



SAMENMAGAZINE

voor ouder Landsmeer, april 2024

In deze uitgave o.a.

- Eropuit
- Rijden met een scootmobiel
- Nieuwe cursus 'In Balans'
- 't Busje komt zo
- Actief ouder worden



Mobiliteit

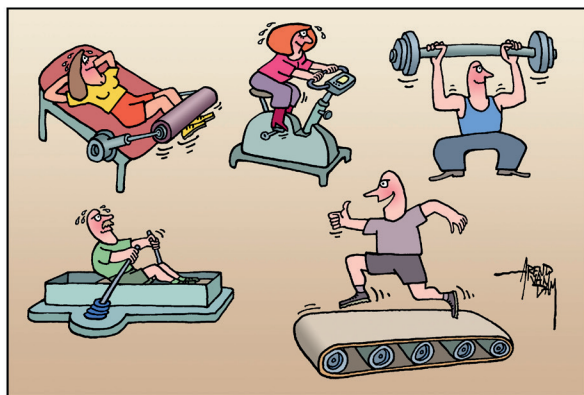
Van de redactie

Mobiliteit

Actief blijven en regelmatig bewegen geeft energie en kan helpen om langer thuis te blijven wonen. In dit nummer van SamenMagazine wordt het onderwerp 'mobiliteit' vanuit allerlei invalshoeken belicht.

Mobiliteit gaat over activiteit en beweging. Het gaat ook over: welke initiatief neem je nog, waar droom je van, wat zou je nog willen doen, en: welke drempels zijn er om in beweging te komen. Wat doe je om je balans te bewaren, letterlijk en figuurlijk. Het helpt als de vorm waarin je actief blijft, past bij wat je belangrijk vindt. En dat je gebruik maakt van mogelijkheden om actief te blijven. Hoe spannend is het om de stap te zetten om een scootmobiel of een rollator te gaan gebruiken. Als je niet meer zelfstandig van a naar b kunt komen, kan je misschien gebruik maken van de SamenMeer-bus? Deze bus kan rijden dankzij de zorgzame inzet van vrijwillige chauffeurs en bijrijders, én dankzij sponsoring. Ook voor onszelf is het leuk om te lezen wat mensen inspireert, waarom sponsort een bedrijf onze bus, en wat drijft de vrijwilligers? En nog een hele andere invalshoek, hoe zit het eigenlijk met de toegankelijkheid van ons dorp? Ik wens u veel leesplezier en inspiratie om in beweging te blijven.

Aletta Kets



Colofon

jaargang 5 / nr 13

Het SamenMagazine is het nieuws- en informatieblad van SamenMeer en verschijnt 3 x per jaar. Oplage: 500 exemplaren. De redactie wordt gevormd door: Esmā Alkan en Aletta Kets (eindredactie), Henk Welman (vormgeving), Ellen Kruse (correctie), Isabel Toren (fotografie), Marjolijn van Otegem, Marjan Smid, Ellen de Paauw, Jan Kok. De distributie wordt verzorgd door Henny de Vré, Oscar Nagtegaal en Diny van Schaik. Veel meer informatie en de digitale versie van dit magazine vindt u op www.samenmeerlandsmeer.nl.

Kijk ook eens op Facebook 'SamenMeer Landsmeer'.

Van het bestuur

Mobiliteit

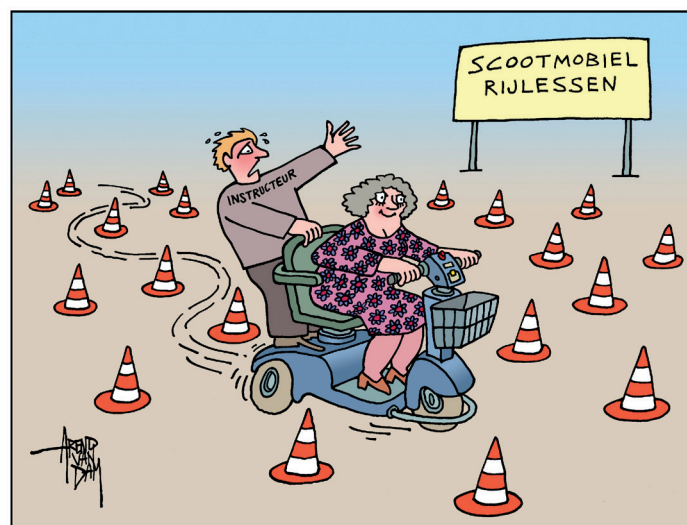
Mobiliteit is in het laatste decenium steeds meer een begrip geworden. Maar hebben we allemaal dezelfde voorstelling bij dit woord? Als iemand met de auto in de file staat heeft hij er een heel ander gevoel bij dan degene die met de fiets door het Twiske rijdt.

Mobiliteit is een soort containerbegrip geworden voor alles wat met bewegen te maken heeft. Het Planbureau voor de Leefomgeving formuleert het als volgt: 'Mobiliteit is van vitaal belang voor het economisch functioneren van de samenleving en biedt mensen de kans om zich te ontplooiën en te ontspannen'.

Als we kijken bij SamenMeer vinden we mobiliteit in veel activiteiten terug. Mobiliteit levert ontspanning, betere gezondheid en de mogelijkheid je te bewegen in het sociale verkeer. Kortom mobiliteit is belangrijk voor het welzijn van de mensen en vooral ook voor de ouderen in Landsmeer. Het thema van dit jaar is bewegen dus laten we dat ook doen. Zwemmen, (duo)fietsen, wandelen, dansen, gymnastiek en yoga houden ons mobiel en gezond en het is leuk om dat samen met anderen te doen bij SamenMeer.



Richard Quakernaat
Voorzitter Bestuur SamenMeer



Vakantie inspiratie



Eropuit in de zomer

Met schoolgaande kinderen ben je afhankelijk van de grote vakantie in juli en augustus om er op uit te gaan. Hoe gaat dat als je 50+ bent? Welke plannen hebben de Landsmeesters voor deze zomer? Ik ga bij de meeste clubs van SamenMeer langs en dat levert leuke gespreksstof op.

Van groentewinkel tot buurtsuper

- In de zomer? Dan ben ik hier. Wij wonen op zo'n prachtige plek, met het Twiske in de achtertuin. Nee, ik ga in de zomer niet weg. Wel in de winter, lekker een paar weken naar een Canarisch eiland, dan zoek ik de zon op.
- Naar de camping in Zeeland met onze caravan, we komen daar al jaren.
- Vakantie? Jazeker, in mijn achtertuin. Ik heb jaren gereisd

en ben daar nu klaar mee. Lekker relaxed in de tuin, af en toe mee met een uitstapje met de bus van SamenMeer.

