

# INFO 3

## Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag

Jaargang 21  
juli/augustus/september 2026  
www.ouderenraadhoorn.nl

### Slow Sports in Hoorn - check de mogelijkheden!

*In een tijd waarin alles sneller lijkt te moeten, ontdekken steeds meer ouderen in Hoorn juist de kracht van vertragen. Slow sports – rustig bewegen met aandacht voor gezondheid, plezier en ontmoeting – wint snel aan populariteit.*

Niet om prestaties neer te zetten, maar om vitaal te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en vooral te genieten van het moment.

In Hoorn liggen de mogelijkheden letterlijk om de hoek. De historische

binnenstad, de groene parken en het uitzicht over het Markermeer vormen het perfecte decor voor activiteiten waarbij ontspanning en beweging samenkomen. Denk aan wandelgroepen die op een rustig tempo langs de haven trekken, fietstochten door West-Friesland of zachte beweegvormen zoals yoga, tai chi en aquasporten.

#### **Meer dan alleen bewegen**

Voor veel ouderen is slow sports veel meer dan alleen bewegen. Het is een sociaal ankerpunt geworden. Iedere week opnieuw ontstaan er ontmoetingen, gesprekken en vriendschappen. Een gezamenlijke wandeling door het Julianapark of een ochtend fietsen richting Schellinkhout verandert al snel in een gezellig samenzijn met koffie en verhalen. Juist die combinatie van beweging en contact maakt slow sports zo waardevol.

#### **Slow sports voor iedereen**

Ook lichamelijk zijn de voordelen groot.

*Lees verder op pagina 2*





## Blijf actief!

*Voorjaar: alles in de natuur wordt groen, ruikt fris en begint te leven. De vogels beginnen nesten te bouwen en hoorbaar zijn ze op zoek naar een partner. Wanneer ik mezelf de tijd gun om 's morgens vroeg te wandelen, dan is het in het park een feest van geluiden. De natuur ontwaakt.*

*Wij, senioren, zitten in de nadagen van ons leven. Wij kunnen terugkijken op ons leven met veel groen en muziek. Bij mij begon dat al vroeg doordat ik vlak bij het IJsselmeer woonde en als achtjarige al lid was van een jeugddrumband. Het klinkt filosofisch, maar wij senioren hebben nu eenmaal meer verleden dan toekomst. Dit in tegenstelling tot de jeugd van nu; zij hebben immers een klein verleden en een grote toekomst.*

*Wat bij mij dan als eerste naar boven komt is de zorg voor onze jeugd. Wat die in deze tijd voor hun kiezen krijgen is niet misselijk. Spontaan denk ik dan aan het lied van Wim Sonneveld over Het Dorp\*,*

*waarin hij de tijdsbeelden tegenover elkaar zet. Wij, senioren, zouden vooral in het NU moeten leven. Wij weten b.v. dat actief zijn, zowel lichamelijk als geestelijk, de kwaliteit van ons leven positief beïnvloedt.*

*Zo kwam ik laatst een actieve kennis tegen die nu achter een rollator liep. Deze man vertelde me dat vooral fietsen en lopen hem moeilijker afgaan. De rollator hielp hem om naar buiten te gaan en toch actief te blijven. Wat wel heel leuk was om te horen van hem was dat hij de rollator kon gebruiken om lastige honden op afstand te houden en dat hij meer genoot van de omgeving, zo zelfs dat de vogeltjes af en toe met hem meehipten, als hij echt langzaam liep.*

*Dit is weer eens een ander verhaal dan het te hebben over onze inzet voor senioren op het gebied van bouwen, veiligheid en weerbaarheid.*

*Mijn advies voor de komende zomer is dan ook: blij bewegen en geniet van alles wat de natuur u te bieden heeft!*

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING  
OUDERENRAAD HOORN

\* <https://www.youtube.com/watch?v=C8Ff5OEUzd8>

Rustige, regelmatige beweging helpt spieren en gewrichten soepel te houden, verbetert de balans en verlaagt stress. Bovendien is slow sports laagdrempelig: iedereen kan meedoen, ongeacht conditie of leeftijd. Er is geen wedstrijddruk en niemand hoeft zichzelf te bewijzen. Het draait om wat wél mogelijk is.

