



Senioren in Enschede laten van zich horen!

Wat speelt er écht onder ouderen in Enschede? Waar lopen zij tegenaan – en wat hebben ze nodig om gezond en gelukkig ouder te worden? Op 7 mei kwamen tientallen betrokken senioren bijeen in Prismare om daarover in gesprek te gaan. De middag, georganiseerd door het Seniorenplatform Enschede, stond onder bezielende leiding van prof. Barend Van der Meulen (Universiteit Twente) en leverde inspirerende gesprekken én concrete ideeën op.

Onderwerpen die volop aan bod kwamen:

- Hoe kom je rond van je pensioen of AOW?
- Wat als je huis niet meer past bij je levensfase?
- Hoe blijf je mobiel en zelfstandig?
- Krijg je de zorg die je nodig hebt?
- En – hoe voorkom je dat je er alleen voor komt te staan?

De uitkomsten van deze middag worden niet in een la gestopt – integendeel. Ze vormen de basis voor het gesprek met de lokale politiek, want de stem van senioren móét gehoord worden.

Politieke avond op 5 juni: Denk mee, praat mee!

Op donderdagavond 5 juni van 19.00 tot 21.00 uur zijn alle politieke partijen van Enschede uitgenodigd in Prismare. Daar vertellen we wat er leeft onder ouderen – met als doel: invloed uitoefenen op de verkiezingsprogramma's voor de gemeenteraadsverkiezingen van maart 2026.

Iedereen die dit belangrijk vindt, is van harte welkom om erbij te zijn. Aanmelden is niet nodig. Meer informatie?? Mail naar fam-boer@home.nl.

Senioren steeds zélf aan zet op 1 oktober.

In verschillende plaatsen in de Nederland is het afgelopen jaar volop gesproken over wat er nodig is om prettig oud te worden. Onder de noemer '*Zelf aan zet*' kwamen senioren bij elkaar om ervaringen te delen en na te denken over hun toekomst. De boodschap: neem zelf de regie, ook met kleine stappen.

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee. De woning past soms niet meer, en zorg is niet altijd direct beschikbaar. Het project '*Zelf aan zet*' maakte duidelijk dat het belangrijk is om hier op tijd over na te denken – niet pas als het écht nodig is.

Tijdens de bijeenkomsten bleek dat senioren vaak al met kleine maatregelen veel kunnen doen voor hun eigen veiligheid en gezondheid. Denk aan een fietshelm dragen, goede verlichting in huis, opgeruimde paden of het gebruik van hulpmiddelen zoals een bril of rollator.

Ook Enschede sluit aan. Op woensdagmiddag 1 oktober organiseert Alifa/Welzijn Ouderen samen met de KBO en het Seniorenplatform een eerste oriënterende bijeenkomst in Prismare. Deze eerste bijeenkomst is bedoeld om te onderzoeken, via



een vragenlijst, waar in Enschede behoefte aan is. In de vervolgbijeenkomsten wordt daar dan aandacht aan besteed.

Want één ding is duidelijk: ouder worden doen we samen – en liever actief dan afwachtend.

En bovendien, voor elke bezoeker van de bijeenkomst op 1 oktober ligt een klein “veiligheidspresentje” klaar

Noteer dus alvast in uw agenda: Woensdagmiddag 1 oktober Prismare!

Dick Boer

Voorzitter Seniorenplatform Enschede