

# De Po(u)wer van ouderen

*Elf portretten van krachtige ouderen van  
Ouderennetwerk Drenthe/Overijssel*



ZORG INNOVATIE FORUM



*provincie Drenthe*

# INHOUD

- Pagina 3. De Po(u)wer van ouderen!
- Pagina 4. Anjo Geluk
- Pagina 5. Jitro Ubro
- Pagina 6. Gerda Schepers
- Pagina 7. Egbert Knoeff
- Pagina 8. Ria van Loon
- Pagina 9. Niks over ouderen, zonder ouderen
- Pagina 10. Tonia Wind
- Pagina 11. Benny Schulte
- Pagina 12. Mieke Sol
- Pagina 13. Theo Morskate
- Pagina 14. Giny Achterop
- Pagina 15. Gerard Nordkamp
- Pagina 16. Het Ouderennetwerk in beeld

## De Po(u)wer van ouderen!

Platform Pouwer is de plek voor ouderenparticipatie in Noord-Nederland. We leven in een tijd waarin ouderen nog te vaak worden gezien als een kwetsbare groep. Natuurlijk geldt dat voor sommigen, maar hoe kwetsbaar je ook bent, meedoen, gezien en gehoord worden, blijft belangrijk. Gelukkig laten steeds meer ouderen van zich horen en delen hun levenservaring, wijsheid en bijzondere verhalen! Dat krijgt in Platform Pouwer volop de ruimte en dat leest u in deze bundel.

Binnen Platform Pouwer hebben ouderen de leiding. Een heel diverse groep mensen die allen op allerlei manieren actief zijn in hun omgeving. In Pouwer delen ze hun kennis en ervaring én brengen die naar buiten. Ouderen, professionals, maar ook jongeren bundelen hun krachten in het Platform met één doel: de veelkleurige stemmen van ouderen te laten horen. Ouderen doen ertoe! Platform Pouwer is een plek van ontmoeting, verbinding en activiteiten zoals de Raad van Ouderen, Ouderennetwerken Digitale Ouderenraadpleging, Webinars en Regiotafels. Het toont de Po(u)wer van Ouderen.

Veel verschillende onderwerpen komen binnen het Platform aan bod zoals wonen, zingeving, eenzaamheid, en inrichting van de openbare ruimte met bankjes en toiletten. Het motto is daarbij steeds: hoe bereid je jezelf voor op later? Ouderen maken zich zorgen over de scheiding die ontstaat tussen mensen die wel en niet digitaal vaardig zijn, en er moeten meer plekken komen voor ontmoeting op straat en in de openbare ruimte.

In deze verhalenbundel leest u meer over de bijdrage die ouderen van de Ouderendelegatie Drenthe/Overijssel aan de samenleving leveren. Het grote geschenk van deze eeuw. Ik wil graag afsluiten met het bedanken van alle betrokken ouderen bij ons Platform, en de ouderen die we via hun activiteiten en contacten bereiken, voor hun inzet en betrokkenheid. Het gaat om meer dan duizend stemmen, die we anders niet zouden horen. Deze publicatie is gemaakt door het Zorg Innovatie Forum en Platform Pouwer en financieel mogelijk gemaakt door de Provincie Drenthe.

Hartelijke groet,

Karin Kalverboer

Coordinator Platform Pouwer  
Directeur-bestuurder Zorg Innovatie Forum



### Colofon

Interviews en fotografie: Lisa Zwiars  
Eindredactie: Vera Bekkers, Karin Kalverboer, Lisa Zwiars  
Vormgeving: Rosanne Vrancken



# Anjo Geluk

76 jaar, Steenwijk

## **Blijf je inzetten**

Anjo Geluk, oud-verpleegkundige en socioloog, schrijft boeken, altijd over een combinatie van samenleving, zorg en een medisch onderwerp; preconceptiezorg bijvoorbeeld. Anjo is enorm actief bij o.a. Platform Pouwer, Denktank 60+ Noord en de Raad van Ouderen.

