

## Themamiddag Stichting Ouderenraad Hoorn **Pensioen en dan..!**

*Vrij zijn is pas het begin – ontdek wat er nog méér kan*

Sta je aan de vooravond van je pensioen, werk je niet meer of heb je veel vrije tijd? Dan is dit hét moment om te ontdekken

wat er allemaal mogelijk is in Hoorn,

Zwaag en Blokker in deze nieuwe fase van je leven. Op donderdag 30 oktober opent de Stichting Ouderenraad Hoorn in cultureel centrum De Plataan in Zwaag een wereld aan leuke, zinvolle en verrassende activiteiten voor ouderen. Laat je inspireren door boeiende sprekers!

### **Cultuur in Hoorn**

Wat is er allemaal te doen op cultureel gebied? Vél. Hoorn zit boordevol initiatieven en creativiteit. Hoe kun je hiervan genieten, meedoen of meewerken misschien? Of vrijwilliger worden bij lokale initiatieven? Janine Slijkhuis, directeur Theater Het Pakhuis vertelt je er alles over.

### **Wonen als je ouder wordt**

Denk je erover om anders te gaan wonen? Wat is er mogelijk? Woongemeenschappen, hofjes, levensloopbestendige appartementen... Welke initiatieven zijn er in Hoorn? Annika Bras, programma-regisseur bijzondere woonvormen van Intermaris geeft een presentatie over wat nu en in de toekomst in onze gemeente gebouwd gaat worden.

### **Blijf fit en actief!**

Bewegen is belangrijk. Lekker fit en soepel blijven. En het leukste is natuurlijk om dat samen met anderen te doen. Diverse sport-

aanbieders – Biljartvereniging Horna, Teamsport Hoorn, Hockeyclub HMHC en Bridgeclub Roken Pas – laten

### **Single en op zoek naar liefde?**

Misschien ben je op dit moment single en (al of niet actief) op zoek naar een (nieuwe) partner. Peter de Wit vertelt op een luchtige, inspirerende manier hoe je als 60-plusser (opnieuw) de liefde kunt vinden. Leuk om te horen en wie weet wat je ervan opsteekt. Daarnaast is er tijd en ruimte om op de speciale Ontmoetingsplek nieuwe contacten te leggen.

Zin in iets nieuws?  
Kom ontdekken wat bij jou past



op deze themamiddag zien welk sportaanbod er is voor ouderen. Van simpel samen bewegen tot hockey voor ouderen. Goed voor je lijf en je sociale contacten. Geen sportfan? Actief blijf je ook door lid te worden van andere clubs, zoals een biljart- of bridgeclub. Hou je je hersenen lekker bezig! Op deze themamiddag leer je er alles over en zijn er leuke aanbiedingen, zoals bv. gratis biljartlessen van biljartvereniging Horna.

### **Mis het niet!**

Kom langs, Laat je verrassen en ontdek hoe leuk het leven na je pensioen kan zijn. Toegang, hapjes & drankjes gratis en er is volop ruimte voor vragen, ontmoetingen en gezelligheid.

**Donderdag 30 oktober  
van 14.00 tot 16.00 uur  
in de Plataan in Zwaag**



## Altijd vakantie

*"Vakantie, dat hebben jullie toch altijd?!" Dat hoor ik jongeren wel eens zeggen, als ik ze naar hun vakantie-ervaring vraag.*

*Maar is dat wel zo? Voor veel mensen is het gepensioneerd zijn een nieuwe fase in hun leven, waarin de werkzame periode met zijn verplichtingen is afgesloten. Het niet meer moeten kan ik me nog steeds goed herinneren. Het voelde de eerste tijd heel vreemd. Zomaar op een doordeweekse dag door de stad lopen, wat zullen de anderen daar wel van vinden?*

*Ja, dat ging echt door mijn hoofd. Ik troostte me met de gedachte dat ik in mijn werkzame periode altijd actief en nuttig ben geweest. Ik had me echt voorgenomen om me niet direct aan te melden als vrijwilliger.*

*Maar ja, hoe loopt het?*

*Je kan dan achter de geraniums gaan zitten en afwachten wat er gebeurt.*

*De andere optie is: dingen die nieuw en leuk zijn, op te pakken en er energie uit halen. Het voordeel van dit laatste is dat je nieuwsgierigheid geprikkeld wordt,*

*je energieke blijft en je voor je omgeving meestal een prettiger mens bent.*

*Inmiddels doe ik dus vrijwilligerswerk, heb ik dus ook verplichtingen, werk ik met de agenda en kan er voldoening uithalen. Maar ook is er dan de behoefte soms om er even los van te komen.*

