

Wegwijs!



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

Pg 8-9 Actief | **Pg 10-11** Wonen | **Pg 12-15** 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

8.000 stuks

Redactie

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

Fotografie

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 e-mail naar de redactie.

Het magazine is ook te lezen op de gemeentesite:

www.gemeentehw.nl

Wegwijs is een uitgave van
gemeente Hoeksche Waard.



De zwaimevrouw

In de Hoeksche huisbezoeken vragen we onder andere waar u blij van wordt en energie van krijgt. De antwoorden hierop variëren van: een wandeling, alledaagse dingen, goed contact met de familie, dat er elke dag eten op tafel staat, het leven zelf, dat ik mijn kracht en vertrouwen van de Eeuwige mag ontvangen, als iemand goedemorgen tegen me zegt tot: de zon, aardige mensen, dat ik nog een beetje kan rotzooien en rommelen en mijn vriendinnen kan blijven ontmoeten en: lekker rustig, alleen met een mok thee en klassieke muziek of: de zwaimevrouw. De zwaimevrouw? Een man van 90 sprak haar ooit eenmaal op straat en sindsdien zwaait zij naar hem, het vervult hem met blijdschap.

Hoe zo'n klein gebaar zoveel vreugde kan geven. Het deed me ook denken aan het gesprek dat ik laatst met een mevrouw van in de tachtig had. Ze vertelde dat ze wel eens een buurvrouw uitnodigt die nogal last heeft van het leven en haar kwalen. Voor wie het glas half leeg is en het daar veel over heeft. Te veel voor de meeste mensen. Niet altijd voor de mevrouw die ik sprak en die haar, als ze zelf goed in haar vel zit, wel eens uitnodigt voor een kopje koffie.

Aandacht geven levert zoveel op. De ander voelt zich gezien en dat maakt blij. En daar word je zelf weer blij van. Best makkelijk toch? Wanneer stak u bijvoorbeeld voor het laatst uw hand op voor de jongeman die voor u stopte bij het zebrapad, vroeg u of u een keer mee mocht met het uitlaten van de hond, stuurde u een kaartje een jaar na het overlijden van zijn vrouw, bracht u een stukje van de zelfgebakken appeltaart naar nummer 76, knipoogde u als teken dat het geen probleem was dat het wat langer



duurde bij de kassa, stopte u uw gelezen Libelle bij de buurvrouw verderop in de brievenbus?

Elkaar zien is belangrijk en doet een mens goed. Het kleurt een dag of een moment. Ook als het even minder gaat, als we een zeur zijn, als we slechthorend of slecht mobiel zijn en de deur niet vaak meer uitkomen, als we een huismus zijn, als we niet zulke pratens zijn, als we niet goed over een verlies heen kunnen komen, en: natuurlijk ook als het goed gaat!

Ik wens u veel leesplezier!

Magdaleen Rietveld
Ouderenadviseur

Een vriendelijk woord hoeft niet veel tijd te kosten, maar de echo ervan duurt eindeloos.

Moeder Teresa



Zoals de Waard

'Wonen in de Hoeksche Waard?!' Ik keek mijn vrouw weifelend aan. Het was waar, we wilden ons Rotterdamse penthouse verruilen voor een woonplek buiten de Maasstad, maar dan was dat eiland langs de Oude Maas wel een heel grote stap?

Eind jaren zestig speelde ik in een bandje en daarmee zouden we een optreden hebben in Numansdorp. Ik herinner me een klein zaaltje onder aan de dijk. Het publiek zou die avond uit welgeteld vijf bezoekers bestaan want The Golden Earring speelde een dorp verderop. We beschouwden het maar als een oefenavond en terwijl het gehuurde Volkswagenbusje ons terugreed nam ik me voor in deze uithoek nooit meer terug te keren. Het zou iets anders lopen.

In 1990 kochten we een landhuis langs de Stougjesdijk nabij Klaaswaal. Daar zouden onze kinderen hun basisschooltijd doorbrengen. Het huis bood de rust en ruimte waarnaar we op zoek waren om de hectiek van het bedrijf en de stad te ontvluchten. De royale wilde tuin bood een prachtige speelplek voor de kinderen. Maar ook een feeëriek locatie voor maaltijden op lange zomeravonden aan lange tafels onder de honderd jaar oude wilg. Of voor memorabele tuinfesten rond het zwembad. Live gespeelde muziek vormde daarbij nooit enig probleem. De directe burens woonden immers allemaal ruim buiten gehoorafstand. En de zonsondergangen, met het uitzicht op het open akkerland achter het huis, boden een nimmer vervelend panorama dat wisselde per seizoen.



Als stadse jongen heb ik de Hoeksche Waard leren waarderen. Door talloze ritten op de motorfiets leerde ik de kleinste dijkkjes kennen en met ons motorjacht hebben we de Waard meermalen gerond. Inmiddels zijn de kinderen het huis uit, zijn de bedrijven in Rotterdam verkocht en is na vijfendertig jaar het moment aangebroken om opnieuw te verhuizen. Het huis is voor twee mensen te groot geworden, ook al wordt de helft nog bedrijfsmatig gebruikt. Zoals de Waard is, kon ik ruim een halve eeuw geleden niet bevroeden. Inmiddels heb ik er bijna de helft van mijn leven gewoond. De volgende bestemming? Ergens in Brabant, een provincie die we hebben leren waarderen sinds onze dochter daar de liefde van haar leven vond. Ooit zochten Europese emigranten het wilde westen op. Wij nemen er binnenkort met een ietwat bezwaard gemoed afscheid van.

Ik geef het stokje door aan Leny den Hoed uit Heinoord.

René van Broekhoven



René van Broekhoven

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.



Voor en door iedereen

In de rubriek Ontmoeting laten we u kennismaken met verschillende ontmoetingsmogelijkheden in de Hoeksche Waard. Deze keer bezoeken we één van de 'Huiskamers van de Wijk', een plek voor jong en oud, waar je even een praatje kunt maken, anderen ontmoet en een activiteit organiseert of daaraan deelneemt.

Koffie en kunst

Als we 's morgens binnenstappen in het Wijkhuis Numansdorp, zijn de deelnemers van de schilderwerkgroep al druk bezig met hun creaties. Sinds 2017 wordt er elke donderdagochtend geschilderd. Deze ochtend zijn er 12 deelnemers. 'Ik vind het leuk om creatief bezig te zijn, maar ik kom vooral voor de koffie en een praatje met anderen,' vertelt één van de bezoekers, ijverig bezig met een eigen interpretatie van de zonnebloem die als voorbeeld dient. De anderen beamen dat ze kunst en koffie graag met elkaar combineren. 'Het is altijd heel gezellig.'

