

INFO 4

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag

Jaargang 21
oktober/november 2026
www.ouderenraadhoorn.nl

Bouwen we wel de juiste woningen?

De woningnood is groot, maar bouwen we ook de woningen waar behoefte aan is? Daarover verschillen deskundigen van mening.

Het aantal alleenstaanden groeit sterk, vooral onder ouderen. Inmiddels bestaat ongeveer 40% van alle huishoudens in Nederland uit één persoon. De grootste groei zit in de groep alleenstaanden boven de 75 jaar. En van alle ouderen tussen de 65 en 74 jaar woont op dit moment nog 70% in een eengezinswoning. Terwijl het aantal gezinnen afneemt. Deze combinatie kan leiden tot leegstand en waardedalingen. De bouw zou zich dus meer moeten

richten op kleinere en levensloopbestendige woningen. Deskundigen wijzen erop dat dit niet persé appartementen hoeven te zijn. Veel ouderen wonen liever in een grondgebonden woning dan in een appartement. En dan bij voorkeur in hun vertrouwde omgeving, dichtbij hun sociale netwerk en voorzieningen.

Hofje in het Eikstraatkwartier

In Hoorn richt de bouw zich op dit moment vooral op appartementen. Dat aandeel is ongeveer 60-75%. Het aandeel kleine, grondgebonden woningen is ongeveer 5-15%. De nieuwe plannen zoals

Lees verder op pagina 2





Geluk

In een vooraanstaande krant las ik dat in Nederland meer dan 50.000 coaches zijn die mensen willen helpen om gelukkig te worden. Toen ik dat las, dacht ik, hoor ik ook bij de mensen die het geluk zoeken? Om daar achter te komen heb ik eerst opgezocht wat de definitie van geluk is. Geluk, gelukkig zijn, is een gevoel van tevredenheid en innerlijke rust. Het betekent dat je vrede hebt met het moment en geniet van de kleine dingen, in plaats van te jagen op een constant gevoel van blijdschap. De controle hebben over jezelf en de keuzes die je hebt gemaakt, zijn daarbij van groot belang. Dit heeft invloed op mijn/onze mentale en emotionele gezondheid. Je goed voelen heeft vaak te maken met kleine dingen die

op je pad komen. Dan denk ik aan een schouderklopje, een vriendelijk woord, of zelfs een gemeente blik van verstandhouding.

Veel van u zullen zich het liedje van Saskia en Serge, geschreven door Hans Peters jr., herinneren met de titel: Het zijn de kleine dingen die het doen.

Dit liedje en zeker de tekst, was in 1972 een tophit. Voor mij is dit liedje een inspiratiebron geweest in mijn leven. Wanneer ik dit zo opschrijf en lees in de krant van vandaag dat ene Mark Zuckerberg een kasteel met veel grond heeft gekocht in Ierland, dan vraag ik me af: zal hij hiermee nou gelukkig worden? Ja, dan denk ik wel eens, in wat voor wereld leven we? Dit is misschien een goed onderwerp voor een volgende column.

Voor nu en de komende tijd wens ik u veel geluk toe met allen die u dierbaar zijn.

PIET DE BOER, VOORZITTER STICHTING
OUDERENRAAD HOORN

Maelsonstraat, Holenkwartier en delen van Poort van Hoorn bestaan vooral uit appartementen, grondgebonden woningen spelen daar een kleinere rol. Wellicht komen er in het Eikstraatkwartier, op de plekken waar een aantal bijzondere scholen worden afgebroken, wél meer grondgebonden kleine woningen. Of deze speciaal voor de doelgroep ouderen worden gebouwd is nog niet bepaald. De Ouderenraad Hoorn is participant in dit project en ijvert voor de bouw van hofjes, met gemeenschappelijke tuinen en een gemeenschappelijke ruimte, bedoeld voor een gemengde doelgroep van ouderen en gezinnen.

