

## Betere woon- en leefomgeving?

*De gemeente Hoorn wil de gezondheid en welzijn van de Hoornse inwoners verbeteren. Om dit te realiseren zijn er vier ochtenden georganiseerd waarin vertegenwoordigers van alle leeftijdsgroepen input konden leveren, onder wie de Ouderenraad Hoorn.*

Omdat de mate van gezondheid die je ervaart afhankelijk is van meerdere factoren, inventariseert de gemeente heel breed wat er speelt en zonodig moet veranderen. Hoe gezond je je voelt is immers niet alleen afhankelijk van hoeveel je beweegt en wat je eet en drinkt. Ook de fysieke en sociale leefomgeving, de veiligheid op straat, de mate waarin de woonomgeving uitnodigt om buiten te bewegen, beïnvloeden de gezondheid.

### Preventie belangrijk

Uit een onderzoek naar veiligheid in onze gemeente blijkt dat het aantal verkeersongevallen en het aantal vernielingen in Hoorn hoger is dan het landelijke gemiddelde. Dat moet verbeteren, dan wordt ook de veiligheid op straat beter. Voor ouderen, maar ook voor andere leeftijdsgroepen. Een veiliger woonklimaat begint al bij gezinnen. Als het in het gezin 'veilig' is, als gezinnen niet in een kwetsbare situatie zitten, ontsporen jongeren minder. En geven

dan minder overlast op straat. Preventie vergt veel begeleiding, liefst vanaf de geboorte.

In Hoorn wordt daar al het nodige aan gedaan, zoals met het project Kansrijke Start. Maar het is nog niet voldoende, er ontsporen nog steeds te veel gezinnen.

Ook de schrijnende situatie in crisiscare voor ouderen in Hoorn zorgt voor onveiligheid. De zorg, opvangmogelijkheden en huisbe-



zoeken van huisartsen, alles wordt minder. Er zijn al gevallen bekend waar ouderen echt in een crisis verkeerden, en te horen krijgen: belt u morgen de huisarts maar. Daardoor neemt het vertrouwen dat je geholpen wordt als je echt in nood bent, af.

In december 2023 is de inventarisatie van alle problemen én aanbevelingen om situaties te verbeteren afgerond en worden de resultaten bekend gemaakt.

## De Ouderenraad Hoorn luidt de noodklok

*Er is in Hoorn een tekort aan woningen. In het algemeen, maar zeker ook specifiek voor ouderen. Zelfstandige, levensloopbestendige woningen, woongemeenschappen met gemeenschappelijke ruimten en zorgcentra.*

Dit probleem zal in de komende jaren met de toenemende vergrijzing nog veel groter worden. De Ouderenraad zet zich hier vol voor in. Door te lobbyen in de politiek, de publiciteit te zoeken en door acute problemen te signaleren. Maar ook door gesprekspartner te zijn bij startende woonprojecten. Zodat er in ieder nieuw woningbouwproject in onze gemeente een betere verdeling komt van woningen, ten gunste van de hoeveelheid ouderenwoningen.

### Verwachte woonprojecten met ouderenwoningen

- Oude hockeyvelden achter de Nieuwe Steen
- Pelmolenpad
- Verlengde Lageweg
- Rozenbuurt

Op het oudere gevangensterrein in Zwaag komt ook nieuwbouw. De Ouderenraad is in gesprek met de gemeente over de mogelijkheden hier ook ouderenwoningen te realiseren. Zodra er concreet nieuws is over de start/oplevering van ouderenwoningen in een van de nieuwbouwprojecten, zal de Ouderenraad dit melden in het Info-magazine.





