doen wanneer je te maken hebt met financieel misbruik. Ook staan er in deze editie weer lekkere eiwitrijke recepten en leuke puzzels, waar mooie prijzen mee te winnen zijn.

Dit is de vijfde editie van het magazine Vitaal Ouder Worden en voor onze vaste columnist Paul Uitewaal en mij de laatste. Ik wens je, namens het Team Vitaal Ouder Worden, veel leesplezier!

Bernadette Bos



Fotografie:
Fleur Beemster

Liever online lezen?



Bekijk dit magazine en voorgaande edities ook digitaal:

ggdhaaglanden.nl/onderwerp/magazine-vitaal-ouder-worden

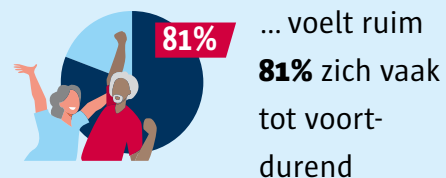
Je gezondheid in cijfers

GGD Haaglanden verzamelt informatie over de gezondheid van inwoners. Bijvoorbeeld door hen een vragenlijst toe te sturen. De Gezondheidsmonitor is zo'n vragenlijst. In 2022 is die door een grote groep senioren in Haaglanden ingevuld.

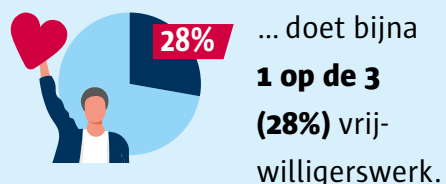
Het thema van deze editie van Vitaal Ouder Worden is *zingeving*. Dat is best een breed begrip. Wat voor de één zingend is, hoeft voor de ander niet te gelden. In de Gezondheidsmonitor stonden daarom geen directe vragen over zinging. Wel over onderwerpen die hiermee een relatie kunnen hebben. Zo weten we bijvoorbeeld het volgende...

VAN DE SENIOREN IN

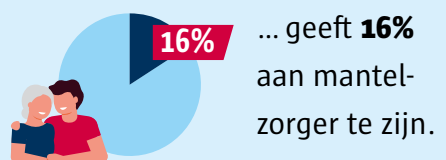
REGIO HAAGLANDEN...



gelukkig. Je gelukkig voelen hangt natuurlijk af van veel factoren, en zinging kan daar zeker aan bijdragen.



Vrijwilligerswerk doen geeft vaak voldoening en een stukje zinging in het leven.



MANTELZORG



De meesten zeggen dit zo'n 1 tot 20 uur per week te doen. Maar sommige 65-plussers mantelzorgen wel **meer dan 50 uur per week (6%)!**



Mantelzorgen is niet altijd een keuze en kan ook belastend zijn. **15%** geeft dat ook aan en voelt zich zwaar belast of overbelast. Maar uiteindelijk doe je het voor een ander en dat geeft toch een goed gevoel.

HOE GAAT HET MET JOUW GEZONDHEID EN WELZIJN?

In 2024 wordt de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen opnieuw verstuurd naar duizenden inwoners. Ontvang je ook een uitnodiging? Fijn als je de vragenlijst dan invult! In 2025 komen de uitkomsten beschikbaar op de website Gezondheidsgids Haaglanden: gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl



INHOUD



Foto voorzijde: leden van de wandelgroep Mariahoeve bij kunstwerk 'HET BLAUWE HART' in Delft.

Uitleg gebruik QR-codes	2
Voorwoord van de redactie	3
Je gezondheid in cijfers	4
Luisteren met een professioneel oor	6
Column: De spiegel in de winkelstraat	9
Even koken met... Jolanda van Wijk	10
Twee eiwitrijke recepten	12
Column Huisarts Paul	14
Freerunning voor 65+	16
Hoe kom ik overeind nadat ik gevallen ben?	18
Samen koken, samen eten	22
Een slechte mondgezondheid het nieuwe roken?!	26
Swingo, een dansende bingo	28
Wie mag jou helpen als je het zelf niet meer kan?	31
Fabels en feiten	36
Zoiets verwacht je toch niet van je familie?!	38
Kunst is goed voor elk	40
Puzzels	44
Lokale welzijnsorganisaties	47

Heb je ideeën of tips voor dit blad?

Mail naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl

COLOFON © 2024

Vitaal Ouder Worden is een uitgave van GGD Haaglanden.

Redactie: Bernadette Bos, Ellen Boszhard, Françoise Zegwaard, Maartje Keetman, Ilse Volkstedt en Paul ter Wee

Eindredactie: Nelly van der Meer

Verzending: Joan van 't Hart

Fotografie voorzijde: wearesuperstudio.com

Vormgeving en productie: Multimedia, gemeente Den Haag

GGD Haaglanden bewaakt, beschermt en bevordert de volksgezondheid in de volgende gemeenten uit de regio Haaglanden: Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland, Zoetermeer.

Disclaimer © 2024 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van GGD Haaglanden worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. GGD Haaglanden aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.

Luisteren met een professioneel oor



Auteur: Paul ter Wee

Fotografie: wearesuperstudio.com

Janie van Middelkoop en Moritz Pfähler zijn geestelijk verzorgers aangesloten bij de Stichting Haagsche-Zin (Centrum voor Levensvragen). Hun missie? Luisteren met een professioneel oor.

Haagsche-Zin: thuis zinvol leven

In zorginstellingen en ziekenhuizen zijn al 53 jaar lang geestelijk verzorgers actief. Bij Stichting Haagsche-Zin zetten 21 geestelijk verzorgers zich in voor thuiswonenden en professionals in de regio's Haaglanden/Zoetermeer, Westland, Schieland en Delfland. Deze stichting is in 2019 opgericht. Senioren wonen namelijk steeds langer zelfstandig, door veranderingen in het overheidsbeleid.



Er zijn in Nederland meerdere Centra voor Levensvragen (een overzichtskaart is te vinden op geestelijkeverzorging.nl).

50-plussers en mensen die ongeneeslijk ziek zijn (palliatief) en hun naasten, kunnen een beroep doen op de stichting. Ook is geestelijke verzorging in de thuissituatie mogelijk voor palliatieve kinderen en hun ouders, door geestelijk verzorgers die daarvoor zijn opgeleid.

Zie nikhollandrijnland.nl/impuls-geestelijke-verzorging-rouw-en-verliesbegeleiding



De zin van het leven?

Elk leven kent naast geluk, ook tegenslag en verdriet. Er is verwondering en verbijstering, en zo zijn er meer tegenstrijdigheden in het leven.

Mensen worden ouder en hun situaties veranderen. Verlies, rouw en eenzaamheid komen dan meer voor. Vragen over de zin van het leven kunnen juist dan opkomen. Antwoorden op deze vragen zijn niet altijd makkelijk, en voor ieder mens anders. Toepasselijk is het citaat van de Hongaarse schrijver György Konrád: *Op de vraag naar de zin van het leven antwoordt iedereen met de eigen levensloop*. Het kan zinvol zijn om met een geestelijk verzorger in gesprek te gaan over dit soort levensvragen.

Geestelijk verzorger ben je niet zomaar

De geestelijk verzorgers van stichting Haagsche-Zin zijn bevoegde en bekwame professionals. Hun achtergrond kan algemeen zijn of vanuit een verbondenheid met een bepaald geloof of bepaalde overtuiging. Voor alle geestelijk verzorgers geldt dat ze geregistreerd moeten zijn bij de SKGV (Stichting Kwaliteitsregister Geestelijk Verzorgers). Ze hebben allemaal tenminste een opleiding op universitair of hbo-niveau afgerond.

Professionaliteit: uw levensverhaal centraal

Bij de Haagsche-Zin werken geestelijk verzorgers met verschillende achtergronden, bijvoorbeeld christelijk, islamitisch, boeddhistisch, humanistisch en hindoeïstisch. De geestelijk verzorgers hebben met elkaar ook regelmatig overleg en scholing. Die onderlinge steun is belangrijk om ook de professionaliteit op peil te houden en te vergroten. Geestelijke verzorging thuis is voor sommigen een relatief nieuw werkdomein.

Met hulp van ZonMw, een landelijke organisatie die onder andere vernieuwing op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn ondersteunt, is er een nieuwe gespreksmethode ontwikkeld.

In deze methode staat ieders levensverhaal centraal. Tijdens een gesprek komen thema's aan bod over wie je bent, de relaties die je hebt met anderen, je kracht- en inspiratiebronnen en tevens de tijd die gaat komen.

Het leven durven bevragen

Mensen (50+ of palliatief) kunnen zichzelf aanmelden bij Haagsche-Zin. Maar ook een naaste of professional kan dit doen. In eerste instantie vinden er tot 5 gesprekken plaats. Deze duren ieder drie kwartier tot een uur en zijn kosteloos, want ze worden vergoed vanuit het Ministerie van VWS. In overleg wordt gekeken hoeveel tijd er wenselijk is tussen gesprekken. Dit kan wisselend zijn, omdat levensvragen vaak *trage vragen* zijn. Dat betekent dat we tijd nodig hebben om die te verwerken. Het is fijn dat er wordt geluisterd. Mensen komen er nogal eens achter dat ze meer levenskunst in zich hebben dan ze in eerste instantie dachten. De geestelijk verzorger helpt om dit onder woorden te brengen. Het geven van specifieke aandacht, terugkijken, stilstaan bij hoe het leven verandert, de aftakeling en het durven bevragen van het leven, zijn allemaal gespreksonderwerpen. Dit alles kan ertoe leiden dat iemand weer in zijn of haar kracht wordt gezet, zich beter gaat voelen en verder kan.

Na de gesprekken

Veel mensen putten kracht uit de gesprekken met de geestelijk verzorgers. Soms blijven er ook vragen hangen of blijkt dat er meer hulp nodig is. De geestelijk verzorger kijkt dan wat iemand zou willen. Denk aan een 'gezelschapsmaatje' of een activiteit doen in de buurt. Als er hulpverlening nodig is, kan de geestelijk verzorger de cliënt ook hiermee helpen. ➡

Carnaval der zielen

Wat heel eenvoudig is de liefde,
heeft jou nodig en jij knikt.

Wat heel gek is het leven,
kan niet zonder jou en vice versa.

