INFO 1

Ouderenraad
Hoorn Blokker Zwaag

Jaargang 21
februari/maart/april 2026
www.ouderenraadhoorn.nl

Nieuwe techniek niet altijd gemakkelijk

Ouderen ondervinden regelmatig problemen bij het juiste gebruik van nieuwe technologie op telefoon en computer. Deze problematiek heeft meerdere oorzaken en kan leiden tot frustratie, afhankelijkheid en zelfs sociale uitsluiting.

In een samenleving waarin digitale vaardigheden steeds belangrijker worden, is het essentieel om deze uitdagingen te herkennen en ouderen daarbij op een passende manier te ondersteunen.

Snelle veranderingen
Een belangrijke oorzaak is de snelle technologische ontwikkeling. Smartphones, apps en computersystemen veranderen voortdurend door updates en nieuwe functies. Wat vandaag werkt, kan morgen anders zijn. Voor veel ouderen is het moeilijk om dit tempo bij te houden, zeker wanneer zij niet zijn opgegroeid met digitale technologie. Daarnaast zijn apparaten vaak ontworpen met jongere gebruikers in gedachten. Kleine letters, onduidelijke pictogrammen en complexe menu's maken het gebruik extra lastig voor ouderen met verminderd zicht of motorische beperkingen.

Snap ik dit?
Ook cognitieve factoren spelen een rol. Naarmate men ouder wordt, kan het leren van nieuwe vaardigheden meer tijd en herhaling vergen. Instructies worden soms te snel gegeven of zijn te

Lees verder op pagina 3

Bij de start van 2026

Uw voorzitter heeft de kanonnade van oud op nieuw overleefd en hoopt dat de mensen die het vuurwerk afstaken, ervan genoten hebben. Kijkend naar wat dat vuurwerk teweeg heeft gebracht, hoop ik van harte dat we nu een andere weg inslaan door middel van het aangekondigde vuurwerkverbod. Ik wilde dit toch nog even benoemen, na alle reacties in kranten, radio en t.v..
Wat ik voor onze senioren het komende jaar wens is: dat zij zich in hun directe omgeving veilig en gewaardeerd voelen. Veilig, dat ze niet bang zijn om zich in de openbare ruimte te begeven. Veilig in hun woning, met passende voorzieningen.
Dat je je als senior gewaardeerd weet in wat je allemaal aan bagage meebrengt. Dat is, afgezien van praktische zaken zoals: oppas, kok, klusjesman, chauffeur en repetitor, vooral het luisterend oor en vaak de verhalenverteller zijn. Wanneer je je hierin herkent, ben je van waarde voor de mensen om je heen. Je leeft daardoor langer en gelukkiger, schijnt het.
Zo, dat ben ik dan maar mooi even kwijt bij de start van 2026.
Nu nog hopen dat alle verantwoordelijke mensen en instanties het voor elkaar krijgen de komende ('26-'27) jaarwisseling veilig te laten verlopen en het tot een feest te maken voor iedereen.
Ik wens u, wel wat laat, een veilig en gelukkig nieuwjaar toe.
Van onze kant zullen we ook dit jaar weer met veel energie de gemeentelijke en andere instellingen volgen die met het ouderenbeleid te maken hebben. Wij geven ze gevraagd en ongevraagd advies, ook dit jaar weer.

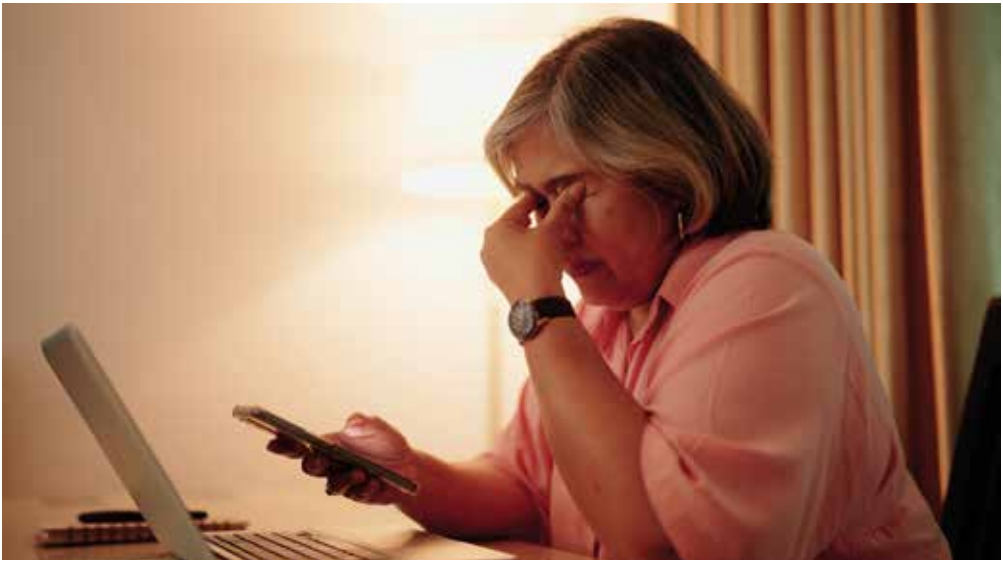
Piet de Boer, voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Wijzigingen parkeren in Hoorn per 1 januari 2026

