

HAC feestkrant

Een uitgave ter gelegenheid van het 20 jarig bestaan van het HAC mei 1991 - Oplage 7000 stuks

1971

20 jaar HAC

1991

Het Hulp- en Adviescentrum bestaat 20 jaar. Een leeftijd om een feestje te vieren, vinden wij, en dat gebeurt ook op 30 mei a.s.

Misschien vraagt u zich af: "Waarom moet dat worden gevierd, is het H.A.C. dan iets bijzonders? In het HAC werken raadslieden, maatschappelijk werkers, ouderenwerkers, maar dat soort mensen zit toch in elke wijk van de stad." Dat klopt wel voor een deel, maar niet helemaal. Om dat duidelijk te maken moeten we eerst terug naar het begin. Dat lag zo in de jaren 1970/71.

Roerige tijden waren dat in het Oude Westen. Het Gemeentebestuur had plannen in de maak, waarin voor wonen in de wijk geen ruimte meer was. Alles moest tegen de vlakke om plaats te maken voor kantoren en winkels. Verontruste wijkbewoners kwamen in het hek geweer en richtten de Aktiegroep het Oude Westen op. Over de daarop gevoerde acties en het succes ervan hoeven wij weinig meer te zeggen voor wie de wijk ziet en kent.

Toen de Aktiegroep pas bestond, kwamen veel wijkbewoners ook binnen de wijkwinkel met vragen op juridisch en maatschappelijk gebied. Vrijwilligers gingen daarom een speciaal juridisch spreekuur houden in de buurtwinkel. De in de wijk bekende Cor Barendregt, aktievoerster van het eerste uur en juriste, was hier de motor van.

Naast dit spreekuur in de buurtwinkel, waren er ook instellingen voor Maatschappelijk Werk, Raadsliedenwerk, Dienstencentrumwerk en Gezinsverzorging op diverse plaatsen in de wijk aan het werk. Onderling bestond er echter nauwelijks contact. Ieder werkte op z'n eigen eilandje en dat nu was de bewoners binnen de Aktiegroep een doorn in het oog. Niet altijd was duidelijk waar men met een vraag heen moest en het gebrek aan samenwerking vond men inefficiënt. Ze dachten dat het duidelijker



zou worden, wanneer er één loket in de wijk zou komen, waar al die instellingen voor maatschappelijke dienstverlening door de wijkbewoners zonder moeite te vinden zouden zijn. Bovendien kon de hulpverlening dan door samenwerking nog iets meer bieden dan de optelsom van de afzonderlijke werksoorten.



Cor Barendregt

De Aktiegroep ging met dit plan de boer op en kreeg ambtenaren bij de Gemeente Rotterdam enthousiast. Ook de diverse instellingen werden bij dit plan betrokken. Nadat de Gemeente en het Ministerie van CRM met geld over de brug kwamen, was de tijd rijp voor oprichting van het H.A.C.

Een ruimte werd gezocht, maar de poging om het hele H.A.C. in één ruimte onder te brengen slaagde niet direct. Het ouderenwerk ging naar een ruimte in de Josephstraat

64 en de rest van het H.A.C. werd in een voormalige groentenwinkel aan de overkant van die straat, op nummer 95b, ondergebracht. Pas in 1978 kon de tegenwoordige ruimte aan de Gaffelstraat 2 worden betrokken. Toen pas zat alles echt onder één dak.

Een algemeen medewerker, eerst algemeen assistent genoemd, werd vanaf het begin aangesteld om voor de andere werkers de eerste opvang van de klanten te doen. Een begeleidingscommissie moest ervoor zorgen dat de samenwerking goed zou verlopen en te bekijken of dit experiment ook een voorbeeld kon zijn voor samenwerking op andere plaatsen.

Op 20 maart 1971 was het zover; het H.A.C. opende de deuren voor de wijk. De bewoners wisten direct de weg naar het H.A.C. goed te vinden en dat is zo gebleven.

Vanaf de start hebben de medewerkers van het H.A.C. als team geopereerd. Ieder had z'n eigen deskundigheid, maar in overleg met elkaar is geprobeerd de hulp zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen in het belang van de bewoners van de wijken Oude Westen en Cool.

Soms merkten de werkers dat er behoefte was aan meer hulp, of andere hulp dan het H.A.C. kon bieden.