Kijken waar kansen liggen

De Ouderenraad Hoorn zet zich al jarenlang in voor de bouw van meer passende ouderenwoningen. Ook in de

komende jaren blijven wij ons hiervoor onverminderd inzetten. Dat doen we door continue contact te houden met de Hoornse wethouders en de gemeentelijke projectmanagers van nieuwbouwprojecten in Hoorn. Kijken waar kansen liggen, wijzen op hoe er voor ouderen gebouwd moet worden. Is een hofje mogelijk? Een gemeenschappelijke tuin? We proberen waar mogelijk ook gemeenschappelijke ruimten in nieuwbouwprojecten te realiseren, zodat er gelegenheid is voor ontmoeting, gemeenschappelijke activiteiten. Juist voor het toenemende aantal alleenstaande ouderen kan dit belangrijk zijn.

Heb je vragen of opmerkingen hierover? Stel ze op onze site: ouderenraadhoorn.nl, onder 'contact'.

Proef de gezelligheid bij Diner&Co!

Iedere 14 dagen serveren wij op de woensdagavond een driegangendiner voor mensen die het fijn vinden om (weer) gezellig onder de mensen te zijn, nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon écht even een avondje uit willen zijn; iedereen is van harte welkom!



Wij als jonge, enthousiaste vrijwilligers vinden het belangrijk om onze gasten echt een avondje uit te bezorgen, met persoonlijke aandacht en dat elk diner weer een klein feestje wordt! Voor maar €10,- (excl. drankjes) geniet u van een smaakvol driegangendiner in een ontspannen en gemoedelijke sfeer. Want juist aan tafel ontstaan de mooiste gesprekken, wordt er gelachen en leert u op een eenvoudige manier nieuwe mensen kennen. De deuren staan vanaf 17:00 uur open, het diner zelf start om ongeveer 17:30 uur. We hopen u binnenkort ook te mogen verwelkomen.

Data's: 23 september, 7 en 21 oktober, 4 en 18 november, 2 en 16 december.
Locatie: Praethuys 't Slot, van Beijerenstraat 89 in Hoorn.
Aanmelden kan via info@praethuyshoorn.nl
Meer info: www.praethuyshoorn.nl

Opa

Mocht opa al verlangens hebben gekoesterd naar een ander – misschien beter – leven dan liet hij daar nooit iets van merken. Sterker nog: hij schoffelde tot zijn volle tevredenheid zijn akkertje door de seizoenen. De bouw lag 'aan huis', dus een bouwersboetje was niet nodig. Zijn leven lang dronk hij samen met oma 's morgens zijn koffie en 's middags zijn thee. Er was wel een boetje, een beetje ver van het huis waar in de winter de geit werd gestald die het hele jaar door voor melk zorgde. Opa vroeg zich niet af of hij gelukkig was, het was wat het was. Hij had het wel over geluk. Geluk als het 's nachts regende en overdag de zon op de gewassen scheen. Geluk als de wind meewerkte bij het dorsen van de bonen. Geluk als de prijzen voor de groenten hoog waren op de veiling. Geluk als hij op zondag zijn borreltje dronk. Hij had ook geluk met zijn jongste zoon die over muzikaal talent beschikte en hoewel het eigenlijk niet uit kon, op accordeonles mocht. Als in de zomer de hele familie in de tuin zat om opa's verjaardag te vieren kwam de accordeon erbij en luidde de klok van Arnemuiden over de sperziebonen en was het aan het strand stil en verlaten. De dochters en zonen zongen uit volle borst mee. Toevallige passanten bleven dan wel eens staan om mee te genieten. Het leven voltrok zich nog in het tempo van de fiets. In de laatste jaren van zijn leven kreeg hij opeens gratis geld van de regering en trok nog drie jaar blij van Drees waardoor hij zich naast zijn borreltje een sigaar kon veroorloven. Beter leven was er niet.



Hospitaverhuur voor gezelligheid en hulp in huis

Kamers met Aandacht zoekt ouderen die ruimte in hun huis en in hun hart hebben om Westfriese jongeren een tijdelijke woonplek in de regio te bieden. U krijgt meer sociale contacten en extra gezelligheid in huis.

Er is vaker iemand thuis, dat geeft een veilig gevoel. U biedt de kamer, Kamers met Aandacht ondersteunt u bij het vinden van de juiste kamergenoot.

