

# SAMEN VITAAAL OUDER WORDEN

Chantal Teunissen

[linkedin.com/chantalteunissen](https://www.linkedin.com/company/chantalteunissen)

[c.teunissen@overbetuwe.nl](mailto:c.teunissen@overbetuwe.nl)

**OUDER WORDEN  
IS  
EIGENLIJK  
BEST VERNIEUWEND**

de oma van

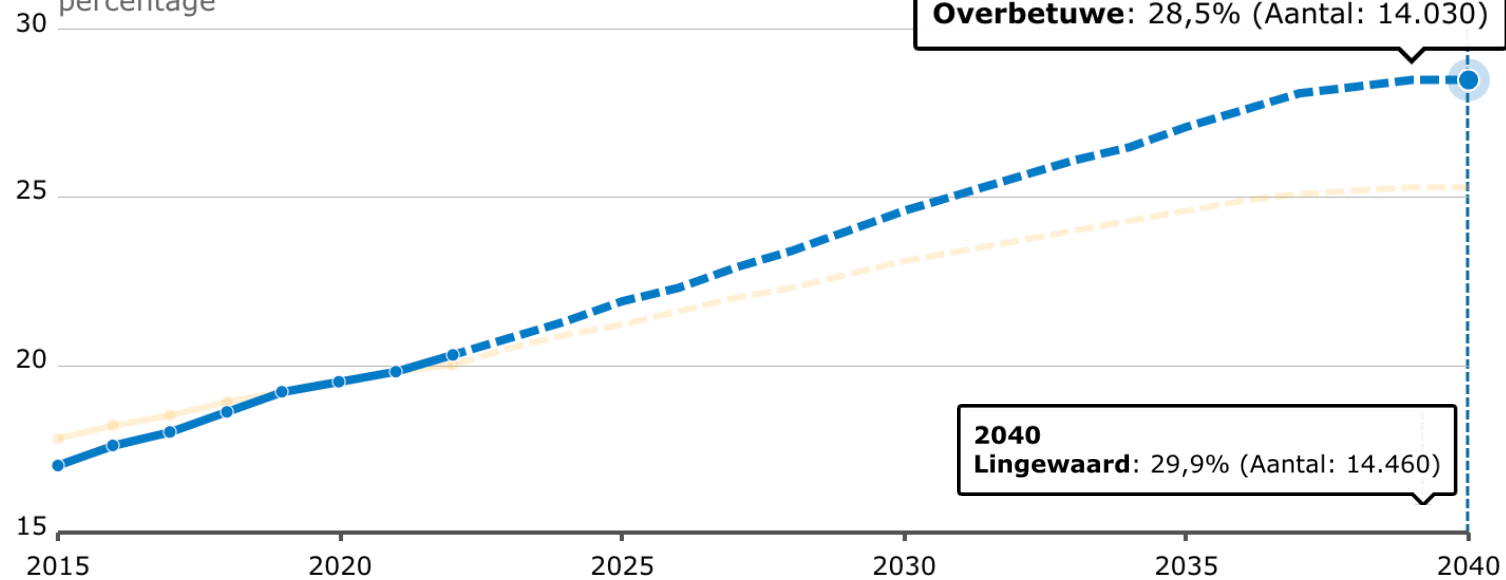
*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