“Mensen leven gemiddeld tien jaar langer dan vroeger. Ik vind het belangrijk dat ouderen de tijd na hun pensioen ook invullen vanuit maatschappelijke verantwoordelijkheid. Denk niet alleen aan uitrusten of genieten, maar zoek naar nieuwe dingen en lever een bijdrage aan de samenleving zolang het kan.” Daar word je zelf ook rijker van. Dit kan in allerlei vormen. Koken voor mensen in de buurt, je groene vingers inzetten om te helpen in de tuin, voorlezen op de kleuterschool of in de politiek.

## **Verander de beeldvorming**

Anjo is dankbaar voor alles wat ze kan doen, en ze probeert anderen te prikkelen zich ook in te zetten. *“Beleidsmakers hebben bij ouderen een beeld in het hoofd van oma’s met bloemetjesjurken; die beeldvorming is verouderd. Als ouderen beter betrokken worden, zichzelf meer laten zien en gewoon meedoen, dan wordt het beeld vanzelf bijgesteld. Maar dan moet je zelf ook aan de bak!”*

## **Op zoek naar uitdagingen**

Volgens Anjo blijft het altijd zoeken naar uitdagingen en wegen waarlangs iets wel lukt, en naar manieren waarop je een bijdrage kan leveren. “Ik vind de rol van ouderen in de samenleving enorm belangrijk. Het geeft zoveel energie om te zoeken naar mogelijkheden en gezamenlijk aan een doel te werken.”



# Jitro Ubro

80 jaar, Zwolle

## **Waar zit jouw Po(u)wer?**

Jitro Ubro is volgens mensen uit zijn omgeving een bruggenbouwer. Hij brengt graag mensen bij elkaar en zoekt verbindingen. Dit doet Jitro door in overleg te treden met sleutelfiguren binnen onder andere de Molukse gemeenschap, en te zoeken naar gezamenlijke oplossingen. In het verleden deed hij dat ook landelijk, en gezien zijn leeftijd zet hij zich nu regionaal en lokaal in.

## **Door blijven gaan**

Jitro blijft graag doen wat hij nu doet. Hij ziet het als een geschenk dat hij na een tegenslag met zijn gezondheid de draad weer heeft kunnen oppakken. “Vergezichten heb ik niet, maar als er een beroep op mij gedaan wordt, en ik denk dat ik wat kan betekenen, dan doe ik dat graag.

## **Welzijn van ouderen**

Het welzijn van ouderen gaat Jitro aan het hart. “De mogelijkheden om regie over eigen leven te blijven voeren, zijn belangrijk.” Jitro is verbinder van mensen in verschillende culturen. Dit komt onder andere op zijn pad via de raden waar hij in zit. “Je raakt in gesprek, en kunt soms iets voor ze betekenen. Vroeger deed ik dit ook voor jongeren, maar ik merk dat het meegroeit met mijn eigen levensfase, waardoor ik nu vooral ouderen help.

*“Er zijn veel verschillende soorten ouderen, dé oudere bestaat niet. De ouderen van toen, zijn niet die van nu. Een samenleving die niet voor zijn ouderen kan zorgen, heeft geen toekomst. Dat is één van mijn richtlijnen en daar zet ik me voor in.”*





## Gerda Schepers

85 jaar, Deventer

Gerda Schepers is het oudste lid van de Ouderendelegatie Drenthe/Overijssel en zet haar bestuurlijke ervaring graag in om samen met anderen te strijden voor resultaten. "Door het geven van een duwtje of door aan te sturen, kun je samen veel bereiken. Ik maak graag anderen enthousiast door zelf actief en betrokken te zijn."

### **Geschenk van de eeuw.**

Het geschenk van de derde levensfase is voor Gerda het beschikken over haar eigen tijd. Haar vrijwillige inzet voor o.a. Platform Pouwer, ASD Deventer en netwerk PROO vindt ze heel belangrijk. "Ouderen hebben veel kennis en ervaring, neem die serieus en zet ouderen in. Jongeren hoeven namelijk niet in dezelfde valkuilen te stappen!"

