

De Plusser+



Walking Football op Sportpark Zuid

“Ik heb nog nooit zoveel anders bewogen dan de eerste keer bij het walking football op Sportpark Zuid”, aldus Henk Klumpenhouwer, samen met vier andere nieuwe gezichten hun opwachting makend.

“Ik wilde gaan bewegen, las de flyer over Sportpark Zuid en nam deel aan het onderdeel Walking Football. Nu dus voor de tweede keer. Vooraf is er een warming up om je wat soepelder te voelen”.

Een kopje koffie voor en na de wedstrijd behoort tot het vaste ritueel. Soms is er ook iets lekkers bij. Gelegenheid om te douchen is er zeker.

“Het is een leuk team waarbij het sociale aspect zeker hoog in het vaandel staat”, volgens Henk.

Lees het artikel op pagina 3.

Ouder worden

Mensen in Nederland worden steeds ouder, de gemiddelde levensverwachting is 80,1 voor mannen en 83,1 voor vrouwen. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek waren er op 1 januari 2023 in Nederland 3.601.167 mensen van 65-80 jaar. Dit is 20,2% van de totale bevolking. 46,6% is man en 53,4% vrouw.

De verwachting is dat er in 2030 ruim 2 miljoen 75-plussers zullen zijn, dat is 12% van de bevolking, in 2018 was dat nog 8% van de bevolking. Ongeveer 950.000 zijn alleenstaand. Mensen wonen steeds langer zelfstandig thuis, op dit moment is dit 92% van alle 75-plussers.

Omdat dit aantal nog zal toenemen is het van belang dat ouderen een goede woning hebben, voldoende inkomen, hun dag op een prettige manier kunnen invullen en beschikken over voldoende sociale contacten. Ook zal er voldoende (thuis)zorg voorhanden moeten zijn waar dat nodig is.

Al deze zaken zijn in de huidige tijd niet meer zo vanzelfsprekend. We zullen dus moeten nadenken over de manier waarop we met elkaar een samenleving maken die ‘ouderenproof’ is.

Dit geldt ook voor ouderen zelf: hoe kan ik mij voorbereiden op de toekomst? Gelukkig redt een groot gedeelte van de ouderen zich prima, al of niet met behulp van kinderen en/of hun sociaal netwerk. Maar dat geldt niet voor iedereen, zeker ook omdat je steeds meer digitaal moet regelen.

Het valt niet altijd mee om je weg te vinden in het doolhof van informatie, voorzieningen en regels. Bij wie kun je

terecht als je vragen hebt over wonen, welzijn of zorg.

Onderstaand enkele voorbeelden van situaties en vragen waar mee te maken kunt krijgen.

Rinus is ziek en vergeetachtig

Rinus is onlangs 75 jaar geworden, hij heeft vroeger een tijdje ondersteuning gehad bij een aantal zaken, maar de laatste jaren kon hij zich goed redden. Hij heeft zijn hele leven alleen gewoond en dat ging tot voor kort redelijk. Inmiddels is er bij hem een chronische ziekte geconstateerd, waardoor hij vaak het ziekenhuis moet bezoeken. Hij verzorgt zichzelf niet goed, eet slecht en wordt de laatste tijd erg vergeetachtig, waardoor hij niet altijd alles begrijpt wat de artsen zeggen. Hij heeft nog een paar broers en zussen, maar die zijn ook al op leeftijd. Zijn familie weet niet goed wat ze ermee aan moeten. Eigenlijk moet er steeds iemand mee voor een bezoek aan het ziekenhuis, maar dat is wel veel gevraagd. Bovendien vragen ze zich af: “Kan hij eigenlijk nog wel zelfstandig wonen?” Zelf wil Rinus er liever niet over praten: “Ik red me wel”. Bij wie zouden ze voor een dergelijke vraag terecht kunnen?

Mieke zoekt gezelschap

Mieke (80) is onlangs vanuit het westen verhuisd naar onze gemeente, omdat

AALTEN TEN OPZICHTE VAN NEDERLAND IN 2023

	Nederland	Aalten
65 - 74 jaar	11 %	15,4 %
75 - 84 jaar	7 %	9,4 %
85+	2,3 %	3 %

haar 2 kinderen hier wonen. Ze heeft het prima naar haar zin in haar nieuwe woning, maar heeft behalve haar kinderen geen sociaal netwerk. Ze wil niet voor alles een beroep doen op haar kinderen. Graag zou ze in contact komen met mensen met wie ze iets kan ondernemen en soms heeft ze ook enige ondersteuning nodig bij klusjes die ze niet zelf kan.

