



Uw bondgenoot voor
lang en gelukkig leven

En we leven nog lang en gelukkig

Onze visie op ouder worden



ANBO - ONZE VISIE OP OUDER WORDEN

ANBO uw bondgenoot

Ouder worden is mooi en bijzonder! Het is de fase in het leven waarin je bewust mag genieten. De fase waarin je je ervaring kunt delen, de rust hebt voor de contacten die je belangrijk vindt, en de tijd hebt om te kunnen doen wat jij graag wilt.

Een fase ook die uitdagingen met zich meebrengt op gebied van vitaliteit, wonen en koopkracht.

Wij zijn een actieve bond van, voor en door de leden. We strijden we met elkaar voor een goed pensioen, passende woningen en alles wat nodig is voor een vitaal leven, voor álle ouderen. Want samen zijn we sterk.

Natuurlijk zijn we er ook voor u op de momenten dat het nodig is, met informatie, advies en steun. En met gemak en voordeel.

ANBO is uw bondgenoot voor een lang en gelukkig leven.

Samen doen we dat wat nodig is om het leven te kunnen vieren.

We nodigen u van harte uit om mee te doen!

Mevrouw van Hensbergen (76) uit Amersfoort:

“Twee keer per week ga ik wandelen in het bos dichtbij huis. Ik doe aan Nordic Walking. Heerlijk. Moest ik ineens een QR-code op m'n smartphone downloaden om in coronatijd nog in het clubhuis te kunnen om gezellig koffie te drinken. Nou, ik heb wel een smartphone, maar hoe ik die QR-code voor elkaar moest krijgen... Er komen steeds meer digitale toepassingen en alles gaat razendsnel. Ik vraag me soms af of iedereen hier nog wel in mee kan.”



Het roer moet om

Het klinkt als een sprookje. Een lang en gelukkig leven. Maar menig sprookje eindigt niet voor niets met die wens. Want dat is wat we allemaal wel willen. En het kan! In ieder geval veel beter dan nu. Maar dan moeten we in onze samenleving wel totaal anders naar ouderen gaan kijken. En onze samenleving er nu echt op gaan inrichten. Ouderenbond ANBO gaat die strijd aan. Samen met u. Het roer moet om!

Ouder worden is mooi en bijzonder

Je bent rond de 65. En je werkzame leven is voorbij. Je hebt ook niet meer de zorg voor de kinderen; die zijn inmiddels al lang het huis uit. Je staat aan de vooravond van een nieuwe fase van je leven. Je hebt de rust en tijd om te genieten van het leven. Maar ook om een zinvolle bijdrage aan de samenleving te leveren. Wat jou een goed gevoel geeft.

Ouder worden brengt ook uitdagingen met zich mee

Maar laten we realistisch zijn. Ouder worden brengt ook uitdagingen met zich mee.

- Bijvoorbeeld, je woont nu nog in een groot huis. Dat was heerlijk toen je kinderen nog thuis woonden, maar nu niet meer zo handig. Maar een kleiner huis, dat past bij jouw omstandigheden, is niet te vinden. Zeker niet in jouw vertrouwde omgeving.
- Ook merk je aan je lijf dat je ouder begint te worden. Logisch. Maar wel vervelend.
- En je maakt je zorgen over je inkomsten. Heb je – met je AOW en pensioen – wel genoeg geld om te doen wat het leven voor jou zinvol maakt? Zeker nu alles steeds duurder wordt maar je pensioen niet meegroeit.

Meneer Copier (81) uit Nunspeet:

“Al ben ik dan pas 81, ik voel mij eigenlijk pas 65. Ik weet dat actief blijven belangrijk is om goed ouder te worden. Zo breng ik nog veel van mijn vrije tijd door als vrijwilliger bij ANBO. Ik ben zowel plaatselijk actief in de gemeente als individueel bij ouderen thuis. Ook ben ik al ruim 14 jaar penningmeester bij een huurdersorganisatie. Goed wonen vind ik belangrijk. Ik ontmoet veel mensen, heb leuke gesprekken. Daar voel ik me goed bij. Op deze wijze blijf je jong van geest en blijf je nuttig voor de maatschappij.”