- Wij hebben een boot en zijn van plan deze zomer richting Friesland te gaan. Maar plannen kunnen altijd wijzigen. Het is in Nederland op het water overal mooi. We zien ook wel hoeveel weken we op de boot blijven. Misschien wel een week of zes.
- Vakantie? Waar moet ik dat van betalen? Nee, dat zit er niet in nu alles zoveel duurder is geworden. Ik kan mijn vakantiegeld wel beter gebruiken. Nee hoor, voor mij geen vakantie.
- Wij hebben een stacaravan in Callantsoog. In juli is die verhuurd, daarmee zijn we uit de kosten, in juni en augustus zitten we er zelf. Doen we al 46 jaar.
- Mijn man en ik komen net terug van een rondreis door Azië. Het was prachtig maar ook heel vermoeiend. Wij gaan de komende tijd nagenieten en een fotoalbum

maken van de reis. En vooral uitrusten met de benen omhoog.

- Onze zeilboot ligt vlak bij Sneek, als de weersverwachting goed is staan we in de startblokken en zijn we op de boot. Zeilen is onze grootste hobby.
- Lang leve de Veluwe. De mooiste vakantiestek staat voor mijn vriendin en mij in Epe. Daar rijden we heel regelmatig heen. Prachtige natuur, vriendelijke mensen, mooie fietspaden, wat wil je nog meer.
- De camper staat al klaar! We vertrekken morgen voor twee maanden naar Scandinavië. Dat is onze favoriet. Het voelt altijd als thuiskomen zodra we in Oslo van de boot afrijden. Zulke lange dagen, korte nachten, mooie natuur: daar geniet ik van.
- We zouden op stap maar dat gaat niet door. Mijn man is ziek geworden. Nu eerst een operatie en daarna horen we hoe het verder gaat. Ik hoop maar dat de artsen nog wat kunnen betekenen. Vakantie kunnen we voorlopig niet plannen. Maar geen medelijden hoor. We genieten van elkaar nu het nog kan.
- Ik ga juist buiten de zomer op stap. Nu krijg ik het weer druk met de tuin. Ik huur een tuin achter de Zuiderzeelaan. Goede grond, groeizame grond. Ik heb vooral bloemen en wat groente. Rode bieten, wortel, sperziebonen, radijs. De snijbiet doet het heel goed, ik deel het ook uit. Wil je ook een maaltje?
- Ik heb een bungalow gehuurd in de Eiffel, in Duitsland. Ik houd van het heuvellandschap, dat mis ik wel bij ons.
- Vakantie? Nee, deze zomer blijf ik thuis. Ik ga in november naar mijn zuster in Nieuw-Zeeland. Dan is het daar zomer. Kerst in de warmte lijkt me bijzonder. In januari vlieg ik pas terug. Fijn om zo lang bij mijn zus te zijn. Nu kan het nog.

Staat uw verhaal hier niet bij? De plannen zijn te veel om allemaal te beschrijven. Ik ben overgoten met vakantiebespiegelingen, uw verhalen waren heel

inspirerend. Alle hoeken en gaten van Nederland kwamen voorbij, landen ver weg en dichterbij, wat worden we meestal toch vrolijk van de vakantie.

Ik wens u allen veel plezier op vakantie!

Ellen de Pauw

Opentuinendag

De Gouwkamp doet mee aan het Nationale Open Tuinweekend

14-15 en 16 juni

Open van 12:00-18:00 uur
Den Ijp 32

van Dijk's

DoelZelf

Al jaren een begrip in Landsmeer en omstreken
Voor al uw doe het zelf projecten!

Openingstijden:

ma t/m vrij	8:30 t/m 18:00 uur
zaterdag	8:30 t/m 16:00 uur
zondag	gesloten

Kijk voor meer informatie op: www.vandijkdhz.nl

Zuideinde 8 - 1121 CL - Landsmeer - 020- 4821729

Rijden met een scootmobiel



'Een scootmobiel. Het is wennen maar ook erg leuk.'

De scootmobiel mag zich in een groeiende belangstelling verheugen. Logisch, want het geeft de eigenaar een aanzienlijk grotere bewegingsvrijheid en onafhankelijkheid. Doorgaans worden ze bereden door de oudere medemens die wat minder goed ter been is. En werd de scootmobiel na zijn introductie in de jaren '80 vaak ervaren als stug, oncomfortabel en truttig, nu is dat negatieve beeld totaal gekanteld. De nieuwste modellen worden in zeer modern design geleverd en zelfs in Ferrari-rod. Wij spraken twee Landsmeerse dames die nog niet zo lang geleden een scootmobiel aanschafte. Gerie Tromp (85) en Trudi Hommersen (86) willen niet meer anders.

Gerie Tromp werd geboren in Den IJp en verhuisde na haar trouwen naar Landsmeer. "Tja, ik had hier een knul gevonden." Trudi Hommersen is afkomstig van Hoorn en kwam in de kost in Landsmeer en ze wonen beiden al tientallen jaren in de Van Beekstraat. Hun vriendschap is al jaren oud en ze hebben elkaar leren kennen bij SamenMeer. Daar nemen ze deel aan veel activiteiten zoals kienen, gym, spelletjes, de breiclub en uiteraard koffiedrinken. Gerie was 19 jaar lang vrijwilligster bij SamenMeer en reed onder andere de bus en bracht de zwemmers naar het zwembad in Noord.

Trudi schafte haar eerste scootmobiel twee jaar geleden aan. Ze durfde niet meer met de auto te rijden. "Maar ja, dan ben je dus afhankelijk van busjes en dat is niet altijd ideaal." Ze vroeg bij MediPoint via SamenMeer een scootmobiel aan. "Ik heb een heel eenvoudige, maar het bevalt prima. Ik gebruik hem alleen in het dorp. Want ze zeggen dat je ermee naar het ziekenhuis in Noord kan, bijvoorbeeld, maar dat is me te ver. Nou ja, ik durf eigenlijk die hoge bruggen niet meer op."

Na enige tijd kwam Trudi bij Gerie op bezoek en liet haar nieuwe scootmobiel zien. Vorig jaar nam Gerie het besluit ook een scootmobiel aan te vragen. "Daarvoor was ik er nog niet aan toe. Het was toch een drempel." Maar ook Gerie ondervond problemen met autorijden. Ze kreeg een demonstratie en deed de hellingproef tegen de hoge brug bij de Gortesloot en was meteen enthousiast. "Hij zette ook nog een paar pionnen neer en daar moest ik slalomend omheen. Ik vond het direct erg leuk." Uiteraard is het ook wennen als je begint met een scootmobiel. Trudi: "Ik was gewend mijn hand uit te steken op de fiets. Op die scootmobiel hoeft dat niet want je hebt een richtingaanwijzer. Maar die doet het niet altijd volgens mij." Gerie denkt dat het anders zit: "Hij doet het wel, maar je ziet het niet altijd."

