

Luister naar

De stem

van

ouderen



In

houds

opgave

Voorwoord	
Stemmen laten horen	3.
Wat is Stem van Ouderen?	5.
Regio in beeld: netwerk100	9.
Het verhaal van Jan Revenberg	11.
Regio in beeld: Platform Pouwer - Groningen / Friesland	13.
Het verhaal van John van Meurs	15.
Regio in beeld: NUZO	17.
Het verhaal van Jita Hoogerduijn	19.
Regio in beeld: Genero	21.
Het verhaal van Els Ackerman	23.
Regio in beeld: Netwerk senioren Limburg	25.
Het verhaal van Wiel van Goethem	27.
Raad van Ouderen	29.
Het verhaal van Jan Absil	35.
Regio in beeld: Regionaal Ouderen netwerk Amsterdam	37.
Nieuwe generatie ouderen langer thuis	39.
Het verhaal van Willem Bakker	43.
Regio in beeld: Ouderen netwerk Drenthe/ Overijssel van Platform Pouwer	45.
Het verhaal van Ralph Kleinbussink	47.
Regio in beeld: Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord	49.
Het verhaal van Anne Janse	51.
Laat uw stem horen!	53.

Stemmen

laten

horen

In Nederland zijn er acht ouderennetwerken, waarin al meer dan 10 jaar actieve ouderen in een brede diversiteit aan deelnemen. Zij participeren hierin om de stem van ouderen te laten horen en betrokken te worden bij beleid dat nog te vaak óver hen gaat, in plaats van met hen. Deze regionale ouderennetwerken verenigen zich in het landelijk dekkende netwerk de Stem van Ouderen. Destijds ontstaan vanuit het Nationaal Programma Ouderenzorg en sinds 2018 hebben deze netwerken ook een ondersteunende rol naar de landelijke Raad van Ouderen (RvO). Actueel in dat kader zijn de plannen die door 31 regio's zijn gemaakt rond het Integraal Zorg Akkoord (IZA). Daar kan nog veel meer gebruik gemaakt worden van de expertise en actieve betrokkenheid van de ouderen uit de netwerken. Alle ouderen uit de ouderennetwerken zijn in hun regio maatschappelijk actief bij bijv. adviesraden van gemeenten, Denktank 60+ Noord, ouderenbonden, als vrijwilliger, kerkelijk of in de roze beweging. Ze weten als geen ander wat er in de samenleving speelt en ook de mensen te bereiken die niet aan de vergadertafel zitten. Vanuit deze meerstemmigheid geven ze de adviezen van de Raad van Ouderen extra kleur.

Maar naast hun actieve maatschappelijke rol hebben veel van hen ook te maken met de kwetsbare kant van het ouder worden. Dat dat hand in hand kan gaan met de enorme kracht die zij bezitten, laten we in deze brochure zien. In beweging blijven en blijven meedoen is belangrijk. Dat geldt voor iedereen persoonlijk, maar ook voor de samenleving. De impact van de actieve betrokkenheid op de samenleving is groot. Ouderen vinden het belangrijk dat hun stem wordt gehoord. Zowel in de regio waar zij wonen, als bij het formuleren van landelijk beleid. Er kan nog veel meer gebruik gemaakt worden van deze actieve, betrokken en groeiende ouderenbeweging. Daar maken wij als regionale netwerken verenigd in de Stem van Ouderen ons hard voor. De stem van ouderen moet gehoord worden!

Karin Kalverboer,

Coördinator
Stem van Ouderen
Directeur-bestuurder
Zorg Innovatie Forum
Coördinator
Platform Pouwer



Wat

is

Stem

van

Ouderen?



In de Stem van Ouderen bundelen acht regionale ouderennetwerken in heel Nederland hun krachten om ouderenparticipatie te bevorderen en de stem van ouderen te vertegenwoordigen. Deze bijzondere samenwerking zorgt ervoor dat ouderen vanuit het hele land gezien en gehoord worden.

De regionale netwerken werken nauw samen met de Raad van Ouderen, die gevraagd en ongevraagd advies geeft aan de minister van VWS. Vanuit elke provincie neemt minimaal één oudere zitting in de Raad van Ouderen. De leden van de Raad worden gevoed vanuit de ouderennetwerken in één van de acht regio's. Daarnaast zijn veel van de ouderen die betrokken zijn bij de Stem van Ouderen actief in bijvoorbeeld Adviesraden Sociaal Domein, WMO-raden en bij seniorenbonden in hun eigen gemeente of omgeving.



De regionale netwerken vinden het heel belangrijk om zich gezamenlijk in te zetten voor dit belangrijke doel. De regiocoördinatoren wisselen belangrijke informatie uit, en verenigen hun krachten om zoveel mogelijk ouderen in brede diversiteit te bereiken en te vertegenwoordigen.


Het Zorg Innovatie Forum is de landelijke coördinator van de Stem van Ouderen. Directeur-bestuurder Karin Kalverboer vindt deze samenwerking van groot belang. "Samen met de acht regio's willen wij de komende jaren echt luisteren naar de veelkleurige stem van ouderen, de wederzijdse kennisuitwisseling versterken en de regionale samenwerking uitbreiden."



De regio's

De acht aangesloten regio's vormen een landelijk dekkend netwerk. Elke regio heeft een coördinator en delegatie gevuld met actieve ouderen. Meer weten over de regio's? Lees dan verder in dit boekje, en vind ook de contactgegevens van de coördinatoren!

1. **Ouderennetwerk Platform Pouwer Groningen en Friesland**
2. **Ouderennetwerk Platform Pouwer Drenthe en Overijssel**
3. **Stichting Regionaal Ouderennetwerk Amsterdam, Ouderen Delegatie BeterOud Amsterdam en Almere**
4. **Ouderenberaad Zuid-Holland Noord**
5. **NUZO (Utrecht)**
6. **Genero Zuid-West Nederland**
7. **Doelgroeppanel Netwerk 100**
8. **Netwerk Senioren Limburg**



Regio in beeld **Netwerk 100**

Contact met Netwerk 100?
Mail naar coördinator Evelien Tesser Covers via
eveline.tesser-covers@radboudumc.nl.

