



NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 2, nummer 4 | sept 2022

Welkom

Dit is het vierde nummer, tweede jaargang van de Ouderenberaad Z-HN Nieuwsbrief.

In dit nummer komen aan de orde:

- Uitnodiging lezing dr. Jolanda Lindenberg
- Vier nieuwe leden Ouderenberaad
- Videoproject Noordwijk
- Wat motiveert Ouderen in adviesorganisaties?
- Mededelingen
 - Kennismakingsbijeenkomst 4 november 2022 leden Netwerk
 - Jubileumboek 25 jarig bestaan senioren groep 'Voor elkaar'
 - Afscheid Gert Hylkema en Ron Laport
 - Oproep voor deelname aan het TINO onderzoek

Graag verwijzen wij u ook naar onze [website](#) waar u complete artikelen en adviezen vindt.

Uitnodiging online lezing 13 september 2022, 16.00 uur

Een inclusieve samenleving voor ouderen – dr. Jolanda Lindenberg

Hoe zorgen we voor kansen op goed ouder worden voor alle ouderen? Dat is de vraag die dr. Lindenberg bespreekt voor de leden van ons netwerk.

dr. Jolanda Lindenberg is sociaal-cultureel

Leyden Academy antropologe en senior onderzoeker bij de Leyden Academy, waar ze verantwoordelijk is

voor het thema *Verbonden*. Binnen dit thema doet ze samen met haar collega's onderzoek, geeft ze onderwijs en ontwikkelt ze projecten die eraan bijdragen dat mensen tot op hoge leeftijd maatschappelijk actief kunnen zijn en betrokken kunnen zijn bij onze samenleving, als zij dit willen.

In haar lezing zal dr. Jolanda Lindenberg ingaan op de sociaal-maatschappelijke positie en kansen van

ouderen in het algemeen en van ouderen in minder kansrijke omstandigheden in het bijzonder. Zij zal hierbij aandacht besteden aan de invloed van beeldvorming op de betrokkenheid van ouderen en hoe juist de diversiteit van ouderen bereikt en ingezet kan worden.

Inloop vanaf 15:50. De presentatie start om 16:00 en duurt tot 16.30. Daarna is er – tot 17.00 uur – ruim gelegenheid tot discussie.

De lezing zal online plaatsvinden, in de omgeving van Zoom. U kunt deelnemen door middel van onderstaande link:

<https://universiteit leiden.zoom.us/j/63740015853?pwd=NUZYbDVaVXFETnRGNXB0ZDJTYVIEZz09>

Vier nieuwe leden van het Ouderenberaad Z-HN

In onze vorige Nieuwsbrief (juni 2022) hebben we een oproep gedaan voor nieuwe leden. Tot onze vreugde heeft dat vier uitstekende nieuwe collega's opgeleverd: gemotiveerde, enthousiaste mensen met relevante ervaring, die goed gespreid zijn over onze regio.

Wij zijn er trots op ze hieronder te mogen presenteren in bijdragen waarin zij zich zelf voorstellen.

Hanneke Maarseveen

De maatschappij dat zijn wij; dat ben jij, en ik dus, wij mensen met elkaar. Het lijkt wel of we allemaal onderverdeeld worden in een 'groep'; sekse, ras, genderidentiteit, religie, afkomst, IQ, gezondheid, leeftijd, status etc. Die verschillende groepen lijken ook veelal tegenstrijdige belangen te hebben.

Wat mijn inziens van belang is voor een mens, is erbij

te (mogen) horen; gezien, gehoord, gesteund te worden en anderen te zien, horen en steunen; ertoe doen. Dat heb ik getracht te praktiseren in zowel mijn persoonlijke als professionele leven en hoop ik in de rest van mijn leven en dus ook bij het Ouderenberaad als leidraad vast te houden.