In Hoorn spelen sportverenigingen en buurthuizen daar steeds beter op in. Er worden speciale lessen georganiseerd voor senioren, vaak onder begeleiding van enthousiaste trainers die begrijpen dat plezier en veiligheid voorop staan. Van nordic walking tot stoelgym en van recreatief zwemmen tot rustige danslessen: het aanbod groeit ieder jaar verder.

## Blijf in beweging

Daarnaast biedt de omgeving van Hoorn unieke kansen voor buitenactiviteiten. De frisse lucht langs het Markermeer, de historische straatjes en de uitgestrekte polders nodigen uit om actief te blijven zonder haast. Veel deelnemers geven aan dat zij zich energiekeker voelen sinds zij regelmatig deelnemen aan slow sports. Sommigen slapen beter, anderen ervaren minder eenzaamheid of voelen zich simpelweg gelukkiger.

Wat slow sports bijzonder maakt, is dat het perfect aansluit bij een nieuwe kijk op ouder worden. Niet stilzitten achter de geraniums, maar actief genieten van vrijheid, gezondheid en verbinding. Het

laat zien dat bewegen geen kwestie is van snelheid of kracht, maar van aandacht voor jezelf en voor elkaar. Voor ouderen in Hoorn ligt er dus een wereld aan mogelijkheden open. Of het nu gaat om een rustige wandeling bij zonsondergang, een ontspannen fietstocht door de polder of samen bewegen in een buurthuis: slow sports brengt mensen letterlijk en figuurlijk in beweging. En misschien is dat wel de mooiste winst van allemaal.

### **Check bij sportverenigingen**

Verschillende verenigingen hebben mogelijkheden voor ouderen, terwijl de gemeente Hoorn doorlopende sportactiviteiten voor 'Old Stars' in de wijken biedt. Kortom: geen excuus meer voor achter de geraniums te moeten zitten!

---

### **Vrijwilliger gezocht: tekstschrjver voor Ouderenraad Hoorn**

Stichting Ouderenraad Hoorn is op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die op regelmatige basis content wil verzorgen voor de website [ouderenraadhoorn.nl](http://ouderenraadhoorn.nl). Vind jij het leuk om te schrijven over onderwerpen die spelen onder senioren in de gemeente Hoorn? En kun je informatie helder, toegankelijk en prettig leesbaar maken? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Je levert een waardevolle bijdrage door actuele en relevante teksten te schrijven die ouderen informeren en betrekken bij wat er speelt in hun omgeving.

#### *Wat bieden wij?*

- Zinvol en maatschappelijk betrokken vrijwilligerswerk
- Flexibele invulling van je tijd
- Een passende vrijwilligersvergoeding

#### *Interesse?*

Neem dan contact met ons op!



## **Doorlopende activiteiten door Team Sport Hoorn**

**Old Stars in de wijk** *Kosten: € 2,50*

Elke maandag (behalve in de vakanties)  
15.00-16.15 uur in wijkcentrum Grote Waal  
Elke woensdag (behalve in de vakanties)  
9.30-10.45 uur in sportcentrum De Opgang  
Elke donderdag (behalve in de vakanties)  
15.30-16.45 uur in sporthal De Kers  
Elke vrijdag (behalve in de vakanties) 9.30-  
10.45 uur in MFA De Kreek

### **Wandelprogramma Hoorn Beweegt**

(20 weken wandelen/trainen) *Kosten 35,-*

Start elke maandag  
10.00-11.00 uur sportcentrum De Opgang  
19.00-20.00 uur tenniscentrum De Hulk

Start elke dinsdag  
10.00-11.00 uur wijkcentrum  
Kersenboogerd  
19.00-20.00 uur wijkcentrum De  
Huesmolen (*ook voor mensen die een  
wandelstok of rollator gebruiken*)

Start elke woensdag  
10.00-11.00 uur Westerhaven  
10.00-11.00 uur ontmoeten bij Brinkpark

Start elke donderdag  
10.45-11.45 uur Betsy Perk, de huiskamer  
(*ook voor mensen die een wandelstok of  
rollator gebruiken*)

Start elke vrijdag  
10.00-11.00 uur MFA De Kreek

# Ouderenbonden en seniorenverenigingen; nieuwe houvast in een veranderende omgeving

*In een samenleving die snel verandert, spelen ouderenbonden en seniorenverenigingen een steeds belangrijkere rol. In plaatsen als Hoorn, Zwaag en Blokker zorgen deze organisaties ervoor dat ouderen actief, betrokken en verbonden blijven met hun omgeving. Zij vormen een onmisbare schakel tussen mensen, zorg, ontspanning en maatschappelijke betrokkenheid.*

eenvoudig, maar voor veel ouderen betekenen deze ontmoetingen een belangrijk sociaal moment in de week.