In regio Zuid-Gelderland wordt door de partners die betrokken zijn bij ouderen vanuit welzijn, zorg, onderwijs en onderzoek al jaren goed samengewerkt in het samenwerkingsverband Netwerk 100. Er ligt veel nadruk op de ontwikkeling van lokale netwerkzorg voor ouderen, waardoor de implementatie van allerlei onderwerpen die de ouderen aangaan relatief makkelijk verloopt. Denk bijvoorbeeld aan thema's als valpreventie, proactieve ouderenzorg en signalering van kwetsbaarheid.

Het Doelgroeppanel van Netwerk 100 heeft een belangrijke rol bij agendering van onderwerpen die de ouderen aangaan. De ouderen uit dit panel denken mee en brengen het perspectief van ouderen in. Is het onderwerp bijvoorbeeld gericht op het welzijn en welbevinden van ouderen, maar ook is: is het begrijpelijk voor ouderen? Ook hebben de leden een actieve inbreng bij projecten met partners uit het samenwerkingsverband, onder het motto: spreek niet over de ouderen, zonder de ouderen!

100
uw welzijns-
en zorgnetwerk

www.netwerk100.nl

Het verhaal van Jan

12.

Jan Revenberg is voorzitter van het Doelgroeppanel van Netwerk100 in Nijmegen, waar ik sinds kort ook lid van ben. Hij geeft ruimte tijdens de vergadering en inhoudelijke inbreng bij werkgroepen. Hij laat zich niet snel van de wijs brengen, en probeert ten alle tijden constructief te zijn.

Minke Nieuwsboer, voormalig coördinator Netwerk100 Nijmegen




Jan Revenberg
1948, Beuningen

“Over de vraag wat mijn kracht is, wat ik graag doe, hoef ik niet lang na te denken. Ik houd van besturen en adviseren. Dat is wat ik ook tijdens mijn werkzame leven heb gedaan, als bestuurder van een zorgorganisatie. En ook nu doe ik dat graag. Naast het voorzitterschap van het Doelgroeppanel (DGP) ben

ik vanuit het DGP ook betrokken bij de werkgroep dementie en bij het Odensehuis Wijchen/Beuningen als bestuurslid. Adviseren in het bestuurlijk vlak, vooral strategisch en voor de lange termijn, hoort echt bij mij. En ik fiets vaak. Op mijn racefiets maak ik graag langere tochten.”

“Als ik mijn worsteling met het ouder worden zou moeten benoemen, moet ik een beetje zoeken. Hoewel ik na mijn vervroegd pensioen wel in een zwart gat viel, ben ik daar goed uitgekomen. Ik heb niet het gevoel dat ik worstel met het ouder worden. Na een hartinfarct, ongeveer twee jaar geleden, ben ik wel anders gaan denken over de impact die dat had en over het vertrouwen in mijn lichaam. Maar het gaat nu goed. Ik maak me vooral zorgen om de ziekte van mijn schoondochter, die leukemie heeft gehad, een stamceltransplantatie en nu worstelt met de graft versus host-ziekte. We zijn nu haar mantelzorgers en dat vraagt veel van mijn vrouw en mij.”





Regio in beeld
**Platform Pouwer -
Groningen / Friesland**

In contact komen met het
Ouderennetwerk Groningen-Friesland?
Stuur dan een mail naar Lisa Zwiers via
pouwer@zorginnovatieforum.nl

Platform Pouwer is de plek voor Ouderenparticipatie in Noord-Nederland. En is voortgekomen uit het Nationaal Programma Ouderenzorg. In het Ouderennetwerk Groningen-Friesland bundelen 10 actieve ouderen hun kracht rond verschillende thema's als wonen, leefomgeving, armoede en ouderenparticipatie en laten hun stem horen samen met professionals die lid zijn van het Platform.

De ouderen uit het netwerk zijn onder andere verbonden aan Stichting Friese Ouderen, het Clockhuys Plein, Adviesraden Sociaal Domein en Humanitas in Midden-Groningen. Platform Pouwer heeft in Groningen bijgedragen aan een project van Biblionet Groningen waarin ouderen uit diverse gemeenten leerden om hun eigen verborgen verhaal te vertellen. Daarnaast is Platform Pouwer actief betrokken bij het opzetten van een laagdrempelige ontmoetingsplek in Haren, voor (eenzame) ouderen. uit onderzoek van een geriatr onder senioren uit Haren en omliggende dorpen bleek namelijk dat hier veel behoefte aan was!

Platform Pouwer neemt ook deel aan diverse landelijke projecten, waaronder het ABOARD-project. Dit project is gericht op Alzheimer stoppen voor het start. Gezamenlijk zetten wetenschappers, de zorg en maatschappelijke organisaties zich hiervoor in. Via onder andere vragenlijsten aan ouderen en het vormen van een klankbordgroep laten ouderen hun stem horen in dit project. Erg belangrijk bij een thema waar zoveel ouderen mee te maken krijgen!



Het verhaal van John

John is al jaren lang betrokken bij het ouderen netwerk en is een onwijs hartelijke man. Hij heeft veel kennis van het reilen en zeilen in de gemeente Groningen en spant zich al jaren belangeloos in voor ouderen in Haren. Onlangs ben ik intensiever gaan samenwerken met John door onder andere het Clockhuys Plein. Zijn enthousiasme en kennis waardeer ik enorm, en kan een grote inspiratie zijn voor andere ouderen. Als iedereen zich inzet zoals John dat doet, dan komen we er wel!