Wilma is mantelzorgster voor Henk

Henk is 80 en is beginnend dementierend. Zijn vrouw is een stuk jonger dan hij en samen redden ze zich nog wel.

Toch begint het voor Wilma wel zwaar te worden, eigenlijk kan ze Henk niet meer alleen laten, terwijl ze zelf toch graag het nodige wil ondernemen. Ze hebben geen kinderen waar ze een beroep op kunnen doen. Ook maakt Wilma zich veel zorgen over de toekomst: “Wat als mij iets overkomt?” Ze moet er niet aan denken dat Henk ergens geplaatst zou moeten worden, ze denkt dat hij dan zou wegwijnen. Ze weet niet goed met wie ze hierover zou kunnen praten en of er mogelijkheden zijn om haar te ondersteunen.



FIGULUS WELZIJN

Voor al uw vragen rondom ouderenwerk kunt u terecht bij Anneke Visser en Hülya Çinar

@ a.visser@figulus-welzijn.nl

@ h.cinar@figulus-welzijn.nl

0315 - 65 52 82 en 0543 - 47 39 93

Ons Redactieteam bestaat uit de volgende personen:

Marja Waal – vast
Ineke Weerkamp – vast
Hans te Mebel – vast

Rob van den Berg – was ditmaal gastredacteur
Martien Wevers – gaat deel uitmaken van het redactieteam
Andre Fukkink – gaat deel uitmaken van het redactieteam
WIJ ZOEKEN NOG EEN REDACTIELID UIT DINXPERLO!

Vitaalbad voor senioren

Meedoen in de samenleving, vitaliteit, elkaar ontmoeten en prettig wonen: het is belangrijk voor ons allemaal! Of het nu gaat om sport en beweging, ontmoeting en creativiteit of ondersteuning. VitaalBAD heeft een eigen pagina voor senioren: www.vitaalbad.nl/senioren met o.a. bewegen voor ouderen, geheugen-training, seniorenfit, bingo, samen eten, weeksluiting, training mobiel en pc en meer, veel meer. Het platform is er voor iedereen in Bredevoort, Aalten en Dinxperlo.

@ info@vitaalbad.nl

De redactieleden stellen zich voor



Ineke Weerkamp

Sinds 2006 woonachtig in Bredevoort waar ik tot 2020 een Bed en Breakfast had. Zowel in mijn werkzame leven als na mijn pensionering heb ik mij bezig gehouden met ontwikkelingen en vraagstukken op het gebied van wonen, welzijn en zorg.



Marja Waal

Ik woon al ruim 40 jaar in Aalten en ben werkzaam geweest in Enschede bij Mediant. Na mijn pensionering ben ik lid geworden van de Raad van Bestuur van Figulus.



Hans te Mebel

35 jaar bij ABN AMRO gewerkt. Het laatst in Zevenaar als accountmanager. Daarna 13 jaar bij de gemeente Aalten afdeling belastingen. Momenteel, en dat al sinds de AOW, druk met onderhoud Sportpark Zuid op maandag en vrijdag, Als ontspanning walking football op woensdagmorgen.

Wat kan Sportpark Zuid in Aalten voor jou betekenen...?

Regelmatige beweging is goed voor ons en de meeste mensen willen ook graag bewegen. Maar is jou dat ook gegund? Veel ouderen en ook wel jongeren kunnen nauwelijks of niet bewegen, zoals ze wel zouden willen. Misschien kan Sportpark Zuid dan toch iets voor je betekenen.

Er zijn diverse buitensporten op Sportpark Zuid. Hierbij een opsomming van de actieve sporten:

- korfbal
- beach volleybal
- wielrennen
- voetbal
- schaatsen, skeeleren
- crossbaan voor wielercross en de pumptrack voor crosswielrenners

Eventueel zijn er te zijner tijd op Sportpark Zuid misschien mogelijkheden voor hockey en basketbal.