## **Maatschappelijke functie**

Daarnaast vervullen ouderenbonden een belangrijke maatschappelijke functie. Zij komen op voor de belangen van senioren bij onderwerpen als wonen, zorg, veiligheid, mobiliteit en

digitalisering. In gemeenten als Hoorn wordt steeds vaker gekeken naar manieren waarop ouderen langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Ouderenorganisaties denken hierbij actief mee en geven een stem aan mensen die anders minder snel gehoord worden. Daardoor dragen zij bij aan beleid dat beter



Veel ouderen wonen zelfstandig en willen dat ook zo lang mogelijk blijven doen. Toch kan het leven na pensionering soms eenzamer worden. Kinderen wonen verder weg, vrienden vallen weg en dagelijkse contacten nemen af. Juist daarom zijn seniorenverenigingen van grote betekenis. Ze brengen mensen samen tijdens activiteiten, bijeenkomsten, uitstapjes en informatieve middagen. Een kop koffie, een kaartmiddag of een gezamenlijke wandeling lijkt misschien

aansluit op de praktijk van alledag. Ook op het gebied van gezondheid hebben deze verenigingen een grote waarde. Activiteiten zoals gymnastiek, koersbal, fietsen of slow sports stimuleren ouderen om in beweging te blijven. Niet alleen het lichaam blijft daardoor fitter, maar ook de mentale gezondheid profiteert ervan. Regelmatig contact met anderen verkleint gevoelens van eenzaamheid en vergroot het gevoel van veiligheid en eigenwaarde.

## **Digitale ontwikkelingen**

Een ander belangrijk aspect is ondersteuning bij moderne ontwikkelingen. Veel ouderen hebben moeite met digitale zaken zoals internetbankieren, het gebruik van smartphones of het aanvragen van overheidsdiensten via de computer. Seniorenverenigingen organiseren daarom regelmatig cursussen en inloopspreekuren waar vrijwilligers helpen met praktische vragen. Dit voorkomt dat ouderen buitengesloten raken in een maatschappij die steeds digitaal wordt.

## **Verbonden met de gemeenschap**

In Hoorn, Zwaag en Blokker zijn ouderenbonden bovendien vaak diep geworteld in de lokale gemeenschap. Vrijwilligers kennen de mensen persoonlijk en signaleren snel wanneer iemand hulp of extra aandacht nodig heeft. Die menselijke betrokkenheid maakt het verschil. Het gaat niet alleen om activiteiten organiseren, maar vooral om omzien naar elkaar. De betekenis van ouderenverenigingen zal de komende jaren alleen maar toenemen. Het aantal senioren groeit en daarmee ook de behoefte aan ontmoeting, ondersteuning en belangenbehartiging. Door hun inzet zorgen ouderenbonden ervoor dat ouderen zichtbaar blijven in de samenleving en actief kunnen deelnemen aan het sociale leven. Daarmee zijn zij van grote waarde voor de hele gemeenschap van Hoorn, Zwaag en Blokker.

## **Meer informatie**

In de colofon op pagina 7 vindt u de contactgegevens van de ouderenbonden en -verenigingen die actief zijn in onze gemeente.

## **Betrokken 60-plussers gezocht in Hoorn, Blokker en Zwaag**

Wil jij meedenken over prettig wonen en leven voor senioren in jouw buurt? En vind je het leuk om jouw ervaringen en ideeën te delen? De Stichting Ouderaad Hoorn zoekt enthousiaste ambassadeurs die weten wat er speelt in hun wijk. Jouw inbreng helpt ons om de gemeente en andere organisaties



goed te adviseren over onderwerpen als wonen, zorg en welzijn.

