

## ► 60+ Beurs over prettig ouder worden

# Wijk is steeds belangrijker in het leven van ouderen

Wil je fijn oud worden? Dan moet je daar tijdig over nadenken, zegt Sjef van der Klein namens ContourdeTwern aan de vooravond van de 60+ Beurs. Nee, dat doet niet iedereen. Ja, dat is best lastig. Maar hoe pak je het dan aan?

Hein Eikenaar  
Tilburg

In wijkcentrum Heyhoef is het deze donderdagmorgen druk. Leden van de beweegclub voor ouderen doen hun oefeningen in een zaaltje en er is een inloop voor mensen die hun partner verloren hebben. Op kantoor plant een vrijwilliger de ritjes voor AutoMaatje, een service waarbij vrijwilligers tegen een kleine onkostenvergoeding met hun eigen auto minder mobiele buurtgenoten vervoeren.

Waarom Sjef van der Klein, projectleider 'gezond en gelukkig ouder worden in je wijk of dorp' namens ContourdeTwern, hier op wijst? Omdat dit illustreert hoe belangrijk het wijkcentrum is als ontmoetingsplek voor ouderen. En 'de wijk' wordt in de toekomst heel belangrijk bij het ouder worden.

„Bij ouder worden denken we vaak aan verpleegtehuizen en zorg. Slechts een heel klein percentage van de ouderen gaat daar uiteindelijk heen. Er komen minder plekken bij, terwijl we enorm



▲ Sjef van der Klein in wijkcentrum Heyhoef, waar zaterdag de 20e editie van de 65+ Beurs wordt gehouden. FOTO: JCRIS/KNAPEN/PIX4PROFS

vergrijzen. Ondertussen komen er veel meer alleenstaanden, verdubbelt het aantal mensen met dementie en neemt het aantal mantelzorgers af. De urgentie wordt niet overal gevoeld. Maar hier moeten we tijdig over nadenken. En de wijk wordt daarin steeds belangrijker. Hoe word je daar op een fijne manier oud?”

### Met 'we' bedoelt u de ouderen?

„Nee, ouder worden gaat ons allemaal aan. En het is meer dan rolstoelen en rollators. Ouderen zijn mantelzorgers, vrijwilligers en de

opa's en oma's die op de kleinkinderen passen. Onze samenleving zou instorten als ze er niet meer waren. Mijn vader is 68 jaar en wil graag nog wat dagen werken maar hij moet echt zijn best doen om aan de slag te mogen. Want het kan niet volgens de cao, als we dat nou eens beter regelen met zijn allen. Als je leuk werk hebt, word je daar gelukkig van. Niet alleen ouderen zijn aan zet.”

### Terug naar uw vraag: hoe word je fijn oud in de wijk?

„Door er bijvoorbeeld voor te zor-

gen dat er laagdrempelige ontmoetingsplekken zijn voor ouderen. Zorg voor goede routes naar de supermarkt. Dit is maatwerk per wijk en dorp.”

### Die boodschappen kunnen ze toch laten bezorgen?

„Wat betekent dat ze niet dagelijks een wandeling maken of misschien niet meer nadenken over de boodschappen, want dat regelt een van de kinderen wel. Laat ouderen het zo lang mogelijk zelf organiseren. Maar maak het wel mogelijk. In Berkel-Enschot zijn we

met acht ouderen gaan wandelen. En dan staat er een paaltje midden op de stoep, daar kan je niet langs met je scootmobiel. Zoiets kun je makkelijk aanpassen. Als dat ervoor zorgt dat mensen hun boodschappen kunnen doen of elkaar kunnen ontmoeten, moeten we dat gewoon doen.”

### Wat kunnen ouderen in uw ogen zelf doen om gelukkig oud te worden?

„Denk na over wat je zelf graag doet en leuk vindt en hoe je dat voor je ziet in de toekomst. Is mijn huis toegankelijk? Moet er een traplift komen of gordijnen die je automatisch open en dicht doet. Er zijn veel mooie zaken aan ouder worden, maar het komt ook met gebreken. Wie gaat er straks voor mij of mijn partner zorgen als het minder gaat? Van wie word ik afhankelijk? Praat daar met anderen over. Als je pas gaat nadenken over zulke zaken als je gebreken hebt, ben je veel te laat.”

### Doen mensen dat dan niet?

„Ze denken er misschien wel aan, maar niet iedereen handelt ernaar. Omdat ze het lastig vinden om erover te beginnen, bijvoorbeeld met hun kinderen. Andersom is het ook lastig. Je wilt je er niet te veel bemoeien met je ouders en ze hun eigen leven laten leiden. We zijn heel erg gewend in Nederland dat we een beroep op zorg doen als dat nodig is. Maar met alle ballen op de zorg gaan we het niet redden. Met onze beurs hopen we het op een leuke manier bespreekbaar te maken.”

De 60+ Beurs is morgen in wijkcentrum Heyhoef aan de Kerkenbosplaats 2 (Reeshof) en duurt van 10 tot 16 uur. Entree is gratis. Er zijn lezingen en workshops, onder meer 'Levenstestament en 'Actieve voorbereiding op ouder worden'.