

# Active Ageing

kenniscongres december 2013

magazine voor active ageing professionals



Kenniscongres  
'Samen sterk voor  
senioren'

Ouderenfonds bestrijdt  
de eenzaamheid

Digitale platforms:  
"Een netwerk dat zeven  
dagen per week werkt"

Lowie van Doninck: **"MAAK VAN JE GEMEENTE  
EEN BLAUWE ZONE!"**

Samen de zorg  
beter maken

# Kent u de Ouderen-Ombudsman?

**Die wijst u de weg!**

Bij vragen over o.a. zorg,  
financiën, mobiliteit en wonen.



**Bel de OuderenOmbudsman!**  
**0900 - 60 80 100** (2 cent/min.)



OUDEREN  
OMBUDSMAN



# 'SAMEN STERK VOOR SENIOREN'



U leest nu de tweede uitgave van het magazine Active Ageing. Dit nummer is gemaakt ter gelegenheid van het kenniscongres 'Samen sterk voor senioren', dat donderdag 12 december jongstleden plaatsvond op Nationaal Sportcentrum Papendal in Arnhem. Ruim 250 vertegenwoordigers van provincies, gemeenten, zorginstellingen en andere organisatie waren tijdens het congres van de partij. In dit magazine vindt u informatie over thema's die ook tijdens het congres aan de orde kwamen.

'Samen sterk voor senioren'. Dat zou ook de lijfspreuk kunnen zijn van de tientallen partijen die zich inmiddels als (hoofd)partner of als deelnemer hebben aangesloten bij het project Seniorvriendelijke Gemeenten. Dit project wil een positieve bijdrage leveren aan Active Ageing in Nederland. En dan dan hebben we het vooral over gezond en zelfstandig ouderen worden. Het project richt zich onder meer op het uitwisselen van kennis en ervaring en het bevorderen van samenwerking. Meer over het project leest u verderop in dit magazine.

Senioren vragen en verdienen meer aandacht. Net als veel andere landen heeft Nederland te maken met een sterke vergrijzing. In 2011 waren 2,6 miljoen mensen (15,6% van de bevolking) ouder dan 65 jaar. In 2030 is dit aantal 4,2 miljoen (23,7% van de bevolking). Koploper is Gelderland. Rond 2020 zal 20 procent van de

Gelderlanders 65 jaar of ouder zijn. De explosieve groei van het aantal senioren heeft invloed op diverse beleidsvelden van de gemeenten, zoals huisvesting, sport en recreatie, infrastructuur, het Wmo-beleid en sociale participatie.

Gelders gedeputeerde Jan Markink, die het congres op Papendal opende, heeft het in dit magazine vooral over het belang van bewegen voor senioren. "Het concept 'Active Aging' sluit uitstekend aan op het programma Gelderland Sport!", aldus de bestuurder. En: "Één van de pijlers van het provinciale sportprogramma is 'de Vitale Samenleving'. Gelderland streeft ernaar bij senioren een gezonde leefstijl te stimuleren en de sociale cohesie te vergroten."

Lowie Van Doninck (Lectoraat Active Ageing, Academie voor Gezondheidszorg, Avans Hogescholen), spreker tijdens het congres 'Samen sterk voor senioren', gaat in een hoofdartikel in op de kracht van de zogeheten Blauwe Zones op aarde. Hier worden mensen over het algemeen zeven of acht jaar ouder dan de gemiddelde westerling.

Naast de genoemde artikelen vindt u in dit magazine nog veel meer informatie over active ageing. Ik wens u veel leesplezier!

Namens de redactie,  
Peter Smit  
Hoofdredacteur



## Colofon

Active Ageing is een magazine voor mensen die beroepsmatig bezig zijn met het onderwerp active ageing. Het magazine wordt uitgegeven door Actorion Communicatie in een oplage van 10.000 exemplaren.

## Redactieadres

Actorion Communicatie  
Arnhemsestraatweg 346 6881 NK Velp  
T 026-443 82 87 F 026-389 25 48  
E [adviseurs@actorion.nl](mailto:adviseurs@actorion.nl)

## Concept en realisatie

Actorion Communicatie

## Basisontwerp en vormgeving

Ontwerpbureau NEO & CO, Velp

## Redactie

Peter Smit (hoofdredacteur), Vanessa Troost,  
Joery Wildekamp, Marsha van de Griend, Hans  
Rebers, Annet de Lange, Lowie van Doninck,  
Nathalie Koopman, Jan Markink, Annemiek van de  
Grint, Nico Portegijs, Irene Mulder, Wim Hofland

## Fotografie

Sonja Hylkema, Yalp, Mark Janssen, John  
Voskens, Crossmarks, Nationaal Ouderenfonds,  
Nijha Expertisecentrum, Sogeti, Radboud  
Universiteit Nijmegen, Aletia, Lisa S, Pressmaster,  
Marsha van de Griend, S-port, Slawomir Kruz,  
Alexander Rath

## Druk

DeltaHage, Den Haag

## Copyright

Het auteursrecht op de in dit magazine  
verschenen artikelen wordt door de uitgever  
voorbehouden. De verantwoordelijkheid voor  
een artikel ligt bij de betreffende organisatie.

## Uitgave

December 2013

## Inhoud

- 3 Voorwoord
- 6 Een netwerk dat zeven dagen per week werkt
- 10 RRR: hét revalidatiecentrum voor ouderen
- 12 Maak van je gemeente een blauwe zone!
- 16 Samen de zorg beter maken
- 19 Nieuwsberichten
- 20 Ouderen in beweging samen op een Olga Commandeur plein
- 23 Ouderen verbinden en verblijden



- 24 Gedeputeerde Jan Markink  
27 Landelijke campagne  
OuderenOmbudsman  
28 Overzicht partners & deelnemers  
project Seniorvriendelijke Gemeenten  
30 Participatievormen  
project Seniorvriendelijke Gemeenten  
32 Ik ben Doortje....  
33 De beperkingen van bureaucratie  
36 Eigen regie dankzij seniorvriendelijke  
technologie  
38 Seniorvriendelijke gemeenten
- via integraal HRM  
40 Ambassadeurs steunen  
Seniorvriendelijke Gemeenten  
42 Gemeenten tonen senioren-  
projecten  
47 Dansboog Sona maakt bewegen leuk!  
48 Beweegstimulering: van beleid  
naar plezier  
52 Geluk ligt voor het oprapen  
54 De workshops!  
57 Breda Future: aandacht voor senioren  
58 Unie KBO & Swinging World





“EEN NETWERK  
*DAT ZEVEN DAGEN*  
PER WEEK WERKT”



## Project Seniorvriendelijke Gemeenten geeft impuls aan active ageing in Nederland

**Voor het project Seniorvriendelijke Gemeenten, dat eerder dit jaar van start ging, breekt een nieuwe fase aan. Veel partijen hebben elkaar in de afgelopen periode binnen het project weten te vinden. Nog even en dan krijgt het project een extra dimensie in de vorm van twee digitale platforms: een website voor professionals en een website voor senioren. Beide sites worden gebouwd door het bedrijf Sogeti dat zich onlangs als partner aan het project heeft verbonden.**

“We hebben de afgelopen tijd veel nieuwe leden en partners mogen begroeten. Hierdoor heeft het project een stevige fundering gekregen”, aldus Peter Smit, directeur van Actorion Communicatie en initiatiefnemer van Seniorvriendelijke Gemeenten. “Een belangrijke volgende stap is de bouw van twee omvangrijke websites. Hierdoor ontstaat een netwerk dat zeven dagen per week werkt.”

### Ontmoetingsplek

“Het platform voor professionals wordt een ontmoetingsplek voor mensen die dagelijks met senioren werken. Deze website belicht trends en ontwikkelingen en plaatst nieuwe projecten, plannen en ideeën letterlijk in een etalage. Professionals kunnen op deze site informatie halen en brengen. Bovendien wordt de site voorzien van een test die gemeenten duidelijk maakt of zij met hun seniorenbeleid op de goede weg zijn.

De test bestaat uit vragen die betrekking hebben op de thema's die binnen het project zijn vastgesteld. Deze thema's zijn openbare ruimte en gebouwen, mobiliteit en infrastructuur, huisvesting, sociale participatie, burgerparticipatie en werkgelegenheid, sport en beweging, communicatie en informatie, gezondheid en voeding en innovatieve producten. Door vragen over deze thema's te beantwoorden, bereiken gemeenten een score die aangeeft hoe seniorvriendelijk ze zijn.

Het platform voor senioren wordt een site met informatie voor senioren, maar ook met interessante producten en diensten die senioren op de site kunnen kopen. Ook worden links gelegd met andere websites die zich op senioren richten. “We gaan op de site voor senioren serieuze onderwerpen belichten, maar het gaat ook om zaken die het leven aangenamer kunnen maken”, aldus Smit.

### Active ageing

Binnen het project maken overheden, zorginstellingen, kennisorganisaties, bedrijven en andere partijen zich sterk voor active ageing. Hierbij gaat het vooral om gezond en zelfstandig ouder worden. De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) presenteerde het begrip al tijdens het Jaar van de Oudere Mens in 1999. De slogan van dat themajaar was ‘Naar een samenleving voor alle leeftijden’.

Anno 2013 is dit thema nog steeds actueel. Voor de WHO is active ageing toegespitst op het proces van het optimaliseren van de mogelijkheden voor ouderen op het gebied van onder meer gezondheid, sociale participatie en veiligheid. Centraal staat de verbetering van de kwaliteit van leven van mensen die ouder worden. Dit geldt zowel voor individuen als voor bevolkingsgroepen.

“Active ageing stelt mensen in staat om hun kansen op fysiek, sociaal en

mentaal welzijn gedurende het hele leven te verzilveren en om te participeren in de samenleving, terwijl ze kunnen rekenen op adequate bescherming, veiligheid en zorg”, aldus de WHO.

De thema's van de WHO op het gebied van active ageing zijn ook de thema's die binnen het project Seniorvriendelijke Gemeenten worden gehanteerd. Naast de WHO is ook de Europese Unie met het campagnejaar 'Active ageing en het bevorderen van de solidariteit tussen generaties' (2012) van invloed geweest bij de opzet van het project.

### **Demografische transitie**

Nederland vergrijst in hoog tempo. De samenleving zal de komende decennia drastisch veranderen door de sterke toename van het aantal ouderen. In 2011 waren 2,6 miljoen mensen (15,6 procent van de bevolking) ouder dan 65 jaar. De verwachting is dat dit aantal in 2030 groeit tot 4,2 miljoen mensen. Dat is 23,7 procent van de Nederlandse bevolking (CBS, 2012).

Smit: “Het aantal ouderen groeit explosief. De Europese Unie noemt dat de demografische transitie. De meeste landen in Europa hebben met dit fenomeen te maken. Met ons project komen we tegemoet aan de sterk toenemende belangstelling voor active ageing. Die behoefte zie je bij gemeenten, maar ook in de zorgsector, bij bedrijven, in de sportwereld, bij kennisinstellingen en bij andere organisaties. Onze ambitie is om binnen het project te komen tot strategische allianties tussen partijen die echt iets met active ageing willen doen. Via het project willen we ervoor zorgen dat ouderen mondiger, gezonder en gelukkiger oud worden.”

### **Opzet project**

Het project Seniorvriendelijke Gemeenten kent een Praktijkgroep (voor overheden) en een Expertgroep (voor kennisinstellingen, bedrijven en andere organisaties). Beide groepen zijn vertegenwoordigd in de speciale Kerngroep, die het projectprogramma mede bepaalt.

### **Aandachtsvelden en ambities van het project**

- Het terugdringen van sociale uitsluiting van ouderen door het stimuleren van actieve deelname aan de samenleving.
- Het realiseren dat senioren mondiger, gezonder en gelukkiger oud worden.
- Het verbeteren van de gezondheid van oudere mensen.
- Het vergroten van de invloed van senioren in hun eigen gemeente en in hun woonomgeving.
- Het ondersteunen van sociale netwerken.
- De opbouw van allianties tussen overheden, bedrijven, kennisinstellingen en andere organisaties.
- Stimuleren dat senioren meer sporten en bewegen.
- Het informeren van senioren over (gezonde) voeding.
- Meer en betere informatieverstrekking voor senioren (start van website voor senioren)
- Het samen brengen van initiatieven en middelen om de duurzame inzetbaarheid van oudere werknemers te vergroten.



# we willen er voor zorgen dat ouderen gelukkig oud worden

Smit: “Er zijn congressen, inspiratiesessies en andere persoonlijke contactmomenten, maar we krijgen straks met het digitale platform voor professionals nog veel meer mogelijkheden om kennis en ervaring uit te wisselen. We willen nieuwe beleidsplannen van overheden presenteren, maar we schenken ook aandacht aan onderzoeken, nieuwe ideeën, producten en diensten. Het moet voor een professional de moeite waard zijn om de website regelmatig te bezoeken.”

De doelstellingen van het project zijn:

- Een aantoonbare bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van ouderen,
- Gemeenten helpen bij het verbeteren van hun seniorenbeleid, onder meer via onderzoek en het delen van kennis en ervaring,
- Het realiseren van nieuwe vormen van samenwerking tussen overheden, kennisinstellingen, bedrijven en andere organisaties.

## Lijn doortrekken

Het officiële startsein voor het project is in april 2013 gegeven tijdens het Nationaal Congres Active Ageing in 's-Hertogenbosch. “Na ons eerste congres hebben veel partijen zich bij het platform aangesloten. Overheden, bedrijven, zorginstellingen en andere organisaties bundelen de krachten voor ouderen. Het project levert nu al veel nieuwe initiatieven en concepten op. Die lijn willen we volgend jaar doortrekken.” Met een groot deel van deze partijen is op 8 juli in de CineMec in Ede de eerste netwerksessie gehouden. “De partners hebben kennis met elkaar gemaakt en met nieuwe ideeën het project versterkt. Ook gaven de deelnemers aan op welke wijze zij met hun eigen producten en diensten een bijdrage aan het project kunnen geven.”

In de afgelopen maanden is veel aandacht besteed aan de ontwikkeling

van de websites voor professionals en voor senioren. “We hebben gesproken met diverse bedrijven die interesse toonden in de bouw van de websites. Ik ben ervan overtuigd dat we met Sogeti een zeer deskundige webpartner hebben gevonden”, aldus Smit. “We zijn met een team bezig met de voorbereiding van de sites. Als de sites straks operationeel worden, dan moeten ze vanaf de eerste dag toegevoegde waarde bieden. Voor de professionals en voor de senioren.”

## Gemeenten

Bij het project zijn gemeenten aangesloten die serieus werk maken van hun seniorenbeleid. Tijdens het congres ‘Samen sterk voor senioren’, dat op 12 december 2013 plaatsvond in de congresaccommodatie van Nationaal Sportcentrum Papendal, werden diverse gemeentelijke projecten voor senioren in de schijnwerpers gezet.

Smit: “Veel gemeenten proberen zelf het wiel uit te vinden, maar er zijn al veel gemeenten die letterlijk het goede voorbeeld geven. Binnen ons project willen we gemeenten in de gelegenheid stellen om hun kennis en ervaring te delen. Door samenwerking kunnen gemeenten elkaar versterken. Datzelfde geldt voor de andere partijen die zich bij het project hebben aangesloten. Samen staan ze sterker dan alleen. Bovendien is samenwerking van belang om plannen en projecten duurzamer en kosteneffectiever te maken.”