Dat heeft bijvoorbeeld geleid

tot toevoeging van gespecialiseerde wijkbejaardenverzorging aan het H.A.C. Ook heeft lange tijd de sociaal psychiatische hulp in de wijk vanuit het H.A.C. gewerkt. Dat door veranderd RIAGG-beleid, de psychiatische hulp uit het H.A.C. is verdwenen, wordt nog steeds als een gemis ervaren.

Door de grote behoefte aan hulp van Raadslieden, Maatschappijk Werk en Bejaardenwerk werd het aantal uren voor dit werk geleidelijk uitgebreid.

Ook initiatieven op andere gebieden in de wijk werden door het H.A.C. ondersteund. Bijvoorbeeld Acties van de Aktiegroep tegen huurverhogingen en heroïneoverlast, of initiatieven voor de vorming van een Gezondheidscentrum.

Na het eerste begin is de aandacht voor het H.A.C. bij het Gemeentebestuur in de tachtiger jaren verdwenen. Bezuinigingen eisten hun tol en het H.A.C. kwam in 1985 onder grote druk te staan, omdat door bezuinigingen de Algemeen Medewerker moest verdwijnen. Dat zou het eind van het H.A.C. hebben betekend.

De algemeen medewerker zorgt ervoor dat het H.A.C. de hele dag open is en dat iedereen die binnenkomt direct te woord gestaan kan worden.

Een essentiële voorwaarde dus voor het één-loket principe van het H.A.C. Door een intensieve actie, samen met wijkbewoners kon die dreiging gelukkig worden afgewend.

Het H.A.C. kon zich daardoor in de afgelopen jaren verder ontwikkelen. Binnen de Gemeente is inmiddels de mening over samenwerking in het H.A.C. weer wat positiever geworden. De veel besproken Sociale Vernieuwing moet ervoor zorgen dat ook in andere wijken van de stad dit soort samenwerking van de grond komt.

Wanneer dit doorgaat, lijkt het erop dat het idee van de Aktiegroep het Oude Westen voor de vorming van één-loket zo gek nog niet was. De Aktievoerders van toen waren hun tijd 20 jaar vooruit.

Alles bij elkaar reden voor ons en voor u om feest te vieren!

Het feestprogramma en wat de werkers voor u kunnen doen, leest u verderop in deze krant.

Tot ziens op 30 mei.

Programma

10.30 uur

Officiële onthulling nieuwe naamsaanduiding door wethouder Henderson.

11.00 - 13.00 uur

Forumdiscussie over de plaats van het HAC in de ontwikkeling naar centra voor dienstverlening met medewerking van W. Beekenkamp, J. vd. Tak, H. Schreutelskamp, A.M. van Hulst en A. Lubbers.

14.30 - 18.00 uur

HAC buurtfeest m.m.v. Bonecos de carne, Turkse en Marokkaanse muziekgroepen.

De hele middag is er open huis bij het HAC, zijn er video's met presentaties van de hulpverlening, een mintentoonstelling over 20 jaar HAC, en een aantal verrassingen. Vanaf 15.00 uur is er muziek en bij mooi weer terras voor de deur.



DIENSTENCENTRUM OUDE WESTEN/COOL

OUDERENWERK

Het ouderenwerk heeft in de afgelopen 20 jaar veel veranderingen doorgevoerd. Zo is dit werk bij de meeste ouderen bekend als het dienstencentrum, waar bij dan vaak gedacht wordt aan een recreatiezaal waar ouderen kaarten, handwerken, bloemschikken, biljarten, of onder het genot van een kop koffie of een drankje een praatje maken.

Deze functie is in de loop der jaren overgenomen door het sociaal cultureelwerk. Ook hebben er in de afgelopen jaren wat verschillende mensen gewerkt, sommige lang, andere wat korter. Nu wordt het Dienstencentrum al weer zo'n twee à drie jaar bemant door Hiske Rockx en Yvonne Bouwman.

Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Wij werken voor mensen vanaf 55 jaar, die zelfstandig wonen, maar waar door lichamelijke of geestelijke problemen op het gebied van huishouding, verzorging, of bij het wonen op zich wat problemen ontstaan. Zo kan men bij ons volgende aanvragen:

- Informatie op het gebied van huisvesting
- Maaltijden
- Alarmering
- Pedicure (aan huis)
- Kapster aan huis
- Wijkvervoer met het wijkbusje
- Klussendiensten en aanvragen voor vrijwilligers
- Vragen rond financiën

Als u zou willen verhuizen



naar een seniorenflat, een serviceflat, een aanleunwoning, of naar een verzorgingshuis, kunt u bij ons terecht. Wij kunnen u informeren over de verschillende mogelijkheden en de aanvraag voor een van deze vormen van huisvesting in gang zetten.

