



'De tweede helft' staat twee keer in de maand op vrijdag geheel in het teken van 50-plussers. Mensen die bezig zijn aan de tweede helft van hun bestaan. Deze seniorenpagina zal allerlei - bij voorkeur positieve - onderwerpen belichten en informatieve artikelen bevatten. Indien mogelijk ook bijdragen van lezers zelf. Lezers met tips en suggesties kunnen zich melden via de telefoon: 0223-672200, per brief: Postbus 1, 1780 AA Den Helder, of per e-mail: redactie.hc@nhd.nl

## 'In overleg bespreken waar ruimtes komen'

→ **vervolg van regiovoorzitter DEN HELDER** - Waar de nieuwe scootmobielstallingen terecht komen is per seniorencomplex van Woontij verschillend. „Het is heel divers”, zegt directeur Jan van Andel van stichting Woontij.

### Woontij

Stichting Woontij heeft verschillende wooncomplexen in beheer op zowel Texel als in Den Helder. De corporatie verhuurt, verkoopt en bouwt woningen.

„In bestaande gebouwen kan het variëren van een algemene ruimte tot gebouwen die aangebouwd moeten worden. In een nieuw complex als Tjempaka komt er per verdieping een stalling en oplaadruiimte.”

### Gesprek

Volgens Van Andel zal de stichting in gesprek gaan met bewonerscommissies van de verschillende complexen. „Zij mogen ook suggesties geven waar de stallingen en oplaadpunten moeten komen. Ze moeten natuurlijk vanuit de woningen goed bereikbaar zijn, omdat die mensen natuurlijk niet voor niets een scootmobiel hebben.”

### Simpel

Van Andel stelt dat het redelijk simpel moet zijn om een dergelijke ruimte te vinden in een bestaand complex als De Riet-schooten, in de Schooten. In de gebouwen Lidwina,

Jozef en Catharina in het centrum van Den Helder gaat het er iets anders aan toe. „Deze complexen worden gerenoveerd. Er wordt op die manier gelijk gekeken waar de stallingen en oplaadruimtes kunnen plaatsen. We zijn daar al met het oog op de toekomst bezig met bouwen. We nemen het onderzoek er gelijk in mee.” In de gebouwen waar de aanpassingen het snelst nodig zijn, begint Woontij eerst met het onderzoek. Van Andel zegt het logisch te vinden dat het gebruik van scootmobiel gaat toenemen.

### Vragenformulieren

De inventarisatie van Woontij is onder 624 bewoners van de wooncomplexen gehouden. 61 procent van de aangeschreven mensen heeft gereageerd op de vragenformulieren die Woontij heeft verstuurd.

Oud-huisarts Doeke Post geeft lezing over langer leven in Gemini

# De dood wordt weggeduwd

DOOR BO-ANNE VAN EGMOND DEN HELDER - 'Ik zit in de wachtkamer van de dood'. Dat zei iemand tegen voormalig huisarts en hoogleraar sociale geneeskunde Doeke Post (72), naar aanleiding van zijn boek 'De dood komt steeds later'. „Dat is toch ook triest dat iemand dit zegt.”

Post geeft op 8 februari in het Gemini Ziekenhuis een lezing over zijn boek. „In mijn betoog gaat het erom dat we door nieuwe medische technologieën veel langer leven. Je ziet dat de dood wordt weggeduwd. Werden we in 1900 nog gemiddeld veertig jaar, loopt het nu, zo'n honderd jaar verder, op tot boven de tachtig. Daardoor krijgen ook steeds meer mensen last van chronische ziekten en moeten ze veel langer leven met hun ziekte. De medische wetenschap heeft ons heel veel goeds gebracht, maar ook langer lijden.” Volgens Post spelen deze problemen in toenemende mate een grote rol.

