



**Beste NUZO-partners en belangstellenden,**

In deze nieuwsbrief stellen de leden van de NUZO Ouderendelegatie zichzelf aan u voor, kijken wij met u terug op bijeenkomsten die na de zomer hebben plaatsgevonden en informeren wij u onder andere over de thema's waar wij momenteel mee bezig zijn en thema's waar de Raad van Ouderen advies over geeft en heeft gegeven. Tot slot een kort interview met de voorzitter van de NUZO Raad, Martijn Wiesnekker.

Wilt u in het nieuwe jaar samen met ons met een van de thema's aan de slag of heeft u een idee voor een projectaanvraag die voor ouderen in onze regio relevant is? Neemt u dan [contact](#) met ons op. We denken graag met u mee.

Wij wensen u fijne feestdagen en een gezond 2020!

Met vriendelijk groet, namens NUZO

Meta de Graaff,  
Coördinator NUZO

## Maak kennis met de Ouderendelegatie



Van links naar rechts, Mieke Klootwijk, Elisabeth van Oostrum, Elisabeth Vreede-Chabot, Monique Verschuren (voorzitter NUZO Programmacommissie), Maren Toncmann (secretaresse), Mebius Kramer (lid tot najaar 2019), Marjke van Aert, Aat Grinwis, Corrie Vroon-Scherpenzeel, Meta de Graaff (coördinator), Jita Hoogerduijn en Theo Papijala.

### Aat Grinwis

Sinds een jaar of 35 woon ik in Zeist. Heb daar mijn bedrijf gehad en was actief als vrijwilliger bij de hockeyclub Phoenix en het Rode Kruis. Daarnaast was ik mede-oprichter van de ondernemersclub Zakelijk Zeist en zat in het bestuur van de Kamer van Koophandel. En sinds 8 jaar gemeenteraadslid. Getrouwd, 3 kinderen en inmiddels 2 kleinkinderen. Wat mij beweegt om "iets" voor of met ouderen te gaan doen is, dat er zo razend veel potentieel in (vooral de jonge...) ouderen zit. Kwaliteiten waar geen of gedeeltelijk gebruik van wordt gemaakt. Doodzonde. Denk aan leermeester of coach. Maar ook aan bevoegde onderwijzers accountants, timmermannen of politierechercheurs. Part-time, zonder allerlei organisaties en bureaucratie en een beetje fiscaal-vriendelijk. Aan inzet van die ervaring, tijd en energie kan de hele maatschappij maar vooral de lokale gemeenschap heel veel plezier hebben. Als ik daarin een klein stukje kan bijdrage ga ik tevreden achter de geraniums. Nou ja, pas over een jaar of wat...

### Elisabeth Vreede-Chabot

Ik ben al vrijwel sinds de start van het NUZO actief lid van de NUZO Ouderendelegatie, oorspronkelijk vanuit het Platform Mantelzorg Provincie Utrecht. In de loop van de jaren ben ik bij verschillende onderwerpen en projecten die van belang zijn voor (kwetsbare) ouderen betrokken. Bijv. Mondzorg, Is Alles Besproken, Weet Wat U Slikt. Ook heb ik in landelijk verband deelgenomen aan het opstellen van het toetsingskader. Als dit toetsingskader als uitgangspunt wordt genomen bij het ontwikkelen van een project ten behoeve van (kwetsbare) ouderen is er een grote kans is dat het project daadwerkelijk aansluit bij de behoeften van de doelgroep. Verder neem ik deel aan de Commissie wonen van de samenwerkende ouderbonden in de gemeente waar ik woon. Landelijk ben ik betrokken bij de Raad van Ouderen en bij TOPICS-MDS, waar ik probeer om de stem van de ouderen, waarvan de data uit de verschillende onderzoeken die in het kader van het Nationaal Programma Ouderen zijn verzameld, te laten klinken bij de besluitvorming rond deze data.

### Jita Hoogerduijn

Sinds eind vorig jaar ben ik lid van de ouderendelegatie van het NUZO. Ik ben sinds 2013 gepensioneerd. Ik ben 'van huis uit' verpleegkundige, maar al langer niet meer in de praktijk van de zorg actief. Ik werkte bij de Hogeschool Utrecht, eerst bij de opleiding HBOV en later als wetenschappelijk onderzoeker. Ik ben gepromoveerd op het onderwerp: het herkennen van ouderen in het ziekenhuis met een verhoogd risico op het ontwikkelen van blijvend verlies van functioneren als gevolg van de ziektenhuisopname. De kwetsbaarheid van ouderen is jarenlang een belangrijk thema van mijn werk geweest. Ik heb veel verpleegkundigen en andere werkers in de zorg geschoold over de specifieke zorg die ouderen nodig hebben. De laatste jaren houd ik me vooral bezig met gehoord zelf. De stem van ouderen kan beter gehoord worden. Ouderen kunnen zich ook beter (laten) informeren over bijvoorbeeld "gezond ouder worden". Dat is ook waarom ik in de Ouderendelegatie wilde: als oudere mijn stem laten horen, maar ook betrokken zijn en blijven bij alles wat de zorg en de gezondheid van en voor ouderen aangaat.

