

De bibliotheek als motor van een vaardige samenleving

Het leven wordt steeds meer digitaal en dat vraagt ook steeds meer kennis en kunde van ons. Van online bankieren en e-mailen tot online winkelen en videobellen: er kan steeds meer.

En er moet ook steeds meer, want je belastingaangifte of andere overheidszaken gaan tegenwoordig standaard digitaal. Natuurlijk zitten er voordelen aan het digitaal regelen van zaken – je hebt bijvoorbeeld geen postzegels nodig – maar het kan af en toe ook best lastig zijn.

Hulp bij digitale communicatie

Denk alleen maar aan het verlengen van je rijbewijs. Heb je een gezondheidsverklaring nodig? Dan moet je dat digitaal aanvragen, voordat je rijbewijs verlengd kan worden. Maar hoe doe je dat? En waar? Want er zijn veel neppe websites te vinden die je een gezondheidsverklaring willen verkopen. Gelukkig hoef je het niet alleen te doen. Het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) bij de bibliotheek helpt je een stapje verder in je zoektocht. Ze vertellen je welke stappen je moet doorlopen en op welke websites je moet zijn.

Heb je vragen over andere digitale overheidszaken?

Ook dan kun je bij het IDO terecht. Loop tijdens openingstijden een vestiging binnen en vraag aan de balie om hulp. Alle medewerkers zijn getraind om je te helpen, uiteraard met respect voor jouw privacy. Wil je juist hulp bij het invullen van een formulier, aanvraag of aangifte? Dan kun je wekelijks in de bibliotheek terecht bij de Formulierenbrigade. Getrainde vrijwilligers helpen je met deskundige hulp en uitleg.

Digitale criminaliteit

Maar met al deze mogelijkheden hebben criminelen er ook een nieuwe markt bij. Dat maakt het extra belangrijk om je digitale kennis up-to-date te houden. Want wist je dat wij als mensen de zwakke schakel zijn bij het inbreken in een computer(systeem)? De beveiliging



van veel programma's – zeker als ze geüpdatet zijn – is tegenwoordig behoorlijk sterk, waardoor het criminelen veel tijd kost om in te breken. Liever sturen ze daarom een berichtje met een link erin naar iemand. Wordt dat geopend? Dan zijn ze een stuk sneller binnen, dan wanneer ze de beveiligingscode moesten kraken. Gelukkig zijn we allesbehalve weerloos. Weet je een beetje waar je op moet letten? Dan blijft jouw geld lekker van jou en kan de crimineel een andere baan gaan zoeken.

Cursussen digitale vaardigheid

Met de cursus Digivaardig word je

in 6 weken digitaal vaardiger en weerbaarder. Want tijdens de cursus gaat het niet alleen over phishing, ook over cookies, datalekken, nepnieuws, online privacy, winkelen... noem het maar op. Je leert én doet, want elke les bestaat uit theorie en dat direct in de praktijk brengen. Neem dus vooral je smartphone of tablet mee. Kun je nog niet goed overweg met je apparaat? Dan kun je in de cursus 'Starten met de smartphone' de basis leggen. Na 4 weken voelen de meeste cursisten zich een stuk prettiger om hun smartphone te gebruiken. En loop je toch ergens tegenaan? Dan kun je altijd bij het digitaal inloopsprek- uur terecht. Daar helpen we je met allerlei technische vragen over je tablet, laptop of smartphone.

Kortom

Heb je een vraag?

- Informatiepunt Digitale Overheid (IDO): Centrale Bibliotheek Hoorn, Bibliotheek Risdam, Bibliotheek Kersenboogerd, tijdens openingstijden.
- Digitaal inloopsprek- uur: Centrale Bibliotheek en Bibliotheek Risdam, donderdag van 13.00 tot 16.00.
- Formulierenbrigade: maandag van 14.00-16.00 in de Centrale Bibliotheek, donderdag van 14.00 – 16.00 in het BiebPunt Grote Waal.

Wil je meer leren?

- Cursus 'Starten met de smartphone': leer werken met de smartphone of tablet, wanneer je nog weinig doet met je apparaat.
- Cursus 'Digisterker': leer werken met de e-overheid, alles omtrent DigiD en overheidswebsites, wanneer je al wat kunt met de computer.
- Cursus 'Digivaardig': digitaal vaardiger en weerbaarder worden, wanneer je al het een en ander online doet.

Mariska van de Kamer
Bibliotheek Hoorn



Dartelende lammetjes

De redactie heeft mij met de inhoud van deze INFO opnieuw verrast en nog belangrijker mijn zeurende sombere gedachten weten te verjagen. Misschien heeft u ook wel van die dagen dat je zit te peinzen en neerslachtig wordt van al dat onrustbarende nieuws in de dagelijkse media. Nieuws waar we meestal geen grip op hebben en zeker niet vrolijk van worden. Maar je wel grote vraagtekens doet zetten bij het toekomstperspectief van onze (klein)kinderen én, niet te vergeten, die van de senioren.