Achtergrond: sociotherapeute bij therapeutische gemeenschappen: Laanzicht en Conradok, maatschappelijk werkende, docent Social Work, supervisor en coach (met specifieke aandacht voor o.a. signalering en belangenbehartiging; diversiteit en inclusie). Nevenbezigdheden bij de scholen van mijn 2 kinderen en bestuurslid bij de Onderwijs Begeleidingsdienst Duin- en Bollenstreek, lid van de Klachtencommissie Stichting Rijn- Duin-, en Bollenstreek, Vertrouwenspersoon bij Hogeschool Leiden en, als enigst kind, 6 jaar mantelzorger (met mijn partner) voor mijn zieke en daardoor gehandicapte ouders. Momenteel woon ik op Buitenkaag. Mijn interesse bij het Ouderenberaad gaat uit naar Zorg, Onderwijs en Wonen.

Wies van den Nieuwendijk

Door de ziekte van mijn jongste zoon werd ik 34 jaar geleden mantelzorger. Destijds realiseerde ik me totaal niet dat zijn ziekte een volledige omslag in mijn leven zou betekenen. Het heeft 15 jaar geduurd



voordat zijn zorg op de juiste plaats gerealiseerd werd, met de goede medicatie en de perfecte ondersteuning. In die periode was ik door Ypsilon, de vereniging van naasten van mensen met een psychosegevoeligheid

en schizofrenie, zo goed geholpen door steun,

informatie en lotgenotencontact, dat ik zelf vrijwilliger werd.

Een tweede carrière ontstond naast mijn werk als groepsleerkracht. Ik werd belangenbehartiger, lid van het landelijk bestuur, sprak op congressen, werd gevraagd door de media, kranten, omroepen, radio, werd ledenraadslid, nu ambassadeur, van mantelzorg.NL, lid van de familieraad en nog wat kleinere functies op het gebied van mantelzorg.

In 2006 werd ik lid van de adviesraad Sociaal Domein in Boskoop. Na de samenvoeging met Alphen aan den Rijn maak ik nog steeds deel uit van deze raad. Maar inmiddels is mijn kennisgebied wel enorm uitgebreid en denk ik graag mee over onderwerpen als wonen, ouderen, regiovervoer en huishoudelijke hulp.

Frida Steenblik

's Ochtends zie ik in de spiegel het gezicht van mijn oma. Het beeld in de spiegel vertelt me dat ik nu echt tot de ouderen ben gaan behoren en het dus klopt dat ik met pensioen ben sinds een jaar. Dat is voor mij nog steeds wennen!



Mijn naam is Frida Steenblik, 68 jaar, gehuwd, kinderen en kleinkinderen. Sinds 2011 wonen mijn man en ik in Oegstgeest. Ik heb door heel Nederland gewoond en gewerkt in het onderwijs na mijn studie aan de Landbouwuniversiteit in Wageningen. Eerst als docent en later als bestuurder. Vanaf mijn 15^e heb ik actief vrijwilligerswerk gedaan, vooral in de sectoren Zorg & Welzijn en Kunst & Cultuur.

Mijn moeder had door ziektes lichamelijke beperkingen. De reactie van mensen op iemand in een rolstoel vond ik als jongere heel vreemd en vervelend. Dit heeft mij mede gemotiveerd om jong actief te worden. Vanaf 1970 was het voor mij duidelijk dat er meer te doen was dan alleen de emancipatie van vrouwen in onze samenleving. Alle

mensen verdienen een goede plek in onze samenleving en ons respect. Door me in te zetten voor het Ouderenberaad hoop ik een steentje te kunnen bijdragen in het bijzonder voor ouderen en chronisch zieken.

Henk Tangerink

Na gewerkt te hebben als begeleider bij een orthopedagogisch Kindertehuis, werd ik ambulante jeugd- en jongerenwerker bij de Gemeente Alphen aan den Rijn.

Uiteindelijk heb ik na bijna dertig jaar afscheid genomen als senior projectmanager.

Mijn werkzaamheden lagen vooral binnen het terrein van Zorg en Welzijn, Vluchtelingenbeleid, Internationale betrekkingen en Buurt-Wijkontwikkeling.