*Dus vakantie, naar de camping, mensen ontmoeten, met de fiets*

*omgeving verkennen die anders is dan thuis. Gezellig in dat kleine huisje, de caravan: geen krant, geen tv, geen wekker, geen afspraken. We hebben een aantal weken in een andere wereld geleefd en dat leverde veel ontspanning op. Ondertussen hebben er alweer een aantal vergaderingen van de Ouderenraad plaats gevonden en zijn we ons aan het voorbereiden op de thema/jubileumdag in november, waar u allen voor uitgenodigd bent. De afgelopen vakantieperiode gaf mij veel ruimte en daardoor zin om er weer een jaar vol tegenaan te gaan.*

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING  
OUDERENRAAD HOORN

## Eenzaamheid bij ouderen

*"Het zekerste teken van ouderdom is eenzaamheid. Zolang iemand gezelschap bij zich zelf vindt en bij zijn werk, kan hij niet oud zijn, wat zijn leeftijd ook is." - Amos Bronson Alcott, Amerikaans filosoof, leraar en pedagoog (1799-1888)*

Ouderen zijn extra kwetsbaar voor eenzaamheid en sociaal isolement - en dat kan een ernstig effect hebben op de gezondheid en het welbevinden. Maar er zijn manieren om eenzaamheid te overwinnen, zelfs als je alleen woont en het moeilijk vindt om naar buiten te gaan. Honderdduizenden ouderen in dit land zijn eenzaam en afgesloten van de samenleving, vooral ouderen boven de 75 jaar. Volgens onderzoeken van CBS en de gezondheid monitor VZ-info neemt het percentage ouderen die eenzaam zijn vanaf de leeftijd van 75 jaar toe. Van alle 75-plussers voelt 54% zich eenzaam. Ouderen van 85 jaar en ouder voelen zich eenzamer dan ouderen van 75 tot en met 84 jaar. Van de 85-plussers voelt 63% zich eenzaam, bij 74-84 jarigen is dit 52%. Uit deze gegevens blijkt dat onder 85-plussers ongeveer even veel vrouwen als mannen zich eenzaam

voelen (respectievelijk 63% en 62%). Veel van de ouderen uit deze onderzoeken zeggen dat ze meer dan een maand niet met een vriend, buur of familielid hebben gesproken. Dat is zorgwekkend, omdat dit een



indicatie kan zijn dat deze ouderen in een sociaal isolement terecht dreigen te komen.

### Sociaal isolement

*"De ouderdom beschermt je niet tegen de liefde, maar de liefde beschermt je tot op zekere hoogte wel tegen de ouderdom" - Jeanne Moreau, Frans actrice (1928-2017).*

Mensen kunnen sociaal geïsoleerd raken om verschillende redenen: ouder of zwakker worden, niet langer de spil van hun gezin zijn, stoppen met werken, het overlijden van echtgenoten en vrienden, of door invaliditeit of ziekte, etc. Wat de oorzaak ook is, het is hartverscheurend om je alleen en kwetsbaar te voelen. Dit kan leiden tot depressieve gevoelens of depressie, wat een ernstige achteruitgang in lichamelijke gezondheid en welbevinden kan betekenen.

### Stigma

Iemand die eenzaam is, vindt het waarschijnlijk ook moeilijk om contact te zoeken. Jammer genoeg rust er, anno 2025, nog steeds een stigma op die vorm van eenzaamheid. Oudere mensen vragen vaak niet om hulp omdat ze zich schamen of omdat ze te trots zijn. Het is belangrijk om te onthouden dat eenzaamheid iedereen kan overkomen, ongeacht de biologische leeftijd.

SASKIA TREU  
GEESTELIJK VERZORGER STICHTING QUESTIO-CENTRUM  
VOOR LEVENSVRAGEN

# In een zorgzame buurt geïnspireerd op de Blue Zones is het goed toeven

Op 11 juni bezocht ik het Congres 'Een nieuwe Generatie Ouderen'. Het was een congres voor zorg-medewerkers, vrijwilligers, ouderen-organisaties en ouderen vooral over het onderwerp van de toenemende vergrijzing en de afnemende aantallen betaalde krachten die in de zorgsector werken.

## Blue Zones

Daartoe wordt aan oplossingen gedacht o.a. via dit congres door o.a. meer inzet van vrijwilligers, digitale hulp en langer gezond laten blijven van de ouderen.