Ontmoeten met extra's

Schilderen is één van de vele activiteiten die mogelijk zijn in het Wijkhuis. Er kan ook geklaverjast worden en gehandwerkt, er zijn bingomiddagen, er is een herensoos en op zondagmiddag een borreluurtje. Er zijn ook sportieve activiteiten zoals het volgen van bokslessen. Daarnaast kan er de eerste twee maandagen van de maand gegeten worden; de eigen bijdrage is 3 euro, maar als iemand dat niet kan betalen eet hij of zij gratis. Inmiddels eten maandelijks 80 tot 90 mensen mee. Het Wijkhuis participeert in het Dorpsberaad Numansdorp,

waardoor er ook goed contact met de lagere scholen is, die bijvoorbeeld hun eindmusical komen opvoeren. En iedereen die zelf iets wil organiseren krijgt daar volop de ruimte voor. Gewoon binnenstappen en een kopje koffie drinken mag natuurlijk ook, zoals na een bezoek aan de supermarkt of aan de bibliotheek die in hetzelfde pand zit.

Meerdere huiskamers

Het Wijkhuis is een van de zes Huiskamers van de Wijk in de Hoeksche Waard, een initiatief vanuit Zorgwaard, Alerimus en Heemzicht. Er wordt gewerkt aan uitbreiding van dit aantal. Het idee komt voort uit het project 'Thuis in de Kern', waarin de drie organisaties streven naar een gemeenschap waarin mensen klaarstaan voor elkaar als dat nodig is.

De Huiskamers van de Wijk staan voor gastvrijheid en activiteiten voor en door mensen. Ze zijn voor jong en oud en fungeren als sociaal vangnet. Vervoersproblemen mogen geen belemmering zijn.

Meer informatie

Er zijn Huiskamers op de volgende locaties:

- Bernhardstraat 25 in Numansdorp;
- Zomerplein 15 in Puttershoek;
- Voorstraat 24 in Piershil;
- Zoomwijkplein 11 in Oud-Beijerland;
- Rembrandtplein 1 in Oud-Beijerland;
- Passiehoek Gravin Sabinastraat 40A in Zuid-Beijerland.

Kijk voor meer informatie op de website:
www.huiskamervandewijk.nl

Niet verbonden voelen

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 Leny Traas – Monster (83). In 2015 verloor zij haar man Gijs.

Het ouderlijk huis

Leny ontvangt ons in haar prachtige levensloopbestendige woning met veel licht. Op de tafel ligt de krant en het laatste puzzelwoordje moet nog worden ingevuld. Ze is een makkelijke prater en steekt van wal: 'Ik ben een boerendochter en kom uit een gezin van vijf kinderen. Het leven draaide om de boerderij en het gezin en het was een vrij besloten gemeenschap. De oudste drie bleven op de boerderij van m'n ouders, de jongste twee (mijn broer en ik) mochten gaan studeren.'

Meisjesinternaat

Leny koos voor de lerarenopleiding N19 in Zetten. 'Dat was een meisjesinternaat waar allemaal meisjes uit heel Nederland zaten', vertelt Leny. 'Je maakte plattelandsmeisjes klaar voor het huwelijk en het huishouden. Je leerde daar in een groep te leven, iets waar ik erg aan moest wennen. Na het behalen van mijn diploma heb ik drie jaar met heel veel plezier les gegeven aan middelbare scholieren in Almkerk. Ik liep daar 's morgens met de burgemeester naar het werk', lacht Leny.



Vakken als maatschappijleer, huishoudkunde en kookcursussen waren haar passie en toen Leny later de studie biologie afrondde, ging ze ook biologielessen geven. 'Een heerlijke tijd, soms gaven de seksuele voorlichtingslessen wel wat consternatie', lacht ze met pretogen.

Akkerbouwbedrijf

Leny en Gijs zaten bij elkaar in de klas op de MULO in Oud-Beijerland. Toen ze in 1963 voor de opleiding landbouwhuishoudlerares geslaagd was kwam ze Gijs weer tegen. Ze waren beiden klaar met de studie en Leny vertelt: 'Dan is de tijd aangebroken voor een nieuw bestaan, dan heb je je bestemming.' De vonk sloeg over en niet veel later trouwden ze. Leny blijft lesgeven, maar vindt dat steeds lastiger worden omdat de jeugd mondiger wordt en ze het moeilijk vindt om orde te houden. Hierdoor verliest ze haar passie voor het lesgeven en stopt.

Leny: 'Kort daarna begint er een nieuw leven voor me, we kopen de boerderij met fruitteeltbedrijf van mijn schoonouders, gelegen aan de 2e Kruisweg in Oud-Beijerland. We leven 'buiten', Gijs werkt hard om het fruitteeltbedrijf als akkerbouwbedrijf voort te zetten.' Leny en Gijs krijgen twee zonen, Gilles en Frans. 'Toen de oudste geboren werd kon ik geen oppas krijgen omdat die niet alleen op de boerderij wilde blijven; we hadden ook geen burens en leefden redelijk afgezonderd.'



Leny ervaart dat haar wereld klein is: het bedrijf runnen, twee kinderen opvoeden en het huishouden bestieren. 'Een druk bestaan waarin geen tijd was om naast het werk andere activiteiten te ondernemen', vervolgt ze.

„ We waren altijd samen en dan sta je ineens alleen. Hoe pak je dat aan? „

Alzheimer

Na 25 jaar besluiten ze het bedrijf te verkopen en vertrekken naar een woning aan de Jordaensdreef. Ze kan haar draai niet vinden in de nieuwe omgeving. 'Ik voelde me er niet thuis. De mensen begroetten elkaar, maar het contact voelde voor mij als oppervlakkig', vertelt ze met weemoed. In 2004 begint Leny aan Gijs te merken dat er 'iets' mis is, maar kan haar vinger er niet op leggen. 'De tuin kreeg bloemen op de meest vreemde plaatsen en de bezem ging iedere morgen over de tuinpaden. Toen de dokter uiteindelijk zei dat het dementie was, werd er niet over gepraat, dat kon hij niet.' In 2015 overlijdt hij plotseling. 'Ik had boodschappen gedaan en vond hem.' Achteraf drongen zijn woorden 'ik wil niet meer' pas echt tot haar door.

Hoe verder

De schok is te groot en Leny gaat bij haar huisarts te rade met de vraag hoe ze nu verder moet. 'We waren altijd samen en dan sta je ineens alleen. Hoe pak je dat aan?' Deze vraag stelt Leny vaak aan zichzelf. 'Het kopje koffie bij de burens die heel aardig zijn geeft me even afleiding, maar dan gaat ieder weer zijns weegs. Mijn broers en zussen wonen ver weg, we bellen wel regelmatig en zien elkaar vaak. Ook de kinderen en de kleinkinderen wonen niet in de buurt maar we bellen wel en met de kleinkinderen app ik. Ik doe regelmatig boodschappen en dan maak je hier en daar een praatje.' Het blijft voor Leny lastig om zich verbonden te voelen met anderen. Leny: 'Je denkt dat je contact met anderen moet hebben maar dat bevredigt niet. Er is teveel gebeurd, ik heb teveel teleurstellingen gehad, je wil niet dat anderen zich met je bemoeien en daardoor trek ik me terug. Hoe ouder ik word, hoe meer bekenden wegvallen door overlijden en verhuizen. Het lukt me niet meer om contacten te leggen die meer zijn dan oppervlakkig en daar heb ik vrede mee.'