Ook beschikken wij over informatie van wat er zoal in de wijk op recreatief en/of educa-

tief terrein te doen is en kunnen u daarheen verwijzen. Voor mensen die aan huis gebonden zijn of niet alleen naar buiten kunnen, beschikken we over een aantal vrijwilligers die contactbezoeken afleggen, of met iemand in een rolstoel naar buiten gaan.

Financiën

Als u niet meer weet hoe de

eindjes nog aan elkaar geknoopt moeten worden, moet u niet schromen om eens bij ons te komen, misschien zijn er financiële regelingen, waarop u een beroep kunt doen of komt u in aanmerking voor bijzondere bijstand via de Sociale Dienst. Wij kunnen u daarover informeren en eventueel met de betreffende instantie in contact brengen.

ONTSPANNINGSGROEP VOOR VROUWEN

Alweer 4 jaar worden er in de ruimte van de fysiotherapie in het Gezondheidscentrum ontspanningsgroepen voor vrouwen georganiseerd door het H.A.C., samen met het Gezondheidscentrum.

Aan de ontspanningsgroep kunnen vrouwen deelnemen die last hebben van spanningsklachten. In ieders leven gebeuren moeilijke dingen. Soms te veel, soms te lang, soms blijven die dingen in je hoofd zitten, omdat je er niet met iemand over kunt of durft te praten. Soms zelfs denk je dat je het vergeten bent, ook omdat je het wilt vergeten.

Toch is het zo dat je lichaam reageert op spannende dingen (leuk of niet leuk; denk maar eens aan gezegden in de Nederlandse taal zoals: "vlinders in je buik hebben", "teveel op je nek nemen", "steeds maar op je tenen lopen").

Belangrijk is, dat er een evenwicht is tussen spannende en ontspannende dingen in je leven. Als dat evenwicht er niet

is, om wat voor reden dan ook, kunt je allerlei lichamelijke klachten krijgen.

Bijvoorbeeld: hoofdpijn, pijn in je schouder, nek of rug, benauwdheid, hyperventilatie, angst, slecht slapen en..... Allemaal echter pijn en echte klachten, maar de dokter

te worden over wat er in het eigen lichaam gebeurt; je merkt dan dat je er zelf invloed op kunt hebben!!!

Deelnemers zijn altijd heel verschillend; jong of oud, alleen of met een partner, met of zonder kinderen, geboren in

verschillende landen. Allemaal op verschillende manieren opgegroeid, maar allemaal hebben ze last van spanningsklachten.

Iedere ontspanningsgroep heeft 8 bijeenkomsten, op donderdagochtend van 9.30 tot 11.00 uur. Twee maal per jaar start er een nieuwe groep; in de maand maart en in de maand oktober. Je kunt meer informatie krijgen en jezelf opgeven bij

Henny, Maatschappelijk Werkster in het H.A.C., of bij Lous, Fysiotherapeute in het Gezondheidscentrum.

Samen begeleiden zij de Ontspanningsgroep. Je kunt er natuurlijk ook eerst over praten met je huisarts als je wilt overleggen of deelname aan de Ontspanningsgroep voor jou een goede zaak kan zijn.



heeft er geen pilletje voor om het te genezen.

In de ontspanningsgroep kun je leren voelen hoe je lichaam reageert op spanning en wat je er aan kunt doen om te ontspannen.

Door middel van verschillende oefeningen en erover praten helpen we dat de deelnemers leren zelf meer de baas

Twintig jaar H.A.C., twintig jaar Maatschappelijk Werk, ja zeker.

Nee zolang werken wij hier nog niet, maar toch al heel wat jaartjes. Wij, Marja, Philippe, Henny en Carla zijn de Maatschappelijk Werkers van het H.A.C., of zoals veel mensen ons ook wel noemen, de sociale werkers.

Wat vooral ons werk is?

Luisteren en mee oplossingen zoeken voor dingen waar je alleen of met je familie, niet uitkomt.

Een paar voorbeelden wil je horen?