Na mijn pensioen ben ik actief betrokken geraakt bij de ontwikkeling en voortgang van het ouderenbeleid in Alphen aan den Rijn. Daarvoor heb ik o.a. zitting in de Commissie Zorg en Welzijn van het Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO). Naast de thema's zorg en welzijn vind ik

diversiteit en inclusie zeer belangrijk. Ik neem deel aan het Netwerk Eenzaamheid en ben ook betrokken bij verschillende projecten op het gebied van ouderen.

Een belangrijke reden om zitting te nemen in het Ouderenberaad is dat ik van mening ben dat de toekomst van senioren qua wonen, gezondheid en actieve deelname aan de samenleving gegarandeerd moet zijn.

Videoproject Noordwijk

Wat vinden senioren in Noordwijk belangrijk voor het langer thuis kunnen wonen?

In maart-april 2022 is in Noordwijk een videoproject* uitgevoerd met als titel 'Op naar een seniorvriendelijk Noordwijk'. Senioren van 60 jaar en ouder, uit de wijken Boerenburg, Vinkeveld en dorp de Zilk hebben zichtbaar gemaakt wat zij zélf zien als prioriteit om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen.



Met behulp van een iPad hebben zij hun wensen of knelpunten in beeld gebracht. In zes bijeenkomsten hebben zij zich verdiept in het onderwerp, de opnames gemaakt en deze gemonteerd tot korte filmpjes.

De senioren zijn voor een verbeteringstraject voornamelijk aangewezen op de gemeente, de woningstichtingen en de welzijnsorganisatie. Deze hebben, voorafgaand aan het project, toegezegd om vanuit hun rol mogelijke verbeterpunten te vertalen in beleid en actie. Op 1 juli was de centrale bijeenkomst waarin deelnemers met deze partijen bespraken wat er gedaan zou kunnen worden.

De resultaten

Er zijn 5 filmpjes gemaakt: 1. een introductiefilmpje over het project en de werkwijze; 2. de toegankelijkheid van afvalcontainers in Vinkeveld voor mensen met rollator of scootmobiel; 3. de flats zonder lift in de wijk Boerenburg; 4. de wens voor een rollator/rolstoelvriendelijke aanpassing aan een seniorenwoning in Vinkeveld, en 5. de behoefte aan voorzieningen zoals pinautomaat, centrale brievenbus en beter openbaar vervoer in de Zilk.

Enkele zaken zijn al opgepakt, bijvoorbeeld in de wijk Vinkeveld. In het filmpje laat een deelnemer zien hoe je problemen ervaart bij het bereiken van de ondergrondse afvalcontainers wanneer je de rollator niet op de stoep kan tillen. De grote afvalcontainers voor papier, plastic etc. staan met de opening aan de verkeerde kant, waardoor er met de scootmobiel niet bij te komen is. Na het bekijken van het filmpje is door de gemeente direct actie ondernomen: er is een rolstoelvriendelijke toegang gemaakt tot de ondergrondse afvalcontainer. De grote containers zijn een kwartslag gedraaid zodat iedereen er weer bij kan. Dit wordt de standaard voor andere afvaleilanden in de gemeente.

Het maken van video's is door bewoners als leuk en zinvol ervaren. Het is een werkwijze die door andere gemeenten ook gebruikt kan worden. De Werkplaats Sociaal Domein gaat een handreiking maken over de methodiek van video onderzoek met bewoners.

De filmpjes zijn te bekijken op Youtube:

<https://youtu.be/qwE6Mt4AvAI>.

*De projectleiding was in handen van de Werkplaats Sociaal Domein (WSD) van de Hogeschool Leiden met technische ondersteuning van de De frisse blik & Bromet Film School. Het project werd voorbereid door een werkgroep waarin de gezamenlijke ouderenbonden (Senioren voor Noordwijk) deelnamen, evenals Stichting Welzijn Noordwijk, vrijwilligers en Ouderenberaad Zuid-Holland Noord. Het project werd mede gefinancierd door het Fonds Perspectief.

