

# INFO 2

## Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag

Jaargang 21  
mei/juni 2026

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

### Hoe raak ik (meer) vertrouwd met mijn iPad, laptop, afstandsbediening, bankzaken etc.

*Zoals in INFO nr. 1-2026 al is vermeld hebben vele ouderen soms de grootste moeite om alle nieuwe ontwikkelingen bij te houden. Waarbij de een helemaal vertrouwd is met al dat 'nieuwerwetse spul' en niet de minste moeite heeft met foto's af te laten drukken, chatten met de (klein) kinderen, Chatgpt, om maar eens wat te noemen, heeft de ander er totaal geen kaas van gegeten en wordt soms het moede hoofd maar in de schoot gelegd. En dat is ontzettend jammer en een gemiste kans.*



#### **Hulp!**

Maar wie helpt me dan? Tsja, niet iedereen heeft een kennis, (klein) kinderen met voldoende geduld om je regelmatig bij te staan want voor je het weet ben je al weer vergeten van wat ze gezegd of uitgelegd hebben. Laten we eens kijken waar we zoal binnen de Gemeente Hoorn gebruik van kunnen maken.

#### **De bibliotheek**

##### *Digitaal inloopsprekuur*

De bibliotheek in Hoorn kan je verder helpen als je digitaal vast loopt. Heb je vragen over bijv. de veiligheid van een website, installeren van je DigiD of vragen over jouw smartphone, tablet, laptop etc. loop dan eens binnen bij het (gratis!!) spreekuur van 13.00 - 15.00 uur: op maandag en donderdag in de Centrale Bibliotheek in de Wisselstraat, op dinsdag in de

*Lees verder op pagina 2*



## Na de verkiezingen

*De gemeenteraadsverkiezingen zijn geweest. U heeft uw stem kunnen uitbrengen op een van zestien partijen in onze gemeente. Vier jaar geleden hebben wij, als ouderenraad, met een programma van wensen, de fracties in de raad laten weten wat echt belangrijk was voor de senioren van Hoorn. In de programma's die de fracties voor de afgelopen verkiezingen presenteerden zagen we veel van onze wensen terug. Het blijkt dus, dat er de afgelopen vier jaar mondjesmaat iets mee gedaan is. Maar, was het allemaal maar zo eenvoudig, dan was de schaarste op de woningmarkt allang opgelost. Stikstof, vakmensen, aansluitingen, ruimte, visie en niet te vergeten geld verdienen zijn allemaal factoren die maken dat woningschaarste nog wel enige tijd zal blijven bestaan.*

*Veel van onze senioren willen graag naar een kleinere woning verhuizen. Dan denk ik aan een knarrenhof, of zoals wonen met jongeren in de nieuw te bouwen woningen aan de Eikstraat. Wanneer dit gebeurt komt er een doorstroming tot stand.*

*Voorwaarde is dat deze woningen wel geschikt moeten zijn voor ouderen. Betaalbaar en op een plaats dichtbij winkels, openbaar vervoer en andere sociale voorzieningen.*

*Als ik dit zo opschrijf, denk ik: er moet nog heel veel gebeuren. Dan hoop ik maar dat de gemeentelijke politiek voldoende daadkrachtig is om dit voor een groeiende bevolkingsgroep, de senioren van Hoorn, te verwezenlijken.*

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING  
OUDERENRAAD HOORN

Bibliotheek Kersenboogerd (Betje Wolffplein) op woensdag Bibliotheek Risdam (De Huesmolen).

### *Cursussen*

Digisterker; beginnerscursus DigiD Starten met de smartphone; beginnerscursus

Verder met de smartphone; vervolgcursus

Starten met de computer; beginnerscursus.

Verder met de computer; vervolgcursus

De cursussen zijn 4 x 1 uur

(Starten met de computer 5 x 1 uur)

Kijk voor meer informatie op

[www.bibliotheekhoorn.nl/digitaal](http://www.bibliotheekhoorn.nl/digitaal) en

aanmelden op

centrale@  
bibliotheekhoorn.  
nl

Of bellen naar

0229-219441

### **Stichting Netwerk Hoorn**

*Praktische*

*hulp bij*

*computergebruik*

Beter leren

omgaan met

e-mail, social

media of het

beheren en delen  
van je foto's?

In Wijkcentrum

De Huesmolen

wordt een

reeks van korte

cursussen

gegeven:

praktische hulp bij computergebruik.

Op dinsdagen van 10.30 tot 12.00

uur. Kosten: € 15,00 per onderwerp

(4 weken).