Meer ouderen, die veel ouder en anders ouder worden!

Onze samenleving is in rap tempo aan het veranderen:

- Er komen meer ouderen. In Nederland zijn nu al 3,5 miljoen mensen van 65 jaar of ouder. Rond 2040, bestaat bijna een derde (!) van de Nederlandse bevolking uit 65-plussers. Laat dat even op je inwerken!
- En die ouderen worden ook nog eens veel ouder. Het aantal 75- en 85-plussers zal de komende jaren flink groeien. Het bereiken van de leeftijd van 100 jaar wordt heel normaal.
- Maar we worden ook anders ouder. Na ons werkzame leven, hebben we vaak nog véle jaren waarin we vitaal zijn. En volop mee kunnen doen in de samenleving.

(Sterker nog, steeds meer ouderen blijven gewoon werken na het bereiken van de AOW-leeftijd!

Een 100-jarige was een tiental jaren geleden nog een grote bijzonderheid en goed voor een krantenartikel met foto in de plaatselijke krant. Echtparen die hun 60-jarig huwelijksfeest vierden konden rekenen op speciaal bezoek van de burgemeester en een felicitatie van de koning. Nu vormt de groep honderdjarigen de snelst groeiende leeftijdsgroep. En om de feliciterende burgemeester te ontlasten organiseren gemeenten speciale dagen om alle lang getrouwde stellen tegelijk in het zonnetje te zetten.

Ouderen zijn het fundament onder onze samenleving

Zonder ouderen zou onze hele samenleving vastlopen. Overdreven? Nou....

Veel ouderen zijn actief op allerlei terreinen. Zelfs als 'het allemaal wat minder wordt', kunnen en willen ouderen nog van alles.

- Veel ouderen passen wel eens of zelfs regelmatig op (de klein-)kinderen.

- Een groot deel verricht mantelzorg of heeft dat gedaan.

- Veel ouderen doen vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld in het buurthuis, bij een hobbyvereniging of een sportclub of bij ANBO.

En meer ouderen, die veel ouder worden en langer vitaal blijven, betekent ook: *meer mensen die hun kennis en ervaring overdragen aan de nieuwe generaties!*

Mevrouw Jansen (70) uit Sliedrecht:

“Ik heb volwassen kinderen en kleinkinderen die ik regelmatig zie maar mijn hulp niet zo vaak meer nodig hebben. Als fitte 70-jarige ben ik nog volop als vrijwilliger actief o.a. voor ANBO en voel me daar gelukkig bij. Daarnaast doe ik regelmatig boodschappen met een oudere vriendin en ga maandelijks met haar naar het theater. Ik ondersteun statushouders en hun gezinnen en help hen bij alle voorkomende zaken en het inburgeren en geniet nu ook van hun opgroeiende kinderen. Ik zal me dus niet snel vervelen. Kom meestal tijd te kort.”



Meneer Aikema (83) uit Culemborg:

“Ik kan het eigenlijk gewoon niet geloven dat ik 82 ben. Mijn beeld van iemand die zo oud is, was altijd iemand die op een stoel achter het raam zit, de hele dag naar buiten te turen. Maar nu ben ik zo oud – en dat kun je eerlijk gezegd aan mijn uiterlijk ook wel zien hoor – maar ik ga er de hele dag op uit. Ik heb zelfs iedere week weer tijd te kort voor alles wat ik nog wil ondernemen!”



Maar we kijken nog steeds anders naar ouderen

Oké, ouder worden is dus mooi en bijzonder, maar brengt ook uitdagingen met zich mee. We worden steeds ouder én vitaler ouder. En ouderen zijn het fundament onder onze samenleving. Maar we kijken nog steeds naar ouderen zoals we vroeger deden!

