

Wegwijs!



Pg 3 Voorwoord | **Pg 4** Column | **Pg 5** Ontmoeting | **Pg 6-7** Alleen verder |

Pg 8-9 Actief | **Pg 10** Wonen | **Pg 11-15** Van de gemeente |

Pg 16 Uit de praktijk van | **Pg 17** Bijzonder | **Pg 18** Oproepen |

Pg 19 Echt Hoekschewards | **Pg 20** Wetens(w)aardigheden |

Wegwijs!

” *Wegwijs is het halfjaarlijkse seniorenmagazine in de Hoeksche Waard.* ”

Oplage

7.950 stuks

Redactie

Leny Göbel, Rob van Brakel,
Thecla Bovenberg,
Karin van der Schee,
Magdaleen Rietveld

Fotografie

Guus Sundermeijer,
Krijn Vogelaar e.a.

Vormgeving

Bastion X, Brielle

Druk

Quadraat, Oud-Beijerland

Redactieadres

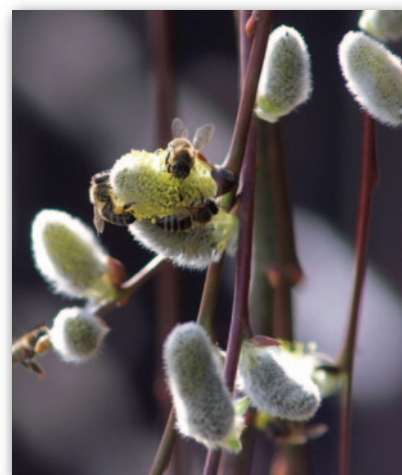
M. Rietveld, ouderenadviseur
W. van Vlietstraat 6
Postbus 2003
3262 EA Oud-Beijerland
Telefoon 088 - 647 16 28
E-mail magdaleen.rietveld@gemeentehw.nl

Tips, suggesties en/of opmerkingen?

De redactie hoort het graag van u!
Bel of stuur een mail naar de redactie.

Het magazine is ook te lezen op de gemeentesite:
www.gemeentehw.nl

Wegwijs is een uitgave van
gemeente Hoeksche Waard.



Hartverwarmend

Zo, daar schrok ik van. Bijna zeven miljoen voor de kosten van de huishoudelijke ondersteuning via de Wmo vorig jaar, voor zo'n plusminus 2.300 huishoudens. Daarnaast een wachtlijst van een maand of vijf en bij een positief besluit maar hopen dat er voldoende personeel is om de hulp te kunnen leveren.

Deze wachtlijst bestaat uit Hoeksche Waarders die hulp- (middelen) of begeleiding hebben aangevraagd: alleenstaande mensen die uit het ziekenhuis komen, mensen met lichamelijke klachten waardoor zij hun huishouden niet zelfstandig meer kunnen doen, mensen waarvan de kinderen ondersteuning bieden maar het huishouden van hun ouders er niet bij kunnen hebben, mensen die hun particuliere hulp op hebben gezegd omdat het goedkoper is via de Wmo.

Hartverwarmend vond ik het om te horen dat er in de Hoeksche Waard 11 mensen wonen die bij de Wmo hebben aangegeven wel met een uurtje minder hulp te kunnen of dat de hulp in plaats van 1 x per week, ook 1 x per 2 weken kan komen. Bij elkaar leverde dat 39 uur huishoudelijke hulp op, waarmee weer zo'n 17 andere mensen van de wachtlijst geholpen konden worden.

Mocht u denken, de soep wordt nooit zo heet gegeten als ze wordt opgediend of het zal mijn tijd wel duren, wij horen dagelijks in ons werk dat die tijd er nu al is.

Wordt in Nederland in 2040 de top van de vergrijzing bereikt, in de Hoeksche Waard is dat al in 2034 het geval. Dubbele vergrijzing betekent dat de groep ouderen groter wordt en daarnaast de gemiddelde leeftijd ook steeds hoger wordt.



De druk op de verzorgingsmaatschappij wordt steeds groter en er moeten keuzes worden gemaakt in wat wel moet maar niet meer kan. Het is niet meer vanzelfsprekend dat wat we hebben opgebouwd ook blijft. De kosten, de wachtlijst en het tekort aan huishoudelijk personeel in de Hoeksche Waard zijn daar nu al een concreet voorbeeld van en er zijn er vele meer en er gaan er nog vele meer komen.

We zullen er samen met de overheid de schouders onder moeten zetten, ieder vanuit eigen mogelijkheden en kwaliteiten. Ook dat gebeurt al dagelijks in de Hoeksche Waard, waar velen zich inzetten voor een ander. En misschien denken we dan nog wel eens terug aan hoe het vroeger was: toen de nadruk meer lag op de gemeenschap dan op het individu.

Magdaleen Rietveld
Ouderenadviseur

Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien

Mahatma Gandhi



Is er nog plaats voor kippen in de tuin?

'Als ik na de Heinenoordtunnel de Hoeksche Waard in rij overvalt mij de stilte, de rust, het agrarisch uiterlijk en voel ik mij buiten de Randstad...dat maakt mij blij', heeft nog niet zo lang geleden een oud-burgemeester van onze gemeente gezegd. Ik kan mij hier volledig in vinden. Dat was namelijk ook mijn ervaring toen in 1991, door werkzaamheden in Rotterdam, ik mij samen met het gezin ging vestigen in Klaaswaal. Dat Klaaswaal een belangrijke plek in ons leven ging worden mag blijken uit het feit dat we een paar jaar geleden voor de derde keer zijn verhuisd in dit dorp.

Maar dit beeld staat wel onder druk door de toenemende discussies in de regio over gewenste infrastructuurle veranderingen en de binnendruppelende informatie over chemische verontreiniging van water/grond. 'Macroscopisch' lijkt de regio mooi en schoon maar is dit ook 'microscopisch' zo? Met de discussie over PFAS (en andere chemische zaken) en de melding dat het gebruik van eieren van eigen kippen moet worden ontraden, vraag ik mij af of de in onze tuin vrij loslopende kippen nog wel een bestaansrecht hebben nu ze in het begin van dit jaar uiterst productief zijn geworden. Bloemen hebben altijd een belangrijke rol in onze directe woonomgeving gespeeld. Zo stonden er voor de bouw van de laatste woning (levensloopbestendig, energieneutraal en onderhoudsarm) gedurende twee jaar zonnebloemen op het veld. Een prachtig gezicht zo'n halve hectare gele grote bloemen, aantrekkelijk voor vele soorten vogels en insecten.



Ook hebben we altijd genoten van de veel voorkomende akkerranden in de Hoeksche Waard en daarom werden vorig jaar met akkerrandenmengsel twee bloemenvelden gecreëerd in de tuin.

De tot in november aanwezige bloemen en kleurschakeringen zijn voor ons een mooi aanzicht en voor de vogels en insecten een eldorado. Is het een onderdeel van milieubeheer? Misschien een beetje, maar het is gewoon fraai en verzacht de negatieve aspecten van water- en/of grondverontreiniging volledig.