Lisa Zwierts, coördinator Ouderen netwerk Groningen/Friesland, Platform Pouwer

John van Meurs 1945, Haren

“In mijn werkende leven ben ik steeds docent of adviseur geweest. Ik heb internationaal veel geleerd over hoe grote organisaties werken, en welke fouten ze maken. Marktwerking in de ouderenzorg staat samenwerking in de weg. Ouderenzorg past niet bij het op productie gebaseerde overheidsbeleid dat leidt tot onnodige administratie. Daarom ben ik betrokken bij het inwonersinitiatief het Clockhuys Plein in Haren. Hier bieden we een ontmoetingsplek om eenzaamheid in ons dorp te voorkomen of verminderen. Vrijwilligers doen dit samen met coördinator en gastvrouw Saskia Kleiverda. Het is een vreugde om je kennis in zo'n praktisch project over te dragen aan een volgende generatie. En om daarin samen te werken met coördinator ouderenbeleid van de gemeente Groningen Ellen van der Hoek en Saskia Kleiverda!”




John van Meurs met coördinator Saskia Kleiverda bij de stand van het Clockhuys Plein tijdens een seniorenmarkt in Haren.



De wandelclub waarmee John in de zomer wekelijks op pad gaat

“In de zomer wandelen we iedere maandagochtend in het landschapspark De Braak in Paterswolde. Er is in de zomermaanden geen 'bewegen op muziek' bij het buurtzaaltje, dus besloten we zelf om door te gaan met wandelen. Al wandelend praat je gemakkelijk over allerlei zaken,

zoals wat je nog goed wilt regelen bij de notaris, maar ook over de kwetsbaarheid die velen van ons toch ervaren. We staan voor elkaar klaar, ook in moeilijke tijden. Ook blijven we fit, en het is natuurlijk zo gezellig om elkaar iedere week te spreken.”



Regio in beeld NUZO

Meer weten over NUZO?
Neem contact op met coördinator
Annemiek Tuinhof de Moed via
a.tuinhofdemoed@umcutrecht.nl

Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen, NUZO, werd in 2008 opgericht in het kader van het Nationaal Programma Ouderenzorg. Het NUZO is verbonden aan het UMC Utrecht en gevestigd in het Julius Centrum, kenniscentrum voor Gezondheidswetenschappen en Eerstelijns geneeskunde.

In het NUZO werkt de Ouderendelegatie, bestaande uit twaalf ouderen, samen met de Regiegroep: vertegenwoordigers van UMC Utrecht, AxionContinu, U-Centraal, het Diaconessenhuis en Careyn met verschillende partners uit zorg en welzijn.

Het NUZO werkt daarnaast met het Ouderenpanel dat als klankbord fungeert. NUZO wil de samenhang in welzijn, zorg en wonen voor en mét ouderen verbeteren. Vanuit de visie van positieve gezondheid werkt NUZO aan een duurzame, integrale aanpak in ouderenzorg- en welzijn in de brede regio Utrecht. Dit doet het NUZO door het signaleren en oppakken van knelpunten en behoeften van ouderen in de regio. Door het delen van kennis en ervaring, het uitvoeren van projecten en best practices en het verspreiden van de resultaten hiervan in de brede regio.

Belangrijke thema's

In vier themagroepen wordt gewerkt aan projecten met impact voor ouderen:

- > Wonen/mobiliteit/publieke ruimte
- > Gezondheid & preventie
- > Welzijn & waarde
- > Communicatie & burgerparticipatie



www.nuzo-utrecht.nl

Het verhaal van Jita

20.

Jita is één van de twaalf leden van de Ouderendelegatie van het NUZO. Jita is op verschillende gebieden actief. Zij is kritisch, energiek en breed geïnteresseerd en geïnformeerd. Daardoor ontstaan in gesprek met haar altijd nieuwe ideeën die wij in datzelfde gesprek heel goed samen tegen het licht kunnen houden om te zien welke het waard zijn om in een project om te zetten. Dat laatste gebeurt dan ook, mét vaart!

Annemiek Tuinhof de Moed, coördinator NUZO



Jita kookt twee keer per maand voor 6 leden van de buurtvereniging.

Jita Hoogerduijn
1948, Utrecht

Versterk de gemeenschapszin

"Ik heb veel energie in vergelijking met andere mensen, ook nu ik wat ouder word. Daarnaast vind ik het heel erg leuk om actief betrokken te zijn bij maatschappelijke vragen die gaan over de vergrijzing van onze maatschappij. Dat heeft natuurlijk met mijn achtergrond te maken. Als oudere kan ik dat nu doen vanuit het ouderenperspectief. Ik vind het belangrijk dat wij met z'n allen nadenken over hoe we in de netwerken in de wijken de gemeenschapszin versterken. Een voorbeeld hiervan gaat over de wijk waar ik woon. Die wordt omgrenseld door grote doorgaande wegen, daardoor is de wijk ook 'afgesloten'. In die wijk zit geen café, geen buurthuis, je kunt nergens echt samenkomen. Ik kook bijvoorbeeld twee keer per maand voor een groep van steeds zes personen, die net als ik lid zijn van de buurtvereniging. Voor deze groep is

dat heel belangrijk, het versterkt de onderlinge contacten. Mensen nemen ook buiten die bijeenkomsten contact met elkaar op. Ik zou prima voor twintig personen of meer kunnen koken, maar daar is geen ruimte voor."


Leer elkaar kennen

"Ik heb een groot netwerk, maar veel mensen daaruit willen niet zoveel meer. Als je alleen woont valt het op dat mensen in de weekenden erg gezinsgericht zijn. Dat betekent dat je als alleenstaande zelf iets moet regelen, anders gebeurt er niks.

Daarvoor zijn die sociale verbanden uit de wijk zo belangrijk: fietstochtjes, lunches, zoals georganiseerd door vereniging van buurtgenoten Utrecht Noordoost; Wederzijds. Leer elkaar met de leuke dingen kennen, zodat je er voor elkaar kan zijn als het eens wat minder gaat."



Folder van vereniging Wederzijds.



Regio in beeld
Genero

Meer weten over Genero?
Mail dan naar Demi Timmers
via d.timmers@samergo.nl

In Generaties Ouderen, ofwel: Genero, werken organisaties uit Zuidwest Nederland samen om wonen, welzijn en zorg voor (kwetsbare) ouderen te verbeteren. We helpen bij het oplossen van knelpunten die ouderen, hun naasten of zorgprofessionals signaleren. We ontwikkelen verbeterinitiatieven, delen kennis over effectieve ouderenzorg en ondersteunen de implementatie ervan. Ook realiseren we ontmoetingen tussen allerlei partijen binnen het netwerk.