Delen

Mocht u met Leny herinneringen willen delen of heeft u vragen aan haar, laat het de redactie van Wegwijs weten. Dan stuurt deze het berichtje aan haar door.

E-mail: magdaleen.rietveld@gemeentehw.nl of telefoon 088 - 647 16 28 (dinsdag t/m vrijdagochtend).



Je moet je gevoel achterna gaan

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 Dick Stolk (80) aan de Greup.

Op de rand

Op deze dinsdagmiddag raast het verkeer bovenop de Stougjesdijk langs, maar beneden aan de dijk is daar weinig van te merken. Dick Stolk ontvangt ons met plezier in zijn levensloopbestendige en aan de eisen van de tijd aangepaste woonhuis. 'We woonden eerst bij de tuinderij, maar later hebben we dit huis verhuurd en woonden we zelf in Heinenoord. Toen we zeven jaar geleden weer teruggingen naar deze woning, wilde mijn vrouw een nieuwe keuken en een nieuwe badkamer. Ze had gelijk, want niet veel later brak ik mijn heup en toen was een inloopdouche heel handig.' Dick woont naar zijn zin, al is hij naar eigen zeggen maar een halve Oud-Beijerland. 'Hier op de Greup wonen we toch een beetje op de rand.'

Naar Drenthe en terug

Dick is opgegroeid in Ridderkerk, waar zijn vader een tuinderij had. Hoewel die hem een ander beroep aanraadde, werd ook hij tuinder. Samen met zijn vrouw



Tiny vertrokken ze na hun huwelijk in 1969 naar Drenthe, waar ze in Klazienaveen een tuindersbedrijf opzetten in sla en komkommers. Dat avontuur kwam in 1975 tot een eind, omdat zijn vrouw graag terug wilde naar het Westen. Hij begon samen met zijn broer een tuinderij in Heinenoord, maar na vier jaar gingen ze als goede vrienden uit elkaar. Op een kaal stuk grond aan de Stougjesdijk bouwde het echtpaar een nieuwe tuinderij op. 'Eerst hadden we gerbera's, maar dat was niet zo'n succes. Een collega zei gekscherend na het eerste jaar dat ik als ondernemer gezakt was, maar toen we na vier jaar op chrysanten overstapten, ging het direct veel beter.' Veel vakantie zat er die eerste jaren niet in. Later ging dat wel: als hij weg was, paste zijn broer op het bedrijf en omgekeerd.

Caravans

Dicks kinderen hadden geen belangstelling om het bedrijf over te nemen, dus toen hij zestig werd besloten Tiny en hij te stoppen. Dat was in 2004. Achteraf een verstandige beslissing. 'Je moet je gevoel achterna gaan. Toentertijd hadden we een redelijk groot bedrijf, maar nu zou het niet meer meetellen. En blijven met de nieuwste ontwikkelingen ging me ook steeds zwaarder



vallen.' In plaats daarvan deden ze een aanvraag bij de gemeente om in de nu lege kassen caravans te mogen stallen. De stalling kwam er, want Dick wist de gemeente te overtuigen van het nut. Er zijn maximaal 375 plaatsen, die eigenlijk altijd gevuld zijn. 'We rijden de caravans zelf in en uit de kas. We hebben een trekkertje waarmee we dat doen. Mijn kleinzoon was daar op negenjarige leeftijd al heel handig in. Hij parkeert ze beter dan jij, zei mijn vrouw altijd.' De stalling doet hij nog altijd, voor zolang het kan. 'Hierachter is woningbouw gepland. Zodra ze gaan bouwen moeten de kassen weg en is het afgelopen.'

Mensenmens

Na het stoppen met de tuinderij had Dick opeens tijd voor andere dingen. 'Het bedrijf stond altijd op nummer één, dus ik hoop niet dat de kinderen tekort gekomen zijn.' Ook voor de eigen tuin had hij opeens veel meer tijd, wat duidelijk te zien is. Maar Dick is een mensenmens, dus hij wilde ook graag dingen doen waarbij hij anderen ontmoette. Een van de eerste dingen die hij aanpakte, was als vrijwilliger werken in het infocentrum van Tiengemeten. 'Het was niet helemaal mijn ding, dus al snel ben ik in plaats daarvan bij de Egmontshof

betrokken geraakt als koffieschenker. Met mensen praten is een verrijking van mijn leven. De mensen daar worden er blij van, maar ik net zo goed.' Via Zoomhoek kwam hij uiteindelijk als vrijwilliger in de Rembrandt terecht. 'Ik kom daar nog altijd een middag per week. Ik praat met mensen en soms speel ik voor taxi. Het is fijn om in je vrije tijd ruimte daarvoor te vinden.' Ook zijn vrouw is actief: zij werkt al jaren als vrijwilliger in de Hospice in Zuid-Beijerland.

Hobby's

Dick heeft jarenlang getennist, maar stopte toen hij last van zijn heup kreeg. Hij klaverjast nog elke week met vrienden en zit op de Jeu de Boulesclub in Puttershoek. Hij noemt het zelf een oudemannensport. 'Ik doe het ook voor de aanspraak. De derde ronde is het gezelligst.' Het is voor hem goed om mensen om zich heen te hebben. 'Ik zie het leven vaak te zwaar.' Hij is blij dat hij dingen kan doen die hij leuk vindt. Hij heeft zijn kinderen ook altijd voorgehouden: 'Met wat je leuk vindt, moet je verder gaan.' Dat doet Dick met volle teugen.

Meer informatie

Vrijwilligerswerk is er in allerlei soorten en maten. Kijk eens op de vrijwilligersvacaturebank van Welzijn Hoeksche Waard: <https://www.vrijwilligerscentralehw.nl/vacatures> Of neem contact op met een organisatie waar u interesse in hebt. Er is altijd wel wat te doen!



Verhuizen na 49 jaar woonplezier

Stel: u woont al bijna een halve eeuw naar volle tevredenheid in een mooie eengezinswoning in een fijne buurt. De gedachte om na het uitvliegen van de kinderen hier samen te blijven wonen lijkt vanzelfsprekend. Als daar opeens verandering in komt, waar kom je dan terecht?

Vanuit Rotterdam naar de Hoeksche Waard

André en Astrid Agterberg zijn verloofd en wonen nog bij hun ouders in Rotterdam. André, afgestudeerd schoenmaker, werkt bij de firma Schumm in de Julianastraat in Oud-Beijerland en rijdt dagelijks op zijn brommer heen en weer. 'Ik vond het heerlijk om in de Hoeksche Waard te werken, de rust en prachtige natuur deed me goed', vertelt hij. 'We schreven ons in bij de woonstichting en na twee jaar kregen we in 1975 deze huurwoning toegewezen.'