# CIJFERS EN FEITEN

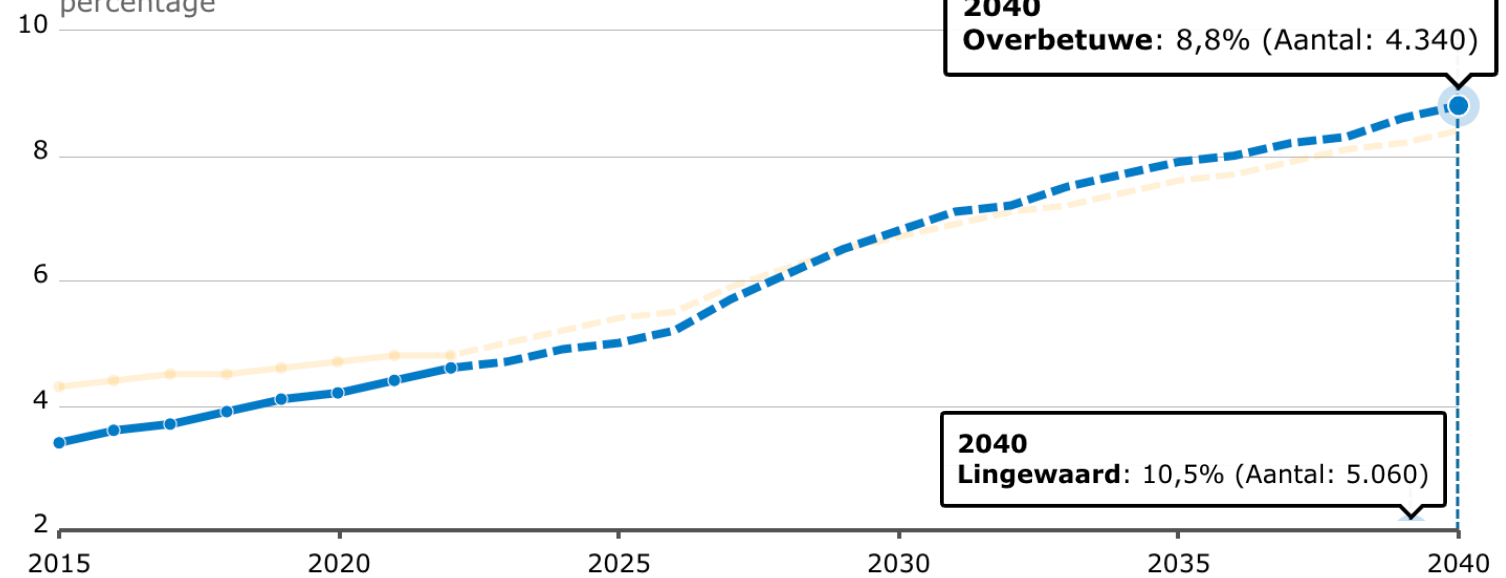
## Percentage 65 jaar en ouder

percentage

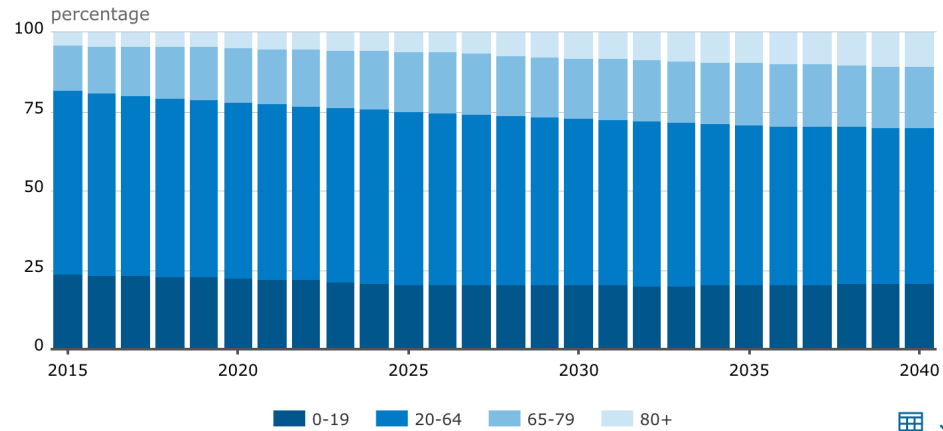


## Percentage 80 jaar en ouder

percentage

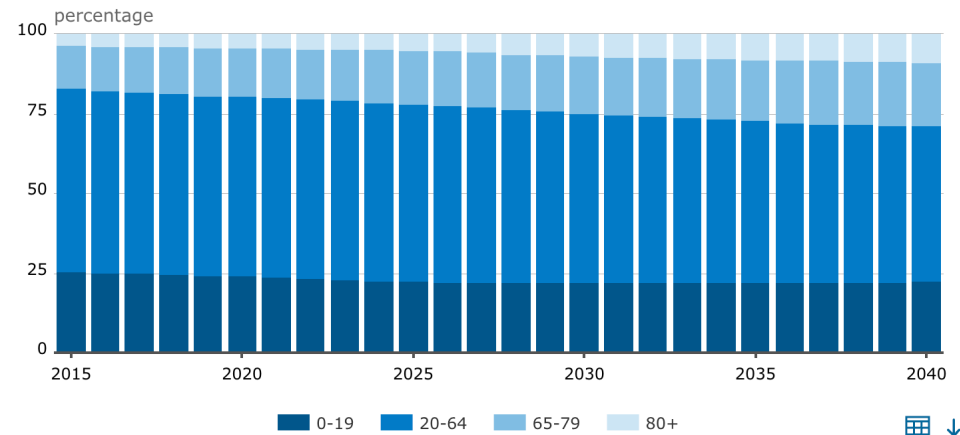


Leeftijdsopbouw Lingewaard



Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS) i.c.m. Primos-prognose (ABF Research)

