



verslag OAR Oost

donderdag 11 – 01 – 2018

Raadzaal, Stadsdeelhuis Oost

Aanwezig: Frank Stork (vz), Aller Weis, Tonny Bonnee, Afifa Tadmene, Bob van Weidom Claterbos, Coen Valenkamp, Dick Oosterbaan, Henny Vink-Koopman, Nienke de Waal, Jan Dijk, Elly van de Mortel, Els de Ruiten, Els Nicolas (notulist), Gerard Vink, Haly Karioen, Inge Tramm, Ria van Gerven, Marianne Westerneng, Regien Laagland, Saar Boerlage, Sonja Bhagwandin, Tunny Jongejan-Maat, Annette Wiese, Bertie van Gelder, Fem Londen, Janny Leenders-Post, Judith Kiers, Riwka Cohen, Saar Boerlage, Saskia Hubelmeijer, Tjandra Raghoenathsingh, Madeleine Niesten, Nel /Waller Zeper, Ineke Vervoort.

Berichten van verhindering: Jannet Weeteling (Civic), Juliette Fransen (Dynamo).

1. Opening

Frank Stork, voorzitter van OAR-Oost, heet iedereen van harte welkom en wenst iedereen het allerbeste voor het nieuwe jaar.

2. Korte mededelingen

- 2.1. Civic zal organiseren dat er voortaan altijd iemand aanwezig zal zijn.
- 2.2. Laetitia Kramp komt in februari/maart weer terug in de OAR; ze zal de website weer verzorgen.
- 2.3. Na de vergadering is er in Grand Café Genieten de Nieuwjaarsborrel; iedereen welkom.
- 2.4. Humanitas biedt ondersteuning bij financiële problemen.

Humanitas gaat onderzoek doen naar vragen en wensen van ouderen in Middenmeer; er is al een gesprek met de onderzoekster en het OAR-bestuur geweest. De OAR wordt betrokken/geïnformeerd.

2.5. Saskia H.: vrijdag 16 feb. Van 15.00-17.00u is er een bijeenkomst over GGZ; gaat uit van de Wmo-raad.

2.6. Dick O.: heeft zich kandidaat gesteld voor de Stadsdeelraad-Oost; bewoners van Watergraafsmeer kunnen op hem stemmen. Sinds 2015 volgt hij de bestuurlijke ontwikkelingen.

2.7. Haly K.: is bezig met onderzoek naar huurverlaging voor minima; ze heeft nog geen antwoord van de overheid, maar blijft er achteraan gaan.

2.8. Madeleine Niesten: op 17 januari is er in Jungle van Oost, van Swindenstraat, een bijeenkomst over de luchtkwaliteit in Oost.

2.9. Saar B.: het uittreksel dat ze zal maken over de positie van ouderen in de verkiezingsprogramma's is nog niet af; komt goed vóór de deadline van Dwars. Op 20 feb. is in hotel Arena een debatavond over de verkiezingen georganiseerd door Cliëntenbelang van 18.30-21.30u. Er is weinig belangstelling voor ouderen in de politiek...

2.10. Saar B. heeft de "Nieuw Amsterdam Prijs" ontvangen die jaarlijks door Pakhuis de Zwijger wordt uitgereikt aan Amsterdammers die een betekenisvolle verandering in de stad tot stand hebben gebracht. Gefeliciteerd!!

Ook heeft Saar de onderscheiding "Poorter van Amsterdam" ontvangen. Gefeliciteerd!!

3. Notulen van 7 december

3.1. Jan D.: Vanaf 11 jan. om 11.00u is er Samen Lezen in het Elthetogebouw, Javastraat. De activiteitendag in Jerusalem is op 26 mei.

3.2. Notulen worden vastgesteld.

4. Bewegen voor ouderen

4.1. Marleen van den Heuvel is ambtenaar Stadsdeel (SD)-Oost afd. sport. Zij is sportmakelaar d.w.z. vraag en aanbod bij elkaar brengen. Zij onderzoekt waar iets nodig of gewenst is en stimuleert organisaties iets te organiseren. In de folder, die zij uitdeelt, staan allerlei activiteiten.

