



Secr. J.J. Haas
Tolweg 40 B
7475 BJ Markelo
Mobiel: 06-10506896
Email: secretaris@ouderenvereniging-markelo.nl
www.ouderenvereniging-markelo.nl

Verslag bijeenkomst project Senioren zelf aan zet

Datum : 22 oktober 2024
Aanvang : 13.30 u uur
Locatie : De Haverkamp, Stationsstraat 283, 7475 BL Markelo
Kenmerk : 2024.31

Verslag Senioren aan zet. presentatie door Peter Weda

De bijeenkomst werd gehouden in zalencentrum De Haverkamp. Doel van deze bijeenkomst is de bewustwording te creëren van de risico's van het langer zelfstandig blijven wonen. Wat kan ik zelf doen? Alle senioren leden en niet-leden van de Ouderenvereniging waren uitgenodigd.

De voorzitter van de Ouderenvereniging Markelo opent de bijeenkomst en dankt ieder die aan de oproep gehoor hebben gegeven. En zij dank de gemeente Hof van Twente en Salut.

Peter stelt zich voor. Hij heeft een presentatie gemaakt voor deze bijeenkomst en geldt als leidraad voor dit verslag.

Van oorsprong is dhr. Wede verpleegkundige.

Ouder worden komt met gebreken, wat kunnen we zelf doen? En wat doen om ongelukken te voorkomen?

Bewustwording bij onszelf en beleidsmakers is een eerste stap. Wat doen de bonden. Het organiseren van gezellige bijeenkomsten- ook belangrijk- maar ook belangenbehartiging van senioren.

WOZO-programma.

Zonder radicale wijziging van beleid en de daarbij horende acties, stevenen we af op een ramp in slow motion! Daarom wil ik een bijdrage leveren om waar mogelijk een crisis te voorkomen bij senioren thuis. Door het vergroten van de bewustwording bij senioren, bij adviseurs, beleidsmakers en bestuurders.

Hoe kijkt de samenleving naar de senior in deze complexe wereld? De dubbele vergrijzing als probleem? Zijn het de stijgende zorgkosten vanwege de hoge zorgconsumptie? Is het de geringe doorstroming op de woningmarkt vanwege de hoge pensioenkosten...

Of

Levert de senior een positieve bijdrage aan de samenleving door het vele vrijwilligerswerk, Oppas-oma en opa, mantelzorger, solidair en behulpzaam in de buurt, economische factor als investeerder en als consument.

Welk beeld heeft de senior van zichzelf?

De Senior : Genietend van de welverdiende rust na een werkzaam leven?

De Senior : Als toeschouwer, met opmerkingen als vroeger was alles beter?

De Senior : Actief deel blijven nemen als lid van de samenleving?

De Senior : Meepraten, meedoen en meebeslissen?

De Senior: Als kritische consument of als actief lid van de samenleving ?

Welk effect hebben de keuzes die wij maken? Op ons gedrag, op onze positie in de samenleving?

Op de beeldvorming, de Senior als optimist, als betweter of als klager?

Welke beelden bepalen de politieke keuzes bij het praten en beslissen over of met de senior?

Bewustwording huidige samenleving in welke wereld leven wij. En de invloed op ons leven.

- Toenemende wereldwijde spanning
- Milieubelasting: lucht, bodem en water,



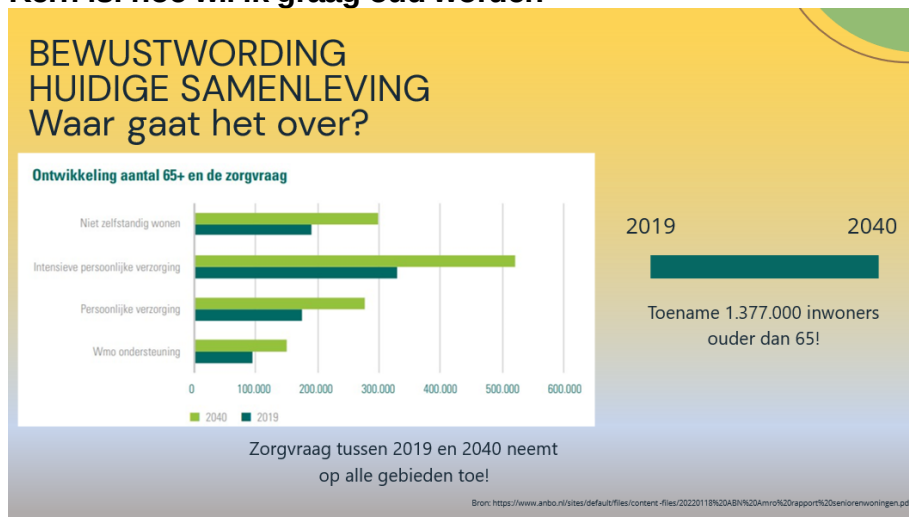
- Klimaatveranderingen: extremen in het weer.
- Dubbele vergrijzing: meer ouderen, meer zorgvraag.
- Ontgroening van arbeidsmarkt.
- Toename ziekenhuis verplaatste zorg naar thuis.
- Druk om langer thuis te blijven wonen.
- Woningcrisis: tekort aan woningen.

