

## Langer thuis met Festival 60+

Een van de grootste veranderingen die de Wmo in 2014 met zich bracht was dat mensen veel meer dan voorheen geacht werden voor zichzelf op te komen. Verpleeg- en verzorgingshuizen verdwenen, mensen bleven langer meer of minder zelfstandig thuis wonen en er kwam een weids aanbod van allerlei zorgaanbieders om dat mogelijk te maken.

De gemeenten kregen een grote rol in de organisatie en de financiering daarvan. Toen CSWO, de voorloper van het Platform Wageningse Ouderen, in 2014 de Leefbeurs in Junushoff organiseerde, kwam dat hele circus net goed op gang. Dat zag je aan het programma en de deelnemers van de Leefbeurs.

Nu, vijf jaar later, is het stof enigszins neergedaald en dat zie je aan de nieuwe vorm van de Leefbeurs: het Festival 60+. Dat biedt handreikingen aan al die



foto's Guus Latuasan, collage Pieter van Ginneken

senioren die nu geacht worden zelfstandig in hun eigen huis te verblijven, daarbij gesteund door een uitgebreid netwerk van thuis- en andere-zorgaanbieders. De organisatoren van het Festival, naast het Platform Wageningse Ou-

deren ook Solidez, bbthk, Startpunt, Thuis en Woningstichting, bieden in de bbthk en bij Thuis een gratis toegankelijk feestelijk programma rond de vraag: Hoe blijf ik zo lang mogelijk zelfstandig in mijn eigen huis?

Via de thema's Veiligheid, Gezondheid en Buurtnetwerken wordt de kwestie breed aangepakt. Hier een selectie uit het programma. In het thema Veiligheid kunnen de bezoekers kennis maken met valpreventie, internetbankieren,

brandveiligheid, babbeltrucs en andere risico's die een gewoon huis kan opleveren. Bij 'Gezondheid' geven zestien bestaande Wageningse initiatieven op het gebied van voeding en beweging een presentatie, van eetgroepen tot sport-scholen en van studiekringen tot de voedselbank. En bij de presentaties bij het thema Buurtnetwerken vind je vrijwilligersorganisaties die samenkomsten organiseren onder meer om contacten met anderen te bevorderen. Het is de organisatie gelukt een gevarieerd en aantrekkelijk programma samen te stellen, met voldoende plek voor ontspanning en entertainment, met muziek en optredens. Wethouder De Brito verricht de opening, net als vijf jaar geleden, maar nu onder een nieuw gesternte. (JM)

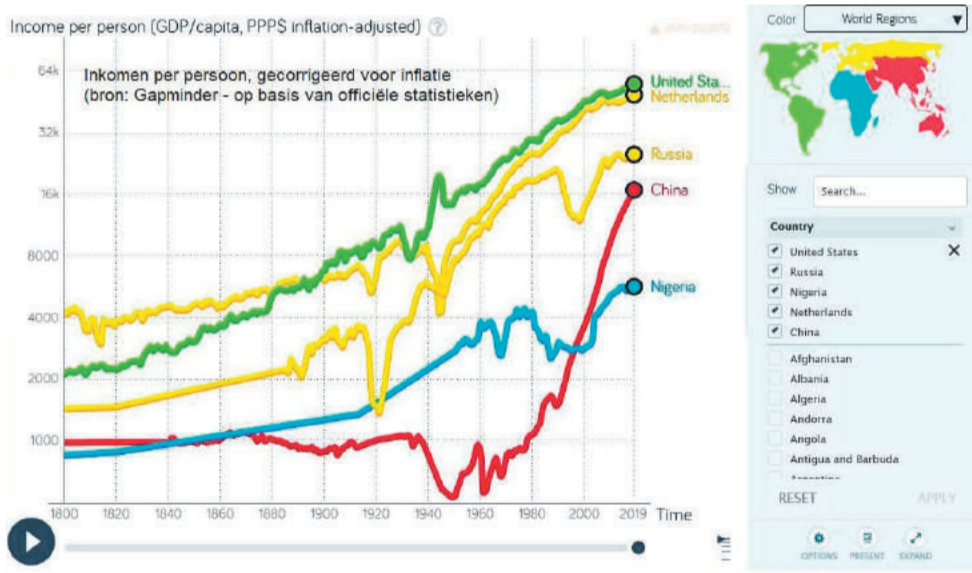
Het festival 60+ is op 4 oktober 2019 van 13 tot 18 uur, in de bbthk en bij Thuis. Opening om 13 uur in de bbthk. Voor het programma zie [www.platform-wageningse-ouderen.nl/festival-60](http://www.platform-wageningse-ouderen.nl/festival-60)