Of de redactieleden ook toe waren aan wat optimistische geluiden weet ik niet. Maar gelukkig geven ze in deze INFO handvatten om ons staande te houden in de steeds complexer wordende maatschappij. Zo kunt u lezen dat de bibliotheek een steeds belangrijker rol inneemt bij het leren omgaan met de oprukkende digitale samenleving. Lessen en praktische hulp die bijdragen aan het langer zelfstandig regie houden over je eigen leven. Schaam u niet om daar gebruik van te maken.

Ook de Raad van Ouderen (RvO) doet een duit in het zakje met hun 'Preventie' adviezen. Zo vindt die raad dat de overheid veel meer aandacht moet besteden aan extra voorzieningen voor ouderen. "Bedenk en ontwikkel die niet voor of over de ouderen, maar

doe dat samen mét hen", aldus de boodschap van de RvO. Een boodschap waar onze Ouderenraad Hoorn volledig mee eens is. Want wij zijn van én voor senioren en daarmee hun spreekbuis richting gemeente en andere organisaties. Zoals bij het meedenken over allerlei lokale ontwikkelingen op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Met al die perspectieven en handvatten kan ik, misschien net als u, weer wat opgeluchter ademhalen. En kunnen we gaan genieten van de lente, de dartelende lammetjes in de wei en alles wat de natuur ons nog te bieden heeft. Dat is rustgevend en goed voor ons allemaal!

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Project MIX: woningen voor jong én oud!

Met 'n beetje geluk staat er over zo'n drie jaar aan de Verlengde Lageweg 19 in Hoorn een uniek gebouw met in de ene vleugel huurwoningen voor ouderen en in de andere huur(atelier)woningen voor jongeren. In dit complex gaan ouderen en jongeren een community vormen, waaraan alle bewoners een bijdrage leveren. Ouderen helpen jongeren en andersom.

Vorig jaar is ZeemanVastgoed eigenaar geworden van het kantorencomplex aan de Verlengde Lageweg, met als doel dit gebouw te transformeren tot een uniek woonconcept dat kan voorzien in de groeiende vraag naar bijzondere woonvormen. Een ideëel plan, dat financieel alleen kans van slagen heeft als er op het terrein erachter, eveneens in eigendom van ZeemanVastgoed, ook gebouwd kan worden. De gemeente Hoorn is enthousiast over het plan, ook omdat het tot doorstroming van ouderen vanuit de Kersenboogerd kan leiden, waardoor eengezinswoningen voor gezinnen vrijkomen.

MIX moet een levendige woongemeenschap worden. Het idee is dat bewoners elkaar kunnen helpen. Met klusjes in huis, het organiseren van kleine evenementen, het onderhouden

van gemeenschappelijk groen. Er kan samen gekookt worden, ouderen kunnen studiebegeleiding bieden aan jongeren. Of andersom natuurlijk. Zo kan iedereen van elkaar leren en elkaar aanvullen, is het idee. Om problemen tussen de leeftijdsgroepen te voorkomen wordt er veel ruimte gecreëerd voor ontmoeting, maar ook een duidelijke scheiding gemaakt tussen de ouderen- en jongerenwoningen.

Hoorn heeft te maken met bovengemiddelde vergrijzing. Nieuwe woonvormen die jongeren aantrekken zijn hard nodig. Zo blijft Hoorn gezond. En omdat er steeds meer alleenstaande ouderen komen, zijn seniorenwoningen hard nodig. Deze 'mix' van woningen voorziet hierin, met als bijkomend voordeel dat eenzaamheid van ouderen wordt teruggedrongen. De intentie tot samenwerken van ZeemanVastgoed en de gemeente Hoorn voor dit project is er. Nu volgt nog de lange weg van de uitwerking. Wordt vervolgd.



Nieuw beleidsplan

Vorig jaar is een projectgroep aan de slag gegaan met het formuleren van een beleidsplan voor de Ouderenraad Hoorn. Dit geeft in de komende jaren houvast om onze visie uit te dragen.

Aandachtsgebieden

Op een aantal terreinen heeft de Ouderenraad commissies actief. Eén houdt zich bezig met Welzijn, Gezondheid en Minimabeleid. Een ander met Wonen, Verkeer en Veiligheid. Een derde met Themabijeenkomsten en een vierde met Info en Website. Stuk voor stuk bemenst met betrokken en actieve personen, die ons bestuur, gemeentebestuur en -raad, maar ook bedrijven en instellingen, van advies en inzichten vanuit de Ouderenraad voorzien.