Ik wil hierbij mijn aandacht vestigen op het leren van de 'Blue Zones' in de wereld die voor ons in ons eigen Hoorn/ Blokker/Zwaag een voorbeeld en inspiratie kan zijn. Op het ogenblik is een mooie documentaire serie van zes afleveringen te zien op Netflix 'Live to 100 – Secrets of the Blue Zones'. De zogenaamde Blue Zones zijn regio's in de wereld waar mensen uitzonderlijk oud

worden – vaak ouder dan 90 of zelfs 100 jaar – en waar ze dat doen in goede geestelijke en lichamelijke gezondheid. De vijf bekende Blue Zones zijn:

1. Okinawa (Japan)
2. Sardinië (Italië)
3. Nicoya (Costa Rica)
4. Ikaria (Griekenland)
5. Loma Linde (Californië/VS, zevendedagadventisten)

## Gezond oud worden

Voor ouderen – en eigenlijk mensen van alle leeftijden – kunnen we veel leren van hoe deze mensen leven. Hier zijn de belangrijkste lessen:

- **Natuurlijke beweging**  
Blue Zone-bewoners doen geen intensieve fitness, maar blijven in beweging op een natuurlijke manier: wandelen, tuinieren, klussen, fietsen en traplopen. Bewegen is geïntegreerd in hun dagelijkse leven.
- **Overwegend plantaardig dieet**  
Blue Zones eten is rijk aan groenten, fruit, peulvruchten, volle granen, noten. Weinig toegevoegde suikers. Vooral plantaardig voedsel, beperkte

hoeveelheden vlees, soms een paar keer per maand.

- **Matigheid – ook aan tafel**  
In Okinawa gebruiken ze: *hara hachi bu*: eten tot je voor 80% vol zit. Eet langzaam en met aandacht en stop op tijd.
- **Stressreductie en rustmomenten**  
Meditatie, siësta, bidden, tuinieren en sociale contacten.
- **Sterke sociale banden**  
Investeer in betekenisvolle relaties en zoek verbinding met je omgeving.



- **Zingeving (doel in het leven)**  
In Nicoya heet het *Plan da Vida*. Mensen hebben een reden om 's ochtends op te staan, ook op hoge leeftijd. Zoek of blijf zoeken wat jouw leven betekenis geeft – dat kan vrijwilligerswerk, een hobby, zorgen voor kleinkinderen/ mantelzorg of spiritualiteit zijn.
- **Respect voor ouderen**  
In Blue Zones maken ouderen vaak nog deel van het gezin of de gemeenschap. Ze blijven actief,

gewaardeerd en worden niet aan de kant gezet.

Wat we van de Blue Zones kunnen leren dat gezond oud worden over het algemeen geen toeval is maar het resultaat van dagelijkse gewoontes, sociale structuren en een zinvol leven.

## Zorgzame buurten

Tijdens het Congres in Nieuwegein werd veel aandacht gegeven aan zorgzame buurten. Hier in Hoorn denk ik dat de Perelaer in Zwaag en b.v. de huiskamer van Betsy Perk en de woongemeenschappen Koopvaarder, My Awita, Prieel

en de Stulp bij elkaar, eten samen, drinken gezamenlijk koffie en doen mee aan activiteiten op deze plekken.

De televisieserie op Netflix laat zien in de laatste aflevering, deel 6, dat tegenwoordig in Singapore, een stad met meer dan 5 miljoen inwoners, daar de mensen het oudst van de wereld worden. Mensen

gaan daar nauwelijks met de auto, gebruiken vooral OV en lopen of fietsend. Er is veel woningbouw met ontmoetingsruimtes met gezamenlijke voorzieningen en er is gym/Tai Chi in de openbare ruimte. Singapore is een moderne druk bevolkte stad, dus: ook in onze bevolkte drukke leefomgeving kunnen we zorgzame buurten maken. Het is mogelijk om gezonder en plezierig oud te worden!

CONNY LIGHERT

## Scootmobiel mee op stap?

Hoe fijn zou het zijn om je eigen scootmobiel mee te nemen als je op stap wilt. Een extra stukje vrijheid.

Daarvoor bestaat een speciaal overdekt karretje dat je aan de trekhaak van de auto kan koppelen.

Mocht je hiervoor belangstelling hebben neem dan even contact op. Het is gratis te gebruiken.

Agnes Verhulst.  
0229 202079  
06 33744734



# Aantal incidenten met nepagenten blijft stijgen

Het aantal incidenten waarbij ouderen worden opgelicht door criminelen die zich voordoen als agent blijft stijgen. In heel 2024 werden 8329 incidenten met nepagenten geregistreerd. De politie waarschuwt voor oplichters die zich voordoen als iemand van de politie. Vooral ouderen zijn het slachtoffer van deze babbeltrucs. 'We waarschuwen hen met onze slogan: "Is het een nepagent, of is het oké? Check het via 112!", aldus Sybren van der Velden Walda van de politie.