Woonoplossing voor twee generaties

Bent u een oudere die moeite krijgt met de dagelijkse werkzaamheden in huis en het onderhoud aan de woning? Voor u kan het verhuren van een kamer aan een West-Friese jongeren wellicht een oplossing bieden. Kamers met Aandacht ondersteunt u kosteloos en op maat bij het vinden van een geschikte huisgenoot. Zij dragen gemotiveerde jongeren aan u voor en bij een klik regelt de regiocoördinator samen met u alle formaliteiten. Ook houdt Kamers met Aandacht vinger aan de pols gedurende de looptijd van het huurcontract.



Financieel voordelig

- Contracten zijn zo opgesteld dat dit geen gevolgen heeft voor de AOW of toeslagen. Kamers met Aandacht legt u bij het eerste gesprek precies uit hoe dit zit, zodat u weet waar u aan toe bent;
- Inkomsten uit hospitaverhuur zijn belastingvrij;
- Geen kosten voor extra hulp in de huishouding of tuinonderhoud.

Meer informatie?

Als verhuurder staat u er niet alleen voor. De regiocoördinator begeleidt u stap voor stap, van kennismaking en duidelijke afspraken tot ondersteuning tijdens het samenwonen.

Meer informatie vindt u op kamersmetaandacht.nl of neem rechtstreeks contact op met Christine Ravenhorst - regiocoördinator West-Friesland, christine@kamersmetaandacht.nl



Maak van december een *effectieve* geefmaand

December wordt niet voor niets de *geefmaand* genoemd. Het is een periode waarin mensen samenkomen, terugblikken op het afgelopen jaar en extra aandacht hebben voor elkaar. Tijdens de feestdagen groeit het besef dat niet iedereen dezelfde kansen of mogelijkheden heeft. Juist daarom kiezen veel mensen ervoor om een goed doel te steunen. Een kleine bijdrage kan immers een groot verschil maken.

In deze bijzondere maand speelt **Doneer Effectief** een waardevolle rol.

De organisatie helpt donateurs om met hun gift zoveel mogelijk impact te maken. Door zorgvuldig onderzoek te doen naar goede doelen en hun resultaten, laat Doneer Effectief zien waar een donatie het meeste effect heeft.



Zo weten gevers dat hun bijdrage niet alleen goed bedoeld is, maar ook daadwerkelijk levens verbetert.

December is daarmee meer dan een maand van cadeaus en gezelligheid. Het is ook een moment om stil te staan bij mensen die hulp nodig hebben en bewust te kiezen voor een bijdrage die echt verschil maakt. Doneer Effectief maakt die keuze eenvoudiger door transparantie, onafhankelijkheid en wetenschappelijk onderbouwde inzichten centraal te stellen.

Op die manier wordt de decembermaand niet alleen een tijd van geven, maar ook van betekenisvol geven: een investering in een betere toekomst voor mensen die onze steun het hardst nodig hebben. Bekijk de site: doneereffectief.nl

Herontdek je brein: neem de regie over gezond ouder worden

Wil je actief en zelfstandig ouder worden? Doe dan mee aan Herontdek je brein. In dit programma ontdek je hoe je zelf kunt bijdragen aan een gezonde en vitale toekomst.

Praktische tips

Tijdens negen bijeenkomsten krijg je praktische tips over gezond leven, bewegen, slaap, veranderingen in het brein, communicatie, veiligheid in huis en valpreventie. Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen, nieuwe mensen te ontmoeten en samen in beweging te komen.

Start: dinsdag 20 oktober

Duur: 9 weken

Tijdstip: 14.00 tot 16.30 uur

Locatie: Sporthal De Opgang, Akkerwinde 43, Zwaag

Kosten: € 20 per persoon voor de volledige cursus

Herontdek je brein is in samenwerking met Stichting Netwerk, diverse huisartsenpraktijken en Geriant, expertisecentrum voor dementiezorg.

