



# Nieuwsbrief

december 2021 - nummer 37

## Tien-jarig bestaan Gezondheidscentrum Krimpen

Het Gezondheidscentrum in Krimpen aan den IJssel bestaat in april 2022 tien jaar. Daar zal de komende tijd aandacht aan worden besteed.

In het gebouw werken zorgprofessionals uit de hele range van zorg en ondersteuning. Het is een modern eerstelijns gezondheidscentrum gecombineerd met tweedelijns poliklinieken met alle gewenste zorgverleners in huis en daarom uniek in Nederland. Beoogd wordt dat binnen het gezondheidscentrum de zorg voor de inwoners van Krimpen 'dichtbij' wordt georganiseerd. Zorgverleners stemmen de zorg onderling af en bieden deze geïntegreerd aan, met aandacht voor de zorg aan bepaalde groepen patiënten (zoals ouderen en chronisch zieken).

De komende tijd zal het Gezondheidscentrum in het teken staan van het thema 'Bewegen en Voeding'. Voldoende beweging, gezonde voeding en, zeker zo belangrijk, regelmatig ontspanning zijn de kernwaarden voor een gezonde leefstijl.

Op de website en op de computers in de hal van het gezondheidscentrum kan men daarover informatie vinden. Ook is daar informatie over gezond leven en wat te doen bij gezondheidsklachten.

Binnen dit thema en vanwege het tienjarig bestaan is het plan een dag in en rond het gezondheidscentrum te organiseren rond het thema 'Mobiliteit'. Er zullen verschillende activiteiten in gang worden gezet om de kennis en praktische toepassing van verschillende

vormen van mobiliteit te bevorderen. Denk aan (loop)fietsen, rollators, wandelen, valpreventie en nog veel meer. Maar ook zullen er allerlei nieuwe ontwikkelingen bij worden betrokken.

Een concrete datum in april is er nog niet, maar volg de berichtgeving daarover in de plaatselijke kranten en informatiezuilen.



### In dit nummer o.a.

Tien-jarig bestaan Gezondheidscentrum Krimpen

Jubileum biljartvereniging 'Soos Langeland'

Activiteitenclub chronisch zieken

Verplichte rookmelders vanaf 1 juli 2022!

Help! QR-code, DigiD, waar, hoe? De bibliotheek biedt uitkomst

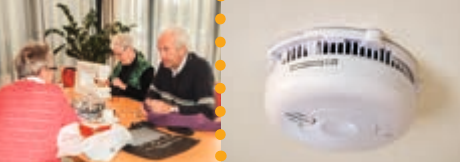
Niet Aangeboren Hersenletsel

De inclusieve wandeling nogmaals

Groot aanbod van activiteiten voor ouderen in De Lansingh

...uit het Seniorenplatform





## Jubileum biljartvereniging 'Soos Langeland'



Ooit begonnen in de kelder van het gemeentehuis, gaat de biljartvereniging dit jaar haar 50-jarig jubileum vieren in een nieuwe accommodatie. Door de contacten met gepensioneerden uit de gehele Krimpenerwaard kon in dit jubileumjaar de vereniging verhuizen van de sporthal Populierenlaan naar de Stormpolderdijk 34.

De twintig leden kunnen daar sinds kort vier dagen in de week op drie geheel gerenoveerde wedstrijd biljarts spelen. De speelzaal ligt op een vrije etage van de firma Bermhoek Technics Engineering. Door de verruimde speel mogelijkheden kunnen nog meer liefhebbers van de biljartsport lid worden van de vereniging. Men kan onderling gezellig een potje spelen of, voor de geoefende spelers, meedoen aan de competitie in de Krimpenerwaard.

Vroeger stond in elk café wel een biljarttafel. Bij Soos Langeland kunnen vanaf heden, met een vaste enthousiaste groep in een ontspannen sfeer de onderlinge krachten worden gemeten. Voor de leden van gemiddeld middelbare leeftijd is de soos een belangrijke vorm van vrijetijdsbesteding, die gelukkig weer voluit mogelijk is na de afgelopen beperkingen door de pandemie. Ieder lid is vrij te spelen op de middagen die hem of haar uitkomen. Dames zijn natuurlijk ook welkom!

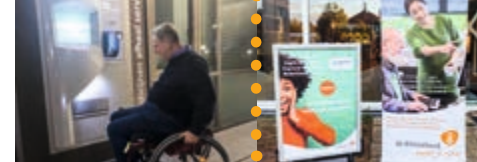
De vele rondjes langs de tafels leiden automatisch tot heel wat bewegingen op de bekende stappentellers. Er is geen beperking van het aantal middagen in de week om in beweging te komen. Evenals in het lied van Herman van Veen is er altijd wel een betrokken lid die een opbouwende suggestie

doet aan zijn medespelers voor de beste stoot.