Ik kijk alweer uit naar het komend seizoen, het lichtelijk bewerken van de zaaivelden, het inzaaien en het opkomen van de verschillende bloemsoorten. Laten we hopen dat we dit nog vele keren mogen uitvoeren en het vele jaren ons gebied rond het huis mag verfraaien. En de kippen... ze zijn op te halen, vier mooie Noord-Hollandse blauwen.

Ik geef het stokje door aan René van Broekhoven uit Westmaas.

Harald Rettig



Harald Rettig

Estafette Column 'Spuien'

Deze column is een Estafette Column, waarbij een gastcolumnist een column schrijft over hetgeen hem of haar bezighoudt. Vervolgens geeft hij of zij het stokje voor het schrijven van de column voor het volgende nummer door aan iemand anders. En met 'iemand' bedoelen we dan een senior, woonachtig in de Hoeksche Waard.



Toch met vakantie

In de rubriek Ontmoeting laten we u kennismaken met verschillende ontmoetingsmogelijkheden in de Hoeksche Waard. Dit keer willen we u informeren over de mogelijkheden van een vakantie buiten de Hoeksche Waard als u minder mobiel bent of van zorg afhankelijk.

Niet vanzelfsprekend

Voor veel mensen is het normaal om een of meerdere keren per jaar met vakantie te gaan, maar als je minder mobiel bent of van zorg afhankelijk, is dat niet zo simpel. Gelukkig is er de laatste jaren meer aandacht gekomen voor mensen die niet of verminderd mobiel zijn; denk alleen maar aan restaurants en musea die hun best doen om rolstoeltoegankelijk te zijn. Maar vaak is er bij een vakantie meer nodig dan dat en kan begeleiding van familie of vrijwilligers noodzakelijk zijn. Ook het verblijf moet in dat geval aangepast zijn.

Vaarvakanties

De oudste manier van vakantie vieren voor mensen met een lichamelijke beperking is een boottocht. In de Hoeksche Waard organiseert Zorgwaard al vele jaren voor ouderen een vaarvakantie met het vakantieschip Prins Willem Alexander over de Nederlandse wateren met een bezoek aan interessante plaatsen. Ook Het Vakantiebureau en De Zonnebloem organiseren vaarvakanties met begeleiding van vrijwilligers. 'A tot Z Reizen' biedt zelfs de mogelijkheid tot cruises, al is dat vaak maatwerk en in de meeste gevallen zonder intensieve begeleiding.

Aangepaste huizen en hotels

Zowel De Zonnebloem als Het Vakantiebureau beschikken over speciaal aangepaste vakantiehuizen

en hotels in Nederland. De Zonnebloem kent naast hun eigen aangepaste vakantiewoning Het Hugenpothuis in Loenen ook (kleinschalige) accommodaties in Nederland die rolstoeltoegankelijk zijn. Het Vakantiebureau heeft hotels in Doorn, Wezep en Ermelo en ook mogelijkheden in vakantieparken in Ouddorp, Zeewolde en Dwingeloo.

Voor elk wat wils

Er zijn allerlei vakanties voor verschillende doelgroepen. Voor vitale senioren, voor mensen met dementie of een lichamelijke beperking. Er zijn vakanties met intensieve zorg, maar ook geheel zonder zorg. U kunt alleen met vakantie gaan of samen met een mantelzorger, familie of vrienden. U kunt een rondreis boeken, maar ook een week in een hotel of een vakantiehuisje verblijven. Er zijn kleinschalige vakanties met veel individuele vrijheid maar ook groepsreizen. Vakanties voor mensen die het rustig aan willen doen en ook voor mensen die wat meer actie willen, voor liefhebbers van natuur, muziek of creatieve activiteiten.

Meer informatie

Zit u over een vakantie na te denken, kijk dan eens (samen met uw naasten) op de volgende websites:

- www.zonnebloem.nl/doe-mee/vakanties
- www.hetvakantiebureau.nl
- www.vz-zorgvakanties.nl
- www.buitengewoonreizen.nl
- www.atotzreizen.nl
- www.vakantieschip.nl

Interesse in de vaarvakantie van 21-25 oktober via Zorgwaard? Stuur een e-mail naar vaarvakantie@zorg-waard.nl of bel 078 - 676 34 00.

Kijk vooruit en leef door

Het overlijden van je partner is een aangrijpende gebeurtenis die je leven voorgoed verandert. In de rubriek 'Alleen verder' vragen wij mensen hoe zij de draad weer hebben opgepakt. Dit keer brengen we een bezoek aan mevrouw Bep Vermaas (76). In april 2008 verloor zij haar man Maarten.

Eerst naar huis

Bep legt uit dat het begonnen is dat Maarten niet meer kon fluiten. 'Eerst hadden we niet door dat het ernstig was, want Maarten was nooit ziek. Er was een raar, pijnlijk plekje op zijn wang, maar meer niet. Later trok zijn mond wat scheef, maar pas toen er een bult op zijn schouder ontstond, zijn we naar het ziekenhuis gegaan. Ze stuurden ons direct door naar het Erasmus, waar men ontdekte dat hij kanker in zijn oorspeekselklier had. Maarten is geopereerd en daarna bestraald. In december zag het er redelijk hoopvol uit. Helaas liep het anders: in maart was hij uitbehandeld en kwam hij thuis. In april overleed hij.' Ze vertelt blij te zijn dat ze net voor zijn ziekte gestopt was met haar werk bij KPN, zodat ze er voor hem kon zijn. Maarten leefde voor zijn gezin. Hij zat onder andere bij de BB, de Bescherming Bevolking, maar hij zei vaak dat als hij zou worden opgeroepen voor iets ernstigs, hij allereerst naar huis zou komen om haar en de kinderen te helpen.



'We zijn 38 jaar getrouwd geweest. We leerden elkaar kennen toen ik vijftien was', vertelt Bep, 'en kort daarna overleed mijn vader. Ik heb veel bij Maarten uitgehuild en dat zorgde voor een sterke band tussen ons. Toen ik 22 was, zijn we getrouwd en ging ik het huis uit. Ik voelde me wel schuldig tegenover mijn moeder, die alleen achterbleef, maar de liefde voor Maarten was sterker.' Ze kregen samen een zoon en een dochter, kochten een caravan en hadden heerlijke vakanties.

Fietsen

Bep vertelt dat het eerste jaar na Maartens overlijden het moeilijkst was. 'Je bent zo lang samen geweest en dan moet je opeens alles alleen. Het gemis was enorm. De onrust ook: ik kon niet in huis blijven zitten, ik wilde naar buiten. Ik heb dat eerste jaar heel veel gefietst en dat heeft me geholpen. Wat ook hielp, was dat ik bleef doen wat we samen ook deden. Zo ben ik in september van dat jaar met de caravan naar de camping gegaan. Ik stond daar op een veldje met allemaal echtparen, wat heel confronterend was.' Gelukkig waren er ook heel mooie gesprekken, zoals met de mevrouw die vroeg of haar verdriet over de dood van haar man ging, of over het alleen-zijn. Ze antwoordde dat het de dood van Maarten was. Die was onherroepelijk, maar het alleen-zijn niet. 'Kijk vooruit en leef door!' had hij haar aangeraden. 'Dat wil niet zeggen dat het makkelijk is om alleen door te gaan, maar contact is belangrijk bij





de verwerking. Zo ontmoette ik het tweede jaar een echtpaar uit Strijen, waarmee ik nu nog steeds bevriend ben. Zij brachten me er ook toe lid van een koor te worden, het Christelijk Reiskoor "Holland Zingt".