## Let op elkaar

*Een nieuw jaar, nieuwe kansen, ook voor senioren? Ik denk het wel, maar je moet ze wel zelf zoeken of creëren.*

*Zo blijven wij, de Ouderenraad Hoorn, in 2023 onverminderd in gesprek met het gemeentebestuur. Om te beginnen met 'onze' wethouder, Karin Hakhoff, voor onder andere ouderenbeleid, Wmo en volkshuisvesting. Kernpunten van onze gesprekken met haar zijn natuurlijk onze zorg over woningbouw en de toenemende eenzaamheid onder ouderen, met name degenen op hogere leeftijd. Want door de afschaffing van het bejaardenhuis moeten zij zich thuis zien te redden: zorg inkopen en eventueel hun woning aanpassen. Maar meestal wordt er een beroep*

*gedaan op mantelzorgers binnen de familie of directe omgeving. De praktijk laat echter zien dat dit steeds moeilijker wordt vanwege de toenemende vergrijzing, ook onder de mantelzorgers die daardoor sneller overbelast raken.*

*Ook onze contacten met de fracties in de gemeenteraad en uitwisseling van informatie over het ouderenbeleid blijven wij koesteren en uitbreiden. Want zij weten waar wij voor staan en zij willen, ook uit eigen belang, ons helpen de gezamenlijke doelen te realiseren.*

*Verder houden wij langs andere wegen, zoals via de leden van onze werkgroepen, de vinger aan de pols. Zij denken mee aan oplossingen voor en de aanpak van eenzaamheid, passende woonruimtes voor onze senioren e.d. Zo pleiten wij voor gezamenlijke ruimtes in woningcomplexen om eenzaamheid te voorkomen. Daarnaast zijn er natuurlijk nog verschillende andere aspecten die nodig zijn om onze senioren comfortabel te*

*laten wonen. In bijeenkomsten van de gemeente, zorginstellingen en partijen als Intermaris en Zeeman Vastgoed brengen wij die onder de aandacht. Zo laten onze werkgroepleden de stem van ouderen horen. Want dankzij de vele contacten die zij met (individuele) ouderen hebben weten zij als geen ander wat er onder hen leeft en waar zij tegenaan lopen.*

*Die inzet van alle betrokkenen is een goede zaak, maar voorkomt niet dat mensen in onze overgeorganiseerde samenleving in de problemen komen. Zoals die mevrouw die mij belde over de lange wachttijd voordat zij, na een ernstige val, de noodzakelijke hulp kon krijgen. De recente landelijke berichten over de problemen om via de Wmo thuishulp te krijgen bevestigden dat zij helaas niet de enige is. Mijn oproep voor 2023 is dan ook: Laten we omzien naar elkaar!*

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING  
OUDERENRAAD HOORN

## Mantelzorgwaardering aanvragen

*Mantelzorgers zorgen met liefde en onbetaald voor een familielid, vriend of buur die door ziekte of een beperking veel extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Dat verdient een blijk van waardering!*

### Compliment

Ontvangt of geeft u mantelzorg? Dan kunt u nu een 'Waardering 2022', aanvragen en zo een uitstapje of waardebon t.w.v. €100 ontvangen. Met deze waardering willen gemeenten, waaronder Hoorn, mantelzorgers bedanken. Een compliment dus voor al hun inzet die feitelijk onbetaalbaar is, Want volgens CBS gegevens van 2020 zouden er in Hoorn alleen al naar schatting 22 duizend mantelzorgers zo'n 7 miljoen uur actief zijn geweest!



*(Bron: mantelzorg in Hoorn, CBS 2020)*

### Wie komt in aanmerking

Om in aanmerking te komen moet de zorgvrager in Hoorn wonen en kan de mantelzorger van buiten de gemeente komen. Hij of zij begeleidt of verzorgt de ander minimaal 8 uur per week intensief, gedurende drie of meer maanden per jaar.

### Aanmelding

Als zorgontvanger kunt u uw mantelzorger(s) aanmelden voor zo'n 'Waardering 2022'. Maar de mantelzorger kan die ook zelf aanvragen.

Doet dat wel dan vóór april 2023 via het aanmeldformulier op [www.hoorn.nl/mantelzorgwaardering](http://www.hoorn.nl/mantelzorgwaardering). Of mail de gegevens, zoals vermeld op het aanmeldingsformulier, naar [welverdiend@omring.nl](mailto:welverdiend@omring.nl). De gemeente verstrekt de gegevens alleen aan Omring die vervolgens contact met de betrokken mantelzorger opneemt. Bel voor meer informatie met de Omring, 088 206 89 10.