Voor verdere informatie en aanmelden

Stichting Netwerk [www.netwerkhoorn.nl](http://www.netwerkhoorn.nl)

of ga eens langs bij een van de

wijkcentra: Wijkcentrum de Cogge,



De Zaagtand, De Huesmolen,  
Kersenboogerd, De Kreek en Grote  
Waal.

### **Het Vrijwilligerspunt West-Friesland**

Ook het Vrijwilligerspunt West-Friesland is een instantie waar je met (allerlei soorten) vragen terecht kunt. Als je men hen contact opneemt dan wordt eerst bekeken om welke hulpvraag het gaat en vervolgens in hun vrijwilligersbestand gekeken of er een vrijwilliger is die mogelijk hulp kan bieden. Zo worden vraag en aanbod bij elkaar gebracht. Dus heb je problemen op digitaal gebied, neem eens contact met hen op. Telefonisch



bereikbaar onder nr. 0229-216499.  
Mailen kan ook naar: [hulpdichtbij@vrijwilligerspunt.com](mailto:hulpdichtbij@vrijwilligerspunt.com) of bezoek de website: [www.vrijwilligerspunt.com](http://www.vrijwilligerspunt.com)



### **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

# Brand in een ouderencomplex? Extra spannend, voor

*Bij een brand in een Bussums woonzorg-complex overleed in december 2025 een bewoonster. Brandweerkorpsen overal in het land maken zich zorgen over de brandveiligheid in seniorencomplexen, vooral als er geen inpandige zorginstelling is. „Hoe mobiel zijn de ouderen op de vleugel waar brand is uitgebroken? Niemand die het weet.”*

De brandweer bluste het vuur voor het zich buiten de woning verspreidde. Rook ontsnapte wel en na inademing moesten twee andere bewoners, een brandweerman en twee medewerkers naar het ziekenhuis. Er overleed nog een bewoner, van verdieping vier, maar niet als gevolg van de brand: hij werd onwel in het restaurant waar geëvacueerde bewoners van de tweede verdieping zich verzamelden. Over de oorzaak van de brand is niets bekend, de politie doet onderzoek.

## Gemeenschapszin

„Twee overledenen, vreselijk tragisch”, zegt de woordvoerder van brandweer Gooi- en Vechtstreek. Hij prijst de samenwerking met de medewerkers van het zorgcentrum, onder wie twee bedrijfshulpverleners. Brandweerlieden en zorgpersoneel hielpen ouderen de kamers uit. Bewoners en medewerkers zoeken elkaar na de brand op aan tafeltjes in het restaurant, hij proefde „gemeenschapszin”.

Je kunt het slechter treffen, weten brandweerkorpsen in heel Nederland. Na het wegbezuinigen van de bejaardentehuizen zo'n tien jaar geleden is er een veelheid aan seniorencomplexen ontstaan in het grote gat dat ontstond tussen de aloude eengezinswoning en het verpleeghuis bedoeld voor de meest kwetsbaren. En het ene ouderencomplex maakt het de brandweer véél

makkelijker dan het andere. Sommige tellen als gunstig: ze vallen onder de hoede van een zorginstelling en personeel is dag en nacht aanwezig. Zij kennen de mensen achter de voordeur en wéten wie slecht ter been is en wie niet.

Zorgen heeft de brandweer vooral over seniorencomplexen *zonder* inpandige zorginstelling. Ouderen die hun appartement huren van een woningcorporatie en hun zorg regelen via een externe thuiszorgorganisatie. Vaak is er een gemeenschappelijke koffieruimte in het gebouw, sommige bewoners kennen elkaar, anderen verouderen anoniem achter hun voordeur. Bedrijfshulpverleners zijn er zelden: dat zou alleen zin hebben als die zo goed als altijd aanwezig zijn en dat is niet te betalen voor woningcorporaties.

## En dan breekt brand uit

„De kans is groot dat ouderen nog op hun kamers zitten als wij ter plaatse zijn”, zegt de specialist toezicht brandveiligheid bij brandweer Twente. „Er is geen zorgpersoneel, niemand is opgepiept”. Behalve de brandweer. „Dus wij worden behalve met het blussen ook belast met evacuatie.” Er zijn dus méér 'handjes' nodig en dus meer blusvoertuigen om die brandweerlieden te voeren. Bovendien ken je de mensen achter de voordeur niet. „Hoe mobiel



FOTO: TON HAZEWINKEL/ISTOCK

# or de brandweer

zijn de mensen op de vleugel waar brand is uitgebroken? Niemand die het weet. Dus we moeten die appartementen in. Pas dan kom je erachter of je meer mankracht en voertuigen moet inzetten." De afwezigheid van actuele informatie over wie waar woont en wat hun mobiliteit is, maakt het inschatten



van risico's moeilijk. Dat is zorgelijk, zeker bij grootschalige incidenten.