- Je deelt jouw signalen en ideeën uit de praktijk
- Twee keer per jaar een gezellige bijeenkomst met alle ambassadeurs

## **Doe mee en laat jouw stem horen!**

*Interesse?*

Mail je naam, adres en telefoonnummer naar:  
[info@ouderaadhoorn.nl](mailto:info@ouderaadhoorn.nl)

# Verhuizen naar een kleinere woning: een nieuw begin vol kansen

*Voor veel ouderen komt er een moment waarop het grote huis niet meer praktisch voelt. De trap wordt lastiger, de tuin vraagt veel onderhoud en sommige kamers worden nauwelijks nog gebruikt. Kleiner wonen is dan een logische stap.*



Toch betekent dat niet dat mensen 'iets moeten opgeven'. Integendeel: verhuizen naar een kleinere woning kan juist een nieuwe, positieve levensfase inluiden.

De sleutel ligt vooral in de manier waarop ouderen het proces benaderen. Wie kleiner gaat wonen, hoeft niet alleen afscheid te nemen van spullen en gewoonten, maar kan vooral ruimte maken voor rust, gemak en nieuwe mogelijkheden.

## **Maak het leuk!**

Een leuke manier om hiermee om te gaan, is door van het ontspullen een gezamenlijk project te maken.

Kinderen en kleinkinderen vinden het vaak bijzonder om oude foto's, boeken of herinneringen samen door te nemen. Achter veel voorwerpen schuilt een verhaal. Door deze momenten bewust te delen, verandert opruimen van een moeilijke taak in een waardevolle reis door het verleden.

## **Vrijheid**

Ook helpt het om niet te denken in termen van 'verlies', maar van 'vrijheid'. Minder spullen betekent minder schoonmaken, minder onderhoud en minder zorgen. Veel ouderen ervaren na een verhuizing juist meer rust in hun dagelijks leven. Alles bevindt zich dichterbij elkaar en het huis voelt overzichtelijk en veilig aan. Daarnaast biedt een nieuwe woning

vaak meer sociale mogelijkheden. Seniorencomplexen, appartementen of kleinere woonwijken zorgen regelmatig voor meer contact met leeftijdsgenoten. Even een praatje maken in de hal, samen koffie drinken of deelnemen aan activiteiten kan nieuwe energie geven en eenzaamheid verminderen.

Een positieve onthulling van de verhuizing kan ook helpen bij de acceptatie. Sommige ouderen organiseren bijvoorbeeld een afscheidsmiddag in hun oude woning. Familie, vrienden en burens worden uitgenodigd om herinneringen op te halen. Daarna volgt een feestelijk

welkom in het nieuwe huis. Zo krijgt de verhuizing niet het karakter van een einde, maar van een nieuw hoofdstuk.

### **Gezellig**

Creativiteit speelt eveneens een belangrijke rol. Een kleinere woning betekent namelijk niet dat



het minder gezellig wordt. Juist door bewust te kiezen welke meubels, foto's en dierbare spullen meegaan, ontstaat vaak een warm en persoonlijk interieur. Veel ouderen ontdekken dat kwaliteit belangrijker is dan kwantiteit. Ook kan de verhuizing aanleiding zijn om nieuwe hobby's op te pakken. Omdat er minder tijd nodig is voor onderhoud van huis en tuin, blijft er meer ruimte over voor wandelen, fietsen, vrijwilligerswerk of ontmoetingen met anderen. Dat draagt bij aan een actieve en positieve levenshouding.

### **Een ander leven**

Uiteindelijk draait kleiner wonen niet om minder leven, maar om anders leven. Voor veel ouderen blijkt het een stap naar meer comfort, veiligheid en vrijheid. Wanneer familie en omgeving begripvol ondersteunen en de nadruk leggen op kansen in plaats van beperkingen, kan een verhuizing zelfs uitgroeien tot een verrassend mooie nieuwe start.

