

De inspraak van ouderen is zowel nu als in de toekomst nog nooit zo belangrijk geweest.

Binnen Platform Pouwer hebben (actieve) ouderen de kans om hun ervaring en kennis te delen. Professionals, ouderen en jongeren bundelen hun krachten in het platform met één doel: de stem van ouderen laten horen. Via de verschillende activiteiten van **Platform Pouwer** in Noord-Nederland worden deze krachten gebundeld. Of u nou een oudere of professional bent die zich graag inzet voor ouderen: bij Platform Pouwer bent u op uw plek!

Even voorstellen

Graag stellen wij **Eelke Wiersma (68 jaar, uit Groningen)** aan u voor. Eelke is al zo'n vier jaar betrokken bij Platform Pouwer en is lid van de Ouderendelegatie Groningen/Friesland.

Na zijn werk als manager en directeur in de wereld van wonen, welzijn en zorg wilde Eelke zich graag inzetten voor de maatschappij. Dat doet hij door zijn betrokkenheid bij Platform Hattinga Verschure, dat zich hard maakt voor mantelzorgers; Waardig wonen, huizen waar vijf mensen met dementie samen wonen met 24 uren zorg in huis; en Dementie Vriendelijk, waar websites over wonen en dementie. Worden gebundeld. Ouderenparticipatie is heel belangrijk, maar bevestigt volgens Eelke dat ouderen een afzonderlijke groep zijn. Wonen voor ouderen is het belangrijkste thema waarmee Eelke zich bezighoudt, vooral voor de nieuwe generatie ouderen. Er moeten meer woon-tussenvoorzieningen komen waar deze groep terecht kan. Ouderen moeten geïnformeerd worden, en hun eigen keuze kunnen maken, bijvoorbeeld over langer thuis wonen.

Het is en blijft belangrijk om mensen niet in hokjes te plaatsen, zoals vaak gebeurt bij mensen met ander gedrag, dementie of verwarde of eenzame mensen. Volgens Eelke is zo lang mogelijk de regie in eigen handen houden erg belangrijk, maar dat betekent voor iedereen iets anders.

“De samenleving moet voorwaarden scheppen dat mensen regie over hun eigen leven kunnen (waar)nemen.”

Ouderen & Onderwijs

Veel ouderen zijn graag betrokken bij jongere generaties, en helpen studenten en scholieren bij hun stages of onderzoeken. Dat kan bijvoorbeeld door mee te werken aan een online onderzoek, aan een telefonische enquête of een groepsgesprek rond een bepaald thema.

Studente Hélène Middelbrink heeft een onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van jongere ouderen in Groningen naar hun toekomstige woonsituatie. Zij merkte in haar eigen omgeving dat er soms weinig mogelijkheden zijn rond woon-zorg mogelijkheden en wilde daarom graag meer hierover te weten komen en in kaart brengen.

Na het in kaart brengen van de huidige woon- en zorgmarkt heeft zij onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften.

Veel jonge ouderen denken actief na over hun toekomstige woonwensen, maar zijn niet bekend met alle mogelijkheden. Informatie over de woonvormen vinden zij veelal online of via vrienden en familie. Iedereen kent het verpleeghuis, maar niemand wil er naar toe. Jonge ouderen vinden vooral autonomie en eigen regie houden en hoge kwaliteit van zorg heel belangrijk.

U kunt de uitkomsten van dit onderzoek rond het thema wonen op onze website bekijken. [Klik snel hier!](#)

[Kijk online als u meer wilt weten of eens wilt deelnemen aan Ouderen & Onderwijs!](#)

Webinars

Platform Pouwer organiseerde in 2020 twee goedbezochte webinars met als thema's 'Vitaal Ouder Worden' en 'Ouderen aan de Knoppen'. In 2021 hebben we afgetrapt met een webinar over Wonen, op 19 februari. Ruim 100 deelnemers zagen verscheidene presentaties over verschillende woonvormen en de woonwensen van ouderen. Mooie innovatieve voorbeelden en mogelijkheden passeerden de revue. Waar moeten initiatiefnemers bijvoorbeeld rekening mee houden, welke opties zijn er en vooral: wat is er nodig? In het verslag van dit webinar kunt u alles hierover teruglezen en u kunt zelf het hele webinar terugkijken.