Ouderen in Hoorn en Wereld Alzheimerdag

Wereld Alzheimerdag, die jaarlijks op 21 september wordt gehouden, is een belangrijke dag om aandacht te vragen voor dementie en de gevolgen ervan. Voor ouderen in Hoorn biedt deze dag een goede gelegenheid om meer te leren over het herkennen van de eerste signalen van dementie, het belang van een gezonde leefstijl en de mogelijkheden voor ondersteuning in de eigen omgeving.

Een belangrijke boodschap is dat vergeetachtigheid niet altijd bij het ouder worden hoort. Wanneer geheugenproblemen toenemen of het dagelijks leven beïnvloeden, is het verstandig om tijdig een huisarts te raadplegen. Een vroege diagnose kan ervoor zorgen dat passende begeleiding en ondersteuning sneller beschikbaar zijn. Wereld Alzheimerdag laat ook zien dat mensen met dementie zo lang mogelijk actief kunnen blijven deelnemen aan de samenleving. In Hoorn zijn verschillende organisaties, ontmoetingscentra en vrijwilligers actief die activiteiten organiseren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Door elkaar te ontmoeten en ervaringen te delen, ontstaat meer begrip en wordt eenzaamheid verminderd. Daarnaast staat preventie centraal. Onderzoek wijst erop dat voldoende beweging, gezonde voeding, sociale contacten en het trainen van de hersenen kunnen bijdragen aan het behoud van de hersengezondheid. Hoewel dementie niet altijd te voorkomen is, kunnen gezonde gewoonten het risico mogelijk verkleinen.

Ook voor familieleden en vrienden is Wereld Alzheimerdag waardevol. Zij leren hoe zij iemand met dementie beter kunnen ondersteunen en hoe belangrijk geduld, begrip en duidelijke communicatie zijn. Zo draagt de dag bij aan een dementievriendelijk Hoorn, waarin inwoners elkaar helpen en respecteren.

Wereld Alzheimerdag is daarom niet alleen een dag van bewustwording, maar vooral een uitnodiging om samen te werken aan een gemeenschap waarin ouderen met geheugenproblemen zich veilig, gehoord en betrokken voelen.



Organisaties en activiteiten

Geriant West-Friesland

Diagnostiek, behandeling en casemanagement dementie
Lepelaar 4, 1628 CZ Hoorn
Tel. 0229 741 741

Alzheimer Nederland afdeling West-Friesland

Alzheimer Cafés, lotgenotengroepen, voorlichting en belangenbehartiging
E-mail: west-friesland@alzheimervrijwilligers.nl
Tel. 06 10 68 37 00

Omring

Casemanagers dementie, thuiszorg en Gezondheidsplein

Nieuwe Steen 36, 1625 HV Hoorn

Tel. 0229 206 777

Stichting Ouderenzorg Wilgaerden

Woonzorg, dagbesteding en begeleiding voor ouderen met dementie

Geldelozeweg 66, 1625 NX Hoorn

Tel. 0229 231 344

Martha Flora Hoorn

Kleinschalige woonzorg voor mensen met dementie

Koepoortsweg 73, 1624 AC Hoorn

Tel. 0229 211 149

Het Risdamhuis

Verpleeghuiszorg en specialistische dementiezorg

Scheerder 1, 1625 VA Hoorn

Tel. 0229 840 117

1.Hoorn (gemeente Hoorn)

Wegwijzer voor zorg, ondersteuning en Wmo
Gemeente Hoorn, Nieuwe Steen 1,
1625 HV Hoorn

Stichting Netwerk Hoorn

*Ontmoetingsactiviteiten,
Onvergetelijke Ontmoetingen en
ondersteuning mantelzorgers*
Via de gemeente of Stichting
Netwerk

Daarnaast zijn in Hoorn diverse activiteiten beschikbaar voor mensen met beginnende dementie en hun naasten, waaronder:

- Maandelijkse Alzheimer Cafés.
- Lotgenotengroepen voor mantelzorgers.
- Onvergetelijke Kookclub.
- Geheugenkoor Focus.
- Het preventieprogramma Herontdek je brein.
- Gratis trainingen GOED omgaan met dementie voor inwoners.

