

Ouder worden doe je samen

**Senior Zelf aan Zet!
Bewustwording!
Emancipatie?**

*Zo lang mogelijk, zo
zelfstandig mogelijk leven
met een hoge kwaliteit!*

Wat kan ikzelf
doen?



Even voorstellen, wie ben ik en wat motiveert mij om hier voor u te staan?

Wie is Peter Weda?

Hoe kijkt de samenleving naar de senior in deze complexe wereld?

- De dubbele vergrijzing als probleem?
- De stijgende zorgkosten vanwege afnemende vitaliteit?
- De geringe doorstroming op de woningmarkt vanwege ...
- De hoge pensioenkosten...

- Of

- De senior met een positieve bijdrage aan de samenleving door!
- Het vele vrijwilligerswerk
- Oppas-oma en opa
- Economische factor als investeerder en als consument
- Etc.

- **WAT DOEN SENIOREN OM DEZE BEELDEN TE BEINVLOEDEN?**

Welk beeld heeft de senior van zichzelf?

Ik heb niet de antwoorden maar ik wil wel prikkelen om samen het gesprek aan te gaan.

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

De Senior : Actief in de samenleving en deel blijven nemen?

De Senior : Meepraten, meedoen en mee beslissen?

De Senior als 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?

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

Wat kan ikzelf doen en of samen met anderen?

Wat doen de bonden voor senioren?

1

WOZO programma

Landelijk project van met ministerie van VWS en van Volkshuisvesting

Belangenbehartiging van senioren
Het organiseren van bijeenkomsten
Dank aan het bestuur dat ik hier mag zijn!

2

Senioren Zelf aan Zet

Landelijk project in samenwerking met vier andere provinciale bonden

3

Ouder worden doe je samen

Project dat in provincie Overijssel met de lokale afdelingen wordt uitgewerkt

Bij al die drie genoemde programma's speelt de vraag?

Hoe wil ik graag oud worden?

Wat kan ikzelf daaraan bijdragen?

Wat kunnen wij samen doen?

Praat vandaag over morgen!

Mijn antwoord op de vraag
deel ik graag met u.

Hoe wil ik oud worden?

Voor mijzelf weet ik dat wel.

Ik ben nu 72 jaar, gezond en sta actief in het leven.

Graag wil ik nog 10 tot 20 jaar in goede gezondheid blijven leven.

Zolang mogelijk zelfstandig en niet afhankelijk van anderen blijven wonen.

Zin geven (Maslow) en zin beleven (gelukkig zijn) aan het leven

Graag wil ik de ontwikkelingen van onze kinderen en kleinkinderen zolang mogelijk blijven volgen.

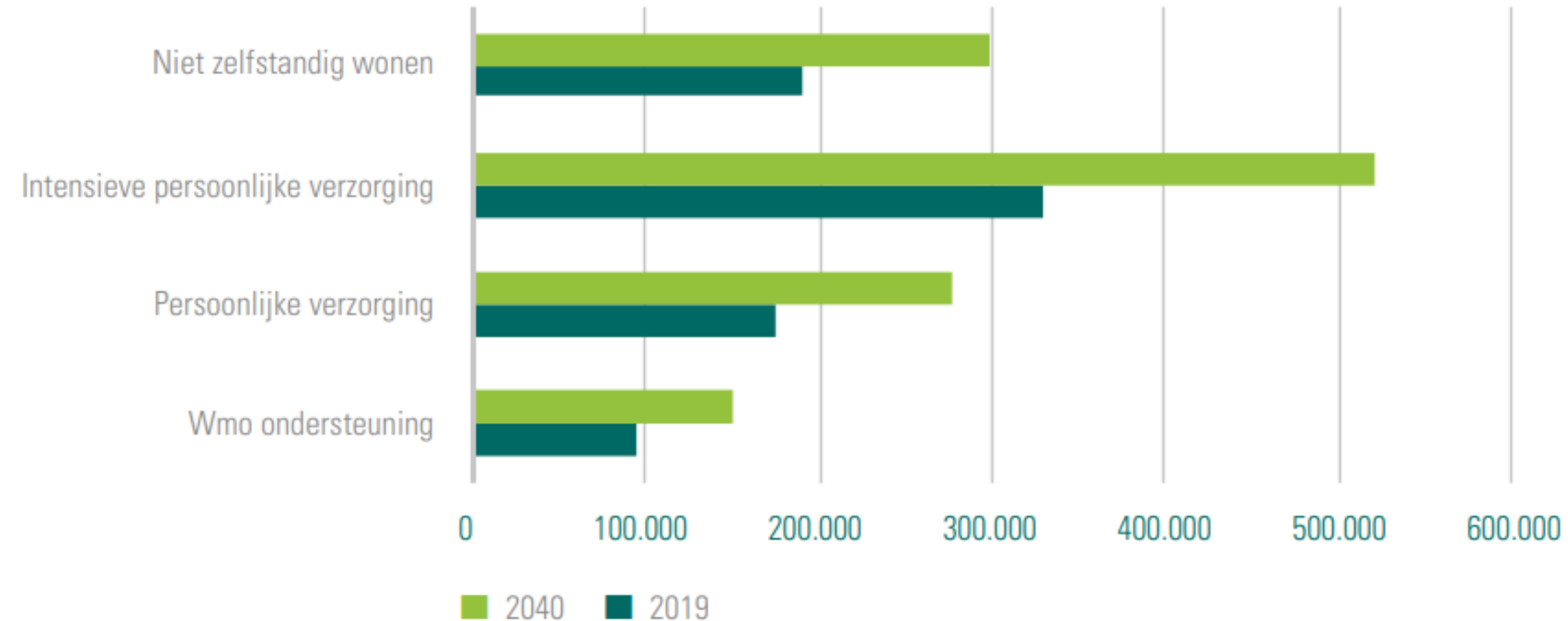
Wat kan ik daar zelf aan doen?