### Noodzakelijk

Gezellig is het thema van zijn lezing natuurlijk niet. Dat weet Post ook wel. Maar volgens hem is het wel noodzakelijk. „Mensen moeten, zolang ze nog wilsbekwaamheid hebben, opschrijven wat ze willen. Want als je dementiepatiënt bent, in coma ligt of een ernstige beroerte hebt gehad, kun je je eigen wil niet meer zeggen. Dan valde je niet meer aan de euthanasiewet. Voor mijzelf betekent dementie dat ik onwaardig leef en dat wil ik niet. Schrijf je wil op papier, stel iemand aan die



Oud-huisarts Doeke Post: „Moet je altijd alles maar behandelen wat er te behandelen valt?”

ARCHIEFFOTO BFB FOTOGRAFIE

er een volmacht over heeft en leg het vast bij de notaris.” Post heeft zijn oudste zoon aangewezen om de beslissing te nemen. Verder heeft Post het in de bijeenkomst over de rol van de arts. „Moet je altijd alles maar behandelen wat er te behandelen valt? Artsen behandelen nu

totdat de dood erop volgt. Mensen kunnen overleggen met de arts of de kwaliteit van leven echt nog verbeterd, daarin is de arts een soort adviseur, maar uiteindelijk moet je zelfs het leven bij de hand pakken. Voer je eigen regie.” In 1967 begon Post zelf als

huisarts. Toen al kreeg hij te maken met dit soort situaties. „Ik ben er altijd mee bezig geweest. Ook toen ik hoogleraar was heb ik een afdeling opgericht die over deze kwesties ging. Hoe ver kun je gaan?” De stelling dat hij op de stoel van God gaat zitten, pareert

Post: „Met de technieken van tegenwoordig verlenen we ook het leven. Als we echt niet op de stoel van God willen zitten, behandelen we helemaal niet.” De lezing van Post is op woensdagavond 8 februari om 8 uur in het Gemini Ziekenhuis. Kosten zijn € 5. Zie [www.vuconnected.nl](http://www.vuconnected.nl) voor aanmelding of bel met 020 5989292.



## 'Goeie' en 'kwaai' hangjeugd

DOOR HEDZER FABER DEN HELDER - Die kinderen die gewoon samen willen komen in het Helderse stadscentrum voor een babbeltje, daar hoor je ze niet over. Maar d'r zit tuig tussen.

„Je hebt 'goeie' en je hebt 'kwaai' hangjeugd.” Uit angst voor de 'kwaaien' wil dit echtpaar van 65 (zij) en 70 jaar (hij) niet met naam in de krant. Ze wonen boven de Kroonpassage, en dat is niet altijd leuk. „Sinds

een maandje gaat het beter. Sindsdien hebben we voortdurend contact met de wijkagent, en zijn collega's. Die zitten er bovenop, vooral op die jongelui die hier in het gebouw komen.” Dat vinden de bewoners namelijk het ergst. De jongelui hebben een manier gevonden om via het parkeerdek van het winkelcentrum in het gebouw te komen. Daar laten ze troep achter, of vernielen ze dingen. „Een keer lag hier een stelletje een nummerdje te maken op de galerij. Er wordt drugs gebruikt, drank. Als je in je bed

ligt, en je hoort ze, dan lig je echt niet lekker.” En o wee als je iets zegt tegen 'de kwaaien' zegt. De 86-jarige buurman die dat deed kreeg zijn ruiten onder de eieren. „Zij: „Ik loop wel op ze af, hoor. Maar dan op straat. Ze moeten niet weten in welk appartement ik woon. Ik zeg ze: „wat moet je nou met die wiet?” Dat spul maakt je hersenen kapot.” Zegt die knul tegen me: „dat zegt mijn moeder ook”. Luister dan toch naar je moeder, denk ik dan. Moeders hebben altijd gelijk.”

'Bah, die troep.' FOTO HEDZER FABER

### AGENDA

**Iedere dinsdag:** Wandeling KBO. Half 2 vanaf Hotel Den Helder. Informatie bij Gerda Vinke: 668038.

**Iedere woensdag:** Ontbijten en bewegen met de Anbo. Dat kan op woensdagmorgen in restaurant Tijd van tien over negen tot half tien. Eerst meedoen aan het tv-programma 'Nederland in beweging' en daarna: ontbijten. Kosten: € 2,50. Meer informatie via Marianne Hanssen: 632235.