Wat heel logisch is de natuur,
werkt in golven
als het donker is, wordt het licht.

Wat heel mooi is de zorg,
zorgt daarvoor.

*Jan Lauwereijns, uit:
Zombie zoekt zielgeno(o)t, 2023*

Welke vragen

Het bevragen van het leven en erbij stilstaan, geeft betekenis aan het leven. Wanneer het einde van het leven nadert, gaan steeds meer mensen nadenken over hoe hun leven was en hoe ze het hebben gedaan. Gevoelens van schuld, schaamte, angst en verdriet kunnen gaan overheersen. Gesprekken met een geestelijk verzorger kunnen verlichting en inzicht bieden. Het geeft rust dat iemand vraagt en luistert naar hoe het was. Je gehoord voelen is fijn. En je verhaal toevertrouwen aan iemand buiten je eigen vertrouwde kring van mensen, kan meerwaarde hebben.

Ook wanneer mensen ongeneeslijk ziek worden, komen er vaak vragen op over het leven. In deze fase gaat het naast het terugkijken, ook om het sterven. Hoe ziet men dat voor zich, wat is nog belangrijk? Naast het omarmen van het leven gaat het ook om het accepteren van de eindigheid.

Het levenstestament

Bij het leven hoort ook de dood. De geestelijk verzorger kan in de gesprekken het belang benoemen van een levenstestament. Hierin leg je op tijd vast wat je wensen en belangen zijn voor een toekomst waarin je zelf niet meer kunt beslissen. Sta stil bij wat er gaat komen en denk goed na over wat en hoe je het wilt aan het einde van het leven. Stel jezelf de vraag wat je nog wilt afsluiten.

Daarnaast gaat het om de kwaliteit van het leven naast de medische werkelijkheid. Hoe kijk je hiernaar en wat wil je? Het is belangrijk om dit te bespreken met dierbaren. Het levenstestament kan een thema zijn, maar is zeker niet standaard of wat de ontmoeting met een geestelijk verzorger kenmerkt (in dit magazine staat een verdiepend artikel over het levenstestament). /

Meer informatie

Wil je meer informatie
over Haagsche-Zin?

Kijk dan op de website,
stuur een e-mail of bel:

- haagsche-zin.nl
- info@haagsche-zin.nl
- aanmeldinggv@haagsche-zin.nl
- T 06 82 38 85 20 (bereikbaar op
ma – vrij van 8.00 - 17.00 uur)



COLUMN FREEK BOON

De spiegel van het leven



Fotografie:
wearesuperstudio.com

Freek Boon is humanistisch raadsman in de geestelijke gezondheidszorg en aangesloten bij Haagsche-Zin. Humanistische raadsliden werken in zorginstellingen, gevangenissen, het leger en als geestelijk verzorger bij mensen thuis. Zij zijn verbonden aan het Humanistisch Verbond. Deze levensbeschouwelijke organisatie stelt de mens, de medemens en de wereld om ons heen centraal. Freek schrijft columns om lezers te stimuleren na te denken over alledaagse en andere zaken uit het leven.

De spiegel in de winkelstraat

Stel: je gaat morgen nietsvermoedend naar de winkelstraat, het winkelcentrum of de shoppingmall. Je ziet daar een grote spiegel staan en denkt: is dat ding nieuw? Maar dan weet je het zeker: die spiegel heb ik hier nooit eerder gezien. De spiegel is wel mooi en opvallend.

Wie heeft dat ding hier neergezet? En waarom? Je stapt eropaf en leest: “kijk eens in de spiegel van uw leven.” Tja, dat zeggen mensen wel eens. Maar bijna nooit nemen we daarvoor echt de tijd. En je loopt weer verder. Die spiegel stelt ons een vraag waarop we niet hoeven te antwoorden of te reageren. We krijgen er later zelfs geen e-mail met klanttevredenheidsvragen over.

In de winkelstraat herinnert die spiegel ons eraan dat wij zelf ‘in de spiegel van ons leven’ kunnen kijken. En onszelf zinnige vragen kunnen stellen. Bijvoorbeeld: waarom wandel ik hier eigenlijk? En wat verwacht ik daarvan? Zulke vragen stellen we onszelf maar weinig. Shoppen is immers vaak iets waar we niet meer over nadenken.

Voor ons geestelijk welzijn is het waardevol om dit soort vragen te stellen. Hoe (on) tevreden zijn we bijvoorbeeld over impuls-aankopen? We kunnen zelf besluiten nu eens iets níet te kopen en zo teleurstelling te voorkomen... Kijkend in de denkbeeldige spiegel van ons leven kunnen we beseffen dat het soms goed is om gewoon eens nee te zeggen tegen onze shopbehoefte. En als we dat regelmatig eens proberen, dan voelen we ons misschien wel geestelijk sterker, meer tevreden en meer mens.



Meer weten? Mail Freek op
f.m.boon@haagsche-zin.nl,
of kijk op
humanistischverbond.nl.



Koken met...

INTERVIEW

Auteur: Ellen Boszhard

Fotografie: wearesuperstudio.com

Fotografie recepten: Arnaud Roelofs

of naar de dierentuin, dus dat houdt me erg in beweging. Ik puzzel met ze, dus dat houdt mijn hoofd helder. Daarnaast doe ik bijna alles op de fiets of lopend. Ik woon dicht bij mijn werk en heb daarvoor geen auto nodig.

Wat vind je leuk om te doen?

Ik vind het heel leuk om te koken voor anderen. Dat doe ik nu in mijn werk, waar ik elke 3de zondag de 'warmtemaaltijd' verzorg. Het is natuurlijk een hoop werk elke keer, maar ik krijg er zoveel voor terug! Mensen waarderen het en zijn er erg blij mee. Dat vind ik leuk om te zien en dat maakt mij zelf ook blij. Verder ben ik echt een 'spelletjesmens'. We deden met ons gezin altijd veel spelletjes en doen dat nog steeds, ook nu de kinderen de deur uit zijn.

Lukt het om gezond te eten en gezond te koken voor anderen?

Ik probeer gezond te eten en drinken en kook het liefst met verse ingrediënten. Sinds een jaar probeer ik toegevoegde suikers te vermijden. Ik was in de coronatijd wat aangekomen en wilde van die extra kilo's af. Dus ben ik gestopt met zoetigheid en dat gaat best goed! Mijn man en ik roken beiden niet en drinken ook geen alcohol. Ik denk dat ik de strengste anti-alcohol-moeder ben in Delfgauw.

Deze keer koken we met... Jolanda van Wijk

We maken kort kennis met Jolanda. Een uitgebreid interview met haar staat op pagina 22-25.

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik werk 18 uur als gastvrouw in het kerkelijk centrum van Delfgauw. Daar houd ik het gebouw open voor bijeenkomsten en vergaderingen. Iedereen, inwoners en professionals, kunnen onze ruimtes huren. Daarnaast doe ik vrijwilligerswerk, zoals het uitgeven van voedselpakketten aan mensen die gebruikmaken van de voedselbank.

Wat betekent voor jou vitaal ouder worden?

Oma zijn! Dat is zo leuk en daar geniet ik zo van! Ik ga met mijn kleinkinderen fietsen, zwemmen,



RECEPT: JOLANDA'S

HUISGEMAAKTE

TUINDERSTOMATENSOEP

Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 6 tomaten
- Een kwart blokje groentebouillon met minder zout
- Scheutje olijfolie of zonnebloemolie
- 60 gram vegetarische soepballetjes
- Een lepel crème fraîche

Je hebt nodig:

- Pan
- Soeplepel
- Staafmixer

Per portie: 4 gram eiwit

Bereidingswijze

1. Pel de knoflookteentjes en snijd ze fijn
2. Maak de ui schoon en snijd deze in blokjes
3. Zet de pan op het vuur met een scheutje olie en doe de knoflook en uienblokjes erin. Zet het vuur niet te hard: het mag niet verbranden
4. Snijd intussen de tomaten in vieren
5. Voeg het water toe als de uitjes er glazig uitzien
6. Doe het bouillonblokje erbij en de tomatenparten
7. Laat een half uur pruttelen en roer af en toe
8. Laat de tomaten lekker zacht worden. Pureer het geheel met de staafmixer, tot een mooie gladde soep
9. Voeg de vegetarische balletjes toe en warm deze nog even mee
10. Vind je de soep nog te dik doe er dan wat water bij
11. Verdeel de soep over 2 kommen en doe daar in iedere kom een schep crème fraîche bovenop

2 eiwitrijke recepten

EIWITRIJK RECEPT: PLAATTAART VAN ZOETE AARDAPPEL, RODE BIET EN DANISH BLUE

Ingrediënten voor 2 porties:

- 1 rol vers deeg voor flammkuchen (260 gram)
- 100 gram muhammara
- 100 gram mascarpone
- 1 grote zoete aardappel
- 2 gekookte bieten
- 100 gram Danish Blue
- 50 gram amandelschaafsel
- 2 handjes rucola
- peper

Je hebt nodig:

- Bakplaat

Per portie: 26,5 gram eiwit

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200 graden
2. Doe de flammkuchen op bakpapier op een bakplaat
3. Meng de muhammara en de mascarpone
4. Bestrijk de flammkuchen met het mascarponemengsel
5. Schil de zoete aardappel en snijd in dunne schijfjes
6. Snijd ook de bieten in dunne plakjes
7. Verdeel de plakjes zoete aardappel en biet in rijen over het mascarponemengsel
8. Doe er peper over naar smaak
9. Plaats de plaattaart in het midden van de oven en bak deze 20 minuten
10. Haal de plaattaart uit de oven en verdeel de Danish Blue erover
11. Bak nog 5 minuten mee tot de kaas gesmolten is
12. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan en verdeel over de taart
13. Doe de rucola op de taart en snijd de taart in stukken

EITWITRIJK RECEPT: YOGHURTTTOETJE MET HAVERMOUTCRUMBLE

Bereidingswijze

Yoghurtmengsel

1. Was het fruit en dep het droog. Snijd het eventueel in stukjes
2. Doe de yoghurt in een mengkom en roer de eetlepel honing of suiker erdoor
3. Verdeel de helft van het yoghurtmengsel over 2 toetjesschaaltjes. Leg daarop een laag fruit. Verdeel tenslotte de andere helft van het yoghurtmengsel hierover

Crumble

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Hak de pecannoten fijn
3. Meng alle ingrediënten door elkaar en verdeel over een bakplaat bekleed met bakpapier

4. Bak ongeveer 15-20 minuten. Roer steeds na 5 minuten even door. Als de crumble goudbruin is en naar geroosterde noten ruikt is het klaar
5. Laat de crumble afkoelen en verdeel het daarna over het yoghurttoetje

Heb je ook een eiwitrijk recept?

