langer thuis

SYMPOSIUM LANGER THUIS OP 4 OKTOBER

OAR: ‘We zien het als onze taak om met bewoners in gesprek te gaan.’

Op vrijdag 4 oktober vindt het symposium Langer Thuis plaats, georganiseerd door de Ouderen Adviesraad Amsterdam (OAR) in samenwerking met stadsdeel Oost. De OAR zet zich in voor 55-plussers in Amsterdam-Oost. Misstanden kaarten ze aan bij de lokale politiek. Een belangrijk aandachtspunt nu is om langer thuis wonen voor ouderen makkelijker te maken. “Iedereen heeft behoefte aan gezelschap en gezelligheid. Op 4 oktober laten we zien wat er in Oost al wordt gedaan om de bewoners te stimuleren en te ondersteunen.”

Het politieke beleid is al een tijdje: ouderen moeten langer thuis blijven wonen. Veel ouderen willen dat ook, zelfstandigheid maakt vaak gelukkig. Noodzakelijke voorzieningen schieten helaas nog vaak tekort en als er iets geregeld moet worden, zoals een traplift, zijn de procedures soms zo stroperig dat het schrijnend wordt.

Frank Stork en Tunny Jongejan-Maat van de OAR voelen zich verantwoordelijk om iets te doen.

Tunny Jongejan-Maat en Frank Stork van de OAR maken zich zorgen. Frank: “De politiek werkt voor de praktijk uit. Voor je de voorzieningen weghaalt, moet je eerst de vraag stellen: wat is er nodig om mensen – met behoud van kwaliteit van leven – langer thuis te laten wonen?”
“We voelen ons verantwoordelijk om iets te doen. Het gaat vaak om kwetsbare ouderen, vult Tunny aan. “Eenzame mensen bijvoorbeeld, die geen sociaal vangnet (meer) hebben. Maar net zo vaak gaat het om ouderen die goed zelfstandig kunnen zijn, mits ze een beetje hulp krijgen bij het aanbrengen van aanpassingen in huis. Iets ogenschijnlijks simpels als een lampje dat automatisch aangaat in de gang of een drempel die weggewerkt moet worden kan al voldoende zijn.”

Ze noemt een voorbeeld van een oudere dame die al tientallen jaren fijn in haar huisje op driehoog in Indische Buurt woont, en slecht ter been is geworden. Ze wil niet weg, maar om te kunnen blijven heeft ze een traplift nodig. “Dat is een rechtszaak geworden, de gemeente kwam steeds met een nieuwe uitvlucht waarom die traplift er níet kon komen. Terwijl: het is niet zo dat die gemeente snel een passende woning heeft waar ze wél zelfstandig oud kan worden.”

Nieuwe woonvormen, zoals groepswonen, behoren tot de oplossingen. Akropolis op Zeeburgereiland is een geslaagd voorbeeld, en een groep Turkse en Hindoestaanse ouderen heeft ook een project groepswonen ingediend bij de gemeente. Deze groepen komen hun verhaal vertellen op 4 oktober.

Wat bij langer thuis wonen ook een thema is: anderen ontmoeten en leuke dingen kunnen blijven doen. Frank: “Daarom zijn de buurtkamers en andere plekken om samen te komen en eten zo ontzettend belangrijk.” Zelf organiseert hij al jaren Resto, een driegangenmaaltijd voor ouderen voor minder dan vijf euro in Café Genieten. “Het zit altijd vol. Iedereen heeft behoefte aan gezelschap en gezelligheid.” Hij noemt ook het jaarlijkse ritje op de historische tram 9 van Diemen naar CS. “Dan komen de verhalen, mooi hoor. De behoefte is enorm, maar het moet wél georganiseerd en gevonden worden.”

Er komt nog veel meer aan bod tijdens het symposium, dat niet alleen voor ouderen, maar ook voor mantelzorgers en andere geïnteresseerden is. Tunny: “Het wordt steeds belangrijker dat mensen er eerder over gaan nadenken: ben ik geworteld in mijn buurt, welke contacten heb ik, kan en wil ik hier oud worden? Op een dag tenslotte, worden we allemaal oud.”