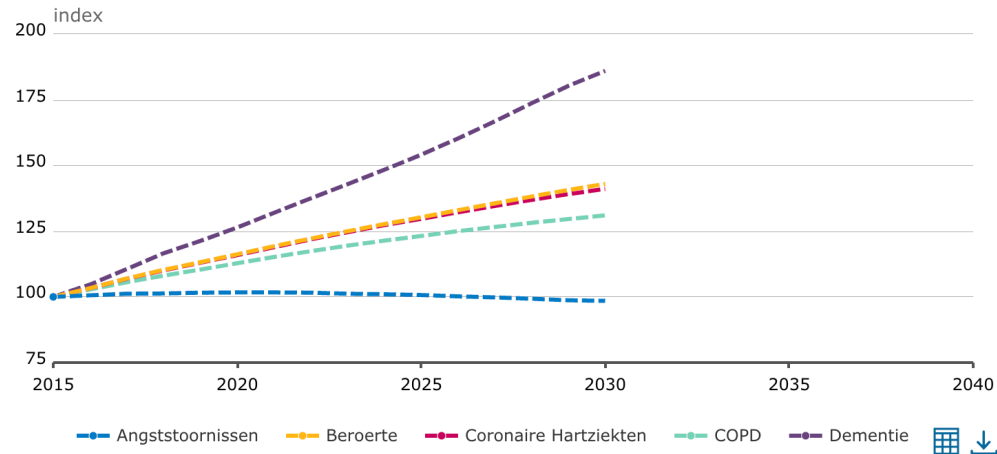
Leeftijdsopbouw Overbetuwe



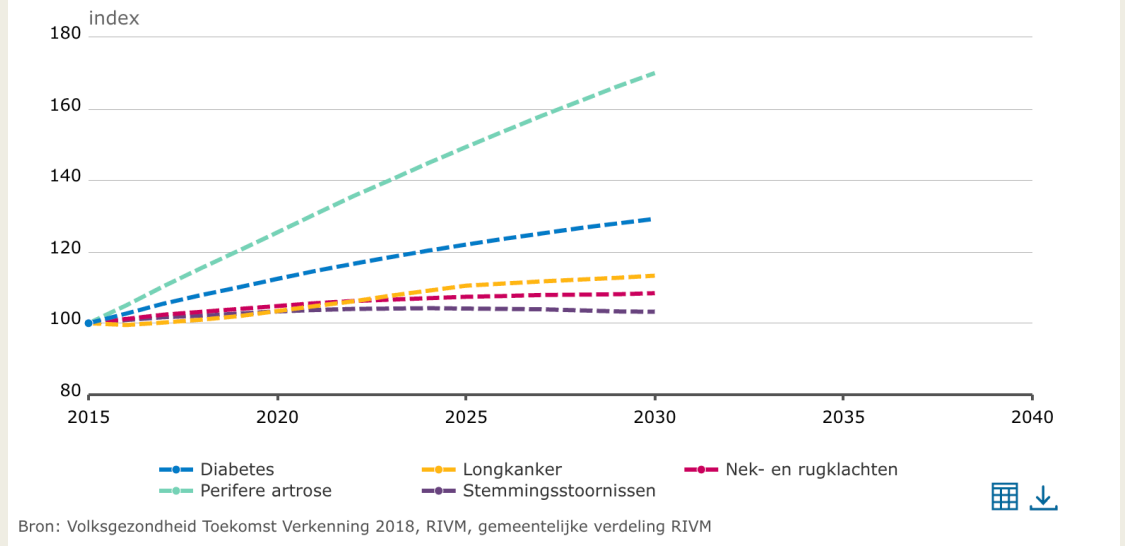
Bron: Bevolkingsstatistiek (CBS) i.c.m. Primos-prognose (ABF Research)

AANTAL OUDEREN NEEMT TOE, ER KOMEN  
STEEDS MEER 'OUDE' OUDEREN (80+).