» Hoe goed mensen het ook bedoelen, durf nee te zeggen! »

Actief zijn

Bep geeft aan dat het belangrijk is dat je jezelf openstelt voor anderen. 'Toen ik voor het eerst op een kooravond kwam, dacht ik: Wat doe ik hier eigenlijk? Maar de mensen waren aardig en de avonden en de optredens zijn nu als een warm bad voor mij. Een leuke bijkomstigheid is dat we zowel in binnen- als buitenland optreden. Dat zijn onvergetelijke herinneringen.'

Fietsen doet ze nog steeds. 'Vaak in mijn eentje, soms met een vriendin, maar ook met 'Doortrappen', een initiatief van Welzijn Hoeksche Waard, waarbij we met een hele groep fietsen. Voor mijn sociale contacten is dat prima.'

Daarnaast heeft ze jarenlang koffie geschonken in 't Huys te Hoecke. 'Dat hield natuurlijk meer in dan alleen het koffieschenken. We haalden de mensen van

hun kamers en namen ze mee naar de zaal, waar we spelletjes deden. Het was heel nuttig. Bovendien vond ik het leuk om de verhalen van de bewoners te horen.' Sinds kort is Bep een van de mensen die als vrijwilliger meedoet aan het Hoeksche huisbezoek. 'Ook daar hoor ik boeiende verhalen, dus ook dat doe ik graag.' En niet te vergeten de busreisjes georganiseerd door Welzijn Hoeksche Waard waar ze aan meedoet.

Ook verder vermaakt Bep zich prima. 'Ik ga naar de film of het theater met vriendinnen. De caravan heb ik verkocht, maar ik huur nog wel huisjes en ga daar in de omgeving fietsen.'

Een tip heeft Bep wel voor mensen die net hun partner verloren zijn: 'Je bent in het begin heel kwetsbaar, dus probeer situaties te vermijden waarin je je niet prettig voelt, hoe goed mensen het soms ook bedoelen. Durf 'nee' te zeggen!'

Meer informatie

Het Christelijk Reiskoor "Holland Zingt" oefent voor elk nieuw concert in de Gereformeerde Kerk van Puttershoek. Kijk voor meer informatie op de website www.hollandzingt.nl

Welzijn Hoeksche Waard heeft tal van activiteiten voor ouderen, te vinden op de website www.welzijnhoekschewaard.nl/activiteiten

Voor 'Doortrappen' kunt u contact opnemen met Marianne Groothand, telefoon 06 – 45 01 53 01.



Duizendpoot

Dat je, ook al word je inmiddels 'oudere', 'senior' of zelfs 'bejaarde' genoemd, nog steeds actief kunt zijn, laten we zien in deze rubriek. Deze keer gaan we op bezoek bij Shirley Bijholt (73) uit Nieuw-Beijerland.

Bibliotheek

Shirley, geboren in Indonesië, verhuist op elfjarige leeftijd met haar ouders naar Nederland en woont nu 49 jaar in Nieuw-Beijerland. 'Een dorp waar ik nooit meer wegga', aldus Shirley. In 1975 trouwt ze met Joost. 'In mei 1979 wordt onze dochter geboren en niet veel later word ik met open armen ontvangen in de bibliotheek als vrijwilliger', vertelt Shirley. Ze assisteert in het zogenoemde A-hoekje, maar daar blijft het niet bij. Ze draagt steeds meer bij aan de werkzaamheden in de bibliotheek en neemt ook het schoonmaakwerk op zich. Joost wordt haar rechterhand en helpt in 1984 mee met de verhuizing naar het Raadhuis. Ze neemt plaats in het bestuur, maakt nieuwe boeken 'bibliotheekklaar' en oude schrijft ze af. De nieuwbouw vindt plaats en in februari 2004 is het dorp een prachtige vernieuwde bibliotheek rijker.

Rotstuijn

Vanwege haar hobby 'rotstuinieren' is Shirley verhuisd naar een woning met een grotere tuin. Ze wordt lid van de Nederlandse Rotsplantenvereniging en doet kennis op van de diverse rotsplanten. 'Niet veel later word ik gevraagd om de artikelen voor het tuinblad van deze vereniging te redigeren', vertelt Shirley, 'eerst gaat dit met brieven en later digitaal. Ik leer zo de Latijnse



plantennamen kennen en heb daar enorm veel van opgestoken.' Na een wisseling van bestuursleden stopt ze, tot haar spijt, na 27 jaar met het redigeren. Haar rotstuijn blijft haar passie en trots. Sinds 2000 stelt ze haar eigen ontworpen rotstuijn open en geeft daarbij kunstenaars de gelegenheid te exposeren, zoals beelden, bonsaiboompjes of Quilt Art.

Groei en bloei

In 1980 wordt Shirley lid van de Rotsplantenvereniging en in 2004 geeft ze zich op als poortwachter bij de Open Tuinendag in juni, iets wat ze tot op de dag van vandaag met plezier doet. Haar plantenkennis wordt opgemerkt en ze wordt gevraagd voor de werkgroep Open Tuinen. In september gaan ze op pad om tuinen te bezoeken, vaak hobbytuinen waar veel soorten bloeiende en groene planten staan. De tuinen moeten aan eisen voldoen en in februari komt de werkgroep bij elkaar om te bespreken welke tuinen in aanmerking komen voor de Open Tuinendag dat jaar.

Amateurkunst in de bibliotheek

Naast al haar vrijwilligerswerk schildert ze abstracte en zeer kleurrijke doeken. Ze heeft haar werk geëxposeerd in de bibliotheek en moedigt medewerkers aan om ook hun creativiteit te laten zien. Onder de naam 'Mijn hobby' nodigde Shirley het team van 23 medewerkers



uit om deel te nemen aan deze gezamenlijke expositie; het werd een prachtige verzameling van kunst uit verschillende disciplines. Later heeft iedereen, op haar voorstel, een uitgeblazen ganzenei beschilderd, beplakt of iets wat ze zelf bedachten. 'Allemaal hebben ze hun creativiteit laten zien en de vitrinekast was het pronkstuk van de expositie.'

In 2006 heeft ze met een collega het initiatief genomen amateurkunstenaars uit te nodigen om te exposeren in de bibliotheek. 'Eerst was het moeilijk mensen te vinden, maar nu staan ze in de rij om te mogen exposeren', zegt Shirley. Vier keer per jaar vinden deze exposities plaats: schilderijen, beelden of werken die in de vitrinekast een plek krijgen.

