



ANBO PCOB | Leusden

Welkom bij de bijeenkomst “Krachtig Ouder Worden”

Praat vandaag over morgen



*in het **AFAS** Atrium*



ANBO PCOB | Leusden

Welkom bij de bijeenkomst “Krachtig Ouder Worden”

Jaap Ketel

Waarnemend voorzitter ANBO-PCOB Leusden



 **ANBO** | Leusden
PCOB

AFAS

Wie zijn we en wat doen we?
Een korte schets

Jochem de Boer
Commercie



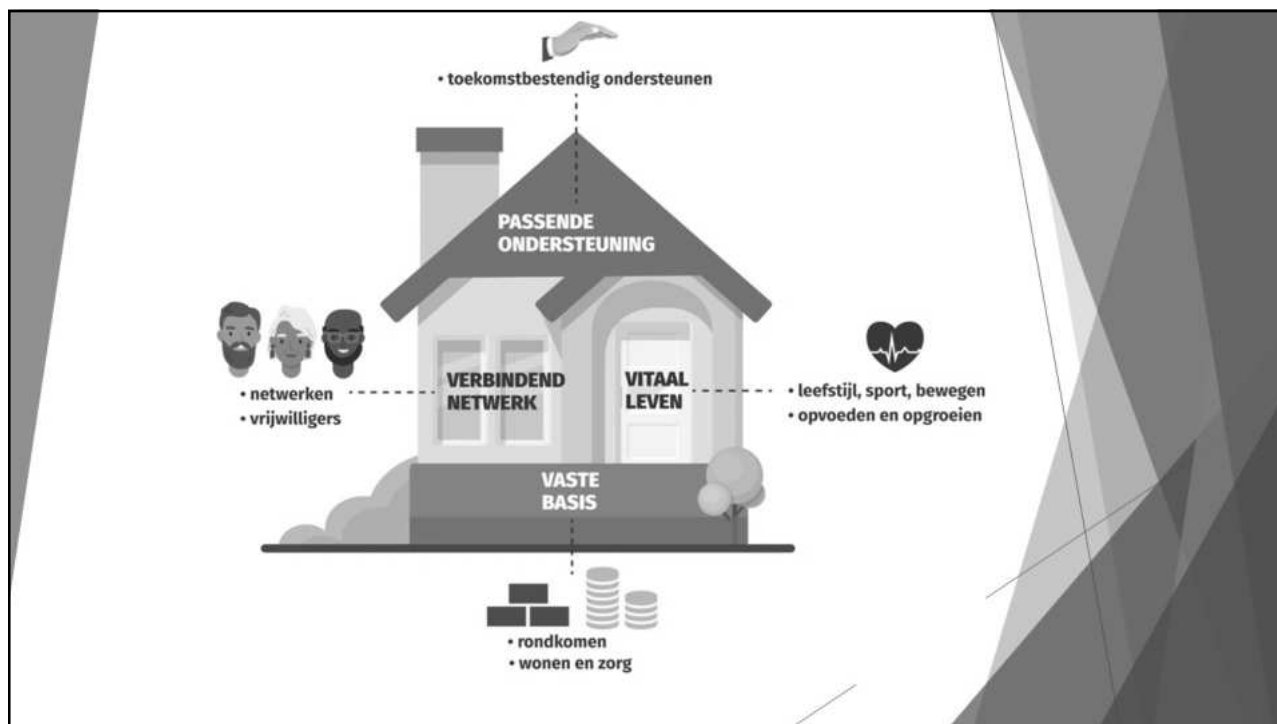
 **ANBO** | Leusden
PCOB

“Krachtig Ouder Worden”
in de Gemeente Leusden

Mevr. M.H. (Marleen) Treep

Wethouder Sociaal Domein
Gemeente Leusden





Campagne rond **Valpreventie**
van het Ministerie van
Volksgezondheid, Welzijn en Sport

“IK STA STERK”

www.hoesterkstaik.nl

Hoe sterk sta ik?

Hoe sterk sta jij?