### Festival 60+

Zin in: weer eens een festival. De naam alleen al doet jong aan en maakt dus vrolijk en actief. Ik ga meteen bedenken wat ik mee moet nemen. Handig: het lijstje uit de folder power jaren 60 en 70 is in mijn hoofd blijven hangen en blijkt zelfs nog actueel.

Een programma ritselen zodat ik me goed voor kan bereiden om niks te missen. Kan uit de krant gehaald worden. Dat is één. Zoals toen ook nu jammer dat het op verschillende podia te doen is. Zal dus niet van alles kunnen genieten. Verder: zorgen voor genoeg pillen. Hoe blijf ik anders zo lang op de been. Heel belangrijk: voldoende drank om die pillen naar binnen te werken (zouden ze daar trouwens op controleren?) De muziek is niet meer die van The Doors en The Beatles. Hopelijk is het geluid te harden en kan ik ook nog iets verstaan van de mensen om mij heen. O ja: oordopjes. Niet vergeten. Werden vroeger ook al aangeraden. Dat is er gelukkig alleen maar gemakkelijker op geworden: zijn tegenwoordig zo klein en handig af te stellen. Dus die zal ik deze keer maar wel gebruiken. Had ik toen trouwens ook beter wel kunnen doen, weet ik nu. De tijdsduur is ook prima: ik hoef gelukkig niet op handen en voeten zo'n klein tentje in te kruipen om daar uitgeteld de nacht door te brengen. Doet me trouwens wel ergens aan denken: waar laat ik mijn rollator? Bagagekluisjes aanwezig? (WH)

## Ouderen hebben het goed



Inkomen per persoon, gecorrigeerd voor inflatie (bron: Gapminder.org)

Als wij, de senioren van nu, terugkijken naar de tijd van onze ouders en, nog vroeger, naar de tijd van onze grootouders, zullen we moeten toegeven dat wij het nu beter hebben.

in 1957, maar de echte zelfbeschikking werd mogelijk met de introductie van de anticonceptiepil in 1964. Vergelijk hoe je ouders en grootouders gekleed gingen op dezelfde leeftijd van jou. Ze lijken wel 10 tot 20 jaar ouder!

Hoe zal dat zijn voor de generaties ná ons? Wordt het nóg beter voor hen, of krijgen ze daarvoor niet de kans? Moeten we somber zijn, of optimistisch? Ongetwijfeld zijn er grote uitdagingen die om oplossingen vragen. Groeiende wereldbevolking, internationale concurrentie, klimaatverandering. Pessimisme over de koers van de wereld wordt gevoed door berichten over oorlogen en natuurrampen, corruptie en exorbitante verrijking. We staan er bijna met onze neus bovenop. Minder aandacht is er voor de creativiteit, daadkracht

en wil om de problemen op te lossen, en voor de succesverhalen. Zoek eens bij YouTube naar de presentaties van Hans Rosling. Met degelijke feiten laat hij zien hoe de wereld vooruitgang

boek. Dat is natuurlijk geen reden om zelfgenoegzaam te zijn. Dat in het algemeen de senioren van nu het goed hebben danken we ook aan omstandigheden die we niet zelf hebben bepaald – waar we zijn geboren, gezondheid, ouders, kansen. Daarvoor mogen we zeker dankbaar zijn. We staan op de schouders van hen die ons voorgingen. Eigenlijk is het ook een ereschuld. Hoe oud we ook mogen zijn, laten we zolang de gezondheid het toestaat blijven zorgen dat we een goede wereld overdragen aan de volgende generaties. Het is te merken dat ik opa ben geworden. (PvG)