Ouderenochtend en Winterkost

Naast de exposities, de bezoekers, het uitlenen van boeken en het bijhouden van haar rotstuint, is ze gastvrouw bij de ouderenochtend van Welzijn Hoeksche Waard in de bibliotheek. Op deze maandelijkse koffieochtend kan, naast knutselen, een spelletje gespeeld of gewoon gekletst worden. Ook rolde ze onbedoeld in de 'Winterkostdag' voor ouderen. Voor zo'n 50 personen winterstampot maken? Ze draait haar hand er niet voor om. Joost assisteert haar, zoals altijd, met de zware pannen. Met het aannemen van een kok die het hoofdgerecht verzorgt, zorgt Shirley voor de koffie en

de toetjes. 'Ik wil het graag iedereen naar de zin maken', vertelt Shirley, 'ook een uitgebreide Indische maaltijd voor familie of vrienden is geen probleem.'

Koninklijke onderscheiding

Over de Koninklijke onderscheiding die haar in 2020 werd uitgereikt zegt ze het volgende: 'Ik was druk bezig in mijn tuin toen Joost riep dat de burgemeester aan de telefoon was', haar ogen beginnen ervan te stralen, 'vervolgens gaat de bel en staat er een taart, bloemen en de hele familie voor de deur. Vanwege de pandemie in dat jaar kon de burgemeester helaas niet zelf komen. Eigenlijk heeft Joost ook een lintje verdiend, want zonder hem heb ik dit allemaal nooit kunnen doen.'

Vrijwilligerswerk Bibliotheek

Kijk op de website: www.bibliotheekhoekschewaard.nl/organisatie/vacatures/vrijwilligers.html

Telefoon 0186 - 653 432 of stuur een e-mail naar info@debhw.nl

Winterkost

Wilt u ook samen eten bij de Winterkost/Lentekost/-Buurtkeuken bij u in de buurt? Bel naar Welzijn Hoeksche Waard, telefoon 088 - 730 89 00 voor meer informatie over tijden en locaties.

Ouderenochtend Nieuw-Beijerland

Elke eerste donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur is er in de bibliotheek aan de Achterstraat 24 in Nieuw-Beijerland een gezellig samenzijn.

De Open Tuinendag vindt plaats op zaterdag 15 juni in Maasdam en Puttershoek.



Wel eens gedacht aan een mantelzorgwoning?

Steeds meer senioren zoeken naar een comfortabele en zelfstandige manier van wonen. Dan is het fijn om naasten in de buurt te hebben die een handje kunnen helpen door middel van mantelzorg. Een mantelzorgwoning kan dan een goede oplossing zijn.

Een mantelzorgwoning sluit aan bij uw woonwensen

Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning in de eigen (achter)tuin of die van naasten. Het is bedoeld voor mensen die mantelzorg ontvangen.

Een veelgehoorde reden om hiervoor te kiezen is het behoud van een eigen plek in een vertrouwde omgeving.

Een mantelzorgwoning kan afgestemd worden op specifieke woonbehoeften zoals een aangepaste badkamer of slaapkamer. De woning is ruim van opzet, heeft geen drempels, geen trappen en is goed toegankelijk. Het wonen in een omgeving waar naasten dichtbij zijn draagt bij aan het behoud van levensvreugde.

Zorg en ondersteuning dichtbij

Een andere aanleiding om te kiezen voor een mantelzorgwoning is dat naasten dichtbij wonen. Dat is praktisch, er is iemand dichtbij als er wat mocht zijn, er wordt een oogje in het zeil gehouden en de hulp en zorg is vertrouwd. Naasten kennen u immers het beste en als er wat aan de hand is valt hen dat als eerste op. Mocht u zich bijvoorbeeld niet lekker voelen of u bent gevallen dan is er binnen een mum van tijd hulp aanwezig. Dit zorgt niet alleen voor een verhoogde veiligheid voor u, maar ook voor een verbeterde gemoedsrust voor de naasten.

Zelfstandig blijven wonen

Tegenwoordig komt u niet zomaar in een verpleeghuis terecht. U krijgt zorg aan huis zo lang het kan en pas als er 24 uur per dag zorg nodig is kunt u een indicatie krijgen en komt u op de wachtlijst.

Een mantelzorgwoning kan een overdenking waard zijn als zelfstandig wonen voor u steeds moeilijker wordt en een verpleeghuis (nog) niet mogelijk is.

Je kan zo langer voor elkaar blijven zorgen in de thuis-situatie, op een manier die niet of minder afhankelijk is van de professionele zorg.

Hoe vraagt u een (pré-)mantelzorgwoning aan?

Om een mantelzorgwoning te realiseren heeft u toestemming nodig van de gemeente. Daarvoor gelden speciale regels, zoals de maximale grootte en hoe lang de mantelzorgwoning mag blijven staan.

Sinds juni 2023 is het in de Hoeksche Waard ook mogelijk om een mantelzorgwoning te realiseren vóórdát er mantelzorg nodig is. Dit wordt een pré-mantelzorgwoning genoemd.

Meer informatie over een mantelzorgwoning in de Hoeksche Waard?

Kijk op de website:

www.gemeentehw.nl/direct-regelen/zorg-welzijn/verbouwen/woonruimte-voor-mantelzorg, stuur een e-mail naar frontoffice.omgevingswet@gemeentehw.nl of bel naar de gemeente, telefoon 088 - 647 36 47 en vraag naar de frontoffice van de Omgevingswet.



Hoeksch huisbezoek 2023

Over de hele Hoeksche Waard vinden er Hoeksche huisbezoeken door de gemeente plaats. Een groep van ruim 25 vrijwilligers gaat op bezoek bij zelfstandig wonende 75-plussers om te vragen hoe het met hen gaat en te horen welke behoeften en wensen zij hebben op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Vorig jaar zijn er 1034 75-plussers aangeschreven voor zo'n Hoeksch huisbezoek, waarvan er 548 zijn bezocht. Alle informatie uit deze huisbezoeken is anoniem verwerkt in een totaalbestand. Graag willen we een aantal uitkomsten hiervan met u delen.

Wonen

Ruim de helft van de bezochte ouderen woont in een koopwoning (55%), een kleine 40 procent in een sociale huurwoning en ruim 5 procent in een vrije sector huurwoning.

Ruim 40 procent woont langer dan 30 jaar in hun woning en ruim een derde tussen de 0 en 15 jaar. Tweederde geeft aan niet te willen verhuizen en als men wél wil verhuizen is dat voornamelijk naar een huurwoning.

Meer dan de helft van de bezochte woningen is levensloopbestendig, een kleine 30 procent is dat niet en een vijfde gedeeltelijk.

Bijna 80 procent heeft geen interesse in snufjes en/of hulpmiddelen in en om huis. Ruim driekwart helpt elkaar als burens.

Voorzieningen

84 procent is tevreden over de voorzieningen. Wat er verbeterd kan worden volgens de bezochte ouderen zijn de bestrating, groenonderhoud, openbare toiletten, bankjes en onveilige verkeerssituaties.