### Mieke Klootwijk

Sinds verleden jaar ben ik, Mieke Klootwijk, lid van de Ouderendelegatie van het NUZO. Na mijn pensionering wil ik maatschappelijk actief blijven en me, vanuit het ouderperspectief, inzetten voor het bevorderen van de samenwerking tussen de gezondheidszorg en het sociale domein. De relatie met het onderwijs wil ik eveneens graag versterken omdat ook daar de aandacht voor ouderen m.i. wenselijk en noodzakelijk is. Mijn arbeidsverleden ligt bij de Hogeschool Utrecht. Daar heb ik me eveneens voor deze thema's ingezet en kan gebruik maken van mijn netwerk. Samen met mijn man, vrienden en familie zijn de thema's van het NUZO (wonen, zorg, preventie en e-health) onderwerp van gesprek. Een voorbeeld daarvan is dat mijn man en ik toekomstbestendig zijn gaan wonen. De overname van een ouder huis met trappen naar een appartement. Met plezier kijk ik terug op mijn eerste jaar bij het NUZO.

### Theo Papijala

Ik ben 66 jaar oud en woon in Woerden. Ik ben al meer dan 30 jaar actief in het Moluks ouderenwerk en de laatste 20 jaar ook met migrantenouderen. Als bestuurslid van het LSMO (Landelijke Stichting Molukse Ouderen) zijn wij aangesloten bij NIGOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten). Vanuit die betrokkenheid heb ik besloten om namens NOOM in NUZO deel te nemen.

### Corrie Vroon-Scherpenzeel

Vorig jaar november ben ik als nieuw lid voor het NUZO begonnen. Mijn achtergrond is beleidsmaker mantelzorg en vrijwilligerszorg en zingeving. Binnen het NUZO ben ik betrokken bij de Pilot dappere dokters dappere patiënten. Samen met een ander lid van NUZO gaan we verkennen hoe we in het hoger onderwijs en het MBO meer aandacht kunnen krijgen voor de oudere in al zijn facetten. De oudere van nu betekent niet alleen kwetsbaarheid maar ook bewustwording hoe om te gaan met de nabije toekomst in leven, gezondheid, mobiliteit, wonen, gemeenschap en zingeving. NUZO leden hebben een verschillende achtergrond en expertise. Het is inspirerend dat de verschillende expertises samen komen. We delen met elkaar en zetten ons in voor de nieuwe oudere generatie en hun behoeften.

### Elisabeth van Oostrum

Sinds 2014 ben ik voorzitter van de ouderendelegatie van het NUZO. Ik heb in het onderwijs gewerkt, voor de overheid en tot 2014 als wethouder in het Sociale Domein. Sinds 2014 heb ik verschillende functies als bestuurder of als lid van een Raad van Toezicht van organisaties in het Sociale Domein. Ik vind het NUZO en de Ouderendelegatie belangrijk, omdat de positie van ouderen meer aandacht verdient. Met name de voorbereiding op de derde levensfase vind ik belangrijk. Zowel op het gebied van huisvesting, (mante) zorg, financieel, sociale contacten en zingeving. Ik zet me daar graag voor in met de andere enthousiaste betrokken ouderen uit de Ouderendelegatie.