Deze sporten vereisen allemaal wel enige behendigheid. En dat heeft lang niet iedereen. Echter er zijn ook buitensporten die wel voor de ouderen en minder mobiele sporters bereikbaar zijn. Te denken valt dan aan Walking Football, Jeu de Boule, koersbal en Bocceball of eventueel gymnastiek (buiten zowel als binnen).

Voor de eerste sport is het kunstgrasveld beschikbaar (een half voetbalveld) en voor de twee andere sporten zijn twee jeu de boulebannen beschikbaar en voor bocce zelfs drie banen. De laatste sport

kan beoefend worden door b.v. personen die zich in een rolstoel voortbewegen moeten. Voor koersbal wordt de kantine van AD'69 altijd in gereedheid gebracht.

Je kunt altijd contact opnemen met Sportpark Zuid om met een team om één van deze sporten te beoefenen.

Maar ook andere groepen met andere bewegingsdoelen kunnen op Sportpark Zuid plaatsvinden zoals wandelen en fietsen. Vanuit de kantine van voetbalvereniging AD'69 kan men dan vertrekken om of buiten het Sportpark te gaan lopen of fietsen of als je beschermender wilt bewegen het Sportpark zelf te benutten.

Dan nog even wat uitleg over Walking Football, Jeu de Boule en koersbal.

Walking Football is een sport verwant aan het voetbal met diverse uitzonderingen. Walking staat voor wandelen, zoals je zult begrijpen moet dat bij Walking Football. Hardlopen is niet toegestaan en zal worden afgefloten. Ook een bal schieten, die hoger komt dan de heupen van je lichaam, is niet toegestaan. Ver-



der kun je van alles er aan toevoegen b.v. scoren mag je pas vanaf de helft van de tegenstander en dus niet vanaf je eigen helft van het veld. Je kunt de spelregels nog uitbreiden door op te nemen dat de bal om te scoren maar één keer geraakt mag worden. Vooraf aan de wedstrijd vindt altijd een warming-up plaats. Bij voetbalvereniging AD'69 is op woensdagmorgen een Walking Football groep bezig gedurende diverse jaren. 's Morgens vanaf half tien is de kantine geopend voor een kopje koffie of thee. Tot half twaalf ben je dan bezig met een warming-up en twee keer ongeveer 20 à 25 minuten voetbal. Daarna kan men zich eventueel douchen en nogmaals gebruik maken van een kopje koffie of thee.

Jeu de Boule (Bocce) is een sport waarbij je door onderhands ballen te gooien zo dichtbij mogelijk bij het balletje terecht komt dat reeds vooraf op de baan is neergelegd. Een ander afgooien is natuurlijk hierbij hilarisch. Er is voor zover wij weten nog geen officiële Jeu de Boule vereniging in Aalten. Is echter ook niet noodzakelijk als je met een groepje dit spel wilt spelen. De twee jeu de boulebannen liggen naast de ingang van de pumptrack op Sportpark Zuid. Daar staan trouwens ook de spelregels nogmaals uitgelegd op de aanwezige borden. Ook voor Bocce (een variant op jeu de boule) en ook voor de gevorderden-

de pumptrack staan de spelregels nogmaals uitgelegd.

Koersbal zoals het het meest gespeeld wordt is een spel dat bestaat uit een mat van 8 x 2 meter, 4 zwarte en 4 gele koersballen, een jack en een meetlint. De bedoeling van het spel is de koersbal (gele of zwarte bal) zo dicht mogelijk bij de jack (kleine witte bal) te rollen. De bal is niet helemaal rond waardoor deze bij het afremmen een curve (bocht) maakt. De mat is verdeeld in een aantal vakken en er wordt in twee richtingen over gespeeld. Koersballen die van de mat afrollen worden uit het spel gehaald. De wedstrijdleider zorgt voor de indeling. Er zijn altijd één of twee schrijvers die de puntentelling bijhouden. Koersbal wordt in de kantine van de voetbalvereniging gehouden.

Natuurlijk kunnen deze sporten voor mensen toch nog een te grote inspanning zijn. Maar wat te denken van kaartmorgens, sjoelen of verzin zelf iets als je graag een spel wilt spelen of wat anders wilt doen. Bij deze sporten zowel binnen als buiten is natuurlijk het sociale aspect een belangrijke factor.