Wie kennis wil maken met Soos Langeland kan op één van de spelmiddagen op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 13.00 tot 16.30 uur binnenlopen in de speelzaal aan de Stormpolder. Vlak achter garage de Koning. Bellen kan ook naar 0651815586 het nummer van voorzitter Aad van der Graaf.

Door de vrijwillige inzet van de leden in de vereniging zijn de kosten voor deelname relatief laag: leden betalen € 15,00 per maand. Aan de eigen bar kosten de koffie en thee € 0,50 en een glaasje fris of bier kost € 1,00. Een 'lage drempel' vindt de vereniging belangrijk en draagt daarmee bij aan een aantrekkelijk ouderenbeleid van onze mooie gemeente.





## Activiteitenclub chronisch zieken

Vanaf 3 november is de activiteitenclub chronisch zieken weer gestart. De activiteitenclub is opgericht door een aantal inwoners uit Krimpen die zelf een chronische ziekte hebben. Deze club is opgericht voor iedereen boven de 45 jaar. Aanvankelijk was de leeftijdsgrens beperkt tot 65 jaar. Deze is nu losgelaten en zijn senioren meer dan van harte welkom.

Deelnemers vertellen: "Als je te maken hebt met een chronische ziekte is dat

vaak niet zichtbaar. Mensen verwachten zeker na verloop van tijd dat je ermee leert leven. Maar ermee leren leven betekent niet dat de klachten weg zijn. Op de activiteitenclub weten we allemaal hoe dat is. Er is ruimte erover te praten, maar dat is zeker niet het hoofddoel van de club. Samen een gezellige avond hebben is dat wel." En samen is toch leuker dan alleen. Daarom bepalen we met elkaar wat we elke maand doen. Je kan denken aan een filmavond, samen koken, een spelletje doen enzovoort."



Wil je je aanmelden of een keer komen kijken, stuur een email naar: [welzijn@krimpenwijzer.nl](mailto:welzijn@krimpenwijzer.nl)

Wil je eerst meer weten, bel dan naar het vrijwilligersloket via 0180-515840. Zij brengen je in contact met een deelnemer van de club.

## Verplichte rookmelders vanaf 1 juli 2022!

In nieuwbouwhuizen is een rookmelder al vanaf 2003 verplicht. In oudere huizen moet vanaf 1 juli 2022 ook verplicht op iedere verdieping een rookmelder hangen. Heeft u nog geen rookmelders in huis? Wacht dan niet te lang deze te plaatsen, want rookmelders heeft u voor uw eigen veiligheid. Rookmelders redden levens!

Een rookmelder geeft een hard geluid als er rook is. Hierdoor wordt u op tijd gewaarschuwd als er brand is in huis. Een rookmelder is vooral belangrijk als u slaapt. Tijdens uw slaap ruikt u niets, dus u wordt niet wakker van de geur van rook. Uw gehoor werkt wel, dus van een hard geluid kunt u wel wakker worden. Zo kunt u zich op tijd in veiligheid brengen en de brandweer bellen. Hieronder 10 tips voor het gebruik van rookmelders. We maken ook enkele opmerkingen over koolmonoxidemelders.

### 1. Denk goed na in welke ruimtes een rookmelder moet komen

Plaats in ieder geval een rookmelder in uw vluchtroute. Bijvoorbeeld in de hal

en de overloop op de eerste verdieping. Voor extra veiligheid kunt u ook rookmelders hangen bij de wasdroger, in de slaapkamer en in de berging. Bevestig een rookmelder liever niet op een plaats waar vaak rook, damp of stof is, zoals in de keuken, de badkamer en de garage. De kans op vals alarm is daar groter. In deze ruimtes



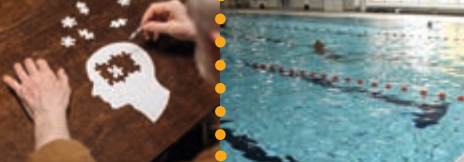
kunt u beter een hittemelder gebruiken (niet verplicht).

### 2. Plaats de rookmelder op de juiste plek

De beste plaats voor een rookmelder is aan het plafond omdat rook opstijgt. De rookmelder zit het stevigst als u deze aan het plafond vastschroeft. Als het lastig is in het plafond te boren, kunt u de rookmelder met speciaal dubbelzijdig plakband vastmaken. Vraag ernaar bij de winkel waar u de rookmelder koopt, zoals een bouwmarkt of elektronikawinkel. Maak voor het plakken de ondergrond goed schoon en schuur de plek waar het plakband moet komen. Kijk voor het bevestigen van de rookmelder ook in de handleiding.

### 3. Kies een rookmelder met een batterij die lang meegaat

Er zijn veel verschillende soorten rookmelders. De goedkoopste keuze is een eenvoudige rookmelder op batterijen (vanaf circa 12 euro). Deze werkt goed en geeft een geluidssignaal als de batterijen bijna leeg zijn. Er zijn ook rookmelders met een batterij die zeker tien jaar meegaat (vanaf circa 18 euro).



