

SAMEN OUDEREN

Alles wat de Zwolse senioren moeten weten!

zomer/najaar 2026

EDITIE 3



NEPAGENTEN!

En andere artikelen geschreven door studenten van Landstede

8



DE LEUKSTE VRIJWILLIGERS-VACATURES VOOR SENIOREN

5

DOE MEE!

Er zijn leuke activiteiten voor u! Doe mee, denk mee, laat u inspireren.



ER IS ELKE DAG IETS TE DOEN DAT BIJ U PAST



ZANGKOOR CARMEN

En andere activiteiten

3



DE SENIORENRAAD

In gesprek met Henk van de Pol

4

EN NOG VÉÉL MEER...



SAMEN OUDEREN

SamenOuderen

Een initiatief van kartrekker WijZ Welzijn en online prikbord SamenZwolle.

Website

Ga voor meer informatie naar samenouderen.nl



OVER ONS

WAT IS SAMENOUDEREN?

SamenOuderen is een initiatief van kartrekker WijZ Welzijn en online prikbord SamenZwolle. Het is een groeiende beweging in Zwolle waar iedereen aan mee kan doen: professionals én inwoners. Samen werken we aan een stad waar senioren prettig, actief en zelfstandig kunnen blijven wonen en leven. De professionals die betrokken zijn bij SamenOuderen zijn afkomstig uit organisaties uit onder andere welzijn, zorg en cultuur. Maar wat doet de beweging SamenOuderen eigenlijk?

❶ Informatie en activiteiten overzichtelijk maken

We zorgen dat informatie over organisaties, initiatieven, en activiteiten voor senioren in Zwolle op één plek samenkomen. Via een overzichtelijke website maken we zichtbaar wat er te doen is en waar je terecht kunt. Deze website is vindbaar door naar www.samenzwolle.nl/samenouderen te gaan of naar www.samenouderen.nl.

❷ Nieuwe initiatieven ontwikkelen vanuit de praktijk

We ontwikkelen samen met inwoners nieuwe initiatieven die aansluiten bij wat senioren zelf aangeven en nodig hebben. Denk aan buurtkamers in verschillende wijken, Theater Overdag en initiatieven als Briljant!

❸ Verbinden en doorverwijzen binnen het netwerk

We brengen partijen en werkgroepen met elkaar in contact en zorgen dat signalen op de juiste plek terechtkomen. Zo verbinden we initiatieven en versterken we de samenwerking in de stad.

❹ De stem van senioren ophalen en inbrengen

We halen actief de ervaringen en ideeën van senioren op en brengen deze in bij overleggen en besluitvorming. Zo zorgen we dat beleid, aanbod en communicatie beter aansluiten bij wat senioren nodig hebben.

Samen blijven ontwikkelen

We kijken voortdurend wat beter kan en passen activiteiten en initiatieven aan als dat nodig is. Zo blijft wat we doen aansluiten bij wat senioren in Zwolle nodig hebben, nu en in de toekomst. Hoe meer mensen meedoen met SamenOuderen, hoe sterker het netwerk wordt. Wilt u meedenken, meedoen of iets bijdragen met uw ervaring of ideeën? Neem dan contact op met WijZ Welzijn ([088-478 0610](tel:088-4780610)). We gaan graag met u in gesprek.

MELD U AAN VOOR DE SAMENOUDEREN NIEUWSBRIEF!

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws rondom initiatieven, activiteiten en organisaties voor senioren? Abonneert u zich dan op de SamenOuderen nieuwsbrief. Ga naar www.samenzwolle.nl/nieuwsbrief of scan onderstaande QR-Code.



1. Open uw camera op uw mobiele telefoon
2. Richt de camera op de QR-code
3. Tik op de link die op uw mobiele telefoon wordt weergegeven

OPROEP NAMENS DE REDACTIE: DOET U MEE?

In deze editie van de SamenOuderen krant leest u artikelen die door studenten van Landstede zijn geschreven. In de toekomst werken we graag met u samen. Bent u 60+ en wilt u bijdragen aan het platform SamenOuderen? Wij zijn op zoek naar senioren die het leuk vinden om bij te dragen aan de krant, nieuwsbrieven en de website, bijvoorbeeld door een column te schrijven, foto's te maken, interviews af te nemen of mee te denken in de redactie. Andere ideeën zijn uiteraard ook welkom!

