

Ouder worden in Hoorn; wat nu?

Het aantal alleenstaande ouderen in Nederland neemt gestaag toe, een trend die wordt aangedreven door demografische veranderingen en maatschappelijke ontwikkelingen.

Gevolgen en uitdagingen

De groei van het aantal alleenstaande ouderen heeft diverse implicaties:

Toename van eenzaamheid. Een derde van de ouderen voelt zich matig tot sterk eenzaam, met een stijging tot ongeveer de helft onder 85-plussers, vooral vrouwen.

Woonbehoeften. Er is groeiende behoefte aan geschikte woonvormen voor ouderen, zoals levensloopbestendige woningen en aangepaste woonvoorzieningen.

Zorgvraag: Met de toename van alleenwonende ouderen stijgt ook de vraag naar thuiszorg en andere ondersteunende diensten.

De situatie in Hoorn

In de gemeente Hoorn is het aantal alleenstaande ouderen de afgelopen jaren toegenomen, een trend die naar verwachting zal aanhouden. Deze ontwikkeling heeft gevolgen voor het sociale beleid en de voorzieningen in de stad.

Vergrijzing: In 2024 bestond 21% van de inwoners van Hoorn uit 65-plussers. In bepaalde wijken is dit aandeel nog hoger; zo heeft de wijk Blokker een percentage van 36% ouderen.

Alleenwonende ouderen: Volgens de

GGD-gezondheidsmonitor woonde in 2020 ongeveer 30% van de ouderen in Hoorn alleen, een percentage dat vergelijkbaar is met de regio Noord-Holland Noord.

Gemeentelijk beleid en initiatieven

De gemeente Hoorn en betrokken organisaties hebben diverse maatregelen genomen om het welzijn van alleenstaande ouderen te bevorderen:

Bestrijding van eenzaamheid: Er is een beleidsvisie opgesteld om eenzaam-

stroming van ouderen naar geschikte woningen, om zo beter in te spelen op de woonbehoeften van alleenstaande ouderen.

Conclusie

De toename van alleenstaande ouderen in Hoorn vraagt om continue aandacht en aanpassing van beleid. Door gerichte initiatieven op het gebied van welzijn, gezondheid en wonen wordt ernaar gestreefd om deze groeiende groep ouderen te ondersteunen en hun kwaliteit van leven te waarborgen.



heid onder ouderen systematisch aan te pakken. Recentelijk heeft de gemeenteraad nieuw beleid besproken om eenzaamheid verder terug te dringen.

Preventieprogramma's: In samenwerking met Stichting Netwerk, huisartsenpraktijken en Geriant biedt de gemeente een preventieprogramma aan voor ouderen die vitaal willen blijven. Dit programma omvat acht wekelijkse bijeenkomsten gericht op een gezonde leefstijl.

Woonbeleid: De gemeente is in gesprek met wooncorporaties over de door-

67 en dan...

Dit wordt de uitnodigende titel van onze jaarlijkse themadag op 30 oktober a.s. aanvang 14.00 uur.

Locatie: Cultureel Centrum De Plataan te Zwaag.

67 en dan... heb je o.a. tijd voor:

- Kunst en cultuur
- Eindelijk die verre reis boeken
- Gewoon genieten van je vrijheid
- Weer eens wat aan sport doen
- Vrijwilligerswerk
- (Nog meer?) oppassen op de kleinkinderen

Een aantal van deze onderwerpen zal deel uitmaken van het programma dat u door de Stichting Ouderenraad zal worden aangeboden.

Dus noteer 30 oktober alvast in de agenda. Na afloop zal i.v.m. het 40-jarige jubileum van de Stichting Ouderenraad een hapje en een drankje worden aangeboden.



Zorgen om de toekomst?

Hoe heeft u dat, wanneer u de krant leest en de actualiteit in de nieuwsmedia volgt?

Ik hoor van mensen om me heen, dat ze berichten over de toestand in de wereld, in Nederland en in de locale omgeving, niet meer willen lezen.

Het maakt ze depressief, bang of onzeker voor de toekomst.

"Mijn tijd zingt het wel uit", hoor ik ze zeggen. "Ik maak me wel zorgen om mijn kinderen en kleinkinderen, die moeten in die toekomst verder." Terwijl ik dit opschrijf, realiseer ik me dat onze ouders zich ook zorgen maakten over de toekomst van hun kinderen.

Is het de oorlogsdreiging, de harde verrechtsing in de politiek, of is het gewoon zo, dat wij senioren moeite

hebben met het tempo waarin dit alles gebeurt?