Remmen met een scooter is ook een aparte ervaring.
"Gewoon alles loslaten en dan sta je meteen stil."

Met een scooter mag je wettelijk op het fietspad niet harder dan 30 kilometer per uur, maar de meesten halen die snelheid niet. Normaal gesproken kun je tussen de 30 en 40 kilometer ver komen. Gerie en Trudi hebben wat dat betreft geen enkel probleem zich in het dorp te bewegen. Wel ervaren de dames hier en daar problemen. "In het Gruttolaantje bijvoorbeeld staan er dwarse hekjes zodat fietsers worden afgeremd. Daar kunnen we dus niet doorheen." De supermarkt binnenrijden vinden de dames ook een beetje eng, maar het mag in principe wel. Het grootste voordeel van een scooter, dat ligt voor de hand, is de mobiliteit. Daar zijn beide dames het roerend over eens. "Als je je minder kunt bewegen en niet ver kunt lopen is dit wel een ideale oplossing!"

Jan Kok

Word donateur en steun SamenMeer

In deze tijd van stijgende kosten kunnen wij uw hulp goed gebruiken. Met donateurs kunnen wij energie- en huisvestingskosten en onvoorziene uitgaven betalen die niet worden gesubsidieerd. U kunt een bedrag overmaken naar rekening: NL 44 RABO 0334 4577 85 t.n.v. Stichting SamenMeer o.v.v. donatie. Maakt u € 15 of meer over dan ontvangt u ons magazine drie maal per jaar gratis thuis.

Vleeshandel TopKip B.V.



Toetsenbordweg 46
1033 MZ Amsterdam

020-4930838
info@topkip.nl

www.topkip.nl



Instituut voor huidverzorging

Karin Geers

Zuiddijk 24
1501 CL Zaandam

www.karingeers.nl

Heerlijk leven



Op visite bij Isabel Toren

Ik ben op bezoek bij Isabel, die een nieuwe heup heeft gekregen. Ze is van plan met spoed te herstellen. Ze doet iedere dag gymoefeningen en maakt een wandeling - voorlopig met de rollator - om weer soepel in de heupen te worden.

Oud?

Isabel is bijna 89 en ze heeft nog heel wat jaren voor de boeg, hoopt ze. De heupoperatie was een hele ervaring. Een paar dagen in het ziekenhuis en daarna naar De Die. Daar vroeg de fysiotherapeut zich af wat ze kwam doen. "Ik kon meteen weer lopen. In en uit bed was ook geen probleem. Toen moest ik laten zien of ik de trap op en af

kon lopen. Dat ging ook goed. En toen mocht ik vervroegd naar huis. Hoera, want hier ben ik toch het liefst, mijn eigen spulletjes om me heen, samen met mijn lieve poes."

Familie

Isabel heeft vier dochters en een zoon, en een heleboel kleinkinderen. Twee dochters wonen in Nederland, twee dochters in Spanje.

De familie komt heel vaak over de vloer, om hun moedertje een beetje te bemoederen. "Weet je wat lastig is? Ze willen steeds dat ik moet ruimen, maar ik houd van al mijn spulletjes om me heen." Met een glimlach vervolgt ze "ik heb zulke lieve familie, ik ben dol op ze."

Reizen

Herinnert u zich nog het televisieprogramma uit 2011 'Wie is de reisleader' op RTL5? Isabel ging drie keer mee als deelnemer en kwam regelmatig in beeld. "Ja, dat was zo leuk. Want je gaat dan met een bekende Nederlander en een camerateam op stap. De reisleader kreeg een spoedcursus en werd dan in het diepe gegooid. We gingen naar Jordanië met Birgit Maasland, naar Mexico en Guatemala met Fred van Leer. En de mooiste reis was naar Indonesië, met Jamai Loman als reisleader."

Isabel is vijf keer naar Cuba gereisd. "Die muziek, de dans, de sfeer... Echt een heerlijk land. Salsa dansen deed ik tot vorig jaar nog. Nu is er door de heup een korte danspauze."

Vooruitkijken

Binnenkort gaat ze weer meedoen met Nederland in Beweging en deelnemen aan alle clubjes en uitjes van SamenMeer. "Ik geniet zo van mijn tuin, mijn familie, mijn uitstapjes naar de dochters in Spanje. Ik heb een heerlijk leven!"

Dankjewel Isabel voor je fleurige en positieve verhaal.

Ellen de Paauw

***U hoeft de deur niet meer uit.
U bestelt, wij sjouwen!***

 /jumbopleplandsmeer
 @jumbopleplandsmeer
 Nieuwe Gouw 3, Landsmeer

*Bestel online via:
Jumbo.com of via
de Jumbo app.*

JUMBO
Plemp Landsmeer

 **de Vries**
uitvaartverzorging

020 465 78 26
Dag en nacht bereikbaar



www.uitvaartverzorging-devries.nl

Landsmeer  Oostzaan  Amsterdam  Purmerend e.o

Nieuwe opzet cursus valpreventie



Praktijk  René
Wormhoudt

Samenwerking gemeente met Praktijk René Wormhoudt

Op 14 februari volgde ik met een twintigtal ouderen de voorlichtingsbijeenkomst in Praktijk Wormhoudt over de opzet van de cursus 'In Balans'. De uitleg werd gegeven door Gerda Konijn en Maartje Marinissen en is bedoeld voor mensen die moeite hebben met evenwicht, lopen, bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn.

Mobiliteit

We weten dat we minder soepel bewegen naarmate we ouder worden. Zo rond of boven de 60 jaar krijgen we

allemaal te maken met verlies van kracht en souplesse. Mobiliteit gaat over het bewegen van het lichaam. Het is de grootte van de bewegingen die je op een veilige manier met je gewrichten kunt maken. De bewegingen worden begrensd door de omliggende weefsels zoals pezen, spieren en ligamenten (gewrichtsband). Om de mobiliteit te behouden is het belangrijk om een oefenprogramma te volgen dat inspeelt op flexibiliteit, stabiliteit en kracht van het lichaam. Ook het brein speelt hierbij een actieve rol.

De bestaande cursus

Al vanaf 2012 werd er in Praktijk Wormhoudt een cursus valpreventie gegeven. De toenmalige cursus moest door de deelnemers zelf betaald worden. Gedurende 10 weken kregen de deelnemers anderhalf uur per week les en werden er huiswerkopdrachten meegegeven.