Doet u mee? Stuur een mail naar marketing@samenzwolle.nl



**SAMEN
OUDEREN**

SamenOuderen

Een initiatief van kartrekker WijZ Welzijn
en online prikbord SamenZwolle.

➡ **Website**

Ga voor meer informatie
naar samenouderen.nl

ACTIVITEITEN

In deze rubriek leest u over een aantal activiteiten (speciaal) voor senioren. Dit is slechts een klein gedeelte van het volledige sport-, spel- en cultuuraanbod. Voor meer informatie en het totale overzicht kijkt u op www.samenouderen.nl of belt u naar **038 - 750 83 87**. Organiseert u zelf een activiteit? Dan kunt u deze ook plaatsen op de website door een account aan te maken.



ZANGKOOR CARMEN

Zing mee met zangkoor Carmen en ontdek hoe fijn samen zingen kan zijn. Onder begeleiding van Carmen leert u op een ontspannen manier samen te zingen, naar elkaar te luisteren en plezier temaken. Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig. De ochtend begint gezellig met een kop koffie of thee, waarna samen wordt gezongen in een ontspannen en warme sfeer.

Woensdag (om de week)

- 🕒 10.00 - 12.00 uur
- 📍 Neem voor de meest recente locatie contact op met WijZ Welzijn.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN BIJ WIJZ WELZIJN:
info@wijz.nu of **088-4780610**



BRILJANT!

Senioren dragen een schat aan levenservaring en verhalen met zich mee, met kwaliteiten en soms verborgen talenten die gezien en gehoord mogen worden. Toch hebben niet alle senioren eerder de kans gehad om actief met kunst en cultuur bezig te zijn. Briljant! wil kunst en cultuur op een laagdrempelige manier toegankelijk maken. Briljant! is een culturele community, een samenwerking tussen Stadkamer en WijZ Welzijn, van waaruit verschillende kunst- en cultuurinitiatieven worden georganiseerd. Door het jaar heen zijn er regelmatig proeverijen: korte bijeenkomsten waarin u op een toegankelijke manier kennismakt met een kunstdiscipline. Daarnaast zijn er trajecten waarin u in groepen van 8 tot 10 ouderen samen met een kunstenaar een creatief proces doorloopt, van idee tot eindresultaat. Dit omvat samenwerken, overleggen, maken en presenteren.

Doet u mee? Ga voor meer informatie naar www.briljantzwolle.nl

BRIEFENPROJECT+

Woont u in Zwolle en schrijft u graag? Voor een bijzonder project zoeken wij 60-plussers die het leuk vinden om in contact te komen met een jongere generatie.

U gaat gedurende zeven weken per brief in gesprek met een jongere over onderwerpen die ertoe doen. Een mooie kans om ervaringen te delen en nieuwe inzichten op te doen. Het project start na de zomervakantie en begint en eindigt met een gezamenlijke bijeenkomst op locatie.

Meer informatie en aanmelden bij WijZ Welzijn:
info@wijz.nu of **088-4780610**



IN GESPREK MET HENK VAN DE POL (SENIORENRAAD) OVER DE TOEKOMST

De Seniorenraad Zwolle (SRZ) komt op voor de belangen van alle senioren in Zwolle. De raad adviseert het gemeentebestuur en maatschappelijke organisaties, gevraagd en ongevraagd, over onderwerpen die het dagelijks leven van ouderen raken. Denk aan wonen, zorg, veiligheid, leefomgeving en bereikbaarheid. Daarnaast is er een richtinggevend 10-puntenplan opgesteld voor de lokale politiek. Aan het woord is Henk van de Pol, voorzitter van de seniorenraad.

Hoe kijkt u naar de toekomst van ouderen?

In principe positief. We worden ouder en blijven gemiddeld langer gezond thuis wonen. Dat biedt kansen om langer te werken en meer te genieten van vrije tijd. Maar er zijn ook duidelijke uitdagingen. Het aantal senioren groeit sterk (van ongeveer 23.500 nu naar 31.500 in 2040). Niet alle voorzieningen, zoals passend wonen en zorg, blijven daardoor vanzelfsprekend beschikbaar. Tegelijk neemt het aantal senioren met een zorgvraag toe, terwijl de zorgcapaciteit afneemt. Dat vraagt om meer eigen regie van senioren en om onderlinge steun, bijvoorbeeld via voorzorgcirkels en vrijwilligerswerk.