Meer weten over de OAR, heb je vragen of zorgen? Loop binnen bij het spreekuur, elke maandag- en dinsdagmiddag van 14.00–16.30 uur in Grand Café Genieten, Oranje Vrijstaatplein 2.
www.oar-oost.nl - 020-2535554

LANGER THUIS • SYMPOSIUM MET INFORMATIEMARKT

Vrijdag 4 oktober van 9.30 tot 16.30 uur
Grand-Café Genieten en het Stadsdeelhuis Oost, Oranje-Vrijstaatplein

Vragen stellen • luisteren • informatie • discussie • ontmoeten

Thema’s: wonen, mobiliteit en toegankelijkheid, opvang en begeleiding, tijdelijke opvang, dementie, activiteiten in de buurt.
Veel instellingen, organisaties en deskundigen uit Oost presenteren zich.
Zoals: ZGAO, Civic, OAR, het stadsdeel, woningcorporaties, politie en brandweer, woongroep Akropolistoren, Samen-op-stap-bus, Cordaan, Dynamo, samendementvriendelijk.nl en Wit Mobiliteit.

Informatie en aanmelden:
- Frank Stork: *cicogna@planet.nl*
- Tunny Jongejan-Maat: 020-6943748

OUDER WORDEN IN EIGEN HUIS

‘Ga mee in de ontwikkelingen en blijf mensen ontmoeten’

Waar het in het verleden een gunst was, is het tegenwoordig een plicht: ouderen moeten langer thuis blijven wonen. Voormalig huisarts Jan Dijk uit Watergraafsmeer zegt het gelaten te ondergaan. “De bejaarden- en verpleeghuizen zijn bijna allemaal gesloten. Het is een voldongen feit waar je niet te lang bij stil moet staan. Het gaat erom hoe je ermee omgaat.”

Door Wietse Schmidt

Meneer Dijk thuis in Watergraafsmeer: “We mogen niet langer thuis wonen, we móeten het.”

Bijna tien jaar geleden kreeg de heer Dijk een beroerte die zich even ernstig liet aanzien. “In mijn ellende ben ik in het ziekenhuis, waar ik kort opgenomen was, twee dagen bezig geweest naar welk verzorgingshuis ik zou willen gaan. Nu zou dat helemaal geen optie meer zijn geweest, je gaat hoe dan ook naar huis. Tehuizen zijn er alleen nog maar voor de allerzwaarste gevallen. In het revalidatiecentrum werd ik echter klaargestoomd om terug naar huis te gaan.”

De aangrijpende ervaring maakte de heer Dijk ervan bewust dat je de regie in eigen hand moet houden. “Met de moderne mogelijkheden, hulp aan huis en verbeterde communicatie wordt het makkelijker thuis te blijven wonen. Ik voel me gezond en zorg dat ik midden in de samenleving sta. Ik denk dat dat vaak het probleem is bij ouderen. Je moet je best doen om niet te vereenzamen. Accepteer dat dingen veranderen, pas je aan. Ga mee in de ontwikkelingen en blijf mensen ontmoeten. Blijf je openstellen voor nieuwe indrukken en ervaringen. Dát houdt je gezond.”

Niettemin loopt ook de heer Dijk zo nu en dan tegen problemen met het ouder worden op. “Ik vraag me wel eens bezorgd af hoe ik de drie trappen naar mijn woning op moet komen als ik wat slechter ter been raak. Een lifttrap is in het smalle trappenhuis moeilijk te verwezenlijken en verhuizen is onwenselijk. Ik huur particulier en kom dan vanwege de hoge kosten in een veel kleiner huis te wonen in een buurt die me wellicht helemaal niet bevalt. Een buurvrouw aan de overkant is aan het verpieteren omdat ze de deur niet meer uit kan en geen hogere huur kan betalen.”