## Checklist Energie Besparen

*Vijf tips om energie en geld te besparen!*

- Plaats elektrische radiatorventilatoren onder de verwarming
- Zet de verwarming in de slaapkamer uit. Met een kruik warm je je bed ook goed op.
- Ontdooi de vriezer en koelkast 1 à 2 keer per jaar. Dat scheelt in energieverbruik.
- Verwarm water met een waterkoker. Water op gas verwarmen kost veel energie.
- Blijf goed ventileren, ook 's nachts. Dat voorkomt schimmel in huis.

### Meer tips?

Kijk op [www.woonbond.nl/energie/energie-besparen](http://www.woonbond.nl/energie/energie-besparen)



## Herontwikkeling Burger- en Cliëntparticipatie

In Info nr 3 van de vorige jaargang heeft de Ouderenraad aangegeven het functioneren van het participatieplatform binnen de gemeente Hoorn ter discussie te stellen.

### Onvoldoende burgerparticipatie

U heeft kunnen lezen dat wij van mening zijn dat de burgerparticipatie binnen het nu nog aan de orde zijnde participatieplatform volstrekt onvoldoende geborgd is. De gemeente bleek gevoelig voor onze kritiek temeer daar ze zelf eigenlijk ook gewoon niet gelukkig zijn met de huidige vorm.

### Twee fases

De gemeente heeft in ons gesprek d.d. 19-5-2022 te kennen gegeven met een nieuwe opzet te willen komen. Het is vervolgens even stil gebleven doch inmiddels is bericht

ontvangen van de gemeente. Het project "Herontwikkeling Burger en Clientparticipatie" is verdeeld in een tweetal fases waarvan de eerste fase inmiddels is afgerond. De tweede fase gaat zich buigen over de vorming van een sociale raad.

### Aanhaken en erbij blijven

Aangegeven is dat zodra de zaken verder wat uitgekristalliseerd zijn contact met ons wordt opgenomen voor onze input c.q. reactie. De Ouderenraad heeft uiteraard direct laten weten daar open voor te staan. Gelet de periode die inmiddels is verstreken, wij zijn alweer 7 maanden verder, is het voor de Ouderenraad zaak de verdere ontwikkelingen nauwgezet te volgen. Wij zullen dit tot een goed einde brengen. Het is een kwestie van aanhaken erbij blijven!

## Oproep jeugdlintje gemeente Hoorn

*Jonge held of talent? Meld hem of haar aan voor een jeugdlintje*  
Het jeugdlintje is een onderscheiding van de gemeente Hoorn voor kinderen en jongeren die zich inzetten voor de Hoornse gemeenschap.

Kent u iemand die een jeugdlintje verdient? Meld hem of haar dan snel aan!



### Voor wie is het jeugdlintje?

Het jeugdlintje is bedoeld voor kinderen van 6 tot 18 jaar. Om een jeugdlintje te kunnen krijgen, moeten zij zich inzetten voor anderen, voor onze stad, of een bijzondere prestatie hebben geleverd. Denk bijvoorbeeld aan een inzamelingsactie organiseren, wekelijks boodschappen doen voor een zieke buurvrouw, of iemand redden. Meer over de

voorwaarden leest u op [www.hoorn.nl/jeugdlintje](http://www.hoorn.nl/jeugdlintje)

### Hoe meld ik iemand aan?

U kunt iemand aanmelden via [www.hoorn.nl/jeugdlintje](http://www.hoorn.nl/jeugdlintje).

### Tot wanneer kan ik iemand aanmelden?

Iedereen (jong en oud) kan tot 1 maart a.s. een kandidaat aanmelden voor een jeugdlintje.