- Ruzie thuis, of met je familie, of met de bureu.
- Moeilijkheden op je werk of bij de dokter, op school of bij de Sociale Dienst.
- Je hebt schulden en je weet er geen oplossing voor.
- Je wilt wat leren, maar je weet niet goed wat je zou willen leren.
- Je weet geen raad met je kinderen die heel anders denken en voelen.
- Je voelt je vaak alleen.
- Je slijkt te veel medicijnen en het helpt ook nog niet.
- Je man drinkt of gokt, je drinkt zelf teveel, of je koopt teveel.
- Akelige gedachten of angsten die in je hoofd blijven zitten en waardoor je hele lichaam ziek voelt.
- Verdriet dat je dagen donker maakt, ook al schijnt de zon.
- Verdriet dat steeds maar pijn doet aan je hart, omdat je naar je thuisland verlangt.
- Pijn in je hoofd of in je rug en waar dokters geen raad mee weten.
- Problemen en vragen die als een steen op je maag liggen, of waar je het benauwd van krijgt als je er aan denkt.
- Eigenlijk alles waarvan je 's nachts wakker ligt en waar je over dag ook nog over blijft tobben.

Wil je je weer goed voelen en wil je een oplossing zoeken voor je grote of kleine moeilijkheden, kom er dan eens over praten met een van ons. Samen kunnen we er dan iets aan doen, zodat je hoofd, je hart en je lichaam zich weer goed gaan voelen.

STICHTING
MAAT
SCHAPPELIJK
WERK
ROTTERDAM





MAATSCHAPPELIJK WERK COOL

Even voorstellen: maatschappelijk werk Cool

Vanaf 1 december werken er op het Wijkburo Cool weer twee Maatschappelijk Werksters: Hanneke de Kluiver, die al anderhalf jaar werkt in de wijk Cool, vormt nu samen met Didy van der Burg het nieuwe Maatschappelijk Werk-team.

Voorheen was het Maatschappelijk Werk onderdeel van het buurthuiswerk, het zogenaamde 'Buurthuis Maatschappelijk Werk'. Tegenwoordig is het Wijkburo Cool onderdeel van het Stedelijk Maatschappelijk Werk.

Mede hierdoor is het Wijkburo Cool niet meer gevestigd in het Buurthuis, maar heeft een eigen ruimte in de Buurtwinkel in de Witte de Withstraat. Daarnaast is het de bedoeling dat wij binnenkort uitbreiding krijgen van onze kantoorruimte in dit pand.

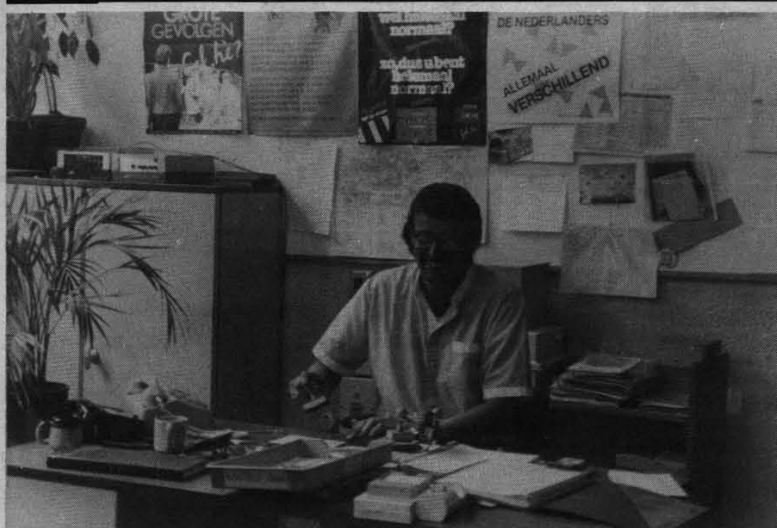
Wat is ons werk?

Net zoals het Maatschappelijk Werk in het H.A.C. helpen wij mensen bij het zoeken van oplossingen voor hun problemen. Dit kunnen allerlei problemen zijn: o.a. relatieproblemen, spanningsklachten, rouwverwerking, eenzaamheid, huisvestingsproblemen, schulden, echtscheiding, huisvestingsproblemen, gees-

telijke en/of lichamelijke mishandeling, seksueel geweld, incest, eerste- en tweede generatieproblematiek van migranten.

Wanneer je problemen hebt, blijf er dan niet te lang alleen mee rondlopen. Kom er dan eens over praten. Op onze spreekuren kan je zo bij ons binnenlopen, of je kunt bellen om een afspraak te maken.

Ons adres is:
Witte de Withstraat 29-31
tel. 412.17.87.
Spreekuur Maandag/Dinsdag/Woensdag en Vrijdag van 9.30-11.00u



DE ALGEMEEN MEDEWERKER

Uw eerste kennismaking met het Hulp- en Adiescentrum is met Chris. Bij velen bekend als mijnheer Chris.