## **Buiten bewustzijn**

En 'incidenten' in seniorencomplexen worden sowieso snel 'grootschalig': de brandweer rukt vaak al uit met meer mensen, puur omdat ou-

deren sneller buiten bewustzijn raken na het inademen van rook en hun huid dunner en dus kwetsbaarder is voor hitte. Bovendien zijn ze vaker slecht ter been. Dus ook in Bussum schaalde de brandweer op naar categorie 'grote brand', goed voor vier bluswagens en 24 manschappen, bevelvoerders niet meegeteld.

„Woningcorporaties zién het probleem”, zegt Edzard Akkerman, brandveiligheidsspecialist bij corporatie Woonzorg Nederland. Hij geldt in corporatieland als expert: Woonzorg bezit ruim zeshonderd seniorencomplexen en op verzoek van brancheorganisatie Aedes sprak Akkerman corporaties over het onderwerp. „Corporaties zeggen terecht: 'wij verhuren woningen. Wij weten niet wie zorg krijgt. Tot hoe-

ver reikt onze verantwoordelijkheid?” Duidelijk is dat panden voldoende brandwerend moeten zijn. Zo moet elk appartement dusdanig geconstrueerd zijn dat het vuur pas na minstens zestig minuten overslaat naar de woning van de burens. Wooncorporaties moeten ook zorgen voor rookmelders en begaanbare vluchtroutes, zonder dat zitjes en tafeltjes in de weg staan, evenmin als scootmobielen. Die staan liefst apart in een brandwerende stalling. Maak je bewoners duidelijk bij brand metéén 112 te bellen en dat ze zo snel mogelijk het pand verlaten.

Akkerman raadt corporaties aan om de bewoners van hun panden goed voor te lichten. „Maak je bewoners duidelijk bij brand metéén 112 te bellen en dat ze zo snel mogelijk het pand verlaten. En waar moeten ze naartoe vluchten, waar moeten ze zich verzamelen? De parkeerplaats buiten? Helemaal goed, spreek dat af.” Akkerman ziet ook een rol voor zorgorganisaties die langskomen bij deze bewoners. „Zo'n zorginstelling kan zeggen tegen een bewoner: u krijgt zorg van ons, maar laten we in samenspraak met de corporatie ook de brandveiligheid nalopen.” Akkerman wil hierover met zorginstanties in gesprek.

## **Geen zorgcomplex, wel veel ouderen**

Simpel door veroudering wonen in een aantal appartementencomplexen bovengemiddeld veel ouderen. Zij kunnen via hun VvE of huurdersvereniging zelf initiatieven nemen en afspraken maken over hun gezamenlijke aanpak voor brandveiligheid. Het is belangrijk dat er algemeen bewustzijn ontstaat over de manier waarop ieder zich in veiligheid kan brengen. Stel je op zijn minst op de hoogte van de plaatselijke brandweerverordeningen.



## Hoe blijf je mentaal jong na je 60<sup>e</sup>?

*Mensen kunnen met een actieve levensstijl en een positieve mindset een hoge(re) vitaliteit bereiken, ook na de 60-jarige leeftijd. Om een mentale jeugd en gezondheid te behouden speelt het handhaven van een actieve levensstijl hierbij een cruciale rol. Zowel fysieke als mentale activiteiten.*

Essentieel is de sociale interactie. Denk hierbij vooral aan vriendschappen en netwerken. Uitwisseling van ideeën en ervaringen helpen om de geest scherp en actief te houden.

De meest vitaal blijvende personen blijven leren en hun nieuwsgierigheid voeden. Het voortdurend omarmen van nieuwe kennis houdt de geest levendig. Denk hierbij aan het aanleren van een nieuwe vaardigheid, een cursus volgen of gewoon boeken lezen. Hierbij ontwikkel je een flexibele houding t.o.v. veranderingen.

Veel mensen boven de 60 jaar die zich mentaal jong voelen besteden tijd aan hun hobby's en passies. Het geeft een gevoel van voldoening en vermindert stress. Denk hierbij aan bijv. kunst, muziek en tuinieren. Maak

hier voldoende tijd voor vrij want het draagt bij aan een gezond lichaam en geest.

Ook het omarmen van nieuwe technologieën helpt om verbinding te maken met anderen en op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen. Sociale media, tablets of slimme telefoons kunnen hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

Dit versterkt niet alleen het sociale netwerk maar houdt ook de geest scherp.