Wat is uw ideaalbeeld voor de oudere generatie van morgen?

Een waardig, zinvol en gelukkig leven, waarin mensen zelf regie houden en serieus worden genomen. Respect is daarbij essentieel. Daarnaast hoop ik op een fijne oude dag in een passen-

de woning, in een vertrouwde buurt, met zorg dichtbij wanneer dat nodig is. Sociale verbondenheid is daarbij belangrijk. Idealiter heeft iedereen een eigen netwerk van mensen op wie kan worden teruggevallen.

Wat moet er gebeuren om dat te realiseren?

Senioren moeten zelf regie nemen en serieus worden genomen. Mijn oproep aan organisaties is: praat niet alleen over senioren, maar vooral ook met senioren. Daarnaast moeten senioren bereid zijn om zelf actief bij te dragen. Niet alleen consumeren, maar ook tijd en inzet leveren. Van organisaties vraagt dat de bereidheid om samen met senioren oplossingen te ontwikkelen. In Zwolle gebeurt dat al veel, maar in de praktijk blijft het soms nog lastig.

Wie heeft hierin de sleutel in handen?

Wij allemaal samen. Senioren zelf door regie te nemen. Organisaties door samen te werken en belangen te overstij-

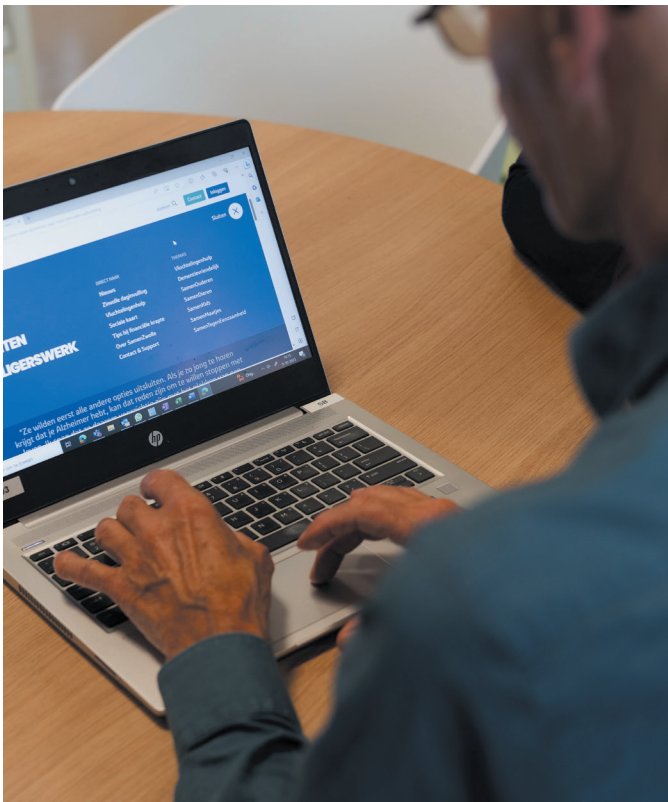
gen. En de gemeente door voorwaarden te creëren, zoals woningbouw, een passende leefomgeving en het faciliteren van initiatieven, bijvoorbeeld door ruimte beschikbaar te stellen voor sociale activiteiten.

Ten slotte: Wat wilt u meegeven aan de lezer?

Goed en vitaal ouder worden is geen vanzelfsprekendheid, maar een gezamenlijke opgave. Als we met elkaar in gesprek gaan, naar elkaar luisteren en samen oplossingen zoeken en realiseren, is Zwolle een prachtige stad, waarin we in verbondenheid met elkaar met vertrouwen ouder kunnen worden.