Dit alles altijd voor en mét ouderen. Vanuit een positieve kijk op ouder worden bieden we vanuit ons netwerk een podium aan het kenniskapitaal van ouderen. Op verschillende manieren benutten we hun doe- en denkkraft binnen het netwerk. Het inzetten op deze kracht van ouderen en het horen van de stem van ouderen, is in lijn met onze visie van essentieel belang. Helemaal in deze tijd. Want waar de wachtlijsten voor het verpleeghuis steeds langer worden en het personeelstekort blijft toenemen, groeit aan de andere kant een vitale groep ouderen die nog veel te bieden heeft. Onze wens? Dat iedereen oud kan worden met een lach! Uiteraard zonder de problemen weg te lachen. Want aan het ouder worden zijn immers ook kwetsbaarheden verbonden. Hoe kracht en kwetsbaarheid naast elkaar kunnen bestaan, lezen jullie terug in deze bundel, waarin ook onze eigen Els Ackerman, lid van het Ouderen- en Mantelzorgforum, haar verhaal deelt (pagina ..).

Het verhaal van Els

Anderhalf jaar geleden ontmoette ik Els. Tijdens ons kennismakingsgesprek viel op dat Els, toen 87 jaar, niet het type was om achter de geraniums te zitten. Zij was recent gestopt als loopbaanadviseur, trad regelmatig op bij een theaterwerkplaats voor oudere Rotterdammers en had Genero benaderd vanwege haar interesse in onderwijsparticipatie. Sindsdien is Els een inspiratie voor mij. Toen ik na ons kennismakingsgesprek de deur uitliep, dacht ik: zo wil ik ook oud worden.

Demi Timmers, participatieregisseur en waarnemend netwerkcoördinator bij Generaties Ouderen Zuid-West Nederland (Genero)

Els Ackerman
1935, Rotterdam

Kracht van Els

Tot mijn 85e heb ik als loopbaanadviseur gewerkt. Ik dacht waarom zou ik stoppen, ik vind het werk zo leuk! Toen ik toch besloot te stoppen, ontstond tijd voor andere dingen. Ik sloot mij aan bij theaterwerkplaats de 'Ouwe Rotten', waar ik met plezier optreed. Ook haakte ik aan bij Genero, omdat ik geïnteresseerd ben in onderwijsparticipatie. Vandaag de dag treed ik niet alleen op in het theater, maar ook in gastlessen in het onderwijs. Jonge mensen voorbereiden op hun werkende leven, dat is zinvol! Mijn motivatie en kracht verwijzen terug naar mijn professie. Ik heb het altijd mooi gevonden om verder te kijken dan iemands kwetsbaarheid of beperking. Liever kijk ik naar de talenten of naar hoe iemand zich met plezier kan inzetten."




Els op het podium bij de Ouwe Rotten



Els kan niet zonder haar wandelstok en gehoorondersteuning

"Dit pas ik ook toe op mijn eigen leven, want ook ik heb te maken met beperkingen. Oud worden komt met gebreken, dat is gewoon zo. Ik heb de ziekte van Ménière. Hierdoor neemt mijn gehoor af en werkt mijn evenwichtsorgaan minder goed, wat duizeligheid veroorzaakt. Ik kan hierdoor niet zonder mijn wandelstok en hoortoestellen. Ik wil mijn kwetsbaarheden niet accepteren. In plaats daarvan praat

ik liever over 'omgaan met'. Ik pas mijn eigen kracht toe door te kijken naar wat ik nog wel kan en waar ik dit kan gebruiken. Bij Genero kan ik ondanks mijn Ménière toepassen wat ik in mijn leven geleerd heb, wat ik fijn vind en wat ik goed kan. Dan doe ik ertoe!



Regio in beeld
**Netwerk senioren
Limburg**

In contact komen met
Netwerk Senioren Limburg?
Mail naar coördinator Marjo Daniëls
via marjo.daniels@kbolimburg.nl!

In dit netwerk werken zeer uiteenlopende organisaties van senioren samen. Bijvoorbeeld de seniorentak van de vakbonden FNV en CNV, Diversiteitsplatforms en seniorenorganisaties als KBO en PCOB. Doel is samen opkomen voor de belangen van senioren. Dat gebeurt bijvoorbeeld door het leveren van input voor verkiezingsprogramma's en het coalitieakkoord van provinciale staten.

Zo proberen we er samen voor te zorgen dat senioren de juiste aandacht krijgen in het beleid van de provincie. Uniek daarbij is dat KBO Limburg, en deels ook andere participanten, een door de provincie erkende maatschappelijke organisatie is. Een partnerschap bedoeld voor het continu verbeteren van de aansluiting van de activiteiten bij het provinciale beleid. Samen zetten wij ons in voor het vergroten van de zelfredzaamheid en de samenredzaamheid van Limburgers die in een kwetsbare positie leven. Samen vormen we een breed netwerk en zijn een belangrijk onderdeel van de sociale basisinfrastructuur in Limburg. De maatschappelijke organisaties brengen mensen met elkaar in verbinding en helpen hen mee te doen in hun omgeving.

Het Netwerk Senioren Limburg werkt ook samen met de Academische Werkplaats Ouderenzorg en het Alzheimer Centrum Limburg. Doel daarbij is het realiseren van de best passende zorg voor ouderen.

KBO Limburg is kartrekker en penvoerder van NSL.

kbo
limburg

www.netwerk100.nl

Het verhaal van Wiel

28.

Het is een zonnige dag in oktober als ik bij Wiel van Goethem, midden 70, aan tafel zit. Via iemand binnen KBO Limburg ben ik in contact gekomen met Wiel. Ik benaderde hem voor de opdracht voor De Stem Van Ouderen en hij wilde meteen meedoen. Achteraf weet ik waarom ik met Wiel in gesprek moest: hij is een inspiratiebron voor velen. Ik bewonder zijn veerkracht, doorzettingsvermogen, enthousiasme en betrokkenheid bij de samenleving.