Vervoer

60 procent rijdt auto, 40 procent rijdt regelmatig met anderen mee, een derde maakt gebruik van het openbaar vervoer, een kwart fietst en eveneens een kwart maakt gebruik van vervoersvoorzieningen zoals Automaatje en de Wielewaal.

Gezondheid

57 procent ervaart de gezondheid als goed, 40 procent als matig. De meest ervaren beperkingen zijn mobiliteit,



slechthorendheid, slechtziendheid en vergeetachtigheid. Ruim 90 procent doet aan beweging, waarvan huis-houdelijk werk, lopen, fietsen, in de tuin werken, klussen, beweegoefeningen en/of sporten buitenshuis.

Hulp aan huis

46 procent ontvangt hulp aan huis, waarvan een kleine tweederde huishoudelijke hulp via de Wmo, ruim een kwart particuliere hulp en een zesde thuiszorg.

Sociale contacten

94 procent geeft aan tevreden te zijn met de sociale contacten en 97 procent is tevreden met de invulling van de dag/avond. Bijna tweederde is digitaal vaardig.

Rondkomen

95 procent geeft aan rond te kunnen komen, 5 procent kan dat min of meer.

Het cijfer dat mensen geven aan hun leven op het moment van het huisbezoek is gemiddeld een 7,8.

Er is veel informatie achtergelaten zoals bv. het overzicht hulp en ondersteuning, vervoersvoorzieningen, levens-testament, map voor noodgevallen, de Beweegwijzer en personalalarmering.

Meer informatie

Op de website van de gemeente vindt u meer informatie: www.gemeentehw.nl/direct-regelen/zorg-welzijn/ouder-woorden/ouderenadviseur-ouderenbeleid



De Compaan

Heeft u niets met computers? Denkt u 'daar snap ik toch niets van'? Bent u bang dat het mis gaat als u een verkeerde knop aanraakt? Zit u om het hand als u alleen een afspraak kunt maken via de computer? Komt u moeilijk het huis uit? Wellicht is de Compaan dan iets voor u!

Digitale wereld

Vandaag de dag zijn computers niet meer weg te denken uit onze samenleving en krijgt iedereen er mee te maken. Bij het regelen van allerlei zaken, in sociale contacten en ook in de zorg. In de toekomst zal zorg, waar dat mogelijk is, steeds meer via beeldbellen gegeven gaan worden. Dat gebeurt nu al in de Hoeksche Waard met een team van negen medewerkers van het Beeldzorgteam.

De Compaan

De Compaan is een tablet voor mensen zonder ervaring met computers. Iedereen kan met de Compaan overweg. U hebt wel een WIFI-aansluiting nodig.

Voor sociaal contact

De Compaan kan gebruikt worden voor sociaal contact; u kunt er gemakkelijk mee in contact blijven met uw

dierbaren. U kunt eenvoudig foto's en berichten delen, videobellen en zelfs deelnemen aan groepsgesprekken.

Voor ontspanning en informatie

Daarnaast biedt de Compaan ook talloze mogelijkheden voor vermaak en ontspanning. U kunt er e-books op lezen, de kerkdienst volgen, naar muziek luisteren, spelletjes spelen of online cursussen volgen.

Voor digitale zorg

Ook in de Hoeksche Waard is er een personeelstekort en een stijgende vraag naar zorg. Om goede zorg te kunnen blijven leveren krijgt de Compaan hierin een steeds grotere rol. De wijkverpleegkundige kijkt hoeveel tijd er voor uw zorgvraag nodig is en op welke momenten. Vervolgens wordt u door een medewerker van het Beeldzorgteam volgens deze afspraak gebeld en hoeft u niet te wachten totdat de zorg aan huis komt. U kunt bij deze digitale zorg bijvoorbeeld denken aan medicatiecontrole en begeleiden bij dagstructuur.

Meer informatie

Mocht u vragen hebben over het gebruik van de Compaan voor digitale zorg, neem dan contact op

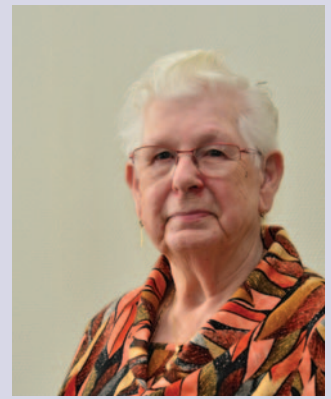
met Zorgwaard, telefoon 078 - 676 34 00 of mail naar beeldzorgteam@zorg-waard.nl. Als u een indicatie krijgt voor beeldzorg via de Compaan zijn er voor u geen kosten aan verbonden.

Gaat uw vraag over particulier gebruik (sociaal contact en/of ontspanning), neem dan contact op met de

Bibliotheek, telefoon 0186 – 653 432 en vraag naar een medewerker van de Slim-o-theek. Daar kunt u een Compaan lenen om uit te proberen. Ook krijgt u alle informatie en begeleiding die nodig is.

De Compaan kunt u ook zelf aanschaffen. De tablet kost € 299,- en daarnaast betaalt u € 12,95 abonnementskosten per maand.

Mocht u nog twijfels hebben, is dit heel begrijpelijk. Graag willen we een aantal ervaringsdeskundigen uit de Hoeksche Waard aan het woord laten. Hun ervaringen laten zien hoe senioren, net als u, de voordelen van de Compaan hebben ontdekt.



Mevrouw van der Steele (85) uit Puttershoek

'De broeder die mijn steunkousen kwam aantrekken vroeg of de Compaan wat voor mij was. Hij heeft het me uitgelegd en sindsdien maak ik gebruik van de Compaan. Er zijn leuke dingen op gezet en ik kan mijn zoon nu ook zien als hij belt. Regelmatig komt er 'een Compaantje' langs op de tablet en dan klets ik met de persoon die me belt. Het brengt een beetje sfeer, je hebt een leuk gesprek gehad, weer eens gelachen en dan ben je niet zo alleen.'

Meneer Heijden (91) uit 's-Gravendeel

'Ik heb de Compaan gekregen toen ik uit het ziekenhuis kwam, toen ging het van geen ene kant en kwam ik in de verzorging terecht. Toen zeiden ze: 'Is de Compaan iets voor u?' Sindsdien bellen ze elke dag. Ik wist niets van computers, ze hebben het uitgelegd en van lieverlee ga je het beter leren. Als ze 's middags bellen en we zijn uitgepraat dan klik ik op het nieuws en als ik een uurtje gelezen heb dan zet ik hem op YouTube voor het weerbericht en daarna zet ik 'm wel eens op oude Nederlandse liedjes of op Corrie Konings. De dagen duren lang en het belmoment is een onderbreking van de dag.'

De heer Keizer (82) uit Nieuw-Beijerland

'Elke ochtend om 8.00 uur word ik via de Compaan gebeld voor de controle van de medicijnen. Ze vragen altijd 'Hoe is het met u?' en dan pak ik de dagelijkse pillen uit het kastje, laat ik ze zien voor het scherm en als ze zeggen dat het goed is, neem ik ze ter plekke in. 's Middags om 17.00 uur gaat het ook zo. Als ik het vergeten ben en ik bijvoorbeeld zit te kleppen bij de burens dan bellen ze later nog een keer.'