Per 1 januari 2026 zijn er wat kleine wijzigingen in het parkeerbeleid voor de binnenstad. Met deze wijzigingen sluiten we beter aan bij de behoefte van inwoners en bezoekers.

Wat verandert er?
Op de Spoorsingel, het Stationsplein, Breed, Achterom en Kuil wordt gemengd parkeren ingevoerd. Dit betekent dat je hier kunt parkeren met een parkeervergunning of via betaald parkeren. Op de Spoorsingel, het Stationsplein en de Stationsweg wordt het parkeertarief verlaagd. Het nieuwe tarief wordt € 2 per uur, met een maximum van € 5,50 per dag. Dit was € 3,50 voor het eerste uur en € 5,50 voor elk volgend uur.

Meer informatie over parkeren in Hoorn op: www.hoorn.nl/menu/parkeren.html



technisch van aard, waardoor ouderen het overzicht verliezen. Angst om fouten te maken of iets 'kapot' te doen, kan ertoe leiden dat zij technologie vermijden. Hierdoor missen zij kansen om zelfstandig online te bankieren, afspraken te maken of contact te onderhouden met familie en vrienden.

Onzekerheid

De gevolgen van deze problematiek zijn aanzienlijk. Ouderen kunnen zich buitengesloten voelen wanneer diensten zoals zorg, overheid en winkels steeds digitaler worden. Dit kan leiden tot gevoelens van onzekerheid en een afname van zelfredzaamheid. Bovendien vergroot een gebrek aan digitale vaardigheden de afhankelijkheid van anderen, wat niet altijd wenselijk of mogelijk is.

Hulp

Gelukkig zijn er verschillende manieren om ouderen te helpen. Persoonlijke begeleiding is daarbij cruciaal. Geduldige uitleg, in begrijpelijke taal en in kleine stappen, vergroot het zelfvertrouwen. Het herhalen van handelingen en het opschrijven van duidelijke instructies kan ondersteuning bieden. Daarnaast zijn cursussen speciaal voor ouderen effectief, vooral wanneer deze in kleine groepen worden gegeven en aansluiten bij hun dagelijkse behoeften.

Blijf actief

Ook technologie zelf kan beter worden aangepast. Apparaten met eenvoudige interfaces, grotere knoppen en duidelijke instellingen maken het gebruik toegankelijker. Tot slot spelen familie, vrijwilligers en lokale organisaties een belangrijke rol. Door samen te oefenen en positieve ervaringen te creëren, kunnen ouderen stap voor stap vertrouwd raken met nieuwe technologie en actief blijven deelnemen aan de digitale samenleving.

Het verouderingsproces onder de loep

"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 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 welke 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 bij Stichting Questio – Centum voor Levensvragen

Belastingaangifte 2025

Voor de een een gruwel, voor de ander een fluitje van een cent. Feit is wel dat velen (waaronder veel ouderen) dit liever overlaten aan een van de kinderen, een kennis met verstand van zaken of een administratiekantoor. Leden van de diverse ouderenbonden binnen de gemeente Hoorn kunnen ook gebruik maken van de service die hun ouderenbond verleent.
Zo heeft de KBO Hoorn diverse leden beschikbaar die deze klus graag willen uitvoeren. Zij kunnen zich in verbinding stellen met Jan Broersen (janbroersen@ziggo.nl) die e.e.a. coördineert. Leden van ANBO-PCOB kunnen zich aanmelden bij het hoofdkantoor in Woerden, meldt penningmeester Eveline Rikkers. En leden van de Senioren Vereniging Zwaag hebben ook iemand beschikbaar die wil meehelpen; dat is Piet Klaver. Maar er zijn in Hoorn ook allerlei

instanties die u willen helpen met het invullen van de aangifte.
De formulierenbrigade bijvoorbeeld in de Centrale bibliotheek, Wisselstraat 8 in Hoorn op maandagmiddag van 14.00-16.00 uur. In Bieb Punt Grote Beer, Grote Beer 3A (Grote Waal) op donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur. U dient zich hiervoor aan te melden bij de balie in de bibliotheek/bieb punt of bij vrijwilligersnh.nl

Kees Bot

Buurtgezin

Stichting buurtgezinnen is een sociale onderneming, opgericht in 2015 door pedagoog en (pleeg-) moeder Leontine Bibo.