Het houdt me echt bezig. Zeker nu een boegbeeld van onze samenleving, Jan Terlouw, onlangs is overleden.

We hebben Jan Terlouw in 2016 eens uitgenodigd voor een lezing tijdens onze themadag in Zwaag. Ik heb eens teruggekeken in het jaarverslag van de Ouderenraad, wat hij ons heeft willen meegeven. Het thema van die bijeenkomst was: Hoe vriendelijk is Hoorn voor senioren? Jan Terlouw, toen als 85-jarige, benadrukte dat het belangrijk is, om in deze snel veranderende wereld, betrokken te blijven bij alles wat er gebeurt in de maatschappij. Als extra gaf hij mee: U heeft het recht om plichten te

hebben. En als je echt niet weet wat je wilt doen, ga dan schrijven!

Dit betrokken blijven bij alles wat er gebeurt om ons heen, zie ik als een opdracht voor ons allemaal. We hebben een schat aan kennis en ervaring, die we kunnen doorgeven aan mensen om ons heen. Niet in apathie vervallen door te zeggen: Ze doen maar, het zal wel. Niet iedereen hoeft een activist te zijn, maar misschien helpt het om iets te vinden wat je blijft raken, om zo nog echt in het leven te staan. Ik wil u graag meegeven: Kijk vooruit, kijk wat u wel kunt en geniet daarvan.

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Zinnig ouder worden!

Veel mensen willen hetzelfde als ze ouder worden: in hun eigen huis blijven wonen en op een zinvolle manier ouder worden. Dat wil zeggen dat zij zo lang mogelijk onafhankelijk willen blijven en een beroep willen blijven doen op familie en vrienden voor hulp, als dat nodig is. In je eigen huis blijven wonen als je ouder wordt en betekenis vinden tijdens het ouder worden is voor sommigen niet zo makkelijk als het lijkt. Zinnig ouder worden blijkt nogal een dingetje te zijn!

Het verouderingsproces onder de loep

Quote: "Zij die veel liefhebben worden nooit oud. Het is mogelijk dat zij sterven van ouderdom, maar zij

sterven jong". - Arthur Wing Pinero, Brits toneelschrijver (1855-1934.

Ouder worden is een natuurlijk onderdeel van het leven en is een geleidelijk en continu proces van verandering, waarbij veel lichaamsfuncties geleidelijk beginnen af te nemen. Dit proces begint meestal in de vroege volwassenheid en kan al beginnen als twintiger.

Met dat in gedachten worden

mensen niet oud of bejaard op een specifieke leeftijd. In plaats daarvan wordt leeftijd op drie verschillende manieren ingedeeld:

Chronologische kalenderleeftijd:

Chronologische leeftijd is gebaseerd op het verstrijken van de tijd, het is iemands leeftijd in jaren en heeft een beperkte betekenis in termen van gezondheid. Omdat



de chronologische leeftijd helpt om gezondheidsproblemen te voorspellen, wordt deze vaak gebruikt in juridische en financiële zaken.

Biologische leeftijd: Biologische leeftijd verwijst naar de verschillende veranderingen die vaak optreden als iemand ouder wordt. Omdat biologische leeftijd rekening houdt met levensstijl,

gewoonten en subtiele effecten van ziekten, kan deze bij sommige mensen eerder optreden dan bij anderen.

Psychologische leeftijd: Het bekende gezegde "je bent zo oud als je je voelt" kan hier worden toegepast omdat psychologische leeftijd uitsluitend gebaseerd is op hoe iemand zich gedraagt en

voelt. Dit betekent dat een 75-jarige die werkt, deelneemt aan activiteiten en uitkijkt naar toekomstige gebeurtenissen, beschouwd kan worden als psychologisch jong.

Spirituele leeftijd: Onze spirituele leeftijd gaat verder dan de kalender, de

botdichtheid en onze emotionele toestand. Het is een term die kan worden gedefinieerd als de geestelijk volwassenheid van een persoon en omvat een proces van verandering en transformatie van de persoon in relatie tot het goddelijke, het transcendente en het mystieke.

Saskia Treu

Geestelijk verzorger stichting Questio-
Centrum voor Levensvragen

Wat ouderen ons kunnen leren - de kracht van ervaringskennis

Suzanne Biewinga, auteur van het boek 'Ouder worden als ervaring' (Filosofie van het late leven) en onlangs gepromoveerd op 70-jarige leeftijd tot Doctor in de Filosofie hield een inleiding op dit congres met vele professionals in het Ouderenwerk en een aantal ouderen.