Mevrouw Sniijders (82) uit Strijen

'Ik ben blij met de Compaan want ik vergat vaak mijn medicijnen te nemen. Nu bellen ze me twee keer per dag, ik vind het een hele fijne controle. Ze houden het heel goed bij want ook nu ik een extra kuur heb, moet ik dat ook laten zien. Omdat ze elke dag bellen, kan je ook wel eens iets anders vragen waar je mee zit en geven ze advies. Soms doe ik ook een spelletje op de Compaan of zet het nieuws er op aan tijdens het eten; hij is ook zo eenvoudig in het gebruik.'



Fit en veilig fietsen

In de Hoeksche Waard wordt veel gefietst. Het weidse landschap met dijken, polders, krekens en vergezichten nodigt uit om naar buiten te gaan en te genieten van de omgeving. Met de komst van de elektrische fiets, de e-bike, zijn er ook steeds meer ouderen die hiervan gebruik maken, het biedt een mooie manier om fit en mobiel te blijven.

Fietsen en ouder worden

Wanneer je ouder wordt, kun je ervaren dat het verkeer drukker en ingewikkelder wordt. Ook fysiek gaan de jaren tellen, waardoor de impact bij een val groter is dan bij jongere fietsers. Bij een val zijn de gevolgen bij een senior ernstiger dan bij een jonger persoon. Terwijl een 20-jarige na een val gewoon weer op z'n fiets springt, is dat bij een 75-jarige meestal toch anders. Fietsen is leuk, gezond en geeft veel vrijheid. Senioren hebben vaak jarenlange ervaring in het verkeer en met fietsen. Toch wordt met de jaren een aantal vaardigheden minder. Op- en afstappen, over je schouder kijken, een noodstop maken of snel de situatie op een kruispunt overzien kunnen lastig worden.

Informatiedag Fiets en E-bike

Gemeente Hoeksche Waard hecht veel waarde aan zowel gezondheid als verkeersveiligheid en biedt daarom begin deze zomer een gratis opfriscursus fietsen voor senioren aan. Tijdens deze interessante maar ook gezellige workshop gaan zij, samen met Veilig Verkeer Nederland, met u in gesprek over fietsen. Locatie en dag(en) hangen af van het aantal deelnemers.

Wat houdt deze informatiedag in?

Er wordt aandacht besteed aan theorie en praktijk. Bij het theoriegedeelte worden, onder het genot van koffie of thee, verschillende onderdelen behandeld zoals:

- Wat zijn de verkeersregels tegenwoordig en welke verkeersborden zijn er?
- Welke voertuigen komen we tegen op het fietspad?
- Welke maatregelen kan ik treffen om gezond en vitaal te blijven tijdens het fietsen?
- Wat is voor mij een veilige fiets?

Voor het praktijkgedeelte is een parcours ingericht waarin u kunt oefenen onder begeleiding. Hier kunt u leren fietsen op een e-bike, de remproef doen en worden verschillende tips gegeven, zoals veilig op- en afstappen.

Ook wordt er een plaatselijke rijwielhandelaar gevraagd aanwezig te zijn om kleine ongemakken of problemen te repareren/verhelpen en u de kans te geven om te oefenen op een demo e-bike als u die nog niet heeft.

Interesse?

Wilt u graag deelnemen? Meld u zich dan aan bij mevrouw Linda de Jong van Veilig Verkeer Nederland via telefoonnummer 0184 - 685 317. Of stuur een e-mail naar wergroepsenioren@kpnmail.nl, vermeld dan ook uw woonplaats zodat er een geschikte locatie gekozen kan worden die het beste aansluit bij de deelnemers.

Stapt u veilig op de fiets?

Bij een val hebben, volgens de ANWB, fietsers met helm 60% minder kans op ernstig en 70% minder kans op dodelijk hoofd- of hersenletsel dan fietsers zonder helm. We spraken Lea Melis (75), die aan den lijve ondervond dat het dragen van een helm een hoofdzaak is.

Cadeautje

Twintig jaar geleden kregen Lea en haar man allebei een fietshelm als veiligheidscadeau van de werkgever waar haar man werkzaam was. Een cadeau met een duidelijk doel. Lea draagt de helm tijdens de vele vakanties, soms wel 100 kilometer, waarin de fiets een belangrijke rol speelt. Haar man legde hem netjes weg.

Lea: 'In mijn werkzame leven als medisch analist werkte ik bij de trombosediens in het Ikazia Ziekenhuis. Nadat ik stopte viel ik af en toe in en fietste ik naar Rotterdam. Weet je dat de snelheid in de Heinenoordtunnel aardig oploopt? Dan was ik blij met mijn helm.' Nu fietst ze door de Hoeksche Waard, in de vakanties en naar familie/vrienden in Hellevoetsluis en Spijkenisse. De helm is een beschermengel geworden.

Zus en broer

Haar zus werd vorig jaar met haar e-bike aangereden door een auto die uit een uitrit kwam. Ze viel en lag vijf dagen met een zware hersenschudding in het ziekenhuis. Wederom zag Lea de noodzaak van een helm in. Haar zus heeft nooit meer gefietst, een andere zus draagt sindsdien een helm. En haar broer (ook in het bezit van een e-bike) draagt nu ook een helm. Zo zijn er een honderdtal voorbeelden te noemen.

Vakantie

'Afgelopen september waren we met vakantie in het Teutoburgerwald. Een heuvelachtig landschap en heerlijk om te fietsen. Op het kruispunt ging het mis, een oude spoorlijn wist ik te ontwijken', vertelt Lea, 'maar door de gladheid viel ik plat op mijn gezicht.'

De helm voorkwam gezichtsschade en de fietshandschoenen beschermden haar handen. De helm had wel schade en helaas was haar bril ietwat verbogen, maar daar wist de opticien raad mee.

Als u dan bedenkt dat Lea op een fiets zonder ondersteuning fietst, dus geen e-bike, dan begrijpt u de

noodzaak voor het dragen van een helm op een e-bike des te meer.

Tip

Na de val heeft Lea uiteraard consequent de helm op, inmiddels haar tweede. Ze hangt hem aan de fiets, zodat ze hem binnen handbereik heeft en nooit kan vergeten. En voor uw geruststelling, haar man draagt nu ook een helm.

Meer informatie en tips over de fietshelm vindt u op de website van Veilig Verkeer Nederland:

<https://vvn.nl/fietshelm>





Fysiotherapie voor ouderen

'Uit de praktijk van' is bedoeld om u te informeren over onderwerpen waarmee u te maken kunt krijgen als u ouder wordt. Dit keer gaat het over geriatrie fysiotherapie, gericht op de ouder wordende mens en de bijkomende klachten of beperkingen. We spreken Jamie de Kort en Mara van der Pluijm, beiden geriatisch fysiotherapeuten van fysiotherapiepraktijk 'FysioHW' in Strijen.