'We konden kiezen uit dit rijtje en kozen voor het middelste huis, met uitzicht op de vijver en dicht bij het Spui met de voormalige zalmvisserij', vult Astrid aan, 'wat een luxe was dat. Vanuit een flat naar een echt huis, met tuin en drie slaapkamers. We waren zo gelukkig met het huis, leuke burens, mooie omgeving, openbaar vervoer en een fijn centrum.'

Blij met het huis

Ze zijn de koning te rijk in hun huis met een tuin waar het goed toeven is. Er worden twee jongens geboren, Rutger en Gerben, en het echtpaar raakte door de kinderen meer

en meer betrokken bij de wijk. 'Vanuit de keuken kon ik zien waar de kinderen aan het spelen waren', vertelt Astrid. 'Soms moest ik goed luisteren of de plons van een eend of van een kind was, maar er waren altijd vaders en moeders die op de kinderen letten.'

Kinderen worden groot en pubers willen wat meer bewegingsvrijheid. 'Hulde aan de hoogslapers', lacht Astrid, 'wat een uitkomst. De jongens hadden toen wat meer ruimte in hun slaapkamers.' 'Maar verhuizen? Geen haar op mijn hoofd...', zegt André stellig.

Onverwacht bericht

Het rijtje woningen aan de Molenwerf in Oud-Beijerland staat er inmiddels al 49 jaar. De woningen voldoen niet meer aan de huidige wooneisen. De verhuurder, Hoeksche Waard Wonen, legt de volgende opties aan de bewoners voor: een kleine renovatie voor de komende twintig jaar, een grote voor veertig jaar of sloop.

André (73) en Astrid (71), bewoners van het eerste uur, moeten hierover nadenken. 'Omdat ik met pensioen ben en we een grote renovatie niet zo zagen zitten, besloten we voor de kleine te gaan', vertelt André. Astrid vult aan: 'Het huis ziet er nog keurig uit en is wat ons betreft een prima huis, niet te groot en niet te klein.'

'Juni 2021, een dag voordat we met vakantie gingen, viel er een brief van HW Wonen in de bus. We schrokken van de inhoud: het genomen besluit was definitief sloop', vertelt André, 'we zijn gewoon op vakantie gegaan, maar waren wel heel erg teleurgesteld.'





Bij thuiskomst ligt er een besluit van de gemeente Hoeksche Waard: In de eerste fase worden woningen, waaronder de Molenwerf, te beginnen met de oneven nummers, gesloopt. Direct wordt er een buurtcommissie ingesteld om bezwaar te maken. De argumenten van de gemeente vonden zij niet sterk, maar uiteindelijk zien André en Astrid dat bezwaar maken niet zo veel zin heeft. André: 'Ik vond het heel erg, de gedachte uit dit huis te moeten. Ik wilde hier nooit weg en geniet zo van de tuin.'

HW Wonen

In een persoonlijk huisbezoek bij alle bewoners heeft HW Wonen uitgelegd dat uit onderzoek bleek dat de staat van de woningen aan de Molenwerf erg slecht is en sloop onvermijdelijk is. 'We kregen een sloopurgentie waardoor we, als er een geschikte woning vrijkwam, konden reageren en wij als eerste in aanmerking zouden komen', volgens André. Dan kondigt zich aan het Zoomwijkplein een nieuwbouwproject met 57 woningen aan. André en Astrid gaan de bouwtekeningen bekijken en zijn enthousiast. 'Het ging niet zonder slag of stoot, maar eenmaal gewend aan de gedachte dat ik in dit huis niet oud zou worden, gaf dit de doorslag om er serieus mee om te gaan.' André kan er nu om lachen.

Een prachtige nieuwbouwwoning

In 2021 start de bouw en na veel stagnatie kreeg het echtpaar 22 juli 2024 de sleutel. De luxe van een warmtepomp, een groot balkon, de berging, de grote badkamer en belangrijk voor beiden: geen trap meer. 'Daar komt bij dat voor mij, als astmapatiënt, het heerlijk is dat er een constante temperatuur is', zegt André. 'We hadden

de eerste keus en kozen voor de tweede etage, met uitzicht op twee prachtige platanen en een doorkijkje naar de omgeving', glundert Astrid, 'dicht bij het centrum en het openbaar vervoer.' Ook al leek hun oude woning geschikt en was de drempel om te verhuizen hoog, een levensloopbestendige woning was voor hen een goede keuze en levert hen voordelen op die ze niet hadden voorzien.

Meer informatie

Denkt u er ook wel eens over na om naar een levensloopbestendige woning te verhuizen? Praat er eens over met HW Wonen, zij gaan graag met u in gesprek. Maak een afspraak via telefoon 0186 - 899 899 of e-mail: post@hwwonen.nl



Hoe sterk sta ik

Uit de Hoeksche huisbezoeken blijkt dat de bezochte 75-plussers in onze gemeente er best goed voor staan. Dat komt onder andere doordat zij blijven bewegen, tevreden zijn met hun sociale netwerken en actief zijn. We zien ook dat met het oplopen van de jaren de mobiliteit minder wordt. Het risico op vallen wordt groter. Wist u dat er jaarlijks 1 miljoen 65-plussers vallen? En dat u wat kunt doen om dit risico te verkleinen?

Gevolgen van vallen

Als u valt kunt u lichamelijk letsel oplopen. Blauwe plekken of kneuzingen, maar ook breuken aan de heup of pols komen veel voor. Veel ouderen komen na een val op de Spoedeisende Hulp terecht. Ruim 70 procent heeft daarna medische behandeling nodig. De meest voorkomende letsels na een val zijn heupfracturen en hoofd-hersenletsel. Dit heeft een grote invloed op uw zelfredzaamheid en kwaliteit van leven.

Voorkomen is beter dan genezen

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft daarom de landelijke campagne 'Hoe sterk sta ik' gelanceerd om mensen bewust te maken dat het risico op vallen groter wordt naarmate je ouder wordt. Gelukkig zijn er in de Hoeksche Waard verschillende valpreventiecurssussen om het valrisico te verminderen. Onder begeleiding van een professional traint u om stevig te blijven staan in verschillende situaties waarin u uw balans kunt verliezen, versterkt u de spierkracht en leert u hoe u weer kunt opstaan na een val.

Mevrouw Verhorst (84) uit Oud-Beijerland volgde de cursus valpreventie van 10 weken: 'Ik ben er aan begonnen omdat ik een expert in vallen ben. Door de oefeningen ben ik sterker geworden in mijn benen en spieren en heb ik een beter evenwicht gekregen. Iedere dag doe ik nu tijdens het tv-kijken oefeningen, dat is inmiddels een gewoonte geworden. Bij een meting aan het eind van de cursus bleek dat mijn vaardigheden merkbaar waren verbeterd; ik ben er zeer positief over!'



Test

Denkt u, gaat dit ook over mij? Doe dan de test:

- | | Ja | Nee |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bent u bezorgd om te vallen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

Meer informatie

Als u een laag valrisico heeft: fantastisch, ga zo door en probeer actief te blijven. Oefen uw evenwicht en blijf sterk en fit.