### Wanneer is de uitreiking?

Ieder jaar ontvangen maximaal 10 jongeren een jeugdlintje. De burgemeester van Hoorn reikt de jeugdlintjes uit tijdens de lintjesregen, wanneer de koninklijke onderscheidingen worden uitgereikt, op de dag voor Koningsdag.

Dit gebeurt onder grote aandacht van publiek en pers. Een bijzondere ervaring voor jonge helden en talenten.

### Vragen?

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact op nemen met de gemeente Hoorn via [gemeente@hoorn.nl](mailto:gemeente@hoorn.nl) of 0229-252200.

## Ouderenmishandeling

*Wist u dat Ouderenmishandeling vaker voorkomt dan u denkt? Maar liefst een op de twintig ouderen boven de 65 jaar wordt herhaaldelijk mishandeld.*



We spreken van ouderenmishandeling wanneer er sprake is van o.a. materiele/financiële-, lichamelijke-, seksuele- of emotionele misbruik. Dit kan gaan om grote gebeurtenissen zoals familie, vrienden of zelfs zorgverleners die iemand de noodzakelijke zorg ontzeggen. Of wanneer er iemand ongewenst seksuele handelingen bij u verricht of u dwingt om dit bij deze persoon te verrichten. Maar ook kleine gebeurtenissen vallen onder ouderenmishandeling. U kunt hierbij denken aan kinderen, kleinkinderen, buurman of iemand anders in uw omgeving die elke keer 'even' wat extra geld pint voor zichzelf. Of geld van u 'leent' of pakt zonder uw toestemming en dat u vervolgens nooit meer terugkrijgt. Vaak voorkomende voorbeelden uit de praktijk zijn bijvoorbeeld kinderen die 'hun' erfenis alvast gaan gebruiken.

Herkent u een van de bovenstaande situaties bij uzelf of in uw omgeving? Neem altijd contact op met een hulpverlener! Ook wanneer u een vermoeden van ouderenmishandeling herkent. Met hem of haar kunt u uw zorgen delen en bespreken wat mogelijk is.

Help mee ouderenmishandeling te voorkomen maar ook te stoppen!

Op onze website leest u hier meer over en waar u voor hulp en advies kunt aankloppen. Bijvoorbeeld bij Mee & de Wering: 088 007 51 40 (tussen 9-12 uur).

# Spiritualiteit is levenskunst! Deel 1

In deze rubriek gaat Saskia Treu in op hoe wij spiritualiteit kunnen waarmaken en beoefenen in het alledaagse leven. Deze rubriek maakt onderdeel uit van een serie korte fragmenten uit een artikel, waarin Saskia een uiteenzetting geeft van de facetten van 'spiritualiteit in het alledaagse leven'.

## Spiritualiteit opmerken en beoefenen

Het opmerken en beoefenen van spiritualiteit in het alledaagse leven kent een lange en rijke geschiedenis. Het wordt beoefend in vele religieuze tradities en is vooral populair onder degenen die zichzelf "spiri-

## Colofon

**Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:**  
Marjan van Bennekom-Hendriksen,  
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn  
0229-23 0797

## Redactie INFO en website

Geert Bijl en Bert Schaper  
**Redactieadres en kopij:**  
bert.schaper@telfort.nl 0229-21 64 22  
**Websitebeheer:** bert.schaper@telfort.nl  
0229-21 64 22  
**Agendabeheer en distributie:** Geert Bijl  
gjm.bijl@quicknet.nl 0229-23 75 36

## Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27 of mail naar [martina@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl) voor een digitaal abonnement of voor een afhaalpunt van de papieren editie bij u in de buurt.

## Disclaimer

De informatie in ons INFO-blad en op onze website wordt met zorg samengesteld. Wij kunnen echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de volledigheid en/of de juistheid van deze informatie.

