

# JONG EN OUD SOLIDAIR

Oud versus jong. Volgens de media staan de generaties lijnrecht tegenover elkaar als het gaat om pensioenen, de AOW-leeftijd en werk. Woedt er een ware generatieoorlog?



**W**elnee! Er gebeurt juist heel veel moois, zoals studenten die een jaar lang optrekken met een senior, schoolkinderen die dansen met ouderen. KBO-PCOB zoekt samen met jongeren naar oplossingen die iedereen toekomst bieden. Manon Vanderkaa, directeur KBO-PCOB: 'Wij vergeten de jongere generaties niet, dat zijn onze kinderen en kleinkinderen.'

In 2019 telt Nederland zeven miljoen 50-plussers volgens schattingen van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Dat betekent dat over een paar jaar een op de twee volwassenen in Nederland vijftig jaar of ouder is. Sterker nog: in veel gemeenten is dat nu al het geval. Een uitdaging voor seniorenorganisaties als KBO-PCOB. De kunst is de belangen van de leden goed te behartigen, zonder dat dat ten koste gaat van de generaties na ons.

[OPROEP]

## Wat doet uw afdeling voor en met jongeren?

Laat het ons weten via [nestor@kbo-pcob.nl](mailto:nestor@kbo-pcob.nl)

### Goed gesprek over pensioenen

Zo'n 150 KBO- en PCOB-leden waren donderdag 9 maart in Nijverdal bijeen tijdens de pensioen-bijeenkomst van KBO-PCOB en het CDA. 'Een erg informatieve middag, waar het belang van solidariteit tussen de generaties nog eens werd benadrukt', vertelt Manon Vanderkaa na afloop.

In haar inleiding pleitte Manon Vanderkaa voor een duurzaam, transparant en betaalbaar pensioenstelsel. Ze riep de politiek op om echt om te zien naar de groep senioren met hoge zorgkosten, hoge woonlasten en geen of weinig aanvullend pensioen. 'Maar', benadrukte ze, 'wij vergeten de jongere generaties, onze kinderen en kleinkinderen, niet. Daarom hebben we vandaag Ellen te Paske van FNV Jong ook uitgenodigd.'

Ellen te Paske sprak over het belang van collectief pensioen sparen en risico's delen. Het warme applaus dat haar ten deel viel, liet de steun vanuit de zaal zien. PCOB-regiocoördinator Egbert Knoeff sprak de hoop uit dat de pensioenen niet worden gekort en zei daar als KBO-PCOB ook voor te lobbyen in Den Haag.

Kamerlid Pieter Omtzigt (CDA) hield een voordracht over het pensioenstelsel en beantwoordde samen met Egbert Knoeff, Manon Vanderkaa en Ellen te Paske de vele

vragen uit de zaal. Omtzigt trok in maart door het land met Pieters Pensioentour, waarin hij met de zaal in gesprek ging over vragen en zorgen die er leven rondom de pensioenen. Het CDA maakt zich zorgen over de opstelling van de Europese Centrale Bank, omdat die de rente kunstmatig laag houdt.

#### PLATFORM JONG OUD

KBO-PCOB zit samen met FNV Jong, CNV Jongeren en VCP Young Professionals en met seniorenorganisaties FNV Senioren, KNVG, NVOG, NOOM en ANBO in het platform Jong Oud, dat werkt aan gezamenlijke uitgangspunten voor een nieuw pensioenstelsel.



Manon Vanderkaa (li) en Ellen te Paske (re)



#### TOOLKIT GENERATIE-GESPREKKEN

Om de dialoog tussen generaties te bevorderen ontwikkelde KBO-PCOB de 'toolkit Generatiegesprekken'. Met deze leidraad gingen jongeren en ouderen de afgelopen jaren samen op zoek naar wat in hun leven van waarde is. De gesprekken, die op Hogeschool Windesheim werden gevoerd, hadden als thema: wat is mij heilig? Meer weten? Bel KBO-PCOB: 030-340 06 00.

#### VRIJWILLIGERSWERK IN OUDERENZORG

Waardig ouder worden is een manifest van KBO-PCOB, Omroep MAX en ChristenUnie. Het roept onder meer op om jongeren te stimuleren vrijwilligerswerk te doen in de ouderenzorg. Bijvoorbeeld met een maatschappelijke stage of dienstplicht en door het faciliteren van mensen die vrijwilligerswerk doen.