WOZO-programma: is een landelijk project van en met het ministerie van VWS en Volkshuisvesting.

Senioren zelf aan zet: is een landelijk project in samenwerking met vier andere provincies.

Ouder worden doe je samen: Is een project dat in Overijssel met lokale afdelingen wordt uitgewerkt.

Kern is: hoe wil ik graag oud worden



- Stijging van 65+ers van 154.000 naar 246.000 gestegen in 2024.
- Bij 75+ers komen gebreken na wegvallen partner, binnen 1 jaar zorgvraag.
- Alleenstaande 75+ers stijgt naar 1,2 miljoen in 2050.
- Mensen met dementie loopt op naar 33.000 in 2040 (nu 19.000).
- 94% van de ouderen in Overijssel woont zelfstandig.
- 50% woont in een ongeschikte woning.
- 80% van de 55+ers denkt thuis te kunnen blijven wonen.
- 70 tot 90% van de ouderen verhuizen liever niet.

Google kan helpen met spraakopdrachten en kan iemand bellen.

E-Bike met of zonder valhelm. Elke 5 min wordt er een 65+ opgenomen in het ziekenhuis. Zorg voor dat het huis optrommelt is wordt.

Bewustwording: wat is gezondheid en wat kunnen we zelf doen om deze te bevorderen?

- Fysieke gezondheid en ouder worden.

Problematiek:

- Afnemende zintuigelijke kwaliteit
- Verminderde spierkracht, coördinatie, mobiliteit
- Dalende vitaliteit, energieniveaus
- Toenemende risico's op ziekte, beperkingen

Preventieve maatregelen: Wat kan ik zelf doen?

- Gezonde voeding, beweging essentieel.
- Positieve stimuli voor cognitieve, sociale welzijn.

Kansen

- Verbetering levensstijl
- Matig alcohol
- Niet roken
- Het lijf blijft blijven trainen

🌈 Sociale gezondheid en ouder worden.

Problematiek

- Minder sociale netwerken door verlies van werk en nevenfuncties
- Toename alleenstaanden door overlijden partner, vrienden en familie
- Eenzaamheid en rouwverwerking
- Toename behoefte aan ADL-ondersteuning

Preventieve maatregelen

- Aangaan en onderhouden van contacten, fysiek en digitaal
- Dragen en nemen van verantwoordelijkheid, betekenis geven aan een zinvol bestaan

🌈 Maatschappelijk gezondheid en ouder worden.

Kansen en uitdagingen

- Het verzilveren en benutten van kennis en ervaring van de senior, zet je in als vrijwilliger
- Oppas opa/oma of adoptie opa/oma
- Neem actief deel aan de samenleving door lid te zijn van een vereniging of bond
- Senior als economische factor door consumptie en of investeren.

Negatieve factoren

- Een te grote -niet aangepaste- woning met veel onderhoud
- Een te grote tuin met idem onderhoud
- Een woning in een omgeving zonder openbaar vervoer
- Vermindering zelfregie door complexer wordende samenleving en de toenemende digitalisering
- Afnemend inkomen vanwege het verlies van partner en of (niet) indexeren van pensioen en AOW

VRAAG?

Heeft u ook een elektrische fiets?

Draagt u ook een helm als u de E- fiets gebruikt?

De geschiedenis van de plicht van het dragen van de valhelm voor bromfietrijders.



Wat kan ikzelf doen?

Een helm dragen!



Bedenk wel: zuur maakt ziek en vrolijk gezond “Een onsje welzijn scheelt een kilo Zorg”.

Vragen aan ervaringsdeskundigen:

Wat doe je of heb je gedaan om je voor te bereiden op het ouder worden?

- Wat op het gebied van het wonen?
- Wat op het gebied van je sociale contacten?

- Wat doe je om het lijf soepel te houden?
- Hoe staat het met je digitale vaardigheid?
- Zijn er grenzen aan wat jezelf kunt doen? En durf je dan om hulp te vragen?
- Wanneer is professionele hulp noodzakelijk?

Senior zelf aan zet:

Heeft u een plan? En heeft het een positief effect op het welbevinden

Doel van de overheid: Bewustwording van senioren dat het anders moet en anders kan.