## 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](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 07 97  
[m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Carla Bot  
06-538533745, [carlabot8@gmail.com](mailto:carlabot8@gmail.com)  
**KBO Blokker:** Jos Botman  
0229-26 24 99, [josbotman@quicknet.nl](mailto:josbotman@quicknet.nl)  
**KBO Hoorn:** Karin Lansdaal, 0229-504592, [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@netwerkhooen.nl](mailto:a.hoogewoning@netwerkhooen.nl)  
**Stichting MEE & de Wering,**  
**Wonenplus:** Linda Braas, 088-00 75 000, [l.braas@meewering.nl](mailto:l.braas@meewering.nl)  
**Teamsport Hoorn:**  
Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

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

De politie adviseert mensen die mogelijk nepagenten aan de deur hebben om 112 te bellen ter controle én om sneller actie te kunnen ondernemen.

'De kans dat we deze nepagenten op heterdaad kunnen aanhouden wordt daarmee groter', aldus Van der Velden Walda. Omdat de politie nooit bij mensen aan de deur komt om waardevolle spullen in bewaring te nemen, is de kans dat het om een babbeltruc gaat heel groot.

### Schade

'Dagelijks registreren we landelijk zo'n 35 babbeltrucs met nepagenten. Veel slachtoffers doen uit schaamte geen aangifte, dus het werkelijke aantal slachtoffers is nog veel groter. Deze vorm van oplichting heeft grote financiële en emotionele impact op de slachtoffers en schaadt daarnaast het vertrouwen in de politie. Daarom gaan we de strijd aan tegen deze laffe werkwijze', zegt Van der Velden Walda. 'Dat doen we bewust bij de start van de zomervakantie. De familie is dan vaker afwezig en kan hen niet helpen of adviseren als er een nepagent voor de deur staat of stond.'



### Werkwijze

Nepagenten bellen vaak eerst op om hun komst aan te kondigen of kunnen gebruik maken van een brief.

Ze vermelden dan (gewapende) inbraken in de buurt en direct gevaar voor de ouderen om hier ook slachtoffer van te worden. Om hen daar zogenaamd tegen te "beschermen",

willen de criminelen uit voorzorg hun waardevolle eigendommen vast bij de ouderen thuis ophalen om deze "veilig te stellen". Ze gebruiken daarbij soms namen van agenten of (delen van) het uniform. 'De politie komt echter nooit langs om waardevolle spullen zoals sieraden, geld en bankpassen met pincodes op te halen', benadrukt Van der Velden Walda.'

### Slachtoffers overdonderd

Mae Scheurink, wijkagent in de gemeente Oude IJsselstreek: 'Ouderen zijn heus niet naïef, maar het probleem is dat ze worden overdonderd door zo'n crimineel aan de voordeur. Als wij later naar die melding gaan, moeten we praten als Brugman om de mensen te overtuigen dat wij wél van de politie zijn. Hun vertrouwen in de politie is op dat moment volkomen geschaad.'

## 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.

- |        |                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 okt  | <b>Klaverjassen</b> 13.30 uur in Het Gouden Hoofd<br><i>Organisatie:</i> KBO Blokker <i>Kosten niet-leden € 8,-; leden: € 6,-</i>          |
| 11 okt | <b>De Slappetouwtjes uit Enkhuizen.</b> Info volgt<br><i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag                                         |
| 15 okt | <b>Lezing: Twee geloven op één kussen</b> 14.00 uur<br>in Het Octaaf. <i>Organisatie:</i> PCOB <i>Kosten: € 1,-</i>                        |
| 23 okt | <b>Klaverjassen</b> 13.30 uur in Het Gouden Hoofd<br><i>Organisatie:</i> KBO Blokker <i>Kosten niet-leden € 8,-; leden: € 6,-</i>          |
| 30 okt | <b>Feestelijke themadag</b> 14.00-16.00 uur in De Plataan<br><i>Organisatie:</i> Ouderenraad Hoorn <i>Kosten: geen</i>                     |
| 4 nov  | <b>Breinfrit</b> met Cindy Schmidt. Info volgt<br><i>Organisatie:</i> Seniorenvereniging Zwaag                                             |
| 6 nov  | <b>Klaverjassen</b> 13.30 uur in Het Gouden Hoofd<br><i>Organisatie:</i> KBO Blokker <i>Kosten niet-leden € 8,-; leden: € 6,-</i>          |
| 12 nov | <b>Keezmiddag met snack</b> 14.00 uur in Het Gouden Hoofd<br><i>Organisatie:</i> eigen beheer <i>Kosten niet-leden € 8,-; leden: € 6,-</i> |
| 19 nov | <b>Lezing: Voor- en achternamen in Nederland vanaf 1800</b><br>14.00 uur in Het Octaaf. <i>Organisatie:</i> PCOB <i>Kosten: € 1,-</i>      |
| 20 nov | <b>Klaverjassen</b> 13.30 uur in Het Gouden Hoofd<br><i>Organisatie:</i> KBO Blokker <i>Kosten niet-leden € 8,-; leden: € 6,-</i>          |