Als u een verhoogd valrisico heeft, bespreek dit met uw huisarts of fysiotherapeut. Kijk welk beweegprogramma in de Hoeksche Waard het best bij u past om het risico op een val te verkleinen.

Bewust veilig bewegen

Wie kan er beter vertellen over wat de cursus valpreventie heeft opgeleverd dan een deelnemer zelf? Petra Verkerk (73) sloot de cursus af met een afscheidsspeech voor haar medecursisten en begeleiders en wil graag een steentje bijdragen om u als lezer te informeren over het belang van valpreventie.

Cursus

'Door een vrouw van mijn leesclub werden de overige leden warm gemaakt voor deze cursus. Enthousiast ging deze vrouw demonstreren hoe je vanuit liggende houding weer overeind kon komen. Mijn kritische commentaar was: 'Maar het is juist de bedoeling dat je NIET valt toch?' 'Ja dan moet je gewoon die cursus gaan volgen', was haar antwoord, 'dan weet je het'. Dus besloten de andere vijf dames zich op te geven voor de cursus, bestaande uit tien lesmiddagen. En (lekker Hollands) het was nog gratis ook.

De eerste les

De eerste les begon met een intakegesprek en meting. Hoe kom je aan deze cursus? Hoe is de mobiliteit? Dit werd gevolgd door een aantal korte metingen, zoals: reikwijdte armen, mobiliteit, opstaan vanuit een stoel zonder armgebruik, loopafstand etc.

Daarna inleiding en uitleg door Liliane, de cursusleidster. Gevolgd door oefeningen, met armen en benen, zittend en lopend met uitleg waarom. Aanvankelijk lijkt dit simpel, maar thuisgekomen merkte ik toch dat ik spieren heb, waarvan ik me niet bewust was.

Negen lessen

Daarna negen lessen, waarin de mobiliteit verbeterd moest worden. Zeer belangrijk hierbij was de uitleg en aanvullende documentatie (uitstekend verzorgd ook). Hoe loop je, hoe kijk je als je loopt, je evenwicht, verkeerde houdingen (die je al jaren onbewust doet, maar eigenlijk schadelijk zijn voor je lichaam) etc. Elke les wordt tevens voorzien van aanvullende informatie. Die betreft onder andere voeding, adressen voor rollators en andere nuttige informatie voor mensen op leeftijd. Ook kunnen er vragen gesteld worden, die tijdens de volgende les behandeld worden.

De laatste les bestaat uit evaluatie van de cursus, herhaling van de metingen bij de eerste les (waarbij opvallend beter gescoord wordt dan bij de eerste les!!) en een gesprek met Nienke. Zij spreekt de ervaringen van elke cursist door, maar nog belangrijker: zij kijkt 'hoe nu verder?' Indien er dan belangstelling is voor welke activiteit dan ook (wandelen, sportschool, yoga etc.) krijg je op korte termijn zeer uitgebreide informatie waar of hoe je je kunt aanmelden.

Kortom:

'Ik heb het ervaren als een zeer professionele cursus voor ouderen, die erg leerzaam is. Met documentatie om thuis na te lezen en te blijven oefenen. En een goede follow-up en afsluiting, waarbij mogelijkheden en informatie aangedragen worden om lichamelijk actief te blijven.'



Oplichterspraktijken

Ook in de Hoeksche Waard komt oplichting veelvuldig voor. Mocht u denken: 'Daar trap ik niet in', kunnen wij u verzekeren dat deze senioren dat ook altijd dachten maar tóch (bijna) slachtoffer zijn geworden. Zij delen (anoniem) hun verhaal omdat zij een steentje willen bijdragen aan het voorkomen van deze oplichterspraktijken. Het zijn slachtoffers die bij u in de straat kunnen wonen en die toevallig, in plaats van u, werden opgebeld door oplichters.

Mevrouw Hendriks (84), slachtoffer van telefonische helpdeskfraude

'Rond een uur of 18.00 werd ik gebeld op m'n huistelefoon door een medewerker van de fraude-afdeling van de Rabobank. Hij vertelde me dat er iemand bezig was om geld van mijn rekening af te halen omdat er een virus in mijn mobiele telefoon zat. Hij zei dat ik m'n huistelefoon aan moest laten staan omdat hij bezig was met scannen. Hij vertelde dat er iemand langs zou komen om mijn mobiele telefoon te repareren, gaf de naam van die persoon door en een code. Deze persoon belde even later aan, noemde de code en ik liet hem binnen. Hij deed m'n overgordijnen dicht met de mededeling dat eventuele daders hem anders zouden zien. Hij vroeg mijn mobiele telefoon en mijn bankpasjes. Hij was een poos bezig met mijn mobiele telefoon en gaf uiteindelijk aan dat het repareren niet lukte. Hij zou alles meenemen en de volgende dag weer gerepareerd terugbrengen. Ook zei hij dat ik een nieuwe pincode zou krijgen en noemde de nummers hiervan. Hij vroeg om m'n huidige pincode, die heb ik gegeven en hij maakte foto's van mijn gezicht. Hij ging weg om na een tijdje weer terug te komen om een nieuwe foto te maken omdat de vorige mislukt was. Achteraf bleek dat hij in die tussentijd ook al gepind had bij de geldautomaat.

De bankmedewerker had ik al die tijd nog steeds aan de lijn. Uiteindelijk heb ik rond 23.00 uur die verbinding verbroken omdat ik niets meer hoorde. Ik was m'n bankpas, creditcard en mobiele telefoon kwijt en er was op mijn naam een account aangemaakt bij een buitenlandse bank. Ik ben voor bijna vierduizend euro opgelicht. Even later hoorde ik van m'n contacten (uit mijn mobiele telefoon) dat zij van mij een berichtje hadden ontvangen met het verzoek om 59 euro aan mij over te maken.'

Tip van mevrouw Hendriks

'Als iemand je zomaar uit het niets belt en zegt dat er een probleem is en je daarmee wil helpen: gooi meteen de hoorn er op!'

Meneer de Groot (74), slachtoffer van internetfraude

'We hadden zoveel foto's in de Cloud staan dat ons account vol was. Ik kon meer ruimte kopen voor € 1,99 per maand. Zo kopieerde ik de foto's naar de extra ruimte en toen ik daarmee klaar was kon ik niet vinden hoe ik kon betalen. Ik zocht op 'Google support' zodat ik telefonisch kon vragen hoe dat in z'n werk ging. Ik kreeg een Engels sprekende mevrouw aan de telefoon die me begeleidde in het betalingsproces: ik moest m'n rekeningnummer geven en pincode van de bank zodat ze me kon helpen met overmaken. Ze begon met een klein bedrag over te maken en weer terug te storten; ik kon meekijken op mijn bankapp en het klopte. Zo is dat een paar keer gegaan, maar ik kreeg steeds minder beeld wat er nu aan de hand was. Toen ik het niet meer vertrouwd heb ik opgehangen. Ik was drieduizend euro armer.'