Wat kan hij voor u doen? Hij maakt de afspraken voor u bij de andere werkers in het H.A.C., zoals de Raadslieden, het Maatschappelijk Werk en het Ouderenwerk. Aan een paar woorden heeft

hij al genoeg om te weten door wie u het beste geholpen kunt worden.

Verder kunt u met allerlei formulieren bij hem terecht. Zoals die van de Sociale Verzekeringsbank, Gemeentelijke Belastingen en nog veel meer. Het kan natuurlijk ook dat u niet in het H.A.C. moet zijn. Dan weet hij u precies te vertellen waar u dan wel gehol-

pen kan worden. Zomaar wegsturen is er niet bij.

U kunt ieder werkdag van 9.00 tot 12.30 en van 13.30 tot 17.00 bij hem binnenlopen of opbellen. Oh ja, een keer per 14 dagen, op dinsdag, is er werkoverleg en is het H.A.C. om 15.00 uur gesloten.

Al de 20 jaren waarin het H.A.C. bestaat heeft er een sociaal raadsman of -vrouw gewerkt. Zelfs vóór die tijd was er raadsliedenwerk in het Oude Westen en Cool.



In die jaren hebben duizenden wijkbewoners een bezoek gebracht aan één van de raadslieden. Sommige bezoekers kwamen een enkele keer. Anderen zijn voor kortere of langere tijd een bekende verschijning geworden op het spreekuur. Gezien de 2000 tot 2500 bezoekers die jaarlijks mij en mijn collega's bezochten moet wel haast het grootste deel van de Oude Westenaren en Coolbewoners bekend zijn met het raadsliedenwerk.

Maar degenen die nog nooit bij mij of mijn collega's zijn geweest zullen zich toch nog afvragen: "Wat kan een raadsman nou voor mij doen?"

Kort gezegd komt het eigenlijk neer op: "Hulp en advies geven bij alle zaken waarmee u zit die te maken hebben met wetten, regelingen, procedures en formulieren".

Ik kan u uitleg geven over een wet of een regeling en u adviseren wat u in een bepaalde situatie moet doen of juist moet nalaten.

Ik kan een zakelijke brief voor u opstellen, of een bezwaar of beroepschrift wanneer u tegen een beslissing van de Gemeente of het G.A.K. in beroep wilt gaan. Formulieren vul ik ook in. Bijvoorbeeld voor allerlei subsidieregelingen en de belastingen.

Wat ik niet voor u kan, is het voeren van een procedure voor u bij de rechtbank. Daarvoor heeft u een advocaat nodig. Ook andere problemen waarmee u te maken krijgt kunnen zodanig ingewikkeld zijn, dat u beter door een andere hulpverlener geholpen kunt worden. Ik kan u ook daarin de weg wijzen. Overigens blijkt in de praktijk dat het in het overgrote deel van de gestelde vragen niet nodig is om u verder te verwijzen.

Voor wat voor soort zaken kunt u zich om hulp tot de raadsman wenden?

Het terrein van wetten en regelingen waarover ik u iets kan vertellen, of waarbij ik iets voor u kan doen is erg groot. Om een indruk te geven:

- alles wat te maken heeft met uitkeringen. Om daar eens een paar van te noemen: A.B.W., R.W.W., W.W., W.A.O., A.A.W., A.O.W., Toeslagenwet, Pensioenen.

- De vragen kunnen gaan over de hoogte van uw uitkering; wanneer u aanspraak kunt maken op een uitkering; over uw bezwaren tegen een beslissing op een aanvraag voor een uitkering; formulieren invullen waarmee u een uitkering aan vraagt enz. enz.

- problemen met ziektekostenverzekering. Het ziekenfonds, de A.W.B.Z., particuliere verzekeraars enz.

- huursubsidie, huurgewinning, verhuiskostenregeling, woningaanpassing e.d.

- vragen over belastingen. Dat kan variëren van het invullen van een aangiftebiljet voor de inkomstenbelasting tot het maken van bezwaarschriften en het indienen van verzoeken om kwijtschelding van betaling van belastingaanslagen. Het gaat dan niet alleen om Rijksbelastingen (bv. Inkomstenbelasting), maar ook om Gemeentelijke Belasting (bv. Onroerend Goedbelasting) en belastingen van het Waterschap (Bijdrage Zuiveringskosten Afvalwater)

- problemen met leveranciers en reparateurs over goederen die u koopt of laat maken. Een vraag als: "Mijn bankstel gaat al na 6 maanden kapot en de leverancier zegt dat het niet onder de garantie valt" valt hier onder.