**Combinatie kennis, kunde en ervaring met een natuurlijke omgeving**

# RRR: HÉT REVALIDATIECENTRUM VOOR OUDEREN

10 **Wanneer iemand op oudere leeftijd in een ziekenhuis wordt opgenomen, dan bestaat de kans dat hij of zij vervolgens in een verpleeghuis belandt. Dit kan worden voorkomen door de kennis over behandel-mogelijkheden van ouderen te combineren met de kennis van revalidatieartsen. Het Centrum voor Reuma en Revalidatie Rotterdam (RRR) is een behandelcentrum voorouderen, erkend als revalidatie-centrum. Het RRR leert patiënten hoe zij beter worden en beter blijven, waardoor 80 procent van de patiënten naar huis terugkeert.**

Veel ouderen komen na een beroerte, orthopedische ingreep, amputatie, reumatische-, hart- of ademhalings-aandoening, trauma of andere medische (multi)problematiek in aanmerking voor revalidatie. Zij hebben allen één ding gemeen: er is vaak meer aan de hand dan alleen die ene aandoening. Bij het revalidatietraject in RRR zijn altijd een specialist ouderengeneeskunde (SOG) én een revalidatie-arts betrokken. De intensiteit van behandeling en belastbaarheid van de patiënt bepalen het revalidatietraject.

## **Klinische revalidatie**

Door de kennis, kunde en ervaring in combinatie met een natuurlijke omgeving weet het RRR een groot deel

van haar patiënten weer zelfstandig te laten functioneren. Dat ondervond ook Paula den Haring (75). “Na een opname van vier dagen in het ziekenhuis als gevolg van een beroerte, kwam ik bij in het RRR. Ik kon niks meer; mijn linker-kant was volledig verlamd. Ik startte onder leiding van de revalidatiearts de verschillende intensieve behandel-ingen. De bosrijke omgeving, oefenen in de revalidatietuin, een moderne fitnesszaal met apparatuur speciaal voor ouderen, schilderen met de creatief therapeut, heerlijke gerechten van de eigen koks en de wandelingen naar de moestuin, hebben zeker bijgedragen aan mijn herstel.” Het RRR bewijst dat revalidatie op hoge leeftijd effect heeft. Maar liefst



# patiënten leren weer zelfstandig te functioneren

95 procent van de patiënten beveelt RRR aan bij anderen. Dit geldt ook voor Den Haring: “Ik ben blij dat ik naar RRR ben gegaan, ondanks dat mijn familie verder moest reizen dan eerst.

Het loont voor de rest van je leven om de kwaliteit van de behandeling voorop te stellen en niet het gemak voor de familie van verzorging dichtbij.

En toen ze het resultaat zagen, was iedereen blij en waren ze het daar helemaal mee eens.”

Een succesvolle klinische behandeling wordt vaak gevolgd door nabehandeling in de polikliniek. Daardoor is de patiënt sneller thuis. Den Haring:

“De combinatie van behandeling, training, educatie en gesprekken, individueel en in groepsverband, heeft

ervoor gezorgd dat ik zelfstandiger ben geworden. Nu kunnen mijn familie en ik beter omgaan met mijn beperkingen en kan ik langer zelfstandig functioneren.”

## Samenwerking

Elke dag zorgt het RRR dat 140 patiënten, 35 behandelaars en 300 afspraken in 25 ruimtes een plek hebben, een enorme uitdaging. “Het RRR werkt hiervoor samen met Bostec en Imtech ICT Healthcare. De invoering van een centrale planning en de flexibele inzet van personeel en bedrijfstijdverlenging is effectief”, zegt Wim van Deventer, directeur van het RRR. “Er is meer aandacht gekomen voor de patiënt in het RRR. Door de inzet van vervoerders zijn patiënten op tijd bij hun afspraak.”





**“MAAK VAN**

***JE GEMEENTE EEN  
BLAUWE ZONE!”***



## Op zoek naar de oorzaken van gezondheid

**Gemeenten zijn bij uitstek de besturen die een gezondheidsbeleid concreet gestalte kunnen geven. Maar hoe doe je dat? Misschien is het interessant om de 'Blue Zones' als kapstok te gebruiken. In Wijchen (Gelderland) doet men het al en ook in Roosendaal (Noord-Brabant) en enkele gemeenten in Zeeland is er interesse om het gezondheidsbeleid daar op te enten. Het verhaal is immers inspirerend en aansprekend voor de burgers en legt de focus op gezondheid en gedrag (GG) in plaats van ziekte en zorg (ZZ).**

Mensen in 'Blue Zones' - onder andere delen van Sardinië, Griekenland, Costa Rica en Japan - worden over het algemeen zeven of acht jaar ouder dan de gemiddelde westerling. En nog interessanter: ze blijven tot wel twaalf jaar langer gezond en hebben maar 1/5 van het aantal kankers en 1/6 van het aantal hart- en vaatziekten vergeleken met de cijfers in de Verenigde Staten.

In de jaren die wij kennen als een fase van aftakeling, lichamelijke gebreken en kwellende ziektes, leveren ouderen in Blauwe Zones nog monter een bijdrage aan hun gemeenschap. Op de Japanse Okinawa-eilanden passen 102-jarige vrouwen op hun achterachterachterkleinkinderen. En in een Amerikaanse blue zone is een 97-jarige man nog altijd actief als hartchirurg. In de blue zone van Sardinië gaat een 100-jarige nog dagelijks vissen om enkele families te voorzien van hun omega-3.

### Oorzaken aanpakken

Het krijgen van een ziekte is meestal vermijdbaar. Meer dan de helft van de ziektes wordt veroorzaakt door bekende oorzaken buiten ons lichaam. En dat betekent dat we door die oorzaken aan te pakken langer gezond kunnen blijven. Door als individu gezonder te leven, maar vooral ook door als samenleving gezondere keuzes te maken. Gezonder werk, een gezonder milieu, een gezonder voedingsaanbod: de mogelijkheden liggen voor het oprapen volgens professor Johan

Mackenbach (Erasmus MC) in zijn boek 'Ziekte in Nederland'. Individu en maatschappij – met een belangrijke rol voor de gemeente- zijn samen verantwoordelijk voor gezondheid. In 'De gezondheidsepidemie' benadrukt Professor Polder (UVT) terecht dat naast de evolutie van ZZ naar GG ook de factor mens en maatschappij (MM) van belang is.

Onderzoekers hebben een aantal factoren benoemd die zorgen voor het lange, gelukkige, gezonde leven in de Blauwe Zones. Als wij van die kennis willen profiteren, moeten we onze levensstijl drastisch omgooien. Meer en anders bewegen. Minder en gezonder eten. Positief denken. Stress vermijden. Rusten. God vinden. Dagelijks wijn drinken (met mate). Banden met familie en vrienden aanhalen.

### Taak voor de overheid

Met wat gezond verstand kun je zelf ook bedenken dat die zaken goed voor je zijn. Toch doen we het niet, dat gezond leven - of maar half. Gezondheid blijft veelal steken in thematische acties (roken, overgewicht, ...), maar een globale en integrale aanpak ontbreekt. Daar ligt een taak voor de overheid. Bijna al het geld dat de overheid in de zorg steekt, gaat in Nederland naar de curatieve geneeskunde: het genezen van ziektes. We kijken alleen naar oorzaken van ziektes, niet naar oorzaken van gezondheid. We noemen het gezondheidszorg, maar in feite is er enkel



# er zou een organisatie moeten komen die mensen helpt gezond te blijven

ziektezorg.

Ik pleit ervoor de bestaande zorg - de diagnose en behandeling van bestaande ziektes - aan te vullen met een extra 'schil'. Er zou een organisatie omheen moeten komen die mensen helpt gezond te blijven. Met consultatiebureaus, waar adviseurs, coaches mensen helpen gezond te bewegen, eten, leven. Maar ook ontwikkeling van gezonde wijken en kiezen voor een levensloopbenadering; je zou kinderen op school moeten leren wat gezond gedrag is en dat gezond eten ook écht lekker is. Dat moeten we onszelf ook nog aanleren. Als je tegen je kinderen zou kunnen zeggen: "Als je niet braaf bent, dan krijg je géén stuk tomaat", dan zouden we goed bezig zijn.

De vastgeroeste aanname dat gezond meestal niet lekker is (en omgekeerd) moet dringend de wereld uit. Het gebruik van suiker en vet maken

dat die aannames deels gebaseerd zijn op aangeleerd gedrag.

Ik ben ervan overtuigd dat de investeringen in zo'n extra schil in de zorg zichzelf op termijn uitbetalen. Als je die ziekten kan vermijden, hoef je ze ook niet te genezen, bespaar je geld. Maar dat financiële rendement is niet het belangrijkste. In Blauwe Zones zijn mensen niet alleen gezonder, maar ook gelukkiger. We kunnen gelukkiger zijn als we ons gedrag aanpassen.

## Keurmerk

Ik pleit voor het ontwikkelen van een keurmerk 'Blauwe Zone' voor die gemeenten die vanuit de leefstijl in deze zones een gezondheidsbeleid opzetten. Ook zie ik heel wat overeenkomsten met de criteria die de wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ontwikkeld heeft voor seniorvriendelijke

gemeenten en steden. Maar hoe?

Ongetwijfeld zijn er gemeenten die al heel wat initiatieven nemen om leefstijl van hun inwoners te verbeteren. Kennisdeling en kenniscirculatie; daar ontbreekt het nog aan. Een overzicht creëren van al die initiatieven zou erg nuttig zijn.

Voor alle leefstijlen uit de Blauwe Zones zijn er ongetwijfeld interessante interventies te bedenken. Het globale plaatje rondkrijgen en iedere burger de kans geven om aan zijn eigen Blauwe Zone te werken is een wenselijke uitdaging. Om geïntegreerde beelden te krijgen is het ook nodig dat we nieuwe opleidingen maken. Mensen die niet alleen vanuit de bril van hun eigen opleiding naar gezondheid kijken, maar die over de haag kunnen kijken en samen met andere opleidingen zoeken naar geïntegreerde oplossingen.







#### Lowie van Doninck

Lowie van Doninck is docent bij Avans Hogescholen en werkte 9 jaar voor het lectoraat gerontologie en coördineerde de transitie naar het lectoraat Active Ageing.

Binnen het lectoraat gerontologie was Van Doninck onder meer verantwoordelijk voor de ontwikkeling van consultatiebureaus voor ouderen en ook voor het Expertisecentrum Gezondheid Ouderen. Ook was Van Doninck negen jaar wethouder ouderenzorg en gezondheidszorg in Malle (België). Daarnaast was hij vier jaar adviseur van de federale minister van maatschappelijke integratie. Van Doninck is als partner en als ambassadeur nauw betrokken bij het project Seniorvriendelijke Gemeenten.

Mail : [lmk.vandoninck@avans.nl](mailto:lmk.vandoninck@avans.nl)

Eten, bewegen, verbinden, reflecteren en passie zijn de elementen waaronder bijvoorbeeld de gemeente Wijchen de leefstijlen van de Blauwe Zones heeft ondergebracht.

#### Gezond eten

Over elke leefstijl kunnen we wat leren uit de Blauwe Zones. Als voorbeeld sluit ik af met eten. Gezond eten behoort in de gebieden met een hoge levensverwachting tot de dagelijkse routine. Mensen eten er geen of veel minder vlees, maar meer vooral vette vis, veel meer groente en veel noten. Ter vergelijking: maar één op de vijf Nederlanders eet elke dag de aanbevolen hoeveelheid groente. Wij proppen al onze broccoli in de avondmaaltijd, terwijl bewoners van Blauwe Zones de hele dag door groenten eten, al vanaf het ontbijt. Bovendien eten ze minder. Daar hebben ze 'trucjes' voor. Zo eten ze in Okinawa van kleinere borden, scheppen ze op in de keuken - uit onderzoek blijkt ook dat je vijftien procent minder eet dan als je het vergelijkt met mensen die de pannen op tafel zetten - en herinneren

disgenoten elkaar voor elke maaltijd met de spreuk *Hara Hatchi Bu* aan hun gewoonte om op tijd te stoppen met eten.

Zouden we niet kunnen vragen aan de restaurants om bijvoorbeeld minstens twee Blauwe Zone-menu's te serveren? Zo zijn er ongetwijfeld nog vele ideeën te sprokkelen. Als we innovatief en creatief omgaan met al die leefstijladviezen en ze kunnen bundelen, dan krijgen ze concrete handvatten en kunnen we van onze gemeenten steeds meer Blauwe Zones maken. Vanuit het lectoraat Active Ageing gaan we binnenkort zelf op onderzoek naar de blue zone (Nuoro) van Sardinië. Misschien vinden we daar nog wat meer oorzaken van gezondheid.

*Drs. Lowie Van Doninck, Lectoraat Active Ageing, Academie voor Gezondheidszorg, Avans Hogescholen*

#### Literatuur

- Buettner, D. (2009). *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*
- Mackenbach, J.P. (2010). *Ziekte in Nederland: Gezondheid tussen politiek en biologie*
- Polder, J.J. (2012). *De Gezondheidsepidemie: Waarom wij gezonder en zieker worden*
- Walburg, J.A. (2010). *Jong van geest: Optimistisch ouder worden is geen kunst*
- Panagiotakos, D.B. (2011). *Sociodemographic and lifestyle statistics of oldest old people (>80 years) living in Ikaria island: the Ikaria study*. *Cardiol Res Pract*
- Poulain, M. (2013). *Longevity Blue Zones: A first attempt to compare longevity between different populations (Michel Poulain et al)* *The Journal of Nutrition Health and Aging*
- Walker, A.C. (2012). *Active Ageing: a strategic policy solution to demographic ageing in the European Union*, *Int. J Soc Welfare*

## Zorgbelang Gelderland kent de lokale situatie

# SAMEN DE ZORG BETER MAKEN

**Zorgbelang Gelderland komt op voor de belangen van burgers die te maken hebben met zorg en welzijn. Zodat mensen met een ziekte of beperking, oud of jong, het leven kunnen leiden zoals zij dat willen. “Duurzame oplossingen bereiken we alleen samen met de mensen om wie het gaat.”**

Zorgbelang Gelderland helpt burgers met een vraag of klacht over de zorg, ondersteunen patiëntenorganisaties en zijn een adviseur voor overheden en zorgaanbieders wanneer het gaat om de behoefte van mensen bij zorg en welzijn. In Nederland zijn dertien regionale Zorgbelang-organisaties actief die zich inzetten voor de kwaliteit van de zorg. Bij een regionale Zorgbelang-organisatie zijn gemiddeld 80 tot 500 patiënten- en consumentenorganisaties aangesloten. Om goed op de hoogte te zijn van de wensen, vragen en klachten van burgers, onderhoudt een Zorgbelang-organisatie hiermee intensief contact.

Door de provinciale structuur weet Zorgbelang wat er speelt bij u in de buurt. Nathalie Koopman is er project-leider cliëntenparticipatie curatieve zorg. “Onze kennis van de lokale situatie is groot. Hierdoor staan wij dicht bij zorggebruikers. En indien nodig maken wij gebruik van de kracht van ons landelijke netwerk.”

### Ouderen en bewegen

Ook voor ouderen is Zorgbelang Gelderland actief. Zo worden in Gelderland prachtige beweeg- en sportinitiatieven ontwikkeld voor ouderen. Maar sluiten die wel aan bij de vraag van de gebruiker?



# “wij staan dicht bij de zorggebruiker”

Is er behoefte aan speciale sportclubs voor ouderen of juist niet?

Zorgbelang Gelderland onderzoekt met het project ‘Ouderen en bewegen’ de wensen van burgers en vertaalt deze wensen naar het huidige aanbod in de regio, aldus Nathalie. “Met deze informatie geven we sportscholen, beweegclubs, patiëntenverenigingen, sportclubs en fysiotherapiepraktijken handreikingen om hun aanbod beter af te stemmen op de vraag van ouderen.”

## **Efficiëntere zorg en welzijn**

Volgens Nathalie wil Zorgbelang met dit en andere projecten, bijdragen aan efficiëntere zorg en welzijn door partijen met elkaar te verbinden en kennis te delen. “Omdat steeds meer de nadruk komt te liggen op eigen verantwoordelijkheid van mensen, is het van essentieel belang dat zij kunnen meepraten en meebeslissen over zorgbeleid en de invulling ervan in de praktijk. Samen de zorg beter maken. Daar gaat het om.”

