



seniorweb

Zoetermeer

nieuwsbrief



maart 2026



Klik op onderstaande link en u komt direct op onze website.

<https://seniorwebzoetermeer.nl/>

Inlooppreekuren (gratis toegankelijk):

Forum (bibliotheek): **iedere donderdag van 14.00-16.00 uur**

Bibliotheek Rokkeveen: **iedere vrijdag van 13.30 –16.00 uur**

(veel mensen komen vroeg op het inlooppreekuur, omdat zij denken dat het dan rustiger is. Het tegendeel is waar, op een later tijdstip is het veel rustiger!)

PC hulp aan huis

Dit is een hulpdienst voor senioren in Zoetermeer. Onze vrijwilligers helpen u op weg bij uw digitale problemen.

Of het nu om uw Windows PC, tablet, Mac of smartphone gaat.

Klik op onderstaande link en u bent direct op de goede plaats in onze website:

[hulp aan huis – Seniorweb Zoetermeer](#)

Als dat niet lukt kunt u bellen:

06 44 546 365



Wandelen en fietsen met Smartphone *

2 lessen; plaats **Forum** Donderdag 19 maart 2026 en donderdag 26 maart 2026

De meeste smartphone bezitters beseffen niet dat ze beschikken over een perfecte routeplanner die ze kunnen gebruiken in de auto, maar ook op de fiets of te voet. Uw telefoon weet dus altijd precies waar u bent en wanneer u aangeeft waar u naar toe wilt komt uw telefoon met de oplossing. Ook het plannen van een wandel- of fietstocht met behulp van knooppunten leert u op deze les.



Inschrijven voor deze cursus kan nog steeds:

www.seniorwebzoetermeer.nl (of bel: 06 44 54 63 65)

Meer informatie?: info@seniorwebzoetermeer.nl

Er zijn veel mensen die zo af en toe maar eens een wandeling of fietstocht maken en voor deze mensen moet het niet te ingewikkeld zijn want als ze er weer aan toe zijn dan zijn ze vergeten hoe het ook alweer ging.

Kortom een cursus voor routeplanning die heel simpel is en voor iedereen te volgen. Deze cursus is zoals op de vorige bladzijde is vermeld “Wandelen en fietsen met de smartphone” die wordt gehouden op donderdag 19 maart en de daarop volgende week 26 maart .

De cursus bestaat uit het routeplannen met Google maps, per auto, fiets of te voet en de welbekende knooppunten worden gevolgd door een routeplanner genaamd Fietsknoop.

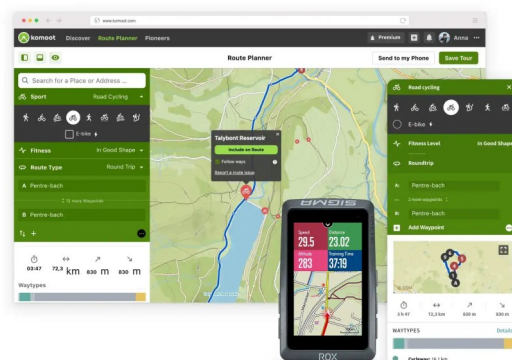
Komoot

Enkele weken geleden hebben wij acht enthousiaste wandelaars geleerd hoe zij kunnen werken met het leuke programma Komoot. Dit is een route- en navigatieprogramma voor op de telefoon, maar het werkt ook prima op de pc.

Het programma biedt ontzettend veel mogelijkheden. Daardoor is het erg veelzijdig, maar soms ook wat ingewikkeld. Het is vooral geschikt voor de meer ervaren wandelaars en fietsers die graag hun eigen routes plannen of bestaande routes willen aanpassen.

Heb je belangstelling? Laat het ons dan even weten.

Bij voldoende deelnemers kunnen wij deze cursus opnieuw organiseren.



Digitale nalatenschap

Verder is het belangrijk uw aandacht te vragen voor onze cursus "Digitale nalatenschap". Niemand wil er graag over nadenken maar we hebben maar 1 zekerheid in ons leven en dat is dat het op een bepaald moment ophoudt. Dat is op zich al niet zo'n fijne gedachte maar nog vervelender is dat we niet weten op welk moment dat gebeurt.

Op onze inloopspreekuren komen we regelmatig tegen het feit aangelopen dat mensen hulp willen maar dat ze geen idee hebben wat de wachtwoorden zijn die hun geliefde heeft ingesteld.

Het is daarom van het allergrootste belang dat u een manier bedenkt waarop u uw digitale gegevens doorgeeft aan degene die zaken voor u moet regelen als u er niet meer toe in staat bent, dat kan uw overlijden zijn maar als uw geheugen u in de steek laat heeft u hetzelfde probleem.

Wij schrijven niet precies voor hoe u dat moet doen in deze cursus maar willen u graag helpen om te overdenken waaraan u allemaal denken moet.

U heeft misschien uw vingerafdruk op uw telefoon of uw gezichtsherkenning als toegangsleutel maar misschien is het toch handiger om ook een andere toegang aan uw nabestaanden achter te laten, u zult ontdekken dat het een heel rustig gevoel geeft als u weet dat u het allemaal goed geregeld heeft.