### Marijke van Aert

Aan mij werd de vraag gesteld of ik mij wil voorstellen en in het kort beschrijven waarom ik deelneem aan de Ouderendelegatie van de NUZO? Ik vind dit altijd een moeilijke vraag en ik weet nooit goed hoe ik deze het best kan beantwoorden. Ik wil geen kort cv sturen, dus beperk me tot een korte motivatie. Ik ben in mijn leven op allerlei manieren veel ouderen tegengekomen zowel in mijn werk als privé, ik heb er zelfs een studie in gedaan. Ik heb me altijd verbaasd over de plek die ouderen krijgen in onze samenleving. Mensen die hun leven lang gewerkt hebben, kinderen opgevoed en verantwoordelijkheid hebben gedragen, doen na een bepaalde leeftijd niet meer mee, sterker nog worden soms aan de kant gezet en soms bijna vergeten. Dit terwijl in andere culturen ouderen juist midden in de samenleving staan en veel invloed hebben. Ouder worden is in mijn ogen een normaal proces en hoort bij het leven en in een samenleving horen ouderen er gewoon bij en doen met alles mee en er wordt ook rekening met deze groep gehouden. Gelukkig verandert er veel en de vraag is natuurlijk of ik een steentje kan bijdragen om dat te bereiken. Alleen bereik ik niet veel maar in de Ouderendelegatie kunnen we misschien wat meer voor elkaar krijgen samen met veel ouderen. Thema's waar ik mij in mijn leven intensief mee bezig heb gehouden komen goed van pas nl. gezondheid, omgaan met ongemakken, wonen en woonomgeving, mobiliteit (hieronder versta ik de mogelijkheid en het gemak voor personen om een korte en langere afstand te overbruggen) en deelnemen aan bewegingsprogramma's en georganiseerde sport. Tenslotte iets over mezelf. Ik ben nu 72 jaar en woon samen met een vrouw en samen zijn we de oma's van 3 kleinkinderen en naast de deelname in de ouderendelegatie doe ik veel aan bewegen georganiseerd en ongeorganiseerd.

### Saskia Danen-de Vries

Sinds begin 2017 ben ik lid van de ouderendelegatie van NUZO. Dat doe ik vanwege mijn betrokkenheid bij mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ik ben belanghebbende bij Alzheimer Nederland (regio Amersfoort) en samen met mijn moeder en mijn broer mantelzorg voor mijn vader met dementie. Van huis uit ben ik verpleegkundige (nu niet meer niet praktiserend) en gezondheidswetenschap. Ik werk in het UMC Utrecht toen NUZO van start ging en heb van de zijlijn de ontwikkelingen altijd gevolgd. Na diverse functies in de (ouderen)zorg ben ik in 2012 mijn eigen trainings- en adviesbureau Zorg4Zorg begonnen. Ik geef met veel plezier trainingen en lessen over ouderenzorg en dementie. In mijn lessen probeer ik altijd de actualiteit, de laatste stand van de wetenschap en mijn ervaring als mantelzorg te verwerken. Ook laat ik in mijn lessen regelmatig mensen met dementie en hun mantelzorgers aan het woord. Binnen de ouderendelegatie van NUZO probeer ik ook de belangen van mensen met dementie en hun naasten te behartigen en denk ik mee over zaken en projecten die ook mensen met dementie of mantelzorgers aangaan.

## Adviezen van de Raad van Ouderen



Twee leden van de NUZO Ouderendelegatie, voorzitter Elisabeth van Oostrum en Elisabeth Vreede-Chabot, nemen deel aan de nationale Raad van Ouderen, die minister Hugo de Jonge gevraagd en ongevraagd adviseert. Inmiddels zijn hier vier adviezen uit voortgekomen.

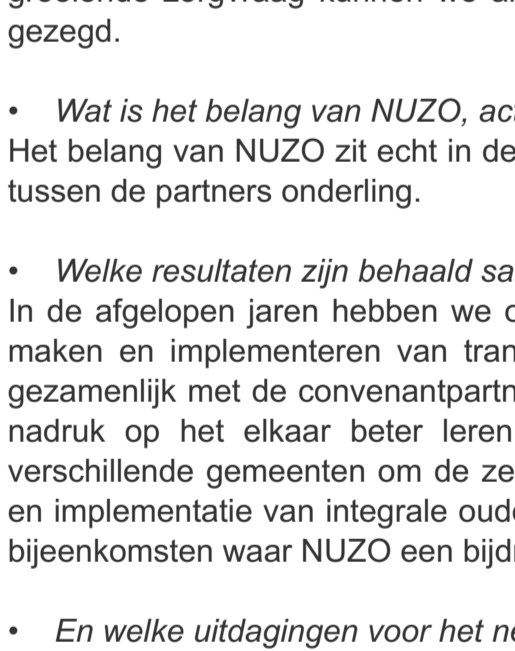
Het vierde advies dat het ministerie van VWS aan de Raad van Ouderen heeft gevraagd, gaat over zingeving. De vraag is hoe zingeving (levensvragen en etoos doen) opgepakt kan worden en hoe dat eenzaamheid kan verminderen. VWS vroeg de Raad van Ouderen (RvO) in dit advies: [Elisabeth van Oostrum, lid RvO, geeft haar mening, lees deze hier](#) en [lees hier het artikel "Wat maakt het leven zinvol voor ouderen?" van ZorgenZ](#).