**Iedere woensdag:** Zwemmen voor 55+. In zwembad van 's Heeren Loo (Noorderehaven) van elf tot twaalf. Kosten: € 2,50. Aanmelden en meer informatie: Petra Alders (680824, Vrijwaard) of Betty van Vossen (0224-223741 of 06-23187355).

**Dinsdag 17 januari:** Bestuurslid Veenstra van Vrijwaard vertelt vanaf half drie in de Vredeskerk aan de Torplaan 26 over wat Vrijwaard voor senioren in Den Helder betekent en wil gaan betekenen.

**Dinsdag 21 februari** Schrijfster Gerada Mak vertelt over haar werk 'Alleen met veel'. In de Vredeskerk vanaf half drie.

### HELP, EEN HULPSTUK

Ouderdom komt met gebreken, maar gelukkig zijn er uitvinders die van alles bedenken in de strijd tegen die gebreken. In deze rubriek aandacht voor deze vondsten.



Verwarmingskussen. HDC MEDIA

## Hittekussens om ledematen op te warmen

Zo nu en dan last van een koude rug, benen of ander lichaamsdeel dat maar niet warm wil worden, dan is dit kussentje handig. Dit verwarmingskussen van Medisana kan koude lichaamsdelen lekker opwarmen. Aan het kussen zit een snoer en een afstandsbediening. Die valt zowel door links- als door rechtshandigen te bedienen. Ook zitten er brailletekens op, zodat ook een slechtziende het kussen op de juiste manier kan instellen. Er zijn in totaal vier hittestanden. Het kussen schakelt na negentien minuten uit. Het kussentje heeft een wasbare hoes en is zelf ook wasbaar. Het is ook luchtdoorlatend. Het kussen is verkrijgbaar in twee verschillende maten: 31 bij 43 centimeter en 43 bij 54 centimeter. Het kleinste kussen kost € 44,95. Het kussen kan niet gebruikt worden bij mensen die gewonden, ontstoken of gewonde lichaamsdelen hebben.

Lezers van het Noordhollands Dagblad genieten een korting van tien procent als ze dit krantenartikel meebrengen naar de thuiszorgwinkel. Ook leden van de thuiszorgwinkel ontvangen deze korting. De thuiszorgwinkel in Den Helder zit aan de Prins Hendrikklaan 2, 0223 650125. Openingstijden zijn: maandag van half twee tot vijf uur en dinsdag tot en met vrijdag van tien tot vijf uur. Ook op Texel is een thuiszorgwinkel, aan de Schoonoordingsingel in Den Burg.

## Van Bunningen bont en blauw na wandeltocht

→ **vervolg van regiovoorzitter AMBON** - Martin van Bunningen maakt soms hele tochten door de tropen, om schoolboeken en medicijnen naar afgelegen dorpen te brengen.

„Op de vraag of wij mee wilden, gingen wij vrolijk in, niet wetende wat ons te wachten stond...”, schrijft Van Bun-

ningen (70). „Een tocht om nooit te vergeten, bepak met ongeveer 25 kilo zoals voedsel en kleding voor in totaal zeventien dagen. We begonnen met vlak terrein dat overging in hellingen die steeds steiler werden en door oververmoeidheid was het soms kruipe gebelzen. De overnachtingen vonden op de meest

bizarre plekken plaats, bijvoorbeeld tegen een bergwand.” Af en toe was het niet fijn: „We hebben door de vele regenval de eerste vijf dagen dag en nacht in natte kleding rond gelopen en geslapen.” 170 kilometer loopt Van Bunningen. „Over berg en dal gelopen, soms tot onze kuit in de modder, soms tot aan onze

liezen in het water. Na vijf dagen waren mijn schoenen helemaal op, het bovenste deel was los van het onderste, dus moest ik verder op sandalen, dat kostte mij een nagel van een van mijn tenen.” Ondanks al deze ontberingen is de groep mensen toch in een kampjong beland. En konden zij de schoolspullen afleveren.