Marjo Daniels, coördinator Netwerk Senioren Limburg

Wiel van Goethem Kracht
1947, Nuth

“Achter de geraniums zitten... geen denken aan! Ik ben graag bezig en wil iets betekenen voor een ander. Zo kwam ik in 2018 in contact met een blinde mevrouw en met Stichting OOGappeltjes, die er mede voor zorgen dat geleide- en hulphonden betaalbaar blijven voor mensen met een kleine beurs. Ik zamel nu plastic doppen voor hen in. Dit doe ik trouwens niet alleen, ik heb ook een paar locaties in de buurt bereid gevonden om mee te verzamelen. Zodra ze weer een zak vol hebben, krijg ik een telefoontje en ga ik ze ophalen. Vervolgens verzamel ik de zakken in mijn garage. Hier sorteer ik ze. Eén keer per 5-6 weken laad ik mijn auto vol en breng ik de doppen naar een verzamelpunt.”



Wiel aan het werk met de doppen



Wiel met stok bij de vijver

Uitdaging

“Vroeger gingen de stokken alleen mee als ik op vakantie naar Oostenrijk ging. Tegenwoordig gaat er altijd één stok mee tijdens het wandelen. Het was 2020 toen ik een herseninfarct kreeg. Na maanden van revalidatie herstel ik grotendeels, maar bepaalde beperkingen blijven. Zo functioneert mijn linkerkant niet optimaal. Maar daar laat ik me

niet door tegenhouden. Ik kan misschien niet meer meedoen aan een wandelvierdaagse of veertig kilometer op één dag lopen, tien of vijftien lukt mij nog wel! Twee keer in de week trek ik er dan ook op uit met mijn wandelmaatje en geniet ik volop van de mooie natuur. Het draait om acceptatie en kijken naar wat je nog wel kunt, in plaats van te focussen op alles wat niet meer kan of is.”

Raad van Ouderen



Praten mét ouderen, niet óver ouderen

De Raad van Ouderen (RvO) geeft de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport sinds 2018 gevraagd en ongevraagd advies over zaken die ouderen aangaan vanuit het perspectief en de ervaringen van ouderen. Vertegenwoordigers van de acht regionale netwerken van ouderen in Nederland en de seniorenorganisaties SOMNL en Koepel Gepensioneerden vormen gezamenlijk de Raad van Ouderen. Zo is er goede vertegenwoordiging vanuit alle delen van het land. De leden van de Raad van Ouderen worden gevoed vanuit de regionale netwerken en vertegenwoordigen daarmee een veel grotere groep ouderen, die niet altijd aan tafel zitten of niet van vergaderen houden.

De afgelopen jaren heeft de RvO 19 gevraagde en ongevraagde adviezen uitgebracht aan de minister, over diverse thema's als digitalisering, wonen en de corona-situatie. In 2023 zijn de volgende adviezen uitgebracht:

- 'Preventie, het nieuwe normaal in een ouder wordende samenleving'
- 'Zorgen om de ouderenzorg, ouderen op de drempel van langdurige zorg'

In 2023 heeft de Raad van Ouderen daarnaast een open brief aan de politiek geschreven. In de brief 'Ouderenzorg en Marktwerking' wordt duidelijk gemaakt dat ouderenzorg vraagt om een maatschappelijk verdienmodel in plaats van het winstmodel van de marktwerking. De Raad van Ouderen roept in de brief de politiek op om de schaduwzijden van de marktwerking voortvarend aan te pakken. Met de huidige ontwikkelingen in de (ouderen) zorg een enorm actueel thema.

Begin 2024 schreef de Raad van Ouderen een brief aan de informateur van het nieuwe kabinet. Hierin vragen ze onder andere aandacht voor de positie van ouderen in de samenleving, digitalisering, diversiteit en bestaanszekerheid. Lees de volledige brief op de website van de Raad van Ouderen.

De Raad van Ouderen spreekt vanuit het perspectief en met de stem van ouderen. Ouderen weten heel goed dat hun ervaringen ertoe doen en dat hun ervaringen en wensen tellen. Beleid moet worden gemaakt op basis van feiten (evidence) én ervaringen (practice), omdat alleen op die manier draagvlak wordt gecreëerd en beleid aansluit bij de wereld waarin ouderen leven. Het is belangrijk dat vooral op lokaal niveau, daar waar mensen leven, zij bij besluitvorming betrokken worden. Hierin ligt een belangrijke rol voor gemeenten.





Anja J.M.H. Laeven, voorzitter van de Raad van Ouderen: "Als Raad vertolken we de ervaringen en stem van alle ouderen in Nederland. In de adviezen die we uitbrengen, benadrukken we het belang van het behoud van eigen regie op alle levensterreinen, het als oudere volwaardig kunnen participeren in de maatschappij en het betrekken van de stem van ouderen bij beleid dat voor hen gemaakt wordt. Kortom: dat er met ouderen gesproken wordt en niet over hen!"

Lees de adviezen van de Raad van Ouderen:
www.beteroud.nl/voor-ouderen/raad-van-ouderen

Raad van Ouderen
 Praten mét ouderen,
 niet óver ouderen

De adviezen van de Raad van Ouderen worden aangeboden aan de minister of directeur generaal van het Ministerie van VWS. Tijdens het congres 'Nieuwe generatie ouderen langer thuis' overhandigden de leden van de Raad het advies 'Zorgen om ouderenzorg' aan directeur-generaal Ernst Koesveld van VWS.

“Zingen is levensverlengend”

Een mooie quote van Jan Absil, die ik mocht interviewen voor deze foto-opdracht. Een bevoegen lid van KBO-Limburg; jarenlang actief als bestuurslid van de afdeling en nu nog steeds in een adviesrol betrokken.

Marjo Daniëls, coördinator Netwerk Senioren Limburg

Jan Absil
1940, Weert

Wat is jouw kracht?