Kom eens kijken of vraag Sportpark Zuid naar de mogelijkheden. De inloopochtenden zijn een mooie gelegenheid om kennis te komen maken.



Waarom de Plusser?

Rob van den Berg, voorzitter van het Meedoenpact, een van de initiatiefnemers, vertelt waarom

Rob heeft het initiatief genomen omdat hij het belangrijk vindt dat alle ouderen in de gemeente Aalten toegang hebben tot alle activiteiten die er georganiseerd worden voor hen. Hij heeft gemerkt dat dit niet altijd het geval is. Mensen zijn niet goed op de hoogte van het aanbod, vinden het moeilijk om ergens op af te stappen of worden door financiële problemen gehinderd. Er is sprake van een groot aanbod, voor elk wat wils, maar dat bereikt toch heel veel mensen nog niet.

In overleg met de gemeente en de uitgever van Aalten Vooruit en De Band is ervoor gekozen om De Plusser in deze huis-aan-huiskranten op te nemen, om zoveel mogelijk mensen te bereiken. De Plusser zal twee keer per jaar verschijnen in het hart van de kranten en kan eruit worden genomen om te bewaren. Zo heb je een goed overzicht van activiteiten en heb je bruikbare adressen bij de hand. Ook zal De Plusser op relevante plaatsen neergelegd worden, onder andere bij huisartsen. Voor de continuïteit van De Plusser zal Figulus zorgdragen.

Wat zou jij zelf graag in De Plusser willen lezen?

Rob zou graag met andere krasse knarren willen fietsen. Hij doet dit nu alleen, is niet op de hoogte van een mogelijk aanbod daarin. Daarom lijkt het hem goed dat er ook een rubriek vraag en aanbod komt, waarin mensen een oproep kunnen doen met een vraag of een aanbod. Misschien met de kop 'Ouderen voor Ouderen'.

Berichtjes van de Sociale Raad of het Meedoenpact kunnen wat hem betreft

opgenomen worden. Of van Present die klussen voor ouderen kunnen regelen tegen een kleine vergoeding. Beschrijvingen van en ervaringen van mensen die aan activiteiten hebben meegedaan zullen ook zijn aandacht trekken. Rob zou er graag een kalender in opgenomen zien voor de voorliggende periode.

Ben jij een geboren en getogen Aaltenaar?

Rob woont nog maar drie jaar in Aalten en is van oorsprong een Rotterdammer, maar heeft heel lang in Almelo gewoond en is na zijn pensionering naar Aalten verhuisd, omdat een dochter daar woonde en een oud collega/vriend. Rob behoort dus tot de groep die voor de dubbele vergrijzing zorgt in Aalten en hier weer een nieuw leven moet opbouwen. Het bevalt Rob heel goed in de Achterhoek, hij vindt het heerlijk om zo landelijk te wonen, de Achterhoek is een prachtige streek en hij vindt de dorpsrust en de gezellige kern in het dorp erg fijn. Alleen jammer dat er veel winkels zijn verdwenen. Maar de afstand naar steden als Arnhem vindt hij goed te

overbruggen. Rob merkt dat de mensen in Aalten aardig zijn en dat je merkt dat mensen veel waarde hechten aan naoberschap. Dit merkt hij ook aan de gulheid van het bedrijfsleven om mee te werken aan het opzetten van activiteiten. Maar ze zeggen niet zo gauw wat ze vinden, zoals de Rotterdammers het hart op de tong hebben. Mogelijk weerhoudt een aantal mensen deze bescheidenheid ook om op dingen af te stappen.

Hoe ben jij een beetje in het Aaltense leven gerold?

Door zijn vriend en schoonzoon is hij betrokken geraakt bij de Sociale Raad en

het Meedoenpact en hij leert daardoor veel mensen kennen. Hij hoopt dat het katern ouderen die net als hij hier later zijn komen wonen, hier bij kan helpen.

Wanneer vind je dat De Plusser een succes is?

Wanneer de deelname aan de verschillende activiteiten langzaam gaat groeien en er een olievlek werking optreedt, vindt Rob dat De Plusser haar werk goed doet. Hij vindt het belangrijk dat mensen die daar behoefte aan hebben de weg vinden en niet alleen thuis hoeven te blijven zitten.