[Ga snel naar de website van Platform Pouwer om meer te lezen!](#)

De thema's van Platform Pouwer worden aangedragen door ouderen of opgepikt vanuit maatschappelijke opgaven. Ook in de politiek worden ouderen, vitaliteit en kwetsbaarheid steeds meer onderwerp van discussie.

Ook een thema inbrengen? Neem [contact](#) met ons op!



Digitale Ouderenraadpleging

Via de Digitale Ouderenraadpleging laten ouderen van zich horen, zoals bijvoorbeeld rond het onderzoek over wonen. Verscheidene thema's zoals zingeving, laatste levensfase en digitalisering zijn al voorbij gekomen en in maart vroeggen wij ouderen naar hun fietsgedrag.

Hoe vaak fietsen zij, voelen ze zich veilig en wat maakt fietsen voor hen fijn? 179 ouderen tussen de 60 en 90 jaar lieten weten dat zij de fiets grotendeels gebruiken voor het doen van boodschappen of voor recreatie. Ook sporten en bewegen doen de ouderen graag op de fiets.



Volledige resultaten zien? [Kijk dan snel hier!](#)

Fietsgedrag Ouderen

Dat Nederlanders van fietsen houden is algemeen bekend, en is ook bij de ondervraagde ouderen niet anders. Gemiddeld gebruiken ze de fiets meer dan vier keer per week, en fietsen ze al zolang als ze zich kunnen herinneren. Elektrische fietsen zijn populair bij zeker de helft van de respondenten.

Een veilig gevoel tijdens heeft fietsen heeft meer dan de helft van de ouderen. Vooral kruispunten, snelheid, drukte en andere weggebruikers kunnen zorgen voor een groter gevoel van onveiligheid tijdens de fietstocht. Wanneer ouderen iets minder mobiel zijn, kan op- en afstappen ook lastiger worden. De respondenten van de Raadpleging waren erg enthousiast over fietsen.

"Het geeft mij de mogelijkheid tot ontdekken van nieuwe plekken."

"Fietsen is mijn ontspanning door inspanning."

"Fietsen staat voor beweging, vrijheid, ontspanning en plezier."

Ook deelnemen aan de Digitale Ouderenraadpleging? [Meldt u dan hier aan!](#)

Langer mentaal fit?

Gezond ouder worden kan op veel manieren. Maar kan iets nieuws leren daar ook bij helpen? Het onderzoeksteam van de Rijksuniversiteit Groningen denkt van wel!

Zij doen onderzoek of denkvermogen en stemming verbeteren bij het leren van iets nieuws en zoeken senioren die willen deelnemen aan dit onderzoek!

De wetenschappers zoeken ouderen tussen de 65en 85 jaar, mensen die geen of slechte lichte geheugenklachten hebben, en die over het algemeen lekker in hun vel zitten. Daarnaast is het spreken van de Nederlandse taal een vereiste.

Wilt u mee doen? Kijk dan snel op [de website](#) voor meer informatie, hoe u zich kunt aanmelden en de beloning!



Agenda

Webinar

9 april - Preventie: voorkomen is beter dan verzorgen

18 juni - Hoe ga je veilig met je financiën om?

8 oktober - Verzilver de Vergrijzing - Regiotour Drenthe/Overijssel

Ouderendelegaties

12 april - Groningen/Friesland

14 april - Drenthe/Overijssel

20 april - Digitaal werkbezoek VWS

Ook deelnemen aan een webinar? Dat kan!

Houd de agenda van [de website van Platform Pouwer](#) in de gaten voor de nieuwste activiteiten.



Het Zorg Innovatie Forum faciliteert Platform Pouwer en helpt actief bij de inzet van ouderen zelf. Voor meer informatie kunt u [de website van het ZIF](#) of op www.platformpouwer.nl.