- vragen en problemen rond uw werk. Zoals: "Betaalt mijn werkgever mij wel het C.A.O.-loon" of "Mijn werkgever heeft mij ontslagen, wat moet ik doen".

Ook kan ondersteuning worden gegeven bij het doen van sollicitaties, vragen over vreemdelingenrecht, rechtshulp, naturalisatie, verzekeringen, studiebeurzen.

Deze opsomming is niet volledig, maar geeft wel een idee hoe uitgebreid het gebied is waarop de sociaal raadsman u kan helpen.

Misschien tot ziens op het spreekuur.



Het oude HAC gebouw

PROJECTEN OUDERENWERK

Vrijwillige hulpdienst

De vrijwillige hulpdienst is een netwerk van vrijwilligers uit verschillende organisaties zoals: het U.V.V. de Zonnebloem, het wijkpastoraat en de Nederlands Hervormde gemeente. Deze vrijwilligers gaan bij mensen op bezoek, doen een boodschap gaan met iemand naar de dokter of wandelen een eindje met ouderen die slecht ter been zijn.

Deze hulp kan door mensen uit Cool worden aangevraagd bij zorgcentrum Atrium, Karel Doormanstraat 343, telefoon: 4120524, mensen uit het Oude Westen kunnen hiervoor bellen naar het dienstencentrum Oude Westen/Cool, Gaffelstraat 2, telefoon: 4365865.

Klussendienst

Voor hulp bij verhuizing of onderhoud tuin, kan de klussendienst worden ingeschakeld via de bovengenoemde telefoonnummers, deze hulp is echter niet gratis maar kost tien gulden per uur.

Telefooncirkel

Mensen die veel alleen zijn en het prettig zouden vinden om dagelijks even met iemand te praten kunnen zich opgeven voor de telefooncirkel. Zij worden dan iedere dag door iemand van de cirkel gebeld en bellen vervolgens zelf de volgende van de lijst. Dit vindt plaats tussen 9.00 en 10.00 uur. Als er niet wordt opgenomen belt de coördinator een contactpersoon, die gaat dan kijken wat er aan de hand is. Deelnemers van de telefooncirkel moeten dan ook bereid zijn om ergens een sleutel af te geven zodat iemand bij hen naar binnen kan. Men kan zich hiervoor opgeven bij het dienstencentrum, telefoon: 4365865.

Wijkbus

Ouderen die een club willen bezoeken of eens bij familie op bezoek willen kunnen gebruik maken van het wijkbusje. Zij moeten daarvan lid worden, dit kost f 25,- voor iemand met A.O.W. en een pensioen

boven de tweehonderd gulden, of f 10,- voor mensen met alleen A.O.W. De bus rijdt niet naar buitenwijken of naar zuid. Een enkele rit kost f 1,50 een retour f 2,-. Mensen die lid willen worden, kunnen hiervoor contact opne-

men met het dienstencentrum, telefoon 4365865. Ritten kunnen worden aangevraagd bij het verzorgingshuis de Leeuwenhoek, West Kruiskade 54, telefoon: 4361488. Dit moet men minstens een dag van tevoren doen voor 12.00 uur.

BEREIKBAARHEID HAC-WERKERS

GAFFELSTRAAT 2

Algemeen Medewerker (Chris)	dagelijks bereikbaar tijdens openingsuren: 09.00 - 12.30 uur 13.30 - 17.00 uur	
Maatschappelijk Werk (Carla, Henry, Marja en Philippe)	dagelijks bereikbaar tijdens openingsuren: 09.00 - 12.30 uur 13.30 - 17.00 uur	
Sociaal Raadsleden (Hans)	maandag	09.00 - 12.30 uur
	dinsdag	09.00 - 12.30 uur
	donderdag	09.00 - 12.30 uur
	vrijdag	09.00 - 12.30 uur
Gecoördineerd Ouderenwerk (Hiske en Yvonne)	maandag	09.00 - 12.00 uur
	woensdag	09.00 - 12.00 uur
	vrijdag	09.00 - 12.00 uur
Spreekuur Wijkagenten (Jilles en Herman)	dinsdag	10.00 - 11.00 uur

WITTE DE WITHSTRAAT 29-31

Maatschappelijk Werk Cool (Didy en Hanneke)	maandag	09.30 - 11.00 uur
	dinsdag	09.30 - 11.00 uur
	woensdag	09.30 - 11.00 uur
	vrijdag	09.30 - 11.00 uur