Meer weten over de Seniorenraad? Ga naar www.seniorenraadzwolle.nl



VRIJWILLIGERS- VACATURES

Vrijwilligerswerk is voor jong én oud. In Zwolle zijn er diverse mogelijkheden om op een leuke en zinvolle manier iets voor een ander of uzelf te betekenen. In deze rubriek vindt u een greep uit het brede aanbod aan vrijwilligersvacatures van ZwolleDoet! & SamenZwolle. Deze en nog veel meer vrijwilligersvacatures vindt u op www.zwolledoet.nl



SAMENOUDEREN ZOEKT SENIOREN VOOR INSPIRATIEGROEP

Bij SamenOuderen is een actieve groep senioren betrokken: de Ouderen Inspiratiegroep. In deze groep staat het thema 'blijven meedoen en van betekenis zijn' centraal, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk of andere vormen van maatschappelijke betrokkenheid. Elke acht weken komt de groep bijeen voor een sessie van ongeveer 1,5 uur. Tijdens deze bijeenkomsten wisselt u ervaringen en informatie uit, bespreekt u signalen uit de samenleving en denkt u mee over actuele ontwikkelingen. Daarnaast biedt de groep vooral ook inspiratie en energie: u versterkt elkaar en leert van elkaars perspectieven.

Wat gaat u doen?

De Ouderen Inspiratiegroep speelt een belangrijke rol binnen de beweging SamenOuderen. U levert actief een bijdrage aan de richting en uitvoering van deze beweging en vormt daarmee een onmisbare schakel in het geheel. Bent u 67 jaar of ouder en wilt u actief en betrokken blijven in de samenleving? Dan bent u van harte welkom om aan te sluiten.

Wilt u reageren op deze vacature?
Neem dan contact op met WijZ Welzijn:
info@wijz.nu of [088-4780610](tel:088-4780610)



DOMUSICA ZOEKT VRIJWILLIGE GASTVROUW/GASTHEER

Domusica, centrum voor cultuur, beschikt over zes zalen waar muziek, dans, theater en andere culturele activiteiten plaatsvinden. Honderden mensen komen hier wekelijks samen om te repeteren, te spelen en elkaar te ontmoeten. Vrijwilligers zijn onmisbaar voor het reilen en zeilen in het gebouw.

Wat gaat u doen?

Als gastvrouw of gastheer bent u het eerste aanspreekpunt en het gezicht van Domusica. U ontvangt bezoekers, maakt hen wegwijs en verzorgt koffie en thee. Daarnaast houdt u toezicht op de huisregels, verricht u lichte schoonmaakwerkzaamheden en helpt u bij het op en afbouwen van activiteiten. Ook ondersteunt u andere vrijwilligers en bent u verantwoordelijk voor het openen en sluiten van het gebouw op afgesproken tijden.

Wilt u reageren op deze vacature?
Ga naar www.samenzwolle.nl/gastdomusica

STICHTING KRINGLOOP ZWOLLE ZOEKT VRIJWILLIGER SORTEERCENTRUM

Stichting Kringloop Zwolle zich op het zorgvuldig inzamelen en verwerken van gedragen kleding, textiel, schoenen en tassen. Het doel is om materialen een tweede leven te geven en zo bij te dragen aan het verminderen van de afvalberg. U werkt in een team met een informele en veilige werksfeer, waarin samenwerken en leren centraal staan. Er is ruimte om ervaring op te doen en uw eigen kwaliteiten verder te ontwikkelen.

Wat gaat u doen?

U start de dag samen met collega's en bespreekt de werkzaamheden onder het genot van een kop koffie of thee. Vervolgens gaat u aan de slag met het sorteren van binnengekomen textiel op soort en seizoen. Daarnaast weegt, verplaatst en prijst u de goederen. Het werk is fysiek en vraagt dat u materialen kunt hanteren en verplaatsen. U werkt samen in teamverband, maar kunt ook zelfstandig taken uitvoeren wanneer dat nodig is.

Wilt u reageren op deze vacature?

Ga naar www.samenzwolle.nl/sorteercentrum

WATERSCHAP DRENTS OVERIJSSELSE DELTA ZOEKT VOORLICHTERS

Waterschap Drents Overijsselse Delta zorgt voor sterke dijken en voldoende (schoon) water voor inwoners, agrariërs en bedrijven, in de stad en de natuur. Dat doen we zodat de mensen in ons gebied (Assen tot Deventer en Kampen tot Hoogeveen) gezond en veilig kunnen leven, wonen en werken.

Wat gaat u doen?