## **Inbreng van ervaringskennis**

“Om patiënten en burgers te laten participeren in het zorgproces, zijn daar allereerst contacten, kennis en middelen voor nodig. Zorgbelang Gelderland is specialist in het ophalen van ervaringen van zorggebruikers. We hebben contact met een brede achterban van meer dan 475 patiënten-organisaties, bovendien melden Gelderse burgers via ons Adviespunt vragen en klachten over de zorg.

Ook verkrijgen we ervaringskennis via bijvoorbeeld panelgesprekken, spiegelgesprekken, focusgroepen, digitale panels en online communities.”

Zorgbelang Gelderland past deze vormen van cliëntenparticipatie vaak toe in samenwerking met of in opdracht van gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders zoals ziekenhuizen en apotheken.

## **Diensten op maat**

“We maken onze diensten altijd op maat, afgestemd op de vraag van de klant” vervolgt Nathalie, en noemt daarbij enkele voorbeelden van dienstverlening door Zorgbelang Gelderland. “Een cliëntenraad binnen een organisatie bijscholen en/of ondersteunen bij haar functioneren, een klanttevredenheidonderzoek opzetten en uitvoeren, onafhankelijke klachtopvang verzorgen en samen met opdrachtgevers op locatie zorginnovaties ontwikkelen en implementeren.”

“Organisaties doen een beroep op ons als ze participatie willen versterken of opnieuw willen vormgeven. Wij ondersteunen organisaties om samen op te trekken en in beeld te krijgen wat de wensen en behoeften zijn van de oude en nieuwe doelgroepen. Wij hanteren effectieve methoden om behoeften en wensen snel en valide in beeld te brengen. Onafhankelijkheid vormt het vaste vertrekpunt bij ons werk. Het perspectief van de zorggebruiker staat bij ons altijd voorop.”



 easyUPchair

# Dé **sta-op-stoel** voor aan tafel

**ZONDER ELEKTRICITEIT!**



De easyUPchair is een elegante houten eetkamerstoel met actieve sta-op-functie. Dankzij een uitgekiend veersysteem kantelt de zitting mee met uw beweging. Zo krijgt u actieve ondersteuning als u gaat zitten én als u weer overeind komt. Letterlijk een steuntje in de rug dus. En dat allemaal zonder elektra, zonder lastige snoeren en zonder afstandsbediening.

**INFO?** HEEL EASY, BEL +31 (0)573-745028

[WWW.EASYUPCHAIR.COM](http://WWW.EASYUPCHAIR.COM)

### **Nieuwe hoofdpartners**

#### **Grontmij en Sogeti**

Het project Seniorvriendelijke Gemeenten kent zich kort twee nieuwe hoofdpartners: advies- en ingenieursbureau Grontmij en het ICT-bedrijf Sogeti. Grontmij gaat onder meer helpen bij het ontwikkelen van een monitor om te toetsen hoe seniorvriendelijk gemeenten zijn. Sogeti is gaat twee nieuwe websites bouwen: een kennisplatform voor professionals en een site voor senioren. Tijdens het kenniscongres 'Samen sterk voor senioren' op Nationaal Sportcentrum Papendal was zowel Grontmij als Sogeti aanwezig op het kennisplein.

### **Congres: Burger- en Cliëntenparticipatie Wmo 2015**

Met 'Wmo 2015' krijgen gemeenten nog meer taken op het gebied van zorg en welzijn. Burgers willen mee kunnen bepalen met het gemeentelijke Wmo-beleid. Gemeenten hebben hier ook belang bij want burgers weten hoe het beleid in de praktijk werkt. Maar wat zijn geschikte participatievormen en tools om burgers te betrekken? Hoe bereik je die nieuwe doelgroepen? En welke innovaties zijn er om die burgerparticipatie optimaal te benutten? Deze vragen komen aan bod tijdens het Landelijk Congres Burger- en Cliëntenparticipatie Wmo 2015. Het congres wordt georganiseerd door StudieArena in samenwerking met MOVISIE en AVI (Aandacht voor Iedereen) en vindt plaats op 13 februari 2014 in De Observant in Amersfoort. Meer informatie: [www.studiearena.nl](http://www.studiearena.nl)

### **Woningen onder de loep**

Iedereen wil graag langer in zijn eigen huis blijven wonen, maar niet alle woningen zijn daar geschikt voor. De website [www.huistest.nl](http://www.huistest.nl) neemt deze woningen onder de loep en komt met concreet en persoonlijk advies over mogelijke verbeteringen. Eenvoudige zaken als een extra trapleuning, goede verlichting in en rondom de woning, maar ook techniek in de woning komen aan de orde.

### **Omgaan met onbegrepen (probleem)gedrag**

Onbegrepen (probleem)gedrag komt veel voor bij mensen met dementie en/of een verstandelijke beperking. In Nederland lijden ongeveer 200.000 mensen aan dementie. Bij 80 tot 90% van de mensen met dementie komen een of meer gedragsproblemen voor. Daarnaast leven in Nederland ruim 100.000 mensen met een verstandelijke beperking waarbij volgens schattingen bij 80% regelmatig onbegrepen gedrag voorkomen.

Als probleemgedrag voorkomt, blijkt het voor de cliënt, medecliënten en medewerkers erg belastend en stressvol te zijn. Een van de grootste risico's bij het omgaan met probleemgedrag is dat al een oplossing wordt gekozen voordat duidelijk is wat de oorzaak (lichamelijk, psychisch of omgevingsfactoren) van het probleem is. StudieArena organiseert o.a. in samenwerking met CCE eind maart 2014 een congres over deze problematiek, waarbij u naast achtergrondinformatie diverse handvatten krijgt om met het onbegrepen gedrag om te gaan. Meer informatie: [www.studiearena.nl](http://www.studiearena.nl)

### **RRR wint Care2Care Zorg Award 2013**

Op 25 november heeft Joey van de Berg, bewegingsagoog in het RRR, de Care2Care Zorg Award 2013 gewonnen. De Silverfit Theravital Fiets (een rolstoelfiets) kwam als beste innovatie-idee uit de bus. Patiënten trainen op de fiets in de moderne fitnesszaal en dan is het net alsof ze echt door de Koopgoot, langs de Euromast, of over de Erasmusbrug gaan. Deze fiets en film zijn ontwikkeld door de bewegingsagogen in het RRR in samenwerking met Silverfit. Het winnen van de Zorg Award gaat gepaard met het winnen van een geldbedrag van € 1.000,-.

Door Silverfit en het RRR is een fietsprogramma ontwikkeld speciaal voor de theravital. Aan de theravital-fietsen is een computersysteem gekoppeld waarmee patiënten virtueel door een gebied of stad fietsen. Het systeem is gemaakt voor mensen die moeten trainen in het kader van hun revalidatie. Daarbij is vooral gedacht aan ouderen. Door te 'fietsen' door een omgeving die aanspreekt en inspireert, traint de patiënt fanatieker, intensiever en is het fietsen een uitdaging. Dit gebeurt onder begeleiding van de bewegingsagogen en fysiotherapeuten.



# OUDEREN IN BEWEGING

## SAMEN OP EEN

### OLGA COMMANDEUR PLEIN





## **“Er is voor senioren nog veel winst te behalen”**

**Bewegen voor ouderen is belangrijk, zo blijven ze fit en zelfstandig. 85 jaar en te oud om te bewegen? Nooit. Yalp en Olga Commandeur zorgen samen dat ouderen op een leuke manier in beweging komen. Dit doen zij op een speciale manier: met beweegtoestellen voor ouderen.**

In heel Nederland biedt Olga Commandeur advies en ondersteuning bij de Yalp toestellen om te stimuleren dat een locatie actief gebruikt wordt. Er zijn al meer dan zeventig beweegtuinen in gebruik en 'Ouderen in Beweging' kreeg vorig jaar het predicaat 'effectief actief – goed beschreven' (zie kader) toebedeeld. Want beweging is belangrijk... juist voor ouderen, maar moet vooral leuk zijn!

### **'Use it or Lose it'**

'Ouderen in Beweging' sluit naadloos aan bij de missie van Yalp: het creëren van inspirerende omgevingen die jong en oud uitdagen om te bewegen. Juist voor ouderen is beweging belangrijk, want het lichaam wordt op latere leeftijd strammer en kwetsbaarder voor blessures. Ouderen worden voorzichtiger, met inactiviteit als logisch gevolg.

Olga Commandeur weet dat er nog een lange weg is te gaan om de oudere generatie aan het sporten te krijgen. "De huidige generatie 65-plussers is groot gebracht met de gedachte dat rust goed voor je is. Inmiddels is algemeen bekend dat bewegen juist beter is. Ik zeg vaak gekscherend 'use it or lose it', om aan te geven hoe ontzettend belangrijk bewegen is. Er is voor senioren nog zoveel winst te halen op diverse vlakken. Denk hierbij aan conditie, balans en uithoudingsvermogen. Beweging verruimt je wereld."

### **'Vertrouwen helpt senioren'**

Nederland telt ruim zeventig beweegpleinen waar het programma 'Ouderen in Beweging' wordt toegepast. Zo ook in de gemeente Schiedam, waar Yalp een beweegplein realiseerde. Ursula Rutten onderhoudt als wijkprocesmanager nauwe contacten met de bewoners van de buurt en legt uit waarom Schiedam voor een beweegplein van Yalp heeft gekozen. "Uit de analyse van de wijk bleek dat met een beweegplein een aantal zaken op het gebied van eenzaamheid, sociale cohesie en gezondheid opgepakt werden. Wij willen met de beweegpleinen de oudere doelgroep stimuleren om in de openbare ruimte te sporten en bewegen. Het is een makkelijke, gezonde en goedkope manier om te sporten en elkaar te ontmoeten."

Ook de Posten in Enschede is zeer tevreden met hun beweegtuin en realiseerde na een beweegtoestel in 2008 onlangs een Sona (zie pagina 47). Ilonka Konings van de Posten: "Iedere dinsdagmiddag wordt er een uur met de ouderen bewogen. De ouderen die deelnemen zijn zeer positief over bewegen op het toestel en de resultaten zijn super. Je merkt dat mensen zekerder worden in hun bewegen en meer durf hebben om oefeningen te doen. De ouderen maken elkaar enthousiast en helpen elkaar om grenzen te verleggen. Dit vertrouwen helpt de senioren ook bij handelingen in het dagelijkse leven."

# gezonde manier om elkaar te ontmoeten

22

## Spelenderwijs

Op alle plekken waar een beweegplein gerealiseerd wordt, leidt Olga Commandeur op geheel eigen wijze trainers op om op een verantwoorde wijze met ouderen spelenderwijs te trainen op het toestel. De trainers wisselen daarna online hun succesverhalen uit waarmee de locaties elkaar versterken en krijgen doorlopend tips en advies van Olga Commandeur. “Het belangrijkste wat ik in mijn advies probeer over te brengen op de trainers is dat ze de ouderen moeten blijven motiveren en complimenteren. Het is belangrijk om te benadrukken wat iemand wel kan in plaats van hameren op wat iemand niet kan. Je ziet dan dat ouderen meer zelfvertrouwen krijgen en zich steeds prettiger gaan voelen bij het buiten bewegen op de beweegpleinen. Alle beweegtuinen waar een training is gegeven mogen zich officieel een ‘Olga Commandeur Plein’ noemen. Dit is een

soort kwaliteitskeurmerk om aan te geven dat instructeurs zijn opgeleid om kwalitatieve trainingen te kunnen aanbieden aan senioren.”

Olga Commandeur is overtuigd van de positieve impact van ‘Ouderen in Beweging’. “Ik ben bij iedere opening aanwezig en ervaar dan hoe de ouderen de beweegtuinen ontvangen.” De mooiste reactie op een beweegplein staat Olga nog helder voor de geest. “Dat was een man die in eerste instantie zei dat hij een oefening nooit over zou kunnen uitvoeren. Door hem aanwijzingen te geven over zijn lichaamshouding lukte het hem uiteindelijk wél. Die man zat bijna te huilen van geluk, zo trots en blij was hij.”

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.yalp.nl/oudereninbeweging](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging).

## Effectief Actief

Effectief Actief is een project van Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Effectief Actief erkent de kwaliteit van interventies door middel van een landelijke beoordelingssystematiek en presenteert deze vervolgens in een online overzicht. De groepsmatige aanpak, lekker

bewegen in de buitenruimte op een eigen plek ingericht met speciale daartoe geschikte beweegtoestellen en met professionele begeleiding, maakt dat het programma ‘Ouderen in Beweging’ het predicaat ‘effectief actief – goed beschreven’ heeft ontvangen.



# OUDEREN VERBINDEN EN VERBLIJDEN

**Geen bezoek, telefoontje of aanspraak... Meer dan 200.000 ouderen in Nederland voelen zich extreem eenzaam. Het Nationaal Ouderenfonds helpt deze eenzaamheid onder ouderen te bestrijden door activiteiten te organiseren en diensten aan te bieden die zich richten op het stimuleren van sociale contacten.**

Zo is er de BoodschappenPlusBus, die ouderen thuis ophaalt en naar diverse uitjes of naar de supermarkt brengt. "Ik had echt geen idee dat er zo veel te koop is. De helft van die spullen heb ik nog nooit gezien." Mevrouw Rietberg (88) komt sinds vijf jaar weer in de supermarkt dankzij de Boodschappen-PlusBus.

De BoodschappenPlusBus brengt ouderen op een gemakkelijke manier in contact met andere ouderen uit de buurt.

Rond kerst gaat de Boodschappen-PlusBus er in diverse plaatsen op uit om wat 'jeu' te geven aan die twee dagen waar veel ouderen zo tegenop zien. Veel ouderen voelen zich tijdens

de kerst namelijk extra eenzaam als iedereen met familie en vrienden samenkomt. Het zijn maar twee dagen, maar die duren lang als je alleen bent.

Het Ouderenfonds organiseert speciaal voor duizenden ouderen, al ruim tien jaar, Kerstdiners door heel het land. "Ik ben al dertig jaar alleen en heb nog nooit zo'n gezellig Kerstdiner meegemaakt. Ik keek er dagen naar uit en het was echt heerlijk met al die mensen uit de buurt." *Mevrouw De Vos (84).*

## Meer informatie

Helpt u ons mee eenzaamheid te bestrijden? Meld een oudere in uw omgeving aan voor een leuk uitje of steun onze projecten. Voor meer informatie: [www.ouderenfonds.nl](http://www.ouderenfonds.nl)





**GEDEPUTEERDE**  
*JAN MARKINK*



## “Gelderland stimuleert bewegen onder senioren”

**Jan Markink is sinds april 2011 gedeputeerde bij de provincie Gelderland. Hij heeft onder meer sport in zijn portefeuille. Als openings spreker van het congres ‘Samen Sterk voor Senioren’ geeft hij in dit magazine zijn visie op bewegen voor senioren.**

“Met sport halen we het beste uit Gelderland!” Hiermee open ik mijn voorwoord in ons uitvoeringsprogramma Gelderland Sport! 2013-2016. Dit is ook de kern van mijn boodschap voor dit kenniscongres. Sporten en bewegen is namelijk een soort van superlijm. Sport bindt mensen, mensen sporten met elkaar, praten met elkaar over sport en kijken samen naar sport. Sport brengt mensen in beweging, brengt mensen samen en houdt de maatschappij vitaal en sociaal.”