Een doelgericht leven en het nastreven van persoonlijke projecten bevordert de algehele tevredenheid en helpt de geestelijke gezondheid te verbeteren. Vooral naarmate men ouder wordt. Ook het bevorderen van positieve sociale netwerken draagt bij aan een jonge mentale houding na 60. Probeer je te omringen met inspirerende en ondersteunende mensen zodat je beter in staat bent om de uitdagingen van het ouder worden te weerstaan. Sterke relaties met familie, vrienden en (eventueel) collega's kunnen leiden tot een rijker en gelukkiger leven.

# Informatiemarkt Wonen & Welzijn in de Plataan in Zwaag

*Zo lang mogelijk prettig en zelfstandig wonen, is een wens van de meeste mensen. Dit wordt ook gestimuleerd door de overheid.*

Daarom organiseerde de gemeente Hoorn een informatiemarkt over wonen en welzijn in de Plataan in Zwaag. De bedoeling van deze bijeenkomst was inwoners van Hoorn, Zwaag en Blokker te informeren over welke woonmogelijkheden er zijn voor senioren, nu en in de toekomst.

De opkomst was niet al te groot. Voordeel was daardoor dat men bij de diverse stands

snel werd geholpen. Naast de Gemeente Hoorn Wonen en Wmo waren o.a. Intermaris, met informatie over Woonmatch West-Friesland aanwezig, huurdersvereniging De Boog, de ontwikkelaar van De Nieuwe Weelde (reeds 2/3 verkocht)

op de voormalige hockeyvelden, een makelaar, notaris en div. andere partijen. De gemeente Hoorn gaf aan waar nu of binnenkort gaat worden gebouwd. Zo was er informatie over woningen in de Rozenbuurt, de voormalige hockeyvelden, Pelmolnenpad, de Compagnie (terrein

voormalige gevangenis) en Pakhuis Dampten. Al deze projecten zijn gemakkelijk terug te vinden op de website van de Gemeente Hoorn. Naast vele sociale huurwoningen lijkt het aanbod van middenhuur en hogere huur in de komende periode niet al te groot. Het aanbod van koopappartementen neemt nog wel toe.

Omdat de kosten van een appartement hoog zijn, kiezen senioren in onze regio er toch vaak voor in hun eigen huis te blijven. Met aanpassingen, zoals het huis drempelvrij maken, een



inloopdouche en de installatie van een traplift, is dit ook goed mogelijk. Men blijkt vaak op te zien tegen een verhuizing en de vertrouwde omgeving te moeten missen. Als senioren wél voor een appartement kiezen, dan is nieuwbouw favoriet.

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

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

- 22 april **Verwondering over de koning van de lucht.** Wat maakt een roofvogel zo bijzonder? 14.00 uur in De Huesmolen.  
*Organisatie:* Seniorencircuit Hoorn *Kosten:* € 6,-
- 30 april **Klaverjasmaraathon** 10.00 uur in Het Gouden Hoofd  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten:* leden € 20,-; niet-lid € 25,-
- 6 mei **Fietstocht** 10.30 uur start bij De Witte Valk  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Zwaag *Kosten:* geen
- 6 mei **Startdatum wijkenlopen** 19.30 uur vanaf verschillende lokaties.  
Mei en juni 8 weken lang lopen door een wijk in Hoorn. Elke week een andere startlocatie. *Organisatie:* Gemeente Hoorn *Kosten:* € 30,-
- 8 mei **Startdatum Doortrappen** 9.30 uur vanaf verschillende lokaties.  
Onder professionele begeleiding langs prachtige routes door West-Friesland. Elke week vanaf een nieuwe startlocatie en er staat een kopje koffie of thee klaar. *Organisatie:* Gemeente Hoorn *Kosten:* € 15,-
- 8 mei **West-Fries Collectief** 14.00 uur in Het Gouden Hoofd.  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten:* leden € 6,- niet-lid € 8,-
- 13 mei **Lezing van de lucht.** Over luchtvaart, veiligheid, geluidsoverlast, milieuproblemen en de toekomst. 14.00 uur in Het Gouden Hoofd.  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Blokker *Kosten:* leden € 6,- niet-lid € 8,-
- 13 mei **Van toets tot toon** 14.00 uur  
in De Huesmolen. *Organisatie:* Seniorencircuit Hoorn *Kosten:* € 6,-
- 20 mei **Beeld en muziek met dirigent/pianist** 14.00 uur in Het Octaaf  
*Organisatie:* PCOB *Kosten:* € 1,-
- 3 juni **Fietstocht** 10.30 uur start bij De Witte Valk  
*Organisatie:* Seniorenvereniging Zwaag *Kosten:* geen

## Colofon

### Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag

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

### 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 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@netwerkhooen.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