

# Ouderen: de onmisbare schakel in onze samenleving

Het visieboekje van ANBO-PCOB





## Vergrijzing is een kans

Nederland telt steeds meer ouderen. Wist u dat we al meer dan 3 miljoen gepensioneerden hebben? Dit aantal groeit naar bijna 5 miljoen in 2040. We worden gemiddeld ook nog eens ouder. De komende jaren neemt daarom het aantal 75- tot 85-jarigen flink toe. Het wordt zelfs steeds normaler om de 100 jaar aan te tikken.

We worden ook op een ándere manier ouder. Na het werkende leven hebben we gemiddeld nog vele jaren waarin we vitaal zijn en actief meedoen in de samenleving. Meedoen is belangrijk. Het geeft ons leven betekenis en het verbindt ons met anderen. Mensen die actief betrokken blijven, ervaren minder problemen en kunnen beter omgaan met de uitdagingen die op hun pad komen.

De oudere van nu is anders dan die van 30 jaar geleden. Onze ouders en grootouders zochten na hun pensioen vaak de rust op, al dan niet in een bejaardentehuis. De meeste ouderen van nu zien het pensioen juist als een kans om actief en vitaal te blijven. Ze willen die tijd zo goed mogelijk benutten, binnen de eigen mogelijkheden.

Natuurlijk is ieder mens anders. We verschillen van elkaar in opleiding, inkomen en achtergrond. De ene oudere is vitaler dan de andere, en steeds meer ouderen wonen alleen. Bovendien komen er steeds meer oudere niet-westerse migranten, wat zorgt voor nog meer diversiteit. Door dit alles nemen de verschillen in gezondheid en levensverwachting toe.

De overheid wil graag dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Ouderen willen dit zelf ook. Maar dat gaat niet altijd makkelijk of vanzelf. Het kan uitdagend zijn. Hoe gaan we daarmee om als samenleving? Hoe gaat u daar zelf mee om? De vereniging ANBO-PCOB ziet de vergrijzing als een kans, ook voor jongere generaties. Daarover verderop in dit visieboekje meer.

## De vereniging ANBO-PCOB: geef ouderen een stem

Als oudere brengt u een schat aan wijsheid mee, gevormd door een leven vol ervaringen. Dat is zó waardevol. Bij ANBO-PCOB krijgt u die belangrijke stem. We staan klaar om u te helpen en te ondersteunen waar dat nodig is, zodat u prettig ouder kunt worden. Dit doen we vanuit levensbeschouwelijk perspectief, en vanuit de onderliggende waarden die de twee gefuseerde verenigingen hebben ingebracht.

ANBO-PCOB zet zich in voor uw belangen op diverse gebieden, zoals inkomen, pensioen, de digitale samenleving, wonen, veiligheid, zingeving en gezondheid. We gaan actief met onze standpunten naar politiek Den Haag en praten kritisch mee aan de overlegtafels.

We hebben een uitgebreid Seniorenpanel en kunnen snel peilingen uitzetten. Zo horen we wat er leeft en wat u belangrijk vindt. Om dit sterk over te brengen, zetten we onze eigen media in of brengen we het verhaal naar de pers. Waar nodig werken we nauw samen met onze partners en andere organisaties.

Als lid krijgt u waardevolle informatie, ondersteuning, voordelen en advies. We hebben een uitgebreide website en geven het magazine *OuderenWijzer* uit. Bij onze lokale afdelingen ontmoet u andere leden en doet u mee aan activiteiten. Leden treffen elkaar ook via de digitale ontmoetingsplaats Trefpunt. De vereniging heeft vele vrijwilligers, die zich inzetten voor u en andere leden.

Het is belangrijk om naar elkaar om te zien, zowel fysiek als digitaal. Zo blijven mensen betrokken bij elkaar. Zingeving is belangrijk in ieders leven, omdat het richting geeft aan het bestaan. Niet voor niets is onze slogan: **Samen sterk**. Als ANBO-PCOB maken we samen het verschil voor alle ouderen in Nederland. We doen dit vanuit een optimistische kijk op ouderen en zijn open en oplossingsgericht.

### Een rijke historie

Ouderenorganisaties hebben een lange geschiedenis. Al in 1900 werd de Bond voor Staatspensioering opgericht, in 1945 gevolgd door de Algemene Bond voor Bejaarden. Drijfveer was vooral de armoede onder ouderen.