Als voorlichter bij Waterschap Drents Overijsselse Delta (WDODelta) vertelt u het verhaal van water en laat u zien wat er in de regio speelt. U maakt zichtbaar hoe waterbeheer invloed heeft op de leefomgeving van mensen, dichtbij huis. Dat doet u op scholen, bij dijken, gemalen en waterzuiveringen of bij verenigingen in de regio. U geeft gastlessen, rondleidingen en lezingen over water en het werk van het waterschap. U laat zien hoe dijken worden versterkt, hoe water op peil wordt gehouden, hoe rioolwater wordt gezuiverd en waarom schoon water belangrijk is. Zo maakt u het werk van het waterschap begrijpelijk en zichtbaar voor anderen.

Wilt u reageren op deze vacature?

Ga dan naar: www.samenzwolle.nl/delta

IJSSELHEEM ZOEKT VRIJWILLIGER KLEINE TECHNISCHE/DIGITALE KLUSJES

IJsselheem is een gespecialiseerde organisatie voor ouderenzorg in de regio Zwolle, Kampen en Zwartewaterland. Ze bieden wonen, verpleeghuiszorg, revalidatie en dagbesteding aan op 16 locaties.

Wat gaat u doen?

Als vrijwilliger ondersteunt u cliënten bij kleine technische en digitale klusjes die hem helpen om verbonden te blijven met de buitenwereld. U helpt bijvoorbeeld met het vervangen van batterijen, het instellen van de televisie of afstandsbediening en het beantwoorden van eenvoudige vragen op de laptop. Tijdens deze momenten maakt u een praatje en biedt u een luisterend oor, zodat het contact niet alleen praktisch maar ook persoonlijk is.

Wilt u reageren op deze vacature?

Ga naar www.samenzwolle.nl/technische-klusjes

REVAS DE PEPERBUS ZOEKT BESTUURSLEDEN EN VRIJWILLIGERS

ReVAS de Peperbus biedt al bijna 60 jaar aangepast sporten aan mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte. Wekelijks sporten ruim 110 leden uit Zwolle en omgeving bij de vereniging. Alles binnen ReVAS draait op vrijwilligers.

Wat gaat u doen?

Als bestuurslid of vrijwilliger helpt u mee bij de organisatie van de vereniging en ondersteunt u het bestuur. Er is onder andere behoefte aan ondersteuning bij het penningmeesterschap, het maken van notulen, het schrijven van de nieuwsbrief en het verzorgen van PR en communicatie. Samen kijken we welke taak het beste bij u past.

Wilt u reageren op deze vacature?

Ga dan naar: www.samenzwolle.nl/revas



INTERVIEW MET KRIS OELBRANDT VAN CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN OVERIJSSSEL

Soms zijn er vragen of gevoelens die u niet makkelijk met anderen bespreekt, maar die wel aandacht vragen. Het Centrum voor Levensvragen biedt hiervoor een luisterend oor aan huis. Geestelijk verzorger Kris Oelbrandt vertelt hoe hij mensen ondersteunt bij dit soort vragen.

Kunt u uitleggen wat het Centrum voor Levensvragen doet?

Het Centrum voor Levensvragen biedt mensen de mogelijkheid om te praten met een geestelijk verzorger over wat hen ten diepste bezighoudt. Dat kan gaan over de grote vragen van het leven: hoe uw leven is verlopen, welke momenten belangrijk zijn geweest, en wat u bezighoudt aan verdriet, vreugde, hoop of vrees. De geestelijk verzorgers van het centrum komen bij u thuis om naar uw verhaal te luisteren.

Wat doet een geestelijk verzorger precies?

Een geestelijk verzorger is geen vertegenwoordiger van een kerk, maar een onafhankelijk deskundige die luistert naar wat u bezighoudt. Dat hoeven geen religieuze vragen te zijn. Het kan ook gaan over eenzaamheid, ziekte, ouder worden of verlies. De gesprekken gaan vaak over wat “trage vragen” worden genoemd: vragen waar geen eenvoudige antwoorden op zijn, maar die wel belangrijk voelen om te stellen en te onderzoeken.

Wat levert zo’n gesprek op?