Mail dit dan naar vitaalouder-woorden@ggdhaaglanden.nl en maak kans op een eiwitrijk kookboekje. We geven er 5 weg. En wie weet staat jouw recept volgend jaar in het magazine.

Ingrediënten voor 2 porties:

Yoghurtmengsel:

- 100 gram vers zacht fruit
- 200 gram Griekse yoghurt 2%
- 1 eetlepel honing of suiker

Crumble:

- 40 gram grove haverhout
- 25 gram pecannoten
- 1/2 theelepel kaneel
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 eetlepel honing of suiker

Je hebt nodig:

- Bakplaat
- Bakpapier
- Mengkom

Per portie: 10 gram eiwit



COLUMN HUISARTS PAUL UITEWAAL

Zingeving als je met pensioen gaat

Dit jaar ga ik officieel met pensioen. Ik ben al gestopt met werken als huisarts, maar nu kreeg ik bericht dat ik mij ook geen huisarts meer mag noemen. Officieel ben ik nu 'huisarts niet praktiserend'. Pensionado's om mij heen waarschuwen me vooral iets te blijven doen. Alleen koffie, een krantje 's ochtends en de rest van de dag een beetje lanterfanten, is kennelijk niet genoeg. Maar, wat is dat 'iets doen' eigenlijk, als je met pensioen bent?

Ik herinner mij mijnheer Mokhtari uit Iran. In 1981 was hij op 30-jarige leeftijd in verband met politieke activiteiten gevlucht naar Nederland. Hij woonde alleen en werkte als laborant in een groot ziekenhuis. Daarnaast was hij actief voor de Iraanse gemeenschap. Na zijn pensioen begon hij te sukkelen met zijn gezondheid, waardoor hij steeds slechter kon lopen. Na een infarct in 2018 verliet hij bijna nooit meer zijn huis. Hij was een vriendelijke en intelligente man. Ik bezocht hem nu en dan en ondanks zijn lichamelijke problemen klaagde hij weinig. Hij vond altijd dat het goed met hem ging. Bij een bezoek vroeg ik, oprecht verbaasd, hoe het toch mogelijk was dat hij altijd zo opgewekt was. Dit, terwijl hij vrijwel iedere dag in zijn eentje thuis was. Hij vertelde mij over zijn project waarmee hij bezig was. Hij vertaalde gedichten van Forough Farrokhzad, een bekende Iraanse dichteres. Samen met een vriend probeerden ze een aantal van deze gedichten op muziek te zetten. Hij had een goede band met een gezin uit hetzelfde trapportaal. Zij hielpen hem met de boodschappen en allerlei praktische zaken. De kinderen uit dit gezin

kwamen regelmatig bij hem langs om naar zijn verhalen te luisteren.

Levensvragen, vragen over zingeving zijn niet specifiek voor ouderen. Maar voor ouderen zijn deze vragen wel opnieuw belangrijk. Zij hebben afscheid genomen van hun werkzame leven en worden geconfronteerd met verlies van geliefden en het achteruitgaan van hun gezondheid. Ze zullen zich vaker afvragen wat zij nog voor anderen betekenen en wat zij nog willen met hun leven. Er is kortom behoefte aan het leven inhoud en betekenis te geven, van waarde zijn voor de ander. De mens is een sociaal wezen en heeft anderen hierbij dus nodig. Iemand die echt naar je wil luisteren, iemand die laat merken het fijn te vinden om langs te komen en je het gevoel geeft dat je belangrijk bent. Zonder dit liggen somberheid en depressie op de loer, wat anderen eerder zal afstoten dan aantrekken. Daarom: praat met familie en vrienden, laat weten waar je behoefte aan hebt en blijf zoveel mogelijk onder de mensen. Kom je er echt niet uit, raadpleeg dan een hulpverlener. Er zijn zat mogelijkheden en maak hier gebruik van.

'We zijn sociale wezens. Praat met familie en vrienden, laat weten waar je behoefte aan hebt en blijf zoveel mogelijk onder de mensen'

Ik hoop na mijn pensioen net zo opgewekt te kunnen leven als mijnheer Mokhtari. Helaas is hij 2 jaar geleden overleden zonder zijn project af te hebben kunnen maken. Ik was graag nog eens koffie bij hem gaan drinken. /



OP PAD MET TEAM VITAAL OUDER WORDEN

Freerunning voor 65+!

*Auteurs: Bernadette Bos en Wessel Harm
Hoofdcoach 65+ bij Parkour Disciplines BV
Fotografie: Team Vitaal Ouder Worden*

Team Vitaal Ouder Worden probeert graag nieuwe dingen uit. Zoals freerunning voor 65+. Heeft u daar wel eens van gehoord? Wij tot voor kort niet! Daarom besloten we op onderzoek te gaan en volgden we een proefles freerunning 65+ bij Parkour Disciplines in Zoetermeer. We vonden het een leuke,

speelse manier van bewegen, je spieren versterken en balanceren. En na afloop wat drinken met elkaar. Een aanrader!

Wat is freerunning voor 65+?

Freerunnen is onder jonge durfals een populaire sport waarbij je je lichaam goed onder controle moet hebben. Freerunners proberen op een zo sierlijk mogelijke manier over obstakels te springen of van het ene obstakel naar het andere obstakel te springen. Freerunnen voor

65+ is aangepast aan de leeftijd en mogelijkheden van senioren. In deze sport wordt rekening gehouden met wat jij kan en met wat jouw beperkingen zijn. Je leert je op je eigen niveau veilig van A naar B te verplaatsen. Op een speelse manier werk je aan balans, coördinatie, spierkracht en oplettenheid.

Veilig oefenen staat voorop

Dat hebben we gemerkt! De les begon met een warming-up. We kregen het er allemaal warm van! Daarna moesten we goed een blok op- en afstappen. Klinkt eenvoudig toch. Maar het bleek nog lastig om heel bewust je voet goed neer te zetten, op een andere manier dan je al jaren hebt gedaan. Het op de juiste manier je voet plaatsen bij op- en afstapjes is wel essentieel om goed en veilig te bewegen. Met enige oefening was er al snel verbetering. Bij de volgende opdrachten balanceerden we over een steigerbalk, die vast op de grond lag, klommen we over een muurtje, etc. Steeds was er eerst een duidelijke instructie en bleef een begeleider in de buurt. Pas op dat je je eigen kunnen niet overschat! Voorop staat namelijk dat deelnemers veilig kunnen oefenen. Belangrijk is wel dat je zelf goed aangeeft wat je moeilijk vindt en waar je graag hulp bij wilt hebben. Dan kan de begeleiding daarop insprijnen.

De oefeningen worden aan jouw mogelijkheden aangepast. Iedereen heeft immers een andere uitdaging. Fijn is dat je de goede technieken aanleert. Daar wordt je lichaam weer soepeler en sterker van.

Na afloop napraten

De les duurde een uur en werd gezamenlijk afgesloten. Als je wilt kun je na afloop nog

met de andere groepsgenoten wat drinken en napraten in de kantine. Ook een belangrijk onderdeel van samen sporten. /

Proefles

Ben je na het lezen van dit artikel nieuwsgierig geworden en wil je onderzoeken of freerunnen voor 65+ ook iets voor jou is?

Neem contact op met Parkour Disciplines voor een gratis proefles. In regio Haaglanden zijn zij de enige organisatie die lessen freerunning 65+ geeft.



- Website: parkourdisciplines.com
- E-mail: info@parkourdisciplines.com
- Tel: 06 51 29 84 38
- Locatie: Gymworld, Amerikaweg 135 2717 AV Zoetermeer



Eerst eens zien hoe een les gaat? Bekijk dan dit filmpje: youtube.com/watch?v=UnYnTtV94-s



Hoe kom ik overeind nadat ik gevallen ben?



Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

- Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief, verspreid over verschillende dagen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen en fietsen. Langer, vaker of intensiever bewegen geeft extra voordeel voor de gezondheid.
- Doe minstens twee keer per week activiteiten die de spieren en botten versterken, en doe daar ook balans-oefeningen bij.
- En: voorkom veel en lang stilzitten.

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval

Een gladde vloer, een losliggend kledingstuk of een losse stoeptegel... het zijn veel voorkomende oorzaken van valpartijen. Steeds meer ouderen krijgen hiermee te maken. VeiligheidNL meldt dat één op de drie 65-plussers een verhoogd valrisico heeft. Elke vier minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. In de afgelopen 10 jaar is het aantal ziekenhuisbezoeken van patiënten van 65 jaar of ouder na een valongeval, met 11% gestegen. Dat komt onder andere door de dubbele vergrijzing (niet alleen het aantal ouderen neemt toe, maar de gemiddelde leeftijd in deze groep wordt ook steeds hoger). Ook hebben steeds meer 65-plussers meerdere aandoeningen tegelijkertijd, zien we dat mensen minder actief zijn en blijven ouderen steeds langer thuis wonen. Deze cijfers zijn aanleiding voor alle gemeenten om aan de slag te gaan met valpreventie.

Daarnaast nemen de conditie, spierkracht en spiermassa af als we ouder worden. Ook angst speelt vaak een rol, waardoor mensen minder durven te bewegen en het valrisico juist toeneemt. Hoe kom je overeind na een val? We geven je hiervoor een houvast.

Vallen voorkomen

Om de kans op vallen zo klein mogelijk te houden, kun je het volgende doen:

- *Blijf in beweging:* bewegen zorgt ervoor dat je fit blijft. Afname van de spierkracht en spiermassa horen bij het ouder wordende lichaam. Het is ook normaal dat je balans en conditie minder worden. Door in beweging te

blijven vertraag je deze processen. Zo worden ook de gevolgen van een val beperkt.