### **Gerda houdt graag de regie in handen.**

Zo heeft ze een levenstestament opgesteld, is ze dichterbij familie gaan wonen en heeft in Deventer een netwerk opgebouwd. Gerda doet zoveel mogelijk zelf.

*"Iedere ochtend doe ik mee met Nederland in Beweging, ik onderhoud mijn huis, en doe de boodschappen. Het is belangrijk om als oudere niet apathisch af te wachten, maar zelf het initiatief te nemen!"*

### **Niet over, maar mét ouderen**

De verspreiding en het overnemen van de adviezen en thema's die onder andere de Raad van Ouderen aandraagt zijn heel belangrijk. Hierin ziet Gerda een duidelijk belang van de inspraak van ouderen. Niet over maar mét ouderen. "Laat van je horen, en neem zelf het heft in handen."



## Egbert Knoeff

79 jaar, Zwartsluis

### **Po(u)werfull**

Egbert Knoeff heeft veel ervaring in de politiek, de onderwijssector en op kerkelijk terrein. Zijn kracht is ervoor zorgen dat andere mensen het goed krijgen en houden. "Een goed verzorgde oude dag voor iedereen, dat vind ik belangrijk."

### **Bezig blijven**

"Ik ben enorm blij dat ik nog in goede gezondheid op diverse terreinen een bijdrage aan de samenleving kan leveren." Egbert zit niet te wachten op zijn stoel, maar heeft een agenda vol activiteiten met zorgen voor anderen. Hij wil graag dat mensen zich gekend voelen, en helpt waar nodig. "Vroeger had je verzorgingshuizen met onderlinge verbinding, maar tegenwoordig zit iedereen op zijn eigen kamer." Dat heeft volgens Egbert schaduwkanten, en daar probeert hij iets aan te doen. Door het houden van belondes en door contact te leggen met alleenstaande ouderen biedt hij mensen een plek waar zij hun ei kwijt kunnen.

### **Vorbereiden op later**

Met zijn gelijkvloerse woning is Egbert al deels voorbereid op later. Als er toch hulp nodig is, dan kijkt hij op welke wijze daar handen en voeten aan gegeven kan worden. "Ik weet niet wat de toekomst brengt, en dat is oké."

### **Er zijn voor elkaar**

De ouderen zijn het goud van onze samenleving.

*"Er is zoveel kennis, ervaring en good will. Als we dat willen gebruiken met elkaar, dan moeten we niet denken 'het zal mijn tijd wel duren'. Kijk naar elkaar om, en deel alles met elkaar. Dat is het grote kapitaal."*





## Ria van Loon

67 jaar, Assen

### De derde levensfase

Ria van Loon zegt zelf een prototype te zijn van iemand in de derde levensfase. Als gezonde en actieve jonge oudere vindt zij het een geschenk dat je actief kunt participeren en bij kunt dragen aan de maatschappij.

Ria heeft gemerkt dat haar managementervaring mee en tegen kan werken. "Vroeger dacht ik toch wel vaak vóór ouderen, in plaats van samen met ouderen. Nu probeer ik zo goed mogelijk input te halen uit de leefwereld van ouderen en die mee te nemen in overleggen. Maar het blijft soms lastig om niet te vervallen in mijn rol als zorgmanager."

### Vorbereiden op later

Het houden van eigen regie en nadenken over later is belangrijk.

*"Als alleenstaande heb ik geen kinderen die mij later kunnen verzorgen. Ik denk alvast goed na over de stappen die ik moet nemen om mezelf zo goed mogelijk voor te bereiden. "Laat het je niet overvallen. Zo komt er misschien een moment dat je de regie uit handen moet geven, ik hoop dat ik dat dan kan."*

### Belangrijke thema's

Voor Ria zijn belangrijke thema's wonen en digitalisering. De woningmarkt loopt spaak, en Ria mist een nieuwe vorm voor het bejaardenhuis. "Er moet gezocht worden naar vormen van geclusterd wonen met zelfstandigheid, zodat mensen meer opties hebben en sneller doorschuiven naar een andere woning." Rond ICT en digitalisering wordt er vaak vanuit gegaan dat ouderen alles wel leren, vindt Ria. "Maar dat kost tijd. Ontwikkel daarom alleen toepassingen die nodig zijn, maak het geen leuk nieuwigheidje, en zorg voor goede ondersteuning."