“De kracht komt vooral uit de muziek, daar ligt mijn grote passie. Als kind al ingegeven doordat mijn ouders actief muziek beoefenden. Na eerst een instrument bespeeld te hebben, ligt de focus nu op het vocale. Als dirigent bij twee koren en actief zanger in twee andere koren. In de koren geldt dat iedereen mee moet kunnen doen, het sociale aspect is enorm belangrijk. Je geeft mensen het gevoel erbij te horen.

Vanuit mijn werkzame leven (docent Nederlands en conrector in het middelbaar onderwijs) is de interesse in het volgen van het nieuws altijd gebleven. Enkele papieren kranten passeren nog dagelijks de revue.”



Fietstocht met KBO-leden.




Jan Absil met wandelstok met zitje.

Worstel je wel eens met het ouder worden?

“Naast mijn passie voor muziek, vind ik fysiek bezig zijn belangrijk. Lange tijd heb ik veel gewandeld, gefietst en ook skiën was een welkome afwisseling. Door enkele fysieke mankementjes ben ik wat het wandelen betreft toch minder mobiel. Gelukkig zijn er ‘hulpmiddelen’ die het mogelijk maken om toch op pad te gaan zoals bijvoorbeeld de wandelstok met zitje.

En ik hanteer de stelregel: geef de moed niet op. Kijk naar wat je wel kunt! En dat is in mijn geval het fietsen, alleen of met de KBO-afdeling. Je bent lekker buiten en toch actief.

Ik prijs me gelukkig dat ik gebruik kan maken van de skibaan in Landgraaf. Daardoor kan ik die sport nog beoefenen en ben daarin ook behoorlijk fanatiek. Zo’n middagje op de latten geeft je een mooi zen-gevoel waardoor de beperkingen in een heel ander perspectief komen te staan.”




Regio in beeld **Regionaal Ouderennetwerk Amsterdam**

Stichting Regionaal Ouderennetwerk Amsterdam is een nieuw netwerk dat zich in Noord-Holland hard maakt om de stem van ouderen te laten horen. Vanaf 2024 is dit de organisatie die met diverse actieve ouderen uit Amsterdam en uit andere gemeenten in Noord-Holland invulling geeft aan het luisteren naar en verzamelen van diverse stemmen van ouderen. Het is een startend en open netwerk voor ouderen die interesse hebben om in het Noord Hollandse Ouderennetwerk te participeren.

Diversiteit staat hoog op de agenda. Het netwerk ondersteunt vanuit deze meerstemmigheid de Raad van Ouderen in hun gevraagde en ongevraagde adviezen aan de minister en er wordt o.a. samengewerkt met Ben Sajet. Het netwerk zal zich de komende periode verder uitbreiden. Ouderen die interesse hebben om hieraan deel te nemen en een sterke binding met hun regio hebben en over een groot netwerk beschikken worden van harte uitgenodigd om actief te gaan deel te nemen!

Meer weten over het netwerk?
Stuur dan een mailtje naar de coördinator van de
Stem van Ouderen via info@zorginnovatieforum.nl
en u wordt verder geholpen!



Nieuwe generatie ouderen langer thuis

Houd voor meer
informatie over deze dag
www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl
in de gaten!

We worden met zijn allen steeds ouder en blijven het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen in de eigen leefomgeving. Hoe doen we dat in een veranderende samenleving en met een groeiende en diverse groep ouderen? Dit staat ieder jaar centraal tijdens het congres 'Nieuwe generatie: ouderen langer thuis'.

Professionals, ouderen, vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers uit het hele land komen samen om ervaringen, kennis en leerpunten rond deze urgente vraagstukken te delen. De netwerken van de Stem van ouderen en de Raad van Ouderen zijn ieder jaar aanwezig en spreken met veel ouderen en professionals over het belang van ouderenparticipatie!

In 2023 stond 'Pionieren met de levensfase' centraal. We hoorden inspirerende pioniersverhalen over hoe invulling gegeven kan worden aan de derde levensfase. Er kwamen mooie voorbeelden voorbij. Bijvoorbeeld over eenzaamheidsbestrijding met kunst en een wensenboekje om zorg bespreekbaar te maken en grip op kwetsbaarheid te krijgen. Ook was er aandacht voor migrantenouderen, alleenstaande ouderen, sport en beweging. De Stem van Ouderen was aanwezig met een stand, naast de Raad van Ouderen. Leden van de Raad organiseerden diverse workshops en overhandigden hun advies over 'Ouderenzorg' aan directeur-generaal Ernst Koesveld van het ministerie van VWS. In de workshop 'Preventie: doorwerken tot aan en na je pensioen' stond betaald en onbetaald werk voor en na je pensioen centraal. Karin Kalverboer, Ria van Loon en Anjo Geluk namen de deelnemers mee in het advies over preventie van de Raad van Ouderen en in het project Baanbrekend Perspectief. Centraal stond de vraag: 'Is een actieve en meer vanzelfsprekende bijdrage van ouderen een oplossing voor het gebrek aan arbeidskrachten?' Een hele mooie dag, die we op 12 juni 2024 weer gaan herhalen.

41.



42.



Het verhaal van Willem

Willem Bakker zet zich al jaren in voor ouderen, en is voor veel van hen een grote steun. Hij reist stad en land af om zijn verhaal te doen. Vaak legt hij de vinger op de zere plek en zorgt voor een kritische noot.

Evelyn Mulder, coördinator Stichting Ouderenetwerk West-Friesland

Willem Bakker
1958, Westwoud

“Vanwege veelvuldig misbruik met geweld door mijn pleegvader heb ik op jonge leeftijd moeten vechten om te overleven. Desondanks heb ik de kracht gevonden om positief te blijven. Dit is waarschijnlijk de reden dat ik van dieren hou. Het is ook voor hen van belang in welk huishouden zij komen. Via mijn kinderen kwam ik aan wedstrijdduiven. De mooiste wedstrijden zijn de lange afstanden. Doffer Tarrel is van 2022 en heeft vanuit Bergerac gevlogen (945 km). Ik ben altijd blij als ze weer veilig thuiskomen, ook al winnen ze geen prijzen. Als ik het druk heb gehad met ouderen dan is dit een heerlijke ontspanning. Het geeft mij ook kracht als beleidsmedewerkers, die ik vertel dat dingen niet goed gaan, naar een oplossing willen zoeken.”