Die zijn iets duurder in aanschaf, maar goedkoper in het gebruik omdat u tien jaar lang geen nieuwe batterijen nodig heeft. Dan voorkomt u ook dat u vergeet de batterij te vervangen en daardoor lange tijd geen werkende rookmelder heeft.

#### 4. Koppel uw rookmelders, ook met de buren

Gekoppelde rookmelders gaan bij brand allemaal tegelijk af. Zo wordt u overal in huis gewaarschuwd. U kunt gekoppelde rookmelders ook samen met uw buren aanschaffen. Dan horen de buren het meteen als er brand bij u is, ook als u zelf niet thuis bent. En u hoort het als er brand bij de buren is. Test wel eerst of de rookmelder werkt in de verschillende huizen. Koppelbare rookmelders koopt u vaak in een pakket van twee of meer. De prijs per stuk begint bij ongeveer 25 euro.

#### 5. Laat u bij brand waarschuwen door uw telefoon

Rookmelders met een internetverbinding geven bij brand een waarschuwing op uw mobiele telefoon. Sommige systemen kunnen ook een melding sturen aan buren of belden, zodat zij actie kunnen ondernemen of u kunnen helpen. Rookmelders met een internetverbinding zijn meestal onderdeel van een domotica-systeem. De prijs hangt af van het systeem dat u gebruikt.

#### 6. Hoort u minder goed? Neem dan een rookmelder voor doven en slechthorenden

Als u minder goed hoort, wordt u misschien niet wakker van een gewone rookmelder. Daarom zijn er speciale rookmelders voor doven en slechthorenden. Die kunt u koppelen aan een lamp die een lichtsignaal geeft of aan een trillend apparaatje voor in uw hoofdkussen.



#### 7. Neem een losse koolmonoxide-melder

Koop liever geen gecombineerde rook- en koolmonoxidemelder. Voor een rookmelder is het plafond altijd de beste plaats, maar voor een koolmonoxidemelder is dit niet altijd het geval. Dat hangt van de ruimte af. Op de website van de brandweer vindt u hiervoor goede instructies. Een koolmonoxidemelder voor in huis is te koop vanaf 25 euro. Er bestaan ook koolmonoxidemelders die u kunt meenemen op reis. Die kunt u bijvoorbeeld ook op vakantie in een hotelkamer, vakantie-huisje of in de camper gebruiken.

#### 8. Zorg voor genoeg zuurstof

Te veel koolmonoxide in de lucht kan ontstaan bij open verbrandingstoestellen, zoals een geiser of een open haard. Bij een gesloten verbrandingstoestel, zoals een cv-ketel, is het risico kleiner. Het is sowieso belangrijk dat u altijd goed ventileert. Zorg er bij een open haard ook voor dat uw afvoerkanaal goed werkt. Laat het afvoerkanaal ieder jaar vegen en gebruik geen geveerd of nat hout in uw open haard.

#### 9. Test uw rook- en koolmonoxide-melders

Test uw rook- en koolmonoxidemelders één keer per maand. Doe dat bijvoorbeeld als de sirene gaat op de eerste maandag van de maand om 12 uur. Dan kunt u het nooit vergeten.

Haal op die dag ook even de stofzuiger langs de rookmelders. Stof zorgt ervoor dat een rookmelder minder goed werkt. Als de batterijen aan vervanging toe zijn, doe dat dan meteen.

#### 10. Kijk naar uw woonverzekering

Met een goede beveiliging van uw huis, kunt u soms korting krijgen op uw woonverzekering. Vraag dat na bij uw verzekeraar.

#### Tot slot: voor de huurders van Qua Wonen.

Qua Wonen is bezig met de inventarisatie. Veel woningen hebben al rookmelders, maar een aantal nog niet. Zodra de inventarisatie klaar is, begint Qua Wonen met het kosteloos plaatsen van de rookmelders inclusief uitleg. Dit neemt slechts 30 minuten in beslag. Betrokken huurders krijgen hierover bericht.

De rookmelders die geplaatst worden, voldoen aan alle wettelijke normen en zijn voorzien van batterijen die 10 jaar meegaan. U heeft er, op wat schoonmaken na, weinig omkijken naar. Qua Wonen zorgt dat de rookmelders op tijd weer worden vervangen.







## Help! QR-code, DigiD, waar, hoe? De bibliotheek biedt uitkomst

Wij moeten steeds meer zaken zelf regelen met de overheid zoals nu met het installeren van de Corona QR-code en het printen van het papieren coronabewijs. Maar ook voor het aanvragen van zorgtoeslag, een woning zoeken, een rijbewijs verlengen of een afspraak maken bij de gemeente. Je moet dan wel een DigiD hebben en met een computer of een mobiele telefoon kunnen omgaan. Veel mensen vinden dit toch nog lastig en daarom is er een Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) geopend in de Bibliotheek Krimpen.