Door gezinnen die het moeilijk hebben te koppelen aan een stabiel steungezin in de buurt, wil buurtgezinnen voorkomen dat problemen in gezinnen verergeren.

Buurtgezinnen wil eraan bijdragen dat kinderen thuis in hun eigen omgeving kunnen (blijven) opgroeien. Onder het motto: opgroeien doen we samen, werkt buurtgezin mee aan een maatschappij waar we elkaar meer helpen met het grootbrengen van kinderen.

En met succes! Meer dan 135 gemeenten hebben zich sinds 2015 aangesloten bij buurtgezinnen.

Buurtgezin is niet alleen voor ouders maar ook voor ouderen die ruimte in hun hart hebben om kinderen, die geen opa/oma hebben die rol willen/kunnen vervullen.

Buurtgezin is dan ook op zoek naar senioren die die rol willen vervullen.

Op de website van buurtgezinnen kunt u alle informatie vinden. Adres: www.buurtgezinnen.nl. Er is een steunpunt van buurtgezinnen in Hoorn.

U kunt ook contact op nemen met Irene Maas 06-20915005

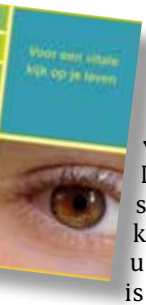
Eenzaamheid is van alle tijden

Eenzaamheid is van alle tijden, wist u dat? In deze huidige tijd waarin we veel kunnen meten & weten blijkt dat 46% van de Nederlanders zich te vaak eenzaam voelt. Het is dan ook normaal, iedereen voelt zich weleens eenzaam. Ook in de INFO nieuwsbrief is er al vaker iets over geschreven, deze keer meer uitleg en tips.

Bij **Sylta** (voorheen MEE & de Wering) is er een deskundige op dit gebied, Linda Braas is daar één van de ouderenadviseurs en zij is eenzaamheidspecialist. Zij vertelt:
Uw leven is anders geworden na een ingrijpende gebeurtenis. Er verandert opeens iets in uw gevoel, omgeving, contacten of vriendschappen. Een nieuw patroon moet zich vormen en dat heeft tijd nodig. Dat lukt meestal binnen 9 à 12 maanden, schroom niet als het langer duurt om dan hulp te vragen.

Eenzaamheid is een signaal
Het is een gevoel dat u iets mist in de verbinding met andere mensen. Eenzelfde soort waarschuwing als honger & dorst, waar u ook zelf iets aan moet doen omdat het anders niet goed met u gaat. Een ander kan dit niet voor u oplossen. Iedereen ervaart het anders, maar er is iets mis. Het kan voelen als leegte, onbegrip of buitengesloten voelen. Soms zijn er lichamelijke signalen, zoals buikpijn, stress of een ander gevoel die u niet goed kunt verklaren. Er wordt namelijk eenzelfde gebied in de hersenen geactiveerd als bij pijn. Dit is het alarmsignaal: een menselijke basisbehoefte aan verbondenheid met andere mensen is niet vervuld.
Dit klinkt al best ernstig, het is echter nog verontrustender dan het klinkt. Als mensen langere tijd veel eenzaamheid ervaren zonder dat er verbetering optreedt, verandert de werking van de hersenen. Onderzoek toont aan dat chronische eenzaamheid je brein letterlijk verandert. Hoe langer het gevoel blijft, hoe meer het brein zich afsluit voor nieuwe prikkels. Daarom is het belangrijk om het brein weer te activeren en u moet dus zélf aan de slag willen, met hulp.

Het goede nieuws
Er is veel aan te doen, als je zelf wilt en kunt veranderen en bereid bent om die uitdaging aan te gaan. Het is een emotie, geen situatie. Het kan dus ook weer veranderen.
- Voel je je kort eenzaam; doe eens iets leuks voor jezelf en maak weer eens contact met (oude) vrienden en bekenden. Doe iets anders dan normaal: loop een andere route, ga naar een activiteit in de buurt, luister naar muziek die energie geeft.
- Duurt het langer en heb je er last van, beïnvloedt het je leven? Daar is veel aan te doen met hulp, zorg voor jezelf en zoek goede hulp.
- Bespreek het met iemand uit jouw omgeving of zoek contact met een specialist eenzaamheid, huisarts, wijkteam, maatschappelijk werker of ouderenadviseur.
- In veel gemeenten kun je al terecht om hier een cursus voor te volgen, zoals Creatief Leven. Eind februari start in Hoorn –bij voldoende deelnemers– een cursus.