### **Active Aging en Vitale Samenleving**

“Het concept ‘Active Aging’ sluit uitstekend aan op het programma Gelderland Sport! Ik doel dan met name op het aspect active. Één van de pijlers van het provinciale sportprogramma is ‘de Vitale Samenleving’. Binnen deze pijlers hebben wij de aandachtsgroep senioren benoemd. Gelderland streeft er naar bij senioren een gezonde leefstijl te stimuleren en de sociale cohesie te vergroten. Wij hebben hier ook middelen zoals subsidie voor beschikbaar gesteld.”

### **Maatschappelijke uitdaging**

“Samen met onze partners in Gelderland ga ik graag op zoek naar mogelijkheden die resulteren in een meer actievere en dus gezonde leefstijl van onze senioren. Dit is maatwerk. De provincie Gelderland reikt dan ook geen kant en klare oplossingen aan, maar daagt de maatschappij juist uit ons te overtuigen van de plannen en ambities. Dit maakt dat ingebrachte initiatieven ook gelijk over maatschappelijk draagvlak beschikken en ook daadwerkelijk een effect hebben na uitvoering. Met bijvoorbeeld onze subsidieregeling ‘Sportieve bewegingsruimte’ kunnen wij dan een goed idee het laatste zetje geven in de goede richting.”

### **Sportieve bewegingsruimte**

“Het doel van het thema Sportieve bewegingsruimte is: ‘In 2016 zijn meer beweegvriendelijke sport- en beweegmogelijkheden in de Gelderse openbare gerealiseerd, zodat aan de verwachte toenemende vraag kan worden voldaan’. Hier moet u onder meer denken aan mogelijkheden voor

### **Jan Markink**

Jan Markink (1954, Borculo) is sinds april 2011 namens de VVD gedeputeerde bij de provincie Gelderland. Hij is verantwoordelijk voor algemeen bestuur, financiën, aandeelhouderschappen, toezicht gemeentefinanciën, interbestuurlijk toezicht en toezicht handhaving, sport, personeel en organisatie en communicatie.

Voor hij gedeputeerde werd, was hij van april 1995 tot maart 2011 Statenlid en fractievoorzitter van de VVD. Van april 2010 tot april 2011 was hij wethouder in Berkelland en van 1986 tot maart 2010 raadslid van Borculo/Berkelland.

# sporten en bewegen is een soort van superlijm

outdoor fitness (sporttoestellen voor senioren in de buitenruimte) in de (directe) woonomgeving en in de natuur en ook sportieve routes. Dit koppelen we zo veel mogelijk aan de Gelderse kernsporten; zoals wandel-, fiets-, hardloop-, Nordic Walking-, mountainbike- en paardrij-routes.”

## Innovaties

“Een mooi voorbeeld is de realisatie van een beweegtuin/ outdoor fitness. Dit idee is in ontwikkeling. In de openbare ruimte zien we namelijk steeds meer openbare plekken ontstaan die worden ingericht voor sporten en bewegen. De provincie Gelderland vindt het belangrijk dat deze plekken breder maatschappelijk worden ingezet. Zo kan gezocht worden naar

bijvoorbeeld een koppeling tussen senioren en jeugd. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat gebruik van de ruimte geborgd wordt, dan kan bijvoorbeeld door een koppeling te leggen met het onderwijs (studenten die lessen verzorgen). En tot slot vinden wij het belangrijk dat het vernieuwend van opzet is, het aanbod moet blijven meebewegen met de vraag. Innovaties kunnen de aantrekkelijkheid van deze openbare ruimten namelijk nog verder vergroten.”

## Meer informatie

“Ik nodig een ieder die een idee of ambitie heeft die aansluit bij Gelderland Sport! van harte uit om met ons in contact te komen. Kijk voor de contactgegevens van de provincie op [www.gelderland.nl](http://www.gelderland.nl).”





**De OuderenOmbudsman voor al uw vragen over leven  
op latere leeftijd**

# LANDELIJKE CAMPAGNE OUDERENOMBUDSMAN

**Actorion Communicatie gaat in opdracht van het Nationaal Ouderenfonds een landelijke campagne uitvoeren ten behoeve van de OuderenOmbudsman. De campagne is gericht op de gemeenten in Nederland. Het doel van de campagne is het verzamelen van gemeentelijke informatie voor senioren.**

Nederland kent veel verschillende wet- en regelgeving en een groot aanbod van instanties. Veel ouderen weten niet meer waar ze recht op hebben en waar ze terecht kunnen voor hulp (of met klachten) over thema's als mobiliteit, financiën, gezondheid en wonen. De OuderenOmbudsman helpt hen en wijst de weg naar de juiste instanties. Via het telefoonnummer 0900-60 80 100 (2 cent/p.m.) kunnen ouderen en/of hun (professionele) omgeving terecht met hun vragen en klachten. Daarnaast beoogt de OuderenOmbudsman veelvoorkomende vragen met antwoorden op haar website ([www.ouderenombudsman.nl](http://www.ouderenombudsman.nl)) aan te bieden. Deze vernieuwde site zal begin 2014 online gaan. Het team van

de OuderenOmbudsman zal ouderen dan vaker wijzen op deze site. Daar zal ook de gemeentelijke informatie voor senioren te vinden zijn.

De gemeenten ontvangen digitaal een informatiepakket over de OuderenOmbudsman. Deze informatie kunnen gemeenten op hun eigen website plaatsen of op andere wijze communiceren richting de inwoners. Tegelijkertijd wordt aan gemeenten gevraagd om via het invullen van een vragenlijst lokale informatie over seniorenbeleid, voorzieningen en dergelijke aan te bieden aan de OuderenOmbudsman. Op die manier ontstaat een omvangrijke database met gemeentelijke informatie voor senioren.

27



# OVERZICHT PARTNERS & DEELNEMERS

28

Overheden, kennisinstellingen, bedrijven en andere organisaties bundelen hun krachten in het landelijke project Seniorvriendelijke Gemeenten. Het doel van het project is het leveren van een positieve bijdrage aan active ageing in Nederland.

Het project richt zich onder meer op het uitwisselen van kennis en ervaring, het delen van best practices, het volgen van trends en ontwikkelingen, het ondersteunen van nieuwe initiatieven en het bij elkaar brengen van partijen die met active ageing bezig zijn.

Het project Seniorvriendelijke Gemeenten ging in april 2013 van start tijdens het Nationaal Congres Active Ageing in 's-Hertogenbosch. Na de start heeft een groot aantal partijen zich bij het project aangesloten. Een overzicht van de huidige partners en deelnemers treft u hieronder aan.

## De (hoofd)partners zijn:

- Grontmij
- CZ
- Gociety
- Yalp
- Centrum voor Reuma en Revalidatie Rotterdam (RRR)
- Sogeti



**De Praktijkgroep (van overheden) bestaat uit:**

- provincie Noord-Brabant
- gemeente 's-Hertogenbosch
- gemeente Almere
- gemeente Eindhoven
- gemeente Goes
- gemeente Goeree-Overflakkee
- gemeente Barneveld
- gemeente Arnhem
- gemeente Assen

**De Expertgroep (van niet-overheden) bestaat uit:**

- Grontmij
- CZ
- Yalp
- Gociety
- Centrum voor Reuma en Revalidatie Rotterdam (RRR)
- Fit4life
- Vitaal ZorgVast
- NOC\*NSF
- NISB
- Unie KBO
- Medical Care Solutions
- Avans Hogeschool
- Argos Zorggroep
- Nijha Expertisecentrum
- European Communication Projects
- ZET Brabant
- Nederlandse Bridge Bond
- Verwey-Jonker Instituut
- Sportief Plan
- Sportbedrijf Arnhem
- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
- Live Life
- Huistest
- Nutricia Advanced Medical Nutrition
- easyUPchair
- Actorion Communicatie
- Karst Grit Media
- Total Care Company
- Streetstrider





# HOOFDPARTNERS, PARTNERS & DEELNEMERS

**Er is een aantal manieren waarop uw gemeente, bedrijf of organisatie deel kan nemen aan het project Seniorvriendelijke Gemeenten. Het project kent hoofdpartners, partners en deelnemers.**

De eerder in het leven geroepen website [www.activeageing.nu](http://www.activeageing.nu) groeit door naar een kennisplatform waar partners en deelnemers informatie kunnen halen en brengen. Nieuwe initiatieven en projecten worden op de site letterlijk in de etalage gezet. In enkele muisklikken kunnen de bezoekers van de website zien welke beleidsdocumenten, ideeën, samenwerkingsvoorstellen en dergelijke door de projectpartners op de website zijn geplaatst. In een webshop worden producten en diensten van projectpartners aangeboden.

Naast de digitale contactmogelijkheden worden voor de projectdeelnemers themabijeenkomsten en excursies georganiseerd. Andere projectactiviteiten en -producten zijn onder meer een nieuwsbrief, een kwartaalmagazine en het jaarlijkse congres.

Speciaal voor gemeenten wordt op de website een test ontwikkeld. Aan de hand van een aantal beleidsthema's wordt gewerkt aan de ontwikkeling van criteria waaraan gemeenten moeten voldoen om het predikaat 'Seniorvriendelijke Gemeente' te krijgen. Via een test op de website kunnen gemeenten straks zelf ontdekken of zij met hun seniorenbeleid op de goede weg zitten.

Naast de doorontwikkeling van de website voor professionals wordt ook gewerkt aan een website voor senioren zelf. Senioren kunnen op deze website informatie vinden over zeer uiteenlopende onderwerpen, zowel landelijk, provinciaal als lokaal. Op deze site worden producten en diensten voor senioren aangeboden. Hiernaast worden de verschillende participatievormen toegelicht.



### Hoofdpartner

Elke hoofdpartner kan rekenen op de volgende tegenprestaties:

- Lid van de Kerngroep
- Coördinatie programma
- Naam, logo en profiel van organisatie op website, in nieuwsbrieven en in magazines
- Leverancier content (nieuws, persberichten, projecten, etc.) voor website
- Participatie met teksten in nieuwsbrieven en in magazines
- Deelname aan bijeenkomsten en excursies
- Korting op participatie in congressen (kaarten, kennisplein, workshops)
- Toegang (met inlogcode) tot het afgesloten deel van het platform

Kosten pakket hoofdpartner: op aanvraag.

### Partner

- Naam, logo en profiel van organisatie op website, in nieuwsbrief en in magazine
- Deelname aan Kerngroep
- Deelname aan bijeenkomsten
- Korting op deelname aan excursies
- Abonnement op nieuwsbrief en magazine
- Korting op deelname aan congressen
- Toegang (met inlogcode) tot het afgesloten deel van het platform

Kosten pakket partner: € 2.500,- (exclusief BTW) per jaar.

### Deelnemer

- Lidmaatschap project (Praktijkgroep of Expertgroep)
- Naam en logo op website
- Abonnement op nieuwsbrief en magazine
- Uitnodigingen voor bijeenkomsten, excursies
- Korting op deelname aan jaarcongres
- Toegang (met inlogcode) tot het afgesloten deel van het platform

Contributie: € 500,- (exclusief BTW) per jaar.

Hebt u belangstelling voor deelname aan het project? Aanmelden is mogelijk via [www.actieveageing.nu](http://www.actieveageing.nu). Ook kunt u contact opnemen met Vanessa Troost van Actorion Communicatie, telefoon 026 443 82 87. Haar mailadres is [vanessatroost@actorion.nl](mailto:vanessatroost@actorion.nl).

# IK BEN DOORTJE....

32

**Doortje kookt gezellig én lekker is een nieuw initiatief voor mensen die zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig willen wonen. De juiste voeding is een belangrijke bouwsteen om vitaal te zijn en te blijven. Sociale contacten vormen een net zo belangrijke bouwsteen. Daarom verrijkt Doortje kookt het eetmoment van smakelijk, vers bereide gerechten sociaal en informatief. Een unieke eetbeleving 'thuis' met de hospitality van een restaurant.**

We leven langer, we zijn dus langer oud. Een van de veelgehoorde klachten onder ouderen is dat ze zich eenzaam voelen. Ook het eetmoment wordt vaak als erg eenzaam ervaren. Dit leidt vaak tot het niet meer graag willen eten of geen zin meer om te koken. Daarnaast wordt iedereen bewuster van het feit dat 'wat we eten' onze vitaliteit beïnvloedt. We kijken dus ook steeds meer naar de herkomst van voedingsproducten. We willen er meer van weten. Goed en gevarieerd eten kan bijdragen aan het uitblijven van ziektes en overgewicht. Vers bereid eten maakt ons ook fysiek en mentaal gezonder, we worden gelukkiger en leven steeds bewuster en ook langer.

Gezellig en gezond met elkaar eten is het beste medicijn tégen eenzaamheid en vóór vitaal ouder worden! En juist hieraan ontleent Doortje kookt haar oorsprong. Doortje kookt met verse ingrediënten, seizoengericht, ambachtelijk en bovenal lekker. De presentatie

van de maaltijd straalt 'lekker en gezellig' uit en met de weekkrant die iedereen ontvangt, wordt achtergrondinformatie gegeven over de teler, de kok en het recept. Maar rondom het eten staan ook plezier, genieten en delen centraal. Zo kun je bij Doortje kookt ook te gast zijn, je eet samen, je gaat samen op bezoek bij de teler en je kijkt mee in de keuken bij de kok. En dat alles via on- en offline activiteiten.

Doortje kookt lekker en gezellig en is toegankelijk voor alle mensen die bewust gezond, vitaal en gezellig ouder worden. Doortje kookt levert een bijdrage aan de groeiende behoefte om goed en gevarieerd te eten en geeft invulling aan plezier, genieten en delen rondom het eten. Of te wel, altijd met elkaar aan tafel kunnen gaan, om gezellig en lekker samen bewust te eten.

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op de website [www.doortjekookt.nl](http://www.doortjekookt.nl)



**Doortje  
KOOKT**  
*gezellig en lekker!*





# DE BEPERKINGEN VAN BUREAUCRATIE

In een bureaucratische wereld is alles zoveel mogelijk geformaliseerd. Organisaties draaien als goed geoliede machines en hoewel dat klinkt als ideaal, staat het behoorlijk wat optimalisaties in de weg. In een machine draait alles in synchroon, in een van tevoren bepaald ritme. Onderdelen zijn direct aan elkaar gekoppeld.

Als er ook maar één onderdeel van de machine besluit een eigen leven te gaan leiden, loopt de groepsprestatie gevaar. De machine is voorspelbaar en zijn prestaties herhaalbaar, dat wel.

Maar wat nu als de onderdelen los van elkaar ook nog moeten werken? Als de ene helft van de medewerkers 's ochtends liever gaat trainen in de sportschool terwijl de andere helft dan al hard aan het werk wil? Wat nu als de leden van het team over de hele wereld zijn verspreid? Wat nu als grote groepen mensen moeten gaan samenwerken? Wat nu als klanten moeten gaan samenwerken met medewerkers van een dienstverlenende organisatie?

Hoe bruikbaar is dan nog die 'samenwerking 1.0'? Loopt de machine dan niet vast. Op dat moment is directe communicatie, van persoon tot persoon, onbruikbaar. In meer gevallen dan u nu waarschijnlijk vermoedt is dit machinemodel onbruikbaar of op zijn minst suboptimaal.

De wereld verandert en in toenemende mate raken onze huidige organisatie-modellen 'out-of-sync' met die wereld.

Symptomen zijn duidelijk aanwezig in vrijwel elke grotere organisatie:

- De vrije en onbeperkt schaalbare samenwerking die op het web 2.0 zo vanzelfsprekend is, is vrijwel onmogelijk in te passen in organisaties

- Veranderen en tijdig reageren op externe factoren wordt moeilijker naarmate het bedrijf groter en/of 'optimaler' wordt. Zeker grote bedrijven zijn spreekwoordelijke supertankers
- Het nieuwe werken blijkt niet te werken, any place is met alle moderne technologie wel onder controle, any time is echter onmogelijk omdat de synchroniciteit inherent aan de workflows werkers volgordelijkheid afhankelijk maakt van elkaar
- Het is onmogelijk alle processen in het bedrijf optimaal te krijgen, er blijven altijd misplaatste en onderpresterende processen aanwezig, nog meer sturingen Business Process Improvement (bpi) werkt contraproductief
- Het blijkt onmogelijk al het aanwezige talent van medewerkers te benutten simpelweg omdat het bedrijf is gebaseerd op middelmaat in de vorm van gestandaardiseerde functies en processen.