Deze organisaties werken samen binnen het Dementienetwerk Hoorn, dat zich inzet voor een dementievriendelijke gemeente waarin mensen met dementie zo lang mogelijk actief kunnen blijven deelnemen aan de samenleving.

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

Seniorenvereniging Blokker: Joss Halsema, 06-15 28 62 68, secretaris.kboblokker@gmail.com

KBO Hoorn: Jan Broersen, Koepoortsweg 79, 1624AC Hoorn, 0229-27 32 79

PCOB Hoorn: Eisse Bakker, 0229-23 15 92, pcob-hoorn@live.nl

Seniorencircuit: Astrid Hoogewoning, 0229-23 43 90, a.hoogewoning@netwerkhhoorn.nl
Sylta (vh Stichting MEE & de Wering en Groeim): Linda Braas, 088-00 75 000, linda.braas@sylta.nl
Teamsport Hoorn: Pedro Koning, 0229-25 22 00, 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

- 29 sept **Spellenmiddag** 13.30 uur in De Perelaar
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Entree: leden € 2,- koffie € 1,50*
- 7 okt **Café á la carte** Kaarten maken. Materiaal te koop.
9.00-11.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen.
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten per 10x: € 18,-*
- 21 okt **Conference 'Kaaskoppen en boerenjongens'** 14.00 uur
in Het Octaaf. *Organisatie:* PCOB *Kosten: € 1,-*
- 4 nov **Café á la carte** Kaarten maken. Materiaal te koop.
9.00-11.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen.
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten per 10x: € 18,-*
- 18 nov **Lezing 'Niet aangeboren hersenletsel'** 14.00 uur
in Het Octaaf. *Organisatie:* PCOB *Kosten: € 1,-*
- 19 nov **Klaverjassen.** 13.30 uur in Het Gouden Hoofd.
Organisatie: Seniorenvereniging Blokker *Kosten: leden € 6,- niet-lid € 8,-*
- 24 nov **Spellenmiddag** 13.00-16.30 in De Perelaar
Organisatie: Seniorenvereniging Zwaag *Kosten: € 2,-*
- 2 dec **Café á la carte** Kaarten maken. Materiaal te koop.
9.00-11.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen.
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten per 10x: € 18,-*
- 3 dec **Klaverjassen.** 13.30 uur in Het Gouden Hoofd.
Organisatie: Seniorenvereniging Blokker *Kosten: leden € 6,- niet-lid € 8,-*
- 9 dec **75 Jaar televisie** 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten € 6,-*
- 6 jan **Café á la carte** Kaarten maken. Materiaal te koop.
9.00-11.00 uur in wijkcentrum De Huesmolen.
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten per 10x: € 18,-*

- Elke maandag **Tekenen en schilderen** 9.30-12.30 uur in wijkcentrum
De Huesmolen. *Organisatie:* Stichting Netwerk *Kosten per 10 lessen: € 90,-*
- Elke dinsdag **Koersbal** 14.00-16.00 uur in wijkcentrum
De Huesmolen. *Organisatie:* Stichting Netwerk *Kosten per maand: € 11,-*
- Elke woensdag **Koffie-ochtend** 10.00-12.00 uur in wijkcentrum
De Huesmolen. *Organisatie:* Stichting Netwerk *Eerste kopje gratis*
- Elke woensdag **Quilt bee** eigen materiaal meenemen
14.00-16.00 uur in wijkcentrum. De Huesmolen
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten voor 5 maanden: € 33,-*
- Elke woensdag **Koersbal** 10.00-12.00 uur in wijkcentrum
De Huesmolen. *Organisatie:* Stichting Netwerk *Kosten per maand: € 11,-*
- Elke woensdag **Samen creatief** 14.00-16.00 uur in wijkcentrum
De Huesmolen. *Organisatie:* Stichting Netwerk *Kosten per keer: € 3,25*
- Elke donderdag **60+ fit** 13.30-14.30 en 14.30-15.30 uur in
wijkcentrum De Huesmolen.
Organisatie: Stichting Netwerk *Kosten per maand: € 14,50*