BEWUSTWORDING HUIDIGE SAMENLEVING In welke wereld leven wij?



BEWUSTWORDING HUIDIGE SAMENLEVING Waar gaat het over?

Ontwikkeling aantal 65+ en de zorgvraag



2019

2040

*Toename 1.377.000 inwoners
ouder dan 65!*

*Zorgvraag tussen 2019 en 2040 neemt
op alle gebieden toe!*

BEWUSTWORDING HUIDIGE SAMENLEVING

- Het aantal 65 plussers in Overijssel, in 20 jaar van 154.000 naar 246.000
- Het aantal mensen met Dementie in Overijssel stijgt; 19.000
Overijsselaars hebben op dit moment dementie, in 2040 is dit
aantal opgelopen tot **33.000 (1: 7 mannen en 1:3 vrouwen dementeert)**
- **94%** van de Overijsselse ouderen woont zelfstandig
- **50%** van de oudere inwoners van Overijssel woont in een
ongeschikte woning
- **80%** van de 55+'ers denkt thuis te blijven wonen als ze ouder worden
- **70 tot 90%** van de ouderen verhuist liever niet!

CASUS

Loopt moeizaam met rollator

Minder contacten
buitenshuis

Woont alleen in een
rijtjeshuis waar verder gezinnen
wonen

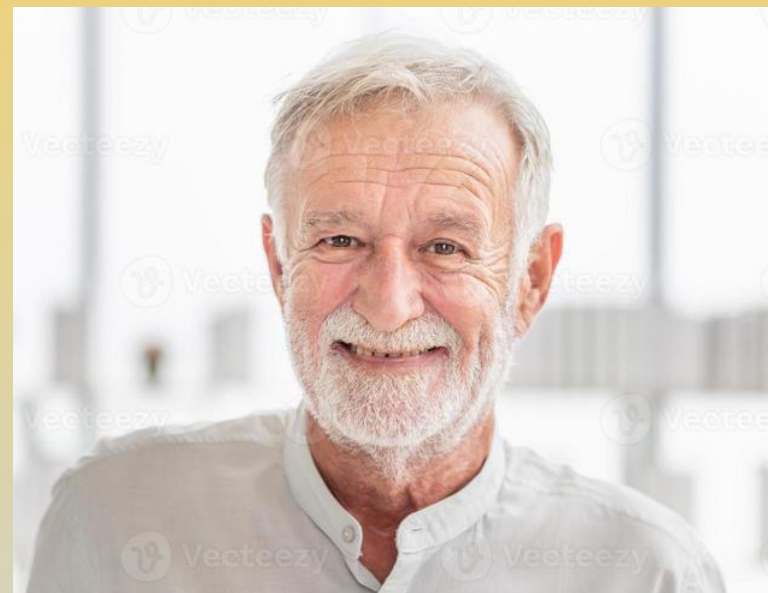
Voelt zich alleen sinds
zijn vrouw is overleden

80 jaar oud

Fysieke toestand gaat
achteruit

De heer
Gerritsen

Zijn levenslust wordt ondermijnd



DIALOOG

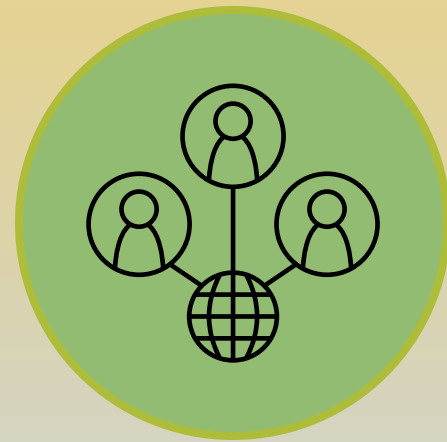
- Hoe kijk jij tegen deze situatie aan als jij de heer Gerritsen zou zijn?
- Wat zou je doen of waar zou je behoefte aan hebben?
- Wat zou jij doen als jij als buur in de straat zou wonen waar de heer Gerritsen woont?
- Waar zou de heer Gerritsen op kunnen terugvallen in de wijk/regio?



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



Fysieke gezondheid,
bewegen is leven



Sociale gezondheid, de
mens is een sociaal wezen



Maatschappelijke gezondheid, wat is
mijn bijdrage aan de samenleving?

BEWUSTWORDING PERSOONLIJKE SITUATIE



Fysieke gezondheid

Problematiek

- Afnemende zintuiglijke kwaliteit
- Verminderde spierkracht, coördinatie, mobiliteit
- Dalende vitaliteit, energieniveaus
- Toenemend risico op ziekte, beperkingen

Preventieve maatregelen

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

Kansen

- Verbetering levensstijl
- Matig alcohol
- Niet roken
- Bewegen is leven, het lijf blijft trainbaar!

BEWUSTWORDING PERSOONLIJKE SITUATIE



Sociale gezondheid

Problematiek

- Minder sociale netwerken door verlies van werk en nevenfuncties
- Toename alleenstaanden door overlijden partner, vrienden en familie
 - Eenzaamheid en rouwverwerking
- Toenemende 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

BEWUSTWORDING PERSOONLIJKE SITUATIE



Maatschappelijke gezondheid

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 investeringen.

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 een partner en het (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 bromfietssrijders.



**Wat kan ikzelf doen?
Een helm dragen!**



Interview 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? Wanneer is

Tijd voor een kopje koffie.

Senior Zelf aan Zet, heeft u een plan?

Heeft jouw plan een **positief effect** op het **welbevinden** van ouderen?