- *Voldoe aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen:* zie kader Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).
- *Eet genoeg eiwitten:* eiwitten zijn belangrijk voor spieraanmaak en spierbehoud. Voor volwassenen is 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag genoeg. Ouderen en chronisch zieken hebben meer eiwitten nodig: 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Op pagina 11-13 vind je eiwitrijke recepten. Kijk voor nog meer inspiratie in de vorige edities van Vitaal



Ouder Worden:
ggdhaaglanden.nl/inwoner/inwoners/gezond-leven/magazine-vitaal-ouder-woorden.

- *Laat je ogen controleren:* goed zicht vermindert de kans op vallen. Laat daarom regelmatig je ogen controleren bij de opticien of oogarts.

Omdat de meeste valpartijen thuis gebeuren, is een veilige thuisomgeving belangrijk. Denk daarbij aan:

- Genoeg verlichting in huis;
- Zo min mogelijk obstakels, zoals kabels en snoeren, oneffenheden, kledjes, weinig loopruimte etc.;
- Stevige stoelen;
- Passende hulpmiddelen bij het lopen, zoals een rollator;
- Stevige en passende schoenen. >>

Help, ik ben gevallen!

Wanneer je toch bent gevallen... blijf dan rustig. Neem de tijd om bij te komen en om eventuele duizeligheid te laten zakken. Kom niet te snel overeind. Beweeg rustig je ledematen en controleer of je ergens bloed en/of ernstige pijn hebt. Probeer in dat geval iemand te bereiken. Lukt opstaan niet? Probeer dan door middel van kruipen, tijgeren of op de billen naar een comfortabelere plek te gaan.

Opstaan na een val: eerst op handen en knieën komen

Veilig opstaan gaat in stappen. Eerst moet je vanaf de grond op handen en knieën zien te komen. Dit noemen we de 'puppy-houding'. Vervolgens kun je vanuit deze houding opstaan.

VANUIT RUGLIGGING OP BUIKLIGGING OF ZIJLIGGING KOMEN

1. Buig een knie, zodat de voet op de grond komt. Beweeg de gebogen knie over het andere been heen. Dit betekent dat je de linkerknie buigt wanneer je naar rechts draait, en de rechterknie buigt wanneer je naar links draait.
2. Vouw nu de handen samen en steek de armen in de lucht.
3. Draai nu, indien nodig door middel van wiegen, naar zijligging of buikligging.



VANUIT BUIKLIGGING OP HANDEN EN KNIEËN KOMEN

1. Probeer op handen en knieën te komen (ofwel de puppy-houding). Doe dit door eerst de ellebogen onder de schouder te plaatsen en op de onderarmen te steunen.
2. Trek nu één been op tot onder de buik en steun op de knie. Trek hierna ook de andere knie op, zodat je op beide knieën steunt.
3. Strek nu de armen, zodat je op handen en knieën steunt.



VANUIT ZIJLIGGING OP HANDEN EN KNIEËN KOMEN

1. Breng beide benen gebogen, liggend op elkaar, naar de buik toe.
2. Buig de arm waarop je ligt en leun op de onderarm. Je kunt eventueel ook de andere hand erbij zetten om op te steunen. Strek beide armen nu uit.
3. Verplaats nu de handen in de richting van de knieën. Steun op beide handen.
4. Je zult merken dat het gewicht dan al meer naar de zijkant wordt verplaatst. Hierdoor kun je, eventueel door middel van wiegen, makkelijker in de puppy-houding komen.



OPSTAAN VANUIT PUPPY-HOUDING (OP HANDEN EN KNIEËN)

1. Probeer vanuit de puppy-houding richting de dichtstbijzijnde, stevige stoel te kruipen.
2. Steun met de onderarmen op de stoel.
3. Plaats nu het sterkste been voor.
4. Pak beide armleuningen of het zitgedeelte van de stoel vast en kom, eventueel door middel van wiegen, tot staan. /





INTERVIEW

Samen koken,

samen eten

Auteur: Ellen Boszhard

Fotografie: wearesuperstudio.com

Op pagina 10 maakten we al kort kennis met Jolanda van Wijk, maar Jolanda heeft nog veel meer te vertellen!

Van werken bij een bank... tot gastvrouw bij Kerkelijk Centrum Delfgauw

Jolanda: “Na de havo ben ik bij een bank gaan werken. Maar als tuindersdochter voelde ik me bij een stadbank niet zo op mijn plaats. Daarna heb ik bij een slager gewerkt, waar ik veel geleerd heb en met veel mensen ben om-

gegaan. Het grootste deel van mijn werkende leven, wel 38 jaar, heb ik bij een bedrijf gewerkt. Dat voelde echt als ‘mijn’ bedrijf, maar door omstandigheden ben ik daar weggegaan.

Toen kwam er een vacature voor gastvrouw in het Kerkelijk Centrum van Delfgauw voorbij en daar werk ik nu al een aantal jaar 18 uur in de week.

Ik doe heel veel verschillende dingen. Bijvoorbeeld het mogelijk maken van de koffieclub, waar elke dinsdag tientallen ouderen naartoe komen. Maar ook het koken van de maaltijden elke 3de zondag van de maand. In september (2023, red.) vond in de gemeente *De verbeelding* plaats, een groot en jaarlijks terugkerend cultureel evenement. Daar was ons gebouw voor opengesteld, dus daar was ik dan ook voor aanwezig in het weekend. Eigenlijk houd ik het gebouw open en zorg ik ervoor dat mensen er gebruik van kunnen maken. Want behalve dat het gebouw de functie van kerk heeft, is het ook een ontmoetingsplek en een vergaderruimte.”

Naast haar werk doet Jolanda ook vrijwilligerswerk, zowel binnen als buiten het Kerkelijk Centrum. Ze deelt voedselpakketten uit bij de voedselbank, gaat mee met een jongerenreis

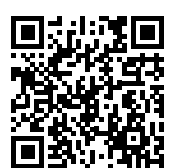
‘Behalve dat het gebouw de functie van kerk heeft, is het ook een ontmoetingsplek en een vergaderruimte’

naar Roemenië en is in het weekend actief bij de korfbalvereniging.

Iedereen is welkom

Er zijn veel vrijwilligers voor alle verschillende activiteiten. Zij zetten zich in voor de kerkelijke activiteiten, zoals bijvoorbeeld de tienerkerk en de muziekband, maar ondersteunen ook de organist, de predikant, kerkenraadsleden en wie er meer betrokken zijn op zondagen. Daarnaast zijn er vrijwilligers die meehelpen bij de koffieclub en andere activiteiten, bijvoorbeeld >>

Woon je in Delfgauw of in de buurt van Delfgauw en wil je ook mee-eten, of een keer bij de koffieclub langskomen? Neem dan contact op met Jolanda van Wijk via telefoonnummer 06 391 201 39 of e-mailadres gastvrouw@kerkdelfgauw.nl.



het koken van de warmtemaaltijd elke derde zondag van de maand.

Iedereen is welkom om deel te nemen aan activiteiten zoals de warmtemaaltijd, of ze nu wel of niet kerkelijk zijn. Wat dat betreft dient het gebouw ook echt als buurtontmoetingscentrum. Zo is er bijvoorbeeld ook een klaverjasclub die de ruimte huurt en zijn er soms knutselbijeenkomsten. Ook de genealogievereniging (stamboomonderzoek) huurt elke maand een ruimte.

Een vergaderruimte huren kan inclusief een lunch. Jolanda verzorgt deze dan zelf met

‘Vanuit de kerk in Delfgauw kwam het idee om iets te doen voor de mensen die het minder goed hebben’

zoveel mogelijk verse en gezonde ingrediënten. Een voorbeeld hiervan deelt ze in dit magazine op pagina 11.

Maar Jolanda draait haar hand ook niet om voor het bakken van appeltaarten als er een verjaardag in het centrum gevierd wordt.

Op 3 manieren warmte

In de winter van 2022/2023 kwam de energiecrisis. Veel mensen hadden moeite om hun gas- en elektriciteitsrekening te kunnen betalen. Bovendien hadden veel mensen ook nog last van de coronacrisis. Dat gold zeker voor ouderen die leeftijdsgenoten door corona waren kwijtgeraakt en die het lastig vonden om nieuwe contacten te maken. Vanuit de kerk in Delfgauw kwam het idee om iets te doen voor de mensen die het minder goed hebben. Zodoende werd het gebouw elke derde zondag van de maand opengesteld voor warmte, gezelligheid en een maaltijd: de warmtemaaltijd. Want het gaat

zowel om de warmte in het gebouw, als die van de maaltijd en warmte naar elkaar. Gemiddeld komen er tussen de 30 en 40 bezoekers.

Zo gezond mogelijk koken

Jolanda kookt deze maaltijden zelf. Met dat wat ze krijgt, zet ze een zo gezond mogelijke maaltijd op tafel. Ze krijgt soms ingrediënten van lokale telers en supermarkten. Aanvullende ingrediënten koopt ze van de kleine bedragen die mensen bij een vorige maaltijd doneerden. Het is niet verplicht om te betalen, maar sommigen doen dat toch, meestal rond de 5 euro. Dat is dan weer bestemd voor de volgende maaltijd.

Veel helpende handen

Ook bij het koken van deze maaltijden zijn vrijwilligers betrokken. Er staan dan twee mannen in de keuken die groente schoonmaken, helpen met koken en met afwassen. De vrijwilligers vinden het leuk om mee te helpen en zo is het voor hen een belangrijke dagbesteding.

Eén van de vrijwilligers heeft een herseninfarct gehad en probeert op deze manier weer actief te zijn. Hij ziet dit als een opstap naar weer kunnen werken. Een andere vrijwilliger komt altijd de tafels dekken, wat hij zelfstandig kan doen. Zo is dit voor mensen een plek om te mogen zijn wie ze zijn en te kunnen doen wat ze nog wel kunnen. Het geeft hen een plek in de maatschappij.

Jolanda: “Voor mij is het best veel werk om de maaltijd te verzorgen, maar er zijn veel mensen die meehelpen. Het is ook heel fijn om te zien dat je hierdoor anderen een fijne avond kan bezorgen. Er zijn altijd mensen die helpen afruimen en afwassen.”

Iedereen heeft behoefte aan sociaal contact

Jolanda probeert altijd mee te eten en ziet dan dat mensen met elkaar in gesprek raken. Sommigen zijn eenzaam, anderen niet. Sommigen nemen juist eenzame mensen mee of mensen van wie ze weten dat ze het niet breed hebben. Zo ontstaan er gesprekken tussen verschillende mensen.