Willem met een van zijn duiven



De medicatie van Willem

“Ik kreeg spierreuma en mede door eigen schuld een mislukte herniaoperatie. Het was de keuze: of 800 ouderen zonder netwerk hun gratis kerstdiner onthouden of met spoed geopereerd worden. Ik koos voor de ouderen en stelde mijn operatie uit. Dit leidde ertoe dat de zenuwbaan in mijn rug te lang beklemd zat en stuk bleef. Mijn spierreuma had ik goed onder

controle. Totdat ik een rekening kreeg voor mijn prednisonspuit (een weekje pijnvrij). Ik ben vanwege spierreuma afgekeurd (1995) en een uitkering is geen vetpot. De reumatoloog zei dat ik hiermee moest leren omgaan. De spuiten heb ik toen niet meer gebruikt, want voor mijn kinderen was ook geld nodig. Mijn medicatie zorgt ervoor dat mijn eigen bijdrage altijd op is.”



Regio in beeld **Ouderennetwerk Drenthe/ Overijssel van Platform Pouwer**

**Wilt u meer weten over het Ouderennetwerk
Drenthe/Overijssel van Platform Pouwer?
Neem dan contact op met Lisa Zwiers via
pouwer@zorginnovatieforum.nl**

Platform Pouwer is de plek voor Ouderenparticipatie in Noord-Nederland. In het Ouderennetwerk Drenthe-Overijssel bundelen 12 actieve ouderen hun kracht rond verschillende thema's en laten samen met professionals die lid zijn bij het Platform hun stem horen. De betrokken ouderen zijn bijvoorbeeld actief in ASD Coevorden en Deventer, bij het COC of in kerkelijke gemeenschappen. Er is een actieve binding met Denktank 60+ Noord en andere lokale netwerken.

In 2023 organiseerde het Ouderennetwerk onder andere bijeenkomsten over wonen, leefomgeving en mobiliteit en ouderenparticipatie in de zorg. De betrokken ouderen denken graag mee met bijvoorbeeld ziekenhuizen als Isala en onderwijsinstellingen als Windesheim en VIAA Hogeschool.

In Overijssel verzorgt Platform Pouwer ieder jaar op de landelijke Dag van de Ouderen een netwerkmiddag voor actieve ouderen uit de provincie. Zij wisselen kennis en informatie uit, en kiezen belangrijke thema's. Afgelopen jaar stond mobiliteit en mantelzorg op de agenda. Twee thema's die voor ouderen erg belangrijk zijn!



www.platformpouwer.nl

Het verhaal van Ralph

Ik heb Ralph leren kennen als een open en vrolijke man, toen hij ongeveer een jaar geleden tot het ouderennetwerk toetrad. Tijdens de kennismaking vertelde Ralph al honderduit over zijn inzet voor het COC en zag ik de kracht en motivatie die hierbij komt kijken. Ralph vertelt graag zijn verhaal, en ik vind dat meer mensen dit mogen lezen. Het is, ook vandaag de dag, nog belangrijk dat we ons actief uitspreken voor gelijke behandeling voor iedereen, en daar is Ralph een mooi voorbeeld van!

Lisa Zwierts, coördinator Ouderennetwerk Drenthe/Overijssel, Platform Pouwer



Ralph Kleinbussink bij zijn oude MAVO school

Ralph Kleinbussink 1959, Deventer

“Op de foto zie je mij, nu 64 jaar oud, met een foto van een jonge Ralph. Op deze MAVO zat ik van 1971 – 1975. Ik was jong, onbezorgd en happy, en dat veranderde daar. Ik werd zó erg gepest, niemand greep in, en zelf durfde ik dat niet. Dat ik ‘anders’ was, wist ik wel. Ik hield niet van voetballen en speelde vooral met meisjes. Op de MAVO ontmoette ik Monique, die zei: “je kunt zowel van mannen als van vrouwen houden”. Via een bekende kwam ik terecht bij het COC en daar viel het kwartje. Het vele pesten heeft mij kwetsbaar gemaakt en soms heb ik een terugval. Dan sta ik voor de spiegel en praat op mezelf in: ‘ik ben goed zoals ik ben’. Door hard aan mezelf te werken, (psycho)therapie, een stabiele relatie met mijn man, fijne vrienden en vrijwilligerswerk voor COC (Roze 50+) voel ik mij erkend en herkend!”

48.

“Op mijn 16e heb ik bewust gekozen om te zijn wie ik (nog steeds) ben. Iedereen mag denken en vinden wat ie wil. Dat ik homo ben, nou en? Ik ben strijdbaar, behulpzaam en rechtvaardig. Ik zet me als homoactivist al 44 jaar lang in voor ABH’ers, oftewel Alles Behalve Hetero. Sinds 2011 ben ik actief lid van de roze 50+ LHBTIQ+ beweging. Wij organiseren ontmoetingsgroepen en gaan op bezoek bij zorginstellingen om aandacht te vragen voor roze senioren. Iedereen zou zich veilig moeten voelen in een zorginstelling om niet terug de ‘kast’ in te hoeven gaan. En laten we vooral niet vergeten: als iemand zichzelf accepteert met zijn talenten, uitdagingen en ‘tekortkomingen’, dan kun je op een gezonde manier oud worden en tevreden zijn.”



Ralph met de andere leden van Roze 50+ regio Oost



Regio in beeld
**Ouderenberaad Zorg en
Welzijn Zuid-Holland
Noord**

In contact komen met
Ouderenberaad Zuid-Holland Noord?
Mail dan naar het secretariaat via
p.a.m.van_niekerk@lumc.nl.
www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl

Het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord is één van de acht regionale ouderendelegaties die vanuit het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) zijn gestart om het ouderenperspectief in te brengen bij onderwijs, onderzoek en beleidsontwikkeling op het gebied van wonen, welzijn en zorg voor ouderen.