Tip van meneer de Groot

'Je wordt meegenomen in een proces waarin de ander zegt jou te helpen. Zorg ervoor dat, wanneer je daarmee te maken krijgt, je dit proces doorbreekt zodat je even realistisch kan nadenken en je kan afvragen of dit klopt.'

bij anonieme telefoontjes. Ik heb op mijn mobiele telefoon een sticker geplakt waarop staat: 'Anoniem: nee.'

Tip van het echtpaar Janssen

'Kijk op www.politie.nl/informatie/checkjehack.html om te zien of uw e-mailadres voorkomt in datasets die de politie in beslag genomen heeft. Hierin zitten soms privégegevens van burgers die door criminelen zijn gebruikt. Mocht de uwe er in staan, kunt u nog meer alert zijn op mogelijke oplichting.'

Hang op, zeg dat de deurbel gaat of dat je later terug zult bellen.'

Meneer (78) en mevrouw (68) Janssen, slachtoffers van telefonische oplichting

Op een middag werd mevrouw Janssen gebeld op haar huistelefoon door een vrouw die zich voorstelde met de naam van een (echte!) wijkagent uit Oud-Beijerland. Ze sprak keurig Nederlands en vertelde dat ze bezig waren met een onderzoek: 'Er is ingebroken in de Acaciastraat en we hebben in de Asterstraat twee daders opgepakt en twee zijn er nog voortvluchtig, zij zijn vermoedelijk via de Ranonkelstraat ontsnapt. Bij de aangehouden personen is gestolen waar gevonden: een breekijzer, een koevoet en een opschrijfboekje met 15 adressen van mensen die in uw wijk wonen, waaronder dat van u. We vermoeden dat ze bij u willen inbreken.' De nepwijkagent vervolgt: 'We zijn van plan om te voorkomen dat u straks uw spullen kwijt bent en als u kostbaarheden in huis heeft willen we dat graag taxeren en veilig stellen.' Toen meneer Janssen vond dat het gesprek van zijn vrouw te lang duurde, gebaarde hij haar dat ze op moest hangen. Zijn vrouw bedankte de nepagent voor de informatie en meteen na het ophangen hebben ze de politie gebeld. 'Gelukkig zijn we er niet ingetrapt, hebben burens op de hoogte gesteld en zijn nóg voorzichtiger



Tips van de politie Hoeksche Waard

- Als u wordt gebeld door iemand die u niet kent en die zegt dat u een probleem heeft waarbij zij u willen helpen: hang meteen op.
- Als u toch een afspraak heeft gemaakt met de beller, neem direct contact op met de politie en bel 112. Snelheid is daarbij cruciaal!
- Mocht de nepmedewerker al voor de deur staan: doe niet open.
- Geef nooit waardevolle spullen mee aan een onbekende.
- Als u helaas tóch slachtoffer bent geworden van een babbeltruc, is dat niets om u voor te schamen. Doe altijd aangifte bij de politie.
Telefoon: 0900 - 8844 of online op www.politie.nl



De sociaal makelaar senioren

'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 de sociaal makelaars van Welzijn Hoeksche Waard. We gaan in gesprek met Anneke Korstanje en Arjan de Groot, die specifiek voor senioren werkzaam zijn in de Hoeksche Waard.

Voldoende tijd voor een gesprek

Ouderen kunnen met allerlei hulpvragen bij de sociaal makelaars terecht. Arjan vertelt: 'De vragen die ouderen ons stellen zijn heel divers. Het kan gaan om het helpen invullen van een formulier of de vraag welke activiteiten er in de buurt zijn. Soms weten mensen niet hoe ze digitaal zaken moeten regelen of spreken we ouderen die hun partner verloren hebben en zich eenzaam voelen.'

De werkwijze van de sociaal makelaars is samen te vatten als: luisteren, meedenken en de weg helpen vinden. 'Ons vertrekpunt is altijd het verhaal van de mensen', vertelt Anneke. 'Wij hebben nog de tijd voor mensen om hun verhaal te kunnen doen. We hebben een groot netwerk in ons werkgebied en weten welke activiteiten en organisaties er zijn die een passende oplossing kunnen bieden.'

De wereld 'gebeurt' buiten

Het is tegenwoordig lastig om een vrijwilliger te vinden die bij mensen thuis op bezoek gaat. 'We proberen mensen te stimuleren om het buitenshuis te zoeken. De wereld 'gebeurt' immers buiten', benadrukt Arjan. 'Soms gaan we een of meerdere keren mee als de

drempel om ergens alleen op af te stappen voor ouderen te groot is', vervolgt Anneke. 'Als een mevrouw mij belt om te zeggen dat haar leven na mijn hulp zoveel fijner is geworden, dan is mijn dag helemaal goed!'

Van individueel naar collectief

De sociaal makelaars brengen ook individuele signalen bij elkaar en ontwikkelen vervolgens collectieve activiteiten. Zo zijn bijvoorbeeld de herensoos in Puttershoek en de Hoeksche Ontmoetingsplek in Zuid-Beijerland ontstaan. 'De vraag komt uit de samenleving, wij jagen het aan en daarna wordt de activiteit gedragen door bewoners. En vaak rolt het balletje verder en ontstaan er dan nog meer activiteiten.'

Aanmelden

Iedereen kan zich bij de sociaal makelaars melden. Ook familieleden of burens van ouderen kunnen vragen om advies. Daarnaast komen er ook aanmeldingen vanuit het netwerk, zoals de wijkverpleegkundigen of de praktijkondersteuners van de huisarts.

Meer informatie

HW West (voormalig Korendijk en Cromstrijen):
Anneke Korstanje, telefoon: 06 - 26 97 36 38 of
e-mail: anneke.korstanje@welzijnhw.nl

HW Oost (voormalig Binnenmaas en Strijen):
Arjan de Groot, telefoon: 06 - 17 27 03 43 of
e-mail: arjan.degroot@welzijnhw.nl

Oud-Beijerland:
Joyce Krom, telefoon 06 - 44 49 77 26 of
e-mail: joyce.krom@welzijnhw.nl

Ik zie altijd mogelijkheden

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.

Dyslexie

Adrie van der Velden (82) vertelt ons enthousiast over zijn veelkleurige leven. Hij leek van jongs af aan bestemd voor een leven in de akkerbouw. Lezen en schrijven ging niet zo best, dus men vond hem dom, want dat iemand dyslectisch kon zijn was rond 1950 nog niet bekend. Na de zevende klas kwam hij dus bij de boer, waar zijn vader ook al werkte. Maar Adrie - toen nog Janus genoemd - droomde van meer dan het werken met pees. 'Toen mijn oudere broer een kano gebouwd had, voer ik graag mee het Vuile Gat op.' Daar op het water voelde hij zich vrij. Zodra hij de kans kreeg, meldde hij zich dan ook aan voor de binnenvaart.