Het persoonlijke contact maakt dat ook eenzame mensen komen. Na de eerste keer mee-eten belt Jolanda om te vragen of ze de volgende keer weer komen. Of er zijn anderen die vragen of ze weer mee willen gaan. Mensen voelen zich op deze manier welkom. Er komen ook mensen eten die genoeg hebben te besteden, maar juist voor het sociale contact komen. Zij voelen zich soms schuldig om mee te eten, omdat er misschien armere mensen zijn die het meer nodig hebben. Maar juist omdat deze mensen meebetalen, kunnen ook anderen mee-eten. Op deze manier ontstaat er ook een solidariteitsgevoel. Iemand die het kan betalen heeft net zoveel behoefte aan sociale contacten en ontmoetingen als iemand die minder te besteden heeft. De ontmoeting, het contact, de maaltijd: dat kunnen ze dan samen delen tijdens het eten. /





Hart- en
vaatziekten
te lijf gaan ...



Een verstoorde
suikerspiegel
aanpakken ...



Risico op
longontsteking
minimaliseren ...



Kans op
dementie
verminderen ...



... het begint bij uw gebit

Want een gezonde mond voorkomt onnodige schade en aandoeningen. Dus gebruik uw gezonde verstand ook als u ouder bent: **Goed poetsen** en **2x per jaar** naar de **tandarts** of **mondhygiënist**.

Auteurs: Anita Kootwijk en Chanté Gijsbertha

MONDGEZONDHEID

Een slechte mondgezondheid

het nieuwe roken?!

Je staat er misschien niet vaak bij stil, maar een gezonde mond is heel belangrijk voor je algehele gezondheid. Regelmatig de tandarts bezoeken is ook als je ouder wordt erg belangrijk voor een gezonde glimlach en het voorkomen van gezondheidsproblemen. Die kunnen behoorlijk ernstig zijn! Denk aan hart- en vaatziekten, verhoogde kans op longontstekingen, dementie etc. Een slechte mondgezondheid wordt daarom ook wel 'het nieuwe roken' genoemd.

Wat maakt het zo belangrijk om de tandarts te blijven bezoeken, vooral als je ouder wordt?

Met de leeftijd kunnen veranderingen in de gezondheid en medicatiegebruik invloed hebben op de mondgezondheid. Ouderen zijn vaak vatbaarder voor problemen in de mond zoals tandbederf (cariës), tandvleesaandoeningen en tandverlies. Door regelmatige controles en professionele reiniging, kunnen de tandarts en de mondhygiënist je helpen deze aandoeningen te voorkomen. Ze kunnen je gericht adviseren over mondhygiëne. Daarnaast kunnen ze de tandheelkundige zorg aanpassen aan je specifieke behoeften en rekening houden met mogelijke bijwerkingen van medicijnen en andere

belangrijke factoren. Als je minstens twee keer per jaar de tandarts bezoekt, kunnen problemen vroegtijdig opgespoord en behandeld worden. Dit draagt bij aan het behoud van sterke tanden en een gezonde glimlach.

Vroege opsporing van mondkanker

Oudere mensen hebben een hoger risico op mondkanker. Tijdens tandheelkundige controles kan de tandarts verdachte veranderingen in de mondholte opsporen en indien nodig doorverwijzen voor verdere onderzoeken. Vroege opsporing is belangrijk voor een succesvolle behandeling van mondkanker.

Poetstips

Of je nu nog je eigen gebit hebt, of een gebitsprothese: wil je weten wat je thuis kan doen om je mond gezond te houden? Bekijk dan de poets-tips op ggdhaaglanden.nl/inwoner/inwoners/gezond-leven/mondgezondheid/mondgezondheid-de-oudere-mond





INTERVIEW

Swingo

een dansende bingo

Swingo, een swingend klinkende term die doet denken aan bingo, en dat klopt ook helemaal! Swingo is namelijk een gezellige manier van bewegen op muziek, terwijl deelnemers moeten raden welk liedje uit hun jonge jaren ze horen. De liedjes staan op een soort bingokaart en wie als eerste alle liedjes heeft geraden, heeft 'bingo'. En net als met gewone bingo, werkt men ook met bijvoorbeeld 'eerst de bovenste rij' en gaat men uiteindelijk voor de 'volle kaart'.

In Rijswijk is dit een vorm van bewegen waar ouderen zich tweemaal per jaar voor kunnen opgeven. Een Swingoreeks bestaat uit 12-wekelijkse bijeenkomsten. Zo ontstaat er ook een groep die het gezellig heeft met elkaar.

Bewegen voorkomt vallen

Deze manier van bewegen draagt bij aan het voorkómen van vallen door ouderen. Eigenlijk geldt dat voor alle vormen van bewegen. Ouderen die blijven bewegen lopen minder

Auteur: Ellen Boszhard

Fotografie: wearesuperstudio.com

risico om te vallen. Belangrijk is om de spieren te blijven trainen en balansoefeningen te doen. Hoe ouder we worden, hoe meer spierkracht we verliezen. Voor mensen boven de 70 jaar gaat het zelfs om 3 tot 5% verlies van de spierkracht per jaar!

De voordelen van bewegen in groepsverband

Bewegen is vaak leuker en beter in een groep, vanwege het contact met de andere deelnemers. Mensen die actief zijn en contact hebben met anderen, zijn vaak gelukkiger en leven vaak langer dan mensen met weinig sociale contacten. Dit kan ook positieve invloed hebben op de ontwikkeling van bijvoorbeeld een depressie of zelfs dementie.

Door te bewegen in groepsverband worden ook de hersenen aan het werk gezet. In de Swingogroepen gebruiken de deelnemers hun spieren voor de spier- en balansoefeningen. Ze gebruiken hun hersenen om na te denken over de liedjes. En ze hebben sociaal contact met elkaar door voor of na de les gezamenlijk koffie te drinken.

Goed voor het lijf én de gezelligheid

Vitaal Ouder Worden sprak de groep die in het najaar van 2023 aan Swingo heeft meegedaan. Deze groep bestaat uit ongeveer 25 ouderen vanaf 65 jaar.

Zij noemen ook eenzaamheid als reden om mee te doen in deze groep. In het begin kan het lastig zijn om in een nieuwe groep te komen ➡

en mee te doen. Dus is het ook belangrijk voor de andere deelnemers in de groep om nieuwe mensen welkom te heten, zodat ze ook blijven komen. Als iemand er een keer niet is, dan belt men zelfs om te vragen of er iets aan de hand is. Met andere woorden, mensen hebben aandacht voor elkaar. En als er met iemand iets aan de hand is, zijn de anderen er om ondersteuning en aandacht te geven.

Naast Swingo, doet deze groep ook andere beweegactiviteiten met elkaar, zoals linedance en wandelen. Een aantal volgt ook de cursus Rijswijk Blijft Staan. Dit is een cursus valpreventie voor ouderen waarin gewerkt wordt aan spierkracht en balans om vallen te voorkomen.

Deze groep wil graag samen blijven bewegen, omdat ze voelen dat het goed is voor hun lijf,

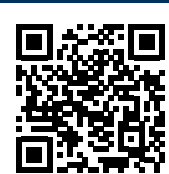
maar ook voor de gezelligheid. In volgende groepen willen ze wel meer aandacht besteden aan gezonde voeding, bijvoorbeeld het gebruik van eiwitten. Al deze onderwerpen zijn belangrijk om vitaal ouder te worden en vooral ook om niet te vallen. /

Sportief Plus geeft ook in 2024 de cursussen Swingo en Rijswijk Blijft Staan. Heb je belangstelling? Kijk dan op:

happyfitrijswijk.nl/ouderen

of

sportiefplus.nl/rijswijk



Wie mag jou helpen als je het zelf niet meer kan?

Auteurs: Maartje Keetman en Bernadette Bos
Fotografie: wearesuperstudio.com



Het leven is onvoorspelbaar en er kan een situatie ontstaan waarin je zelf geen beslissingen meer kan nemen. Bijvoorbeeld door dementie of als je in een coma geraakt. Hoe kun je dan toch zoveel mogelijk de regie en je kwaliteit van leven behouden? Monique Gelderblom werkt al 12 jaar als zelfstandig partner bij Cretio, een organisatie die praktische ondersteuning biedt bij ingrijpende levensveranderingen. In dit artikel vertelt ze hoe zij mensen hierbij helpt.

Wie gaat er voor jou zorgen als je het zelf niet meer kan

Door een uitvaartverzorger werd ik gevraagd om een dame te ondersteunen bij de afhandeling van de nalatenschap van haar zus. Zij was

80-plus, alleengaand, had geen kinderen en was in de war. Nu de zorg voor haar zus wegviel, viel ook haar invulling van de dag weg. Ik vroeg haar: "Wie gaat er nu voor jou zorgen als je het zelf niet meer kan?". Dat wist zij niet, maar ze wilde wel graag thuis blijven wonen. Doordat mevrouw nog wilsbekwaam was, kon ze mij benoemen in haar levenstestament als gevolmachtigde en in haar testament als executeur.

Dementerend en dan?

Voor deze mevrouw heb ik de huisarts ingeschakeld zodat er een officiële diagnose kon komen, want er was sprake van de ziekte dementie. Hierdoor kon ik een Wlz-indicatie (Wet langdurige zorg) en een Persoons Gebonden Budget (PGB) aanvragen. >>

Met het PGB kon ik zorg inkopen bij mensen die bij haar passen. Zo komt er 2x per dag thuiszorg, gaat zij 3 dagen in de week naar de dagbesteding, komt er wekelijks iemand schoonmaken en krijgt ze maaltijden aan huis. Maar ook iemand om met haar te praten en iemand die met haar meegaat naar de kapper, pedicure en boodschappen doen. Er is nu veel

sociaal contact en ze is in 3,5 jaar tijd bijna niet achteruit gegaan, mede doordat ze nog steeds thuis woont. Uiteindelijk komt het moment een keer dat zij naar het verpleeghuis moet. Maar doordat ze mij heeft benoemd kan ik de regie thuis overnemen, terwijl ze anders allang in een verpleeghuis had gezeten.