Daarna wandelden ze gewoon verder: „Plotseling twee dagen voor het eind, zak ik door een bamboebrug en val twee meter naar beneden in de kali op de rotsen, gekneusde ribben en een flink gekneusde knie was het resultaat.” Maar hij haalt het. En vestigt een waar Moluks record als oudste deelnemer aan een dergelijke tocht.

## Arie van der Hel (75) houdt van reizen, modelbouw en genealogie 'Ik heb de halve wereld wel gezien'

DOOR BO-ANNE VAN EGMOND DEN HELDER - Soms stamelt Arie van der Hel even. Komt hij niet uit zijn woorden. Zoveel enthousiasme heeft de 75-jarige Nieuwedieper voor zijn hobby's dat hij zijn plezier bijna niet onder woorden kan brengen. Wat armgebaren en een enkel woordje: daar moet je het soms mee doen.

De passie voor zijn liefdes straalt van hem af. Als hij weer wat tot bedaren is gekomen, vertelt de geboren Sliedrechtse vol humor en enthousiasme over zijn bezigheden. Zoals reizen. Van de Taj Mahal in India tot Machu Picchu in Peru tot Ayers Rock in Australië. En vergeet de reizen in Kenia en Egypte ook niet. „De halve wereld heb ik wel gezien. Ik ben overal heen gezwoven”, zegt de oud-machinist bij een baggerbedrijf. Foto's aan de muur dienen als bewijsstukken. Elke dag kan hij op deze manier weer op wereldreis. Want tegenwoordig gaat hij niet meer zo ver. Dat heeft hij nu wel een beetje gehad. „Ik wil op zo'n groepreis niet de oude man zijn die alles ophoudt, dus ben ik er mee gestopt.” Zijn andere liefdes kan hij makkelijk binnenshuis af: de modelbouw van boten en genealogie. „Het uitzoeken van mijn stamboom is denk ik wel mijn grootste hobby. Ik kan er ge-



Arie van der Hel bij zijn nieuwe pronkstuk: de Bismarck.

FOTO PETER VAN AALST

woon niet onderuit. Vind het zo fascinerend. Ik kom steeds breder uit.” Tegenwoordig valt elk archief bijna wel via de computer te bezoeken. Toch gaat hij ook wel eens naar de archieven zelf toe. Dat is natuurlijk het leukste:

„Soms ben je helemaal murw van het lezen van die oude handschriften. Echt geweldig.” In zijn stamboom is hij soms doorgedrongen tot de vroege Middeleeuwen. „Er is ook een ridderfamilie van de Veluwe rond het jaar duizend met de

naam Van der Hel, maar die link heb ik nog niet kunnen vinden.” De modelbouw van boten. Nog zo'n passie. Zo'n anderhalve week geleden heeft hij na drie jaar bouwen eindelijk de Bismarck, een Duits slagschip,

### Lekker bezig

In de rubriek 'Lekker bezig' vertellen senioren waar ze mee bezig zijn. Opgeven voor deze rubriek kan via [redactie.hc@nhd.nl](mailto:redactie.hc@nhd.nl) of 0223 672204

afgerond. Een 'priegelrotwerk' was het soms: „Moest ik om de reling te maken een heel dun draadje door een gaatje van een halve millimeter heen rijgen. Ik kon per keer echt maar echt een half relinkje maken, want na een tijdje zie je gewoon echt niets meer.” Niet voor niets staat er op zijn werkkamer een borduervergrootglas. Juist voor dit soort priegelwerkjes.