Het eerste advies ging over de publiekscampagne over de waarde van ouder worden die de overheid wil gaan houden. Lees [hier het advies van de Raad van Ouderen](#) over de campagne herwaardering ouderen en lees de [reactie in de Kamerbrief hier](#).

Het tweede advies ging over keuzevrijheid in verpleeghuiszorg. Lees [hier het advies](#).

Het derde advies ging over voorbereiden op ouder worden. De leden van de NUZO Ouderendelegatie en het NUZO Ouderenpanel hebben hier een bijdrage aan geleverd. Lees [hier het advies](#) en het persbericht over dit advies.

## Interview met Martijn Wiesnekker



Graag stellen wij in een kort interview de leden van de NUZO Raad of Programmacommissie aan u voor, dit keer de voorzitter van de NUZO Raad.

**• Wie ben je?**  
Ik ben Martijn Wiesnekker 44 jaar, geboren en getogen in Huizen.

**• Wat doe je?**  
Sinds 2016 ben ik lid van de Raad van Bestuur van het Diakonessenhuis in Utrecht, Zeist en een polikliniek in Doorn. Daarnaast deed en doe ik nog diverse andere activiteiten in de zorg, van lid van de Raad van Toezicht van Bartiméus tot vrijwilligerswerk waarvoor de oprichting van een Hospice in Huizen.

**• Waarom ben je voorzitter van NUZO?**

Ik ben gevraagd om voorzitter van de NUZO te worden door één van mijn voorgangers, Frank Miedema. Het past heel erg in deze tijd en bij de rol van het Diakonessenhuis om te verbinden en samen te werken. De groeiende zorgvraag kunnen we alleen maar met elkaar opvangen. Vanuit die verantwoordelijkheid heb ik ja gezegd.

**• Wat is het belang van NUZO, activiteiten van de partners en ouderen?**

Het belang van NUZO zit echt in de stem van de ouderen, de samenwerking tussen ouderen en de partners en tussen de partners onderling.

**• Welke resultaten zijn behaald samen met de partners en ouderen?**

In de afgelopen jaren hebben we op verschillende gebieden resultaten behaald. Zo werkten we mee aan het maken en implementeren van transmurale afspraken over de zorg voor kwetsbare ouderen en starten we gezamenlijk met de convenantpartners een transmurale leernetwerk. Naast het delen van kennis ligt daarin de nadruk op het elkaar beter leren kennen. We organiseerden met een aantal partners bijeenkomsten in verschillende gemeenten om de zelfredzaamheid te stimuleren. En we dachten mee over de doorontwikkeling en implementatie van integrale ouderen zorg en welzijn in de wijk. En zo zijn er tal van initiatieven, scholingen, bijeenkomsten waar NUZO een bijdrage levert.

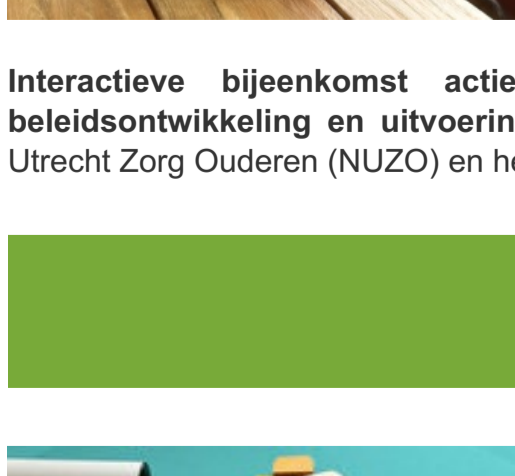
**• Een van de uitdagingen voor het netwerk zie jij voor de komende langere periode?**

Sinds 2016 ben ik lid van de Raad van Bestuur van het Diakonessenhuis in Utrecht, Zeist en een polikliniek in Doorn. Daarnaast deed en doe ik nog diverse andere activiteiten in de zorg, van lid van de Raad van Toezicht van Bartiméus tot vrijwilligerswerk waarvoor de oprichting van een Hospice in Huizen.