HET MEEDOENPACT

Het Meedoenpact bestaat inmiddels vijf jaar. Het Meedoenpact is gestart als een informele netwerkorganisatie met ondersteuning van de Stichting Diaconale Hulpverlening (8 kerkgemeenschappen), De Talentverbinder, AladnaFM en Figulus Welzijn met steun vanuit de gemeente Aalten. Met als doel instellingen en organisaties samen te laten werken in het bestrijden van armoede in de gemeente Aalten. Het Meedoenpact kan niet zonder de medewerking vanuit de inwoners en ondersteuning van andere organisaties en bedrijven.

Meer dan 300 huishoudens in onze gemeente zijn direct, of via hulpverleners aangesloten bij het Meedoenpact. Er is jaarlijks een kerstpakkettenactie, een sinterklaasactie en een actie om in de zomer de kinderen een vakantietasje te bezorgen. Soms zijn er snuffelmarkten die vaak gesteund worden door bedrijven, winkels en kerken. Er zijn ook gerichte ondersteuningsmogelijkheden. Zo is er een medisch fonds waardoor de mensen naar de tandarts kunnen gaan als de verzekering dit niet betaalt en ook de gemeente niet kan ondersteunen vanwege wettelijke of andere beperkingen. Aanmelden kan via info@meedoenpact.nl.

Welkom op de Haart

Nieuwe inwoners van buurtschap Haart ontvangen 'de tas van de Haart'. Deze tas, een initiatief van De Ringkamp en Haarts Belang, is gevuld met producten en folders met informatie over bedrijven en verenigingen van de Haart. Zo zit er onder andere een folder in van verenigingsgebouw De Ringkamp, waarin alle activiteiten staan die er regelmatig plaatsvinden. Ook is er een Ringkamp-app, waarin de komende activiteiten bij de mensen onder de aandacht wordt gebracht. Verder wordt informatie

gedeeld via de website www.haart-info.nl en via de facebookpagina's De Ringkamp Haart en haartinfo. Ook verspreidt De Ringkamp een aantal keren per jaar fysiek een flyer met de actuele informatie en geeft Haarts Belang een aantal keren per jaar een fysieke nieuwsbrief uit die huis-aan-huis wordt bezorgd. Zo worden de inwoners geïnformeerd over actuele zaken en activiteiten die er worden georganiseerd en wordt de betrokkenheid bevorderd.



Buurt'n in Bredevoort

Als ik op een vrijdagmiddag 't Grachthuys in Bredevoort binnenkom, zitten er aan een aantal tafels groepjes 'ouderen' gezellig spelletjes te doen. Er wordt gerummikupt en gekaart (hartenjagen).

Al sinds de start van het Kulturhus in 2015 komen er elke vrijdag zo'n 15 tot 20 mensen buurten. Ze drinken thee of koffie, praten wat met elkaar, maar zijn vooral geconcentreerd aan het spelen. De stand wordt nauwkeurig bijgehouden. In de loop van de middag wordt er een drankje genuttigd, al of niet vergezeld van een lekker hapje. De meesten komen lopen, fietsen of met de scooter. Er wordt ook gebruikgemaakt van de electrocar die je bij de voordeur ophaalt en weer thuisbrengt.

Helaas loopt de deelname de laatste tijd wat terug, er vallen mensen af

en er komen weinig nieuwe mensen bij. Op mijn vraag: welke activiteiten zouden er nog meer georganiseerd kunnen worden is het antwoord: "Misschien een keer samen eten? Voorheen werd er ook een jaarlijks uitstapje georganiseerd, maar door corona is dat er niet meer van gekomen."

Wat erg gemist wordt is het krantje Bredevoorts nieuws dat vroeger 1 keer per 14 dagen verscheen. Hier kon je lezen wat er allemaal te doen is en vooral het plaatselijke nieuws lezen. Helaas moest het stoppen door gebrek aan vrijwilligers.

Heeft u belangstelling om ook te komen buurten, dan bent u hartelijk welkom om vrijblijvend een kijkje te nemen, vrijdagmiddag 14.00 uur Grachthuys Bredevoort Kruittorenstraat 1.