- In onze samenleving zien we ouder worden kennelijk als een ziekte. Want als we het hebben over ouderen, hebben we het eigenlijk alleen maar over zorg. Ouder worden is een probleem. De oplossing die men heeft, is dan meer zorg. En ook al weten we dat ouderdom met gebreken kan komen, het is maar de vraag of meer zorg de oplossing is...
- De negatieve associaties met ouder worden verhinderen dat we ouderen aanspreken op hun kennis en ervaring en volop inzetten in onze samenleving. We zien ouderen als mensen die al klaar zijn met hun leven. Terwijl ouderen tegenwoordig dus vaak nog tientallen jaren hebben waarin ze vitaal zijn en volop mee kunnen doen!
- Veel ouderen herkennen zich niet in het beeld van de kwetsbare en afgeschreven oudere. Maar het kan wel een negatieve weerslag hebben op hoe ouderen geloven in hun eigen kracht en zelfstandigheid. Je krijgt een 'selffulfilling prophecy'. (Maar dat betekent ook dat je het om kunt draaien!)



Mevrouw Wentzel (84) uit Montfoort:

“Natuurlijk baal ik dat ik op mijn leeftijd allerlei klachten heb. Maar ondanks de pijn pak ik nog allerlei dingen op. Zo speel ik nog altijd klarinet, heb ik mijn orkest, ga ik op stap met vriendinnen. Dat maakt voor mij het leven waardevol.”

En de samenleving is er niet op ingericht

Meer ouderen die langer leven en vitaal blijven, betekent ook dat je samenleving daar op moet inrichten. Maar dat hebben we (nog) niet gedaan!

- Er is een tekort aan woningen voor senioren. De verwachting is dat we in het jaar 2030 maar liefst 240.000 van die huizen tekortkomen. Een ongelooflijk aantal.
- Bij de pensioenfondsen klotst het geld tegen de plinten: er is de laatste jaren zoveel rendement gemaakt dat er ongelooflijk veel geld in kas is. Maar de pensioenen worden al meer dan twaalf jaar niet verhoogd. En het leven wordt duurder. De kosten van energie, boodschappen, zorgpremie, noem maar op, schieten de lucht in. Ouderen gaan er dus op achteruit!
- Je ontwikkelt op hoge leeftijd nu eenmaal meer klachten, want veel aandoeningen doen zich pas op latere leeftijd voor. Belangrijk is het behoud van vitaliteit door veel te blijven bewegen en actief te blijven. Goed voor je lijf en ook gezellig. Maar helaas zijn hiervoor nog veel te weinig voorzieningen dichtbij huis.
- Ook wil je graag dat de zorg in de directe omgeving georganiseerd blijft, zoals de huisarts en de apotheek. We missen de mogelijkheden om ook poliklinische consulten en checks dichterbij huis te laten plaatsvinden. Zeker als de overheid ook van je verwacht dat je langer zelfstandig blijft wonen.
- Dat geldt overigens niet alleen voor zorg. Denk bijvoorbeeld aan pinapparaten en bankfilialen. Ook daarvoor moeten ouderen, die vaak minder mobiel worden, juist verder reizen.
- De samenleving wordt steeds digitaler. Dat is natuurlijk helemaal prima. Want online zakendoen is sneller, gemakkelijker en goedkoper. Maar we moeten niet vergeten dat niet alle ouderen meegaan in de laatste technologische ontwikkelingen. Dat is nou eenmaal zo. In totaal voelen zelfs 1,5 miljoen Nederland zich onvoldoende digitaal vaardig.

Wat is er dus nodig voor een lang en gelukkig leven?

Wat we kunnen doen is zorgen dat ouderen de mogelijkheden blijven behouden om goed in het leven te blijven staan en te leren om te gaan met eventuele beperkingen die ouderdom nou eenmaal met zich meebrengt. Maar dan moeten we dus wel anders naar ouderen gaan kijken en onze samenleving er wél op inrichten.

- **Actief en betrokken blijven bij wat er om ons heen gebeurt.**

Ouderen willen de mogelijkheden behouden om actief te blijven in de samenleving en andere mensen te ontmoeten. Zinvol bezig te zijn. Ook als je gepensioneerd bent. Als we ouderen alleen maar zien als zwak en zielig, dan is het logisch dat dat vaak niet gebeurt. We houden het zelf in stand. Vraag niet aan ouderen wat ze in het verleden hebben gedaan, maar wat ze later willen. Wat wil je later worden? Dus welke activiteiten ga je nog oppakken? Welke cursus ga je volgen of in wat voor vrijwilligerswerk heb je zin.