Formele opening



ANBO | Leusden
PCOB



De nieuwe vereniging ANBO-PCOB

“Samen Sterk”

Mevr. Anneke Sipkens

Directeur-bestuurder ANBO-PCOB



De nieuwe vereniging ANBO-PCOB

De meest invloedrijke ouderenorganisatie van Nederland



Anneke Sipkens, directeur-bestuurder

9



Kennismaking Anneke Sipkens

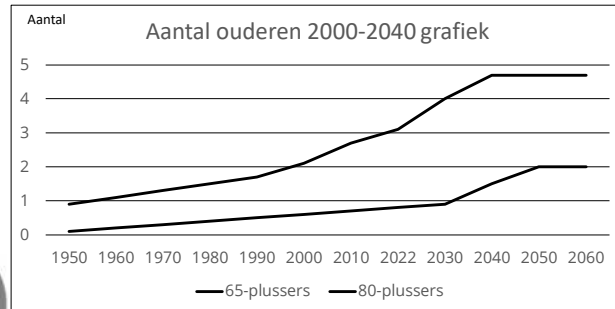
- Jonge Senior 😊
- Moeder van 4 kinderen (21,24,28,29)
- Bedrijfskundige & Psycholoog
- 20 jaar bedrijfsleven (Unilever, Douwe Egberts) en meer dan 10 jaar duurzaamheid (Deloitte, Stichting DOEN)
- Expertise marketing, innovatie, focus op mensen
- Bijna 4 jaar Directeur- Bestuurder ANBO, nu ANBO-PCOB
- Waarden: omzien naar elkaar, rentmeesterschap, transparantie, eerlijkheid, samen bouwen

10

ANBO-PCOB doet er toe!



Er komen steeds meer ouderen en de samenleving is onvoldoende voorbereid.
We willen ouderen een stem geven en ouderen helpen met goed ouder worden



Waar staat ANBO-PCOB voor?



Visie (ons wereldbeeld)

- Ouder worden doe je niet alleen. Ontmoetingen met anderen en mee blijven doen, zorgen voor vreugde in het leven.

Missie (waar we voor gaan)

- Als ANBO-PCOB zetten we ons in om als ouderen gezien te blijven. We brengen mensen bij elkaar.

Waarom doen we dit?

- We geven ouderen een stem, bieden steun en organiseren samenzijn:

Samen Sterk



Samen sterk

Onze activiteiten



Senioren van nu en in de toekomst

- Krachtig Ouder Worden
- Beeldvorming

Belangenbehartiging

- Beleidsbeïnvloeding overheid & politiek
- Zichtbaarheid & woordvoering
- Samenwerking w.o. de Seniorencoalitie
- Peilingen en Nationaal Senioren Panel



Van, voor en door leden

- Lokale afdelingen
- Lokale belangenbehartiging
- Lokale activiteiten
- Trefpunt; digitaal ontmoeten

Informatie / Advies en Hulp / Voordeel en gemak

- **Informatie:** magazine, website, webinars, nieuwsbrieven, tipgidsen, dossiers
- **Advies & Hulp:** Team advies (mail, telefoon) en hulp thuis met vrijwilligers (opleiding)
- **Voordeelpakket**
- **Ledenwerving en ledenbehoud**

13

Wat bieden we onze leden



- Een **warm thuis** met ideeën en tips om fijn en goed ouder te zijn en te worden in Nederland
- Fijne en inhoudelijke **lokale bijeenkomsten en lokale verbinding**
- **Luide en constructieve stem** in media en Den-Haag met het team belangenbehartiging met en namens senioren zelf
- **Ontmoeten en verbinden van leden** digitaal (Trefpunt) en fysiek met lokale afdelingen en regionale bijeenkomsten
- **Hulp & advies** van professionele **vrijwilligers en professioneel adviesteam (ANBO-PCOB helpt!)**
- **Onafhankelijke informatie** via Website, Magazine, Tipgidsen, Facebook Nieuwsbrieven, Webinars
- **Geld besparen (voordeel)** en tips via groot netwerk aan partners

14

We komen op voor uw belangen en zijn geregeld in het nieuws



- Als meest bekende belangenbehartiger van Nederland

ANBO-PCOB staat voor u klaar



500 ANBO-PCOB vrijwilligers komen bij u thuis:

- hulp bij belastingaangifte (10.000 leden geholpen)
- hulp bij administratie
- checken veiligheid om huis
- hulp bij instanties
- of gewoon voor een goed gesprek



ANBO-PCOB staat voor u klaar



“Bij ANBO-PCOB bent u geen nummer, maar belt u een nummer!”

- Meer dan **18.000 telefoontjes** en **22.000 mails** beantwoord door **Ledenservice**
- Het **Adviesteam** handelt ca **6.500 telefoontjes** en **5.500 mails** af. De consulent werd 500 keer ingeschakeld in bij een lid thuis te komen.
- De meest voorkomende onderwerpen bij het Adviesteam gingen over consumentenzaken, inkomen, gezondheid, personen en familierecht en wonen.