## Informatie komt naar je toe

Hoe komt dit? Organisaties werken nog op de manier die begin vorige eeuw zijn geïntroduceerd door Frederick Taylor en Henri Ford. Voor het huidige kenniswerk is dit industriële model

# de machine is inflexibel en kwetsbaar

verre van optimaal. Daar waar werkers vroeger nog op afgestemde tijden naar de fabrieken moesten komen om te kunnen samenwerken aan de fysieke producten die op de productielijn voorbij kwamen, daar kan kenniswerk worden gebaseerd op hele andere modellen. Simpelweg omdat het tegenwoordig makkelijker is de informatie naar de werkers toe te brengen, dan andersom.

Het internet maakt het industriële model, de bureaucratie, voor kenniswerk ouderwets. De hierboven genoemde symptomen zijn het resultaat van het industriële model

toegepast op kenniswerk in een veranderde maatschappij. Het machine-model is over datum, er is een nieuw model nodig. En mogelijk!

Deze nieuwe manier van samenwerken noemen we 'Social Collaboration'. Een manier die wordt gekenmerkt door, daar waar het verbetering brengt, de samenwerking tussen medewerkers onderling of medewerkers met klanten of partners op een meer a-synchrone wijze vorm te geven in plaats van de huidige strikt synchrone processen. De basis voor deze samenwerking is een platform waarop deelnemers elkaar kunnen vinden!

## Sogeti Social Intranet

Kiest u voor de Sogeti Social Intranet op basis van MS SharePoint, dan kunnen uw medewerkers binnen no-time aan de slag met een sociaal intranet dat werkt. De voordelen waar u dan van profiteert zijn:

- beter samenwerken
- makkelijker informatie delen
- kortere zoektijden
- meer selfservice dus snel en makkelijk toegang tot bedrijfsdiensten
- veel betrokkenheid tussen medewerkers in groepen en projecten
- een lage belasting van de helpdesk
- hogere medewerkertevredenheid

# From crowd to community vision and inspiration

Patrick Savalle, Wim Hofland and Arnd Brugman



Sogeti innovation and inspiration



# EIGEN REGIE DANKZIJ SENIORVRIENDELIJKE TECHNOLOGIE

36

**Gemeentelijke beleidsmakers en zorginstellingen krijgen steeds meer verantwoordelijkheid voor de zorg van senioren. Dat betekent: verplaatsing van de zorg dichtbij de senioren. En: het bevorderen van de zelfredzaamheid en faciliteren van de zorg op afstand via formele en informele mantelzorgers. Gociety biedt een praktisch antwoord met een seniorvriendelijke smartphone en webapp die senioren én hun zorgverleners ondersteunen om zo lang en actief mogelijk thuis te blijven wonen.**

“Eindelijk een concrete oplossing!”

Dat is de reactie die Frank Verbeek van Gociety met grote regelmaat krijgt van beslissers bij centrale en lokale overheid. Frank Verbeek: “Via het Wmo-loket benadrukken ze keer op keer dat ouderen zoveel mogelijk hun eigen verantwoordelijkheid moeten nemen. Met de GoLivePhone kunnen ze daarbij een krachtig hulpmiddel aanreiken. Om te beginnen is de GoLivePhone een gebruiksvriendelijke smartphone, die eenvoudig aangepast kan worden op de individuele ervaring en voorkeuren van de gebruiker. Het is gemaakt door en voor senioren; sms'en, videobellen, internetten en fotograferen is uitermate makkelijk.”

“Daarnaast beschikt de GoLivePhone over talloze unieke functies, zoals val- en dwaaldetectie en persoonlijke alarmering, volledig mobiel en buitenshuis bruikbaar. Hierbij werkt de GoLivePhone naadloos samen met GoLiveAssist, een webapp waarmee zorgverleners de gebruiker op afstand kunnen monitoren en ondersteunen. Zo wordt het activiteitsniveau van de gebruiker automatisch bijgehouden en is altijd precies duidelijk waar iemand zich bevindt. Voor alle functies geldt dat de privacy optimaal is geregeld, dus de gebruiker van de GoLivePhone houdt

de regie over zijn eigen leven. Juist de preventieve activiteitenmonitoring stimuleert senioren om actief en gezond te leven. De gebruiksvriendelijke navigatie voor wandelen en fietsen is daarbij een extra hulpmiddel. Zo vergroot de GoLivePhone de zelfredzaamheid en binding van de gebruiker en zorgt GoLiveAssist voor de nodige ondersteuning en gemoedrust bij mantelzorgers en zorgprofessionals.”

## Totaalontzorging gemeenten en zorginstellingen

De GoLivePhone is het resultaat van jarenlange samenwerking met het Duitse Fraunhofer, het grootste R&D-instituut van Europa. Na uitvoerige pilots is de GoLivePhone sinds september verkrijgbaar en inmiddels wordt de smartphone in grote getale gebruikt.

Frank Verbeek: “Nu zijn het nog de gebruikers zelf die de weg naar GoLivePhone weten te vinden, maar de gesprekken met gemeenten en zorginstellingen zijn in volle gang. Daarbij bieden we totaalontzorging. Een gemeente kunnen we voorzien van voorlichtingsmateriaal voor het Wmo-loket en we geven bijvoorbeeld voorlichtingsavonden.

# de tools van de toekomst zijn vandaag al beschikbaar

Daarnaast bieden we volledige helpdeskondersteuning aan gebruikers en zorgverleners. Zo vergroot een gemeente haar seniorvriendelijke karakter, zonder dat het geld of inzet van mensen kost. Zorginstellingen die de transformatie naar steeds meer extramurale zorg doormaken, hebben met de GoLivePhone en GoLiveAssist de tools in handen om heel laagdrempelig zorg op afstand te realiseren. Ook hier weer: zónder dat er grote investeringen nodig zijn. Onze software is hardware- en platformonafhankelijk en altijd eenvoudig te integreren met bestaande systemen of alarmcentrales.”

## **Gociety maakt de connectie**

Gociety is niet alleen hoofdpartner van het landelijke project Seniorvriendelijke

Gemeenten, maar werkt nauw samen met diverse strategische partners, zoals ouderenorganisaties, de TU Eindhoven, Fontys Hogeschool en Universiteit Maastricht. Verder participeert Gociety in projecten van de provincie Noord-Brabant en de Europese Unie.

Frank Verbeek: “Het draait allemaal om connectie. Dat is de sleutel om te komen tot een samenleving waarin senioren zo lang mogelijk actief en zelfstandig kunnen blijven wonen. Wij brengen aan de achterkant mensen samen om er aan de voorkant voor te zorgen dat senioren de eigen regie behouden en altijd in contact staan met hun zorgdragers. In de huidige samenleving moeten we niet alleen steeds meer zelf doen, maar ook steeds meer samen.”

37



## Succesvolle gemeenten worden gekenmerkt door goed samenwerken met andere gemeenten

# SENIORVRIENDELIJKE GEMEENTEN VIA INTEGRAAL HRM

In de regio Arnhem en Nijmegen en ook breder in Nederland zien we een aantal belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen die van invloed zijn op de sociale mobiliteit en de arbeidsparticipatie van mensen. Denk bijvoorbeeld aan internationalisering, individualisering, informalisering, informatisering (er komt steeds meer digitale informatie beschikbaar) en intensivering (mensen hebben steeds meer behoefte aan intense gevoelens en ervaringen).

Daarnaast hebben gemeenten te maken met een sterke vergrijzing en tegelijkertijd een ontgroening van de arbeidsmarkt. In 2008 was bijvoorbeeld vijftien procent van de Nederlanders 65 jaar of ouder, terwijl in 2040 te verwachten valt dat dit aantal gestegen zal zijn tot 27 procent (De Lange & Van der Heijden, 2013). In de regio Arnhem en Nijmegen zijn deze ontwikkelingen ook duidelijk zichtbaar. Uit de economische verkenning van de provincie Gelderland (provincie Gelderland, 2013) blijkt bijvoorbeeld dat de verwachtingen zijn dat het Gelderse Bruto Binnenlands Product (BBP) zal krimpen met 0,75 procent en dat de werkgelegenheid zal dalen met 3.400 banen.

### Flexibiliteit

Deze maatschappelijke ontwikkelingen hebben geleid tot een toenemende behoefte aan adaptief vermogen van zowel organisaties als werknemers. Dit uit zich onder meer in het streven van beide partijen naar meer flexibiliteit in het managen en organiseren van bedrijfsprocessen. Werkgevers krijgen hierdoor te maken met de uitdaging om bedrijfsprocessen te managen en te organiseren met minder arbeidskrachten en minder financiële middelen. Bijvoorbeeld via het afstoten van werkzaamheden of het opnieuw vormgeven van het bedrijfsprocessen

via technologische innovatie of aangepaste logistiek.

De vraag is echter welke management practice vanuit kosten-effectiviteit het meest effectief is, nu en in de toekomst. Recente onderzoeken geven weer dat organisaties die integraal werken en communiceren, beter in staat zijn bedrijfsprocessen te managen en te organiseren in tijden van economische laagconjunctuur en dynamische ontwikkelingen op de arbeidsmarkt. Integraal management verwijst naar management dat gebaseerd is op het nemen van beslissingen op basis van kennisbundeling, samenwerking en vraagstukanalyse door professionals met verschillende achtergronden (zoals leidinggevendenden, HRM managers, juristen, vertegenwoordigers van werknemers, PR-adviseurs; zie ook [handreikingdi.nl](http://handreikingdi.nl) over integraal duurzaam inzetbaarheidbeleid).

Gemeenten zien steeds meer het belang van een integrale analyse en aanpak van vraagstukken. Het voordeel van een integrale samenwerking of management op thema's is bijvoorbeeld dat dankzij schaalvergroting de kostprijs van betrokken activiteiten vaak omlaag kan en er door de integrale analyse meerdere (innovatieve) oplossingen voorgesteld kunnen worden.



# maak gebruik van het netwerk en durf te experimenteren

## Duurzame inzetbaarheid

In een recent overzicht van 28 relevante praktijken uit diverse gemeenten in Nederland heeft onderzoeksbureau Factor Vijf in opdracht van het A&O fonds Gemeenten een aantal praktische tips en belangrijke best practices gegeven om duurzame inzetbaarheid en mobiliteit binnen gemeenten te realiseren.

Relevante tips zijn bijvoorbeeld: gemeenten dienen slim gebruik te maken van het netwerk dat beschikbaar

is binnen en buiten de gemeente en moeten durven te experimenteren en fouten te maken. Heel duidelijk kwam uit het overzicht naar voren dat succesvolle gemeenten gekenmerkt worden door het goed samenwerken met andere gemeenten en partijen (zoals provincies en bedrijfsleven).

Nieuwe digitale voorzieningen met relevante kennis en gebruik van websites als [www.werkeningelderland.nl](http://www.werkeningelderland.nl) kunnen samenwerkende partijen goed helpen in het inzichtelijk maken van

bijvoorbeeld de kansen op de interne en de externe arbeidsmarkt.

Het mooie speelveld voor het lectoraat Human Resource Management aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) is dat we de komende jaren kunnen gaan bijdragen aan het vormgeven van dit soort integrale analyses van vraagstukken en samenwerkingsverbanden binnen Senior-vriendelijke Gemeenten door het uitdragen van relevante kennis en het vormen van gericht praktijk advies.

### Annet de Lange

Lector Human Resource Management (HRM) aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN)

### Referenties

- De Lange, A. H., Van der Heijden, B. I. J. M. (Eds. 2013). Handboek: Een leven lang inzetbaar? Duurzame inzetbaarheid op het werk: interventies, best practices en integrale benaderingen. Alphen aan de Rijn: Vakmedianet
- Schnabel, P. (2000). Maatschappij in beweging. In: SER: Herijken achter de dijken, verslag van het jubileumcongres van de Sociaal-Economische Raad, 11 Oktober 2000. Den Haag: Sociaal Economische Raad.



# AMBASSADEURS STEUNEN SENIORVRIENDELIJKE GEMEENTEN

40

Met trots stellen wij voor: de ambassadeurs van het project Seniorvriendelijke Gemeenten. Stuk voor stuk personen die zich sterk maken voor dit project.

De ambassadeurs zijn altijd druk in de weer geweest voor de maatschappij. Zorgen, organiseren, besturen en activeren. Ook nu, met volop levenservaring, zetten zij zich in voor anderen. Leer ze hier beter kennen!

De ambassadeurs zijn bekende en minder bekende Nederlanders die het project een warm hart toedragen. Zij steunen de doelen van het project, willen hieraan hun naam verbinden en zijn bereid om zich voor het project in te zetten.

Het is de bedoeling dat het team van ambassadeurs nog gaat groeien. Alle ambassadeurs krijgen in elk geval een prominente plek op de website [www.activeageing.nu](http://www.activeageing.nu).

## Herman Pleij

(Voormalig) beroep: emeritus hoogleraar Historische Nederlandse Letterkunde aan de Universiteit van Amsterdam

### Een groeiende berg oudjes

Sinds de Romantiek van de achttiende eeuw wordt 'nieuw' en 'jong' geassocieerd met ondernemingslust en elan, terwijl 'oud' is komen te staan voor bewegingsloze verstarring. Oud roept nu voornamelijk zorgen op, met als recentste vraag of Nederland zich financieel nog wel die groeiende berg oudjes kan veroorloven. Toch bestaat er geen twijfel over, dat in tal van sectoren de beste prestaties worden geleverd door senioren, of het nu om de geesteswetenschappen gaat, literatuur of vrijwilligerswerk. Moeten senioren dan niet meer de kans krijgen om zich in die zin te manifesteren? Daar vaart iedereen tenslotte het best bij.



Herman (70): Oud is niet belegen

## Hilde de Lange-Straatsma

Voormalig beroep: onderwijzeres, eerste vrouwelijk raadslid CDA (portefeuille ouderenbeleid), buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand, Voorzitter Stichting welzijn ouderen

### Welzijn en zorg

Ik ben altijd actief geweest als onderwijzeres en voorzitter van Stichting Welzijn Ouderen. Ook nu ben ik druk met de zorg voor mijn man en (klein) kinderen. Voor anderen zorgen zit in je bloed, en dat blijft het. Ik vind dat het thema ouderenbeleid en welzijn ouderen in gemeenten gewaarborgd moeten worden door politieke partijen en stichtingen.



Hilde (73): Politieke partijen en stichtingen waarborgen welzijn



Ap (66): Blijf betrokken, blijf actief

### Ap Lammers

Voormalig beroep: oud-wethouder  
Gemeente Rheden

### Een bestuurlijk atleet

Of je nu jong of oud bent, het is en blijft belangrijk om actief betrokken te zijn bij de samenleving. Het delen van kennis, samenwerken, je geest stimuleren, onder de mensen zijn, je inzetten voor idealen: het is niet alleen bevorderlijk voor je omgeving en de samenleving, je houdt ook jezelf fit en gezond. Ik ben er daarnaast van overtuigd dat gemeenten kunnen anticiperen op vergrijzing door samen met de commerciële markt ontwikkelingen en initiatieven handen en voeten te geven. De nieuwe initiatieven kunnen ouderen blijven activeren en ondersteunen bij het participeren aan maatschappelijke activiteiten en ook zal de wederzijdse kennisoverdracht gestimuleerd worden.