### Rijbewijs verlengen

Kees (75) woont zelfstandig, en redt zich nog prima. Onlangs kreeg hij te horen dat hij zijn rijbewijs moet gaan verlengen. Hij moet daarvoor een gezondheidsverklaring invullen op de website van het CBR. Hoewel hij normaal gesproken voor computervragen hulp krijgt van zijn buurman, wil hij de verklaring toch graag zelfstandig invullen. Het CBR verwees hem daarom door naar het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek om hierbij hulp te krijgen.

*Kees: "Ik heb gebeld naar de bibliotheek en daar vroegen ze mij of ik een laptop of tablet kon meenemen naar Digitaal meedoen. Ook vroegen zij of ik al een DigiD had. Ik heb mijn tablet meegenomen, die gebruikte ik alleen voor spelletjes. En gelukkig had ik wel een DigiD maar die gebruikte ik eigenlijk nooit. Een aardige medewerker van de bibliotheek heeft mij toen laten zien hoe ik zelf mijn verklaring kan inzien."*



### Kom naar het Informatiepunt in de bibliotheek

Wilt u iets regelen via de computer of uw mobiele telefoon en kunt u daar wel wat hulp bij gebruiken? Kom vooral langs bij ons in de bibliotheek, wij helpen u graag en denken met u mee.

Het Informatiepunt is tijdens de openingstijden van Bibliotheek Krimpen te bezoeken. De hulp is gratis en u hoeft geen afspraak te maken.

### Openingstijden:

Maandag en woensdag	13.00 – 17.00 uur
Dinsdag	10.00 – 17.00 uur
Vrijdag	13.00 – 20.00 uur
Zaterdag	10.00 – 13.00 uur
Donderdag en zondag	gesloten



## Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)



Hersenletsel komt als een donderslag en heeft een grote impact op het leven. Degene die het overkomt en de naasten krijgen te maken met blijvende gevolgen. In Nederland hebben naar schatting 600.000 tot 800.000 mensen, waaronder 19.000 kinderen en jongeren tot 24 jaar, last van de gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

De oorzaken en verschijningsvormen van NAH zijn uiteenlopend. Het kan gaan om een Cerebro Vasculair Accident (CVA) d.w.z. herseninfarct of -bloeding, een hersentrauma of schade door zuurstofgebrek in de hersenen. Afhankelijk van de grootte en de plek van het hersenletsel zijn er diverse beperkingen. *"In het begin kon ik niets meer, alles weer leren: slikken, eten, praten, lopen, zelf naar het toilet gaan."* Diverse behandelaars en in NAH gespecialiseerde begeleiders zijn betrokken bij de revalidatie. Zij kunnen naasten, mantelzorgers en vrijwilligers ondersteunen en van informatie en kennis voorzien. En toch...

*"Thuis begint het pas"* wordt regelmatig gehoord. Men wil het oude leven oppakken, maar niet alles gaat zoals voorheen. De gevolgen zijn chronisch, er moet geleerd worden hoe er mee om te gaan. Dit is best ingewikkeld..... voor de persoon zelf maar ook voor de naasten en directe omgeving *"Mijn vader is rechts verlamd en heeft afasie (kan de goede woorden niet vinden). Er is veel geduld nodig om met hem te praten. Dat hebben weinig mensen."*

Nog steeds blijkt dat er veel mensen met NAH en hun naasten dagelijks worden geconfronteerd met onbegrip en onbekendheid over de gevolgen van hersenletsel. *"Ik kreeg een infarct in mijn hersenstam. Nu word ik soms aangehouden met de vraag of ik dronken ben, want ik heb last van mijn evenwicht en heb moeite met lopen."*

Enkele van de blijvende gevolgen op de langere termijn zijn vermoeidheid en overprikkeling door drukte, licht of geluid. Soms is het concentreren en het plannen en organiseren lastig. *"Ze zien niets aan me, maar als ik twee uur bezig ben, dan ben ik versleten en dan*

*krijg ik een kort lontje of ga huilen. Mijn vrouw moet alles plannen, zo maar iets spontaan doen kan niet!"* Hersenletsel is onomkeerbaar, maar denken in mogelijkheden biedt mensen met NAH en hun naasten kansen een optimaal zelfredzaam en gelukkig leven te leiden. *"Het leven is anders, maar zolang ik gezond hersenweefsel heb, kan ik blijven leren. Het belangrijkste is het een plekje te geven en er wat van te maken."*

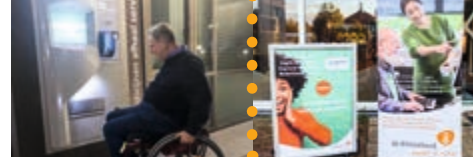
De patiëntenvereniging Hersenletsel.nl Zuid-Holland zet zich in voor de mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Belangenbehartiging, ontmoeting en voorlichting zijn de speerpunten waarmee meer aandacht voor hersenletsel gevraagd wordt en ondersteuning wordt geboden aan iedereen die met hersenletsel te maken krijgt.

