

**Van:** Koepel Gepensioneerden <communicatie@koepelgepensioneerden.nl>  
**Verzonden:** zaterdag 8 juni 2024 18:45  
**Aan:** [gvu@hetnet.nl](mailto:gvu@hetnet.nl)  
**Onderwerp:** Nieuwsbrief 20, 2024

Geen afbeeldingen? [Webversie](#)



Belangenbehartiging voor senioren in Nederland met inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen. Aangesloten zijn 96 verenigingen van gepensioneerden en ouderenverenigingen en ouderenorganisatie FASv.

## Nieuwsbrief 20

zaterdag 8 juni 2024



# Eerste regiobijeenkomst ‘Krachtig ouder worden’ in Zwolle

## “Je moet het goed regelen voor jezelf”

De kop is eraf! Ruim 150 senioren kwamen woensdag 29 mei in Zwolle bijeen voor de eerste regionale bijeenkomst van ‘Krachtig ouder worden: praat vandaag over morgen’. De deelnemers gingen met elkaar in gesprek rond de thema’s wonen, zorg, sociaal contact en vitaliteit. “Geweldig, zo’n dag! Want we zullen veel zelf moeten regelen voor de toekomst”, stelt Margriet Stijkel uit Zwolle.

De theaterzaal van de Nieuwe Buitensociëteit stroomt vol met 60-, 70- en 80-plussers. Ze strijken neer op het rode pluche. Klokslag 13 uur trapt presentatrice en zangeres Marlies Claasen het gezamenlijke gedeelte af, samen met gitarist Ton Klein. Cabaretière, actrice en presentatrice Jetty Mathurin is bekend van televisie en theater (‘taantje’). Ze schetst op rake en humoristische wijze de situatie die veel senioren zullen herkennen. Moraal van haar verhaal: als je niet oppast, verlies je je zelfstandigheid. Hoe goed anderen die jou willen helpen, dat misschien ook bedoelen.

### **Autonomie, verbondenheid en ertoe doen**

Pieter Hilhorst is lid van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS). Hij vertelt dat wij als mensen de afgelopen eeuw een levensfase cadeau hebben gekregen. Want mensen worden gemiddeld ouder en blijven gemiddeld langer gezond. Veel mensen hebben na hun pensionering nog flink wat jaren voor zich die ze kunnen besteden zoals ze willen.

Hoe je ook ouder wordt, het is wel belangrijk dat je nadenkt over je toekomst. Voor zover je die in de hand hebt natuurlijk. Uiteindelijk gaat het er volgens Pieter om dat je je autonomie houdt, verbonden blijft met anderen én ertoe doet. In de kern draait het om die 3 dingen. Of je het nu hebt over wonen, zorg, sociaal contact of vitaliteit.

Over deze thema’s gaan de deelnemers met elkaar in gesprek, in groepjes van 6 tot 8 mensen. De dialoog wordt begeleid door gespreksbegeleiders. Mensen vertellen hun verhaal, luisteren naar elkaar en denken mee. Dat leidt tot waardevolle dialogen en gezellige ontmoetingen.

### **Lastig om contacten te leggen**

Na de gezamenlijke afsluiting in de theaterzaal, begint de kennismarkt met welzijnsorganisatie uit de regio en een gezellige borrel. We spreken Truus Schipper uit Twello en Anna van der Starre uit Zwolle. Ze zaten in hetzelfde groepje. Het klinkt uitstekend tussen die twee. Nu praten ze gezellig na.

Anna: “Ik woon nog niet lang in Zwolle. Als je ouder bent, is het best lastig nieuwe contacten te leggen. Ik heb een appartement, maar ook dat kan zorgen voor eenzaamheid.

De voordeur is dicht en mensen weten niet dat je er bent. Ik heb vriendinnen die in grote huizen wonen. Eén van hen heeft een traplift, maar die helpt natuurlijk niet tegen het alleen-zijn. Het is daarom fijn als je in de buurt mensen vindt met wie je iets gezelligs doet. Zoals naar de film of het museum. Ik wil proberen iets te doen tegen armoede en eenzaamheid in Zwolle. Want dat hangt denk ik vaak samen.”

### **Kwetsbaar durven opstellen**

Truus was benieuwd of ze iets nieuws zou horen waar ze wat mee kon. “Dat is gelukt. Ik woon in een huis dat te groot is voor mij alleen. In ons groepje vertelde iemand over Stichting Onder de Pannen. Die koppelt mensen die woonruimte over hebben aan mensen die woonruimte zoeken.”

Anna: “Verder heb ik vandaag geleerd dat je je kwetsbaar moeten durven opstellen.”

Truus herkent dit: “Ja, dat vind ik lastig, anderen iets vragen.”

Truus en Anna spreken af contact te houden. Eerst eens bellen en daarna elkaar bezoeken. En samen golfen, want daar houden ze allebei van. Anna grapt: “Ja, het komt wel goed met ons.”