De cursus 'In Balans'

Omdat minder mobiliteit bij oudere mensen vaak leidt tot vallen, met alle gevolgen van dien, heeft de gemeente besloten tot deze nieuwe cursus in samenwerking met Praktijk Wormhoudt. Deelnemers moeten zelfstandig kunnen lopen, eventueel met behulp van wandelstok of rollator.

De cursus duurt 13 weken. Gedurende 10 weken wordt er op woensdag en vrijdag een uur getraind op kracht, balans, reactie- en uithoudingsvermogen. Er wordt informatie gegeven over mogelijke oorzaken van verminderd evenwicht en vallen. Er worden effectmetingen gedaan en er is een cursusboek met oefeningen voor thuis.

Interactieve bijeenkomst

Gerda en Maartje zijn beiden oefentherapeut en zij hebben allebei de cursus tot 'In Balans instructeur' gevolgd. Zij betrekken de aanwezigen direct bij hun uitleg. Bijvoorbeeld: 'Wat zijn directe- en indirecte oorzaken van valpartijen. Wie is er wel eens gevallen en hoe kwam dat? Hoe moeilijk was het om op te staan? Waren er gevolgen van het vallen?'

Ontdekken van het valrisico

Omdat er in de eerste cursus plaats is voor 12 deelnemers wordt er een vragenlijst afgenomen waardoor men inzicht krijgt in het eigen valrisico.

Mensen die in de afgelopen 12 maanden wel eens zijn gevallen hebben een verhoogd valrisico. Ook als je bezorgd bent om te vallen of moeite hebt met lopen of balans is het valrisico groter en kom je in aanmerking voor de cursus.

Als uit de vragenlijst blijkt dat je een sterk verhoogd valrisico hebt bestaat de mogelijkheid tot een individueel traject.

Maartje volgde ook de Otago-opleiding. Dit is een valpreventiecursus voor mensen die een hoog valrisico hebben.

Conclusie

Dit is een geweldig initiatief van de gemeente en Praktijk Wormhoudt. De opzet is zeer professioneel.

Van de deelnemers aan deze eerste valpreventietraining 'In Balans' wordt verwacht dat zij het oefenprogramma voor thuis ook echt uitvoeren!

De kosten voor deze cursus bedragen 39,- euro, inclusief het cursusboek en een kopje thee of koffie na afloop.

Wist u dat...

De Judo Bond Nederland ook een programma voor ouderen heeft ontwikkeld?

In de dojo van Landsmeer worden sinds 15 januari elke maandag ook lessen voor senioren (met een laag valrisico) gegeven. 'Zeker Bewegen' wordt gegeven door een gecertificeerde judoleraar. De lessen zijn gericht op kracht, balans en oefeningen om veilig te leren vallen en weer op te staan, zodat men duurzaam kan deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten.

Informatie bij Judoclub Landsmeer

Ellen Kruse

Hoe toegankelijk is Landsmeer?



Een gesprek met wethouder Niels Bonenkamp

Mobiliteit heeft niet alleen te maken met onze eigen mogelijkheden, maar ook alles met de openbare ruimte. Ik sprak met Niels Bonenkamp, portefeuillehouder van o.a. mobiliteit, over knelpunten en oplossingen.

Het Lint

In het najaar sprak Niels met omwonenden over wat er zoal gebeurt op het Lint. "Eigenlijk", zegt Niels, "moet je het hele lint opdelen in drie delen. Op het Zuideinde is de onveiligheid voor fietsers en voetgangers het grootst, in het centrum ligt het probleem meer op de weg zelf, vanwege te weinig ruimte voor het verkeer en hoe meer je naar het noorden komt, hoe harder er wordt gereden. Ons beleid is er op gericht mensen te stimuleren minder gebruik te maken van de auto; de focus ligt op fietsers en voetgangers. Fietsers worden gestimuleerd buitenom te gaan over het Amsterdamse pad. Dat kan bijvoorbeeld door bewegwijzering, zoals bij de Lisstraat, waar fietsers al richting Amsterdam worden verwezen. Het gaat om kleine aanpassingen. De Jonkerhof wil graag een zebrapad over het Zuideinde, maar volgens verkeersdeskundigen zou dat juist meer gevaar opleveren, omdat er te weinig mensen oversteken en de automobilist daar dan niet op bedacht is."

Grote ingrepen of oplossingen, zoals een nieuwe ontsluitingsweg of een metroverbinding hebben we niet altijd zelf in de hand. Mogelijk komen ze aan bod bij het opstellen van de nieuwe Omgevingsvisie voor de komende dertig jaar."

Stoepen

Al zolang ik mij kan herinneren wordt er over de stoepen geklaagd. Hoe is het onderhoud geregeld?

"Er is een meerjarenonderhoudsplan, zodat alles aan de beurt komt. Om allerlei redenen kan dat wel eens uit de pas lopen en dan ontstaan er achterstanden. Dat is bij voorbeeld gebeurd bij de Meervalweg en bij het voetpad van Den IJp naar Purmerland. Het kan zijn dat een weg na grondwerkzaamheden niet perfect wordt hersteld, omdat het onderhoud toch al op de planning staat. Als er dan vertraging ontstaat, heb je wel lange tijd te maken met een slechte weg. Daar staat tegenover dat er voor kleinere herstelwerkzaamheden korte lijntjes zijn. Bellen kan, maar meldingen over de openbare ruimte worden het snelst behandeld via de fixi-website of de fixi-app." (zie website gemeente Landsmeer)."

Seniorenroute

Op voorspraak van de Seniorenraad is er een aantal jaar geleden een seniorenroute vastgesteld. Het bestaan hiervan is niet erg bekend. Hoe staat het hiermee?

"De seniorenroute is een doorgaande route die in Landsmeer grofweg loopt van de begraafplaats tot de Raadhuisstraat. (zie kaartje)."

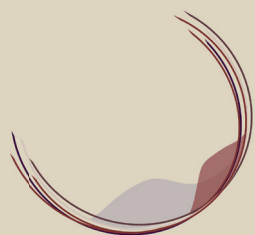
Voor Den IJp en Purmerland bestaan er ook routes en kaartjes. Aandacht is er voor de begaanbaarheid van de stoepen en het gemakkelijk op – en afdalen van de stoep. Bij gladheidsbestrijding wordt de Seniorenroute meegenomen."

Niels zou de route graag nieuw leven inblazen. “Je zou eens in de zoveel tijd een schouw moeten doen samen met belangstellenden om verbeterpunten te inventariseren. Ik wil daar graag aan meewerken. Misschien is dat samen met SamenMeer te organiseren.”