*Margaret von Faber (Senior onderzoeker
lectoraat Sociale Innovatie en
Ondernemerschap Hogeschool Leiden)*

Gemotiveerde ouderen

Waarom zijn ouderen bereid zich vrijwillig in te zetten voor regionale adviesorganisaties zoals het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord (ZHN)? Dat wilde ik onderzoeken in mijn wetenschappelijke stage op de afdeling Ouderengeneeskunde van het LUMC, als onderdeel van de master Vitality and Ageing. Dat is een Engelstalige opleiding, waardoor

de titel van mijn project luidde: *Motivational aspects of older individuals to participate as older policy advisor.*

Voor dit project zocht ik ouderen die ik naar hun motivatie kon vragen, en waar kon ik beter terecht dan bij leden van de Raad van Ouderen en verschillende regionale Ouderenberaden?

Voor mijn onderzoek heb ik interviews met hen gehouden, live of online. Ik kreeg veel aanmeldingen en heb in totaal vijf mannen en vijf vrouwen geselecteerd en met veel plezier geïnterviewd.

Na de interviews en het transcriberen – een tijdrovend karwei – kon ik beginnen met de analyse van de diverse motivatiefactoren. In eerste instantie heb ik veertien aspecten gecodeerd, in trefwoorden die ik in de interviews tegenkwam, zoals 'gezondheid', 'samenwerking' en 'kennis'. Om vervolgens meer inzicht te krijgen in de verschillende motieven en hun onderlinge relaties, heb ik twee types motivaties onderscheiden: extrinsieke, dat wil zeggen dat factoren van buitenaf invloed hebben op de motivatie en intrinsieke, die juist niet door invloeden van buitenaf worden bepaald.

Bij de extrinsieke motivaties heb ik drie categorieën factoren ondergebracht: 1) externe factoren, zoals gezondheid, 2) externe regulering (een verzoek of stimulans van buitenaf, zoals bijvoorbeeld financiële ondersteuning), en 3) geïdentificeerde regulering (je ervaart een activiteit als zinvol doordat die aansluit bij je eigen doelen en waarden). Deze laatste zit dicht aan tegen de intrinsieke motivaties, waarvan ik er twee onderscheid: 4) geïntegreerde regulering waarbij het doel van de activiteit volledig wordt aanvaard, en interne factoren, zoals plezier. Over deze vijf categorieën heb ik de diverse codes verdeeld.

Aan de hand van de interviews bleek dat alle motiverende factoren samenhangen met elkaar, zo kan extrinsieke motivatie de intrinsieke motivatie

beïnvloeden en andersom. Sommige motiverende aspecten hadden echter een grotere invloed op participatie dan andere. Plezier is bijvoorbeeld belangrijk, want als dat ontbreekt, kan de oudere ervoor kiezen te stoppen. Verder kunnen veel extrinsieke motivaties, zoals corona, de gezondheid en de waardering van invloed zijn op het plezier dat de oudere beleidsadviseurs ervaren.

Concluderend is het van belang dat met de motivatie van ouderen rekening wordt gehouden bij de eventuele samenwerking tussen een Ouderenberaad en, bijvoorbeeld, het ministerie van VWS of de gemeente. Misschien kan het Ouderenberaad mijn onderzoek ook gebruiken bij het werven van nieuwe leden?

Imke Zirkzee

Mededelingen

- **Kennismakingsbijeenkomst 4 november 2022 leden netwerk**

Op vrijdag 4 november 2022 van 13:30-16:30 organiseert het Ouderenberaad een fysieke kennismakingsbijeenkomst voor de leden van haar netwerk. Bent u benieuwd waar het Ouderenberaad zich mee bezighoudt? Noteer dan vast deze datum.

Een uitnodigingsmail - met een link waarmee u zich kunt aanmelden - volgt later.

- **Jubileumboek 25 jarig bestaan senioren groep 'Voor elkaar'.**

Zondag 29 mei j.l. vierde de Surinaamse senioren groep 'Voor Elkaar' in buurthuis *Op Eigen Wieken* in de Merenwijk in Leiden haar 25 jarig bestaan. De leden van de groep, die zowel in als buiten Leiden wonen, vonden het de moeite waard dit jubileum met elkaar te vieren. De senioren groep sluit immers aan bij de behoeftes van de groep oudere Surinamers: bij elkaar komen, elkaar tot steun zijn en telkens weer opnieuw iets van thuis ervaren.