## **Colofon**

### **Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag**

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

### **INFO en website** [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

Geert Bijl en Bert Schaper  
*Redactieadres, kopij en websitebeheer:*

Bert Schaper, 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 je 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)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Carla Bot, 06-53 85 33 74, [carlabot8@gmail.com](mailto:carlabot8@gmail.com)

**Seniorenvereniging Blokker:** Joss Halsema, 06-15 28 62 68, [secretaris.kboblokker@gmail.com](mailto:secretaris.kboblokker@gmail.com)  
**KBO Hoorn:** Karin Lansdaal, 0229-50 45 92, [karin.lansdaal@gmail.com](mailto:karin.lansdaal@gmail.com)

**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)  
**Sylta** (vh Stichting MEE & de Wering en Groeimee): Linda Braas, 088-00 75 000, [linda.braas@sylta.nl](mailto:linda.braas@sylta.nl)

**Teamsport Hoorn:** Pedro Koning, 0229-25 22 00, [teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

## Activiteiten *toegankelijk voor alle senioren, ook niet-leden*

Neem voor vragen of deelname contact op met de betreffende organisatie in de colofon hieronder

- 10 juni **Repair Café** 9.30-12.00 uur in wijkcentrum Kersenboogerd, Brederodegracht 1. *Organisatie:* Stichting Netwerk
- 18 juni **Op de fiets naar zorgboerderij 't Radje, Venhuizen.**  
Start 13.00 uur in De Huesmolen, Huesmolen 60.  
*Organisatie:* Seniorencircuit Stichting Netwerk Hoorn *Kosten:* € 6,-
- 16 juli **Op de fiets naar Automuseum 't Loosje.**  
Start 13.00 uur in De Huesmolen, Huesmolen 60.  
*Organisatie:* Seniorencircuit Stichting Netwerk Hoorn *Kosten:* € 6,-
- 19 aug **Fietstocht** Start: 10.30 uur in het Jozefpark  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten: leden € 6,-; niet-lid € 8,-*
- 27 aug **Op de fiets naar Museum Wil Hartog.**  
Start 13.00 uur in De Huesmolen, Huesmolen 60.  
*Organisatie:* Seniorencircuit Stichting Netwerk Hoorn *Kosten:* € 6,-
- 5 sept **Opening seizoen. Lezing Sahara door Mia Wiercx** in De Plataan  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Zwaag. Nadere info op de site *Kosten: geen*
- 9 sept **Ritme in het brein.** 14.00 uur in Het Gouden Hoofd.  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten: leden € 6,- niet-lid € 8,-*
- 17 sept **Keezmiddag.** 13.30 uur in Het Gouden Hoofd.  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten: leden € 6,- niet-lid € 8,-*
- 24 sept **Klaverjassen.** 13.30 uur in Het Gouden Hoofd.  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten: leden € 6,- niet-lid € 8,-*
- 29 sept **Spellenmiddag** 13.30 uur in De Perelaar  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Zwaag *Entree: leden € 2,- koffie € 1,50*

6 juli t/m 10 juli en van 13 juli t/m 17 juli

### **Diverse activiteiten Zomerschool Grote Waal**

*Organisatie:* Stichting Netwerk. Meer informatie:

<https://netwerkhorn.nl/uploads/zomerschool-grote-waal-def-1719327139.pdf>

Elke maandag t/m 29 juni **Art-Inn Kersenboogerd** 13.00-15.30 uur

in wijkcentrum Kersenboogerd, Brederodegracht 1.

*Organisatie:* Stichting Netwerk

*Kosten:* € 1,60

Elke maandag vanaf 17 aug **Art-Inn Kersenboogerd** 13.00-15.30 uur

in wijkcentrum Kersenboogerd, Brederodegracht 1.

*Organisatie:* Stichting Netwerk

*Kosten:* € 1,60

Elke woensdag t/m 1 juli **Samen creatief** 14.00-16.00 uur in wijkcentrum

De Huesmolen. *Organisatie:* Stichting Netwerk

*Kosten:* € 3,-

Elke dinsdag (behalve schoolvakanties) **Koersbal** (gezelligheid)

14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen, Huesmolen 60.

*Organisatie:* Stichting Netwerk

*Kosten per maand:* € 11,-

Elke woensdag (behalve schoolvakanties) **Koersbal** (competatief)

14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen, Huesmolen 60.

*Organisatie:* Stichting Netwerk

*Kosten per maand:* € 11,-