

Samen Waardig Ouder worden in groeiend Dronten

Samen Waardig Ouder Worden. Dat is de kreet die Jozette Aldenhoven graag inhoud wil gaan geven als nieuwe gangmaker van de werkgroep senioren van de Coalitie ZamenEen.

Jozette is als projectleider betrokken bij de landelijke seniorenorganisatie KBO-PCOB. Één van de projecten waar zij aan werkt is Samen Ouder Worden. Een project met 40 pilots in 40 verschillende gemeenten waarin samenwerking met senioren bovenaan staat. De belangrijkste vraag binnen deze pilots is: 'wat is er nodig om samen ouder te worden in een gemeente?'

In Dronten staat al veel op poten door de activiteiten van de Bijenkorf en lokale coalitie ZamenEen. 'Tijdens de bouw-bijeenkomsten van afgelopen december hebben senioren hun stem kunnen laten horen en mee kunnen denken over wat er nog mist voor senioren.



Vanuit daar wil ik graag verder gaan. De senioren hebben aangegeven dat ze levende "wegwijzers" nodig hebben die de senioren de weg wijzen naar activiteiten en andere mogelijkheden van contact. Dat is het stukje waar de waardigheid binnen komt. We kunnen met de nieuwe technologie steeds langer thuis blijven wonen en steeds ouder worden, maar het waardig ouder worden mag niet vergeten worden.'

'Met waardig ouder worden bedoel ik: niet eenzaam, zinvol levend en voorzien van de juiste

te zorg. Voor de gemeente Dronten kun je hier twee aspecten aan toevoegen: leefbaarheid door het juiste

woningaanbod en mobiliteit door de juiste vervoersmogelijkheden. Uit een onderzoek van het burgerinitiatief De Bijenkorf is al gebleken dat dit kenmerkende problemen zijn voor Dronten die in de toekomst bepalend gaan zijn.'

Meepraten

Deze toekomst van Dronten kan wel eens een aanzienlijk groeiscenario inhouden, waarbij vele tienduizenden extra woningen gebouwd zullen gaan worden. 'Daar moet nu al beleid op gemaakt worden.

Senioren moeten daar nu al over meepraten. Het gaat vooral de volwassenen onder 65 jaar aan, want zij krijgen hier over 10 jaar volop mee te maken. De gevolgen voor zorg en infrastructuur zijn groot. Denk ook aan het aantal mantelzorgers dat alleen maar gaat groeien en welke problemen dat met zich meebrengt. Verder reizen naar een ziekenhuis of zorginstelling, is dat wenselijk? Mobiliteit is hier in Flevoland een belangrijk aspect heb ik gemerkt ten opzichte van andere regio's.'

'Aandacht voor senioren nog beter op de kaart krijgen'

De seniorenbond KBO-PBOB is met een kwart miljoen leden de grootste seniorenorganisatie van Nederland. 'We werken de laatste jaren steeds dichterbij de afdelingen. We merken dat iedere gemeente uniek is qua inwonersaantallen, omgeving,



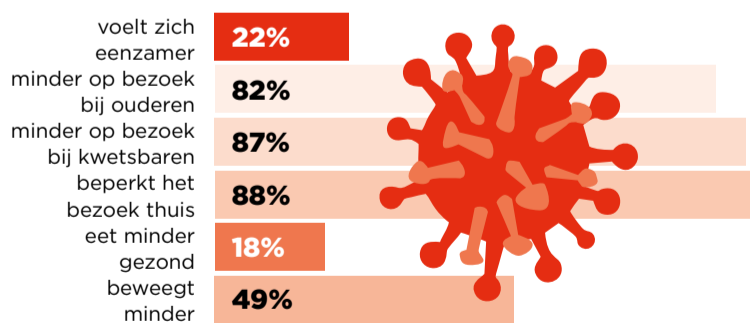
gemeentelijk beleid. Hierdoor is er maatwerk nodig en daar sluit dit project 'Samen Ouder Worden' juist bij aan. Ik kom eigenlijk halen en brengen hier in Dronten. Brengen omdat we landelijk veel kennis en ervaring bundelen uit

alle afdelingen. Halen omdat de energie en de ideeën die hier rondom ZamenEen de ronde doen erg positief zijn. Wat dat betreft is Dronten een voorloper. Ik help graag mee om vanuit ZamenEen de aandacht voor senioren nog beter op de kaart te krijgen.'

Drontenaren eenzamer tijdens coronacrisis

Inwoners van de gemeente Dronten zijn zich eenzamer gaan voelen als gevolg van de coronacrisis. Ook is hun leefstijl ongezonder geworden in de afgelopen periode. Dat blijkt uit een recent onderzoek (COVID-19 Enquête 2020) van de GGD Flevoland en RIVM.

Hoe is het leven van de Drontenaar sinds de coronacrisis



Bron: COVID-19 (2020).
GGD Flevoland, Lelystad.

Hulp vragen bij eenzaamheid blijkt lastig

Het is lastig voor mensen die kampen met eenzaamheidsgevoelens om hulp te vragen. Uit een recent onderzoek van het Rode Kruis blijkt dat 40 procent van hen daartoe niet zou overgaan.

Het gaat hier om de zogenaamde 'vraagverlegenheid'. Onder de 70-plussers durft slechts 9 procent zonder meer hulp te vragen aan een onbekende. Hulp vragen aan een hulporganisatie is voor deze groep ook moeilijk: slechts 35 procent zegt dit te doen wanneer het nodig is. Hulp vragen aan een bekende gaat de Nederlanders wat makkelijker af. Daartoe gaat 80 procent wel over wanneer het nodig is. Driekwart geeft

ook aan dat er in de omgeving voldoende mensen zijn om op terugg te vallen.

Tips

Het Rode Kruis geeft ook tips om beter met deze vraagverlegenheid om te gaan. Het goede nieuws is dat mensen vaak graag bereid zijn om de helpende hand te bieden. Denk daarbij aan het volgende wanneer je moeite hebt om hulp te vragen:

- Wacht niet te lang met hulp vragen
- Wees duidelijk en concreet: welke hulp heb je wanneer nodig?
- Spreid je vragen over meerdere personen
- Houd zelf de regie: geef op je eigen manier invulling aan

de wijze hoe anderen je kunnen gaan helpen in nood-situaties

Houd in gedachten dat je niet altijd sterk hoeft te zijn. Soms is het nodig dat iemand je even een handje helpt, maar raak ook niet ontmoedigd wanneer je een keer 'nee' hoort.

Heeft u behoefte aan een luisterend oor, heeft u extra hulp nodig of misschien wilt u juist iemand helpen?

Bel met het contactpunt van de coalitie ZamenEen op telefoonnummer:

088-2802802

www.zamen-een.nl

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-een.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-een.nl en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar info@zamen-een.nl.

www.zamen-een.nl Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