De heer Dijk is lid van de Ouderen Adviesraad Amsterdam en heeft zich aangemeld als gastheer tijdens het symposium Langer Thuis op 4 oktober in het stadsdeelkantoor en Café Genieten. “Ik ben een soort wegwijzer. Er wordt die dag zeer veel informatie gegeven over ouder worden en thuis wonen. Daarnaast wordt er geïnventariseerd waar ouderen tegenaan lopen en wat hun wensen zijn. Tot slot wordt het gewoon heel gezellig met muziek en dans. Een prima gelegenheid om er weer eens uit te gaan en mensen te ontmoeten.”

SYMPOSIUM **LANGER THUIS**

langer thuis

EEN DAG VOL ACTIVITEITEN, VOORLICHTING, INFORMATIE EN EEN SYMPOSIUM

GEORGANISEERD DOOR DE OUDEREN ADVIESRAAD OOST EN HET STADSDEEL OOST

VRIJDAG 4 OKTOBER 2019 VAN 9.30 –16.30 UUR
GRAND CAFÉ GENIETEN EN HET STADSLOKET OOST • ORANJE-VRIJSTAATPLEIN 2 IN OOSTPOORT

Het programma richt zich vooral op de grote en groeiende groep ouderen die zelfstandig thuis (moet blijven) wonen. De wens om zo lang mogelijk op een goede manier zelfstandig thuis te wonen is groot, soms is dan goede ondersteuning, goede zorg en een woning die aansluit bij hun persoonlijke behoeften nodig. Op dit moment zijn er ongeveer 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar, in tien jaar zal dit boven de twee miljoen zijn. Zo’n negentig procent woont nog zelfstandig. Van de thuiswonende ouderen maakt bijna een kwart gebruik van hulp of zorg aan huis.

We willen op 4 oktober de zelfredzaamheid van ouderen en van hun sociale omgeving versterken en zorgen dat bewoners met een zorgvraag een persoonlijk ondersteunings- en zorgplan krijgen.

Ook als je nog niet zo oud bent is het goed om na te denken over welke voorzieningen je in de toekomst nodig hebt om te blijven wonen waar je nu woont. Zijn er aanpassingen nodig, is je huis brandveilig en genoeg beveiligd tegen inbraak? En zijn er voorzieningen en activiteiten bij je in de buurt?

Welke rol speelt de gemeente en wat kunnen bewoners zelf oppakken? Wat kunnen zorgaanbieders, woningcorporaties en commerciële aanbieders doen? Het komt op het symposium allemaal aan bod. Om 10.00 uur opent stadsdeelvoorzitter van Oost Maarten Poorter de dag in Grand Café Genieten. Vanaf 9.30 uur word je ontvangen met koffie, thee en het programma.

DEELNEMERS

Stichting !Woon: informatie en advies over huren, kopen, energie, organisatie en participatie.
Wijkteam Amsterdam Oost: adviseert en helpt bij problemen rond huren, onderhoud, renovatie, prettig wonen.
De Key, Eigen Haard, De Alliantie, Rochdale, Stadgenoot, Ymere en Woonzorg Nederland: via de ‘Van groot naar beter’-regeling is het mogelijk met behoud van de oude huur te verhuizen naar een kleinere en geschikte woning.
Villa des Roses, Akropolis Zeeburgereiland, groep Turkse ouderen, groep Hindoestaanse ouderen: over initiatieven waarbij ouderen gemeenschappelijk gaan wonen en ook zorg mogelijk is.
Wit Mobiliteit: collectie scootmobiels en rollators, proefritjes, advies over badkamers, trapliften en sta-op-stoelen.
ANWB AutoMaatje: vrijwilligers vervoeren minder mobiele mensen tegen een geringe onkostenvergoeding.
Onbeperkt Oost: informatie over de toegankelijkheid in Amsterdam-Oost.
Politie en brandweer Amsterdam-Oost: voorlichting en foldermateriaal met preventietips.
ABN-AMRO: uitleg over Internet Bankieren

Activiteiten in de buurt: gemeente, Dynamo, Civic, ZGAO, ViiA, Evian, Het Danspaleis en Resto Van Harte geven voorlichting en informatie over sport, bewegen, buurtactiviteiten, ontmoetingen, eten en muziek.