Op diverse locaties worden bijeenkomsten georganiseerd waar men in gesprek kan gaan om bijvoorbeeld ervaringen te delen en te leren van elkaar. Ook de naasten en/of mantelzorgers zijn vanzelfsprekend welkom; hersenletsel krijg je niet alleen.... Hersenletsel.nl Zuid-Holland is actief in de regio. Er zijn bijeenkomsten in Gouda, Rotterdam en Capelle aan den IJssel. Ook wordt samengewerkt met het Steunpunt Mantelzorg Krimpenwijzer om te kijken of we in Krimpen met een NAH-inloop kunnen starten. Alle informatie is te vinden op de website:

[www.hersenletsel.nl/zuidholland](http://www.hersenletsel.nl/zuidholland)







## De inclusieve wandeling nogmaals

Op 24 september was er weer een wandeling waarin inclusie centraal stond. Deze keer ingepland op een vrijdagavond, zodat ook mensen die overdag werken konden meedoen. Er waren veel deelnemers, waaronder enkele gemeenteraadsleden.

In het vorige nummer stond ook al een artikel over de wandeling die in april werd gehouden. Meerdere

aspecten van inclusie zijn toen nog onbelicht gebleven. We weten allemaal wat beperkingen met ons doen, dat hebben we gemerkt in deze coronatijd. Mensen met een taalachterstand, een mobiliteitsbeperking, psychische beperkingen, LHBTI-ers, slechtzienden, blinden, en autisten voelen in hun dagelijkse leven **altijd** beperkingen. Zij hebben vaak het gevoel dat ze niet welkom zijn, niet mee kunnen of mogen doen of er niet bij horen.

We realiseren ons dat blijkbaar nog onvoldoende. Vandaar dat het nog eens benadrukt wordt in dit artikel.

Aan het einde van de wandeling op 24 september stond het seniorenplatform ook met een informatiestand in het gezondheidscentrum. Contact met andere standhouders leverde voor ons platform de nodige informatie op van o.a. Visio en sportMEE. Een artikeltje over Visio staat ook in deze nieuwsbrief.

De consultants van sportMEE hebben veel expertise betreffende aangepast sporten, gymles, weer gaan bewegen na een ongeluk of aandoening (revalidatie) enzovoort.

Op de route van het Prinsessenpark naar het Gezondheidscentrum stonden ook standhouders op het gebied van taalcoaching, LHBTI, autisme, jeugd- en jongerenwerk. De bibliotheek was aanwezig als 'informatiepunt digitale overheid' voor hulp met computer, tablet of mobieltje (zie artikel in deze nieuwsbrief).

Verder was er een stand over mobiliteit, met name rolstoelgebruik. Men kon ze zelf uitproberen; dan wordt wel duidelijk waar je tegenaan loopt of beter gezegd rijdt. Bij buurtschouwen wordt bovendien gekeken naar obstakels voor rolstoelgebruikers.

Veel groepen dus die aandacht behoeven, maar niet alleen tijdens zo'n wandeling. Liever nog in het gewone dagelijkse leven. Geef mensen aandacht en laat ze het gevoel krijgen dat ze ergens bij horen. Er wordt weliswaar veel georganiseerd specifiek gericht op een groep, maar dat is geen inclusie.

**Inclusie is: iedereen doet mee, iedereen hoort erbij en dus is iedereen welkom.**







## Groot aanbod van zwemactiviteiten voor ouderen in De Lansingh

Zwemmen is gezond, zeker ook voor ouderen. De Lansingh biedt gedurende de week allerlei activiteiten aan die zeer geschikt zijn voor senioren.

De laatste tijd weten veel zwemmers de weg naar het Krimpense zwembad weer goed te vinden. Na het versoepelen van de coronamaatregelen is het een stuk drukker, merkt locatie-manager Sander Wiessenhaan van Optisport. "De angst is wel verdwenen", zegt hij. "We proberen het onze bezoekers ook zo makkelijk mogelijk

te maken. Zo hoef je bij binnenkomst alleen je QR-code te laten scannen." Van te voren reserveren om te komen zwemmen in De Lansingh is niet noodzakelijk; bezoekers kunnen 'gewoon' aan de kassa een kaartje kopen. "Met name onze oudere bezoekers vinden dat prettig. Die zijn niet allemaal zo digitaal vaardig en zien soms wat beren op de weg."