## Contactpersonen activiteiten

**Ouderenraad:** Marjan van Bennekom  
0229-23 0797  
[m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)  
**KBO Hoorn:** Martina Rappange  
0229-26 46 27, [martina@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [theaknijn8@gmail.com](mailto:theaknijn8@gmail.com)  
**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)  
**PCOB Hoorn:** Eisse Bakker  
0229-23 15 92, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)  
**Seniorencircuit:** Astrid Hoogewoning  
0229-23 43 90,  
[a.hoogewoning@netwerkhooorn.nl](mailto:a.hoogewoning@netwerkhooorn.nl)  
**Stichting MEE & de Wering,**  
**Wonenplus:** Marina Huijsen, 088-  
00 75 000, [m.huijsen@meeweering.nl](mailto:m.huijsen@meeweering.nl)  
**Teamsport Hoorn:**  
Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

tueel maar niet religieus" noemen. Maar wat is de spiritualiteit in het alledaagse leven eigenlijk?

Ten eerste is de spiritualiteit van het alledaagse niet het soort spiritualiteit waarmee we zijn opgegroeid. Ons werd geleerd dat spiritualiteit het deel van religie was dat zich richtte op het "innerlijke leven". Het was iets dat je deed op een speciale plaats of tijd, meestal een stille kamer thuis, in een religieus huis of op retraite. Het ging om het vinden van manieren om in contact te komen met 'het goddelijke' of 'het hogere' - stil, eerbiedig, en meestal alleen.

Echter, naarmate wij in contact kwamen met meer religieuze tradities en wij deze leerden kennen en probeerden te begrijpen, ontdekten we dat veel elementen uit de verschillende religieuze tradities men-

sen aanmoedigden om op zoek te gaan naar het heilige, terwijl ze hun dagelijkse bezigheden uitvoerden. Keltische christenen, bijvoorbeeld, geloofden dat zij zich met God konden verbinden door huishoudelijke taken te doen, te werken op het land en bij het zingen te richten op het

ritme van een lied. Zij nodigden God uit om zich bij hen te voegen in hun dagelijkse bezigheden, in de overtuiging dat overal waar je aanwezig bent, de

plaats kon zijn voor een ontmoeting met de Heilige kon plaatsvinden. Binnen de christelijke kloostertradities worden alledaagse handelingen geheiligd en even belangrijk geacht als devotie rituelen en verering binnen een geloofsgemeenschap.

In deel 2 van deze rubriek gaat Saskia Treu in op de betekenis en waarde van spiritualiteit in verschillende tradities.

*Saskia Treu, geestelijk verzorger  
IncluZIN en Questio Centrum voor  
levensvragen.*



## Activiteiten toegankelijk voor alle senioren

Neem voor vragen of deelname contact op met de betreffende organisatie in de colofon hiernaast. Meer informatie vindt u bij 'activiteiten' op onze website.

- |          |   |               |
|----------|---|---------------|
| 1 mrt    | <b>Reisverslag: west- en oostkust van de VS</b> door Eldert Groenewoud, 14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn/Netwerk | Kosten: € 6,- |
| 15 mrt   | <b>Tentoonstelling Juliana</b> Grote Kerk Amsterdam, vertrek station Hoorn 9.30 uur. Organisatie: KBO Hoorn   | Kosten € 7,50 |
| 15 mrt   | <b>Lezing over 'een Knarrenhof'</b> 14.00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB Hoorn  | Kosten: € 1,- |
| 15 mrt   | <b>Gids van Amsterdam</b> door Jan Boven, 14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn/Netwerk                               | Kosten: € 6,- |
| 5 april  | <b>Varend Erfgoed. Visserijverleden van Hoorn</b> door Dirk Lont, 14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn/Netwerk       | Kosten: € 6,- |
| 19 april | <b>Rondleiding Muiderslot.</b> Vertrek station Hoorn 9.30 uur. Organisatie: KBO Hoorn   | Kosten € 7,50 |
| 19 april | <b>Lezing over het ontstaan van Amsterdam</b> 14.00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB Hoorn  | Kosten: € 1,- |
| 19 april | <b>Hoe de stoommachine de wereld veranderde</b> door Rob Bes, 14.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen. Organisatie: Seniorencircuit Hoorn/Netwerk           | Kosten: € 6,- |