## Signaleren kun je leren

Het gebeurt dat mensen zich zorgen maken om iemand anders, door wat ze zien of horen, maar niet weten wat te doen met deze signalen.

Wat zou je moeten doen? En wat mag je eigenlijk doen? Op 9 oktober kunt u ervaringen delen in de interactieve theater-workshop 'Signaleren kun je leren'. Daar leer je alerter te worden op signalen waarvan je denkt dat er wat mee moet gebeuren, en om tips te krijgen wat je er mee kunt doen.

Denk aan kwetsbare mensen. De ervaring leert dat deze mensen geen hulpvraag formuleren, of te laat, waardoor allerlei andere problemen ontstaan die voorkomen had kunnen

worden bij eerder signaleren en inzet van ondersteuning (onveilige situaties, dreigende huisuitzetting, gedragsproblemen bij kinderen, depressie en ondervoeding bij ouderen, verwaarlozing en vereenzaming bij psychisch zieken). De vraag is of de directe omgeving wel voldoende weet wat te doen met signalen.

De theater-workshop wil bijdragen aan betere kennis bij vrijwilligers, mantelzorgers en andere niet-beroepskrachten over wat je kunt signaleren, wat je met de signalen kan en waar je terecht kunt. Kom op 9 oktober naar de bbthk (19.30 uur). Meer weten over signaleren en Welsaam? Mail of bel Machteld Speets (06-83265736, [machteld@vc-wageningen.nl](mailto:machteld@vc-wageningen.nl))

## De eerste stap zetten

De eerste stapjes in ons leven hebben we allemaal gezet zo rond het eerste levensjaar. Een beetje wankel, de balans zoekend maar daarna recht op en vooruit: naar toen nog de kleuterschool, de lagere school, het vervolgonderwijs, de eerste baan, vriendschappen en nog veel meer.

Vaak gaan die stappen ongemerkt maar met het ouder worden kan het meer moeite gaan kosten. Zeker

ook als u alleen op stap moet gaan dan wordt het een bewustere keuze: Het is goed voor mij om eruit te gaan, niet achter de bekende geraniums te blijven zitten.

U hoft dat u in Wageningen woont want onze stad heeft veel te bieden aan senioren. Kom naar het Festival 60+, zet op vrijdag 4 oktober ook die stap zoals u uw hele leven al heeft gedaan. Kom over die drempel - de hoogte zal best meevallen. Wij vangen u op en laten u weten dat u van harte welkom bent. (GH)

### COLOFON

**PWO:** informatie voor Wageningse ouderen

Verschijnt 18 september 2019

Deze pagina verschijnt onregelmatig, onder verantwoordelijkheid van PWO, het Platform Wageningse Ouderen. Deze pagina is te downloaden van de website [www.platform-wageningse-ouderen.nl/archief](http://www.platform-wageningse-ouderen.nl/archief)

**Redactie:** P. van Ginneken, G. Hoksbergen-Kampes en W. Hermanussen-Arts  
**Eindredactie:** J. Mars

Bijdragen en reacties zijn welkom bij het redactieadres: Geertjesweg 102, Wageningen;  
**mail:** [secretaris@csw.o.org](mailto:secretaris@csw.o.org)

[platform-wageningse-ouderen.nl](http://platform-wageningse-ouderen.nl)  
[kbo-pcobwageningen.nl](http://kbo-pcobwageningen.nl)  
[seniorenwageningen.nl](http://seniorenwageningen.nl)