Lowie (53): Lessen uit de Blue Zones:  
je hoeft niet ziek te zijn om gezonder te worden

### Lowie van Doninck

Beroep: Lectoraat Active Ageing, Academie  
voor Gezondheidszorg, Avans Hogescholen

### Kennisdeling en kenniscirculatie

Een overzicht creëren van alle initiatieven die in Nederland gaande zijn, zou nuttig zijn. Kennis delen, kennis rond laten gaan. Dit zal helpen om seniorvriendelijke gemeenten en steden te ontwikkelen. Ik pleit daarnaast voor het ontwikkelen van een keurmerk 'Blauwe Zone' voor gemeenten die vanuit de leefstijl een gezondheidsbeleid opzetten.

### Nan Stevens

Voormalig beroep: Bijzonder Hoogleraar  
Toegepaste Sociale Gerontologie,  
VU Amsterdam (2002-2012); Hoofd docent  
Psychogerontologie, Radboud Universiteit  
Nijmegen

### Betrokken bij de tweede levenshelft

Ik voel mij betrokken bij mensen in de tweede levenshelft en de uitdagingen die bij het ouder worden horen. Ik ontwikkel interventies die mensen ondersteunen bij het realiseren van hun behoeften en wensen in sociale relaties. Dit ter bevordering van hun welbevinden en vitaal ouder worden. Seniorvriendelijke gemeenten zijn, naar mijn mening, gemeenten waar mensen in elke levensfase goed kunnen leven en waar er veel contact is tussen de verschillende generaties.

### Elsemieke Havenga

Beroep: journalist/presentator en  
communicatiedeskundige

### Een gezonde geest in een gezond lichaam

Het is belangrijk dat mensen blijven bewegen, ook op oudere leeftijd. Bewegen is gezond en geeft een goed gevoel. Op zich is het een positieve ontwikkeling dat mensen langer zelfstandig blijven wonen en voor zichzelf zorgen, maar we moeten natuurlijk wel aandacht blijven schenken aan ouderen die hulp nodig hebben.



Nan (64): Een divers sociaal netwerk  
draagt bij tot vitaal ouder worden



Elsemieke (55): Anticiperen op vergrijzing  
door werk te maken van active ageing





GEMEENTEN

TONEN

SENIORENPROJECTEN



## Congresgangers maken kennis met praktijkvoorbeelden

**Tijdens het kenniscongres 'Samen sterk voor senioren' op donderdag 12 december jongstleden op Nationaal Sportcentrum Papendal hebben de congresdeelnemers kennis kunnen nemen met een aantal succesvolle seniorenprojecten. Vertegenwoordigers van een aantal gemeenten kregen tijdens het plenaire programma het podium om hun projecten toe te lichten. In dit artikel wordt een aantal gemeentelijke projecten nader belicht.**

### Senior Actief in het kort

Gemeente: Den Haag

Postadres: Postbus 12652

Postcode: 2500 DP

Plaats: Den Haag

Contactpersoon: Henriët van Rossum

en Kitty van der Schaft

Telefoon: 070-3532554 of 070-3537113

E-mail: henriet.vanrossum@denhaag.nl

kitty.vanderschaft@denhaag.nl

In maart 2014 vinden de gemeenteraadsverkiezingen plaats. Lokale partijen zijn op dit moment druk bezig met hun verkiezingsprogramma's. Een prioriteit is om hierbij voldoende rekening te houden met de belangen van de ouderen en de toekomst van de vergrijzende gemeente!

"Veel gemeenten maken al werk van hun seniorenbeleid. Het is een goede zaak dat veel gemeenten de leefomstandigheden van de sterk groeiende groep senioren willen verbeteren", aldus Vanessa Troost van Actorion Communicatie, het bureau dat dit jaar is gestart met het project Seniorvriendelijke Gemeenten. "Via het project kunnen gemeenten hun kennis en ervaring delen met andere gemeenten. Dan hoeft niet elke gemeente het wiel opnieuw zelf uit te vinden. We werken samen aan een beter seniorenbeleid."

### Den Haag: Senioren Actief

De gemeente Den Haag ondersteunt sportaanbieders om sportieve activiteiten voor senioren te ontwikkelen door buurtsportcoaches bij sportverenigingen aan te stellen. Door het sportief inrichten van de openbare ruimte voor senioren op acht plekken hebben senioren in hun directe woonomgeving mogelijkheden om te bewegen. Daarnaast verleiden diverse organisaties senioren om na een fittest in te stromen in een sportief programma. De gemeente heeft samenwerkingspartners gezocht om tussen 2011 en 2014 in de 25 wijken met de meeste senioren het project Senior Actief te kunnen uitvoeren.

Op dit moment zijn er acht buurtsportcoaches actief bij zeven sportverenigingen met een specifiek programma voor 55-plussers. Per vereniging zijn 50 tot 130 senioren ingestroomd in een introductieprogramma. Via Senior Actief hebben tussen eind 2011 en nu 2.000 senioren een fittest gedaan. Daarna zijn ongeveer 800 senioren ingestroomd in een vervolgprogramma en een onbekend aantal heeft ervoor gekozen aan de hand van de 'Sport- en beweegwijzer 50-plus' individueel in een al bestaande activiteit in de woonomgeving in te stromen.

Meer sportverenigingen zijn geïnteresseerd om een bredere buurtfunctie te vervullen als 'Buurthuis van de Toekomst' met o.a. activiteiten voor senioren. Deze verenigingen worden door de gemeente geholpen om hun plannen verder uit te werken.

### Gemeente Enschede: VVVS

Binnen de gemeente Enschede is de stichting Vitaliteit + Veiligheid Voor Senioren (VVVS) opgericht. Senioren (65+) krijgen via de gemeente en zorgverzekeraar Menzis een huisbezoek van de VVVS. Mensen van de stichting leggen zelfstandig contact met ouderen. Daarbij werken zij samen met o.a. zorginstellingen, wijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten. De ouderen worden bezocht door medewerkers die aandacht besteden aan gezondheid, bewegen en veiligheid in en om de woning en kijken ook naar factoren die de vitaliteit belemmeren.

Na het afnemen van een vitaliteitstest

**VVVS in het kort**

Gemeente: Enschede

Postadres: Postbus 20

Postcode: 7500 AA

Plaats: Enschede

Contactpersoon: wethouder E. Wallinga

Telefoon: 053-4818181

E-mail: w.wallinga@enschede.nl

gaan de medewerkers samen met de ouderen kijken naar de mogelijkheden om de vitaliteit en zelfredzaamheid te verbeteren. De medewerkers bieden aan de ouderen uitgebreide sport- en beweegactiviteiten aan. Naast de directe benadering en huisbezoeken worden ook bijeenkomsten georganiseerd.

Met fysiotherapeuten wordt afgesproken dat ouderen die herstellen van een fractuur na de reguliere fysiobehandelingen worden overgedragen aan VVVS. Hierna krijgen zij ook een huisbezoek en het sport- en bewegingspakket wordt aangeboden om te voorkomen dat de ouderen weer terugvallen in oude gewoontes. De woningscan wordt gebruikt als startpunt. De testen die tijdens huisbezoeken en bijeenkomsten worden uitgevoerd hebben puur een signalerende functie en geven een indicatie over de fysieke gesteldheid van senioren met betrekking tot balans, spierkracht, zicht, bewegen en reactiesnelheid en de kans op vallen. Het doel van deze test is ouderen duidelijk te maken dat zij ondanks hun eventuele beperking zelf iets kunnen doen om vallen te voorkomen.

Met deze directe benadering en het aanbod van het totaalpakket heeft VVVS de overtuiging een groot rendement te behalen. VVVS wil de valongevallen bij ouderen met minimaal 20% laten afnemen door onveilige situaties in en om het huis te verhelpen en door het sport- en beweegaanbod de vitaliteit te vergroten. Een basisaanbod is de cursus Fit-Veilig- Valbreken waarin ouderen leren om gecontroleerd te vallen. Dit project is opgezet in samenwerking

met de Judobond Nederland.

Er zijn al meer dan 650 huisbezoeken afgelegd en er zijn ruim 400 senioren aan het sporten. Op dit moment hebben 225 senioren zich gemeld voor de valtechniek cursus. De gemeente Enschede heeft met dit project een Europese nominatie ontvangen en is hiermee een voorbeeldregio in Nederland.

**Zwolle: 'Welzijn op recept'**

De gemeente Zwolle kent meer projecten die het vermelden waard zijn maar heeft gekozen om het project 'Welzijn op recept' in de schijnwerpers te zetten. Volgens Erna van Dijk (beleidsadviseur) is dit project het meest aansprekende, omdat het een echte samenwerking tussen eerstelijns gezondheidszorg en welzijnsorganisaties betreft.

**'Welzijn op recept' in het kort**

Gemeente: Zwolle

Postadres: Postbus 10007

Postcode: 8000 GA

Plaats: Zwolle

Contactpersoon: Erna van Dijk

Telefoon: 038 4982110

E-mail: gr.van.dijk@zwolle.nl

'Welzijn op recept' wil met haar aanpak patiënten die klachten hebben en hier geen medische of psychologische behandeling voor nodig hebben, ondersteunen in het behouden en verbeteren van gezondheid en welzijn. Hierbij verwijst de huisarts of een andere zorgverlener de patiënt naar een zogeheten 'welzijnsarrangement'



van de welzijnsorganisatie. Deze arrangementen bestaan uit interventies die het welbevinden van mensen kunnen verhogen, zoals creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen of een combinatie hiervan.

De deelnemer maakt zelf, of samen met een medewerker van de welzijnsstichting een keuze voor een arrangement. Omdat de interventies kunnen worden ingebed in het dagelijkse leven, kunnen zij een duurzaam effect hebben op de kwaliteit van leven. Een gewenst neveneffect zou zijn dat de deelnemer minder (onnodig) gebruik zal maken van de gezondheidszorg.

#### **Goes: Programma Goes-Zuid**

Gemeente Goes is actief bezig met hun seniorenbeleid. Speciaal voor het

#### **Programma Goes-Zuid in het kort**

Gemeente: Goes

Postadres: 2118

Postcode: 4460 MC

Plaats: Goes

Contactpersoon: Pieter Paardekooper

Telefoon: 0612 307532

E-mail: p.paardekooper@goes.nl

kenniscongres 'Samen sterk voor senioren' presenteerde de gemeente Programma Goes-Zuid. Volgens Pieter Paardekooper, programmacoördinator zorg, staat dit programma bol van gezonde ambities. Goes-Zuid is een integraal programma (met een totaalconcept) om deze wijk (32% senioren) te ontwikkelen tot een wijk waar de senioren goed en gezond oud kunnen worden. Ingezet wordt op sociale verbindingen tussen jong en oud en een slim wijkteam dat een netwerkstrategie uitzet in zowel buurten als in persoonlijke netwerken van kwetsbare ouderen. In het kader van langer thuis blijven wonen, wordt de woonomgeving

beweeg- en ontmoetingvriendelijker. Woningen worden levensloopbestendig en verduurzaamd en, waar nodig, worden slimme ICT en 'domotica' ingezet in zorgcomplexen. Diensten thuis worden aangeboden vanuit het wijkbedrijf. Wijkbewoners gaan in gespreksgroepen aan de slag met de vraag hoe de kenmerken van de zogeheten Blue Zones in de wijk handen en voeten kunnen krijgen. Met het programma Goes-Zuid wordt in samenspraak met samenwerkingspartners en inwoners een afgestemde, integrale en vernieuwende wijkontwikkeling nagestreefd, waarin de gemeente de transformatie van het sociale domein op wijkniveau wil vormgeven.

#### **Eindhoven: Wijcindhoven**

Gemeente Eindhoven maakt o.a. via het programma Wijcindhoven werk van de omslag in het sociaal beleid. Wijcindhoven zorgt ervoor dat mensen zelf de controle over hun leven behouden. Als iemand ondersteuning nodig heeft, bijvoorbeeld op het gebied van werk, wonen, zorg, samenleven in wijken en buurten of ontspanning, dan wordt die ondersteuning niet vóór de betreffende persoon, maar samen met de betreffende persoon geregeld. Wijcindhoven kijkt daarbij naar het eigen kunnen van mensen (eigen kracht) en naar hun sociale omgeving (samenkracht) met als uitgangspunt zo dicht mogelijk bij huis.

#### **Wijcindhoven in het kort**

Gemeente: Eindhoven

Postadres: Postbus 90150

Postcode: 5600 RB

Plaats: Eindhoven

Contactpersoon: René Kerkwijk

Telefoon: 040 2388353

E-mail: ren@kerkwijk@wijcindhoven.nl



De uitgangspunten:

- 1 huishouden, 1 plan, 1 contactpersoon: de wir-war aan hulpverleners in 1 gezin wordt teruggedrongen;
  - die ene professionele contactpersoon is een generalist, hij/zij kan dus op meerdere gebieden ondersteuning bieden;
  - stimuleren van de eigen kracht van mensen en van de sociale omgeving (samenkracht). Dat betekent ook dat meer naar de vraag wordt gekeken (wat heeft men nodig?), dan naar het aanbod (wat hebben we te bieden?)
- Informatie: [www.wij eindhoven.nl](http://www.wij eindhoven.nl).

### **'s-Hertogenbosch: Sportief en sociaal**

Gemeente 's-Hertogenbosch zet zich actief in om senioren vitaal, actief en betrokken te houden. Het accent ligt daarbij op wat er wél kan, en niet op wat er niet kan. Een voorbeeld is 'Zilveren Kracht', ouderenorganisaties zetten zich hierbij in om senioren bewust te maken van hun talenten en te stimuleren deze actief in te zetten als vrijwilliger of mantelzorger.

's-Hertogenbosch stimuleert organisaties in de publieke sector om een actieve rol te vervullen en 50-plussers in beweging te krijgen. Zij worden gestimuleerd de participatie van ouderen te vergroten door middel van een active ageing beleid. Inmiddels zijn er drie buurtsportcoaches actief in de stad. De resultaten die de buurtsportcoaches hebben bereikt zijn zo veelbelovend dat is besloten om komend

jaar te komen tot vijf buurtsportcoaches waarmee de hele stad bereikt wordt.

De buurtsportcoaches hebben een driedelig takenpakket: uitbreiden van het sport- en beweegaanbod in de wijk, samenwerken met de eerstelijnsgezondheidszorg en andere partijen in de wijk en 50-plussers die door de eerstelijnsgezondheidszorg worden doorverwezen begeleiden naar passend aanbod.

In 's-Hertogenbosch is het project Citytrainer beoordeeld als bewezen effectief. In deze aanpak worden jongeren opgeleid en begeleid in het organiseren van sportieve activiteiten in de wijken met als doel het bevorderen van sportactiviteiten, sociale samenhang en leefbaarheid in de wijken. Het succes van dit project biedt voor de gemeente 's-Hertogenbosch perspectief om het door te ontwikkelen en toe te passen op een groeiende bevolkingsgroep; de senioren.

#### **'s-Hertogenbosch in het kort**

Gemeente: 's-Hertogenbosch

Postadres: Postbus 12345

Postcode: 5200 GZ

Plaats: 's-Hertogenbosch

Contactpersoon: Maaïke Schneider

Telefoon: 06- 52584124

E-mail: [m.schneider@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.schneider@s-hertogenbosch.nl)

# DANSBOOG SONA MAAKT BEWEGEN LEUK!

**Bewegen moet leuk zijn! Deze missie heeft Yalp met de interactieve geluidsboog Sona die oorspronkelijk is ontwikkeld voor kinderen wederom waargemaakt. Plezier is namelijk wat deze actieve senioren uitstralen, terwijl zij zich vermaken met de Sona.**

Beweging goed voor lichaam en geest. Samen dansen op muziek en bewegen in de buitenlucht. Dat is het idee achter de Sona van Yalp. Het toestel is niet alleen bedoeld voor kleinkinderen die hun grootouders bezoeken, maar als middel om senioren op een leuke manier tot beweging te stimuleren. Elf zorglocaties in Nederland hebben een interactieve Sona geplaatst om senioren met muziek en geluid te prikkelen om spelenderwijs meer te bewegen.