Meer informatie: *www.oar-oost.nl, Tunny Jongejan-Maat: 020-694-3748, Frank Stork: cicogna@planet.nl.*

ADVERTORIAL

Ouderen Advies Raad OOST

Gemeente Amsterdam Oost

ZGAO OPENT CULTUREEL ATELIER IN HET RAMSES SHAFFY HUIS

‘Wat een prachtige samenwerking. Veel geluk!’

In het Ramses Shaffy Huis is op donderdag 5 september het cultureel atelier geopend door oud-politica Hedy d’Ancona. Hier kunnen ouderen van ZGAO onder begeleiding van kunstenaars kunst maken. “Het is fantastisch dat er een plek is waar oudere kunstenaars kunnen creëren.”

Door Linda van den Dobbelsteen

Hedy d’Ancona, sociologe en oud-politica, opent het cultureel atelier in het Ramses Shaffy Huis, onderdeel van de dagbesteding van ZGAO. “Bezig zijn met kunst maakt een nieuwsgierig en vrolijker mens van je. Wat een prachtige samenwerking.”

Hanz Daniel is kunstenaar – beeldhouwer en muzikant – en een van de begeleiders in het atelier. “Het is een onderdeel van de dagbesteding van ZGAO. Hier kunnen ouderen en mensen met een chronische ziekte onder begeleiding van kunstenaars kunst maken. Op dit moment werken we met mozaïek, eerder met verf, papier-maché en keramiek.” Hij showt de oven en een aantal prachtige kunstwerkjes. “Alle disciplines komen aan bod. Mensen werken zelfstandig, we denken hier niet in onvermogen: wat kan je niet? Wat kan je nog wel, dat komt in het atelier juist heel goed tot zijn recht. Je maakt iets, heel concreet.”

Een blad met hapjes en feestelijke welkomstdrankjes komt langs, aan tafel zit iemand onverstoorbaar te mozaïeken. Intussen neemt Liesbeth Bonis, manager bij ZGAO, het woord. “Het cultureel atelier is ontstaan uit het Da Vinci Atelier in het Flevohuis. Mooi dat deze groep gelijkgestemden, mensen met affiniteit voor kunst, hier een plek heeft gevonden. Dit is een plek om mooie dingen te maken en daarvan te genieten, ook als je ouder wordt.”

Hedy d’Ancona (82) speecht vervolgens uitgebreid en uit het hoofd, ze is een vat vol mooie verhalen. “Kunstenaar zijn is een prachtig beroep, je doet iets wat je niet laten kunt. Het is fantastisch dat hier een plek is waar oudere kunstenaars kunnen creëren. Maar net zo belangrijk is het dat er nu ouderen aan kunst kunnen gáán doen.”

“Als ik de kunstenaars hier bezig zie, gaat daar iets inspirerend vanuit. Ze houden hun koppie erbij en zijn in gezelschap. Maar ook als je alleen bent – en dat komt vaak voor als je ouder bent – heb je altijd iets om te doen. Bezig zijn met kunst maakt een nieuwsgierig en vrolijker mens van je. Wat een prachtige samenwerking. Veel geluk!”

Advertorial

Het atelier en het Ramses Shaffy Huis

Het cultureel atelier in het Ramses Shaffy Huis aan de Piet Heinkade 231 maakt deel uit van de dagbesteding binnen ZGAO. Bezoekers blijven onder begeleiding van een inspirerende kunstenaar zo lang mogelijk creatief actief. Het atelier is open op dinsdag, woensdag en donderdag van 9.30 tot 16.00 uur. Het Ramses Shaffy Huis is een unieke woon- en werkplek van oudere en jongere kunstenaars waar ZGAO ook thuiszorg biedt.

