

### Vrijwilligerswerk zeker ook voor senioren

Vrijwilligers vind je overal. Niet alleen in de welzijns- en cultuursector, waar traditioneel veel vrijwilligers te vinden zijn, maar tegenwoordig ook bij commerciële bedrijven en winkels.

En steeds meer, lijkt het, zijn het ouderen die dat vrijwilligerswerk doen. Bij het Vrijwilligerscentrum Wageningen wordt daar terughoudend op gereageerd: vrijwilligerswerk is zo divers dat er eigenlijk nauwelijks algemeenheden over te melden zijn. Bovendien kent het Vrijwilligerscentrum maar 35% van de Wageningse vrijwilligers. Maar niettemin: in 2010 waren 24% van de bemiddelden bij het Vrijwilligerscentrum 50-plussers, in 2015 al 30%. 'Wat je wel vaak hoort', zegt Astrid Zeilstra van het Centrum, 'is dat senioren huiselijk zijn om vrijwilligerswerk te gaan doen omdat ze bang zijn zich vast te leggen. Ze zijn niet met pensioen en willen hun vrijheid niet opgeven of op de kleinkinderen passen. Maar er is eigenlijk altijd wel een mouw aan



Het Vrijwilligerscentrum Wageningen, sinds dit jaar in de bblthk, heeft zeker ook senioren veel te bieden (foto B. Hermansz).

te passen. Instellingen zijn best flexibel.' Het is niet echt verrassend dat er meer en meer senioren vrijwillige arbeid willen verrichten. Ze hebben de tijd en willen zich nuttig maken. Nu mensen ouder worden en langer gezond en

vief blijven, is het makkelijk te voorspellen dat die groep zal groeien. Vrijwilligerswerk is tegelijk een probaat middel tegen isolement en verveling - dat is voor senioren zeker ook een reden om het te gaan doen, meent Zeilstra: 'Vrijwilligerswerk

is gezond, het levert contacten op en het houdt je in beweging.' Vrijwilligerswerk is een groeisector, zeker nu de bezuinigingen allerlei welzijnsachtige dingen onmogelijk hebben gemaakt. 'Vrijwilligers zorgen dan voor de

kers op de taart', constateert Zeilstra. 'En zeker voor ouderen zijn daar veel mogelijkheden.' (JM) Vrijwilligerscentrum Wageningen, BBLTHK, Stationsstraat 2, Wageningen, tel. 0317-413088, [www.vcwageningen.nl](http://www.vcwageningen.nl)

### Klaar met het leven?



Het voltooiën stopt bij het einde (foto P. van Ginneken).

Uit onderzoek in Nederland blijkt dat het gevoel van een voltooid leven vaak samen valt met het idee dat het leven geen zin meer heeft. Vind ik verder leven nog wel zin? Heb ik er nog wel zin in? Wat is de zin van mijn bestaan? Het gaat dus om zingeving. Recht-voor-de-raap typisch Nederlands krijg je dan: als je geen zin in het leven hebt, dan moet je er toch gewoon mee kunnen stoppen?

Niet overal wordt er zo rechtlijnig gedacht. Onderzoekster Els van Wijngaarden

reacties op congressen in Zuid-Europa of Brazilië als zij het thema 'voltooid leven' en de behoefte aan stervenshulp ter sprake bracht. Toch is het in Nederland evenmin zo rechtlijnig. In haar onderzoek vroeg zij bij ouderen in Nederland door over wat die bedachten met 'voltooid leven'. Het gevoel bleek wisselend, niet altijd even steek, en vaak hing het samen met de saaiheid van het bestaan, en vooral door 'het gevoel er niet meer toe te doen'. Dat laatste wordt nog eens versterkt door signalen uit de samenleving. Hoogleraar Langdurige Zorg en Dementie aan de Universiteit van Amsterdam, Anne Mei The steld dan ook de kernvraag: hoe behandelen wij onze

samenleving om met ouderdom, lijden, kwetsbaarheid, eenzaamheid, sociaal isolement? Dat is een onderschat probleem waar pas recent aandacht voor is. Als aan de kant van de ouderen het gevoel bestaat er niet meer bij te horen, niet voor vol aangezien te worden en geen bijdrage meer te kunnen leveren, en dat ze zich daardoor overbodig voelen en verder bestaan als zinloos ervaren, dan suggereert Els van Wijngaarden de minister om te laten onderzoeken hoe oude mensen langer het gevoel kunnen houden van nut voor anderen te zijn. Raar eigenlijk: ouderen horen er toch gewoon bij? De vraag over 'nu' zou niet eens aan de orde moeten komen, maar wel hoe we zo lang mogelijk