## **Effecten van de Sona**

De Sona is bijzonder leuk voor alle senioren, maar heeft naast de funfactor waarschijnlijk meer gunstige bijwerkingen. De verwachting is dat de muziek van de Sona helpt om passiviteit bij senioren te doorbreken en stimuleert om samen te bewegen. En voor een meer specifieke doelgroep: bij mensen met dementie of verstande-

lijke beperking zo blijkt uit onderzoek en ervaring, heeft muziek een extra bijzondere uitwerking. Gevoeligheid voor muziek blijft tot ver in het dementieproces aanwezig.

De verwachtingen met het toestel bij zorginstellingen zijn dan ook hoog.

Dansen op 'gouwe ouwe' hits. Met één druk op de knop kan eenvoudig gekozen worden voor één van de negen verschillende spellen. Er kan gedanst worden op 'gouwe ouwe' hits zoals 'Mexico' en 'Meisjes met rode haren'. Een camera in het speeltoestel Sona registreert alle bewegingen die de senioren maken. Ondanks alle technologie blijft de Sona eenvoudig.

## **Meer informatie**

Kijk voor meer informatie op [www.yalp.nl/sonaindezorg](http://www.yalp.nl/sonaindezorg) of neem contact op met Yalp via 0547 - 289410.





# BEWEEGSTIMULERING: *VAN BELEID* NAAR PLEZIER



## “Beweegbeleid krijgt pas waarde in de praktijk”

**Beweegstimulering binnen de seniorenzorg krijgt steeds meer bijval vanuit de politiek en het werkveld. De bouwstenen die de IGZ geformuleerd heeft zijn voor veel zorgorganisaties aanleiding om het stimuleren van bewegen echt vorm en inhoud te geven. Een goede ontwikkeling, want wie in 2015 klaar wil zijn voor toetsing door de inspectie zal nu actie moeten ondernemen. Maar waar moet je als zorgorganisatie beginnen en hoe voorkom je dat beweegstimulering beperkt blijft tot een eenmalige actie? Het antwoord is volgens het Nijha Expertisecentrum simpel: leg het vast in beweegbeleid.**

Het in beweging krijgen en houden van senioren lijkt een vak apart. Toch kan iedereen die betrokken is bij de zorg een bijdrage leveren. Van de fysiotherapeut tot de verzorgende en van de activiteitenbegeleiding tot de mantelzorger. Maar als zorgorganisatie moet je dan wel die rol definiëren en het personeel de handvatten geven om die rol op te pakken. De basis hiervoor ligt in beleid. Door beweegstimulering vast te leggen in het strategisch beleid van de organisatie ontstaat draagvlak en duidelijkheid voor de gehele organisatie.

### Bewegingsgerichte zorg

Beweegstimulering krijgt in de praktijk hoofdzakelijk vorm vanuit een activiteitenprogramma. Een goed begin, maar bewegen is meer dan alleen sport. Ook tuinieren is bewegen, net als het helpen met de afwas of wandelen over de gang. Deze vormen van bewegen kunnen ook gestimuleerd worden maar dat vereist een andere zorgaanpak en ‘mindset’. Want waar ‘zorg en behandeling’ lang de uitgangspunten waren van handelen in een zorgcentrum, zal de focus moeten komen te liggen op ‘activering, gezondheid en preventie’. Pas dan krijgt bewegingsgerichte zorg, waarbij alle beroepsgroepen bewegen als uitgangspunt nemen bij hun dagelijks werk, echt inhoud en betekenis. Maar de weg daar naar toe zit vol met valkuilen. Het Nijha Expertisecentrum zet haar kennis en ervaring in om samen met u die valkuilen te omzeilen en kansen in te vullen.

### Van persoonsgebonden naar organisatiegebonden

Bewegen wordt vaak nog gezien als een taak van een beroepsgroep en niet als integraal onderdeel van de dagelijkse zorg. Het zal voor velen een bekend scenario zijn; binnen het zorgcentrum is er een enthousiast individu maar het beweeginitiatief strandt in de organisatie door een gebrek aan draagvlak en medestanders. Voor effectieve beweegstimulering zal de gehele organisatie dezelfde visie en aanpak moeten hanteren en uitdragen. Maar hoe enthousiasmeer je een manager of directie? En hoe maak je hen de waarde van bewegen duidelijk? Het Nijha Expertisecentrum geeft hierin ondersteuning door het geven van inspiratiesessies. Tijdens deze sessies ligt de focus op het ervaren van het belang van bewegen en wat bewegingsgerichte zorg de organisatie kan opleveren. Alles met het doel om de neuzen dezelfde kant op te krijgen en een goede uitgangspositie te creëren om op verder te bouwen.

### Beweegbeleid op maat

Beweegbeleid krijgt pas waarde als het in de praktijk wordt gebracht. Om dat te bereiken moet het beleid niet alleen praktisch en haalbaar zijn, het moet ook aansluiten bij de organisatie, medewerkers en cliënten. Door het beweegbeleid aan te laten sluiten op de visie, cultuur en mogelijkheden van de zorgorganisatie én de cliënt wordt de kans vergroot op succesvolle implementatie. Het opstellen van een effectief beleidsplan beweegstimulering is dus

# bewegen is meer dan alleen sport

maatwerk en vraagt om meer dan alleen het benoemen van activiteiten en het verdelen van taken. Door het in kaart brengen van de visie, ambitie en ervaring met beweegstimulering en het betrekken van verschillende zorgdisciplines krijgt u een beweegbeleid dat optimaal aansluit op uw situatie.

## Van papier naar praktijk

Structurele aandacht voor een actieve leefstijl vraagt van de cliënten en de medewerkers van een zorgcentrum zowel letterlijk als figuurlijk een inspanning. En die inspanning wordt voornamelijk geleverd daar waar er

direct contact is met de cliënt; op de werkvloer. Het klinkt daarom niet voor iedereen logisch om te beginnen met beleid. Maar een helder en praktisch beweegbeleid maakt het op de werkvloer makkelijker om beweegstimulering op te pakken en initiatieven van de grond te krijgen. Bovendien kan door het opstellen van beweegbeleid worden voorkomen dat goede initiatieven vroegtijdig stranden, omdat een initiatiefnemer de organisatie verlaat of omdat beweegstimulering vervalt in eenmalige activiteiten. Maar daarvoor is het wel belangrijk dat het beleid en de daarin vastgestelde doelen en taken zijn weg vindt naar de mensen die het beleid in de praktijk moeten brengen.

Bij het schrijven van een beleidsplan beweegstimulering formuleert het Nijha Expertisecentrum, in nauwe samenwerking met de zorgorganisatie, lange en korte termijn doelen. Hierdoor ontstaat een duidelijk beeld van de stappen die genomen moeten worden en wat er van de medewerkers wordt verlangd.

## Beweegkansen liggen voor het oprapen

Bij bewegen denken veel mensen, zeker cliënten, meteen aan sport. Maar bewegen is veel meer. Het Nijha Expertisecentrum zoekt en ziet kansen voor beweegstimulering in de directe leefomgeving. Want locaties waar cliënten veel zijn, langskomen of anderen ontmoeten hebben vaak ook beweegpotentie. Door hier subtiele beweegaanleidingen te creëren die bewoners alleen of samen met anderen

kunnen doen, neemt de beweegintensiteit toe.

Door uitgekende vormgeving en invulling van zo'n aanleiding zijn cliënten, soms zonder dat ze het door hebben, langer in beweging. Het is een kwestie van kijken met andere ogen. Het Nijha Expertisecentrum neemt u graag mee op deze zoektocht want in vrijwel elk gebouw en buitenruimte liggen onvermoede kansen.

## Van beleid naar plezier

Beweegstimuleringsbeleid wordt niet geschreven voor de organisatie, het wordt geschreven om senioren binnen hun mogelijkheden meer actief te krijgen. En dat werkt vooral als ze er plezier aan beleven of als zij weten dat het goed voor hen is. Daarom steekt het Nijha Expertisecentrum bij het schrijven van een beleidsplan altijd in vanuit dit perspectief; plezier in bewegen. Want hoe belangrijk borging in de organisatie ook is, als de uitwerking niet leidt tot een hogere beweegintensiteit dan is dat een gemiste kans.

In workshops en inspiratiesessies verkennen we met relevante beroepsgroepen hoe zij inhoud kunnen geven aan bewegingsgerichte zorg en hoe senioren betrokken kunnen worden bij dagelijkse (beweeg)activiteiten. Een mooie uitdaging om samen in te vullen.

## Meer informatie

Nieuwsgierig hoe het Nijha Expertisecentrum uw organisatie kan ondersteunen? Neem dan contact op via [expertisecentrum@nijha.nl](mailto:expertisecentrum@nijha.nl)

### Beleidsplan Beweegstimulering

Bij de opzet van het Beleidsplan gaat het Nijha Expertisecentrum vooral praktisch te werk. In de inventarisatiefase worden de visie & ambitie, het strategische beleid en de huidige situatie rondom beweegactiviteiten in kaart gebracht.

In gesprekken met vertegenwoordigers van relevante beroepsgroepen worden de huidige werkwijzen, ervaringen en wensen ten aanzien van bewegen besproken.

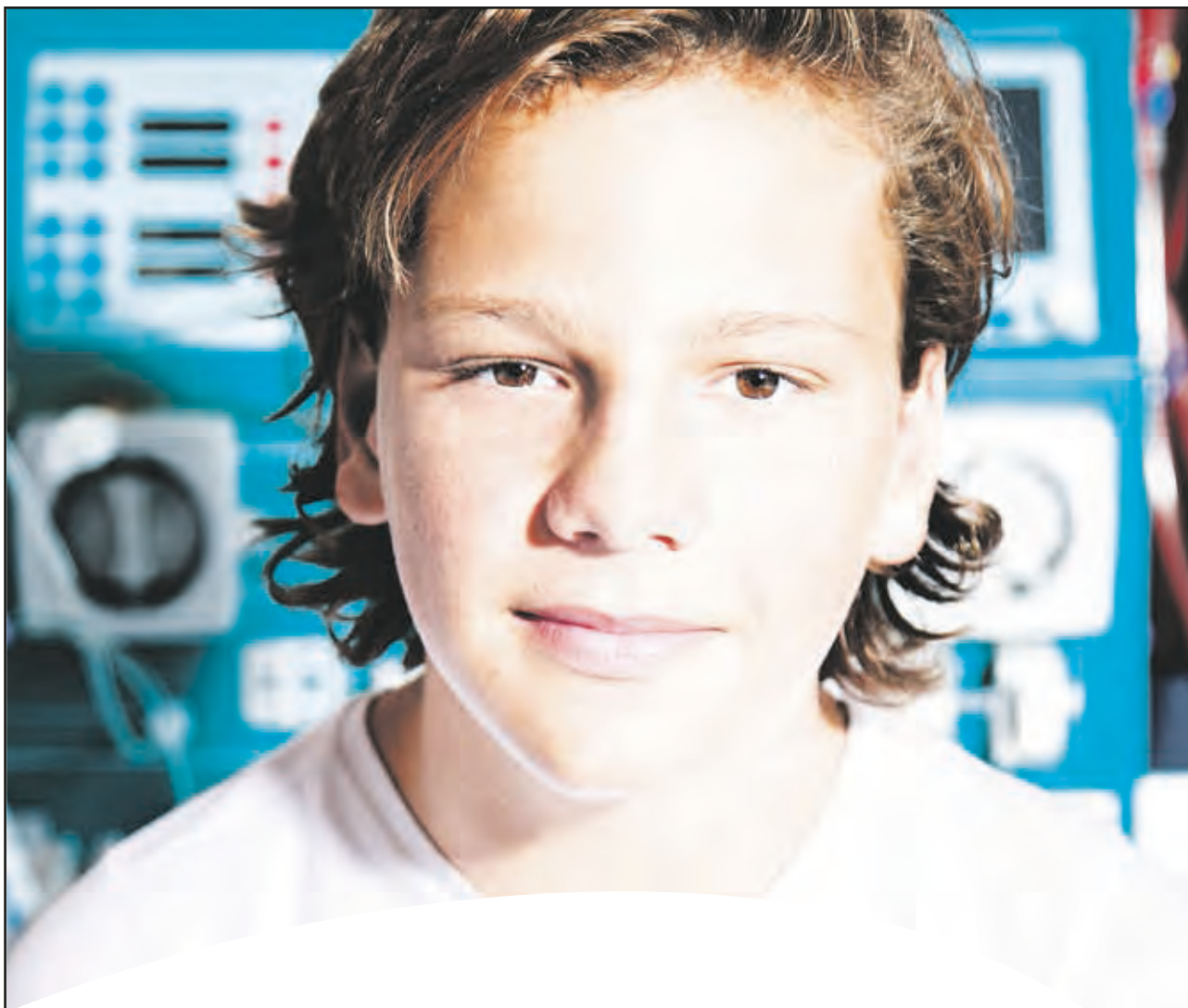
Op basis hiervan worden de uitgangspunten voor het beweegstimuleringsbeleid vastgelegd en worden de lange en korte termijn doelen bepaald.

De doelstellingen voor de korte termijn worden in het beleidsplan uitgewerkt in een aantal implementatierichtingen.

Zo kan de organisatie na oplevering van het plan direct aan de slag.

In het plan worden ook de zeven bouwstenen voor beweegstimulering geïntegreerd zoals opgesteld door de IGZ. Zo bent u klaar voor de toetsing die de IGZ vanaf 2015 doorvoert op de naleving van de bouwstenen voor beweegstimulering.





# Leven gaat voor.

De Nierstichting zet alles op alles om ervoor te zorgen dat nierpatiënten zoals Willem in leven blijven en ook écht kunnen blijven leven. We strijden voor meer donoren, maken ons hard voor preventie en werken vastberaden aan een draagbare kunstnier. Want dialyseren is geen leven, maar overleven. We doen dan ook alles wat in ons vermogen ligt om het leven van nierpatiënten te verbeteren. Dat doen we niet alleen. Maar samen met patiënten, onderzoekers, professionals, donateurs, bedrijven, vrijwilligers en vele anderen die het leven liefhebben. Leven gaat voor, in alles wat we doen. [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)



# GELUK LIGT VOOR HET OPRAPEN

In 2008 startte de Nederlandse Bridgebond met Denken en Doen, een initiatief om ouderen te activeren en bij de samenleving te betrekken. Het project is vanaf het begin succesvol. Uit onderzoek blijkt dat Denken en Doen een bijdrage levert aan het opbouwen van sociale netwerken. Gemeenten krijgen hiermee een effectief middel om vereenzaming onder ouderen tegen te gaan. Deelnemers krijgen aantoonbaar meer contacten en ervaren geluk.

Het project Denken en Doen loopt goed. In meer dan 65 gemeenten, verspreid over alle provincies, hebben in totaal al ruim 6.000 ouderen (60+) meegedaan. Drie bijzonderheden springen eruit en maken Denken en Doen tot een enorme interessante interventie voor gemeenten:

- 1 Het project voorziet steeds in de behoeften. Ouderen schrijven (onder regie van de gemeenten) massaal op de projecten in.
- 2 De projecten zijn langdurig. Elk project duurt twee(!) jaar en deelnemers blijven

ook die gehele tijd (nauwelijks uitval). Hierdoor zijn de onderzoekgegevens niet gebaseerd op 'beginners-enthousiasme', maar verzameld over jaren en betekenisvol. Er ontstaan daadwerkelijk blijvende contacten.