Suzanne hield een inleiding, korte samenvatting van haar boek over "Ouder worden als ervaring". Ze heeft voor het schrijven van haar promotieonderzoek 92 ouderen in groepsgesprekken langdurig geïnterviewd.

Vroeger en nu

Ouder worden is in de 21^e eeuw heel anders dan vroeger. De overlevingskansen zijn enorm vergroot, voor 70^e levensjaar overlijden is nu een calamiteit. In de Middeleeuwen werden de mensen amper 50 jaar. De normen zijn veranderd. Vroeger was een oudere deugdzaam vrouw een kroon voor haar echtgenoot. Nu wonen veel ouderen alleen en zelfstandig.

Omgaan met verlies

Ouderen van nu krijgen een stoomcursus in verlies: van overlijdens, lichamelijke gebreken, maar ook van activiteiten die je voorheen deed. Je verhuist van een dominante wereld van werkenden naar een wereld van gepensioneerden. Doordat ouderen niet meer actief zijn in de werkende wereld komen ze elkaar minder tegen.

Suzanne beweert dat succesvol ouder worden geen ontkenning is

van jong blijven. Ouder worden is soms beladen met schaamte. (Norbert Elias). Belangrijk blijft bij ouder worden: je gevoel van eigenwaarde. Het lijkt wel of we nu in een leven van 'Eeuwige Maakbaarheid' leven. Terwijl de grootste vorm van discriminatie is: discriminatie op leeftijdsgebied! Ze noemt de discussie over 'Voltooid leven' (moeten we maar kosten



wat kost ook met veel lijden doorleven?) Belangrijk blijft: Betekenis en positieve waarde van leven.

Blijven groeien

Ze stelt de levensloop is een onvoorspelbaar kronkelig pad. Mensen blijven groeien, ook als we 90 zijn blijven we veranderingen leren. Leren gaat met pieken en dalen in kronkelingen. Ouder worden is reizen door een onbekend gebied. Je hebt voor deze reis de mentale kracht (levensmoed) nodig van een ontdekkingsreiziger. Ouderen zijn nog steeds

verlangend, belichaamd, sociaal maar ook eindig. Zij hebben in het algemeen veel levenservaring en praktische wijsheid. Daardoor kunnen zij bondgenoten zijn voor jongere generaties en omgekeerd. Maar ouderen zijn ook afhankelijk van beleidsmakers, zorgmedewerkers, kinderen en politici.

Interesses delen

Ze noemde haar positieve ervaringen van 'Thuis kamers': leerateliers voor ouderen. Dit zijn filosofische werkplaatsen in het hele land met wekelijkse samenkomsten voor oudere mensen. Er vinden oprechte gesprekken in vertrouwen plaats met mooie ontmoetingen. Het gaat hierbij om interesses delen, vriendschappen, kennis delen, positiviteit,

oprechte interesse in elkaar, doorzettingsvermogen en betrouwbaarheid. Suzanne pleit ervoor om ouderen door te laten gaan met positieve ervaringen opdoen in onbevangenheid, heel belangrijk is om niet oordelend maar

echt geïnteresseerd naar elkaar te luisteren.

Conny Ligthert

VERSLAG VAN BIJENKOMST GEORGANISEERD DOOR MOVISIE OP 24 APRIL 2025



Activiteiten in Hoorn

In Hoorn zijn er diverse activiteiten speciaal voor ouderen, gericht op beweging, ontmoeting en ontspanning. Een greep uit de mogelijkheden:

OldStars in de wijk Wekelijkse beweegactiviteiten in de wijken Kersenboogerd, Risdam, Bangert & Oosterpolder en de Grote Waal. Deze sessies zijn laagdrempelig en geschikt voor ouderen, ook voor mensen met een chronische aandoening.

Fitness voor 70+ Op verschillende locaties worden fitnesslessen aangeboden onder begeleiding van professionals.



Wandelprogramma Hoorn

Beweegt Een 20-weeks programma om conditie, kracht en balans te verbeteren. Geschikt voor iedereen, ook voor mensen die een wandelstok of rollator gebruiken.

Walking Football en Fithockey

Speciaal voor 60-plussers die op een rustige manier willen blijven sporten. Trainingen worden aangeboden bij HVV Hollandia en Always Forward.

Subsidie voor zorggeschikte sociale huurwoningen opnieuw opengesteld

Vanaf 15 mei 2025 kunnen woningcorporaties en zorgaanbieders weer subsidie aanvragen voor het realiseren van zorggeschikte sociale huurwoningen.