### (Digi)Taalhuis Wageningen start in januari

In januari 2017 gaat in de bblthk het (Digi)Taalhuis van start. Het doel van het (Digi)Taalhuis is Wageningers te ondersteunen bij hun leerwensen op het terrein van taal, rekenen en digitale vaardigheden. Iedereen die hulp nodig heeft, kan hier terecht: een plek om te werken, te leren, talenten te ontwikkelen en geïnformeerd te worden. In Nederland zijn meer dan 2 miljoen mensen tussen de 16 en 65 jaar die laaggeletterd zijn of die moeite hebben met rekenen. Een nog grotere groep heeft behoefte aan meer digitale vaardigheden om de eigen zaken goed te kunnen regelen. De groep van 45 jaar en ouder vormt het grootste gedeelte van de minder- en laaggeletterden. Het bereiken van laaggeletterden en het

bespreekbaar maken van hun situatie is een lastige opgave. Mensen vinden het vaak moeilijk om hierover te beginnen. De gemeente Wageningen, Solidez, Vluchtelingenwerk Oost-Nederland, RCC A12, Vrijwilligers Centrum Wageningen, Stichting Gilde Wageningen en de bblthk zijn met ondersteuning van Stichting Lezen & Schrijven, de partners die hun schouders zetten onder het (Digi)Taalhuis dat gevestigd zal zijn in de bblthk. Door bundeling van krachten kunnen meer laaggeletterden worden bereikt en ontstaat er een goed aanbod dat goed aansluit bij de verschillende taalbehoeften van zowel cursisten als vrijwilligers. Informatie: bblthk, Liz Spit, 0317-466886 of 06-37002907.

### Odensehuis vernieuwt

Het Odensehuis is het Wageningse ontmoetings- en activiteiten centrum voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie en hun naasten. U vindt ons aan de Hesselink van Suchtelenweg 6B te Wageningen in het oude gebouw van Landmeetkunde: Hooghe Stee. Met ingang van januari 2017 is het Odensehuis ook op woensdagmiddag 19 januari presentateert Marjolijn Baars (trainer, actrice en auteur) haar theateervoorstelling 'Zwarte gaten en losse eindjes', waarin ze het thema contact maken bij dementie op zeer aansprekende wijze verwoordt. Deze

Arboretumkerk, August Faliseweg. De woensdagen komen in het teken te staan van een thema waarvoor veel belangstelling is. Heeft u zelf een interessant onderwerp dat u met anderen zou willen bespreken? Laaf het ons weten. Heb je nog niet kennisgemaakt met het Odensehuis? Loop dan eens binnen voor een kop koffie of thee op een van de dagen dat we open zijn (maandag tot en met donderdag van 9.00-17.00 uur). Meer informatie: 06-43890432 of mail post@odensehuisgelderland.nl; [www.odensehuisgelderland.nl](http://www.odensehuisgelderland.nl)

### Dementievriendelijk.nl

U hebt de oproep op televisie om deze site te bekijken waarschijnlijk ook gezien: de man in het zwembad die niet weet hoe hij de deur open moet doen. We moeten attent worden, is de boodschap, dementie herkennen. We zijn allemaal druk en gehaast, van jong tot oud, met school, werk, appen, telefoneren, digitaal kopen, kranten lezen op internet. En dat doen we overal, ook op plekken waar we vroeger de tijd hadden om gewoon eens rond te kijken en dan ook de mensen om ons heen te zien (we konden zelfs zomaar een praatje maken - niet dat dat altijd hoefde, hoor).

Wij ouderen doen al aardig mee in die digitale wereld, maar voor veel jongeren lijkt dat hun alles: zonder een telefoon of iets ander digitaals waar ze zich aan vastklampen, voelen ze zich bijna naakt en vooral alleen. De aansporing die we nu op televisie voorbij zien komen, wil dat we opletterend worden, in dit geval specifiek naar de dementerenden. Dat is een goed streven. Maar misschien moeten we het wat breder bekijken. Als ouderen bij elkaar zitten, hebben ze het (natuurlijk) dikwijls over de kleinkinderen. En dan uiten zij vaak een geconcludeerd ergernis: hun nagelacht zit vast aan een apparaat en heeft weinig oog voor hun naar gezelligheid smakende opa's en oma's. Daarvan zijn er een paar die het lef hebben gehad om te zeggen: ok, je bent nu hier, dat geval moet even uit. Gevolg: ze voeren weer een gesprek en hebben weer oog en oor voor elkaar. Misschien moeten we in Nederland gewoon vriendelijk.nl hoog in het vaandel zien te krijgen. Daar zijn alle groepen in de samenleving bij gebaat. Toch? (WH)

### COLOFON

CSWO: informatie voor Wageningse ouderen. Verschijnt 14 december 2016

Deze pagina verschijnt vier keer per jaar, onder verantwoordelijkheid van CSWO, het Coördinatieorgaan Samenwerkende Wageningse Ouderengeneraties. Deze pagina is te downloaden van de website [www.cswowageningen.nl](http://www.cswowageningen.nl)

Redactie: P. van Ginneken, W. Hermansz-Arts, A. Slagda Jong.

Foto's: B. Hermansz & P. van Ginneken.

Eindredactie: J. Mars.

Bijdragen en reacties zijn welkom bij het redactieadres: Geertjesweg 102, Wageningen; mail: [senior@cswo.org](mailto:senior@cswo.org).