Na de Tweede Wereldoorlog was er een tijd van verzuiling. In 1950 ontstonden de katholieke ouderenbonden (KBO's), in 1960 gevolgd door de protestants-christelijke ouderenorganisatie PCOB. In 1978 bundelden de bonden voor staatspensioering en de bejaarden de krachten. Zo ontstond de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen ANBO. De ouderenorganisaties zetten zich vanaf het begin actief in voor de leden, via lokale afdelingen. Ze organiseerden lezingen en cursussen, draaiden films en hielden diaprojecties. Ze gingen op huisbezoek bij mensen die ziek waren of hulp nodig hadden. De ouderenorganisaties gingen ook de belangen van de leden behartigen bij overheid en politiek, vaak samen met andere partijen.

In het verleden werkten de drie verzuilde organisaties regelmatig samen, landelijk en lokaal. Samenwerkingen ontstonden en verdwenen weer. Zoals de Centrale Samenwerkende Ouderenorganisaties (CSO) waarvan ook de Koepel Gepensioneerden lid was. De CSO bestaat niet meer. In 2022 ontstond een wat informelere variant: de Seniorencoalitie, waarbij ook migrantenorganisatie SOMNL zich aansloot. Eind 2023 kwam de fusie van ANBO en PCOB tot stand.

In ANBO-PCOB komen de doelstellingen en activiteiten van beide verenigingen samen. We vinden elkaar in de overtuiging dat we samen het verschil maken voor ouderen in Nederland. Onze vereniging staat open voor leden met verschillende levensovertuigingen en waarden. Wij proberen deze overtuigingen en waarden te verbinden, met respect voor elkaar.

## Onze kijk op ouder worden

'Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn'. Het is een veelgehoorde uitdrukking. Het geeft goed aan dat we in onze westerse samenleving ouderdom te veel zien als een probleem. Dat is jammer. Want als we meer omzien naar elkaar, wordt het leven leuker en is er meer mogelijk. We moeten kansen benutten die het leven beter maken. Als we slimmer omgaan met de vergrijzing, hebben we nóg meer positieve impact in de samenleving.

Met elk nieuw kabinet wordt weer pijnlijk duidelijk dat er een gebrek is aan visionaire ideeën over een verouderende samenleving.

Dit terwijl de behoefte aan doordacht beleid groeit, zeker met de snel veranderende bevolkingsopbouw met de groeiende diversiteit aan wensen en behoeften. De dubbele vergrijzing vraagt om een gezamenlijke aanpak binnen de overheid, met betrokkenheid van alle departementen.

Bij ANBO-PCOB kijken we anders naar ouder worden. Als oudere heeft u ervaring en wijsheid. Ouderen kunnen beter relativeren en weten hoe het is om te handelen vanuit eigen ervaring, mogelijkheden en behoeften. Natuurlijk is het niet vanzelfsprekend dat u ouder wordt op een manier die u voor ogen heeft. Met het stijgen van de leeftijd komen ook ongemak, kwetsbaarheden en andere uitdagingen. De echte vraag is daarom: hoe gaat u daar zo goed mogelijk mee om?

Oudere mensen worden te weinig aangesproken op wat ze wel kunnen. Dit heeft vaak een negatieve invloed op hoe ze hun eigen kracht, zelfstandigheid en levensvreugde ervaren. Dat moet anders!



Ouderen: de onmisbare schakel in onze samenleving

## Ouderen maken het verschil

Bij ANBO-PCOB benadrukken we graag wat iemand wél kan en hoe iemands kennis en ervaring van waarde zijn. Bijvoorbeeld: steeds meer mensen blijven na hun 67e doorwerken, al dan niet parttime. Dat is positief, gezien de krapte op de arbeidsmarkt. En het is vooral ook positief voor jongere generaties. Want hoe waardevol is het om te leren van oudere collega's, die vaak precies weten hoe je zaken regelt, omgaat met situaties en uitdagingen overwint.

Het vrijwilligerswerk blijft in trek. Veel ouderen zetten hun kennis en kunde vrijwillig in voor de samenleving. Van activiteiten leiden tot bestuursfuncties vervullen bij verenigingen. Nederland is en blijft een verenigingsland.

Ouderen: de onmisbare schakel in onze samenleving



Zelfs wanneer ouderen minder vitaal worden, blijven ze op allerlei manieren actief. Ze passen op de kleinkinderen, geven mantelzorg of hebben dat gedaan.

Dat steeds meer mensen ouder worden en langer vitaal blijven, betekent ook dat er meer kansen zijn om kennis en levenservaringen over te dragen aan nieuwe generaties. Laten we die kansen benutten.

## Van leeftijd naar levensfase

Er zijn 'oude' 50-plussers en 'jonge' 75-plussers. Hoe iemand aankijkt tegen het leven en wat iemand lichamelijk nog kan, bepaalt veel meer wat iemand wil en kan doen dan de leeftijd zelf. Of u nu 52, 67 of 93 bent, leeftijd zou niet belangrijk moeten zijn. Wat echt telt, is de levensfase waarin u zit. Behoeftes veranderen vooral op de keerpunten van het leven. Als de kinderen

het huis uit gaan. Als u meer hulp nodig krijgt en er mantelzorg nodig is. Als u stopt met werken. Als u lichamelijke beperkingen krijgt en als uw partner overlijdt. Het beleid moet dus niet gaan over leeftijd, maar over levensfase. Zodat u in elke levensfase zo goed mogelijk tot uw recht komt.