### Sociale contacten

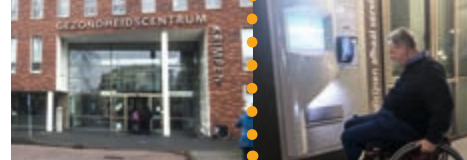
Juist voor senioren is zwemmen belangrijk. Naast dat het goed is voor lijf en leden - "Je hele lichaam is in

beweging" - doen ouderen sociale contacten op in het zwembad. "Dat is voor veel van hen minstens zo belangrijk", zegt Wiessenhaan. Hij wijst op twee oudere dames die wekelijks een paar baantjes komen trekken. "Na het zwemmen drinken ze een kop koffie en kletsen gezellig met elkaar. Lange tijd kon dat niet, dus we zijn blij dat dat voor hen weer mogelijk is." Wiessenhaan, die de afgelopen jaren verschillende zwembaden van Optisport beheerde, begon net voor de lockdown in De Lansingh. Hij gebruikte de periode dat



*Zwemmen is gezond:  
'Je hele lichaam is in beweging'*





het zwembad dicht was om het weekrooster aan te passen. Zo introduceerde hij het 'vitale blok', bedoeld voor senioren om aan hun lichamelijke gesteldheid te werken. Het aanbod varieert van banenzwemmen, medisch zwemmen tot beweeglessen in het recreatiebad.

Die laatste lessen (Aqua-vitaal) worden zowel op maandag- als donderdagochtend aangeboden. "Deelnemers kunnen tussen 09.00 en 12.00 uur vrijzwemmen in het recreatiebad. Elk uur wordt er een activiteit aangeboden van een half uur waaraan meegedaan kan worden. Heb je geen zin en wil je lekker blijven bubbelen, dan mag dat ook. Ouderen zwemmen dan in een ontspannen sfeer met elkaar om fit, gezond en mobiel te blijven."

### Totaal aanbod

Ook weer terug is de mogelijkheid na of tijdens het banenzwemmen op meerdere momenten in de week lekker uit te zwemmen of bubbelen in het recreatiebad. Op maandag

(11.00-12.00) en vrijdag (12.00-13.00) is er medisch zwemmen met een fysiotherapeut.

Opa's en oma's die met hun kleinkinderen (0,5 tot 4 jaar) willen komen zwemmen zijn welkom op dinsdagochtend tussen 08.45 en 11.00 uur. Het is dan tevens mogelijk tussen 09.00 en 12.00 uur vrij te zwemmen in het recreatiebad.

Trots is Wiessenhaan op de Aqua Therapie die elke dinsdag tussen 11.00 en 13.00 uur wordt aangeboden.

"Het mooie is dat iedereen met een beperking aan deze les kan meedoen. Er liggen zwemmers met niet-aangeboren hersenletsel in het water, maar ook mensen met verlammingen of die een amputatie hebben ondergaan. In ons instructiebad, met een watertemperatuur van rond de 32 graden, is het dankzij de beweegbare bodem mogelijk het voor alle deelnemers aangenaam te maken."

Aqua Therapie blijkt een regelrechte hit. Er liggen volgens Wiessenhaan

soms wel vijftig zwemmers in het bad. "Het liefst bied ik deze activiteit vaker aan, maar daarvoor ontbreekt het ons aan voldoende vrijwilligers. Zij maken deze activiteit grotendeels mogelijk."

### Vergrijzen

Het contact met het Seniorenplatform en KrimpenWijzer is het laatste jaar geïntensiveerd. Dat is niet zonder reden. "Deze gemeente is flink aan het vergrijzen. Om de groeiende groep senioren te stimuleren meer te bewegen, is het goed daarover met elkaar het gesprek aan te gaan. Wij bieden zowel vitale ouderen als mensen met een medische aandoening de mogelijkheid in De Lansingh te komen zwemmen. En dat tegen een betaalbare prijs. Mochten ouderen het toch niet kunnen bekostigen, dan kunnen ze met mij contact opnemen."

Het zwemrooster van De Lansingh in Krimpen aan den IJssel is ook te vinden op de website van het zwembad.

[www.optisport.nl/lansingh](http://www.optisport.nl/lansingh)

## Visio

**Bij Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen, kan iedereen terecht met vragen over slechtziend of blind zijn.**

In Nederland krijgen jaarlijks duizenden mensen te maken met blijvende slechtziendheid of blindheid. Wanneer uw gezichtsvermogen langzaam achteruit gaat, plotseling fors afneemt of helemaal wegvalt, kan dat voor veel onrust zorgen.

Met een visuele beperking blijft het goed mogelijk zelfstandig te

functioneren. Visio ondersteunt u bij het (opnieuw) leren benutten van uw mogelijkheden en het aanleren van vaardigheden. Dat kan gaan om alledaagse handelingen, zoals aankleden, koffiezetten of koken, het gebruik van uw smartphone, tablet of pc maar ook om vaardigheden op het gebied van mobiliteit, betaald werk of vrijwilligerswerk. Revalidatie vanwege een visuele beperking zit in het basispakket van de zorgverzekering.