Wie mag jou helpen?

In dit geval sta ik mevrouw bij. En staat er een heel zorgteam om haar heen. Bij de notaris hebben we geregeld dat ik een volmacht kreeg in het levenstestament. Een volmacht heb je nodig om met officiële instanties te kunnen handelen, zoals artsen, banken en makelaars. Iemand anders mag dan beslissingen voor jou nemen. Diegene handelt dan in het belang van jouw welzijn en jouw wensen. Zo kun je zo lang mogelijk zelf de regie houden in het leven. Dat kan een professional zijn als je niemand hebt die je kan helpen, maar het mag natuurlijk ook iemand uit je eigen omgeving zijn die je vertrouwt. Dat betekent wel dat je echt moet openstaan voor het accepteren van hulp.

Ook als je een verbintenis met iemand hebt, is een levenstestament belangrijk. Dit wordt niet automatisch door bijvoorbeeld het huwelijk of een samenlevingscontract geregeld. Als je partner niet meer wilsbekwaam is en je hebt geen levenstestament, dan kan je bijvoorbeeld niet het huis verkopen. Dan moet je naar de kantonrechter om bewindvoering aan te vragen en het is wenselijk dat te voorkomen. Want als je partner eenmaal onder bewind staat, kun je bijvoorbeeld ook geen uitgaven meer doen van meer dan 1.500 euro zonder toestemming van de kantonrechter. Met een volmacht in het levenstestament voorkom je dit.

Zie het levenstestament als een verzekering. Misschien heb je het nooit nodig en blijf je goed tot het einde van je leven. Maar als je het toch nodig hebt, kan er gelijk gehandeld worden.

Het belang van een levenstestament

Veel mensen weten wat een testament is. Hierin worden zaken geregeld voor na het overlijden. Maar wat is een levenstestament? Wat kun je hiermee en waarom is het belangrijk? In het levenstestament leg je vast wie jou mag helpen als je dat (tijdelijk) zelf niet meer kan door bijvoorbeeld een ongeval of ziekte. Het levenstestament is een notariële akte. Het is belangrijk om dat te doen als je wilsbekwaam bent. Zo ben je voorbereid op situaties waarin je iets overkomt. Een levenstestament is belangrijk voor iedereen, ook als je jong bent. Je bepaalt zelf wanneer de volmacht ingaat: direct na het opstellen, of nadat een arts heeft bepaald dat je niet meer wilsbekwaam bent.

Invulling levenstestament

Een levenstestament bestaat vaak uit twee volmachten: een voor de financiële belangen en een voor de medische en persoonlijke zaken. Je legt alle zaken die je geregeld wilt hebben in één akte vast. Dat is het levenstestament.

PERSOONLIJKE WENSEN

- Wensen rondom persoonlijke verzorging, sociale contacten en religie: hoe ziet dat er nu uit en welke activiteiten wil je zo lang mogelijk behouden?
- De verzorging van je huisdier: wie mag er voor je huisdier zorgen en hoe wordt dat geregeld met de kosten?

‘In het levenstestament leg je vast wie jou mag helpen als je dat (tijdelijk) zelf niet meer kan door bijvoorbeeld een ongeval of ziekte’

- Wensen rondom de uitvaart: wil je begraven of gecremeerd worden? Hoe moeten de dienst, rouwkaart en advertentie eruitzien?
- Opzeggen van verzekeringen en/of abonnementen en verwijdering van profielen op sociale netwerken: wat wil/moet je behouden en wat kan er opgezegd worden.

MEDISCHE WENSEN

- Medische behandelingen: welke behandelingen wil je nog ondergaan, waar liggen de grenzen voor wat je wil? Wil je wel of niet gereanimeerd worden?
- Levensende en euthanasie: heb je wensen rondom het levensende, welke zorg wil je ontvangen?

Het is belangrijk om je medische wensen ook met de huisarts en/of behandelend specialist te bespreken. Zij kunnen adviseren en het is goed dat zij op de hoogte zijn. Soms moeten artsen andere afwegingen maken dan je wenst. Dan is het belangrijk dat je iemand hebt benoemd die voor je met de arts in gesprek kan als je dat zelf niet meer kan. Zorg dat je jaarlijks opnieuw je wensen bespreekt met de arts, zodat deze actueel blijven. Je wensen kunnen wijzigen en de arts kan dit vastleggen in je medisch dossier. ➤➤

FINANCIËLE WENSEN

- Wensen rondom vermogen: hoe moeten je bankzaken en belastingen geregeld worden? Wil je beleggen? Wil je schenkingen doen en onder welke voorwaarden?
- Wensen rondom eigendommen indien je niet meer thuis kunt wonen: welke meubels wil je meenemen? Wat gebeurt er met de rest van de inboedel? Wat gebeurt er met je huis? Wordt dat verkocht en onder welke voorwaarden? Of gaat het huis naar je kind?

Laat je informeren

Regelmatig worden in regio Haaglanden informatiebijeenkomsten georganiseerd door verschillende organisaties over het levenstestament. Kijk daarvoor in het lokale huis-aan-huisblad. Of neem contact op met

Monique Gelderblom van Cretio via m.gelderblom@cretio.nl. Zij verzorgt ook lokale presentaties en vertelt je graag wat je kunt regelen om zo lang mogelijk de regie te houden, zowel voor als na overlijden.

Tip: check je levenstestament ieder jaar

Check je levenstestament elk jaar een keer, bijvoorbeeld de dag na je verjaardag. Zijn je wensen nog steeds hetzelfde? Is de persoon die je belangen behartigt nog steeds de juiste persoon?

Wat kost een levenstestament?

De kosten variëren per notaris en zijn ook afhankelijk van hoeveel hulp je nodig hebt bij het opstellen en wijzigen hiervan.

MEER INFORMATIE



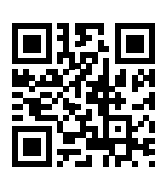
ANBO over het levenstestament
anbo.nl/speerpunten/inkomen/dossier-nalatenschap-en-testament/alles-over-het-levenstestament



Executeur in de buurtkamer
novex-executeur.nl



Consumentenbond over levenstestament
consumentenbond.nl/erven-schenken/levenstestament



Cretio
cretio.nl
Dit is de organisatie waar Monique Gelderblom werkt. Zij kan ook optreden als executeur en levensexecuteur.



Alle belangrijke papieren bij elkaar
mijnzakenoporde.nl

Toelichting termen

- **Levensexecuteur:** iemand die, terwijl je nog leeft, je belangen behartigt op basis van een volmacht. Dit kan een professional zijn of iemand die je persoonlijk kent.
- **Levenstestament:** document waarin je vastlegt wie jouw belangen behartigt wanneer je dat (tijdelijk) zelf niet meer kan of wil. Je legt vast hoe je jouw zaken geregeld wilt hebben en welke voorwaarden van toepassing zijn. Het is een overzicht van jouw persoonlijke wensen, op allerlei gebieden, gekoppeld aan een volmacht. Het levenstestament wordt vastgelegd in een notariële akte.
- **Notariële akte:** een document waarin overeenkomsten en verklaringen juridisch worden vastgelegd.
- **Volmacht:** een juridische handeling waarbij iemand een ander de bevoegdheid geeft om namens hem of haar bepaalde rechtshandelingen uit te voeren. Dat gebeurt meestal met een schriftelijke verklaring die eveneens volmacht wordt genoemd.
- **Gevolmachtigde:** iemand die de belangen van een persoon behartigt. Het gaat hierbij om geldzaken, medische behandelingen en persoonlijke wensen. Of een combinatie hiervan.
- **Wilsonbekwaam:** is iemand die niet langer in staat is de eigen wil te bepalen. Deze persoon kan niet langer afwegingen voor beslissingen maken, omdat de gevolgen van de beslissing niet worden overzien.
- **Kantonrechter:** een alleensprekende rechter bij een rechtbank die civiele en strafzaken behandelt.
- **Bewindvoering:** de situatie waarin iemand anders beslist over het geld van een persoon, omdat die persoon de beslissingen over geld niet goed kan overzien. Bewind is een vorm van wettelijke vertegenwoordiging.
- **Bewindvoerder:** iemand die alleen de financiële belangen behartigt van iemand die daar zelf niet meer toe in staat is. Een bewindvoerder wordt benoemd door een rechter.
- **Testament:** een document waarin iemand vastlegt wat er bij overlijden moet gebeuren met zijn of haar nalatenschap. Iedereen die overlijdt, laat iets na.
- **Executeur:** wordt door jou benoemd in een testament en is verantwoordelijk voor de afwikkeling van de nalatenschap. /



Feiten en fabels...

... OVER ALCOHOL



Vrouwen kunnen slechter tegen alcohol dan mannen

✓ **FEIT** Bij vrouwen wordt minder alcohol afgebroken in de maag dan bij mannen. Hierdoor komt er meer alcohol in het bloed. Ook hebben vrouwen een kleinere lever, waardoor de alcohol langzamer wordt afgebroken. Daarnaast hebben vrouwen minder lichaamsvocht. Alcohol verspreidt zich over het bloed en lichaamsvocht. Omdat vrouwen dit minder hebben, zijn ze dus ook sneller onder invloed.

Koffie versnelt de afbraak van alcohol

✗ **FABEL** De lever breekt één standaardglas alcohol in anderhalf uur af. Koffie, eten of water... niets versnelt dit proces.

Een glas wijn bevat meer alcohol dan een glas bier

✗ **FABEL** Wijn heeft weliswaar een hoger alcoholpercentage dan bier, maar door de grootte van de glazen drink je uiteindelijk evenveel alcohol per keer. Als je de

standaardglazen gebruikt die horen bij de verschillende alcoholisch dranken, dan leveren ze allemaal ongeveer evenveel alcohol per glas.

Van veel alcohol word je dik

✓ **FEIT** In alcohol zitten veel calorieën. Daarnaast vertraagt alcohol de afbraak van vet uit de voeding.

Alcohol is goed voor hart- en bloedvaten

✗ **FABEL** Veel alcohol kan leiden tot een hoge bloeddruk. Het risico op een hartinfarct neemt sterk toe en ook de kans op hartritme-stoornissen wordt verhoogd.

