

### Wat is uw netwerk?

Mensen kunnen op allerlei manieren contact met elkaar hebben. Met partner, familie, burens, collega's, kennissen; in dezelfde ruimte, over de schutting, op straat, op het werk, zelfs wereldwijd via internet en de sociale media. Mensen die contact hebben met elkaar vormen een netwerk. En u bent het centrum van uw eigen netwerk. Bent u zich bewust van uw netwerk? Er zullen in uw netwerk mensen zijn dichtbij, en anderen meer op afstand. Hoe goed kent u de mensen daarin? En hoe goed kennen zij u?

Uw netwerk verandert in de loop van de tijd. Er gaan mensen uit weg, en er komen anderen bij. Het is droevig als iemand wegvalt die u nabij was en die u goed kende. Een stuk gemeenschappelijke geschiedenis wordt niet meer gedeeld. Nieuwe contacten leggen gaat niet vanzelf. Een voorwaarde is in ieder geval om er open voor te staan, om bereid te zijn initiatief te nemen, in gesprek te raken, interesse te hebben in de ander. Het werkwoord is netwerken. Soms wordt er over netwerken gesproken alsof er kille, berekenende over-



De fijnste netwerken vinden hun fundament in gezamenlijke belangstellingen.

foto Pieter van Ginneken

wegingen van eigenbelang voorop staan. Met de WMO en de bezuinigingen in de thuiszorg hoopt de overheid dat uw netwerk diensten verleent als u zorgbehoevend

wordt. Fijn als er mensen nabij mee waken over uw welzijn. Dat kan de band versterken. Maar de mensen zijn niet in uw netwerk gekomen met de bedoeling om

zorg te leveren als een beroepskracht. Nee, de fijnste netwerken zijn die waarbij iedereen voldoening vindt in het contact, plezier heeft in de gezelligheid, omdat het

interessant is, of vanwege gedeelde interesse of het nastreven van een gezamenlijk doel. Er is geen leeftijds grens om te netwerken. Aan de slag blijven dus! (PvG)

### Ik Doe Mee-fonds ook voor u



Met een tegemoetkoming uit het Ik Doe Mee-fonds wordt deelname aan de samenleving voor meer mensen haalbaar.

Foto B. Hermans

Al sinds 2004 kent Wageningen een fonds dat het effect van onverwachte financiële klappen voor mensen met weinig inkomen probeert op te vangen: de 'Geld Terug-regeling', die in 2011 werd het omgedoopt in 'Ik Doe Mee-fonds'. Na een landelijke aanbesteding werd de Wageningse Masood Eslami in 2016 aangesteld als uitvoerder onder regie van de gemeente. Ook in andere gemeenten wordt de uitvoering uitbesteed.

Uitvoerder Eslami vertelt: 'Het heeft me veel hoofdbrekens gekost. Er waren zware eisen, maar ik vond het fijn om zo een bijdrage te kunnen leveren aan de stad.' Als uitvoerder nam hij zich voor het systeem handiger te maken: 'De deelnemers schieten hun uitgaven voor. Daarom is het voor hun be-

langrijk dat ze het geld snel terugkrijgen. We doen dan ook veel via de sociale media.'

Het fonds is bedoeld om deelname aan de samenleving te vergemakkelijken. De gemeente geeft via dit Ik Doe Mee-fonds een tegemoetkoming in de kosten van bijvoorbeeld sport, hobby, cultuur, educatie, mits je voldoet aan een reeks voorwaarden op het gebied van inkomen en leefomstandigheden.

Uitvoerder Eslami beoordeelt en controleert de aanvragen. Als alles in orde is, betaalt hij de tegemoetkoming, tot een maximum van 150 euro per jaar. Kinderen tot 18 jaar kunnen 250 euro krijgen. Jaarlijks zijn er ongeveer 1100 Wageningers die een beroep doen op het fonds, en stort de gemeente

er 300.000 euro in. Een deel ervan zijn uitvoeringskosten, de vergoeding voor de uitvoerder.

Eslami moet als uitvoerder ook aan andere voorwaarden voldoen, zoals het in dienst nemen van een uitkeringsgerechtigde voor het fonds. Ook op het gebied van privacybescherming zijn er strikte voorwaarden. Eslami zegt dan ook niets over deelnemers, behalve dan dat die er belang bij hebben dat hun aanvraag spoedig afgehandeld wordt. 'Als mensen een beroep op het fonds doen, is het dringend. Het zijn bijvoorbeeld zzp'ers, of ouderen die een klein pensioen hebben.' (JM)

**Informatie:**  
ikdoemefonds.com  
info@ikdoemefonds.com

### Vrijwilliger bij het (Digi)Taalhuis

Jet Haverkamp (71) heeft een volle agenda. Want behalve vrijwilliger voor het (Digi)Taalhuis Wageningen, helpt ze onder meer op een zorgboerderij en zet ze zich in voor Home-start, een vrijwilligersorganisatie die ouders thuis helpt bij de opvoeding van basisschoolkinderen. Ze heeft jarenlang in het onderwijs gewerkt, eerst als invalkracht. 'Later kreeg ik een vaste benoeming in groep 3 en 4,' vertelt ze. 'Dat zijn kinderen van een jaar of zes. Zodra zij leren lezen, gaat er een wereld voor ze open.' Haar werk voor het (Digi)Taalhuis voelde dan ook als een logische stap. 'Taalontwikkeling heeft me altijd geboeid,' zegt ze. 'Ik wil graag iets betekenen voor laaggeletterden. Als je dan ziet dat ze vooruitgang tonen, ben ik tevreden.'