### Prevalentie van aandoeningen in Overbetuwe



Bron: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018, RIVM, gemeentelijke verdeling RIVM



Bron: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018, RIVM, gemeentelijke verdeling RIVM

DOOR TOENAME VAN HET AANTAL  
OUDEREN ZAL OOK HET AANTAL  
OUDEREN MET OUDERDOM  
GERELATEERDE  
(GEZONDHEIDS)PROBLEMEN TOENEMEN

- Artrose komt relatief vaak voor onder ouderen
- Van de 75-plussers heeft bijna 33,4% één of meer beperkingen
- 66% van de 85-plussers voelt zich eenzaam
- Ouderen ervaren gezondheid minder goed.

## 1.1. Doel actielijn

Het behoud van vitaliteit zorgt ervoor dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen en langer zelf regie kunnen behouden. Ouderen worden gestimuleerd om langer vitaal te blijven. Vitaal ouder worden gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar je deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor je je zinvol voelt. Het gaat erom dat mensen, samen met hun naasten en eventuele professionele ondersteuner, regie houden over hun eigen leven. Daarbij laat de praktijk zien dat het belangrijk is om in het bijzonder aandacht te hebben

**UITDAGINGEN: SAMEN VITAAL OUDER WORDEN**

# Onderzoek: ruim 80% van de Nederlanders heeft geen zorg geregeld voor oude dag

Door **KLAARTJE BAX**  
26 mei 2023 in **FINANCIËL**



Lees voor

AMSTERDAM - Ruim 80% van alle Nederlanders heeft nog niets concreets geregeld voor hun oude dag en de zorg die ze als oudere nodig hebben. Dat blijkt uit landelijk publieksonderzoek van branchevereniging Actiz. De eigen oude dag is ook niet echt een favoriet onderwerp van veel Nederlanders: meer dan de helft praat er nooit over.

nieuwsuur

Vrijdag, 16:48

## Ouderen moeten het straks vooral zelf, thuis en digitaal gaan oplossen

Plus **Achtergrond**

# Moordende concurrentiestrijd om vrijwilliger: ‘Verenigingsmensen worden zeldzaam’

Veel organisaties in de stad kampen met een tekort aan vrijwilligers. De strijd om onbetaalde krachten is moordend, en de ‘verenigingsmens’ sterft uit. ‘De bereidheid om iets voor je vereniging te doen, zit niet meer in het bloed.’

**Jesper Roele** 5 september 2022, 03:00



# WAT IS DE ROL VAN DE GEMEENTE?

*(Naast zorgen voor juiste Wmo aanbod en woningen)*

Ontmoeting, tegengaan van eenzaamheid

Inwoners in beweging houden (valpreventie)

Gezondheidsverschillen verkleinen, vangnetfunctie

Gezondheidsvaardigheden vergroten

Activeren, enthousiasmeren en faciliteren van jonge ouders

Faciliteren van (bewoners)initiatieven

# HOE WORDEN WE GEEN 'CURLING' GEMEENTE?



# ONTMOETEN EN VERBINDEN

Wekelijks eetcafé in Triade in Elst viert tienjarig jubileum

## 'We willen mensen met elkaar verbinden'

ELST – Het ruikt heerlijk in de keuken als Wim van Middelaar in de pan roert. Je krijgt meteen zin in de maaltijd, die wordt opgediend in het wekelijkse eetcafé in Elst. Rond de dertig personen smullen ervan. Op 15 juni hebben ze reden voor een feest. Dan bestaat het eetcafé tien jaar.

Door Vincent Bos

Wim van Middelaar (70) bedenkt de menu's. Hij kookt graag. "Voor twee personen ga ik niet aan de slag. Ik vind het leuk voor grote groepen te koken. Het moeten minimaal tien gasten zijn. Daarvoor gebruik ik geen receptenboek. Wat je wilt maken, zit meestal in je hoofd. Gaandeweg leer je wat je moet doen", zegt de oud-bakker die tijdens militaire dienst in de keuken stond en dus weet wat erbij komt kijken als je veel morden moet vullen.