Tot slot merkt Niels nog op, dat hij benieuwd is naar het autogebruik van senioren. Hebben die allemaal nog een auto of heb je bij seniorenappartementen minder parkeerplaatsen nodig, maar is er wel behoefte aan ruimte om bij voorbeeld de bus van SamenMeer dichtbij te parkeren?

Het gesprek met Niels maakt wel duidelijk, dat de openbare voorzieningen heel belangrijk zijn voor de mobiliteit van ouderen, maar dat het niet eenvoudig is die naar tevredenheid van iedereen te realiseren.

Marjan Smid



Nanda Nijstad

Uitvaartzorg

Persoonlijk & Betrokken

06 - 5288 9955
www.nandanijstad.nl



Landsmeer

Oostzaan

Amsterdam e.o.

Praktijk René Wormhoudt

Marktplein 4 - 1121GL Landsmeer - 020-4825977

Wij zijn een paramedische groepspraktijk voor o.a. (Sport) Fysiotherapie, Oefentherapie- Mensendieck, Manuele therapie, Dry-needling, Massage, psycholoog en groepslessen.

Valpreventie training

Speciaal voor ouderen die die moeite hebben met lopen, moeite hebben met het evenwicht, bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn, organiseren wij de cursus "In balans".

Je leert niet hoe je moet vallen, maar hoe je blijft staan! Je balans verbetert en je zekerheid in het lopen neemt toe.

Bent u 70-plus en herkent u zich in de beschrijving? Doe dan mee met deze valpreventie cursus!

Ook als u met een rollator of stok(ken) loopt bent u van harte welkom. Deze 10-weekse cursus wordt 2x per jaar (1 x in voorjaar, 1x in najaar) georganiseerd. Wanneer? Bel even!

Balans training en 50+ training

Daarnaast verzorgen wij voor ouderen ook wekelijks de volgende trainingen om lekker fit te blijven:

Balans training woensdag van 9.30-10.30 en van 11-12 uur, o.a. spierkracht, balans en reactievermogen.

50+ trainingen is op dinsdag en donderdag van 13.45-14.45 en 15-16 uur. Een gevarieerde training op fitnessstoel, matjes, met gewichtjes, elastieken, ballen en nog veel meer. Interesse? Doe mee met een gratis proefles. De kosten zijn 70 euro voor een 10 rittenkaart.



www.praktijkrenewormhoudt.nl



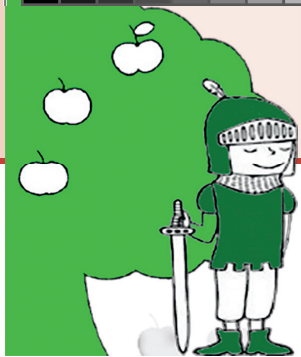
Scheepsbouwersweg 7
Landsmeer
Tel 020-482 69 22
www.autobedrijfstijl.nl

Autobedrijf Stijl
Bosch Car Service
Stijl BCS

René de Vré
OIC International Exhibits

Schutterweg 57
1033 XV Amsterdam
The Netherlands
Mobiel +31 (0)6-50535831
E-mail oicexhibits@gmail.com
www.oic-nl.eu


OIC
International Exhibits
AMSTERDAM



De Groene Ridder

Lopen als een kievit

Laatst hoorde ik iemand na een knieoperatie zeggen: "Ik loop weer als een kievit!" Onmiddellijk zag ik deze weidevogel voor me die zich inderdaad zeer makkelijk, snel en soepel voortbeweegt.

Er bestaan trouwens ook 'kreupele' kieviten. Dit heeft te maken met het feit dat hun eieren nogal eens geroofd worden (roofdieren), vertrapt worden (vee), geraapt worden (de mens). De kievit is door evolutie een meesterlijke bedrieger geworden om de nestplaats te verbergen. Bij onraad sluipt het mannetje voorzichtig weg van het nest waarna hij honderd meter verderop opeens op de wieken gaat. Via duikvluchten probeert hij de belager af te schrikken, soms geholpen door soortgenoten. Als deze truc niet werkt, doet vrouwtje kievit zich voor als een vleugellamme, gewonde vogel, kreupel weglappend van het nest. Met de bedoeling zichzelf als makkelijke prooi voor te doen. Maar...eenmaal ver genoeg van het nest... gaat ook zij op de wieken.

Van slome slak tot vlugge vlo.

Wanneer je een beetje traag bent, word je al gauw uitgemaakt voor slome slak. En druk heen en weergaande typjes worden vergeleken met de ijverige mier. Er is trouwens nogal wat diversiteit in de mobiliteit van dieren. Er zijn dieren die niet verder komen dan je achtertuin en dieren die bijna de hele wereld overvliegen om ergens te broeden of overwinteren. Kampioen afstandstrekker is de Noordse stern die om te broeden heen en weer 30.000 à 40.000 km vliegt.

Een caravan geeft de mens mobiliteit, de huisjesslak heeft pas echt een mobielhuis!

En zoals de, niet meer zo snelle, oudere mens ertegen opziet een drukke straat over te steken, zijn er ook dieren die door een snelweg of tunnel gescheiden niet aan de overkant bij hun soortgenoten kunnen komen. Als hulp voor die dieren zie je op steeds meer plekken de zogenoemde ecologische verbindingzones. Let er maar eens op: onder viaducten zie je langs de weg boomstammen, takken of basaltblokken liggen, bescherming en schuilplek biedend aan dieren die door die donkere buis heen moeten.

Lopen als een kievit! Hopelijk bent u mobiel genoeg om in deze weken langs de weilanden te fietsen en te genieten van het kie-wit, kie-wit van buitelandse en parmantig stappende kieviten.

En anders kunt u via uw mobiel een van de vele YouTube-filmpjes van kieviten bekijken, zoals: *Kievit - Lapwing - Vanellus vanellus - Veenendaal - The Netherlands - 2013.* ([youtube.com](https://www.youtube.com))

Lidy Ridder-Brandjes



Actief ouder worden



Een gesprek met Tini Deen

Toen we dit onderwerp op de redactie bespraken, moest ik meteen denken aan Tini. Ik leerde haar kennen tijdens de kunstgeschiedeniscursus van Vrouwen van Nu. Gezamenlijk maakten we een prachtige reis naar Rome en wat hebben we daar gelopen! Tini is 89 jaar. Voor mij is zij een prachtig voorbeeld van hoe je actief ouder kunt worden.

Zelfstandigheid

Tini is geboren in Grootebroek, waar haar ouders een tuinbouwbedrijf hadden. "Ik heb een harde opvoeding gehad", vertelt Tini, "ik heb geleerd dat je voor jezelf moet zorgen. Na de lagere school moest ik gaan werken, zelfs de huishoudschool zat er niet in."