Mensen die persoonlijk of professioneel betrokken zijn bij iemand met een

visuele beperking kunnen ook bij Visio terecht voor advies, ondersteuning en deskundigheidsbevordering. In onze dienstverlening staat de vraag van u als cliënt centraal. *Visio maakt meedoen mogelijk!*

Algemene informatie over Visio vindt u op [www.visio.org](http://www.visio.org)





Een nieuwe rubriek 'Weet u dat...'. Vanaf nu in de nieuwsbrief. Kleine kernachtige berichtjes die u wijzen op zaken die van belang kunnen zijn. Soms op een artikel in de nieuwsbrief met een groot belang. Maar vaker over zaken die de laatste tijd op een of andere wijze langs komen. Met de nodige attentiewaarde.

Een groot succes waren de bijeenkomsten 'Senioren en Veiligheid en Financiële Uitbuiting'. De aanmeldingen voor de tweede dag waren zo overweldigend dat een extra middag moest worden georganiseerd om te kunnen voldoen aan de coronavaarwaarden. Drie bijeenkomsten met in totaal 165 personen! Dit onderwerp dat leeft en blijft leven als u bedenkt dat we in de nieuwsbrief regelmatig aandacht schenken aan dit onderwerp (zie onze nieuwsbrieven 32, 33 en 36 van respectievelijk juni 2019, november 2019 en juni 2021).

Helaas, zou je bijna zeggen. Maar als je je realiseert dat oplichters iedere keer weer nieuwe vormen bedenken, blijft voorlichting broodnodig. Ook via deze nieuwsbrief veel dank aan de politie en de Rabobank die de presentaties hebben verzorgd. Chapeau!

Veiligheid blijft voor ons een belangrijk onderwerp. We kijken ook uit naar de mogelijkheid weer een bijeenkomst 'broodje brandweer' te organiseren. Deze gaat louter over brandveiligheid. En die gaat verder dan de rookmelders waarover u in deze nieuwsbrief kunt lezen. Maar dan moet corona beter onder controle zijn. De ruimte bij de

brandweer is te beperkt om daar grotere groepen te kunnen ontvangen. Uit eerdere bijeenkomsten blijkt dat ook hier veel belangstelling voor is.

Het seniorenplatform heeft ook te maken met wisseling van leden. De heren Jo Schuurman en Willemjan Schouten hebben na vele jaren actieve deelname het platform verlaten. Veel dank voor al het werk dat zij hebben verzet. Gelukkig hebben we ook een nieuw lid kunnen verwelkomen. De heer Fred de Gruijl komt de gelede- ren versterken. We wensen hem veel succes.

Naast een aantal zaken die nog steeds lopen en waarover in de nieuwsbrief van juni is bericht, een tweetal nieuwe belangrijke onderwerpen waar het Seniorenplatform zeer nauw bij betrokken is. In de eerste plaats de Woonzorganalyse. Een onderzoek naar het huidige en gewenste woonzorgaanbod in de gemeente Krimpen aan den IJssel. De gemeente is bezig met het opstellen van een woonzorgvisie, een integrale lange-termijn-visie op wonen, zorg en welzijn. Externe bureaus zijn gevraagd hierbij te ondersteunen.

Het gaat bij de woonzorgvisie om alle vormen van wonen en verblijf, in relatie tot welzijn en zorg voor alle doelgroepen (van 0 tot 100 jaar oud). Een belangrijk onderdeel om tot een visie te komen is een inventarisatie van de huidige stand van zaken. Het tweede onderwerp omvat de ontwikkeling van de nieuwe beleidsnota Sport. In samenwerking met de sportverenigingen, maar ook met het

seniorenplatform wordt er hard aan gewerkt, we zijn er echter nog niet.

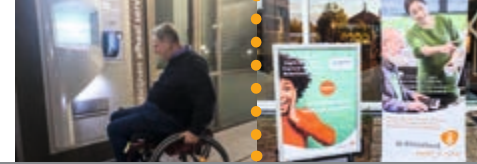
De nota is belangrijk voor de verenigingen. Vooral binnensporten hebben 't het afgelopen jaar moeilijk gehad. Maar ook voor sporters die bewegen buiten verenigingsverband wordt de nota belangrijk.

Tot slot wensen de leden van het Seniorenplatform u prettige feestdagen toe.



- We hebben een drietal zeer succesvolle bijeenkomsten gehad rond het thema 'veiligheid en financiële uitbuiting'. Hieruit kunnen veel wijze lessen getrokken worden. Laat bijvoorbeeld nooit een vreemde binnen, behalve wanneer u een afspraak hebt gemaakt en als die persoon zich kan legitimeren.
- De bank belt u NOOIT, tenzij u zelf contact hebt opgenomen en afgesproken hebt teruggebeld te worden.
- U kunt een informatiebox lezen over 'financieel veilig ouder worden' in de website [www.aanpak-ouderenmishandeling.nl](http://www.aanpak-ouderenmishandeling.nl)
- U kunt daar ook de box bestellen voor iemand die digitaal niet uit de voeten kan.
- Op 6 november is 'het Wandelpunt' in sporthal De Boog geopend. Daar kunt u terecht voor mooie wandelroutes.