Ouderen: de onmisbare schakel in onze samenleving



## Vooruitkijken is de sleutel tot ...

Mensen kunnen ook zelf veel doen om zich voor te bereiden op het ouder worden. Bijvoorbeeld: denk op tijd na over hoe en waar u straks wilt wonen, vooral wanneer het misschien minder gaat. Is het huis aanpasbaar? Zijn er genoeg voorzieningen in de buurt? Ook het sociale netwerk is belangrijk. Heeft u genoeg

sociale contacten? Wonen vrienden en familie in de buurt? Zijn er mensen die kunnen helpen als er zorg nodig is? Bedenk ook hoe u actief en in beweging blijft. Al deze factoren helpen om te blijven denken in mogelijkheden als u te maken krijgt met ongemakken of ziektes. Het voorkomt crisissituaties.

Ouderen: de onmisbare schakel in onze samenleving

## Waar zet ANBO-PCOB zich voor in?

ANBO-PCOB zet stevig in op belangenbehartiging rond onderwerpen zoals inkomen, pensioen, digitale samenleving, wonen, veiligheid, zingeving en gezondheid. Deze onderwerpen vormen de basis voor een samenleving waaraan mensen tot op hoge leeftijd volwaardig meedoen. Zoals gezegd is het hierbij belangrijk dat mensen ook zelf al vroegtijdig stappen zetten. Want hoe actief u ook blijft, ouder worden kan gepaard gaan met beperkingen en meer kans op chronische aandoeningen.



### Inkomen

Een goed inkomen is de basis voor een prettige manier van leven. Het is nodig om te kunnen meedoen in de samenleving. Voor ouderen bestaat het inkomen uit de AOW en (voor de meesten) een aanvullend pensioen dat ze tijdens het werkende leven hebben opgebouwd. Hoewel de inkomens van de jongere oudere hoger liggen dan vroeger, staan die inkomens wel onder druk. Dit komt door stijgende kosten en een pensioen dat niet is meegestegen.

Binnen het nieuwe pensioenstelsel pleit ANBO-PCOB voor een eerlijk en koopkrachtig pensioen. Maar we willen ook dat achterstanden in koopkracht nu worden gerepareerd.



### Wonen

Fijn wonen is volgens ANBO-PCOB één van de belangrijkste voorwaarden voor prettig ouder worden. Een passend huis zorgt ervoor dat iemand kan blijven doen wat degene graag doet. Zelfstandig, met regie over eigen leven.

Wat fijn wonen is, verschilt natuurlijk per persoon. Voor veel mensen begint dit met de juiste voorzieningen in de buurt: een supermarkt, een medische post, een apotheek en openbaar vervoer. Belangrijk is ook de mogelijkheid om dichtbij huis mee te doen aan activiteiten en om andere mensen te ontmoeten.

Verhuizen naar een geschikter huis? Dat valt in deze tijd niet mee. De woningmarkt is erg krap, voor iedereen. Ook zit er een groot gat tussen zelfstandig wonen en wonen met zorg. Ouderen krijgen steeds meer behoefte aan een plek van gezelligheid en contact met anderen. Een plek ook waar zorg beschikbaar is als dat nodig is, maar waar u zelf de regie over uw leven houdt.

ANBO-PCOB wil een plan van aanpak om het tekort aan woningen voor ouderen op te lossen. Daarbij horen diversiteit in soorten woningen, investeren in wijken, het creëren van gemeenschapsgevoel en meer welzijnsvoorzieningen.



### Veiligheid

Het is zó belangrijk om je veilig te voelen. Dat helpt om te blijven meedoen en een fijn leven te hebben. We bedoelen hiermee: fysieke veiligheid in en om het huis, digitale veiligheid én veiligheid in de relatie met anderen. Thuis moet voelen als een veilige plek waar inbrekers niet zo makkelijk naar binnen kunnen. Ook uw woonomgeving moet veilig aanvoelen. Daarnaast kan technologie in huis het leven makkelijker en comfortabeler maken. Digitalisering biedt veel

mogelijkheden: van nieuwe vormen van contact en internetbankieren tot de boodschappen thuis laten bezorgen en beeldbellen met de arts. Maar wees ook alert op de risico's, zoals WhatsApp-fraude, phishing en babbeltrucs aan de deur.

ANBO-PCOB vindt goede voorlichting en informatie belangrijk. Met filmpjes, voorbeelden en tips en de kracht van herhaling.