Hoe ouder, hoe dronkzuchtiger

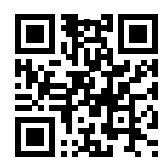
✓ **FEIT** Dit blijkt uit onderzoek onder deelnemers aan IkPas. Mensen van 65 jaar en ouder drinken gemiddeld vijf tot zes keer per week alcohol.

Als je toch drinkt...

- Drink in ieder geval niet meer dan één glas alcohol per dag
- Houd twee alcoholvrije dagen per week om gewenning te voorkomen

Meer info over alcohol en je alcoholinname op pauze zetten?

ikpas.nl



IKPAS

Stoppen met roken heeft geen zin als je al lang rookt

✗ **FABEL** Stoppen met roken levert altijd gezondheidswinst op. Na een paar uur al krijgt het lichaam meer zuurstof. Je gaat weer beter ruiken en alles gaat ook beter smaken. Na een aantal jaren vermindert het risico op kanker en hart- en vaatziekten.

Door roken krijg je meer rimpels

✓ **FEIT** Door roken wordt je huid minder elastisch. Daarnaast is de doorbloeding in je lichaam ook minder goed door roken, waardoor je huid er valer gaat uitzien.

Buiten roken is niet schadelijk voor anderen

✗ **FABEL** Via kleding, huid en haar neem je schadelijke stoffen van het roken mee naar binnen. Deze kunnen dan terechtkomen op meubels, de vloer enz. Dit wordt derdehands rook genoemd en kan worden ingeademd door kinderen en huisdieren.

Vapen/een e-sigaret is niet slecht voor de gezondheid

✗ **FABEL** E-sigaretten blijken slechter te zijn voor longen, hart en vaten dan werd gedacht. Omdat vapes en e-sigaretten relatief nieuw zijn, weten we nog niet wat exact de langetermijngevolgen zijn. Wel is bekend dat het kan leiden tot irritatie en schade aan de luchtwegen, hartkloppingen en een verhoogde kans op kanker. Daarnaast zijn vapes en e-sigaretten door de hoge dosering nicotine zeer verslavend.

... OVER (STOPPEN MET) ROKEN



Sigaretten bevatten schadelijk stoffen

✓ **FEIT** Denk aan aceton, ammoniak en terpentijn. Deze toevoegingen hebben als doel om sigaretten verslavender te maken.

Meer info over stoppen met roken

ikstopnu.nl

0800 - 1995



Zoiets verwacht je toch niet van je familie?!

Auteur: Shury Jamanika



Ouder worden biedt ruimte voor nieuwe ervaringen en mogelijkheden, omdat je meer tijd hebt om andere, leuke dingen te doen. Bijvoorbeeld meer tijd doorbrengen met vrienden en familie of juist meer tijd besteden aan hobby's of vrijwilligerswerk.

Maar ouder worden kan je ook kwetsbaar of afhankelijk maken. Soms heb je de mensen om je heen nodig om je te helpen, zoals familie, zorgpersoneel of mantelzorgers. Daar ben je dankbaar voor, maar dat maakt ook dat je in een afhankelijkheidspositie komt. Lastige onderwerpen om te bespreken zijn dan bijvoorbeeld je zelfstandigheid en financiële zaken. Soms ben je ook gewoon minder waakzaam en let je minder goed op.

Je hoort het steeds vaker: ouderen die slachtoffer zijn van financieel misbruik. Misschien denk je wel: dat overkomt mij niet, en zeker niet door iemand uit mijn eigen kring. Als je merkt dat iemand die je vertrouwt, niet goed met jouw geld omgaat, is dat moeilijk om te bespreken.

Van jouw geld eigen boodschappen betalen

We spreken van financieel misbruik wanneer iemand uit je directe omgeving zonder jouw toestemming gebruik maakt van je geld en/of bezittingen. Voorbeelden zijn: boodschappen voor zichzelf betalen met de pinpas van de oudere, bedragen overmaken naar de eigen rekening en diefstal van bezittingen.

Ontstaan van financieel misbruik

Misschien heb je het niet eens door wanneer er financieel misbruik van je wordt gemaakt. Een naaste (mantelzorger, zorgverlener of familie) regelt je financiën en je hebt daar minder zicht

op. Het misbruik hoeft niet eens doelbewust te ontstaan, maar kan erin sluipen. Denk bijvoorbeeld aan het niet terug geven van overgebleven geld voor boodschappen. Soms kan een gedachte zijn: ik doe al zoveel voor de ander, dit mag ik mezelf wel gunnen.

Wat kun je hieraan doen?

Jijzelf Probeer financieel misbruik te voorkomen door zo lang mogelijk je eigen financiën te beheren. Stel een levenstestament op voor het moment waarop je niet meer zelf kan beslissen (zie ook het artikel op pagina 30). En als financieel misbruik je toch overkomt, weet dan dat je je daar niet voor hoeft te schamen. Bespreek het met iemand die je vertrouwt of bel met Veilig Thuis Haaglanden voor advies (zie Meer informatie).

Jij als naaste Heb je het vermoeden dat een oudere in je omgeving slachtoffer is van financieel misbruik? Probeer dit dan te bespreken, bijvoorbeeld met de oudere zelf of met een ouderencounselant. Je kunt ook terecht bij Veilig Thuis Haaglanden voor advies (zie Meer informatie).

Jij als professional Wees alert op de signalen van financieel misbruik, maar houd in het achterhoofd: 1 signaal is nog geen signaal!

Signalen bij de oudere:

- gedragsverandering;
- de oudere is bang of in de war;
- loyaliteit naar de pleger;
- sociaal isolement en sterk afhankelijk van één mantelzorger;
- onverklaarbare geldopnames of achterstand in betaling van bijvoorbeeld huur of energie.

Signalen bij de mogelijke pleger:

- overbelasting;
- veel interesse in de spullen en/of het geld van de oudere;
- de neiging om de problematiek toe te dekken of te ontkennen.

Maak in elk geval het onderwerp bespreekbaar en ga in gesprek met de oudere en eventueel met de pleger. Je kunt bij Veilig Thuis terecht voor advies, ondersteuning of om een melding te maken. Je kan ook advies vragen aan de ouderenadviseur uit de wijk of gemeente van de oudere.

MEER INFORMATIE

Maak je je zorgen om iemand? Neem dan contact op met Veilig Thuis: 070 346 97 17.

Ben je (zorg)professional? Handel dan volgens de stappen van de meldcode. Kijk op:

[veiligthuis Haaglanden.nl/
ouderen mishandeling](https://veiligthuis Haaglanden.nl/ouderen mishandeling)

meldcode Haaglanden.nl

[gja Haaglanden.
1sociaaldomein.nl](https://gja Haaglanden.nl)





INTERVIEW

Kunst is goed voor elk

*Auteurs: Maartje Keetman en Paul ter Wee
Fotografie: Kleuren van Vroeger en Klein Kunstje
door De Schaapjesfabriek, Kopi Kecil Krea door
Christopher A. Dominic*

Vroeger betekende kunst voornamelijk kunde en ambacht, zoals pottenbakken en schilderen. Tegenwoordig heb je veel meer vormen van kunst, zoals fotografie, film en creaties van stof, garen, natuurproducten of andere materialen.

Kunst vind je op vele plekken. Musea en galerieën zijn bekende voorbeelden. Maar ook op straat is er kunst, zoals beelden, muurschilderingen en de architectuur van gebouwen. Overal staan kunstwerken waarvan je kan genieten. Ook optredens met muziek, voordrachten, toneel, of cabaret zijn kunstvormen. Die vind je in theaters, de schouwburg of dichterbij huis bij bijvoorbeeld welzijnsorganisaties, op de tv, radio of YouTube.

Kunst is niet alleen om naar te kijken of luisteren. Je kunt ook actief bezig zijn met kunst (leren) maken. Dit kan thuis, maar ook door ergens een cursus te volgen.

Kunst en positieve gezondheid

Door kunst te bekijken, beluisteren of te maken ben je actief met je lijf en/of geest bezig. Het is dan ook op tal van gebieden goed voor de gezondheid.

- Lichaam: kunstvormen zoals beeldhouwen, boetseren, schilderen, theater maken en dans zijn goed voor het lijf en stimuleren de motoriek.



KOPI KECIL KREA

- Brein: creativiteit en fantasie worden aangesproken, waardoor de hersenen goed aan het werk gaan.
- Meedoen: kunst delen of samen maken met anderen biedt ruimte voor nieuwe gesprekken en sociale contacten.
- Zingeving: kunst zorgt voor een invulling van je dag en biedt iets om je in te ontwikkelen.
- Kwaliteit van leven: kunst is iets waarvan je kan genieten en zorgt voor geluksmomenten.
- Mentaal welbevinden: kunst maken is goed voor het gevoel van eigenwaarde, zelfontplooiing en zelfstandigheid.

Kunst toegankelijk maken

Een organisatie die zich inzet om kunst toegankelijk te maken, is Kunst Onderwijs Organisatie (KOO). Zij zijn de grootste aanbieder van kunstonderwijs in Den Haag. Hun missie is het organiseren van professioneel kunstonderwijs, juist waar dat niet vanzelf gaat. Met onder andere hun maatschappelijke projecten willen zij door kunstonderwijs en -beoefening het >>



KLEINKUNSTJE

welzijn en welbevinden bij mensen bevorderen. Hiervoor werken ze samen met gediplomeerde kunstvakdocenten, scholen, maatschappelijke organisaties en vele andere partners. Ze richten zich op kwetsbare doelgroepen waarvoor kunstlessen niet vanzelfsprekend zijn, zoals mensen met een beperking of eenzaamheidsproblematiek en senioren. Sommige projecten zijn voor alle leeftijden, zoals Klein Kunstje:

een kleine, toegankelijke kunstopdracht voor twee personen (bijvoorbeeld dansen, schilderen, dichten of muziek maken). Of Kunst aan de sociale tafel: een lunch in Theater de Vaillant met een kunstzinnige activiteit. Andere projecten zijn specifiek voor senioren. Lees meer hierover op de pagina hiernaast.

Meer informatie



Wil je meer weten over één van deze projecten in Den Haag? Bekijk de website van KOO: koo.nl/maatschappelijke-projecten

Of wil je zelf aan de slag? De meeste gemeenten in regio Haaglanden hebben een pagina over kunst en cultuur op hun website. Bijvoorbeeld met een overzicht van de cultuurankers, kunst in de openbare ruimte of monumenten. Of informeer bij een welzijnsinformatie in de buurt: een overzicht vind je op pagina 47 van dit magazine.