- Per 1 juli 2022 bent u verplicht rookmelders in uw woning te hebben geïnstalleerd. Zie het uitgebreide artikel in deze nieuwsbrief, waarin ook informatie van Qua Wonen is opgenomen.
- Het Repair Café op de derde donderdag van de maand gaat verhuizen van de Kajuit naar het Palet, Rembrandtlaan 37.
- Deze gratis nieuwsbrief valt bij 1057 senioren op de mat. Over 21 distributiepunten zijn nog 300 exemplaren verdeeld.

## Het Repair Café draagt bij aan verduurzaming



In Nederland gooien we ontzettend veel weg. Ook dingen waar weinig aan mankeert en die na een eenvoudige reparatie weer prima bruikbaar zijn. Helaas zit repareren bij veel mensen niet meer in het systeem. Zeker jongere generaties weten niet meer hoe dat moet. Reparatiekennis verdwijnt snel. Dat is een bedreiging voor een duurzame toekomst en voor de circulaire economie, waarin grondstoffen telkens opnieuw kunnen worden gebruikt.

*Daarom is er het Repair Café!* Spullen worden langer bruikbaar gemaakt en hoeven niet te worden weggegooid. De hoeveelheid grondstoffen en energie die nodig is om nieuwe producten te maken wordt daardoor beperkt.

### Hoe werkt het

Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee. In het Repair Café gaan ze samen met de deskundigen aan de slag. Zo valt er altijd wel wat te leren. De vrijwilligers kunnen bekijken of een reparatie mogelijk en zinvol is, ook kunnen zij waardevol advies geven. In ons Repair Café hebben wij ook oog voor veiligheidsaspecten zoals het gebruik van elektrische apparaten of bijvoorbeeld plasticverharding in kinderspeelgoed. In de praktijk blijkt dat het Repair Café geen concurrentie is voor de commercie, men verkoopt veel liever nieuw dan het te repareren.

De Repair Cafés vormen intussen een wereldwijde beweging die zich inzet voor het behoud van reparatiekennis in de samenleving en voor beter repareerbare producten.

Bied het aan bij het Repair Café Krimpen aan den IJssel. Vrijwilligers kunnen bekijken of een reparatie kan worden uitgevoerd en eventueel advies geven. Reparatie helpt verduurzamen en geld uitsparen. Een bijdrage in de foaienpot is overigens altijd welkom.

- Kleine elektrische apparaten
- Verlichting
- Kapotte kleding en kleine aanpassingen
- Uurwerken en andere machines
- Fietsen en rollators
- Diverse andere artikelen zoals b.v. computers
- Kinderspeelgoed

*Heeft u kapotte spullen?  
Niet weggooien hoor!*



Repair Café 1 De Vijverhoek, Lage Vijver 2 1 <sup>e</sup> Woensdag van de maand: 13.00 - 16.00 uur	Repair Café 2 Het Palet, Rembrandtlaan 37 3 <sup>e</sup> Donderdag van de maand: 13.00 - 16.00 uur
2022: 5 januari; 2 februari; 2 maart; 6 april; 4 mei; 1 juni; 6 juli; 3 augustus; 7 september; 5 oktober; 2 november; 7 december	2022: 20 januari; 17 februari; 17 maart; 21 april; 19 mei; 16 juni; 21 juli; 18 augustus; 15 september; 20 oktober; 17 november; 15 december



## Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: [www.seniorenkrimpen.nl](http://www.seniorenkrimpen.nl). U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen. Er is naar gestreefd

een duidelijke en inhoudelijke website te maken zonder al te veel toeters en bellen. Een website die niet regelmatig verversd wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

## Nieuwsbrief ontvangen?

Dit nummer is toegezonden aan alle adressen die aan het Seniorenplatform zijn opgegeven. Wilt u ook de (gratis) nieuwsbrief ontvangen? Laat het ons weten via postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel, of via het mailadres op onze website [www.seniorenkrimpen.nl](http://www.seniorenkrimpen.nl)

## Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van het Seniorenplatform en de gemeente Krimpen aan den IJssel.

**Redactie:** Namens het Seniorenplatform: Christa Huis in 't Veld, Cinthus van Keulen, Mathieu Baltissen, Cor Kraak  
Namens de gemeente: Irma Remeeus

**Interviews:** Floris Bakker

**Foto's:** Cinthus van Keulen, e.a.

**Opmaak en druk:** Verloop drukkerij, Alblasserdam