- **Vitaal blijven en daarmee de gezondheid op peil houden.**

Het is misschien een open deur, maar voor een lang en gelukkig leven is het belangrijk dat je gezond eet en in beweging blijft. Dat heeft ook weer invloed op hoe je je mentaal voelt! Dus mensen moeten vooral gestimuleerd worden om veel zelf te blijven doen, ook al wordt dat moeilijker. Probeer toch die trap op en af te blijven lopen, desnoods met tussentreden in plaats van een traplift. Wordt lid van een wandelclub, en maak dagelijks even een ommetje. Of ga meedoen aan een kookclubje met andere alleenstaanden na het overlijden van een partner in plaats van het bestellen van kant-en-klaarmaaltijden. Gezonder en gezelliger. Ook de lokale overheden kunnen hier een belangrijke rol in spelen door dit te faciliteren. Denk aan beweegpaden of tuinen, het beschikbaar stellen van locaties enz.



- **Wonen in een passende woning in een wijk met goede voorzieningen.**

Als je langer vitaal blijft, blijf je ook langer zelfstandig wonen. De meeste ouderen (90 tot 95%!) wonen tot hoge leeftijd gewoon lekker thuis. Dat is ook wat ze het liefste willen. Maar dan is het wel belangrijk dat je woning daar geschikt voor is en dat er voldoende voorzieningen in de buurt zijn. Dat we huizen bouwen met bredere deuren zonder drempels en meer ruimte in de badkamer, zodat je daar kunt blijven wonen als het wat minder met je gaat. Overheden kunnen een belangrijke rol spelen door allerlei nieuwe bouwvormen te stimuleren en faciliteren. Denk aan kangoeroewoningen, het splitsen van woningen of het verbouwen van kantoorpanden. Wijkcentra moeten we juist niet sluiten, maar gebruiken als ontmoetingsplek waar mensen ideeën kunnen uitwisselen en samen tot activiteiten komen.

En als zelfstandig wonen niet meer kan, is de stap naar een verpleeghuis veel te groot. Er lijkt niets te zitten tussen thuis wonen en dat eindstation. Terwijl veel ouderen dan bijvoorbeeld heel graag in nieuwe

gemeenschappelijke woonvormen zou willen leven. Waarbij je samen tuiniert, wandelt of boodschappen doet.

- **Een inkomen waarmee we mee kunnen blijven doen.**

Het is natuurlijk moeilijk om mee te blijven doen, actief te blijven en plezier te houden, als je onvoldoende geld hebt. Daarom moeten de inkomens van gepensioneerden wél meestijgen met de hogere kosten voor levensonderhoud. Dat gebeurt tenslotte ook bij de werkenden.

Waar gaat ANBO zich dus hard voor maken?

Dit alles overziend, is er werk aan de winkel. Ouderenbond ANBO strijdt dus onder andere voor de volgende zaken:

- We gaan met z'n allen op weg naar een ander beeld van 'de oudere'. Want dat beeld van een voorovergebogen dame achter een rollator klopt gewoon niet meer. Natuurlijk, ze zijn er, maar het overgrote deel van de ouderen is tegenwoordig hartstikke fris en fruitig. Laat dat dan ook zien! Zodat mensen weer in mogelijkheden gaan denken in plaats van beperkingen.
- De overheid moet toe naar een integraal ouderenbeleid, waarbij elke minister en elk departement medeverantwoordelijk is. Zodat alle maatregelen elkaar juist gaan versterken.
- ANBO gaat zich ervoor inzetten dat ouderen mee kunnen doen aan de digitale samenleving. En voor de mensen die dat niet kunnen of moeilijk vinden maken we ons sterk dat er altijd fysieke mogelijkheden blijven om zaken te regelen.
- Een nieuw pensioenstelsel dat recht doet aan de wens om meer pensioen te krijgen als de kosten voor het levensonderhoud stijgen. Solidair en collectief.
- Als de overheid de komende jaren méér woningen gaat bouwen, moet ze daarbij eerst met woningen voor senioren aan de slag. Als ouderen doorstromen, komen er woningen voor gezinnen vrij en komt ook de doorstroming voor starters op de woningmarkt op gang.
- Gezien het personeelstekort in de zorg, moeten we veel meer investeren in gezond blijven, moderne woonvormen waarbij we voor elkaar zorgen, ondersteuning via de mogelijkheden die de hedendaagse techniek ons geeft, noem maar op.