"Ik ben niet zomaar groot geworden", gaat Tini verder, "toen ik zeventien was, is er een deel van een long weggehaald vanwege TBC. Mijn jeugd heeft me gevormd. Als ze me dwarszitten komt mijn ware aard naar boven: er tegenaan!"

Ondernemend

"Dingen die ik in mijn jeugd al wilde, heb ik later ingehaald. Zwemles en dansles en toen ik 44 was, heb ik de moedermavo gedaan."

Tini heeft veel gereisd. Al toen de kinderen klein waren, ging ze in de zomervakantie met een vriendin zes weken naar Spanje en later maakte ze met de Senioren Kampeer Club samen met haar man mooie reizen; soms waren ze wel tien weken onderweg.

Emigreren en trouwen

In de jaren vijftig wilden ze emigreren naar Canada. Ze doorliepen de procedure, maar Tini werd afgekeurd vanwege haar longen. Nog twee keer is ze naar Canada met vakantie geweest en altijd verzuchtte ze dan: "hier had ik moeten zijn!"

Er was in die tijd een groot tekort aan woningen. Haar zuster bracht haar op het idee te trouwen, dan kon je namelijk een gemeubileerde kamer huren. Dat werd even snel geregeld en binnen veertien dagen was ze getrouwd. "En ik was niet zwanger!" voegt ze er nog lachend aan toe.

Activiteiten

Vervelen doet Tini zich nog steeds niet. Deze zomer staat er weer een busreisje naar het Lago Maggiore op het programma.

Ze gaat geregeld mee met uitstapjes van o.a. SamenMeer of met Vier Het Leven naar het theater.

Lezen doet ze ook heel veel.

Ze is gek op tuinieren, al moet ze zich daarbij wel iets meer in acht nemen.

Maar met stip op één staat dansen. Ze is zo blij dat ze op vrijdagmiddag naar Linedance kan. Bijna was het opgehouden, omdat de leidster ermee stopte, maar na de coronapauze is er door bemiddeling van Tini een nieuwe leraar gekomen.

Het is nu niet meer alleen countrymuziek, maar ook jazz of Michael Jackson. "Af en toe gaat het lekker keihard", zegt ze genietend, "daar krijg je energie van. Als ik muziek hoor, gaan mijn benen vanzelf."

"Oh, ik heb nog niet verteld dat ik ook schilder, aquarellen.

Als kind tekende ik al heel veel en later heb ik ook cursussen gevolgd en gingen we tekenen in Artis."

Aan de muur hangen overal stillevenen en mooie taferelen van de hand van Tini.

Na het overlijden van haar man is ze nog tot over haar oren verliefd geweest – ze was toen 76 – en heeft ze nog tien mooie jaren gekend met haar vriend.

Het geheim

"Hoe blijf je zo jeugdig?"

Tini antwoordt stellig: "Bewegen en leuke dingen blijven doen."

Wat een levenslust! Je zou het iedereen gunnen!

Marjan Smid

*Met 't vooruitzicht op de tijd
die in de vakantie leidt
koester ik het goed idee
dat Chopin met groene thee
best een ander doel kan zijn
dan het vliegtuig of de trein,
of het druk bevolkte strand:
'k hou z'n scherzo's bij de hand.
Met 't vooruitzicht op de tijd
die in de vakantie leidt
koester ik het goed idee:
'k neem d' impressionisten mee
naar het bankje in de tuin
naast het putje van arduin,
en dan volg 'k het wiss'lend licht
waar ze steeds voor zijn gezicht.
Met 't vooruitzicht op de tijd
die in de vakantie leidt
koester ik het goed idee
dat 't beschreven wel en wee
in het tweede deel van Proust
dienst doet als een flinke boost
voor 't gevoel dat 't pril en fris
heerlijk thuis vakantie is.*

Tekst Inge Depauw

't Busje komt zo



Chauffeurs en begeleiders

Inderdaad komt het busje zo, maar als de vrijwilligers er niet waren zou er helemaal geen bus rijden en zouden al die leuke en noodzakelijke uitjes niet door kunnen gaan. Dan zouden er geen mensen naar de dagbesteding kunnen, niet naar Resto van Harte, niet naar de markt, niet naar het Noorderparkbad, geen daguitjes en de mensen in de Jonkerhof zouden nergens meer komen. Het is echter geen taxibus (zoals naar ziekenhuis of kapper) De bus kan wel (als groep) "gehuurd" worden voor een uitstapje met chauffeur. Maar alleen voor senioren!

Begeleider Rinus geniet van de gezelligheid tussen de deelnemers

Rinus Slimmers is al lange tijd vrijwilliger bij SamenMeer. Na zijn vervroegd pensioen (58 jr) als medewerker Organisatie in IT-systemen, is hij parttime vervoer gaan doen met kinderen uit het speciaal onderwijs. Daarvoor heeft hij een taxi opleiding gedaan, zodat hij een busje mocht rijden. Toen hij daarmee gestopt was, heeft hij zich bij SamenMeer aangemeld. Door zijn vooropleiding kon hij meedenken met de organisatie van het vervoer. Met de ritten van WelzijnWonenplus naar de diverse uitjes en feesten gaat hij 1x in de 2 maanden mee als begeleider.

En daarbij vindt hij de gezelligheid tussen de deelnemers en de verhalen die ze vertellen het allerleukst.

Chauffeur Jur Lambert begon als chauffeur bij het Dienstencentrum

Jur was verkoopleider in de Benelux voor meerdere fabrieken in verlichting en zat dus veel op de weg. Begin 2015 is hij begonnen bij Diensten Centrum Landsmeer DCL / SamenMeer. Eerst wilde hij met gehandicapte jongeren gaan werken, maar daarvoor heb je een speciaal rijbewijs nodig. Dus het werd onze bus! Net als Rinus vindt ook Jur de verhalen van de deelnemers het leukst. Jur rijdt gemiddeld 2 tot 3 keer per maand, meestal voor de dagbesteding. Daarbij komt af en toe een rit op woensdag van en naar Resto Van Harte. Soms wordt hij ook gevraagd als vervanger.

Verhalen over leuke ritten

Het rijden naar de dagbesteding is altijd een feestje. Mensen zijn vrolijk omdat ze het daar prettig vinden. Ook de daguitjes in de zomer zijn erg leuk. Zo was er een dagtocht naar strand en zee. Het was een zonnige dag. Iedereen genoot! Het pootje baden en zelfs met de dikke banden-rolstoel de zee in was een hoogtepunt! Een goede herinnering heeft Jur ook aan het uitstapje naar de metro in Amsterdam-Noord. Deze was toen net geopend. Koffiedrinken in de Eerste Klas wachtkamer was een geweldige ervaring. De dagtocht IJmuiden was ook een heel bijzonder uitje. Er was een rondvaart in de haven en een stukje de zee op. Ter afsluiting een gezellige lunch.