Digitale nalatenschap. 1 les; plaats **Rabo**. Maandag 13 april 2026

"De digitale nalatenschap is iets wat je van tevoren moet regelen, zodat jouw nabestaanden bij al jouw digitale gegevens kunnen".

Nadenken over uw digitale nalatenschap en stilstaan wat u nú al kunt regelen. Het is belangrijk dat u er nu al mee bezig bent! Als het nodig is en er niets geregeld bent u te laat! Tijdens



is

de cursus "digitale nalatenschap" proberen we alle zaken op een rijtje te zetten. Is dat volledig? Waarschijnlijk niet. Voor iedereen is de situatie anders. Misschien komen er tijdens de cursus nog items naar voren, waar wij niet aan gedacht hebben, en die voor u juist wel van belang zijn. Deze willen wij op dat moment graag met u delen.

Pas op voor nepberichten na datalek Odido (van landelijk seniorweb)

Door een datalek bij Odido liggen gegevens van 6,2 miljoen mensen op straat. Hierdoor kunnen criminelen gericht phishing versturen.

Datalek Odido

Criminelen hebben de [klantgegevens van 6,2 miljoen gebruikers](#) buitgemaakt. Ook klanten van Ben en Simpel (die vallen onder Odido) zijn getroffen. Er zitten ook gegevens bij van mensen die al meer dan vijf jaar geen klant meer zijn. Terwijl bedrijven gegevens van oud-klanten na twee jaar moeten verwijderen volgens Europese wetgeving.



Je persoonlijke gegevens op het dark web, wat nu?

Hackers van het Odido-datalek hebben gestolen gegevens op het dark web gezet. Wat zijn de gevaren voor slachtoffers?

Wat is het dark web?

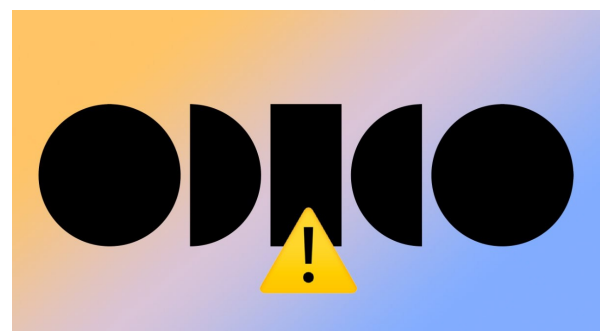
Het dark web is een verborgen deel van het internet. Je kunt het niet vinden via gewone zoekmachines. Maar je komt er via de speciale browser Tor. Alle informatie is er versleuteld, waardoor gebruikers anoniem blijven.

Het dark web staat bekend als plek voor criminele dingen, zoals illegale marktplaatsen. Zo verkopen hackers er lijsten met persoonsgegevens uit hacks. Ook mensen voor wie privacy van levensbelang is, gebruiken het dark web. Denk aan politiek activisten.

Mailadres of telefoonnummer gelekt

Online oplichters zitten eigenlijk achter inloggegevens (wachtwoorden) en bankrekeningnummers aan. Zodat ze geld los kunnen peuten bij de eigenaar. Ze gebruiken hiervoor andere persoonlijke gegevens. Hebben oplichters je e-mailadres of telefoonnummer? Dan kunnen ze [phishingberichten](#) sturen. Of zelfs sms'jes sturen of bellen.

Hebben oplichters ook je naam of klantnummer? Dan lijkt een bericht nog betrouwbaarder. In een bericht van de bank verwacht je dat je volledige naam staat en een klantnummer. In een nepmail verwacht je dat niet. Door dit soort details wél in een nepmail te zetten, winnen oplichters vertrouwen. Zo trappen mensen sneller in valse mails, appjes, sms'jes of telefoontjes.



Wachtwoord gelect

Bij een datalek kunnen ook wachtwoorden uitlekken. Dan moet je je wachtwoorden veranderen, anders kunnen criminelen ermee inloggen. Veel mensen gebruiken hetzelfde wachtwoord voor verschillende accounts. Ook die wachtwoorden moet je dan aanpassen. Beter is om [een wachtwoord nooit op meer dan één plek te gebruiken](#).

Adresgegevens gelect

Criminelen kunnen brieven en pakketten sturen, in de hoop dat je iets koopt of een contract afsluit. Ook kunnen criminelen aan de deur komen en zich voordoen als bijvoorbeeld bankmedewerker. Geef nooit je bankpas, pincode of inloggegevens als iemand hierom vraagt.

Paspoortgegevens gelect

Als een identiteitsbewijs is gelect, is een van de risico's [identiteitsfraude](#). Criminelen kunnen gegevens dan misbruiken om bijvoorbeeld op jouw naam spullen te kopen. Of een lening of abonnement af te sluiten. Dit kan niet met losse gegevens, zoals alleen je BSN (burgerservicenummer). Of alleen je paspoortnummer.



Hulp nodig? Inloopspreekuur!