

Nieuwsbrief

Voor Senioren in Loosduinen

Voor Welzijn Loosduinen

Wijkcentrum de Henneberg,
Tramstraat 15
T 070 – 2052590

november 2021

Voorwoord

De blaadjes vallen weer in allerlei kleuren van de bomen en ouderen krijgen, als ze dat willen, een grieprik. Kortom, het is weer herfst en de winter nadert.

Veel ouderen in onze wijk vinden hun weg naar de activiteiten maar niet iedereen kent ze of is toe in staat om eraan deel te nemen.

In deze nieuwsbrief vindt u een en ander dat mogelijk de weg kan wijzen. En als u verder vragen hebt kunt u natuurlijk terecht bij het XL Servicepunt in de Henneberg.

De redactie



Haags onderzoek toont verband tussen gehoorverlies en eenzaamheid

Gehoorverlies kan leiden tot toenemende gevoelens van eenzaamheid. Onderzoek onder 60-plussers door Deloitte en Beter Horen in samenwerking met de gemeente Den Haag toont aan dat het aantal nauwe contacten afneemt zodra mensen slechter gaan horen. In Nederland zijn ongeveer 1.500.000 mensen slechthorend, van wie circa 500.000 mensen met onbehandeld gehoorverlies.

Het onderzoek is in juni uitgevoerd onder 60-plussers in de Haagse stadsdelen Loosduinen en Segbroek. Wethouder Kavita Parbhudayal van Zorg, Jeugd en Volksgezondheid overhandigde de uitkomsten maandag 4 oktober in Loosduinen aan minister Hugo de Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Beiden spannen zich in om eenzaamheid tegen te gaan; de gemeente Den Haag met de lokale aanpak [Eerste Hulp bij Eenzaamheid](#), het ministerie van VWS met het landelijke programma [Eén tegen eenzaamheid](#).



[Minister Hugo de Jonge en wethouder Kavita Parbhudayal bij Beter Horen in Loosduinen in gesprek over gehoorverlies en eenzaamheid; foto: Freek van den Bergh]

“Eenzaamheid kan om uiteenlopende redenen ontstaan. Gehoorverlies blijkt nu een mogelijke oorzaak”, zegt wethouder Kavita Parbhudayal. “Het onderzoek geeft dan ook concrete aanbevelingen en praktische oplossingen. Dat is belangrijke informatie voor iedereen die contact heeft of werkt met ouderen”.

“Gehoortverlies is een drempel die het contact tussen mensen moeilijker maakt”, voegt minister Hugo de Jonge daaraan toe. “Daar aandacht voor hebben en rekening mee houden kan een cruciale eerste stap zijn om iemands eenzaamheid te doorbreken. Het kan hem of haar letterlijk de drempel over helpen om weer onder de mensen te komen”.

Belangrijkste conclusies

De belangrijkste conclusies van het onderzoek, waarbij prof. dr. Jenny Gierveld (emeritus hoogleraar sociologie) was betrokken:

- Bij 88% van de groep 60-plussers werd een vorm van gehoorverlies vastgesteld. Bij 39% was er sprake van sterk gehoorverlies;
- Er is een verband tussen gehoorverlies en het aantal nauwe contacten dat iemand heeft;
- Er is een mogelijk verband tussen het aantal nauwe contacten dat iemand heeft en de gevoelens van eenzaamheid.

Aanbevelingen van onderzoekers

De onderzoekers doen onder meer de volgende aanbevelingen:

- Bewustwording over het mogelijk verband tussen gehoorverlies en eenzaamheid vergroten, o.a. bij professionals, zoals huisartsen, wijkverpleging en audiciens;
 - Voorzieningen en activiteiten ook voor mensen met gehoorproblemen toegankelijk maken.
- Medewerkers van de Haagse welzijnsorganisatie Vóór Welzijn hebben de mensen die tijdens het onderzoek aangaven eenzaam te zijn, naar relevante hulp en activiteiten begeleid.

ZOU U GRAAG ANDERE MENSEN WILLEN ONTMOETEN? OF HEEFT U ALS MANTELZORGER BEHOEFTE AAN EEN LUISTEREND OOR?

WWW.HAAGSONTMOETEN.NL

'Zelfstandig wonen is mooi, maar eenzaam zijn niet. Hier doen we samen diverse activiteiten.'

Thea - 71 jaar

HAAGS ONTMOETEN
Uw plek in de wijk

Er zijn 50 locaties. Er is er altijd een bij u in de buurt!
Kijk op www.haagsontmoeten.nl voor meer informatie.