Hans van Otegem

Hans heeft als leraar en schrijver van lesmateriaal gewerkt, altijd met kinderen. Hij werd diverse keren gevraagd maar omdat hij vaak op vakantie ging (en gaat) leek hem dat niet zo'n goed idee, nu rijdt hij al 2 jaar met de bus.

Hij vindt het heel erg leuk om te doen en geniet van het contact met de passagiers.

Waarom rijdt Hans als vrijwilliger op de bus?

Hans vertelt: Het rijden is heel bevredigend: het geeft je een goed gevoel iets te doen voor andere mensen. Als je stopt met werken, krijg je het gevoel dat je niet meer meetelt, maar als je ziet hoe mensen genieten van een busrit, voel je als chauffeur veel waardering. Het is ook confronterend. Soms zijn de passagiers zeer slecht ter been en hebben een zwakke gezondheid en dan denk je wel eens: ik hoop dat ik over een paar jaar niet zo ben. Gelukkig zijn er andere passagiers die nog heel vlot en vrolijk zijn en dan denk je weer: ik hoop dat ik ook op die manier oud kan worden. Ik ben begonnen als chauffeur bij de daguitjes: een hele dag ergens naar toe en ook nog eens gezellig samen lunchen. Ik ben onder andere geweest naar de kaasmarkt in Monnickendam, naar het strand bij Katwijk en Egmond en naar Avifauna. Die uitjes worden georganiseerd door Rinie Schmidt, mijn buurvrouw die mij overhaalde om te gaan chausseren. Ook Huib van de Wijngaart organiseert dergelijke uitjes, maar daar heb ik nog nooit voor gereden. Regelmatig rijdt ik ook dagbesteding en in december reed ik bewoners van de Jonkerhof naar De Zoete Inval om ze een vrolijk kerstdiner te bezorgen. Een oude mevrouw (dik over de 80) hielp ik, haar beide handen vasthoudend, de bus in. Ach, zei ze, ik moet steeds naar je ogen kijken. Wat ziet u dan, vroeg ik. O lieverd, wat heb jij mooie ogen, antwoordde ze stralend. En daarom rijdt ik als vrijwilliger op de bus, tot ik niet meer mag (met 76 jaar).

Marjolijn van Otegem

Sponsor: naamsbekendheid en een goed doel



De SamenMeer bussen

Al meer dan 14 jaar rijdt er een bus van SamenMeer door het dorp. Een tweede bus is er later bijgekomen en dat was noodzakelijk. Er kwam steeds meer vraag naar vervoer per bus binnen het dorp voor dagbesteding (contact loopt via de Zorgcirkel) en voor daguitjes.

Kosten

De gemeente Landsmeer betaalt een vergoeding voor het vervoer naar de voedselbank. Losse ritjes (zoals Resto van Harte en de markt) kosten 3 euro per persoon van deur tot deur. Een uitje zoals naar Katwijk of Monnickendam met lunch, komt op ongeveer 25 euro per deelnemer. SamenMeer zou de kosten en het onderhoud van de bus nooit kunnen betalen: ze leggen er op toe. Ze kunnen het

gelukkig betalen uit de totale begroting. Mede dankzij de vrijwilligers en de sponsors.

Wie zijn die sponsors en waarom voelen zij zich betrokken?

Loon Salarissoftware sponsort al enige jaren 'het busje' van SamenMeer. Frans Faber van Loon legt uit waarom. "We zijn een echt Landsmeers bedrijf. Het gros van onze 22 werknemers woont in het dorp, vaak hun hele leven al. We gingen er zelf naar de basisschool, onze kinderen ook, we sporten in Landsmeer, doen er de boodschappen, recreëren in het Twiske, en ga zo maar door. We hebben dan ook een hechte binding met ons dorp. Mede daarom sponsoren we de Twiskemolloop, in het verleden Loon Lions damesbasketbal, en we stellen onze Kantoorboerderij ter beschikking aan de Kunstenaarsvereniging Landsmeer voor hun maandelijkse expositie. (Lachend) Daarmee houdt de lokale sponsoring wel op, hoor!"

Goede burens

Uiteraard kennen we SamenMeer. We kennen hun goede werken, zoals het busje om mensen op te halen die niet zo goed ter been zijn. Zo kunnen ook zij mee doen aan de activiteiten. Top. SamenMeer en Loon Salarissoftware zijn letterlijk naaste burens van elkaar. Speelt dat ook mee in de sponsoring? "Ja, tuurlijk. We fietsen of lopen dagelijks langs 'het busje'. Dan is het leuk om te zien dat we ons steentje daaraan bijdragen, samen met jullie vele, onmisbare vrijwilligers. Zo brengen we 'samen meer' in de praktijk!"
Andere sponsors zijn o.a. Slagerij Taam, Jumbo, Van Dijk's Doe Het Zelf, die we in een later nummer aan het woord zullen laten komen.

Marjolijn van Otegem

De bussen van SamenMeer

Zo werkt het

Zoals u al elders in dit blad kon lezen rijden wij bij SamenMeer met twee bussen. U heeft onze chauffeurs vast wel eens zien rijden in het dorp.

Regelmatig krijgen wij de vraag wie er gebruik mogen/kunnen maken van onze bus.

Onze bussen zijn bedoeld voor het vervoer van de oudere inwoner van Landsmeer, Den IJp en Purmerland. Dit betekent dat wij u mogen vervoeren van en naar activiteiten bij SamenMeer. Op woensdagavond rijden wij naar Resto VanHarte op het Marktplaatsplein en op vrijdag organiseren wij vervoer naar de markt. De kosten van deze ritten zijn drie euro retour.

Ook rijden wij elke woensdagochtend vroeg met een volle bus naar het Noorderparkbad. Hier worden dan heerlijk baantjes gezwommen. Voor de Zorgcirkel regelen wij,

drie dagen per week, het vervoer voor de bezoekers van Dagbesteding in De Keern.

In de zomer organiseren wij regelmatig zomeruitjes: laagdrempelige uitjes voor mensen die niet meer zo mobiel zijn, er graag even tussenuit gaan maar die dit niet meer zo makkelijk zelf kunnen regelen. Denk aan een bezoekje aan een tuincentrum, het strand of gewoon even koffie drinken in het Twiske. Wilt u een keer mee of kent u iemand die graag mee zou willen, neem contact op met SamenMeer, tel. 482 4190 of info@samenmeerlandsmeer.nl.