#### JONGEREN COACHEN SENIOREN BIJ TABLET

Ongeveer vijftien senioren en zes leerlingen van het Dorenweerd College kwamen onlangs voor de vierde keer bij elkaar in de serviceflat De Koningshof in Heesum voor een tabletinstructie. De middag, georganiseerd door KBO Renkum, is bedoeld om senioren wegwijs te maken op hun tablet. Toon Beerepoot, voorlichter en tabletcoach bij KBO Gelderland, instrueerde de senioren en de junior tabletcoaches, zoals de leerlingen werden genoemd. De middag was een groot succes. Jong en oud wisselden telefoonnummers uit, voor de vijf vervolgbijeenkomsten thuis. De 16-jarige Luuk uit 4 vwo was enthousiast. 'Erg leuk om dit te doen. Ik heb mijn opa ook geholpen met de tablet en nu hij het kan, heeft hij er veel plezier van. Dat gun ik deze ouderen ook.'

Kinderen geven ouderen weer energie

# DANSEN MET GLANZENDE OGEN

'Ik zal nooit vergeten wat er met de ouderen gebeurde toen de kinderen binnenkwamen: er kwam energie vrij, het was alsof ze wakker werden. En de kinderen keken met grote ogen naar hen, voorzichtig maar ook open. Ze wilden elkaar zien, begreep ik. Ik besloot ter plekke dat ik die twee generaties via kunst samen wilde brengen', vertelt artistiek leider Monique Masselink van het PRA Muziektheater.

**J**onge kinderen en kwetsbare ouderen die samen dansen door de zaal van een verpleeghuis. Dat is het effect van de voorstelling Kijk in mijn ogen, die het PRA Muziektheater verzorgt samen met basisscholen en zorginstellingen.

De voorstelling begint met twee dansers die, ondersteund door muziek van accordeon en klarinet, verbeelden wat bij kennismaken hoort. In een ovale ruimte, met aan de ene kant kinderen en aan de andere kant hoogbejaarden, dansen ze eerst verlegen en stuntelig, dan teder en uiteindelijk vol plezier met elkaar.

## ZWIEREN IN DE ROLSTOEL

Dan ploffen ze neer tussen hun publiek in de recreatieruimte van dit Amsterdamse verpleeghuis: een veertigtal bewoners en tegenover hen kinderen van groep 7 en 8 van de lokale basisschool. Langzaam trekken ze hen in beweging door te klappen en te zwaaien. Uiteindelijk zwieren sommige kinderen en ouderen, van wie sommigen zelfs in rolstoel, door de ruimte. 'Zelfs als ze niet kunnen lopen, kunnen ze toch dansen', zegt een kind later. 'Ik vond het eng en lief om ze aan te raken', zegt een klasgenootje.

## CONTACT JONG EN OUD

Jonge en oude mensen met elkaar in contact brengen via dans, dat is de missie van Monique Masselink, artistiek leider van PRA Muziektheater. Ze weet nog precies wanneer het idee werd geboren. 'Jaren geleden was ik uitgenodigd bij een theatrale lezing waar kwetsbare ouderen uit een zorginstelling

en kinderen van een basisschool samen kwamen. Voor mij was dat de eerste ontmoeting met kwetsbare ouderen. Hen kwam ik voordien gewoon nooit tegen! Toen ik zag hoe de ouderen en kinderen naar elkaar keken wist ik wat ik wilde.'

## VAN LEVENSBELANG

Mensen die elkaar echt aankijken en aanraken. 'Dat is niet schattig, maar van levensbelang', benadrukt Masselink. 'Van verzorgenden, familieleden en leerkrachten horen we vaak terug dat het iets raakt bij mensen die somber zijn of aan het dementeren. De dans maakt dat ze minder afwezig zijn en levendiger. Juist jongere en oudere mensen kunnen heel goed in het moment leven en contact maken buiten de woorden om.'