Af en toe oppassen op een lieve hond? Word OOPOEH!

Wie niet dag in dag uit aan een hond gebonden wil zijn maar wel van een hond wil genieten kan terecht bij Stichting OOPOEH. OOPOEH, kort voor Opa's en Oma's Passen Op Een Hond, brengt 55-plussers in contact met mensen die zo nu en dan een oppas voor hun hond zoeken. OOPOEH slaat zo 3 vliegen in 1 klap: senioren kunnen profiteren van een hond zonder er een aan te hoeven schaffen, baasjes hebben wat meer bewegingsvrijheid en honden krijgen alle liefde en aandacht die ze nodig hebben.

Voordelen

- U geniet van een hond waar en wanneer het u uitkomt.

- Het is goed voor uw gezondheid. Het zorgen voor een hond verbetert uw conditie en stemming.
- Passen op een hond is een leuke en nuttige invulling van de dag.
- Als OOPOEH hoeft u nergens voor te betalen. De inschrijving is gratis en ook voor de zorg van de hond zult u nooit financieel bij hoeven te dragen.
- U krijgt meer sociale contacten.

Een oppashond brengt u in contact met zijn baasje en nieuwsgierige buurtbewoners

- Als OOPOEH wordt u regelmatig uitgenodigd voor leuke uitjes. Deze worden u kosteloos aangeboden.

U kunt zich op verschillende manieren opgeven om vrijblijvend OOPOEH te worden. Online kunt u zelf direct een kennismaking aanvragen met een oppashond die u aanspreekt. Dan nemen wij namens u contact met het baasje op. Wilt u liever telefonisch worden geholpen? Dat kan uiteraard ook. Dan kunnen we samen op zoek naar een hond die past bij uw wensen. U kunt zich telefonisch inschrijven via het nummer 020 - 78 53 745 of online op www.oopoeh.nl



Zij zijn ook OOPOEH!

MARJA PAST OP KOOSJE:

"Na het overlijden van mijn man en mijn poes Tommy vond ik het onverstandig om zelf weer een huisdier te nemen. Maar ik miste het om ergens voor te zorgen. Via stichting OOPOEH kwam ik in contact met de vrolijke krullebol Koosje. Met haar maak ik iedere week heerlijke wandelingen door het bos en hebben we volop aanspraak, omdat Koosje zo'n schattig voorkomen heeft. Ik geniet van elk moment. Het is ongelooflijk hoeveel liefde zo'n hondje brengt."

JAN PAST OP BEAU:

"Ik ben sinds kort met pensioen en zocht een leuke hobby. Per toeval kwam ik terecht bij stichting OOPOEH en daar vond ik oppashond Beau. Ik heb veel honden gehad, maar zelden zo'n lieve meegemaakt! Haar baasje Anja vertelde dat ze altijd staat te trappelen van ongeduld als ze naar mij gaat. Beau en ik zijn in korte tijd goede maatjes geworden. En zij niet alleen met mij: intussen heeft ze ook al heel wat vriendjes en vriendinnen hier in de buurt gemaakt."

Beter Thuis Loosduinen

Beter Thuis Loosduinen en de kracht in de buurt: 'We moeten meer bij elkaar komen, zo simpel is het'

Beter Thuis Loosduinen is een netwerk van verschillende zorgverleners en welzijnswerkers uit Loosduinen. Met elkaar willen we zorgen dat ouderen zo lang en fijn mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Maar dat kunnen we niet alleen, we hebben de kennis van bewoners nodig om te weten wat er waar nodig is en hoe we elkaar kunnen versterken.

Want de wijk, die maken we samen. Zoals met bewoners Mimi Pronk, of met Wouter van Elst. 'Ik ben in heel Loosduinen bezig met van alles', vertelt Wouter. 'Loosduinen vergrijsst en

die bewoners worden juist niet genoeg gehoord. Er is hartstikke veel aanbod, maar mensen weten het niet altijd te vinden.'

Mimi Pronk noemt zichzelf een 'hoopverlener', in haar eigen woorden een 'bewoner onder de bewoners, die net als iedereen iets te geven heeft'. Dat begint volgens haar met 'de ander echt zien. Een klein principe, met een groot effect.'