Deze donderdag maakt hij kip-kerrieragout. Het is een genot om naast hem in de keuken te staan. Je krijgt prompt lekkere trek. "We variëren in gerechten en kiezen voor verse groenten. Qua kruiden houden we het neutraal. De mensen vinden het nooit te zout. Een gerecht staat per jaar hooguit twee



(foto: Ellen Koelewijn)

keer op het menu. Alleen sla met aardappelen staat vaker op tafel."

Volgens Wim van Middelaar worden de gerechten gewaardeerd. De bezoekers komen graag. Joop Brongers (79) was een van hen.

"Na het overlijden van ik had ik de neiging om te zoeken. Zo kwam ik ben ik gastheer." "In die functie heet ik iedere maaltijd welkom en welzijn van de bezoeker

ring bedrag voor een maaltijd. "Gemiddeld zijn er 28 gasten. Met het gastteam en het kookteam erbij zitten we dan wel tegen het maximale aantal mensen aan. We zitten van kwart over vijf tot zeven uur 's avonds aan tafel. Als de vaste gas-



Voorpagina Regio Sport Gemist GLD Onderzoekt Podcasts Buiten

RIVIERENGEBIED

## Huiskamer van Heteren geopend: 'Eindelijk een plek om koffie te drinken'

RNV Mediapartner RN7

11 februari, 15:33 • 2 minuten leestijd



## "LAAT U NIET NEPPEN TIJDENS HET APPEN"

KOM NAAR DE GRATIS BIJeenKOMST "DIGITALE WEERBAARHEID SENIOREN" MELD U SNEL AAN, VOL = VOL!

Nu ook in Elst en Valburg

Elst | dinsdag 2 mei 2023

Valburg/Homoet | donderdag 1 juni 2023



ven: veiligheid@overbetuwe.nl



REGIO NIEUWS SPORT PLAY PODCAST FEELGOOD

## 'Nog dit jaar vijf huiskamers': Lingewaard wil eenzaamheid en hulpvragen in iedere kern aanpakken

REMMEEL - Inwoners van de gemeente Lingewaard die met vragen rondlopen over bijvoorbeeld eenzaamheid of opvoeding, moeten er voor over een paar jaar in hun eigen woonplaats terecht kunnen. Vanaf 2025 moeten wijkcentra en dorpshuizen dé plek zijn waar je klopt voor hulp.

Reith 26-01-23, 07:08



# Adviesraad bepleit wettelijke plicht om gezondheidskloof laag- en hoogopgeleiden te dichten

**Volksgezondheid** De Raad voor Volksgezondheid bepleit een omslag in het gezondheidsbeleid van Nederland. In een woensdag gepresenteerd advies zet de raad in op preventie en een wettelijke plicht om de gezondheidsverschillen in Nederland te verkleinen.

Thomas Borst 7 april 2021 Leestijd 2 minuten



## Gezondheidsvaardigheid en laaggeletterdheid

- Ongeveer een op de vier Nederlanders (24,5 %) heeft beperkte gezondheidsvaardigheden.
- Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden maken **meer gebruik van zorg** en ervaren de **kwaliteit** van de zorg die ze krijgen als **minder goed**.
- De grootste groep **laaggeletterden (45%)** bestaat uit **ouderen** met een Nederlandse achtergrond en een middelbaar opleidingsniveau.

## Veel steun voor manifest: red buurtinitiatieven

In het manifest 'Gezond ouder worden doe je samen in de buurt' roept initiatiefnemer en hoogleraar gezondheidseconomie Marcel Canoy (werkzaam bij Vilans) de bewindsliden Conny Helder, Karien van Gennip en Hugo de Jonge op om ruimte te maken voor buurtinitiatieven. Dat gebeurt nu te weinig. Het huidige systeem zit zelfs de initiatieven in de weg. Onderteken ook het manifest.