KLEUREN VAN VROEGER

PROJECTEN SPECIFIEK VOOR SENIOREN

Kunstknuffel: herinneringen die vorm krijgen

Doelgroep: bewoners van zorginstellingen.

Samenwerkingspartner: zorgaanbieder Florence.

De Kunstknuffel is een wekelijkse kunstactiviteit voor en met bewoners met dementie of fysieke aandoeningen. Kunstvakdocenten gaan aan de slag met muzikale en beeldende activiteiten. De activiteiten dragen bij aan zingeving en het welbevinden van deze kwetsbare doelgroep. De ervaring leert dat het project niet alleen voor de bewoners waardevol is, maar ook voor familie, mantelzorgers en de verzorging. De resulterende kunstwerken en muzikale uitingen zijn vaak persoonlijk, verrassend en ontroerend.

Kleuren van vroeger: verbinding en creativiteit op ieders niveau

Doelgroep: bezoekers van activiteiten-centra van Florence.

Samenwerkingspartner: zorgaanbieder Florence.

In de ruim 20 verschillende activiteiten-centra van Florence in en rondom Den Haag, wordt *Kleuren van vroeger* wekelijks georganiseerd voor zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen. Kunstvakdocenten inspireren en begeleiden iedere deelnemer op hun eigen niveau en naar eigen wens. Hierdoor kan iedereen zich op zijn of haar eigen tempo ontwikkelen. Vaak beeldend, maar ook muziek, schrijven, dans en theater zijn mogelijk. Vrijwilligers en mantelzorgers zijn van harte welkom om mee te komen doen!

Kopi Kecil Krea: creatief kopje koffie

Doelgroep: Indische en Molukse ouderen, hun mantelzorgers of familieleden.

Samenwerkingspartner: Stichting Pelita.

Een creatief kopje koffie: dat is wat Kopi Kecil Krea betekent. Elke maand is er een workshop in Museum Sophiahof. Hierbij komen diverse kunstdisciplines aan bod, bijvoorbeeld Batik Anders, modern filigraan en Indische liedjes. Het is een gezellige ochtend waar gekletst wordt tijdens het maken van kunst, onder het genot van een kopje koffie en natuurlijk mét spekkoeke.

Museum Sophiahof wil van betekenis zijn voor de Indische Nederlanders. Niet alleen voor de steeds kleiner wordende eerste generatie, maar ook voor de tweede en derde, en soms al vierde generatie. Naast het aanbieden van tentoonstellingen en lezingen, wil het museum een ontmoetingsplek zijn en is daarmee de ideale plek voor dit project.

Tijd voor Kunst!: lezingen én zelf kunst maken

Doelgroep: senioren.

Samenwerkingspartner: Saffier.

Tijdens de themamiddag *Tijd voor Kunst!* geeft een kunstenaar een inspirerende lezing over een specifiek onderwerp en hoe dat van invloed is op diens werk. Iedere keer komt er een ander thema aan bod. Na de lezing zijn er bijpassende kunstactiviteiten om aan deel te nemen, zoals tekenen, schilderen, samen zingen of het bespelen van een instrument. /

Woordzoeker Vitaal 2024

PUZZEL

In deze woordzoeker zijn 37 woorden verstopt. Deze hebben allemaal iets te maken met de artikelen in dit magazine. De woorden zijn in alle richtingen geschreven: van links naar rechts, van rechts naar links, horizontaal, verticaal en diagonaal.

Heb je de smaak te pakken? Ook op de iPad zijn puzzels goed te spelen. Online zijn er veel (gratis) puzzels te vinden.

L	E	V	E	N	S	E	I	N	D	E	L	K	N	O	F	L	O	O	K
G	E	V	I	S	F	L	T	A	S	S	O	M	B	E	R	H	E	I	D
N	A	O	L	P	B	E	W	I	N	D	V	O	E	R	I	N	G	G	L
I	A	O	V	I	U	V	T	V	E	N	E	T	T	I	W	I	E	A	I
V	U	D	E	E	R	E	O	A	M	W	D	O	R	T	D	L	N	K	E
E	G	N	P	R	G	N	P	P	S	I	R	S	O	E	U	T	S	L	O
G	U	E	A	K	P	S	S	E	E	N	A	M	K	K	E	T	E	N	C
N	R	S	L	R	E	T	T	N	J	U	A	N	K	R	O	V	Y	E	I
I	K	A	L	A	N	E	A	I	T	T	W	I	F	P	E	O	C	G	S
Z	N	L	I	C	S	S	A	S	E	T	G	A	N	N	G	N	I	A	I
B	I	G	A	H	I	T	N	N	L	T	N	U	S	H	A	W	K	R	R
E	Z	D	T	T	O	A	A	A	L	T	I	K	U	D	R	I	P	V	L
W	E	R	I	N	E	M	Z	I	E	N	U	R	E	G	E	V	A	S	A
E	H	A	E	I	N	E	N	N	P	N	T	N	A	G	E	E	S	N	V
E	C	A	V	T	S	N	I	W	S	D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G
G	S	D	E	N	W	T	G	T	R	L	L	E	G	E	I	P	S	V	O
N	G	N	Z	T	I	E	I	T	A	M	I	N	A	E	R	L	E	E	R
O	A	A	O	O	N	G	N	I	D	L	E	E	B	R	E	V	O	L	L
R	A	T	R	E	G	R	O	Z	L	E	T	N	A	M	S	P	E	S	E
M	H	S	G	L	O	T	♥	P	U	P	P	Y	H	O	U	D	I	N	G

Streep de 37 woorden weg. De overgebleven letters vormen samen een zin.

AUGURK	LEVENSKUNST	SPIEGEL
BEWEEGNORM	LEVENSTESTAMENT	SPIERKRACHT
BEWINDVOERING	LEVENSVRAGEN	STANDAARDGLAS
EIWITTEN	LINEDANCE	SWINGO
FETA	MANTELZORGER	TOMATEN
GELUKKIG	OPSTAAN	VALRISICO
GEZONDHEIDSWINST	PALLIATIEVE ZORG	VAPEN
HAAGSCHE ZIN	PENSIOEN	VERBEELDING
IKPAS	PUPPYHOUDING	WAARDEVOL
IKSTOPNU	REANIMATIE	YOGHURT
KNOFLOOK	SOLIDARITEITSGEVOEL	ZINGEVING
LANTERFANTEN	SOMBERHEID	
LEVENSEINDE	SPELLETJESMENS	

OPLOSSING

MAAK KANS OP MUSEUMKAART

Heb je de oplossing gevonden?

Mail je antwoord voor 1 december 2024 naar:
vitaalouderworden@ggghaaglanden.nl.

Vermeld ook je naam en adres.

Onder de goede inzendingen verloten we
2 Museumkaarten. Veel puzzelplezier!



Sudoku

Sudoku's zijn razend populaire puzzels. Welk niveau je ook kiest, sudoku's zijn prima hersengymnastiek. Deze keer een lettersudoku waarmee je een prijs kunt winnen! Vul de lege vakjes zó aan, dat in elk blok van 3x3 vakjes, in elke rij én in iedere kolom de 9 verschillende letters (A, E, G, I, L, N, O, S, T) één keer voorkomen.

I	S		E		T	O		
		L		S				
		A						I
			O				N	
		S						
G	T			E				L
E	I			T				G
A								
					G	L		

OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--

SUDOKU TIPS!

- Begin met het aanvullen van blokken, rijen en kolommen die al bijna helemaal zijn ingevuld, omdat er voor de lege vakjes niet veel mogelijkheden meer zijn.
- Wanneer de puzzel moeilijker wordt en er nog veel lege vakjes zijn, kijk dan of dezelfde letter 2 keer voorkomt in drie naast elkaar gelegen blokken. Het wordt dan vaak duidelijk waar deze letter nog mist.

Maak kans op een Museumkaart

De letters in de gekleurde balk vormen een woord. Heb je de oplossing gevonden? Mail je antwoord voor 1 december 2024 naar: vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl. Vermeld ook je naam en adres. Onder de goede inzendingen verloten we 2 Museumkaarten.



Lokale welzijnsorganisaties

DELFT

Delft Voor Elkaar

015 - 760 02 00
delftvoorelkaar.nl
info@delftvoorelkaar.nl

DEN HAAG

Wijkz Den Haag

070 - 205 22 22
wijkz.nl
haagsesenioren.nl

Welzijn Scheveningen

070 - 416 20 20
welzijnscheveningen.nl
info@welzijnscheveningen.nl

Servicepunt XL Den Haag en Scheveningen

070 - 205 22 22
servicepuntxl.nl

LEIDSCHEMENDAM-VOORBURG

Sociaal servicepunt

070 - 205 22 22
sociaalservicepunt.nl
info@sociaalservicepunt.nl

Woej

woej.nl/themas/hulp-advies/ouderenadvies
info@woej.nl

MIDDEN-DELFLAND

Stichting Welzijn Midden-Delfland

010 - 591 80 52
swmd.nl
info@swmd.nl

PIJNACKER-NOOTDORP

Stichting Welzijn & Ondersteuning

Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

015 - 369 96 99
swop.nl
info@swop.nl

RIJSWIJK

Welzijn Rijswijk

070 - 757 92 00
welzijn-rijswijk.nl
seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

WASSENAAR

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning

Wassenaar (SMOW)

070 - 511 22 26
smowassenaar.nl
info@smowassenaar.nl

WESTLAND

Vitis Welzijn

0174 - 630 358
vitiswelzijn.nl
info@vitiswelzijn.nl

ZOETERMEER

inZet

079 - 888 77 70
inzet-indewijk.nl
info@inzet-indewijk.nl





De beste apps voor jouw gezondheid, getoetst door de GGD AppStore

Wereldwijd zijn er enorm veel verschillende gezondheidsapps beschikbaar.

Juist in deze tijd zijn betrouwbare apps van belang. De GGD AppStore beoordeelt gezondheidsapps en interactieve websites op gebruiksvriendelijkheid, betrouwbaarheid, onderbouwing en privacy.



Kijk op ggdappstore.nl