“Door een foutje was ik negen dagen te vroeg overgestapt naar een ander energiebedrijf en kreeg een opzegboete van €350,44. Dat vond ik wat veel en daarom heb ik contact met de Advieslijn opgenomen. Samen hebben we gekeken hoe de vork precies in de steel zat en heeft de Advieslijn een mail gestuurd naar mijn oude energiemaatschappij. Binnen een dag werd de Advieslijn gebeld dat de hele opzegboete teruggedraaid werd. Er was volgens de medewerker helemaal geen opzegboete verschuldigd. Zo ging de eindnota van een flink bedrag betalen naar €121,92 terugkrijgen.”

Onafhankelijke informatie



Magazine



Website: 1 miljoen bezoekers!



Tipgidsen



Prachtige voordelen voor u



- **Meer kortingen dan het lidmaatschap kost;** energie, medische hulpmiddelen, vakantieparken, tuin- en klushulp, fietsen, fitness en zwemmen, verhuisservice, (levens)testament etc.
- Korting bij bijna alle zorgverzekeraars!
- De Winkel van ANBO-PCOB met korting op vele producten.



Zorgcollectief

Zorgcollectief

Verzeker uzelf van goede zorg! Het ANBO-PCOB Zorgcollectief werkt samen met 10 verzekeraars die inspelen op de zorgvraag van senioren. Persoonlijk advies.



Bewegen en ontspanning

Optisport zwemmen - 10% korting

Als lid van ANBO-PCOB ontvangt u 10% korting op verschillende soorten entreekaarten. Er zijn meer dan 80 locaties door heel Nederland waar u terecht kunt.



De winkel van ANBO-PCOB

19

Verwelkomen nieuwe leden



- Dit jaar zijn er al **10.056 nieuwe leden** bij ANBO-PCOB verwelkomd!
 - Leden zijn blij met de informatie en hulp die de vereniging biedt
 - Leden willen graag dat de belangen behartigd worden
 - Het nieuwe magazine wordt heel goed gewaardeerd
 - Jongere ouderen vinden hun weg naar de website en worden digitaal geworven



20

Ouderen maken het verschil



- ANBO-PCOB maakt zich sterk voor **herwaardering van ouderen in Nederland.**
- Er is namelijk niets mis met het woord 'ouderen'. Het is een gewoon, neutraal woord net als 'jongeren', 'bakkers' of 'fietsers'.
- Dat het woord 'ouderen' gevoelig ligt, heeft alles te maken met de onderwaardering en het disrespect voor ouderen. Zij worden soms gezien als een grijze golf, een kostenpost, een zware last voor de zorg.
- ANBO-PCOB wil daar verandering in brengen door het woord 'ouderen' positief te laden. We willen laten zien wat ouderen allemaal doen. Want ouderen maken het verschil. **En daar maakt ANBO-PCOB zich sterk voor.**
- We hebben mensen gevraagd om ons te laten weten wat zij zoal doen. Dat kan iets kleins zijn. Zo kregen we 1000 reacties, waarvan er 10 uitgekozen zijn

21

Tijdens het event werden 10 leden in het zonnetje gezet; de verhalen worden gedeeld



22

Ouderen maken het verschil



- Voorbeeld: Peter de Jong, 77 jaar. **‘Door onder de mensen te zijn, blijf ik jong’**
Verzorgt met schoolkinderen een aantal schooltuinen. Is vrijwilliger bij de bloedbank en helpt met ontvangst, koffie etc.



23

Ontmoeting tussen leden, fysiek en digitaal



- Onze leden willen graag dichtbij huis andere mensen ontmoeten en meedoen aan activiteiten.
- Er zijn ca. **200 plaatsen met afdelingen** en op meerdere plaatsen willen leden iets organiseren. Iedereen die wat wil organiseren wordt daarbij geholpen (met ideeën, verbinding, inspiratie, toolbox).
- Ook digitaal kunnen leden elkaar vinden via **Trefpunt** (soort facebook voor leden).
- En er is een datingsite alleen voor leden met een ledenvoordeel.



50PlusMatch daten – 7
dagen gratis

Actief en betrokken



Heeft u vragen?