Het Ouderenberaad is een vaste samenwerkingspartner van het LUMC (de opleiding geneeskunde, de master Vitality and Ageing, en het wetenschappelijk onderzoek), de Hogeschool Leiden (Werkplaats Sociaal Domein) en het Universitair Netwerk voor de Care sector in Zuid-Holland (UNC-ZH). Daarnaast heeft het Ouderenberaad zich als samenwerkingspartner verbonden aan de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord.

Op regionaal en nationaal niveau beoogt het Ouderenberaad inhoud te geven aan het motto: Praat mét ouderen, niet óver. De twintig leden van het Ouderenberaad denken mee over onderwijs doelen, de inhoud en richting van het onderwijs aan aanstaande zorg- en welzijnsprofessionals. Ze participeren in onderzoeken, benaderen hun achterban en vertalen resultaten naar de inputdoelgroep. Binnen het Ouderenberaad ontwikkelen de leden activiteitenplannen die passen bij de missie. In drie werkgroepen: Beleid, Onderwijs en Onderzoek en Communicatie, werken de leden met hun achterban aan belangrijke thema's. Vragenlijsten worden uitgezet en verwerkt en de ouderen laten hun stem horen in diverse projecten.



Zo'n 12 jaar geleden deed ik mee aan een Tarotcursus bij mevrouw Anne Janse thuis. Jarenlang ging ik bij haar op 'herhaling'. Als de thuiszorg was geweest voor steunkousen en lichamelijke verzorging was ze klaar voor de dag. Ze zat bomvol creativiteit en inspiratie. Oorbellen en kleding in passende, sprekende kleuren en het orakel kon van start gaan. Wat een kracht en inspiratie! Ik zou graag ook zo oud worden.

Loek Wheeler, Lid Ouderenberaad Zuid-Holland Noord



Het blauwe muizenhuis dat Anne maakte.

Anne Janse 1932-2023, Oegstgeest

Loek Wheeler over Anne Janse: Een makkelijk leven heeft Anne Janse bepaald niet gehad. Haar jeugd bracht zij door in Indonesië en in een Japans concentratiekamp. Eenmaal in Nederland werd zij op haar 34e weduwe en bleef ze achter met drie kleine kinderen en weinig inkomen. Anne was creatief, maakte en verkocht keramiek en exposeerde haar werk. Anne had een grote interesse in spirituele en intuïtieve onderwerpen. Ze volgde lessen in astrologie, Tarot en Gestalttherapie.

Met deze bagage zette ze een bloeiende counselingpraktijk op en deed ze tot haar 80ste maandelijks aan intervisie met collega's. Tarotlessen gaf ze nog tot haar 88e. Na een bezoek aan het beroemde 'Muizenhuis' in Amsterdam, besloot ze haar eigen muizenhuis te maken. Van papier-maché maakte ze een groot 'blauw' muizenhuis. Ze schreef er een verhaal bij, haar kleinzoon maakte er foto's van en Anne liet het als boek op persoonlijke titel uitgeven op haar 87e. Wat nou ouderdom!

Eind 2022 ging het lichamelijk steeds minder goed, tot Anne ons vertelde dat ze met pijn in haar hart had besloten te verhuizen een privé verzorgingshuis. Vrienden en kennissen werden uitgenodigd om op een bepaalde zaterdag naar haar huis te komen. Alle huizen in de straat zijn keurig groen geverfd, behalve één. Dat huis is knalblauw en daar woonde Anne. Iedereen die kwam, mocht uit haar huis meenemen wat je wilde hebben. Zelf zat ze pontificaal middenin de kamer om te zien wie er waren gekomen. Ze 'zag' haar ouders steeds vaker en voelde de dood in de buurt. In juli 2023 overleed ze door euthanasie. Op haar begrafenis sprak ze ons nog toe via een opgenomen boodschap. Zij wilde zelf het laatste woord. Wat een vrouw!



Een portret van Anne Janse.

Laat

uw

stem

horen!

Terwijl Nederland snel vergrijst, zijn we voor de ouderenzorg echt steeds meer op onszelf aangewezen. Dat is de boodschap van demissionair minister van Langdurige Zorg, Conny Helder in Nieuwsuur. “We hebben niet de mogelijkheid om de zorg op dezelfde manier te blijven geven.” Zo’n 80 procent van de Nederlanders heeft niks geregeld voor zorg en aanpassingen die ze later als ouderen mogelijk nodig hebben, blijkt uit onderzoek van Actiz. Daar maken regionale ouderennetwerken betrokken bij de Stem van Ouderen zich hard voor.

Met dit boekje willen de ouderen en coördinatoren van de Stem van Ouderen andere ouderen inspireren om mee te praten, te doen en van zich te laten horen. Bent u een oudere en wilt u actief bijdragen aan vraagstukken die ouderen aangaan? Dan zijn er verschillende manieren waarop dat kan!

U kunt structureel uw stem laten horen door deel te nemen aan een ouderennetwerk in uw regio. Neem contact op met de desbetreffende coördinator om u hiervoor aan te melden. Ook kunt u deelnemen aan bijeenkomsten, webinars en digitale raadpleging. Hiervan op de hoogte blijven? Mail dan naar info@zorginnovatieforum.nl onder vermelding van Stem van Ouderen!

Luister naar ouderen

Zoals u in dit boekje heeft kunnen lezen, gebeurt er veel op het gebied van ouderenparticipatie. Wij willen professionals aansporen om te luister naar de ouderen uit hun regio, en laat deze stem mee tellen. Of het nou gaat om beleid, zorg of wonen. De stem van ouderen mag gehoord worden!

Aan de politiek willen wij een oproep doen: kom met vragen voor de Raad van Ouderen en neem de adviezen die zij schrijven ter harte! Op deze manier wordt steeds groter wordende groep Nederlanders vertegenwoordigd. Neem via info@zorginnovatieforum.nl of info@raadvanouderen.nl contact op om thema’s te agenderen en advies te vragen!







Meer weten?

Neem contact met ons op voor alle mogelijkheden om uw stem te laten horen, of om te luisteren naar de Stem van Ouderen!

Website : bit.ly/Stemvanouderen
Email: info@zorginnovatieforum.nl
Tel: **050 800 3245**