### Gezond ouder worden doe je samen in de buurt

Het doorbreken van de systeembarrrières gaat verder dan alleen de zorg. Ook initiatieven zoals wonen en sociale zekerheid zijn belangrijke onderwerpen om vitaal ouder te worden. Het manifest is al vele malen ondertekend wat laat zien hoe belangrijk de oproep is. Verschillende partners van BeterOud hebben het manifest ook ondertekend. [Lees het volledige manifest 'Gezond ouder worden doe je samen in de buurt'](#)

Op initiatief van Austerlitz! Belang is begin 2012 een werkgroep gestart met het in kaart brengen van de wensen van inwoners, brainstormen, gesprekken voeren, verkenen. Eind 2012 is een coöperatie opgericht onder de naam AUSTERLITZ ZORGT! De coöperatie heeft tot doel het voor de oudere inwoners van Austerlitz mogelijk te maken zo lang mogelijk zo zelfstandig mogelijk in ons dorp te blijven wonen. Austerlitz Zorgt organiseert de nodige steun, zorg en hulp voor ouderen en andere zorgbehoeftigen in het dorp. In een later stadium zal ook worden voorzien in de zorgbehoeften van gezinnen en jongeren.

De uitgangspunten van Austerlitz Zorgt zijn:

1. Zorg- en welzijnsvoorzieningen worden aangeboden via preferente aanbieders die door de coöperatie worden ingehuurd.
2. De coöperatie dient te kunnen bogen op een breed draagvlak binnen de bevolking. Diensten worden dan ook aangeboden naar behoefte op basis van een regelmatige dialoog met de bevolking.
3. Zoveel mogelijk diensten worden in en door het dorp zelf aangeboden, met gebruikmaking van lokale professionals en vrijwilligers.
4. Bewoners zijn altijd vrij in hun keuze en mogen altijd hun eigen voorzieningen regelen en behouden.
5. Er is een dorpsondersteuner waar bewoners met al hun vragen rond zorg en welzijn terecht kunnen, o.m. door een telefonisch spreekuur. Deze rol is gecombineerd met het fungeren als WMO-loket van de gemeente.
6. Door de dorpsondersteuner wordt de indicatiestelling voor WMO, AWBZ, PGB en andere wettelijke voorzieningen voorbereid en kunnen deze snel en efficiënt worden geregeld, middels korte lijnen met deze instanties.
7. Door goede coördinatie en een efficiënte ondersteuning door vrijwilligers uit het dorp kan Austerlitz uitstekende zorg- en welzijnsvoorzieningen aanbieden tegen lagere kosten dan gebruikelijk. De besparingen daarvoor zijn in het voordeel van de gemeente. In ruil daarvoor worden de kosten van dorpsondersteuner en zorgcoördinator door de gemeente vergoed.
8. Bestaande activiteiten voor ouderen zoals de ouderen soos, de maaltijd, de koffieochtenden etc. worden gestimuleerd en geïntegreerd.
9. Bestaande faciliteiten zoals de apotheekbezorgdienst, het bloedlab in het dorpshuis op maandag, de fysiotherapeut, de extra bezoeken van de praktijkondersteuners van de huisarts etc. worden in ere gehouden.
10. De coöperatie neemt vooralsnog geen medewerkers in loondienst, maar werkt met zzp-ers en medewerkers van geschikte organisaties, die de aanpak van Austerlitz Zorgt onderschrijven, lokale medewerkers in dienst willen nemen, bereid zijn samen te werken met ZZP-ers en bereid zijn de overheadkosten te reduceren tot de diensten die daadwerkelijk worden verricht.



Met Austerlitz Zorgt hebben de bewoners van het Utrechtse dorp Austerlitz zich onder de overheid uitgewurmd. Die overwinning spreekt tot de verbeelding. 'We beschikken over de juiste mix van doe-potentieel en denkpotentieel, een mix van intelligentsia en niet-lullen-maar-poetsen.'

# VOORBEELD AUSTERLITZ ZORGT

# Positief denken over ouder worden versterkt geheugen

THE OPTIMIST | 25 APR 2023 | GEZONDHEID

Mensen die de 65 jaar zijn gepasseerd en positief denken over het ouder worden, hebben met hun *mindset* een krachtig middel in handen, zo blijkt uit een nieuwe studie van Yale.

## Opgewekt vs somber

Oudere mensen met milde geheugenstoornissen hadden volgens het onderzoek 30 procent meer kans om hun normale cognitie terug te krijgen als ze opgewekt waren, vergeleken met degenen die somber waren over ouder worden.

Het onderzoek van de Yale School of Public Health is het eerste dat een verband legt tussen een culturele factor (een positieve houding ten opzichte van ouder worden) en het herstellen van het geheugen.

# VRAGEN EN DISCUSSIE