25



ANBO | Leusden
PCOB

Wat is en wat betekent “Krachtig Ouder Worden”

Jaap Ketel

Waarnemend voorzitter ANBO-PCOB Leusden





**ANBO
PCOB**

Leusden

**22 oktober
2024**

1. Krachtig Ouder Worden

SPONSOR
AFAS

2. Het thema van onze bijeenkomst: Wat is en betekent “Krachtig Ouder Worden”?



+

○



3. Fysieke Gezondheid

Beweging door
fitness
wandelen
zwemmen
krachttraining

•

4. Gezonde voeding



5. Preventieve gezondheidszorg



6. Mentale gezondheid



lezen
puzzelen
hobby's

7. Mindfulness en stressmanagement

Ontspannings-oefeningen

Meditatie

Yoga



8. Zingeving - Vrijwilligerswerk



9. Tijd doorbrengen met geliefden Contact met familie en vrienden



10. Sociale verbondenheid



11. Deelnemen aan vrijwillige activiteiten

sportclub
hobbyclub

maatschappelijke
organisaties
ouderen bonden



12. Flexibiliteit bij veranderingen om kwaliteit van leven te behouden.



13. Zoektocht naar een holistische levensstijl

Met een “holistische levensstijl” zorg je ervoor dat lichaam en geest met elkaar in verbinding staan.



“**Krachtig Ouder Worden**” vraagt om een “holistische aanpak”, waarbij zowel lichamelijke als geestelijke gezondheid, sociale verbondenheid en levenslang leren centraal staat.



14. BLIJF IN BEWEGING!

Foto: GezondOud.nl



ANBO | Leusden
PCOB



“Met elkaar in gesprek”

Mariëtte Bergmans

*Projectleider | Beleidsadviseur
ANBO-PCOB*

**KRACHTIG
OUDER WORDEN**

praat vandaag over morgen

De dialoog: met elkaar in gesprek over Krachtig ouder worden

Over Krachtig ouder worden

'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' wordt uitgevoerd door de Seniorencoalitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL). Samen met lokale organisaties houdt de Seniorencoalitie de komende jaren door heel Nederland regiobijeenkomsten en buurtgesprekken voor mensen van rond de 60 jaar en ouder. Overal gaan mensen in gesprek over oplossingen voor morgen.



Praat vandaag over morgen

Wij sluiten aan bij de campagne **Praat vandaag over morgen** die het Ministerie van VWS eerder dit jaar startte



Krachtig ouder worden

5 Vragen

- Wie ben je en wat maakt het dat je hier bent?
- Wat betekent voor jou Krachtig ouder worden?
- Waar heb je behoefte aan / wat is jouw wens als je denkt aan Krachtig ouder worden?
- Welke stap zou jij daar zelf (morgen) in kunnen zetten. Wie of wat heb je daarvoor nodig?
- Wat neem je mee uit deze bijeenkomst?



Krachtig ouder worden

4 Thema's

- Wonen
- Zorg
- Sociaal Contact
- Vitaliteit



Krachtig ouder worden

Wat doen we met de informatie?

- We delen de inzichten en inspiratie met o.a. de beleidsmakers



Pieter Hilhorst lid Raad van Volksgezondheid en Samenleving

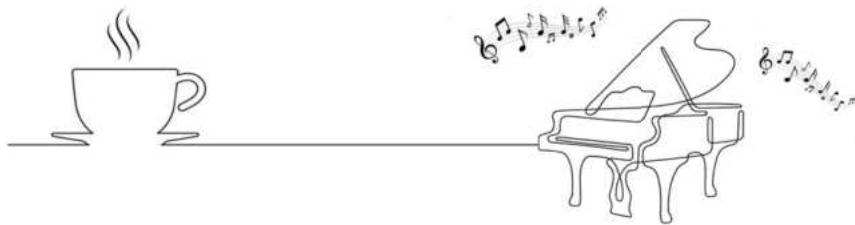
'Of je nu krachtig oud wordt of kwetsbaar. Het is belangrijk om het gesprek met elkaar op tijd te beginnen. Wat is wel mogelijk en waar is hulp nodig.'



Aan de slag

Vandaag gaan we met elkaar in gesprek over ouder worden.

Veel plezier met elkaar tijdens de gesprekken



Pauze

Met elkaar in gesprek



ANBO | Leusden
PCOB



Terugkoppeling op diverse besproken thema's

Liesbeth Rinkema

Consultant ANBO-PCOB



ANBO | Leusden
PCOB

Afsluiting

en uitnodiging....

Jaap Ketel

Waarnemend voorzitter ANBO-PCOB Leusden