### **Is er straks nog zorg voor mij?**

Een tafeltje verderop staan Margriet Stijkel uit Zwolle en Ineke Ridder uit Apeldoorn. Ook zij kenden elkaar niet. Margriet vertelt: “Ik ben hier omdat ik graag tips wil voor mijn toekomst. Is er straks nog zorg voor mij? Ik heb een heel lieve dochter en schoonzoon in de buurt. Als er iets is, dan zijn ze er. Maar ze werken beiden. Uiteindelijk moet je het zelf goed regelen voor jezelf, besepte ik vandaag.”

Ineke verzorgde 8 jaar lang haar zieke man. De sociale contacten verwaterden. “Nadat hij was overleden, heb ik weer een heel netwerk opgebouwd. Nu ga ik lekker leven. Ik woon echter in een veel te groot huis met een enorm grote tuin waar ik niets aan doe. Ik wil graag naar een huurappartement, maar nergens is iets te krijgen. Van iedereen hoorde ik dat dat heel lastig is.”

### **Op dinsdagochtend naar het theater**

De man van Margriet overleed 20 jaar geleden. Sindsdien woont ze alleen. “In Zwolle woon ik in een groot appartementencomplex. Ik heb er drie andere vrouwen leren kennen met wie het goed klikt. Zaterdag is er een marktje in Park de Stadshoeve. Daar gaan we met z’n vieren naartoe.”

Ineke merkt op dat er overdag weinig te doen is voor senioren. “Ik zou graag op dinsdagochtend naar het theater of een orkest. Veel senioren hebben best iets te besteden, maar durven ’s avonds niet meer de deur uit. Maak voor die groeiende groep grijzen toch een uitzondering. Dat biedt kansen.”

### **Over ‘Krachtig ouder worden’**

'Krachtig ouder worden: praat vandaag over morgen' wordt uitgevoerd door de Seniorencolitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL). Samen met lokale organisaties houdt de Seniorencolitie de komende jaren door heel Nederland regionale en lokale bijeenkomsten voor mensen van 60 jaar en ouder. Overal gaan mensen in gesprek over oplossingen voor morgen. Dit sluit aan bij de campagne 'Praat vandaag over morgen' van het ministerie van VWS dat tot doel heeft de zorg en ondersteuning beschikbaar, toegankelijk en van goede kwaliteit te houden.

De eerstvolgende regiobijeenkomst van 'Krachtig ouder worden' is op woensdag 25 september in Baarn. Dit jaar volgen nog bijeenkomsten in Amsterdam (15 oktober), Groningen (13 november) en Rotterdam (11 december). <https://deseniorencolitie.nl>

*Meindert Schmidt, bestuurslid Koepel Gepensioneerden*

## Reactie Koepel Gepensioneerden op Hoofdlijnenakkoord

De Koepel Gepensioneerden en haar partners van de Seniorencolitie hebben maandag 3 juni als reactie op het Hoofdlijnenakkoord een brief gestuurd aan de Vaste Kamercommissie VWS, de Vaste Kamercommissie Wonen/BZK, de Vaste Kamercommissie Sociale Zaken, de Fractievoorzitters, de Beleidsadviseurs, de Ambtenaren WOZO, de Ambtenaren DMO, de Ambtenaren Werkgroep/Stuurgroep Wonen, de Ambtenaren Sociale Zaken en de stakeholders vanuit dezelfde gremia.

Lees [hier](#) de reactie op het Hoofdlijnenakkoord die de Koepel Gepensioneerden heeft gestuurd.

Download [hier](#) het overzicht van de verschillende aandachtspunten die de coalitie heeft opgesteld n.a.v. het Hoofdlijnenakkoord.

## Waar houden wij ons mee bezig?

Koepel Gepensioneerden behartigt samen met haar zusterorganisaties en andere ouderenbelangenverenigingen de belangen van de ruim 3 miljoen pensioengerechtigden bij de overheid, politieke partijen en andere relevante instanties.

[Bekijk onze dossiers](#)



## Koepel Gepensioneerden

Postbus 2069

3500 GB Utrecht

T: 030 - 28 46 080

E: [communicatie@koepelgepensioneerden.nl](mailto:communicatie@koepelgepensioneerden.nl)

W: [www.koepelgepensioneerden.nl](http://www.koepelgepensioneerden.nl)

Als u zich wilt uitschrijven voor de nieuwsbrief, ga dan na of u die rechtstreeks van de Koepel in uw mailbox ontvangt (via het e-mailadres [communicatie@koepelgepensioneerden.nl](mailto:communicatie@koepelgepensioneerden.nl)) of dat u hem via uw vereniging of via een andere persoon ontvangt. In het laatste geval moet u zich NIET hieronder uitschrijven, maar degene die u de nieuwsbrief heeft gestuurd vragen om uw e-mailadres uit de verzendlijst te verwijderen zodat u de nieuwsbrief niet meer ontvangt. Zo zorgt u ervoor dat andere lezers de nieuwsbrief wél blijven ontvangen. Check dus wie de afzender is van de nieuwsbrief!

[Voorkeuren aanpassen](#) | [Uitschrijven](#)