Wat kan ik van een cursus verwachten?
De cursus creatief leven is gebaseerd op de wetenschap en een erkende methodiek. De cursus leert u vorm te geven aan uw leven, het is geen knutselclub. Het is ook geen club om andere mensen te leren kennen, al is dat vaak wel een leuke bijkomstigheid. Het is juist bedoeld om te leren hoe u andere mensen leert kennen die bij u passen, en waar u die kunt vinden.
Acht weken lang werken we iedere week 2,5 uur samen met max 12 deelnemers. De cursusleider zorgt voor een goede sfeer waarin u zich op uw gemak voelt. Het is uw eigen traject. Na deze cursus hoeft u niet meer bang te zijn voor eenzaamheid. De eigen bijdrage is 30 euro, incl werkboek en materialen.

Hulp aan anderen bieden
U kunt niet zien of iemand zich eenzaam voelt. Dus vraag ernaar en maak het bespreekbaar, wanneer u denkt dat iemand er iets aan wil en kan doen. Luister zonder oordeel en verwijs naar goede hulp. Weet ook dat soms iemand niet in staat is om iets te veranderen aan de eigen omstandigheden, omdat de gebeurtenis nog vers is, of door beperking/ziekte bijvoorbeeld. Dan kan het niet opgelost worden, maar kunt u wel troost bieden en aandacht, een luisterend oor of een schouder om even op uit te huilen en adviseer de ander: neem zo snel mogelijk contact op met een deskundig hulpverlener.

Goed om te weten
Eenzaamheid is normaal, schaamte is niet nodig. 46% van de mensen kent dit gevoel, 13% heeft er ernstig last van. Lukt het niet alleen? Zoek hulp. Voor meer info en een anonieme zelftest op https://www.eenzaamheid.info. Aanmelden Creatief Leven kan via: FrontofficeWFL@sylta.nl of telefoonnummer 088-0075000.

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 maandag 13 april:
10.00-11.00 uur sportcentrum De Opgang
19.00-20.00 uur tenniscentrum De Hulk

Start dinsdag 14 april
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 woensdag 15 april
10.00-11.00 uur Westerhaven
10.00-11.00 uur ontmoeten bij Brinkpark

Start donderdag 16 april
10.45-11.45 uur Betsy Perk, de huiskamer *(ook voor mensen die een wandelstok of rollator gebruiken)*

Start vrijdag 17 april
10.00-11.00 uur MFA De Kreek

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

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

11 febr **Voorlichting Osteoporose** 14.00-16.00 uur in het Rodekruisgebouw, Vredehofstraat. *Organisatie:* KBO Hoorn *Kosten: € 5,-*

18 febr **Jaarvergadering en lezing** 14.00 uur in Het Octaaf
Organisatie: PCOB *Kosten: € 1,-*

27 febr **Spelletjesmiddag** 13.00 uur in de Perelaar
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Kosten: geen*

28 febr **Key2Hearts** 14.00 uur in De Plataan.
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Kosten: leden € 10,- Introducé € 15,-*

11 mrt **Spelletjesmiddag** 14.00-16.00 uur in het Rodekruisgebouw, Vredehofstraat. *Organisatie:* KBO Hoorn *Kosten: € 5,-*

18 mrt **Worshop Ritme In Het Brein** met Cindy Schmidt, 14.00 uur in Het Octaaf. *Organisatie:* PCOB *Kosten: € 1,-*

21 mrt **Ed Bobeldijk** 14.00 uur in De Plataan.
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Kosten: leden € 10,- Introducé € 15,-*

31 mrt **Spelletjesmiddag** 13.00 uur in de Perelaar
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Kosten: geen*

1 april **Fietstocht** 10.30 uur vanaf de Witte Valk
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Kosten: geen*

8 april **Westfries Collectief** 14.00 uur in Het Gouden Hoofd
Organisatie: KBO Blokker *Kosten: leden € 6,-; Introducé € 8,-*

11 april **Gezondheidscheck** 9.00-15.00 uur in sporthal De Kers, Moerbalk 1. *Organisatie:* Team Sport gemeente Hoorn *Kosten: € 5,-*

15 april **Lezing over De Pest** 14.00 uur in Het Octaaf
Organisatie: PCOB *Kosten: € 1,-*

Colofon

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

INFO en website 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 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, 06-53 85 33 74, carlabot8@gmail.com
KBO Blokker: Joss Halsema, 06-15 28 62 68, secretaris.kboblokker@gmail.com
KBO Hoorn: Karin Lansdaal, 0229-50 45 92, 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
Sylta (vh Stichting MEE & de Wering en Groeimee)**:** Linda Braas, 088-00 75 000, linda.braas@sylta.nl
Teamsport Hoorn: Pedro Koning, 0229-25 22 00, teamsport@hoorn.nl