## Niks over ouderen, zonder ouderen

De betrokkenheid van ouderen is onwijs belangrijk. In Nederland zijn er acht ouderennetwerken die zich gezamenlijk inzetten om de stem van ouderen te laten horen. Ouderen vanuit het hele land oefenen via deze netwerken invloed uit en zijn betrokken bij beslissingen en initiatieven die hun leven beïnvloeden. De netwerken faciliteren de ouderen om hun onmisbare kennis, ervaring en expertise te blijven inzetten in de samenleving. De onderlinge samenwerking tussen de netwerken is groot. Platform Pouwer is coördinator van de ouderen netwerken Drenthe/Overijssel en Groningen/Friesland. Alle ouderennetwerken worden financieel ondersteund vanuit Beter Oud en het Ministerie van VWS.





# Tonia Wind

65 jaar, Coevorden

## Op naar de derde levensfase

Tonia Wind is het jongste lid van de Ouderendelegatie en zit nog in haar zogenaamde tweede levensfase. Als Tonia iets interessant vindt, en het gaat haar aan het hart, dan bijt ze zich hierin vast. Dat verwacht ze ook na haar pensioen te doen. Als die er komt tenminste, want misschien blijft ze wel langer werken. Tonia vindt het fijn om bezig te blijven, en haar hoofd te gebruiken. Ze zet zich graag in voor mensen die dat niet of minder goed voor zichzelf kunnen.

## Kansen in de regio

In haar regio ziet Tonia dat veel zaken top down geregeld worden. Dit moet anders, en daarom hoopt ze op een betere burgervertegenwoordiging. "Ouderen en andere inwoners moeten mee kunnen doen met dat wat er gezegd of gedaan wordt. Of het nou om verkiezingen, thuis blijven wonen of zorg gaat, bij alles dat betrekking heeft op ouderen, moeten zij gehoord worden. Neem de inrichting van een wijk: zoek voor een werkgroep ook een oudere als vertegenwoordiging."

## Leren luisteren

Ouderen moeten soms ook leren luisteren, aldus Tonia.

*"Maar als het om mijn eigen regie gaat, dan kan ik ook heel eigenwijs zijn. Ik houd graag zelf alles in de hand, en daarom vind ik dat mét ouderen in plaats van óver ouderen gepraat moet worden."*

Natuurlijk moeten ouderen soms luisteren naar jongeren die meer verstand hebben van bepaalde onderwerpen. "Maar met al onze ervaringen moet onze stem zeker gehoord worden."



# Bennie Schulte

65 jaar, Klazienaveen

## Aandacht voor welzijn

Bennie Schulte heeft al zijn hele leven aandacht voor het welzijn van mensen. Het bieden van ondersteuning en verstrekken van informatie vindt hij belangrijk. Dat is één van de redenen waarom Bennie, naast actief te zijn voor de Ouderenbond KBO-PCOB, ook politiek actief is geworden. Hij zet graag zijn talenten in, voor het welzijn van anderen.

## Niet in hokjes denken

Bennie denkt niet in hokjes, en spreekt daarom niet van een derde levensfase. Hij vindt het heel belangrijk dat ouderen zich blijven inzetten, wat op diverse manieren kan. Inclusie is voor Bennie vanzelfsprekend.

*"Ook als je een beperking hebt, moet je kunnen meedoen. Daarom gaan thema's als mobiliteit, gezondheidszorg en toegankelijkheid mij aan het hart." "Ieder mens wil erbij horen, deelnemen aan de samenleving en zich waardevol voelen."*

## Regie houden

Bennie doet alles op zijn eigen manier, ook het herstel na een fysieke tegenslag. "Ik heb veel geluk gehad, en besef me dat je de regie ook in één keer kwijt kunt zijn. De regie houden betekent voor mij een stukje zekerheid, relativeren en kiezen/ mede bepalen wat goed voor mij is en wat niet. Dit wordt belangrijker met het klimmen der jaren." Bennie blijft graag zolang mogelijk maatschappelijk actief, en wil andere ouderen uitnodigen hetzelfde te doen. "Neem initiatief en laat van je horen!"