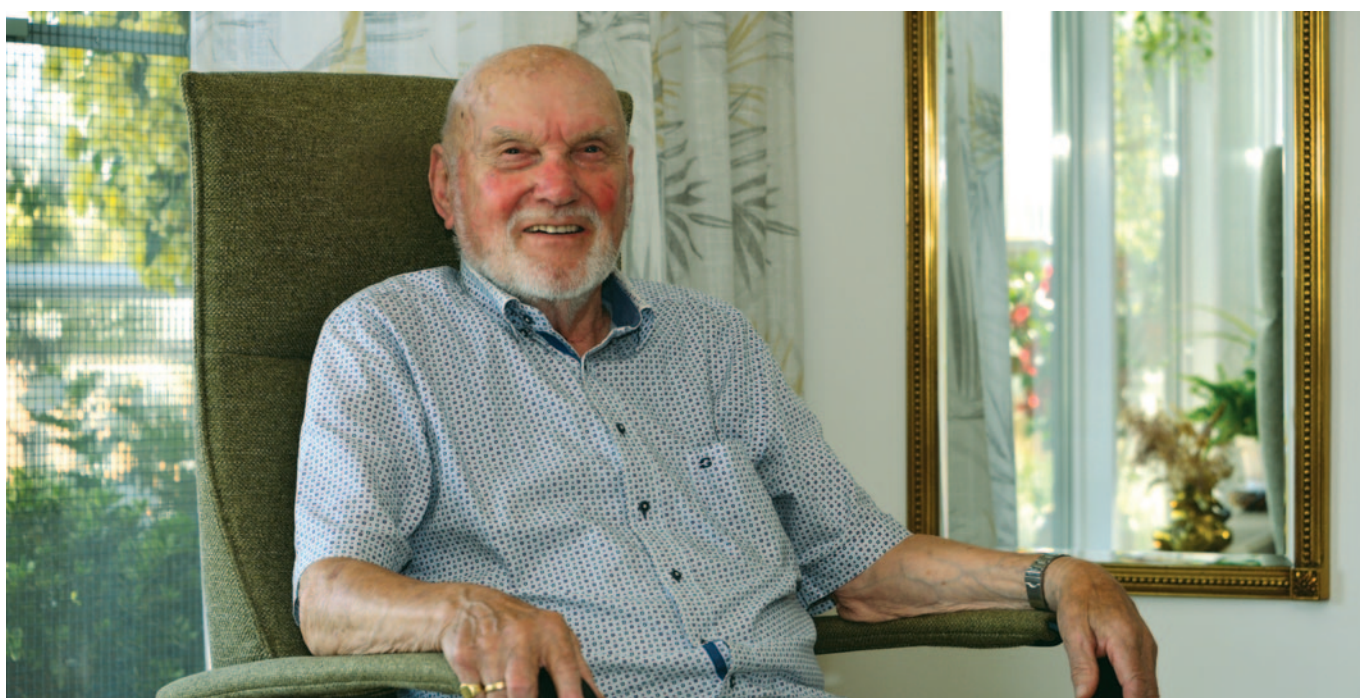
Toch weer boer

Na zijn militaire dienstitijd bleef Adrie varen, ook toen hij verkering kreeg met Meta. 'Het was een mooie tijd. Met een tanker vol benzine of gasolie naar Nijmegen of verder Duitsland in. Maar toen we wilden trouwen, gaf mijn schoonvader alleen toestemming als ik op de

boerderij kwam.' Hij trouwde zijn Meta en werkte jarenlang op het boerenbedrijf, totdat ze wettelijk verplicht werden tot het bouwen van een gierput en een melk-tank. Die investering was te groot om lonend te zijn, dus Adrie liet zich omscholen tot machinebankwerker; overdag volgde hij de opleiding en 's avonds hielp hij op het land. Na een stage bij Koni kwam hij terecht bij Smit carrosseriebouw.

Uitvinder

Adrie werkte 25 jaar bij Smit carrosseriebouw. Hij bracht vele verbeteringen aan in het productieproces, zoals een lichtere draagconstructie bij ondersteuning, een elektromotor die zware platen in elkaar moest klikken en een systeem om dubbelzijdig plakband sneller te bevestigen. Daarnaast was hij ook nog boer, en het afval bij Smit kon hij goed gebruiken op de boerderij. 'Ik zie altijd mogelijkheden, ook in afval.' Op zijn 61e ging hij met pensioen, maar daarna was hij behalve huisman ook op oproep schapenscheerder en werd hij klusjesman in een studentenhuus. Na het overlijden van Meta bleef hij aanvankelijk op de boerderij, maar nu woont hij alweer drie jaar met zijn nieuwe liefde Diny in Poortwijk. Ook hier heeft hij ingenieuze constructies bedacht. Bovendien schrijft hij ondanks zijn laaggeletterdheid en zijn dyslexie samen met Diny aan zijn levensverhaal: die zogenaamd 'domme' Adrie kan ongelooflijk veel!



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 interesse te vinden. Het kan ook zijn dat u een-op-eencontact prettiger vindt dan in een groep, dat u door slechthorendheid gesprekken in een groep niet kunt volgen of dat u door slechte mobiliteit de deur niet veel meer uitkomt maar wel veel te delen hebt. Daarom hebben we in Wegwijs de rubriek 'Oproepen' in het leven geroepen.



Oproep 05

Enthousiaste dame van 86 jaar uit Zuid-Beijerland zou het leuk vinden als er een senioren zangkoor komt in Zuid-Beijerland. Zijn er dames en/of heren van 75 jaar of ouder die van zingen houden en het ook leuk vinden om samen te gaan zingen?

Meer informatie

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. Klikt het, dan is het leuk, klikt het niet dan is dat natuurlijk ook prima.

Wilt u ook een oproep plaatsen? Wilt u reageren?

Neem dan contact op met ouderenadviseur Magdaleen Rietveld, telefoon 088 - 647 16 28 of stuur een e-mail: magdaleen.rietveld@gemeentehw.nl

Als u reageert op een oproep, geef dan uw naam en telefoonnummer door en vergeet niet het nummer van de oproep erbij te vermelden.



Oproep 06

Gezellige 91-jarige dame uit Numansdorp die er graag op uit gaat is op zoek naar een dame om samen te winkelen bij verschillende winkels in de Hoeksche Waard. Bijvoorbeeld bij Konijnendijk, Action, de Zeeuw of Voorwinden. Wie lijkt het leuk om samen te gaan?



Oproep 07

Actieve man van 81 jaar uit Oud-Beijerland houdt van een biljartje leggen en zoekt een maatje om samen te biljarten.



Oproep 08

Vitale 76-jarige dame uit Zuid-Beijerland zoekt een gezellige dame om op de stille zondagen te fietsen, een kopje koffie te drinken of te lunchen. Wie vindt de zondagen ook zo stil en wil samen wat gezelligs doen?



Oproep 09

Gezellige dame van 75 jaar uit Numansdorp is op zoek naar een dame of heer om samen dagjes uit te gaan. Denk hierbij aan de Keukenhof, Intratuin, een kleine kerstmarkt, bij mooi weer varen of winkelen.