De modelbouw heeft hem, naast een leuk tijdverdrijf, ook iets anders moois gebracht: zijn vriendin Petra. „Zij had een schip staan en daar moest wat aan worden gerepareerd. Haar buurvrouw wist dat ik dit doe, en zo zijn we in contact met elkaar gekomen. Maar achteraf weet ik dat die buurvrouw en mijn toenmalige schoondochter het wel hebben bekostofd”, lacht hij.

Van der Hel wil graag in contact komen met anderen die ook aan de Bismarck hebben gewerkt. „Ik wil van ze weten hoe zij de bouw ervaren hebben en hoe hun boten eruit zien.” Wie met Van der Hel in contact wil komen kan hem bellen op 0223 619841.

## Rollators na spreekuur weer piekfijn in orde

VAN ONZE VERSLAGGEVER DEN HELDER - Een rollator die het niet naar behoren doet, kan pijnlijke polsen, schouders of rug veroorzaken. Voor eigenaren die hun rollator willen laten keuren, is er op woensdag 1 februari een rollatorspreekuur in de Thuiszorgwinkel aan de Prins Hendrikklaan 2 in Den Helder.

Het rollatorspreekuur is een initiatief van Omring. Rollatorgebruikers uit Den Helder en omstreken die hun hulpmiddel willen laten keuren, kunnen hiervoor terecht tussen 12.45 en 15.45 uur. Aanmelden via telefoonnummer 0223-650125. Be-

zoekers wordt aangeraden hun verzekeringspasje mee te nemen. Wie verzekerd is bij UVIT (Univé, VGZ, IZA/IZZ of Trias), kan zijn of haar rollator meteen gerepareerd mee naar huis nemen. Van anderen kan de rollator voor vijftien euro worden gerepareerd. Ook kan een keuringsrapport voor de eigen verzekeraar worden meegegeven. Voor leden van Omring is de rollatorkeuring op vertoon van de Servicepas, gratis. Niet leden betalen € 7,50. Omring houdt regelmatig rollatorspreekuren in de Kop van Noord-Holland. Meer informatie: 0900 5 206 706 of kijk op [www.omring.nl](http://www.omring.nl)

(ADVERTENTIE)

Meer opruiming op [www.mobielinterieur.nl](http://www.mobielinterieur.nl)

# Wintersale in Andijk

Heel veel topdesign met hoge korting!

20-60% korting!

Gaasbeek programma Lock -60%. TV-dressoir van 4041- voor 1595,-

**MOBIEL INTERIEUR** 8000 m<sup>2</sup> woondesign de topmerken onder één dak

• ARCO • ARTEMIDE • ARTIFORT • BERT PLANTAGE • BRUHL • CLOAK • DANCA • DESIGNSTOCK • DUTCH ORIGINALS • FATBOY • FSM • GELDERLAND • GELUKKIG • HARVINK • INTERSTAR • LABEL • LEO LUX • LINTELOO • MACHAALIE • METAFORA • MODULIS • MONTIS • TONELLI • TOPFORA • VAN ROSSUM

Dijkweg 50, 1619 HC Andijk, tel. 0228-591537. A7 afs. N302, afs. Andijk. Maandag gesloten, donderdag koopavond. [www.mobielinterieur.nl](http://www.mobielinterieur.nl)

## Tafeltnissen en sjoelen bij sportinstuif

DEN HELDER - Badmintonnen, sjoelen, tafeltennissen, handboogschieten.

Dat en nog veel meer kunnen senioren iedere donderdagmiddag van twee tot vier uur doen in sporthal De Brug tijdens een sportieve instuif.

Het gaat tijdens de instuif erom dat mensen zich fitter voelen, in beweging zijn, maar ook dat ze met verschillende mensen sociale contacten opdoen. Mensen kunnen ook op proef eens een middagje meedraaien.

De Brug zit aan de Jan Aarjensz Prinsstraat 46 in Den Helder. Voor meer informatie: Marja Hoogenbosch van het ouderenvoerwerk van stichting de Wering via 0880075200 of e-mail: [m.hoogenbosch@stichtingdevering.nl](mailto:m.hoogenbosch@stichtingdevering.nl).