# Mieke Sol

72 jaar, Westerbork

## Aandacht voor de gewone oudere

Mieke Sol vindt het belangrijk dat er wordt stil gestaan bij de gemiddelde Nederlander. Met haar brede ervaring en grote netwerk probeert Mieke de diversiteit van ouderen in beeld te hebben. Beroepskrachten zien deze niet altijd. "Er wordt bijvoorbeeld vanuit gegaan dat iedereen digitaal vaardig is, maar dat is in de praktijk niet het geval."

Het taalgebruik en de denkwijze sluit niet altijd aan bij ouderen. Dit maakt documenten moeilijk leesbaar. "Als actieve oudere moet je ook stil staan bij de ouderen die niet betrokken zijn. Is de informatie voor iedereen toegankelijk en begrijpelijk?"

## Het belang van een sociaal netwerk

Mieke vindt het hebben en houden van een groot sociaal netwerk heel belangrijk.

*"Zorg voor goede contacten in jouw wijk, buurt of dorp. Doe bijvoorbeeld mee aan het verenigingsleven. Zo doe je allerlei contacten op. Je kunt natuurlijk ook zelf initiatief nemen om iets op te starten, als je goede ideeën daarover hebt."*

## Bijdrage blijven leveren

Afgezien van een sociaal netwerk zijn er andere zaken belangrijk bij het voorbereiden op later. Preventie, denk na over later, en anticipeer op de behoeften die er dan zouden kunnen zijn. "De zorg zoals we die nu zien, is niet langer houdbaar. Ouderen moet daaraan zelf een bijdrage leveren, en zich tegelijkertijd goed voorbereiden." Het tekort aan zorgprofessionals dat speelt in meerdere provincies, waaronder Drenthe, zorgt er nu al voor een verschuiving naar de digitale wereld.

*"Bereid je hierop voor, en weet welke mogelijkheden er (straks) zijn."*



# Theo Morskate

77 jaar, Hengelo

## Derde levensfase

De derde levensfase betekent voor Theo Morskate veel ruimte hebben om dingen te doen die bij jou als persoon passen. Theo is gezegend met een goede gezondheid, en is daardoor in de gelegenheid om zich actief in te zetten voor de samenleving.

## Niet over, maar met ouderen

Participatie van inwoners is heel belangrijk. "Niet alleen voor ouderen, maar voor alle leeftijdsgroepen. Jij bent een burger in dit land, en jouw stem moet gehoord worden." Er zijn bijvoorbeeld veel digitale hulpmiddelen in de gezondheidszorg, en om te zorgen dat ouderen hiermee om kunnen gaan, is het belangrijk dat ze al vroegtijdig tijdens de testfase betrokken worden. De steeds groter wordende groep ouderen met levenservaring kan van enorme betekenis zijn voor de samenleving.

## Openbare ruimte

De inrichting van openbare ruimte moet geschikt zijn en blijven voor ouderen.

*"Zorg voor een zitbankje, openbare toiletten, veel groen en ruimte voor ontmoeting."*

Hieraan is nog weleens gebrek volgens Theo. "Ontmoetingsplekken worden wegbezuinigd. Gebruik openbare gebouwen meer als ontmoetingsplek. Doe dat bijvoorbeeld bij scholen, de kerk of in dorpshuizen." Zo geef je mensen meer ruimte om in eigen regie dingen te organiseren.

## Vorbereiden op later

Het huis waar Theo al dertig jaar woont, is levensloop bestendig. Dat heeft hij destijds zo gebouwd. Verder wil Theo niet teveel bezig zijn met voorbereiden op later. "Er is in Nederland zoveel regelbehoefte, en ik wil graag het leven z'n loop laten nemen. Het onderwerp is natuurlijk heel belangrijk, maar ik laat het me vooral overkomen."