Mensen die gebruikmaken van geestelijke verzorging geven vaak aan dat zij zich eindelijk echt gehoord en begrepen voelen. Ze kunnen praten over onderwerpen die ze met anderen niet snel delen. Dat lost problemen zoals ziekte, verlies of eenzaamheid niet op, maar maakt ze wel draaglijker. Juist doordat iemand echt luistert.

Hoe werkt het in de praktijk?

U meldt zich telefonisch of via de website aan. De gesprekken vinden bij u thuis plaats of op een andere locatie als u dat prettig vindt. U kunt kosteloos gebruik maken van in ieder geval vijf gesprekken.

Voor meer informatie of het aanvragen van een gesprek neemt u contact op met coördinator Marieke Sportel via **06-12284592** of **m.j.sportel@isala.nl**. U kunt ook kijken op **www.gvthuisoverijssel.nl** om een geestelijk verzorger te kiezen.



STUDENTEN AAN HET WOORD BRUG TUSSEN GENERATIES

Voor de derde editie van de SamenOuderen krant werkte de redactie samen met de opleiding Mediareductie van Landstede. Studenten schreven en redigeerden artikelen en maakten bijpassende foto's. In deze editie leest u een selectie van hun werk. Alle artikelen vindt u op www.samenzwolle.nl/landstede.



Door Elisa Lavecchia

“IS HET EEN NEP- AGENT OF IS HET OKÉ? CHECK HET VIA 112!”

Tegenwoordig komt het vaak voorbij op de radio, tv of krant: nepagenten. De nepagenten bellen u vaak eerst op of sturen een brief uit naam van de politie. Daarin leggen ze uit dat uw waardevolle spullen wellicht gevaar lopen vanwege bijvoorbeeld inbraken in de buurt. Ze bieden aan om uw waardevolle eigendommen daarom snel bij u thuis op te halen en zogenaamd veilig te bewaren. Volgens de politie vinden er ongeveer 35 van dit soort babbeltrucs per dag plaats.

Ook in Zwolle gebeurt dit vaak. Zo is een 89-jarige inwoner van Zwolle slachtoffer geworden van een nepagent. De nepagent haalde haar pinpas op en ook sieraden met emotionele waarde. Met haar pas werd later meer dan duizend euro gepind. Ook was de vrouw bijna haar trouwring kwijt, maar doordat ze deze niet van haar vinger kreeg is de ring gespaard gebleven.

Met deze tips van de politie kunt u het de oplichters moeilijker maken

Wat moet u doen als een nepagent voor uw deur staat of als u twijfelt? Beluister het verhaal. U kunt daarbij als het mogelijk is uw deur op de haak doen voor uw veiligheid, zodat de oplichters niet opeens naar binnen kunnen. Wil iemand waardevolle spullen bij u komen ophalen dan is dit waarschijnlijk een oplichter. De politie komt nooit aan de deur om geld, passen met pincodes en waardevolle spullen (bijvoorbeeld sieraden) op te halen. Laat ze niet binnen, wat ze ook verzinnen!

Bij twijfel: bel 112

Durft u niet 112 te bellen, omdat u denkt dat uw situatie niet serieus genoeg is? Het noodnummer 112 is er niet alleen om levens te redden, maar ook voor de politie om daders van een misdrijf op heterdaad aan te houden. En daarbij horen ook de oplichters aan de deur die zichzelf voordoen als agent. Kent u iemand of bent u zelf iemand die dit heeft meegemaakt?

Dan is het altijd mogelijk om een melding te doen. Maar wilt u dat er onderzoek naar uw zaak wordt gedaan en de daders worden achterhaald dan moet u wel aangifte doen. U kunt ook eerst bellen met de politie: [0900-8844](tel:0900-8844).

STUDENTEN AAN HET WOORD

“TOEN VOELDE HET NOG ALS EEN GEMEENSCHAP”

Begin 1900 zag Zwolle er heel anders uit dan het nu is. De stad was overzichtelijker en kleiner. Winkels, scholen, kerken en verenigingen lagen op loopafstand. Volgens Mieke, een 95-jarige Zwollenaar die haar leven deels in Zwolle doorbracht, kende iedereen elkaar toen nog echt. “Toen voelde het nog als een gemeenschap”, vertelt ze. Mensen hielpen elkaar en ontmoetten elkaar op de straten, in de winkel of bij een vereniging. “En nu is iedereen heel erg op zichzelf”.