WOZO. Het WOZO-programma van het ministerie van VWS in een brede maatschappelijke beweging die een omslag wil faciliteren in het organiseren van Wonen, de Ondersteuning en Zorg voor Ouderen.

De norm wordt: Zelf als het kan: Thuis als het kan Digitaal als het kan.

Er zijn vijf actielijnen: 1) samen vitaal ouder worden, 2) sterke basiszorg voor ouderen, 3) passende WIZ-zorg, 4) wonen en zorg voor ouderen en 5) arbeidsmarkt en innovatie.

Bewustwording: wat vraagt de overheid van ons, van iedereen in de samenleving?

Kansen en uitdagingen voor de senior

- Bewustzijn woon-/leefsituatie,
- Beugels in sanitair,
- Omtrommelen (woonscan),
- Aandacht voor voeding en vocht, bewegen is leven
- ✓ Risico-preventie,
- ✓ Minder alcohol/tabak,
- ✓ Leefbaarheid woonomgeving,
Winkels, en voorzieningen, openbaar vervoer,
- ✓ Zingeving en zinbeleving,
- ✓ Sociale contacten, stimuleren lid zijn van een vereniging of bond,
- ✓ Digitale hulpmiddelen voor veiligheid,
- ✓ Sociale contacten voor zorgcirkels en gezondheid.

Er zijn vier levensfases: kind, studie, junior senior, met pensioen senior.

Plintverlichting is een goed hulpmiddel als u s 'nachts wel een uit het bed moet.

CASUAS

Dhr. Pieterse; zijn vrouw ius overleden, zijn 2 kinderen wonen ver weg. Hij woont alleen en is 69 jaar
Is gezond en actief, komt naar wijkcentrum voor activiteiten en koffie. Door een val van de fiets,
beland hij in het ziekenhuis. Na ontslag is hij zeer beperkt en moet langdurig herstellen. Moet weken,
mogelijk maanden revideren en kan niet meer naar het winkelcentrum.

Dialogoog.

- ✚ Heeft u in en rondom uw woning belemmeringen? En wel eens nagedacht om die te verwijderen?
- ✚ Praktijkcasus: er zijn 3 leermomenten: 1) kelder, 2) dak en 3) de (eclectische)fiets.
- ✚ Op wie kunt u allemaal een beroep doen voor de alledaagse dingen?
- ✚ Wie vervoert u als dat nodig is?
- ✚ Is er een alternatief voor de activiteiten van uw dagelijkse leven?
- ✚ Bij wie kunt u uw verhaal kwijt?
- ✚ Lukt dat ook maandenlang?
- ✚ En lukt het u om dit ook echt aan anderen te vragen?

DIALOOG

- Welke ondersteuning of advies is er in uw woonplaats en woonwijk?
 - Maakt u daar ook gebruik van?
 - Welke ondersteuning wordt gemist?
- Wat zou voor u het allerbelangrijkste zijn?

Heeft u wel eens nagedacht over aanpassing of verbouw van uw woning of het splitsen van uw woning? Of aan verhuizen?

Over een mantelzorgwoning of een pre-mantelzorgwoning?

Staat u al ingeschreven bij een woningbouwcorporatie?

De provincie Overijssel heeft €10. miljoen beschikbaar voor zorggeschikte en geclusterde woningen. Kansen voor overleg!

De provincie Overijssel heeft €1. miljoen beschikbaar voor advies en begeleiding.



Senior zelf aan zet. HET MOET ANDERS, HET KAN ANDERS

Een project van de landelijke seniorbonden samen met de maatschappelijke organisaties met een doorlooptijd van 2 jaar van bewustwording van de tijd waarin we leven verdieping van gerichte thema's en de realisatie van initiatieven om zo lang mogelijk zelf voorziend te zijn.

HOE DAN?

- Gericht op de bewustwording bij senioren en de maatschappelijke organisaties
- De woonsituatie, de omgeving en de leefsituatie van senioren
- De vaardigheid op het gebied van zelfzorg en samenzorgen (voorzorgcirkels)
- De vaardigheid op het gebied van digitale hulpmiddelen.
- De oplossingen gaan uit van solidariteit tussen mensen onderling, wat kunnen we samendoen? (tussen de verschillende generaties)
- Vraag naar oplossingsgerichte acties op basis van co-creatie tussen maatschappelijke organisaties en de senior (overheid, corporaties, welzijn en zorg).

IK HOOP DAT IK U AAN HET DENKEN HEB GEZET OM SAMEN TOT ACTIE TE KOMEN, ALDUS PETER WED

Gerda Vedders-Vasters
Voorzitter

Jan Haas
Secretaris, Markelo,
16 oktober 2024