## Giny Achterop

71 jaar, Bovensmilde

### Derde levensfase

Giny Achterop doet alles wat ze wil doen, en leeft in het hier en nu. Met een groot sociaal netwerk, steun van familie en vrienden en flexibiliteit en creativiteit gaat Giny door het leven. "Ik merk dat mensen graag vertellen, en ik kan goed luisteren naar verhalen van anderen." Dat neemt Giny mee in alles wat ze doet.

### Vorbereiden op later

Giny hoopt gezond ouder te worden, maar bereidt zich wel voor op later.

*"Later is een zekere onvoorspelbaarheid. Later kan over een jaar zijn, over tien jaar, en zelfs morgen is al later."*

Giny is een probleemoplosser wanneer een probleem zich voordoet. "Veel dingen zijn al voor elkaar, en ik zie geen aanpassingen die ik op de korte termijn moet doen."

### Zingeving

Er is geen thema voorbij gekomen dat haar niet aansprak, maar Giny heeft speciale aandacht voor zingeving en zinneming. "Breder dan alleen vanuit je eigen leefwereld kijken, uitdagingen zoeken, en luisteren naar de inbreng van anderen zijn interessant." Giny heeft ook een cursus over zingeving gegeven, al noemt ze het liever niet zo. "Ik voelde weerstand en angst voor het onbekende, door er een andere naam aan te geven, zoals 'in gesprek gaan' ging dit weg." Er was ruimte voor uitwisseling van ervaringen en om je verhaal te doen. "Door corona is het contact een beetje kwijt geraakt, maar het is leuk om te merken dat mensen nog bij elkaar op de koffie gaan of met elkaar bellen."



## Gerard Nordkamp

73 jaar, Borne

### Po(u)wer

Gerard Nordkamp is een enthousiaste en betrokken oudere, die zich vastbijt in moeilijke zaken. Gerard zet zich graag in voor mensen die dat niet voor zichzelf kunnen.

*"Zolang je iets voor anderen kunt betekenen, doe dat! Meedoen in de maatschappij is ontzettend belangrijk, en het geeft veel voldoening."*

### Potentie van ouderen

Gerard vindt ontmoeting heel waardevol, en maakt graag een praatje met mensen uit zijn omgeving. Zo leert hij meer over de leefwereld van allerlei ouderen. Dé oudere bestaat immers niet. "De potentie en kracht van senioren wordt onderschat, ze kunnen bijvoorbeeld ook ingezet worden bij jeugdzorg, door ouders te helpen of zet ouderen voor de klas om lezingen te geven. Intergenerationele activiteiten zijn onwijs leuk en leerzaam. Laat het hokjes denken los." Natuurlijk moet hierbij rekening gehouden worden met ieders kunnen. "Als je het niveau van discussies of de belasting niet meer aan kan, moet je eerlijk naar jezelf zijn."

### Ouderen in armoede

Armoede onder ouderen (met name) met een AOW uitkering is groot, maar weinig zichtbaar. Gerard pleit in het kader van gemeentelijk minimabeleid al langer voor een flexibel ouderenvpakket, net zoals er een pakket voor jongeren is. Dit is heel belangrijk met oog op gemeenteraadsverkiezingen van 2022. "Iedere gemeente zou goed zicht moeten hebben op de huidige stand van zaken rond huisvesting, zorg, en financiën etc. van ouderen. Dan pas kan er gericht beleid worden ontwikkeld en uitgevoerd. Bijvoorbeeld door ouderenhuisvesting op vrijkomende schoollocaties."





# MET DANK AAN

Ouderenetwerk Drenthe/Overijssel



ZORG INNOVATIE FORUM



*provincie* Drenthe



Op deze foto ziet u van links naar rechts:  
Bennie Schulte, Mieke Sol, Jitro Ubro, Anjo Geluk, Gerda Schepers, Theo Morskate,  
Ria van Loon, Egbert Knoeff en Karin Kalverboer. Op deze foto ontbreken Giny  
Achterop, Gerard Nordkamp en Tonia Wind.