## Gezondheid en vitaliteit

Sommige aandoeningen waar mensen op oudere leeftijd last van krijgen, hebben te maken met leefstijl. Vooral bewegen is een belangrijke factor om gezond te blijven. Als de leefstijl verbetert, verbeteren ook vaak de lichaamsfuncties. Als de gezondheid in de brede zin verbetert, kan de druk op de professionele zorg verminderen. Soms is er hulp nodig om gezonder te leven. Op veel plaatsen zijn beweegclubs of vitality clubs. Ook gemeenten bieden cursussen en trainingen aan over valpreventie, bewegen of leefstijl. Al deze initiatieven helpen om actief en vitaal te blijven.

ANBO-PCOB vindt het belangrijk dat er wijkgerichte zorg is. We pleiten voor stevige wijkteams waarin alle zorg-en hulpdiensten samenwerken. Ze kunnen al signalerend vroegtijdig mogelijke problemen oplossen en goede adviezen geven.

## Digitalisering

Digitalisering biedt veel mogelijkheden, ook voor ouderen. Maar de mogelijkheden zijn nog lang niet bij iedereen bekend en worden daardoor niet optimaal benut. Mensen zijn vaak wat huiverig, omdat ze niet precies weten hoe het werkt en of het allemaal wel veilig is. Ondertussen kiezen bedrijven, instanties en overheden steeds vaker voor digitaal contact met klanten en burgers. Het wordt mensen steeds lastiger gemaakt om te bellen of iets per post te ontvangen en te versturen. Hierdoor dreigen minder digitaal vaardige ouderen te worden buitengesloten.

Trouwens, digitalisering levert ook allerlei handige apparaten op. Zoals de robotstofzuiger, slimme sensoren voor het licht en handige apps om zaken te bestellen en te regelen. Deze innovaties kunnen het dagelijkse leven aanzienlijk vergemakkelijken, als je weet hoe ze werken.

ANBO-PCOB vindt het belangrijk dat iedereen kan profiteren van de digitalisering. Maar ook dat er altijd fysieke alternatieven zijn. Zeker waar het gaat om het betalingsverkeer, de publieke diensten en zorgverlening.

## Meedoen – zingeving

Actief blijven, op welke manier dan ook, is één van de belangrijkste sleutels tot prettig ouder worden. Zolang mensen bezig blijven, is er een doel in het leven en een reden om op te staan. Maar ook een verhaal om met anderen te delen. Zo blijft u als mens gezien en gewaardeerd. Met het begrip ouderen is dan ook niets mis. Ouderen maken in vele situaties het verschil en

dragen op vele manieren bij aan de samenleving. ANBO-PCOB is alert op het zogeheten 'ageism', de vaak negatieve stereotype wijze waarop naar ouderen wordt gekeken en waarnaar ook wordt gehandeld. Dit helpt niet om de mogelijkheden zo goed mogelijk te benutten die ouderen de samenleving kunnen bieden.



## Kortom, de vergrijzing is een kans

ANBO-PCOB maakt zich sterk voor de erkenning van de zinvolle bijdrage van ouderen aan de samenleving. Ouderen worden te vaak gezien als kostenpost, en vooral als een last voor de zorg. ANBO-PCOB wil dit beeld veranderen.

Meer dan ooit maken ouderen het verschil in de samenleving. Ze dragen wijsheid met zich mee en blijven werken. En houden de voetbalkantine draaiende. Ze dragen bij aan de opvang en opvoeding van hun kleinkinderen. Besturen de vele verenigingen in ons land. En zijn mantelzorgers voor hun partners, familie en vrienden.

De vitale capaciteiten en kwaliteiten van ouderen kunnen veel beter worden benut. De emancipatie van ouderen is daarom urgent. Positieve beeldvorming van ouderen verdient volop aandacht en versterking, ook onder ouderen zelf. Ouder worden doe je samen.

De vergrijzing is geen bedreiging, maar een kans. Een kans om de mogelijkheden van huidige en toekomstige generaties zo goed mogelijk te benutten en te verbinden. Vanuit de belofte 'Samen sterk' wil ANBO-PCOB een vereniging zijn waar de leden elkaar kennen en elkaar betrekken. Een vereniging waarvoor leden zich willen inzetten en waar ze zich onderdeel voelen van het geheel waar ANBO-PCOB voor staat.

**SAMEN STERK!**







**Bezoekadres**  
Vijzelmolenlaan 20-22  
3447 GX Woerden

**Postadres**  
Postbus 2012  
3440 DA Woerden

T 0348 46 66 66  
E [contact@anbo-pcob.nl](mailto:contact@anbo-pcob.nl)  
W [anbo-pcob.nl](http://anbo-pcob.nl)

