

'Kijk om naar elkaar'

Ouderenbond Huizen organiseert juist in de zomer activiteiten voor ouderen

Do. 30 jun, 18:09



Annemarie Huisman van PCOB Huizen

Tekst: Wietske Sira - Foto: Bob Awick

De zomervakantie staat voor de deur. Voor veel mensen de tijd om er lekker op uit te gaan of van een vakantie te genieten in binnen-of buitenland. Maar voor ouderen kan dit een eenzame tijd zijn.

In Huizen is de PCOB, Protestants Christelijke Ouderenbond, actief. De PCOB is een landelijke vereniging voor senioren met ruim 270 actieve afdelingen. Annemarie Huisman is al een aantal jaar lid van de PCOB Huizen en doet sinds kort de PR van de organisatie.

“Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig mee kunnen doen en mensen omzien naar elkaar. Dit doen we op verschillende manieren. Zo hebben we contact met de gemeente om onze stem te laten horen. We organiseren activiteiten en hebben bijvoorbeeld ook een bezoektteam.”

Bezoekteam

“Dit team bestaat uit ongeveer zes mensen. Als we merken dat we iemand al een tijdje niet hebben gezien, dan nemen we even contact op om te vragen hoe het gaat. We hebben ook vaste bezoekmomenten bij mensen die daar behoefte aan hebben. Dan komen we bij de mensen thuis om bijvoorbeeld een praatje te maken of koffie te drinken.”

De vereniging heeft in Huizen zo'n 480 leden. “De leeftijd ligt zo tussen de 60 en 90 jaar. We richten ons ook de jongere senioren, die willen we ook graag betrekken. Daarom organiseren we voor hen speciale activiteiten die meer aansluiten bij hun leeftijd.”

Voor de coronatijd had de vereniging ongeveer 500 leden. “Er zijn helaas veel mensen overleden tijdens corona. Ook zijn er mensen afgehaakt omdat we natuurlijk niets konden organiseren voor hen. We hebben geprobeerd om onze leden betrokken te houden bij de organisatie.”

“Zo hebben we bijvoorbeeld wanneer het mogelijk was ons gezicht laten zien, een plantje langsgebracht en een gedichtenboekje aangeboden. In de nieuwsbrief stond altijd een oproep dat wanneer mensen ons nodig hadden, ze altijd konden bellen. Uiteraard geldt dat nog steeds.”

Bewuste keuze zomerprogramma

De vereniging organiseert het hele jaar door activiteiten. Bijvoorbeeld lezingen, samen koffiedrinken, busreizen en samen eten. “Ook niet-leden kunnen aan de meeste activiteiten meedoen. We werken voor de busreizen samen met de KBO, de Katholieke Bond van Ouderen in Huizen.”

Jaarlijks staan acht busreizen op het programma. Drie daarvan vinden in de zomer plaats. “Dat is een bewuste keuze”, legt Annemarie uit. “In de zomer zijn natuurlijk veel mensen uit de omgeving weg, dus wij willen onze leden dan graag iets bieden. Zo hebben ze in die periode iets te doen en om naar uit te kijken.”

‘Sommige mensen die niet op vakantie gaan, boeken alle busreizen’

“De reizen worden verzorgd door Eemland Reizen, onze vaste partner. Zij hebben een heel boekwerk met reizen waar we uit kunnen kiezen. In januari ontvangen onze leden een overzicht met de activiteiten voor het hele jaar. Je ziet dan dat sommige mensen die niet op vakantie gaan, alle busreizen boeken. Dan hebben ze de zekerheid dat ze weg kunnen. Dat vinden ze heerlijk.”

Er is veel animo voor de busreizen. Zoveel zelfs, dat er voor sommige excursies wachtlijsten zijn. “Als het mogelijk is, plannen we een extra dag in. Voor onze reis naar Zeeland afgelopen mei zou er eigenlijk één bus rijden. Er waren zoveel aanmeldingen dat we een tweede bus hebben ingezet. We zijn met 80 man die kant op gegaan. Ontzettend gezellig.”

“De activiteiten zijn voor de mensen een moment van elkaar ontmoeten, ontspanning en gezelligheid. Ze hoeven niets te doen, alles wordt geregeld. De vaarexcursies zijn heel populair. Je kunt gewoon lekker zitten en genieten, er is veel te zien en er wordt gezorgd voor je natje en je droogje.”

Eenzaamheid

Annemarie merkt binnen de vereniging niet veel van eenzaamheid onder ouderen in Huizen. “Wij kijken natuurlijk veel naar onze leden om. Ook maken de meesten van ons deel uit van een kerkgenootschap, die een Ouderenpastoraat hebben.

“Ik hoor het een enkele keer terug, dat iemand eenzaam is geweest. Vooral tijdens de coronatijd. Dan vind ik spijtig, dat we het pas achteraf weten. We hadden zo graag geholpen op zo’n moment.”

Oorzaken van eenzaamheid zijn volgens Annemarie bijvoorbeeld kinderen die minder langskomen bij hun ouders door hun werk of omdat ze verder weg wonen. Ouderen zijn soms ook slechter ter been waardoor ze er minder makkelijk op uit kunnen gaan.

Tendens

“Het is een beetje een tendens die je ziet in de maatschappij: mensen kijken minder naar elkaar om. Ik denk dat als we het met elkaar in de gaten houden, er minder eenzaamheid is. Als je weet dat iemand eenzaam is, of als je zelf eenzaam bent, probeer er dan met elkaar iets aan te doen.”

“Maak bijvoorbeeld kennis met je burens als je ergens gaat wonen. Woon je in een flat, nodig dan eens iemand uit voor de koffie of organiseer samen een koffie-ochtend. Stuur eens een kaartje of bel iemand op. Dat kan echt wel, de wil moet er alleen zijn.”

Op de website van [PCOB Huizen](https://www.pcobhuizen.nl/) staat een overzicht van de nieuwsbrieven met daarin de activiteiten die worden georganiseerd.

<https://www.nieuwsbladvoorhuizen.nl/>