Saar B.: zij moet een kwartier lopen om bij het OV te komen. Zij wijst op de samenhang tussen sport en eenzaamheid.

Sonja B.: ziet in de folder dat er in haar buurt ook iets is, maar zij weet van niets.

Marleen v.d.H.: de folder huis aan huis verspreiden is te duur, maar in buurtkranten, OBA en op de website is het te vinden.

Afifa T.: in de folder ontbreekt 'bewegen in water'; zij begeleidt 2 groepen vrouwen die samen zwemmen.

Marleen v.d.H.: in de folder staat veel maar niet alles. Een keer per kwartaal wordt een nieuwe folder uitgegeven. Op de website staat wel alles.

De website : www.leefstijlnetwerkamsterdamooost.nl

Nel W.: Cordaan heeft ook twee zwemmogelijkheden.

Marianne W.: wat voor garantie is er dat voorzieningen niet zo maar verdwijnen? Er moest een ouderenactiviteit plaats maken voor jongeren.

Marleen v.d.H.: SD heeft een reorganisatie doorgevoerd, maar probeert zoveel mogelijk lokaties voor bewegen te behouden.

Jan D.: pleit voor minstens 1 uur per dag te bewegen zó dat je hart en longen zich moeten inspannen.

Marleen v.d.H.: wandelen is prima. Er zijn in SD ook wandelgroepen waarbij je je kunt aansluiten; dat is dan ook gezellig!

Riwka C.: wanneer komt er een nieuwe folder; en wat gebeurt er in Oud-Oost?

Marleen v.d.H.: op de website staat alles.

Inge T.: je hoeft niet per se naar buiten; je kunt in huis ook bewegen.

Marleen v.d.H.: als er een nieuwe folder is kom ik weer.

4.2. Yvonne Visser over valpreventie. Zij werkt in een fysiotherapie-praktijk op Zeeburg. Sinds oktober is er veel informatie verzameld over vallen en over de slechte afloop daarvan. Voor ca. 3600 ouderen loopt een valpartij slecht af; dat is veel meer dan verkeersslachtoffers...

Er zijn verschillende tips en cursussen om dat te voorkomen:

- Wat kun je zelf doen in je eigen huis?
Snoeren, vloerkleden, trapleuning e.d.
Advies hierover door een ergotherapeut, die je via de huisarts of zelf kunt vinden in je buurt. Dit zit in het basispakket
- Wat voor medicijnen heb ik? B.v. slaapmedicatie vermindert de alertheid; sommige andere medicijnen ook (lees de bijsluiter). Over het algemeen: met 4 verschillende medicijnen per dag vermindert de alertheid.
- Verlichting: zorg dat er 's nachts licht is (voor als je naar de wc gaat); bij de voordeur. Bij het ouder worden vermindert het dimensie zien, je kunt de afstanden minder goed inschatten. Ook letten op wat voor bril je hebt: een leesbril voor veraf gebruiken is niet slim...
- Schoeisel: zowel schoenen als pantoffels moet steun geven aan de hele voet, ook de hiel, anders ga je 'sloffen' met het risico ergens over te struikelen.

Frank S.: Hoe kun je hulp vragen?

Yvonne V.: via de huisarts; of via ergotherapiepraktijk die je kan verwijzen naar een adres in je buurt.

Coen V.: een antislipmat in bad of douche is heel nuttig.

Yvonne V.: de Nederlandse norm voor bewegen is minstens een half uur per dag: stevig wandelen of fietsen (niet slenteren).

Bertie v.G.: op de loopband lopen?

Yvonne V.: dat telt ook mee.

Saskia H.: mensen die niet of weinig kunnen lopen kunnen andere dingen doen, b.v. zwemmen. Is er (betaalbare) hulp voor aanpassingen in huis?

Yvonne V.: ergotherapeut kent goedkope klusjeslui.

Annette W.: sommige huishoudelijke activiteiten tellen ook mee.