Wat als...?

Handige insteek van de projectcommissie Beleidsplan 2023-2027 is het uitgangspunt 'Wat als de Ouderenraad Hoorn er niet is... wat gebeurt er dan?' Wat er dan gebeurt, zal kunnen worden afgemeten uit het heldere plan dat heden beschikbaar is voor ieder die daar belangstelling voor heeft. Check onze website www.ouderenraadhoorn.nl

Welzijnsbevordering ouderen

In het plan staan voor elke commissie speerpunten beschreven voor de komende jaren. In het kort geldt voor alle punten, dat zij het welzijn moeten bevorderen van senioren. Met name kwetsbare ouderen hebben daarbij onze extra aandacht. Via deze Info magazine en onze website blijft u op de hoogte.

Zelfstandig en langer thuis alleen mogelijk bij brede preventieve aanpak

Op 15 februari j.l. heeft de Raad van Ouderen het advies 'Preventie, het nieuwe normaal in een ouder worden - de samenleving' aan Conny Helder - de minister voor Langdurige Zorg en Sport - aangeboden.

Preventieve aanpak

De Raad van Ouderen pleit voor een brede preventieve aanpak: alleen dan is het mogelijk om als oudere langer thuis te wonen, meer zelf en meer digitaal te doen. In het advies gaat het niet alleen over de persoonlijke aanpak van preventie, zoals bewegen, gezonde voeding, goede tandzorg en langer doorgaan met bevolkingsonderzoeken. Het gaat ook om goede voorzieningen in elke wijk en in elk dorp, zoals een ontmoetingsplein met activiteiten op het gebied van welzijn, wonen en zorg. En aanvullend gaat het ook over een flexibel pensioen, toekomstgesprekken op het werk en de maatschappelijke bijdrage van ouderen.

Actieve en vitale rol

In het advies staat een aantal aanbevelingen rond de thema's arbeid, basisstructuur en persoonlijke preventie. Daarnaast doet de Raad een

oproep om een brede uitwerking te ontwikkelen voor preventie bij ouderen, over ministeries en overheden heen. Waarbij burgers een actieve, vitale rol hebben. Niet voor en over ouderen, maar samen mét ouderen.



Ontmoetingsplekken

Een belangrijke aanbeveling is het ontmoetingsplein in elke wijk en in elk dorp. Een herkenbare plaats waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en waar allerlei activiteiten plaatsvinden op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

En daarnaast kan men daar ook terecht voor informatie over energie, telefonie, bankzaken etcetera. Een belangrijke rol is daarbij weggelegd voor bedrijven en organisaties. Zij kunnen op het ontmoetingsplein hun maatschappelijke verantwoordelijkheid invulling geven door een bijdrage te leveren en dichtbij de burger te komen. Medewerkers van die bedrijven en organisaties - die in het laatste deel van hun werkzame carrière zijn - kunnen daar ingezet worden om samen met vrijwilligers de ontmoetingspleinen te bemensen. Het hele advies is te lezen op onze website.

Hulp bij begrijpen van teksten

Vindt u het moeilijk om de informatie van de gemeente te begrijpen? Is het daardoor lastig om uw zaken met de gemeente te regelen? Dan kunt u daar gratis hulp bij krijgen.

Hulp bij formulieren en brieven van de gemeente

De vrijwilligers van de Formulierenbrigade helpen en geven u uitleg bij het invullen van formulieren op papier en op de computer. Ze kunnen ingewikkelde brieven of e-mails uitleggen. Inwoners die een online afspraak willen maken voor hun boostervaccinatie kunnen ook bij de Formulierenbrigade terecht.

Wanneer kan ik langskomen?

Het inloopsprekuren is iedere maandag van 14.00 tot 16.00 uur in de Centrale Bibliotheek Hoorn aan de Wisselstraat 8.

Het inloopsprekuren is iedere donderdag van 14.00 tot 16.00 uur in het Biebpunt in Wijkcentrum de Grote Waal, Grote Beer 3A. Kijk voor meer informatie op de website van de Formulierenbrigade West-Friesland.

Hulp bij post en administratie

In de wijkcentra De Cogge, Grote Waal, Kersenboogerd en De Zaagtand zijn wijkinfopunten waar vrijwilligers u graag helpen bij uw post en administratie. Meer informatie op de website van Stichting Netwerk.

Begeleiding bij dagelijkse dingen zoals administratie

Als u door een medische aandoening of beperking niet in staat bent zelfstandig overzicht te houden op uw privé situatie, is er soms persoonlijke begeleiding mogelijk. Bijvoorbeeld voor hulp bij uw geldzaken en administratie zodat u weer overzicht krijgt over uw rekeningen, contracten en verzekeringen. Meer informatie op www.hoorn.nl/begeleiding.