Zo had en heb je nu nog steeds de Zwolse Boys, een sportvereniging die al sinds 1918 bestaat en voor veel Zwollenaren een plek was voor sociale contacten. Maar ook de winkels speelden een grote rol in de sociale contacten in de stad. Mieke vertelt dat vroeger de winkels niet alleen gebruikt werden voor de wekelijkse boodschappen, maar ook als een plek waar mensen een praatje maakten of om op de hoogte te blijven van wat er in de buurt speelde. Zo had je de Jamin, het Zwolse balletjeshuis of SRV-wagen Henk Dekker. Maar de oudste winkel van Zwolle is de Grote Markt. De Grote Markt gaat terug tot voor het krijgen van stadrechten in 1230.

Na de Tweede Wereldoorlog begon Zwolle snel te veranderen. Door de bevolkingsgroei ontstond er woningnood en werd er steeds meer gebouwd. Buiten de stad werden nieuwe buurten gebouwd. Waar vroeger nog weilanden stonden staan er nu veel nieuwbouwwoningen. Waardoor niet alleen de stad groeide, maar ook de afstand tussen de Zwollenaren groeiden.

Door Elisa Lavecchia



PARTNERS IN BEELD

ZORGMIES

ZorgMies biedt ondersteuning aan senioren en mantelzorgers. Een ZorgMies kan gezelschap bieden, samen op pad gaan, ondersteunen in huis of toezicht houden wanneer dat nodig is. Na een vrijblijvend kennismakingsgesprek wordt gekeken welke ZorgMies het beste past bij de wensen en situatie van de senior. Wanneer extra ondersteuning gewenst is of een mantelzorger tijdelijk ontlast moet worden, biedt ZorgMies een passende oplossing. De dienstverlening kan worden betaald vanuit een PGB of op particuliere basis.

Kijk voor meer informatie op www.zorgmies.nl of bel **038-78205600**.



Door Sanne Grevink

STUDENTEN AAN HET WOORD REGENBOOGouderen VERDIENEN ZICHTBAARHEID EN VERBINDING

Regenboogouderen zijn senioren die vallen binnen de LHBTQI+ gemeenschap. Dit is een verzamelnaam voor mensen die niet heteroseksueel zijn. In Zwolle zet WijZ Welzijn zich actief in voor deze groep. Niels Piëst, werkzaam bij de organisatie, vertelt waarom extra aandacht nodig is.

Volgens Piëst krijgen veel regenboogouderen te maken met eenzaamheid. “Veel van hen hebben geen kinderen. Daardoor ontbreekt vaak het sociale netwerk dat anderen wel hebben opgebouwd”. Die eenzaamheid kan toenemen naarmate mensen ouder worden en hun leefwereld kleiner wordt.

Daarnaast speelt de generatie waarin veel regenboogouderen zijn opgegroeid een belangrijke rol. “We hebben het over mensen die nu zeventig of tachtig zijn. Zij groeiden op in de jaren 40 en 50, in een tijd waarin hun geaardheid niet

bespreekbaar was”. Veel ouderen zijn daarom pas laat uit de kast gekomen. “Dat moment voelt vaak als een bevrijding”. Toch ontstaat er opnieuw spanning wanneer ouderen in een zorginstelling terechtkomen. “Ze komen daar weer tussen mensen van dezelfde generatie. Dan durven ze soms niet meer open te zijn over wie ze zijn”. Volgens Piëst proberen sommigen hun identiteit dan weer te verbergen, terwijl ze daar juist zo hard voor hebben gestreden.

WijZ Welzijn probeert deze problemen aan te pakken met een uitgebreid activiteiten aanbod. Samen met regenboogouderen en verschillende zorgpartijen is een activiteitenplan ontwikkeld. Er zijn onder andere praatgroepen, kookavonden, wandelingen en culturele uitjes. Ook is er een regenboogadviseur aangesteld die ouderen persoonlijk ondersteunt bij vragen of problemen.

Een belangrijk onderdeel is een reizende expositie met portretten en levensverhalen van tien LHBTI-Zwollenaren. Juist omdat de zichtbaarheid essentieel is om acceptatie en verbinding te vergroten. De expositie staat in zorginstellingen en vormt de basis voor gesprekken. “In het begin is er soms weerstand”, vertelt Piëst. “Maar later ontstaat er herkenning en openheid. Dan komt het gesprek echt op gang”.