Bijeenkomsten over een toegankelijk Amsterdam voor iedereen

Reizen met het openbaar vervoer, naar school gaan, iets leuks doen of solliciteren op een baan; voor mensen met een beperking kunnen deze alledaagse dingen een hele opgave zijn. Hoe maken we van Amsterdam een stad waarin iedereen kan meedoen, met of zonder beperking? Daarvoor wil de gemeente Amsterdam met Cliëntenbelang Amsterdam de ‘Lokale Inclusie Agenda’ opstellen. En dat kan niet zonder inbreng van zo veel mogelijk Amsterdammers. In alle stadsdelen vinden de komende tijd bijeenkomsten plaats om over dit onderwerp met elkaar in gesprek te gaan. In Oost is die op dinsdag 29 oktober in Stayokay aan het Timorplein, van 11.00-14.30 uur inclusief lunch. De slotbijeenkomst is op 12 november vanaf 10.00 uur in de Zuiderkerk, dan worden de uitkomsten gepresenteerd. Aanmelden en meer info: *www.clientenbelangamsterdam.nl.*

Restaurant Winterlicht op Pampus gaat weer open

Historie, natuur, avontuur en lekker eten, Pampus biedt het allemaal. Wie wil uitwaaien op een onbewoond eiland hoeft tegenwoordig geen wereldreis meer te maken. Vanuit IJburg en Muiden vaar je zo naar Pampus toe, op een sfeervolle klipper met echt Pampusbier aan boord.

Pampus is veel meer dan zomaar een fort op zomaar een eiland. De oorsprong is een tastbaar bewijs van waar Nederland goed in is: land maken van water. Het fort is het uniek door uitersten: hypermoderne belevingsroutes tegenover donkere gangenstelsels en ongerepte fortkamers. Het eiland biedt een verrassende variatie aan flora en fauna, en bovendien ontwikkelt Pampus zich tot duurzaam zelfvoorzienend erfgoed. Wérelderfgoed, want als boegbeeld van de Stelling van Amsterdam is het forteiland een UNESCO World Heritagesite. Ook het Pampus Paviljoen heeft duurzaamheid omarmd. De kaart biedt veel lekkers van eerlijke, lokale producenten.

Reserveren voor restaurant Winterlicht, dat alleen in november en december geopend is en alleen op vrijdag- en zaterdagavond, is nu mogelijk: *pampus.nl/winterlicht.*

Wat kunnen wij voor u doen?

Zelfstandig blijven met de juiste ondersteuning

De zorg in ons land is zo geregeld dat we zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Belangrijk is dan wel dat we goed voor elkaar zorgen. Naast familie, vrienden en buren kan ook Zorggroep Amsterdam Oost u helpen.

Ontmoeten en leuke dingen doen

Buurtbewoners een leuke dagbesteding bieden, dat is wat wij doen in onze dagcentra en op andere ontmoetingsplaatsen. Ook het vervoer kunnen wij regelen. Kom gerust eens langs om de sfeer te proeven. Wie weet is het iets voor u.

- **Dagcentrum Kramat,** Kramatplantsoen 101A
- **Multicultureel dagcentrum Kraaipan,** Hofmeyrstraat 67
- **Cultureel atelier in Ramses Shaffy Huis,** Piet Heinkade 231
- **Seniorensoos in wijkservicepunt Hoekhuis,** Fizaustraat 3
- **Dagcentrum Middenstip/het Parkhuis,** Anfielroad 110

Persoonlijke begeleiding thuis

Het kan lastig worden om dagelijkse activiteiten op orde te houden of sociale contacten te onderhouden. Bewoners van Oost en ook mantelzorgers kunnen daarbij geholpen worden. De ondersteuning is voor iedereen anders en gaat van samen de krant lezen tot regelen dat iemand een boodschap voor u doet.

Ondersteuning bij dementie

Dementie heeft vele vormen en de situatie is voor iedereen anders. De casemanagers dementie weten alles van de zorgen die daarbij horen. Als vast aanspreekpunt coördineren zij de zorg en begeleiden zij bewoners van Oost en hun mantelzorgers tijdens het ziekteproces.

Thuiszorg

Heeft u hulp nodig bij het douchen of innemen van medicijnen? Onze thuiszorgmedewerkers helpen u. Ook voor wondverzorging en injecties kunt u een beroep op ons doen.

Logeren in het verpleeghuis

Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag voor hun naaste. Een korte vakantie of adempauze kan helpen om dit vol te houden. Het Flevohuis heeft een logeerkamer waar iemand met dementie tijdelijk kan verblijven.