Wilt u een keer naar de kapper of moet u naar het ziekenhuis? Helaas kunt u dan geen beroep op doen op onze bus. U kunt hiervoor bij het Middelpunt een verzoek indienen voor aanvullend openbaar vervoer. Ook kunt u lid worden van WonenPlus. Zij kunnen u koppelen aan een vrijwilliger die u tegen kostprijs naar bijv. het ziekenhuis rijdt.

Aletta Kets



Voor al uw visspecialiteiten zoals:

- Vers gesneden haring
- Vers gebakken vis
- Verse vis
- Huisgemaakte maaltijden
- Luxe opgemaakte visschotels
- Broodjes met vis voor de lunch

Ook kunnen wij uw lunch of buffet aan huis of bedrijf bezorgen.

Kijk op onze Facebook pagina voor de week aanbiedingen en onze specialiteiten!

Voor bestellingen of meer informatie kunt u ons bereiken op - 020 48 26 703 of 06 13 38 91 25

Motion Mobility, uw Leven in Beweging

Open brief

Beste lezers van "Samen Meer" in de prachtige regio Landsmeer. Wat een warm welkom hebben wij afgelopen jaar mogen ontvangen in uw gemeenschap! Als Motion Mobility zijn wij trots om deel uit te maken van deze hechte en levendige buurt. Met ons hart vol dankbaarheid kijken we terug op een jaar vol groei, uitdagingen en vooral verbinding met u, onze gewaardeerde klanten.

Onze showroom, gelegen in het hart van Landsmeer, is gevuld met een uitgebreid assortiment aan mobiliteitsoplossingen, zorgvuldig samengesteld om aan al uw behoeften te voldoen. Of het nu gaat om rollators, scootmobielen, rolstoelen of andere hulpmiddelen, wij hebben het allemaal. Bovendien werken we samen met andere partners om ook voorzieningen zoals trapliften en badkameradaptaties te leveren, zodat u comfortabel en veilig kunt blijven wonen in uw eigen huis.

Voor degenen die niet in staat zijn om onze showroom te bezoeken, bieden wij een speciale 'aan huis service' aan. Ons toegewijde team staat klaar om u te voorzien van persoonlijk advies en om uw mobiliteitsbehoeften op maat te vervullen, direct bij u thuis.

Wij zijn verheugd aan te kondigen dat we op zoek zijn naar een nieuwe locatie in de buurt om aan de groeiende vraag te kunnen voldoen. Deze nieuwe ruimte zal ons in staat stellen om ons assortiment verder uit te breiden en nog meer te kunnen etaleren, zodat u nog meer keuzemogelijkheden heeft.

Naast onze verkoopactiviteiten bieden wij ook uitgebreide service aan. Of het nu gaat om pechhulp onderweg, reparatie van uw mobiliteitsapparatuur of regelmatig onderhoud, wij staan altijd voor u klaar.

Kortom, bij Motion Mobility draait alles om u en uw mobiliteit. Wij zijn er trots op om u te kunnen ondersteunen in het behouden van uw onafhankelijkheid en vrijheid. Samen bewegen we vooruit, in Landsmeer en daarbuiten.

Met vriendelijke groet,

Het team van Motion Mobility



- Rollators
- Rolstoelen
- Scootmobielen
- Badkamer hulp
- Loop hulpmiddelen
- Trap - en huisliften
- Badkamer adaptaties
- Medische hulpmiddelen

UW THUISZORGWINKEL IN LANDSMEER Noordeinde 136 | 020 - 250 45 25

Column van Kok



Wat je thuis laat is mooi meegenomen!

Bent u al een pelgrim? Niet? Misschien is het goed daar eens over na te denken. De pelgrimbeweging mag zich verheugen in een groeiende populariteit en er komen steeds meer pelgrimroutes bij.

Nou heeft het begrip pelgrim wel aan waarde ingeboet. Vroeger had het een religieuze betekenis,

maar het goddelijke doel is verdampt als wijwater op een tropische zondag. Pelgrims zijn anno 2024 gewoon doorsnee wandelaars. Neem de beroemdste pelgrimroute de Camino La Compostela. Dat pad wordt voornamelijk bevolkt door mensen die hun hoofd leeg willen maken, die even geen sombermakend wereldnieuws willen volgen of die op zoek zijn naar zichzelf. Kan gebeuren. Maar met het verdwijnen van de religieuze insteek, lopen veel pelgrimroutes niet meer van A naar B, zoals de bedevaart naar het graf van de apostel Jacobus of de beroemde voettocht naar Rome. De nodige nieuwe routes lopen vaak in een rondje. Zoals de Walk of Wisdom die start en eindigt in Nijmegen. Je komt door elf gemeentes en krijgt in elke plaats een ring die je dan aan je schoenveter rijgt. Of je wijsheid na afloop van de bijna 140 kilometer is gegroeid is nog niet bekend. Daar is deze tocht nog te nieuw voor. Enfin, er is keuze zat, wil ik maar zeggen.

Ik ben qua wandelen een fragmentariër. Ik heb nog nooit een hele tocht gelopen. Wel af en toe een etappe. Zo legde ik jaren geleden door Zuid-Limburg de laatste tientallen kilometers van het Pieterpad af. U weet wel, 500 kilometer stappen van het Groningse Pieterburen naar de Sint-Pietersberg net onder Maastricht. Bij de finish bovenop de Pietersberg zeeg ik dankbaar neer op een bankje. Na korte tijd kwam er een echtpaar van middelbare leeftijd aangesjokt. Zij wierp haar kekke rugtas in de lucht van blijdschap: ze hadden het gehaald! Of ik een foto van hun triomf wilde maken bij het laatste bord van het Pieterpad. We raakten in gesprek. Els vertelde mij, dat haar man Karel ergens bij de hunebedden in Drenthe al wilde afhaken, maar ze had hem weten om te praten. De vele kilometers hadden Karel goed gedaan, want hij wilde inmiddels meer en verder. Ik wees hem op een bordje van het GR-pad, de Grand Randonnée waarop de Zuid-Franse plaats Nice stond vermeld. "Het is nog maar bijna 1400 kilometer," zei ik bemoedigend. Karel glimlachte en had er wel oren naar. Ik vroeg hem naar het geheim van een goede voorbereiding van een pelgrimstocht. "Weet je," antwoordde hij filosofisch terwijl hij zijn wijsvinger gestrekt onder zijn rechteroog drukte, "Alles wat je thuis laat is mooi meegenomen!"



SAMENMEER

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer

Dr. M. L. Kingstraat 2b, 1121 CP Landsmeer • (020) 482 41 90 • info@samenmeerlandsmeer.nl
Facebook 'SamenMeer Landsmeer' • website: www.samenmeerlandsmeer.nl