Yvonne V.: in SD zijn preventieve val-cursussen, o.a. in Flevopoort.

Marleen v.d.H.: en in de Gooier en IJburg.

Els d.R.: wat kosten de cursussen?

Yvonne V.: dat is verschillend.

5. Pauze

6. Speerpunten 2018

6.1. Levenstestament

Tunny J.: dit onderwerp kwam op tijdens de conferentie over Eenzaamheid in september. Het verslag van de conferentie moet nog verspreid worden; dat wordt volgende week geregeld.

We hebben documenten over Levenstestament gekregen van WOUW.

Annette W.: er moet draagvlak zijn voor het onderwerp. Wie wil in de werkgroep om dit vorm te geven? Annette, Els N., Haly en Judith Koers melden zich aan.

6.2. Symposium wonen

Tunny J.: het idee is ontstaan in de Zwijger: wonen voor ouderen en voorkomen en/of opheffen van eenzaamheid.

Saar B.: er is een voorstel van Tonny van Velzen en Dini Eekhuis; er is voortgang en morgen zal meer duidelijkheid zijn over de verdere plannen.

Afifa T.: migranten zijn ook gevraagd informatie te leveren.

7. Informatie

7.1. Wijktafel Flevopoort. *Els d.R.:* is er al een uitslag van het proces over trapliften hoger dan 2^{de} verdieping? Nee; wordt vervolgd.

7.2. Eenzaamheid onder Turkse migranten.

Tunny J. is 12 dec. naar de bijeenkomst geweest. In de 4 grote steden zijn oudere Turkse migranten het meest eenzaam, ook als er nog een partner is, i.t.t. alle andere ouderengroepen. Hoe komt dat? Traditionele rolverdeling, die bij Turken sterker is dan bij anderen? Verwachting van ouders dat kinderen voor hen opkomen, ook al hebben die zelf drukke levens? Leven partners meer langs

elkaar heen? De redenen/oorzaken hiervan zijn niet duidelijk. Er wordt verder onderzoek naar gedaan.

7.3. Gesprek met Kees Huber, manager ZGAO.

Annette.W.: We willen duidelijk hebben hoe de transmurale zorgbrug werkt en wie verantwoordelijk is. Flevohuis is nu eerste opvang voor geriatrische revalidatie. De volgende stap is de rol van OLVG en Wijkzorg in beeld te brengen. Als het duidelijk is komen we er op terug.

Tunny J.: als mensen door het ziekenhuis genezen worden verklaard worden ze toe nu toe naar huis gestuurd zonder dat duidelijk is of ze zich daar kunnen redden. En als dat niet zo is, belanden ze vaak weer in het ziekenhuis.

Fem L.: is na een ziekenhuisbehandeling voor revalidatie in het Flevohuis geweest; daar zat ze tussen geriatrische bewoners; dat was niet leuk.

Tonny B.: het is ook een kwestie van beschikbare ruimte.

Judith K.: In het Willem Dreeshuis in Oosterpoort zijn 6 zorgkamers voor mensen die revalideren.

8. Overige onderwerpen

8.1. AVI-lijst

8.2. Deadline Dwars door de Buurt is 18 januari

9. Rondvraag

9.1. Riwka C.: Hoe krijg ik Dwars door de Buurt? *Frank S.:* even bellen of ophalen in SD-kantoor.

9.2. *Inge T.:* is er voorlichting over rampen? *Frank S.:* bij de SD-balie ligt informatie.

9.3. *Tonny B.:* Is pas in Oost komen wonen; zij wil hier graag actief zijn.

9.4. *Nel W.:* met Woningcorporatie de Key kun je alleen nog maar digitaal communiceren. En als je geen pc hebt? *Saar B.:* kan op 1 febr. Worden ingebracht.

10. Sluiten

De voorzitter dank iedereen voor haar en zijn inbreng en sluit de vergadering. Hij nodigt iedereen uit voor de Nieuwjaarsborrel in Grand Café Genieten, die nu begint.