Ook de andere vrijwilligers van het (Digi)Taalhuis voelen die motivatie om laaggeletterden te helpen met beter leren lezen en schrijven. Dat zou hun kansen en mogelijkheden in de samenleving flink kunnen verbeteren. Voor veel mensen blijkt de drempel echter hoog. 'Stap gewoon eens binnen', zou Jet Haverkamp hen willen aanmoedigen, 'en kom naar het spreekuur op de eerste verdieping van de bblthk.' (Liz Spit)

Het (Digi)Taalhuis wil graag meer vrijwilligers inzetten. Lijkt het jou ook wel wat? Voor meer informatie: kijk op [www.digitaalhuiswageningen.nl](http://www.digitaalhuiswageningen.nl).

Je kunt ook contact opnemen met Liz Spit ([liz.spit@bblthk.nl](mailto:liz.spit@bblthk.nl)), telefoon 0317-466886 of 06-37002907.

### Bevrijdingsfestival

Van de Bevrijdingsdagfeestviteiten is voor Wageningse senioren vooral het Foulkesfestival op de Dreijen aantrekkelijk. De Dreijen, open vanaf 10 uur, is die dag een groot openluchtmuseum, met veel te zien en te doen. In de Veteranentent zijn tafels voor CSWO gereserveerd. Er is muziek en buiten een taptoe. Het terrein gaat rond 19 uur dicht. Omdat voor ouderen het bereiken van de Dreijen een probleem kan zijn, organiseert CSWO tussen 10 en 19 uur een gratis pendeldienst vanaf de fietswinkel voor-

heen garage Van der Kolk aan de Lawickse Allee naar de ingang van het feestterrein aan de Ritzema Bosweg en terug. Rollators kunnen mee.

Het programma op de Dreijen eindigt om 14.30 uur vanwege het defilé om half 4. CSWO heeft toegangskaarten voor de zittribunes bij De Wereld. Je krijgt ze in de Veteranentent bij de CSWO-tafels. Er is vervoer: naar de tribune tussen 13 en 14 uur vanaf de ingang van het feestterrein aan de Ritzema Bosweg, en daarna weer terug.

### Delen geeft meer

Nee, dit gaat niet over geld. Dit gaat over ouderen en hun kinderen en vrienden. Goede contacten maken een leven rijker. Zolang alles goed gaat deelt men lief en leed. Maar als het menens wordt en er pijnlijke onderwerpen ontstaan, trekt men zich terug. De man ziet dat zijn vrouw dingen vergeet, geen kleinigheidjes. Hoe kleeft je je ook weer aan? Hoe is de volgorde bij het koken? Wie zijn die mensen ook weer? Of de rijstijl van een van de twee is echt zorgwekkend. Kan dat nog wel veilig verdergaan? Dit zijn geen dingen die je meteen gaat delen met vrienden en kinderen. Uit liefde en zorg voor elkaar houden ouderen dit lang voor zich.

Het is ook pijnlijk. Vaak omdat degene waarom het gaat zelf ook merkt dat er dingen fout gaan en daar verdrietig over is, maar dikwijls ook omdat diegene juist in alle toonaarden ontken dat er iets vervelends aan de hand is.

Omstanders kunnen wel lang om de tuin geleid worden, maar er komt een moment dat zij het in de gaten krijgen. Men wil geen onrust veroorzaken, niet kwetsen, zich niet ongevraagd ergens mee bemoeien en zwijgt.

Zeker tussen ouders en kinderen zou hierover openheid moeten (kunnen) zijn. Als die er niet is en gevoelige onderwerpen niet besproken kunnen worden, ontzeg je elkaar mogelijkheden tot hulp. Allereerst de opluchting om er over te kunnen praten met elkaar en dan te kijken welke hulp er geboden moet en kan worden. Vrienden kunnen hier evengoed een steun bij zijn.

En samen kom je misschien tot de conclusie: dit kunnen wij als familie of vrienden niet meer alleen oplossen, we gaan nu kijken naar professionele hulp. Samen kom je er eerder uit. (WH)

### COLOFON

**CSWO:**  
informatie voor Wageningse ouderen

Verschijnt 26 april 2017

Deze pagina verschijnt vier keer per jaar, onder verantwoordelijkheid van CSWO, het Coördinatieorgaan Samenwerkende Wageningse Ouderenorganisaties. Deze pagina is te downloaden van de website [cswow.org/senior/](http://cswow.org/senior/)

**De redactie bestaat uit:**  
P. van Ginneken, G. Hoksbergen en W. Hermanussen-Arts

**Eindredactie:**  
J. Mars

Bijdragen en reacties zijn welkom bij het redactieadres: Geertjesweg 102, Wageningen; mail: [senior@cswow.org](mailto:senior@cswow.org)

[www.cswow.org](http://www.cswow.org)