## HITFILMPJE

Met Kijk in mijn ogen verzorgen de professionele dansers Andrea Beugger en Dries van der Post eerst apart in de woonzorgcentra en de scholen een workshop van een of twee dagdelen om te oefenen met dans en beweging. Zo ontstaat een eenvoudige choreografie voor de 'voorstelling' waarin jongeren en ouderen zelf meedoen, als de generaties elkaar ontmoeten. Het filmpje daarover werd afgelopen najaar een hit op sociale media.

## ECHT AANKIJKEN

De voorstelling kreeg een vervolg in *Simpel Verlangen*, waarin samengewerkt wordt met studenten van dansopleidingen en vitale ouderen die van dans houden. In 2017 en 2018 zijn er al optredens in twintig woonzorgcentra, in samenwerking met drie dansopleidingen.



VOOR  
elkaar



### ONTROELENDE FILMPJE

Tablet: klik hier voor het filmpje van Kijk in mijn ogen. Geen tablet? Ga dan naar [www.kbo.nl](http://www.kbo.nl) (cover Nestor, scroll naar beneden).



## 'Zo, dat konden die kinderen goed gebruiken'

De lat moet hoog liggen bij de voorstellingen, vindt de artistiek leider. 'Het is niet genoeg als het 'leuk' is. De dansers en musici benaderen de jongeren en ouderen als gelijkwaardige partners. Voor hen is het de kunst om te reageren op wat er gebeurt. Het gaat om echt aankijken en contact maken via de danskunst. De studenten ontdekken de communicatieve kracht van hun vak. Ze worden zelf opener en vrijer.'

## KLEINE WONDERTJES

Het is mooi, maar soms ook rauw werk, vertelt Monique Masselink. 'In veel verpleeghuizen heeft het personeel nauwelijks tijd en ruimte om te komen kijken. Wat heel jammer is, want juist tijdens deze workshops gebeuren kleine wonderdjes met de bewoners. Veel mensen die in de ouderenzorg werken krijgen eelt op hun ziel. Ik herinner me een

zorgmanager die wel kwam kijken en er stil van werd. Later zei ze: 'Ik heb de liefde voor mijn vak weer gevoeld. We zijn te veel met verzorging bezig en te weinig met de bewoners zelf.'

## UITBUNDIG EN VRIJ

In het Amsterdamse verpleeghuis maken de kinderen een laatste ronde langs de ouderen, inmiddels heel uitbundig en vrij. Ze wonen in dezelfde buurt, maar zien elkaar zelden. Nu schudden ze elkaars handen en zwaaien naar elkaar, met glanzende ogen. 'Zo', zucht een guitige Amsterdamse vanuit haar rolstoel, als de klas weg is, 'dat konden die kinderen goed gebruiken.'

Meer weten over de generatievoorstellingen van PRA Muziektheater? Kijk op [www.pramuziektheater.nl](http://www.pramuziektheater.nl)

Koppel een jaar lang een senior aan een student

‘ALS ZIJ KOMT, GAAT DE VLAG UIT’

Veel ouderen kunnen wel wat gezelligheid en praktische ondersteuning gebruiken. En veel studenten vinden het leuk om een band op te bouwen met senioren en van hen te leren. Stichting SeniorenStudent brengt beide groepen met elkaar in contact, tot wederzijdse tevredenheid. ‘Door Judith in mijn leven ben ik van waarde gebleven.’



Selfie van Gerard en Judith



Toos en Caroline



En frisse woensdagochtend. Studentvrijwilliger Caroline (23) belt aan bij Toos (80). Ze komt Toos ophalen om naar de markt op het Amsterdamse Sierplein te gaan. Toos kent daar iedereen – ze woont al 48 jaar in dezelfde buurt. Maar ze komt er zelf niet meer zo makkelijk sinds ze in een rolstoel zit. Caroline helpt haar. Beide dames hebben veel zin in hun wekelijkse uitstapje; onderweg praten ze honderduit. Caroline duwt Toos als een echte professional en bespreekt hoe je de rolstoel gebruikt om respect af te dwingen. ‘We gaan niet meer over de stoep, dat is veel te onhandig. We lopen over de weg of op het fietspad. Mensen gaan maar aan de kant.’ Op de markt wordt Toos hartelijk begroet door alle kooplieden. De man van de snoepkraam weet precies wat ze hebben wil: een bepaald soort bonbons. Caroline en de zoon van Toos zijn de enigen die deze bonbons thuis eten. De zoon is deze week nog niet geweest, dus Caroline grapt: ‘Meer bonbons voor mij.’ De dames lachen heel wat af. ‘We zijn gewoon allebei heel leuk, het klikt’, verklaart Caroline. Toos voegt toe: ‘Dat voel je gewoon.’