Vertel ons wat er niet duidelijk is. Ziet of krijgt u een moeilijke tekst van de gemeente? Laat het gerust weten. Dat helpt ons de informatie te verbeteren. Geef in de tekst aan wat u moeilijk vindt en stuur deze door naar duidelijketaal@hoorn.nl.

Spiritualiteit is levenskunst! Deel 2

In de komende rubriek gaat Saskia Treu in op de betekenis en waarde van spiritualiteit in verschillende tradities. 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'.

onderzocht het huidige moment om de aanwezigheid van God te beoefenen. Thomas Traherne, uit dezelfde tijd, was een Anglicaanse

Betekenis en waarde van spiritualiteit in verschillende tradities

Natuurreligies geven de natuur en het lichaam een spirituele betekenis en waarde. Inheemse Amerikanen zoeken bijvoorbeeld naar tekenen

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 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

KBO Hoorn: Martina Rappange
0229-26 46 27, martina@famsegers.nl
Seniorenvereniging Zwaag: Thea Knijn
0229-23 02 65, theaknij8@gmail.com

KBO Blokker: Hans de Heij
0229-23 22 06, j.a.de.heij@kpnmail.nl

PCOB Hoorn: Eisse Bakker

0229-23 15 92, pcob-hoorn@live.nl

Seniorencircuit: Astrid Hoogewoning
0229-23 43 90,

a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl

Stichting MEE & de Wering,

Wonenplus: Liesbeth Cos-Buis, 06-53840504, l.cos-buis@meewering.nl

Teamsport Hoorn:

Pedro Koning, 0229-25 22 00

teamsport@hoorn.nl

Voor een mooie stad

06-14355574

www.ouderenraadhoorn.nl

van de aanwezigheid van de Geest tijdens het wandelen in het bos, door ontmoetingen met dieren en tijdens bijeenkomsten van de gemeenschap. Groepen binnen het jodendom benadrukken het gewone en maken het heilig. De Islam moedigt gelovigen aan te zoeken naar tekenen van Gods aanwezigheid in alles wat er om hen heen gebeurt. Het hindoeïsme stimuleert het herkennen van manifestaties van het goddelijke in een verlicht persoon, een koe, een plant of een klein voorwerp. Boeddhistische meesters over de hele wereld hebben beoefenaars geholpen de routines van het dagelijks leven, van lopen tot koken, te beschouwen als fundamentele uitingen van spiritualiteit.

Er zijn verschillende leermeesters geweest die ons de kunst van alledaagse spiritualiteit hebben onderwezen. Deze leermeesters, in de kunst van alledaagse spiritualiteit, zijn in alle tijden en plaatsen verschenen. Meister Eckhart, een christelijke mysticus uit de 13^e eeuw, was altijd op zoek naar God midden in het leven. Broeder Lawrence, een 17^e eeuwse karmelietische monnik en kok,



priester en dichter; hij zag het gewone als een voertuig voor het transcendente. Hij hield, net als de Engelse dichter Gerard Manley Hopkins twee eeuwen later, vast aan een incarnatiespiritualiteit, gebaseerd op de komst van God in het vlees. Jean-Pierre du Caussade, een Franse jezuïetenpriester uit de 18^e eeuw, probeerde "het sacrament van het huidige moment" te beoefenen. En Thich Nhat Hanh, een hedendaagse Vietnamese zenleraar, dichter en geleerde, heeft veel geschreven over de kunst van het mindfulness leven.

*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.

10 mei	Lezing stolpboerderijen 14.00 uur in het Rode Kruisgebouw. Organisatie: KBO Hoorn	Kosten: € 3,-
13 mei	Buurtfestival Kersenboogerd 12.00 tot 17.00 uur Aagje Dekenplein. Organisatie: Voor een mooie stad	Kosten geen
14 mei	Kunstroute Kersenboogerd 11.00 tot 11.00 uur Door de wijk. Organisatie: Voor een mooie stad	Kosten geen
17 mei	Stadswandeling Alkmaar Vertrek station Hoorn 10.30 uur. Organisatie: KBO Hoorn	Kosten € 7,50
17 mei	Westfries Collectief 14.00 uur in Het Octaaf. Organisatie: PCOB Hoorn	Kosten: € 1,-
25 mei	Klaverjasmaraathon. 10.00 uur in Het Gouden Hoofd, Organisatie: KBO Blokker	Kosten € 12,-
14 juni	Lezing NVVE 14.00 uur in het Rode Kruisgebouw. Organisatie: KBO Hoorn	Kosten: € 3,-
21 juni	Kasteel Amerongen Vertrek station Hoorn 9.30 uur. Organisatie: KBO Hoorn	Kosten € 7,50