Heya Keessie

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 of anekdotes. Deze keer een terugblik op het leven van schaatslegende Kees Verkerk, geboren in Maasdam.

Maasdam

Kees wordt in 1942 geboren in het huis van zijn oma, aan de Gatsedijk 34 in Maasdam, waar zijn ouders inwonen. Vader is buschauffeur en moeder zorgt voor haar vijf kinderen. 'Moeder heeft het zwaar gehad', vertelt Kees, 'vader was weinig thuis en zij zorgde voor eten, waste en maakte kleren.'

Kees bezoekt ambachtsscholen in Dordrecht (meubelmaker) en Oud-Beijerland (elektricien). Het kan hem niet bekoren.

Puttershoek

Het gezin verhuist naar Puttershoek waar ze het café 't Veerhuys met woning kopen. Al gauw helpt Kees mee en staat als knaapje van zestien jaar achter de bar om een pilsje te tappen. Hij geniet van alle verhalen, zorgt ervoor dat dronken lieden (na koffie) het pand verlaten, voetbalt in zijn vrije tijd, stapt op zijn wielrennersfiets en steekt met het toenmalige fiets-voetveer de Oude Maas over naar Groote Lindt.

'In de winter van 1953 ligt er ijs op het ondergelopen weiland', vertelt Kees, 'en bind ik voor het eerst de schaatsen onder en ben verkocht.' Zijn vader rijdt op de zondagochtenden, bij gebrek aan een schaatsbaan in de Hoeksche Waard, naar 'Hokij' in Den Haag. Bij uitzondering mag hier vóór 9.00 uur geschaatst worden. Kees: 'Daar schaatst ook Cor de Kreek, hij wordt mijn voorbeeld. Cor had een mooie schaatsstijl en die wilde ik overnemen, dus schaatste ik vlak achter hem.' Zijn latere trainingen volgde hij op de Jaap Eden ijsbaan in Amsterdam. 'In de bus met tien personen, 120 km heen en terug', vertelt hij, 'daar word ik gespot door Jaap Haverkort en de rest is geschiedenis.' Kees werd twee keer achter elkaar wereldkampioen en won olympisch goud op de 1500 meter. Hij heeft 39 keer op het podium gestaan.

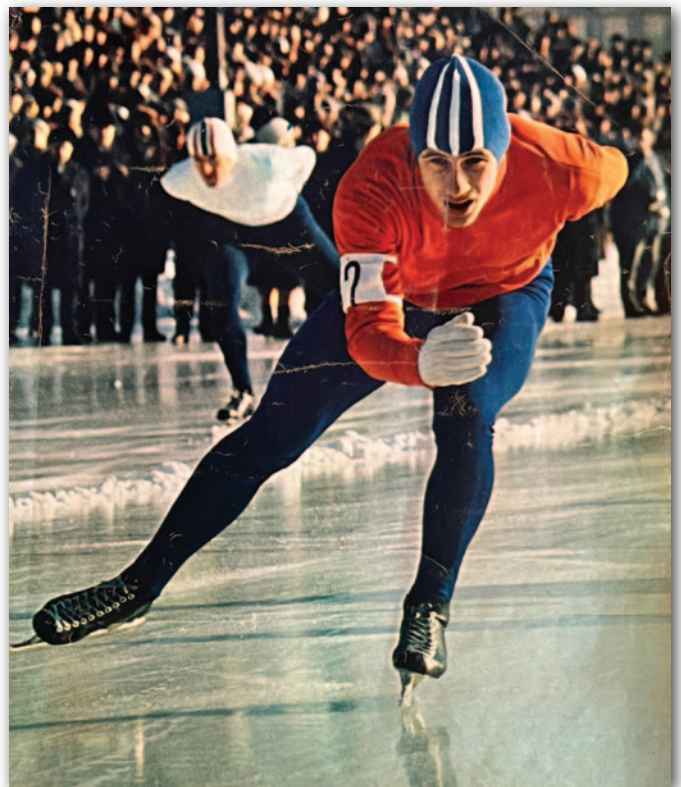
Noorwegen

'Ik ging voor de training naar Noorwegen en ontmoette



daar mijn vrouw Sally', vertelt hij, 'en inmiddels woon ik hier al ruim 50 jaar.' Zijn broer en drie zussen wonen allemaal in Nederland. 'Ik bezocht hen vaak, maar de afstand wordt me te veel', zegt Kees. Hij is blij dat ze allemaal nog in leven zijn. Twee zussen wonen in Puttershoek. 'Bij elkaar zijn we 374 jaar', lacht hij, 'dat is toch prachtig.'

Zijn Nederlands is perfect: 'De Hoeksche Waard was een mooie tijd en sommige gebruiken zoals biljarten, klaverjassen en zoute haring met uitjes mis ik zeker!'



Rustpunten

Gelegen aan fiets- en wandelroutes, zijn de tien Rustpunten in de Hoeksche Waard ideale plekken voor fietsers en wandelaars om even pauze te nemen.

Op deze mooi gelegen plekken geniet je van iets te drinken met soms ook iets lekkers erbij. Vaak is er ook een toilet aanwezig. U herkent de Rustpunten aan het bord op de locatie.

Kijk op www.visithw.nl/nl/eropuit/



Mobiele alarmering in de Hoeksche Waard

Stichting Personenalarmering Hoeksche Waard biedt nu ook mobiele alarmering aan. Met een garant-abonnement staat u overal waar u bent via uw alarmknop dag en nacht direct in verbinding met de centrale, professional en/of de mantelzorger. Mocht u vallen en snel zorg nodig hebben, drukt u op de knop. Via een app kan de centrale of mantelzorger de locatie inzien en met u praten.

Meer weten? Kijk op de website www.sphw.nl of bel 078 - 303 28 63.



Levensboek

Met het levensboek legt u uw geschiedenis vast. Voor uzelf en voor uw (klein)kinderen. In een levensboek komen herinneringen van elke levensfase aan bod, dus van de kindertijd tot nu. Ook foto's, ansichtkaarten of plattegronden kunnen een plek krijgen in het levensboek. Zo las een dochter van een Hoeksche Waarder haar vader op het eind van zijn leven voor uit zijn eigen levensboek, momenten van bijzondere verbondenheid. Op internet vindt u diverse websites ter inspiratie.

Leuke/interessante websites



Nieuwsbrief Duurzaamheid

Wilt u op de hoogte worden gehouden over wat er allemaal gebeurt om de Hoeksche Waard te verduurzamen? Over wat de gemeente doet om te verduurzamen en wat er gebeurt samen met partners? Wilt u geïnspireerd worden over wat u zelf kunt doen? De gemeente stuurt ongeveer acht keer per jaar een digitale nieuwsbrief waarin onderwerpen aan bod komen, die laten zien hoe we samen ruimte maken voor een duurzame toekomst in de Hoeksche Waard. Kijk op www.gemeentehw.nl/nieuwsbrief-duurzaamheid/