Wilt u andere regenboogsenioren ontmoeten?

Dan bent u van harte welkom bij de Roze Middag en het Regenboogcafé. Ga voor meer informatie naar:

www.wijz.nu/vitaal-en-veilig-thuis/lhbtqi.

STUDENTEN AAN HET WOORD

ALTIJD IN BEWEGING VOOR EEN ANDER: HET VRIJWILLIGERSLEVEN VAN RINI KAMP

69 jaar geleden werd Rini Kamp geboren in Ooltgensplaat op Goeree-Overflakkee. Daar groeide hij op, ging naar school en had hij zijn eerste banen. Zo'n dertig jaar geleden verhuisde hij met vrouw en kinderen naar Zwolle voor zijn werk. Inmiddels is hij super verbonden met de stad, vooral door zijn indrukwekkende inzet als vrijwilliger.

Van schoolplein tot stadshart

Vrijwilligerswerk zit Rini diep in het bloed. "Ik heb eens uitgepuzzeld dat ik op mijn tiende al vrijwilliger was" vertelt Rini. Oud papier ophalen bij de basisschool was het begin. Zijn ouders waren actief in het dorp en gaven het voorbeeld. "Dan krijg je het van huis uit mee." Die vanzelfsprekendheid nam hij mee naar Zwolle, waar hij opnieuw begon bij de school van zijn kinderen. Van het halen van meel bij de Windesheimer Molen tot aan het bijdragen van een vereniging: Rini rolde van het ene vrijwilligerswerk in het andere. "Ik vind het ontzettend leuk om andere mensen blij te maken", zegt Rini. "Door iets bij te dragen voor een club of vereniging, of door te laten zien hoe zo'n molen vroeger werkte." Momenteel is hij actief bij flink wat organisaties.

Hij is vrijwilliger bij de Windesheimer Molen, Present Zwolle en de Stadskamer, zit in het platform Bestuurders Centraal van ZwolleDoet!, is bestuurslid van de wijkvereniging Zwolle-Zuid, actief bij wijktheater ZZ UIT en wedstrijdsecretaris bij SVI Volleybal. Hij volleybalt zelf bij VC Andijvie en fietst graag. Daarnaast neemt Rini de tijd om met mensen koffie te drinken die daar behoefte aan hebben.

Een agenda die nooit leeg is

Zijn week is gevarieerd, maar overzichtelijk. Drie dagen heeft hij vaste taken, de rest doet hij tussen-door. "Het lijkt soms alsof ik veertig uur per week bezig ben, maar dat valt mee." Juist de afwisseling spreekt hem aan. Organiseren, administratie en praktisch werk wisselen elkaar af. Vrijwilligerswerk raadt Rini iedereen aan. "Je ontmoet mensen, je leert ervan en je wordt er zelf rijker van." Zeker voor ouderen ziet hij kansen. "De ervaring die je hebt opgebouwd, kun je weer inzetten voor de maatschappij." Zo draagt vrijwilligerswerk bij aan wat hij noemt "een stukje mooier Zwolle." Volgens Rini is Zwolle een stad van betrokkenheid. "Hier kijken mensen naar elkaar om."

Ook vrijwilligers werk doen?

Kijk op www.samenzwolle.nl/vrijwilligerswerk voor het een breed aanbod aan vrijwilligersfuncties in Zwolle.



Door Kris Wieggers

WIE ZITTEN ER ACHTER SAMENOUDEREN?

SamenOuderen is een ‘beweging’ die leeft door de inzet van Zwolse inwoners, vrijwilligers en professionals. De projectleiders van WijZ Welzijn zijn de kartrekker. Zij verbinden organisaties en winoners, stimuleren en bewaken de duurzaamheid en voortgang van afspraken. De website van SamenOuderen en de (off- en online) communicatie wordt beheerd en verzorgd door SamenZwolle. Het netwerk van SamenOuderen bestaat uit de volgende partners:



**SAMEN
OUDEREN**

SamenOuderen
Een initiatief van kartrekker WijZ Welzijn
en online prikbord SamenZwolle.

Website
Ga voor meer informatie
naar samenouderen.nl