Wat haar betreft vormen hoopverleners in de wijken een netwerk en versterken hun banden met bestaande hulpverleners. Mimi: 'Ik denk dat in die verbinding een enorm krachtveld ligt.' Ook Wouter stelt dat het eigenlijk simpel is: 'We moeten gewoon meer bij elkaar komen.'

Beter Thuis Loosduinen bestaat uit een brede groep partijen, van onder andere huisartsen tot Voorwielzijn, Parnassia, thuiszorg en het stadsdeel. We willen zorgprofessionals graag bewust maken van de kracht die leeft in de wijk heeft én meer aansluiting zoeken bij bewoners. Van daaruit kunnen we samen verder creëren.

Bekijk en deel onze video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ucbjlpeEcgm>

Voor vragen, neem contact op met Nelleke Wouters via nelleke.samenzorg@gmail.com of info.beterthuisloosduinen@gmail.com

Kom in beweging!

Zo blijft u fit, soepel, sterk en zelfstandig!

Iedereen boven de 55 kan meedoen. Goed ter been, lopend met een rollator of zittend op een stoel. Ieder bepaalt zijn eigen tempo en intensiteit; u doet wat u kunt. Kom gewoon een keertje langs om te kijken hoe leuk en gezellig het is.

Wanneer?

Bijna iedere vrijdag van 11 tot 12 of van 12 tot 13 uur.

Waar?

In de grote zaal van wijkcentrum "De Geest".
George Bizetstraat 25 in Den Haag

Wat doen we?

We bewegen op leuke en herkenbare muziek! We gebruiken soms materialen zoals ballen, hoepels, stokken, gewichtjes en elastische banden. Er wordt functioneel getraind, gericht op vaardigheden die u nodig heeft in het dagelijks leven. Beweegplezier en sociaal contact zijn daarbij erg belangrijk. De inhoud van de lessen wordt aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers, zodat iedereen op een veilige manier wordt uitgedaagd. Na afloop wordt er gezellig iets met elkaar gedronken.

Wat zijn de kosten? €80,- voor een heel jaar; met de ooievaarspas is er 35% korting.
Meer Informatie? Bel Astrid Schneiders 0637198385

Alzheimer café Loosduinen

Op donderdag 11 november 2021 van 19.30 – 21.00 uur vindt er weer een Alzheimer café plaats. Thema: “omgaan met gedragsveranderingen”. Je naaste met Alzheimer kan zich niet altijd meer goed uiten en beheersen. Voor iemand die altijd goed voor zichzelf heeft kunnen zorgen, is afhankelijkheid vernederend. Dit kan zich uiten in agressief gedrag. Hoe ga je daar mee om?

Het Alzheimer café Loosduinen is elke tweede donderdag van de maand open.

Welkom zijn mensen met dementie, hun naasten, professionals en andere belangstellenden. Locatie Alzheimer café Loosduinen: Mozartlaan 211 A, 2555 JE Den Haag.

Aanmelden en voor meer informatie bij: Trudy Groeneveldt, programma coördinator @ tgroeneveldt@cardia.nl ☎ 06-294 49 164.

(i.v.m. het maximaal aantal deelnemers tijdens de corona periode hanteren wij een aanmeldlijst, bij deze bijeenkomst is er géén open inloop.

Bokkefort inloop

De aankomende maanden kunt u met vragen terecht in het **wijkcentrum Bokkefort** aan de Doctor H.E. van Gelderlaan 260. Elke dinsdag zitten professionals voor u klaar om vragen te beantwoorden en u van advies te voorzien. Een afspraak maken is niet nodig. U kunt gewoon binnenlopen, de koffie staat klaar.

ELKE DINSDAGMIDDAG

Inloop van 13 uur tot 14.30 uur

Het **Wmo-Wijkteam** zit voor u klaar voor vragen over zorg en ondersteuning bij u in de wijk. **Parnassia** beantwoordt vragen over laagdrempelige begeleiding en ondersteuning voor psychische problemen (kosteloos). U treft medewerkers van **Staedion** en **Haag Wonen** aan voor vragen over overlast (van burens, geluid e.d.) of financiële vragen (huurachterstand). Ook u kunt in gesprek met **Opbouwwerk Voor welzijn** over ondersteuning bij straat-, portiek- of wijkinitiatieven, of **Jongerenwerk Voor welzijn** voor vragen over begeleiding en ondersteuning van jongeren.

Nieuwsgierig welke activiteiten er nog meer door wijkcentrum Bokkefort wordt georganiseerd? Check de agenda op <https://wijkberaadhoutwijk.nl/agenda>