Wat is geriatrie fysiotherapie?

Naarmate we ouder worden, is de kans groter dat kwetsbaarheid om de hoek komt kijken, mensen klachten krijgen of minder mobiel worden. Kort gezegd: ouderdom komt met gebreken. Dat geldt zeker voor mensen die niet meer voldoende (kunnen) bewegen. Deze vorm van fysiotherapie is gericht op het verminderen van klachten en beperkingen in het dagelijkse leven en het voorkomen van achteruitgang. Zelfredzaamheid staat hierbij centraal.

Hoe werkt de geriatrie fysiotherapeut?

De geriatrie fysiotherapeut kijkt hoe de klachten verbeterd kunnen worden. Vaak gaat het niet om één klacht die een rol speelt, maar zijn het meerdere aandoeningen die mee moeten worden genomen in het behandelplan. Mara: 'Vaak is het een complex beeld dat we zien. Iemand die moeilijker beweegt kan onderliggend aan een andere kwaal lijden.' Jamie vult aan: 'Soms is het een puzzel en kunnen we twee sporen bewandelen. Eén waarbij de fysio uitkomst biedt en een tweede om de cliënt door te verwijzen naar andere specialisten, zoals een ergotherapeut, thuiszorg, diëtist of huisarts.'

Praktijkvoorbeelden

Een dame (83) valt vaak in huis. Voordat de fysiotherapeut actie onderneemt, biedt ze haar op papier een lijstje met tips aan om de thuissituatie te verbeteren. Losse kleedjes weg, stoelen praktisch neerzetten of hulp vragen bij zware werkzaamheden etc. Twee weken later bezoekt de dame de fysiotherapeut en zegt lachend: 'Dankjewel, dit lijstje heeft me enorm geholpen.'

Een sportieve man (80) tennist graag, maar raakt geblesseerd aan zijn knie en vraagt de fysiotherapeut om hulp. Hij wil wel morgen weer op de baan staan. Na een gesprek blijkt dat de man wat meer geduld moet hebben voor het herstel, omdat een blessure tijd nodig heeft om te genezen.

Tips

Het advies om 150 minuten per week matig te bewegen is misschien niet voor iedereen weggelegd. Enkele tips:

- Begin met kleine afstanden te lopen en bouw dit op.
- Blijven bewegen is belangrijk!
- Zet geen grote pot thee naast je maar wandel naar de keuken voor een vers kopje.
- Loop samen een blokje om als je bij iemand op de koffie gaat.
- Bent u alleen en vindt u wandelen samen plezieriger, probeer een gelijkgestemde te vinden.
- Volg een cursus valpreventie, het vermindert of voorkomt valongelukken.
- Vraag hulp bij werkzaamheden waaraan u twijfelt het zelf te kunnen.

Roept u maar!

In deze rubriek Bijzonder laten we initiatieven zien en mensen aan het woord die we als redactie bijzonder vinden en graag met u willen delen. Bijzonder, in de zin van: nog niet eerder van gehoord, uniek, onderscheidend, ongewoon, origineel, raar, speciaal, eigenaardig, zeldzaam, markant, opmerkelijk.

Samen zingen

Compleet verrast is Frans de Nooij (83) als we aangeven dat we zijn inspanningen bijzonder vinden, maar hij is gaarne bereid er het een en ander over te vertellen. In de huiskamer in Westmaas, die gedomineerd wordt door een grote vleugel, legt hij uit dat hij elke maand de bezoekers van het Odensehuis in Oud-Beijerland begeleidt bij het zingen van liederen uit hun jeugd, zoals "Aan de Amsterdamse grachten", "Ketelbinkie" en "Mijn Sarie Marijs". Voor de bezoekers, ouderen met beginnende dementie en hun naasten, is dat heel waardevol.

49 liedteksten

Frans vertelt hoe zo'n muzikaal uurtje verloopt. 'Alle bezoekers krijgen een map met inmiddels in totaal 49 liedteksten, waarvan we er een aantal zingen. We beginnen altijd met nummer 1, het Odenseliid, op de wijs van "Daar bij die waterkant". Daarna zeg ik: "Roept u maar!" Dat gaat niet altijd even soepel, want sommige bezoekers missen het overzicht, en dus om

te voorkomen dat te vaak '2' wordt geroepen, het nummer van het eerstvolgende lied, fluisteren de begeleiders hun vaak iets in. En anders roep ik zelf een willekeurig nummer.' Hij sluit meestal af met een 'flinke slotriedel'. 'Dan snapt iedereen dat de show weer ten einde is.'

Altijd actief

Frans kreeg in zijn jeugd pianoles. Hij verpandde zijn hart aan de muziek, maar het bleef bij een hobby. 'Mijn vrouw en ik hebben een tijd in het buitenland gewoond voor mijn werk, altijd met een piano in huis.' Nadat hij in 1974 in Westmaas kwam wonen, begeleidde hij koren in Westmaas, Strijen en Strijensas. Inmiddels is hij daarmee gestopt, maar in het Odensehuis speelt hij nog altijd. 'Inmiddels alweer een jaar of acht. Het zanguurtje wordt erg gewaardeerd, dus samen met Lianne van Dam zorg ik ervoor dat men elke veertien dagen mee kan zingen.' Het repertoire wordt regelmatig aangevuld. 'Als ik iets hoor dat me geschikt lijkt voor ons publiek, dan zoek ik op internet naar de tekst en de akkoorden en daarna komt het in de map. Zo is naar aanleiding van al het nieuws over de molen van Westmaas het lied "Daar bij die molen" toegevoegd.'

Het zanguurtje in het Odensehuis vindt plaats op de eerste en derde vrijdag van de maand van 14.00 tot 15.00 uur, Boezemsingel 7 in Oud-Beijerland.



Waarom niet?

Vaak horen we van senioren in de Hoeksche Waard, **alleenstaand of niet, dat zij graag wat meer sociaal contact zouden willen maar niet goed weten hoe ze dit aan kunnen pakken. Het kan bijvoorbeeld lastig zijn om ergens alleen op af te stappen of om iemand met dezelfde interesses te vinden. Daarom hebben we in Wegwijs de rubriek 'Oproepen' in het leven geroepen.**

Voor wie?

Stapt u niet zo snel af op een groep onbekende mensen, wordt uw netwerk steeds kleiner, bent u slecht mobiel, of slechthorend en kunt u de gesprekken in een groep niet goed volgen, vindt u een-op-eencontact prettiger dan een groep, mist u iemand om uw hobby mee te delen, zit u liever niet aan verplichtingen vast? Dan kan uw oproep u in contact brengen met iemand die dat herkent of juist iemand die dat geen enkel probleem vindt. Getrouwd, samen- of alleenwonend maakt niet uit. Nieuwe mensen ontmoeten kan voor iedereen een fijne aanvulling zijn.

Voor wat?