Fysiotherapie en ergotherapie houden u langer op de been

Ouder worden, een ziekte of een valpartij kunnen ervoor zorgen dat u minder goed uit de voeten kunt. De fysiotherapeut en ergotherapeut helpen u om zo lang mogelijk zelfredzaam te zijn.

Wilt u meer weten of wilt u zich ergens voor opgeven? De medewerkers van het Cliënt Service Bureau helpen u graag: maandag t/m vrijdag 020 592 54 20 of csb@zgao.nl.

Zorggroep Amsterdam Oost

Zorggroep Amsterdam Oost | ZGAO_zorg | ZGAO | ZGAO_zorg | zgao.nl

Gemeente Amsterdam

Hebt u weinig geld?

U kunt hulp krijgen bij kosten voor zorg.

Misschien ook voor u
U woont in Amsterdam. U hebt een laag inkomen en weinig vermogen. Bijvoorbeeld omdat u een uitkering hebt, zoals WIA of Wajong. Of omdat u alleen AOW krijgt. Of AOW en een klein pensioen.

Voorbeelden van de hulp die u kunt aanvragen
- Geld voor extra uitgaven door langdurige ziekte of handicap.
- Zorgverzekering met gratis aanvullende verzekering.
- Geld voor het reizen met het bus, tram, metro of trein als u mantelzorger bent.

Meer weten over de voorwaarden en aanvragen
Kijk op www.amsterdam.nl/pakjekans.

Ga naar een financieel spreekuur bij u in de buurt. De adressen staan op www.amsterdam.nl/pakjekans.
Of bel 020 252 6000, een medewerker van de gemeente vertelt u waar een spreekuur bij u in de buurt is.

amsterdam.nl/pakjekans

Zorggroep Amsterdam Oost

Begeleiding en dagbesteding

Wordt u ouder en zou wat begeleiding fijn zijn of mist u thuis gezelligheid? ZGAO helpt u graag zelfstandig te blijven.

Meer weten?
020 592 54 20

www.zgao.nl

Opslag van wat u dierbaar is in privé unit.
Ook geschikt voor uw motor.

Blasiusstraat 141

Volledig afgesloten met computerslot en sleutel, unit voorzien van verlichting, stroompunt, SKG slot.

Voor meer informatie en tarief:
info@stallingamsterdam.nl

Een initiatief van
De Baron De Stalling BV

WIST U DAT?

U bij Dynamo kunt meedoen?

Dynamo bij u in de buurt zit?

U bij Dynamo hulp krijgt?

Dynamo er ook is voor jonge Amsterdammers?

Dynamo

www.dynamo-amsterdam.nl
tel 020 46 09 300
Facebook
Dynamo beweegt tot meedoen

Sumatra Apotheek; 24/7 uw medicijnen afhalen!

Handig: uw medicijnen ophalen wanneer het u uitkomt, zonder wachttijden. Dat kan via onze afhaalkluis. Een gratis service van onze apotheek.

Zodra uw medicijnen klaarliggen ontvangt u een gratis SMS of e-mail met uw afhaalcode. Met deze code heeft u 24 uur per dag toegang tot uw geneesmiddelen.

Zorg op maat bij diabetes
Diabetes verandert uw leven en roept veel vragen op. Gebruikt u uw insulinepen op de juiste manier? Vragen over uw glucosemeter? Wij geven graag advies. Ook voor al uw diabeteshulpmiddelen kunt u bij ons terecht.

Aanmelden of meer informatie? Laat het ons weten. Wij helpen u graag.

Gedreven door gezondheid

Sumatra Apotheek
Sumatrastraat 92, 1094 NJ Amsterdam

T 020 665 09 05
www.sumatraapotheek.nl

‘IK DACHT DAT SCHULDEN MIJ NOOIT ZOUDEN OVERKOMEN!’

Wist je dat 1 op de 5 huishoudens risicovolle schulden heeft?

Je hoeft het niet alleen te doen. Civic Amsterdam kan je GRATIS helpen.

Neem contact met ons op
020 6658001
of
info@civicamsterdam.nl

Civic AMSTERDAM