**• Eens wens voor de korte termijn voor het ouderen netwerk voor 2020? Of misschien wel andersom 2020 is voor de partners en ouderen in NUZO een geslaagd jaar als we.....?**

Voor 2020 is het vanuit mijn rol een geslaagd jaar als de betrokken ouderen zich binnen NUZO echt gevoeld voelen, als we met elkaar bijvoorbeeld 2 concrete doelen ook daadwerkelijk hebben gerealiseerd en de partners elkaar steeds beter hebben weten te vinden. We willen komend jaar met onze partners concrete stappen zetten op het gebied van preventie, zelfredzaamheid en integrale zorg. Hoe kunnen we ouderen ondersteunen om zich voor te bereiden op ouder worden? Wat kunnen ze zelf en welke ondersteuning kunnen ze gebruiken? Denk aan voorzieningen in huis, maar bijvoorbeeld ook aan e-health apps. Met dat soort hulpmiddelen kunnen we ouderen faciliteren om echt zelf eigen regie te nemen.

## Nieuws



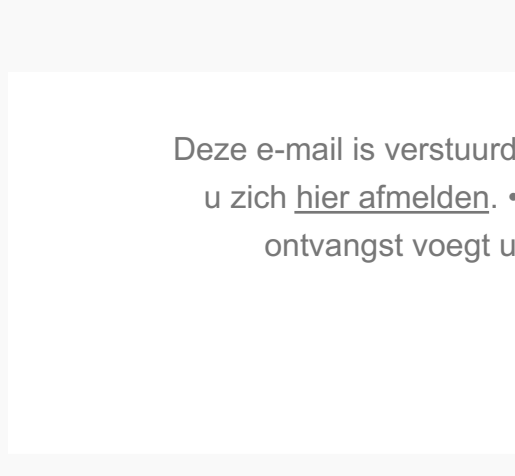
**Dappere Dokters Dappere Ouderen – pilot en hoe verder**  
De ouderen en NUZO partners gaan door met het organiseren van bijeenkomsten Dappere Dokters Dappere Ouderen. 'Het gaat om uw vragen voordat u iets mankeert'. Afgelopen jaar zijn de ouderen en partners in NUZO gestart met interactieve bijeenkomsten Dappere Dokters Dappere Ouderen. Aanleiding voor deze bijeenkomsten is dat ouderen aangeven dat zij onvoldoende ruimte ervaren om 'zomaar' (zonder mankeren of ziek te zijn) een afspraak te maken bij de huisarts. En dat huisartsen aangeven graag met ouderen te willen spreken over optimale in plaats van maximale zorg. De bijeenkomsten in Zeist en De Bilt waren zeer succesvol. Ook in 2020 gaan we hier mee verder. Te beginnen in de stad Utrecht. In de volgende nieuwsbrief gaan we hier uitgebreid op in.

Hebt u interesse om samen met ons een dergelijke bijeenkomst te organiseren bel (088 - 7568 122) of [e-mail](#) dan het NUZO secretariaat.

### Wonen is een speerpunt voor de partners in NUZO en de ouderen

De Ouderendelegatie heeft dit voorjaar een openlijk uitslaten voeren in het kader van Langer zelfstandig wonen in de regio Utrecht. Dit onderzoek is uitgevoerd in vier gemeenten in het kader van een bachelorscriptie Bestuurs- en Organisatiewetenschap van de Universiteit Utrecht. [Lees meer](#).

## Terugblik



**Bijeenkomst NUZO Ouderenpanel en Ouderendelegatie 14 november. [Lees meer](#).**

**Bijeenkomst Transmuraal Leernetwerk "Van Gezellen Er Rusten naar Reactiveren en Actief Blijven" op 13 november.** Er stonden 45 personen mee uit de betrokken organisaties. Deelnemers vonden het een inspirerende bijeenkomst, hebben veel nieuwe tips opgedaan en hebben deze beoordeeld met het cijfer 8.

**Brede Netwerkbijeenkomst 17 oktober.** In het Future Care Lab van het ROC Midden Nederland in Utrecht kwamen circa 60 professionals en ouderen bij elkaar om kennis en ervaring te delen over e-Health. [Lees meer](#).

### Interactieve bijeenkomst actief burgerschap van ouderen en deelname van ouderen bij beleidsontwikkeling en uitvoering op 12 september.

Georganiseerd door de VNG Utrecht, het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen (NUZO) en het kennisplatform Utrecht Sociaal. [Lees meer](#).

## Agenda 2020



### Save the date

- Donderdag 2 april van 16.30 - 19.30 uur inspiratiebijeenkomst Stedelijk Platform Ouderen in Utrecht
- Donderdag 18 juni van 13.30-17.00 uur Brede Netwerkbijeenkomst
- Donderdag 29 oktober van 13.30-17.00 uur Brede Netwerkbijeenkomst



Website Twitter