Voor alles waarvan u het leuk vindt om het eens samen met een ander te doen. Daarbij kunt u denken aan bijvoorbeeld wandelen, fietsen, een spelletje spelen, een gesprek over het nieuws of gewoon over alledaagse dingen, een hobby delen, brieven schrijven, samen een dagje erop uit, een rondje Intratuin, een museum bezoeken, quatre mains spelen of een keer samen eten.

Geen bemiddeling

De Wegwijsredactie bemiddelt niet tussen uw oproep en degene die daarop reageert, het is helemaal aan u. De redactie zal uw oproep, in overleg, plaatsen en de reactie daarop aan u doorsturen, zodat u zelf contact kunt opnemen met degene die heeft gereageerd. Klik het, dan is het leuk, klikt het niet dan is dat natuurlijk ook prima.

Meer informatie

Hebt u vragen en/of wilt u een oproep plaatsen? Wilt u reageren? (vergeet niet om het nummer van de oproep te vermelden). Neem dan contact op met ouderenadviseur Magdaleen Rietveld, telefoon 088 - 647 16 28 of stuur een e-mail: magdaleen.rietveld@gemeentehw.nl



Oproep 01

Een actieve vrouw van 77 jaar uit Numansdorp is op zoek naar een andere vrouw om samen leuke dingen mee te doen, zoals winkelen, koffiedrinken en fietstochtjes op de e-bike maken.



Oproep 02

Een vitale en sociale dame van 79 jaar uit Zuid-Beijerland met passie voor dansen zoekt een goedverzorgde man om samen mee te dansen (ballroom/latin).



Oproep 03

Een vitale man van 84 jaar uit Oud-Beijerland zoekt een vitale vrouw om samen eens te winkelen of naar een museum te gaan.



Oproep 04

Een leuke 77-jarige dame uit Heinenoord is op zoek naar een dame met vervoer die een keer met haar wil koffiedrinken of winkelen in Oud-Beijerland of met haar naar het museum wil.



Buitensluisers onder elkaar

In deze rubriek delen wij verhalen, belevenissen of geheimen uit de Hoeksche Waard. Het kan gaan over alles dat specifiek is aan de Hoeksche Waard, zoals mensen, landschap, taal, producten, anekdotes of jaarfeesten, zoals de paardenmarkt in Numansdorp.

Numansdorp?

Het heeft niet veel gescheeld of we hadden nooit van Numansdorp gehoord, want de vergadering in 1648 over de naam van het nieuw gestichte dorp was bijna unaniem: het moest 'Dorp van Cromstrijen' worden. Maar de voorzitter, dijkgraaf Vos, besliste dat het Numansdorp werd. Genoemd naar de eerste Ambachtsheer van de heerlijkheid. Het gewone volk was het daar niet mee eens: zij noemden het dorp Buitensluis, naar de laatste uitwateringsluis van de polder. Ze kregen echter geen gelijk: het was en bleef Numansdorp. Behalve dan bij de paardenmarkt, die wordt sinds jaar en dag de Buitensluisse paardenmarkt genoemd.

Kermis

De belangrijkste dag voor de Ambachtsheerlijkheid was de Herenrekening, een bijeenkomst die sinds 1660 plaatsvond. Op die dag in juni sloot het oude boekjaar en begon het nieuwe. Er was dan veel volk op de been om de hoge heren en hun dames te zien, maar ook omdat aanstellingen van onder andere schepenen (wethouders) en schoolmeesters al dan niet werden verlengd, jaarwedden en gratificaties werden uitbetaald en de armen iets extra's kregen.

Al snel probeerden handelaren geld te verdienen aan de bijeen gestroomde massa. Er werden kraampjes neergezet en er kwam een heuse kermis met draaimolens en dergelijke. In 1712 kwam daar op 10 juni ook nog de paardenmarkt bij, die veel volk trok. Niet tot plezier van de hoge heren, dus werd de Herenrekening voortaan gehouden op de derde woensdag in juni, los van het volksvermaak.

Kermis en paardenmarkt bleven elkaar in de weg zitten. In 1798 werd de kermis een week verschoven om niet samen te vallen met de paardenmarkt. De paardenmarkt won uiteindelijk het pleit en de kermis verdween in 1914, om in latere tijd weer op te duiken als onderdeel van het feest rond de paardenmarkt.

Reünie

Op de moderne paardenmarkt, die altijd op de tweede woensdag van juni wordt gehouden, worden weinig dieren verhandeld: het is veeleer een grote reünie van alles en iedereen die Numansdorp een goed hart toedraagt. Wie al jaren weg is uit de Hoeksche Waard komt er speciaal voor terug en de Voorstraat is één langgerekt lint van pratende en lachende mensen. Iets wat daar ongetwijfeld bij hoort is het 'indrinken' op dinsdagavond. Vroeger een kroegentocht door het centrum, sinds een aantal jaren wat meer gereguleerd rond de Zomp.

Tot ziens op de paardenmarkt op 12 juni!

HipHelpt

Samen een wandeling maken, in de tuin werken, hulp bij het invullen van een ingewikkeld formulier of het ophangen van een lamp of gewoon een praatje maken. HipHelpt Hoeksche Waard biedt deze hulp. Kijk op de **website: <https://hiphelpt.nl/hoeksche-waard>**, stuur een e-mail naar info@hiphelpt.nl of bel naar 0186 - 700 262.



Hoeksch Groen festival

Het festival vindt plaats op zaterdag 25 mei van 10.00 tot 17.00 uur bij boerderij Bouwlust, Stougjesdijk 126 in Mijnsheerenland.

Of u nu op zoek bent naar hulp bij uw tuininrichting (plattegrond of planten), sedum op uw dak, planten in uw tuin of een leerzame dag in de frisse buitenlucht met uw kleinkinderen: u bent van harte welkom op dit buitenfestival met muziek, natuurproducten, planten, buitenaccessoires en uiteraard ook diverse hapjes en drankjes! Entree 4 euro, maar bij inlevering van uw houten entreekaart bij de bar, krijgt u een gratis kop koffie, thee of limonade. Tot ziens!



Het Dal Vrij 65+ abonnement

Reist u met de bus en bent u 65 jaar of ouder? Dan is dit abonnement iets voor u. Voor 75 euro reist u met de Connexionbussen een heel jaar door de Hoeksche Waard, Goeree Overflakkee en Zeeland. Kijk op de website: www.connexion.nl/dalvrij65

Leuke/interessante websites

Hulpmiddelenwijzer

U kunt wonen voor uzelf makkelijker én veiliger maken. Kijk op de website voor hulpmiddelen en tips bij: naar boven en beneden gaan, oppakken en meenemen, slapen, uzelf organiseren, veilig wonen, woning bedienen en zitten en staan:

<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/activiteit/wonen>



Zadenbibliotheek Hoeksche Waard

Bij de Zadenbibliotheek Hoeksche Waard vindt u een wisselend assortiment zaden van groenten, kruiden en bloemen. U kunt er gratis zaden lenen, planten en later de geogste zaden weer terugbrengen. Nieuwsgierig? Kijk dan op de website voor meer informatie en locaties: <https://zadenbibliotheekhoekschewaard.nl/zadenbibliotheek-hoeksche-waard>