Ter gelegenheid van dit jubileum heeft de groep een jubileumboek uitgegeven. Uiteraard komen de

geschiedenis van het ontstaan en de belevenissen van de daarop volgende 25 jaar aan de orde. Er wordt informatie gegeven over de huidige activiteiten.

Het boek biedt ook een kijkje achter de schermen in de vorm van Surinaamse vertellingen en wijsheden. Bovendien wordt verteld over het gebruik van geneeskrachtige kruiden, voorzien van prachtige foto's.

Een jubileumboek, dat rijkelijk geïllustreerd is met mooie foto's, waar de groep trots op mag zijn. Geïnteresseerden kunnen het boek bestellen bij de samenstelster, mevr. Edwina Watson, email: edwina.johanna.gusta@gmail.com

De kosten zijn € 15,-. Bij voldoende belangstelling gaat de opbrengst naar een goed doel in de samenleving en ter bevordering van de nazaten.

Toon Verlaan

- **Afscheid Gert Hylkema en Ron Laport**

Deze twee leden hebben besloten na een behoorlijk aantal actieve jaren te stoppen met hun werkzaamheden voor het Ouderenberaad. Wij zijn hun veel dank verschuldigd.

Gert Hylkema

Heeft als econoom verschillende banen gehad in de zorgsector, zoals bij een thuiszorgorganisatie, het ministerie van VWS, een zorgverzekeraar en koepelorganisaties. Binnen het Ouderenberaad was hij lid van de werkgroep Wonen Welzijn Zorg, waar hij als voorzitter een tijdlang de kar getrokken heeft. Hij maakte ook deel uit van het Presidium en werkte mee aan verschillende onderwijsactiviteiten.

Ron Laport

Van huis uit sociaal psychiater, heeft hij zich in zijn werkzame leven bezig gehouden met de cliëntgestuurde behandeling van patiënten met een vroege psychose, en met de ontwikkeling en kwaliteit van zorg binnen de GGZ. Deze ervaring heeft hij jarenlang ingebracht in het Ouderenberaad Z-HN, waar hij onder andere lid was van de werkgroep Zorg & Onderwijs, en actief betrokken was bij diverse onderwijs- en onderzoeksactiviteiten.

- **Oproep voor deelname aan het TINO onderzoek**

Binnen het LUMC wordt onderzoek gedaan om te begrijpen waarom we vatbaarder worden voor infecties naarmate we ouder worden. Het afweersysteem in de neus en het bloed wordt onderzocht binnen de TINO studie (T-cellen In de Neus van Ouderen).

Hiervoor zoeken we ouderen boven de 65 jaar (zowel vitale ouderen als met een kwetsbare gezondheid) en jongeren 18-30 jaar.

Waar moet u aan voldoen om mee te doen? U rookt niet en heeft ook daarvoor niet 40 jaar of langer een pakje per dag gerookt. U heeft geen astma of COPD. U gebruikt geen antistollingsmedicatie, antibiotica of corticosteroïden

Wat word er van u verwacht, in het kort:

- Wat: Afname van bloed en neusmonsters (diepe neuswat, ondiepe neusstok, ondiep neuspapier)
- Waar: LUMC of evt thuis
- Duur: 30/45 minuten per bezoek, waarvan minimaal 1 bezoek en maximaal 5
- Vergoeding: Reiskosten

Als u eventueel bereid bent mee te werken of graag meer informatie wilt hebben over het onderzoek:

email: Research_interne@lumc.nl of bel: 071-5263665.

Colofon

Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord
Redactie: Babette van Rheenen, Ariane van Santen en Toon Verlaan.

Verschijnt 4 x per jaar

Aan- of afmelden: ouderenberaad@lumc.nl
onder vermelding van: 'aan-/afmelden nieuwsbrief'
www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl