

VVAO conferentie “Een nieuwe generatie slimme vrouwen aan zet”

Deze conferentie, die was georganiseerd door de VVAO-werkgroep Senioren, was een groot succes. De zaal zat vol met VVAO-leden en andere geïnteresseerden. Zo’n 100 deelnemers vonden de weg naar Bar Beton, een locatie gelegen in het Centraal Station van Utrecht. Er was zelfs een wachtlijst met bijna 20 vrouwen. Zij konden deelnemen via de livestream.

Er vonden twee dialooggesprekken plaats onder leiding van journalist Janneke Juffermans (VVAO Utrecht). In de eerste dialoog gingen professor Dr. Liesbeth Woertman (emeritus) en Dr. Suzanne Biewinga in gesprek over hoe vrouwen zelf kunnen bijdragen aan een positieve beeldvorming van ouderen.

Suzanne Biewinga (<https://www.suzannebiewinga.nl>) is na haar pensionering gaan studeren en op haar 70^e is zij gepromoveerd. In tal van groeps gesprekken, de zgn. filosofiekringen, sprak zij met oudere mensen over hun leven en existentiële zorgen. Haar promotieonderzoek heeft zij omgewerkt tot een boek ‘*Ouder worden als ervaring*’. In dit boek komt Suzanne door de ervaringen, inzichten en verlangens van ouderen centraal te stellen, tot heldere inzichten over wat waar, goed en mooi is aan ouder worden – en wat niet. Ook Liesbeth Woertman stelt dat wij onszelf alleen in de spiegel zien, ons zelfbeeld bestaat bij de gratie van anderen. En de norm is ‘jong’ maar het ouder worden komt met rimpels. In haar recent verschenen boek *Wie ben ik als niemand kijkt?* staat het zelfbeeld van de oudere vrouw centraal. Dat kan met het wegvallen van werk en het verdwijnen van een nafluitbaar uiterlijk beginnen te wankelen. ‘Het verlies van de bewonderende blik treft vrouwen onevenredig zwaar’. Beide vrouwen zijn ook lid van de VVAO.

De tweede dialoog met socioloog Professor Dr. Theo van Tilburg (emeritus) en Professor Dr. Francis Brazier (emeritus) deelden hun inzichten over onderwerpen sociale inclusie en het belang van digitaal vaardig zijn. Prof. Van Tilburg sprak onder andere over het LASA-onderzoek (Longitudinal Aging Study Amsterdam). In dit onderzoek wordt al dertig jaar een groep senioren gevolgd, zowel fysiek als mentaal. Uit het onderzoek blijkt dat ouderen van nu mentaal en lichamelijk fitter zijn dan de ouderen van dezelfde leeftijd dertig jaar geleden. Door de resultaten van dit Europese onderzoek zijn veel “best practice-oplossingen” in de zorg geïmplementeerd (o.a. de valpreventie voor senioren). Het blijkt ook dat men nu meer contacten heeft, maar contact met jongere generaties blijft grotendeels beperkt tot familieverband. Eenzaamheid is in de laatste jaren een heel klein beetje gedaald.

Prof. Brazier gaf vele voorbeelden van de strijd tegen eenzaamheid van senioren door het gebruik van digitale mogelijkheden. De verbetering van digitale vaardigheden van senioren is één van de positieve uitkomsten van de coronaperiode. Verbindingen via internet om elkaar te inspireren, te leren en om mee te blijven doen in de maatschappij. Ook is het een goede manier om contacten te vernieuwen en uit te breiden en contact te hebben met jongere generaties (klein)kinderen. Het is een stap naar contact in levende lijve. Prof Dr. Francis Brazier merkt ook leeftijdsdiscriminatie, zoals de verplichte pensioenleeftijd op de universiteit.

Er was tijdens de dialogen een goede interactie met de zaal.

Na de dialogen kwam Hans Straatman van SeniorWeb toelichten wat je kan doen om digitaal fit te blijven.

In de pauze was een wervelende pauze-dans met Karin Elich van CatharinaNu. Zij vestigde ook de aandacht op de komende kleurrijke Catharina vrouwenpower DANSPARADE in Utrecht op vrijdag 6 juni 2025 op 19.00 uur. Doe ook mee en lees meer op: <https://catharina.nu/>

Alles bij elkaar was het een inspirerende middag waarin kennis werd gedeeld en de deelnemers nieuwe inzichten kregen over ouder worden en betrokken blijven.

Leny Gubbi, bestuurslid met portefeuille senioren.