Wat is de bijdrage van ANBO?

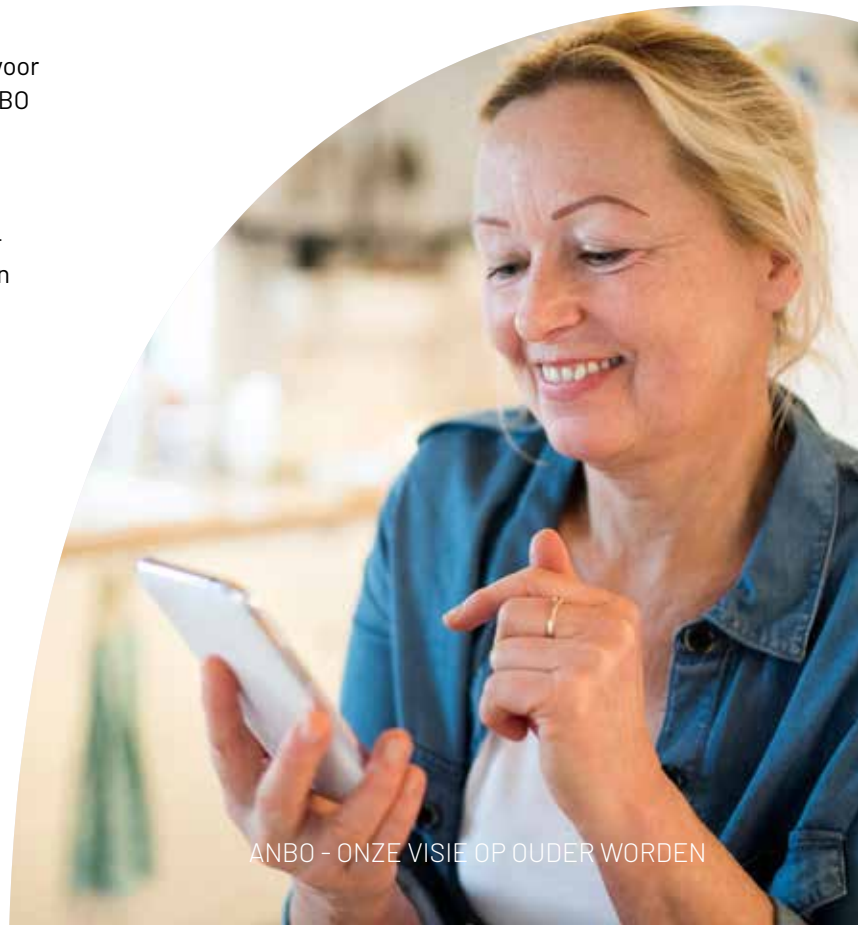
Oké, we weten wat we moeten doen. Nu gaan we het voor elkaar krijgen ook! En daarbij speelt ouderenbond ANBO een belangrijke rol.

- We laten landelijk onze stem in Den Haag horen en ondersteunen onze leden om lokaal het gemeentebeleid te beïnvloeden. Strijdvaardig zoals je van een bond verwacht.
- We leveren informatie waarmee mensen ideeën kunnen opdoen en zich kunnen spiegelen aan de ervaringen van anderen. Op internet én op papier.
- Waar nodig geven wij steun en advies op maat, met behulp van onze advieslijn en onze getrainde vrijwilligers. Ja, wij komen nog gewoon bij de mensen thuis!

- We bieden voordelen en gemak, waarmee leden van allerlei diensten gebruiken kunnen maken en kosten besparen. Zo verdien je het lidmaatschap ook letterlijk dubbel en dwars terug.

Dat doen we voor én met onze leden. En in alliantie met andere betrokken partijen.

Kortom, wij dragen bij aan het verbeteren van de randvoorwaarden die nodig zijn om inderdaad lang en gelukkig te kunnen leven. De wens van ons allemaal. Doet u met ons mee?



Waarom ANBO?





ANBO - ONZE VISIE OM OUDER WORDEN