- 3 Alle projecten hebben een vervolg. Deelnemers worden na twee jaar opgenomen in een club, gaan verder zonder dat een gemeente hier kosten aan heeft. De eenmalige investering reikt dus over het project. Geen structurele kosten, wel een structureel effect.



# er ontstaan blijvende contacten

## Deelnemers aan het woord

Deelnemers hebben maar weinig woorden nodig als hen gevraagd wordt naar hun waardering voor het project:

“Denken en Doen is het beste wat de gemeente de laatste jaren voor ons ouderen heeft gedaan.”

“Moeilijk, leuk en gezellig. Als het aan mij ligt stop ik hier nooit meer mee.”

“Bridge kost naar verhouding niks, terwijl je er zo veel leuke contacten voor terug krijgt.”

“Het is niet eenvoudig om op latere leeftijd nieuwe contacten te maken. Denken en Doen heeft me daar ontzettend mee geholpen.”

## Vereenzaming

De laatste jaren wordt er steeds meer aandacht gevraagd voor het probleem van de vereenzaming. Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vereenzaming een grote bedreiging is voor de volksgezondheid. Ab Klink, voormalig minister van VWS en Eelco Damen, voorzitter raad van bestuur van Cordaan, komen in het NRC van 1 juli 2013 tot een duidelijk advies aan gemeenten: “Bereid ouderen voor op eenzaamheid door... gezamenlijke activiteiten te organiseren en door hen in contact te brengen met anderen. Eenzaamheidsbestrijding leidt aantoonbaar tot minder vallen, minder gebruik van medicatie, minder ziekenhuis- en doktersbezoek, en tot substantieel lagere zorgkosten.” Zij concluderen dat op deze wijze goedkoop kan worden bespaard op de kosten voor de gezondheidszorg.

Denken en Doen levert een bijdrage aan de oplossing van dit probleem en is opgenomen op de Sportmenukaart van de Sportimpuls met de kwalificaties ‘Goed beschreven’ en ‘Goed onderbouwd’. Deze laatste kwalificatie (‘Goed onderbouwd’) is voor een sportproject zeer bijzonder. Er zijn sowieso weinig eenzaamheidsinterventies die tegen deze lage kosten dit resultaat opleveren.

## Denksportcentra

In steeds meer gemeenten zijn denksportcentra. Voor de bridgebond aanleiding om Denken en Doen ook

te organiseren vanuit deze centra. Komend kwartaal worden in Zwolle, Amsterdam, Apeldoorn en Doetinchem vier projecten afgerond met de titel ‘Denksportcentra in beweging’. Bewegen is hier belangrijk, maar de regels en uitdagingen van het bridge-spel zelf blijven het middel om de ontmoetingen te stimuleren. Een bridgedrive is een informele vorm van speed-dating. Zo kom je aan contacten, zonder je opgelaten te voelen.

Kern van oud worden is omgaan met verlies. Je verliest inkomen, sociale contacten, gezondheid en zelfs je partner. Het gebeurt allemaal, maar volgorde en timing zijn onbekend. De enige manier om met dit onvermijdbare verlies om te gaan is om het te delen. Te delen met anderen en daarvoor is een sociaal netwerk noodzaak.

In Zwolle, Amsterdam, Doetinchem en Apeldoorn hebben de gemeenten voor bijna 200 mensen hun sociale netwerk op deze manier (blijvend) verstevigd. Het zijn voorbeelden van initiatieven die gemeenten nemen om met een incidentele uitgave, structureel in te spelen op de demografische veranderingen. Op deze wijze dragen denksportcentra, en vooral het project Denken en Doen, bij aan een senior-vriendelijke gemeente.

## Meer informatie

[www.bridge.nl/bridge&samenleving](http://www.bridge.nl/bridge&samenleving)  
[denkenendoen@bridge.nl](mailto:denkenendoen@bridge.nl)



# DE WORKSHOPS!



Op het kenniscongres **Samen sterk voor Senioren**, stonden in de middag twee rondes van acht interactieve workshops op het programma. Een overzicht.

54

## 1 Duurzame inzetbaarheid van senioren

*Door: Annet de Lange (lector HRM aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen)*

Annet de Lange gaf het antwoord op de vraag: hoe houden we oudere werknemers vitaal en leergierig aan het werk? Langer en breder doorwerken in de zorg, onderwijs en bedrijfsleven betreft een moeilijke uitdaging: hoe houden we onze vergrijzende arbeidspopulatie vitaal en leergierig aan het werk? De Lange maakte hierbij een vertaalslag richting de mobiliteit binnen de gemeenten waarbij ze antwoorden gaf rondom het gebruik van de verschillende netwerken en men het belang liet inzien over de eigen grenzen heen te kijken.

*Contact met Annet de Lange*  
e-mail: [a.delange@psych.ru.nl](mailto:a.delange@psych.ru.nl)  
website: [www.annetdelange.nl](http://www.annetdelange.nl)

## 2 Het belang van zelfregie op gebied active ageing

*Door: Nathalie Koopman (Zorgbelang Gelderland)*

Het belang van zelfregie wordt voortdurend benadrukt door overheid en samenleving. Maar wat betekent werken en leven vanuit kracht en empowerment? Wat heeft de doelgroep nodig om meer zelfregie te pakken. En hoe gaan

professionals, overheden, aanbieders van zorg en welzijn om met senioren die zelfregie omarmen? Zorgbelang Gelderland hield een actieve, laagdrempelige workshop met een cursus zelfregie als participatietechniek.

*Contact met Nathalie Koopman*  
e-mail: [nathaliekoopman@zorgbelang gelderland.nl](mailto:nathaliekoopman@zorgbelang gelderland.nl)  
website: [www.zorgbelang gelderland.nl](http://www.zorgbelang gelderland.nl)

## 3 Ouderen in beweging

*Door: Olga Commandeur in samenwerking met Yalp*

Door oefeningen te doen, verbetert de balans, coördinatie en kracht en voelen ouderen zich zelfverzekerder in hun dagelijkse leven. Het verhoogt de kwaliteit van leven aanzienlijk. Minstens zo belangrijk is de sociale impuls. Het bewegen in groepsverband heeft een sterk sociaal karakter en helpt elkaar over drempels heen te stappen. Tijdens het congres van Seniorvriendelijke Gemeenten gaf Olga Commandeur een toelichting op speciale bewegingsprogramma's voor senioren.

*Contact met Mario Hofman van Yalp*  
e-mail: [mariohofman@yalp.nl](mailto:mariohofman@yalp.nl)  
website: [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)

#### 4 **Verzilver je club**

*Door: Roel Hazenberg (Gelderse Sport Federatie (GSF))*

Roel Hazenberg van de Gelderse Sport Federatie gaf tijdens de workshop een toelichting over het project Verzilver je Club. Verzilver je Club is er voor sportverenigingen die meer senioren (50-plussers) willen laten sporten en bewegen, die meer betrokkenheid van senioren willen realiseren en meer senioren willen inzetten voor verschillende vrijwilligerstaken.

*Contact met Roel Hazenberg*

e-mail: [Roel.Hazenberg@geldersesportfederatie.nl](mailto:Roel.Hazenberg@geldersesportfederatie.nl)

website: [www.geldersesportfederatie.nl](http://www.geldersesportfederatie.nl)

#### 5 **Wegwijs in seniorvriendelijke technologie**

*Door: Frank Verbeek (Gociety)*

Misschien wel dé eyeopener van het congres. Tijdens de workshop van Frank Verbeek gingen aanwezigen actief aan de slag met de 'tools van de toekomst': de GoLivePhone en de bijbehorende GoLiveAssist. De GoLivePhone is een zeer gebruikersvriendelijke smarttelefoon met o.a. valdetectie, activiteitenmonitoring, dwaaldetectie, plaatsbepaling en noodalarmering. Zo is totale assistentie op afstand door mantelzorgers en zorgprofessionals altijd binnen handbereik.

*Contact met Frank Verbeek*

e-mail: [frank@gociety.eu](mailto:frank@gociety.eu)

website: [www.gociety.eu](http://www.gociety.eu)

#### 6 **Beweegstimulering: van beleid naar plezier**

*Door: Frank Hulleman (Nijha Expertisecentrum)*

Veel zorgorganisaties overwegen om op basis van de zeven bouwstenen die de Inspectie voor de Gezondheidszorg heeft geformuleerd, beleid voor beweegstimulering te formuleren. Maar wat moet er in zo'n plan staan, hoe borg je het in de organisatie en welke interventies dragen bij aan succes? In de workshop werd o.a. stilgestaan bij de opzet van een

beleidsplan beweegstimulering, de valkuilen onderweg en ideeën en oplossingen voor praktische invoering.

*Contact met Frank Hulleman*

e-mail: [frank.hulleman@nijha.nl](mailto:frank.hulleman@nijha.nl)

website: [www.nijha.nl](http://www.nijha.nl)

#### 7 **Samen zorgen voor de inrichting van een vitale woonomgeving**

*Door: Hanneke Wolthoorn, Alien Poelman, Peter Bergmans (Grontmij)*

De workshop van Grontmij ging over het inrichten van een vitale woning en omgeving, zodat mensen langer zelfstandig thuis kunnen wonen. Aan de hand van het concept Vitaliteits-tuin wordt gekeken hoe partijen samenwerken. De Vitaliteits-tuin is gericht op een omgeving waarbij beweging, ontmoeting en ontspanning centraal staan. Aansluitend op de workshop volgde een interactieve uitwerking van een casus over het realiseren van een vitale woning en omgeving.

*Contact met Peter Bergmans van Grontmij*

e-mail: [peter.bergmans@grontmij.nl](mailto:peter.bergmans@grontmij.nl)

website: [www.grontmij.nl](http://www.grontmij.nl)

#### 8 **Kwestbare ouderen in beeld**

*Door: Agaath Vermast (lid KBO Netwerk) en Jozette Aldenhoven (Unie KBO)*

Hoe kunt u als gemeente de kwetsbare thuiswonende ouderen bereiken? Wat hebben kwetsbare ouderen nodig en hoe kunnen ze geholpen worden? Samen gingen we op zoektocht naar de mogelijkheden voor een gemeente of welzijnsinstelling om de zelfstandig wonende kwetsbare ouderen te bereiken. We keken wat de meest voorkomende vragen zijn en hoe deze opgevangen kunnen worden.

*Contact met de sprekers van Unie KBO*

e-mail: [jaldenhoven@uniekb.nl](mailto:jaldenhoven@uniekb.nl)

website: [www.uniekb.nl](http://www.uniekb.nl)



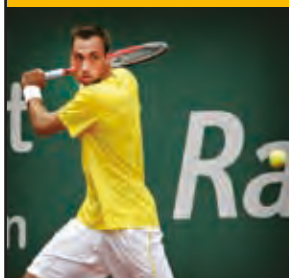
**21 tot en  
met 29 juni  
2014**

ITF  
**Breda  
Future**  
International pro tennis tournament



# *Breda future nodigt uit*

Als u van internationaal proftennis houdt, noteert u dan alvast **21 t/m 29 juni**. Breda Future is door de ITF uitgeroepen tot het beste Futures toernooi ter wereld. U kunt gratis de gastvrije ambiance komen ervaren en genieten van toptennis. Maar er is meer, speciaal voor senioren wordt op maandag 23 juni een themadag georganiseerd en biedt het tennispark inclusief de faciliteiten (catering, ontmoetingsruimten, standjes e.d.) podium voor zowel de actieve als bourgondische 50+'er. De moeite waard om te bezoeken, maar wellicht ook voor uw organisatie interessant om bij aanwezig te zijn? Kijk voor meer informatie op: [www.bredafuture.nl](http://www.bredafuture.nl).





## Sportief podium voor deelnemers project Seniorvriendelijke Gemeenten

# BREDA FUTURE: AANDACHT VOOR SENIOREN

**Topsport en ondernemingsdoelstellingen. Wat heeft dat met elkaar te maken? Breda Future brengt beide thema's bij elkaar. Het evenement maakt (tennis)sport aantrekkelijk voor kinderen, studenten, minder validen en, niet te vergeten, senioren. Tijdens een speciale themadag voor ouderen wil Breda Future aandacht schenken aan active ageing en het project Seniorvriendelijke Gemeenten.**

In 2012 is Breda Future verkozen tot sportevent van het jaar in de gemeente Breda. Daarnaast zijn we in 2013 door de ITF beoordeeld als beste Future toernooi ter wereld! Iets om trots op te zijn. De uitstraling, het topniveau in tennis, de zakelijke bijeenkomsten en de aanvullende activiteiten geven invulling aan deze waardering en trekken extra publiek. Negen dagen lang, een vol programma, waar ook nog eens gratis van genoten kan worden...

Breda Future is een podium voor maatschappelijk gedragen projecten. Van 21 tot en met 29 juni 2014 is iedereen van harte welkom op het internationale proftennistoernooi op het tennispark van BLTV aan de Ruitersboslaan in Breda. Het internationale tennistoernooi biedt bedrijven en andere organisaties een interessant podium. Het biedt vele gelegenheden om de andere 5.000 bezoekers te ontmoeten.

Het tennistoernooi zelf staat uiteraard centraal, waarbij het internationale spelersniveau ongekend hoog is. Er komen zowel mannelijke als vrouwelijk toppers naar Breda. Leuk en vaak spannend om naar te kijken. Daarnaast is er nog veel meer te doen op het park. Het streven is voor iedere doelgroep (tennis)sport aantrekkelijk te maken. Iedere (thema)dag is

er iets bijzonders te zien en te beleven. En daarbij wordt aansluiting gezocht bij maatschappelijk gedragen projecten.

Breda Future geeft samen met Actorion Communicatie invulling aan de themadag(en) voor senioren. Hierbij kunnen ook de deelnemers en partners van het Project Seniorvriendelijke Gemeenten aansluiten. De verwachting is dat veel senioren het tennisevenementen zullen bezoeken.

### Meer informatie

Sluit een topsportklimaat aan bij uw ondernemingsdoelstellingen en heeft uw organisatie behoefte aan meer exposure? Laat u dan geheel vrijblijvend informeren over de uitgebreide mogelijkheden. We hopen u als nieuwe partner te mogen verwelkomen op de Breda Future 2014! Meer informatie: [www.bredafuture.nl/sponsors](http://www.bredafuture.nl/sponsors)





# Unie KBO & Swinging World

Met een spetterend optreden tijdens het congres lieten de paren van Dansschool Vida uit Zevenaar zien hoe leuk dansen eigenlijk is. In samenwerking met de Swinging World dansscholen organiseert Unie KBO een landelijke beweegcampagne voor ouderen. Tijdens deze middagen worden de oude passen weer teruggehaald en gedanst op de evergreens van vroeger of worden er heel ontspannen nieuwe passen geleerd.



## Waar drinkt u koffie uit?



Met dit gevoel hebben Alzheimerpatiënten dagelijks te kampen.



**Help Alzheimer overwinnen. Dan hoeft niemand zichzelf te verliezen.**

I op de 5 mensen krijgt dementie, waarvan Alzheimer de meest voorkomende vorm is.  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)





# DOE MEE! SAMEN MAKEN WE ONS STERK VOOR SENIOREN

Het project Seniorvriendelijke Gemeenten richt zich op het bij elkaar brengen van alle partijen die zich bezig houden met de vraag hoe we mensen in Nederland gezonder en vitaler oud kunnen laten worden.

Binnen het project bundelen overheden, kennisinstellingen, bedrijven en andere

organisaties hun krachten met als doel een positieve bijdrage te leveren aan active ageing in Nederland.

Word ook lid en doe mee aan het uitwisselen van kennis en ervaring, het delen van best practices, het volgen van trends en ontwikkelingen en ondersteunen van nieuwe initiatieven.

MELD U VANDAAG NOG AAN VIA [WWW.ACTIVEAGEING.NU](http://WWW.ACTIVEAGEING.NU)