Deze woningen zijn bedoeld voor oudere mensen die intensieve zorg nodig hebben (Wlz-indicatie). De woningen zijn bijvoorbeeld geschikt voor gebruik van een rolstoel, met een ruime badkamer, voldoende brede gangen en toegangsdeuren. Door de bouw van deze woningen kunnen

ouderen langer zelfstandig wonen, ook als zij op een gegeven moment meer zorg nodig hebben. De inschrijving voor de Stimuleringsregeling Zorggeschikte Woningen staat open tot en met 28 november 2025. In totaal is er in deze ronde € 125 miljoen beschikbaar.

Aanpassingen in de regeling

Er wordt extra ingezet op geclusterde woonvormen waar mensen met en zonder een intensieve zorgvraag (Wlz-indicatie) bij elkaar wonen. Daardoor kunnen bewoners elkaar helpen en kunnen mensen langer zelfstandig blijven wonen met ondersteuning en zorg dichtbij. Zo gaat de vergoeding omhoog voor een woning van twee of meer kamers geschikt voor een bewoner in een rolstoel zonder Wlz-indicatie. Ook wordt het minimumpercentage van bewoning van de zorggeschikte woningen door mensen met een Wlz-indicatie verlaagd naar 15%.

Daarnaast is de regeling ook opengesteld voor mensen met een Wlz-indicatie vanwege een verstandelijke of visuele beperking. Daarbij geldt voor deze doelgroep een leeftijdsgrens van 50 jaar en ouder omdat zij vaak eerder beperkingen krijgen door ouderdom. Ook zijn de eisen voor een woning die geschikt is voor een bewoner met

rolstoel aangepast op basis van de toegankelijkheidsnormen van gebouwen (NEN 9120).

Tegemoetkoming extra kosten
De subsidieregeling is bedoeld om een bijdrage te leveren aan de extra bouwkosten van deze zorggeschikte woningen om zo te stimuleren dat dit type woningen gebouwd wordt.

Tot 2030 is de doelstelling om 290.000 woningen voor ouderen te bouwen. 40.000 daarvan zijn zorggeschikte woningen in geclusterde woonvormen,

waarin Wlz-zorg thuis kan worden geleverd. 20.000 van deze zorggeschikte woningen zijn betaalbare woningen die vallen binnen de sociale huur. Hiervoor geldt deze subsidieregeling.

Aanvragen van subsidie

Woningcorporaties en zorgaanbieders kunnen een beroep doen op de Stimuleringsregeling Zorggeschikte woningen voor zowel nieuwbouw, als voor de verbouw van bestaande gebouwen. De regeling staat open vanaf 15 mei 2025 tot en met 28 november 2025 via de website van de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (de informatie op deze pagina wordt zo snel mogelijk aangepast). Mogelijk komen aanvragers van deze subsidie ook in aanmerking voor de Stimuleringsregeling ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting.



Colofon

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:
Marjan van Bennekom-Hendriksen,
Tinnegijter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 07 97

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 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 07 97
m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl
Seniorenvereniging Zwaag: Carla Bot
06-538533745, carlabot8@gmail.com
KBO Blokker: Hans de Heij
0229-23 22 06, j.a.de.heij@kpnmail.nl
KBO Hoorn: Karin Lansdaal, 0229-504592, karin.lansdaal@gmail.com
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: Linda Braas, 088-0075 000, l.braas@meewering.nl
Teamsport Hoorn:
Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl

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

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

- | | |
|---------|---|
| 25 juni | Dagtocht naar Friesland. Vertrek om 8.30 uur vanaf winkelcentrum Blokker, <i>Organisatie:</i> KBO Blokker <i>Kosten leden:</i> € 55,-
<i>Kosten introducee:</i> € 62,50 |
| 2 juli | Fietstocht Vertrek 10.25 uur bij De Witte Valk
<i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag <i>Kosten:</i> geen |
| 6 aug | Fietstocht Vertrek 10.25 uur bij De Witte Valk
<i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag <i>Kosten:</i> geen |
| 20 aug | Fietstocht Vertrek 10.00 uur bij winkelcentrum Blokker
<i>Organisatie:</i> KBO Blokker <i>Kosten:</i> geen |
| 2 sept | Opening seizoen 2025/2026. <i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag. Programma volgt |
| 3 sept | Fietstocht Vertrek 10.25 uur bij De Witte Valk
<i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag <i>Kosten:</i> geen |
| 10 sept | Workshop Breinfit
<i>Organisatie:</i> KBO Blokker. Programma volgt |
| 30 sept | Kaartmiddag om 13.30 uur bij De Witte Valk
<i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag <i>Kosten:</i> € 4,- |