GEDEELDE INTERESSES

Toos en Caroline kennen elkaar door Stichting SeniorenStudent. Deze stichting zet studentvrijwilligers in om senioren uit hun isolement te halen en hun zelfredzaamheid te bevorderen. ‘Volgens onderzoek van TNO is een op de drie ouderen eenzaam’, vertelt projectcoördinator Judith Stevens van Stichting SeniorenStudent. ‘Zij kunnen wel wat aanspraak – en vaak ook ondersteuning – gebruiken. Die willen onze studenten graag bieden. Voor hen is dit een kans om maatschappelijk actief te zijn, relevante werkervaring op te doen en iets te betekenen voor een ander.’

Stichting SeniorenStudent koppelt studenten een-op-een aan senioren. De match wordt gemaakt op basis van gedeelde interesses. ‘Hierdoor kunnen deelnemers in het gesprek snel de diepte ingaan’, vertelt Judith.

Senior en student zien elkaar maandelijks minimaal zes uur. Hoe zij die uren verdelen en wat ze samen doen, mogen ze zelf weten. Wel stellen de duo's vooraf concrete doelen op, bijvoorbeeld: de onafhankelijkheid en het sociale netwerk van de senior versterken. Zo kan de afspraak zijn dat de student helpt met het op orde brengen van de administratie of het verbeteren van digitale vaardigheden. Andere koppels besteden hun uren vooral aan uitstapjes: naar musea, parken, het bos. Weer anderen blijven graag thuis, waar ze spelletjes doen, lezen, muziek maken.

UIT DE SLEUR

In principe worden senior en student voor een jaar aan elkaar gekoppeld. ‘Vaak zie je dat het contact daarna blijft bestaan’, weet Judith. Zelf kwam ze drie jaar terug (toen ze nog studeerde) in contact met Gerard (89), met wie ze een hechte vriendschap opbouwde. ‘We koken en eten nog steeds eens per twee weken samen’, vertelt Judith. Gerard is blij met haar: ‘Als zij komt, kan ik de vlag weer uithangen. Zij heeft mij uit de sleur getrokken. Als Judith er niet was, was ik er ook niet meer. Zij heeft mijn leven verlengd. Door Judith in mijn leven ben ik van waarde gebleven.’ Hij vertelt dat hij onder meer van haar heeft geleerd om nieuwe gerechten te koken. Judith op haar beurt heeft een inkijkje gekregen in hoe het is om oud te zijn. Ook heeft ze veel geleerd over hoe het vroeger was. Maar vooral hebben de twee het erg gezellig samen, vertelt Judith.

MEER UITSTAPJES

Stichting SeniorenStudent brengt de ouderen niet alleen in contact met studenten, maar ook met leeftijdgenoten. Regelmatig worden er kennisbijeenkomsten en activiteiten georganiseerd voor deelnemers (jong en oud), zoals een uitstapje naar een museum. ‘Senioren breiden dus hun sociale netwerk uit met studenten én met andere senioren’, aldus Judith. ‘Zo ontstaat meer verbondenheid in en tussen generaties. De eenzaamheid neemt af.’

Senioren gezocht!

Stichting SeniorenStudent is op zoek naar senioren die het leuk vinden om gekoppeld te worden aan een student. U kunt meedoen als u:

- 65 jaar of ouder bent;
- het leuk vindt om een jaar lang met een student op te trekken;
- graag uw sociale netwerk en zelfredzaamheid wilt vergroten;
- woonachtig bent in de regio Amsterdam, Rotterdam of Utrecht;
- beperkte financiële middelen hebt;
- bereid bent een eigen bijdrage van 5 euro per maand te betalen;
- bereid bent om één jaar, zes uur per maand, deel te nemen.

INFORMATIE EN OPGEVEN

www.stichtingseniorenstudent.nl

T: 020-308 09 16

Ook zorgprofessionals kunnen senioren aanmelden.