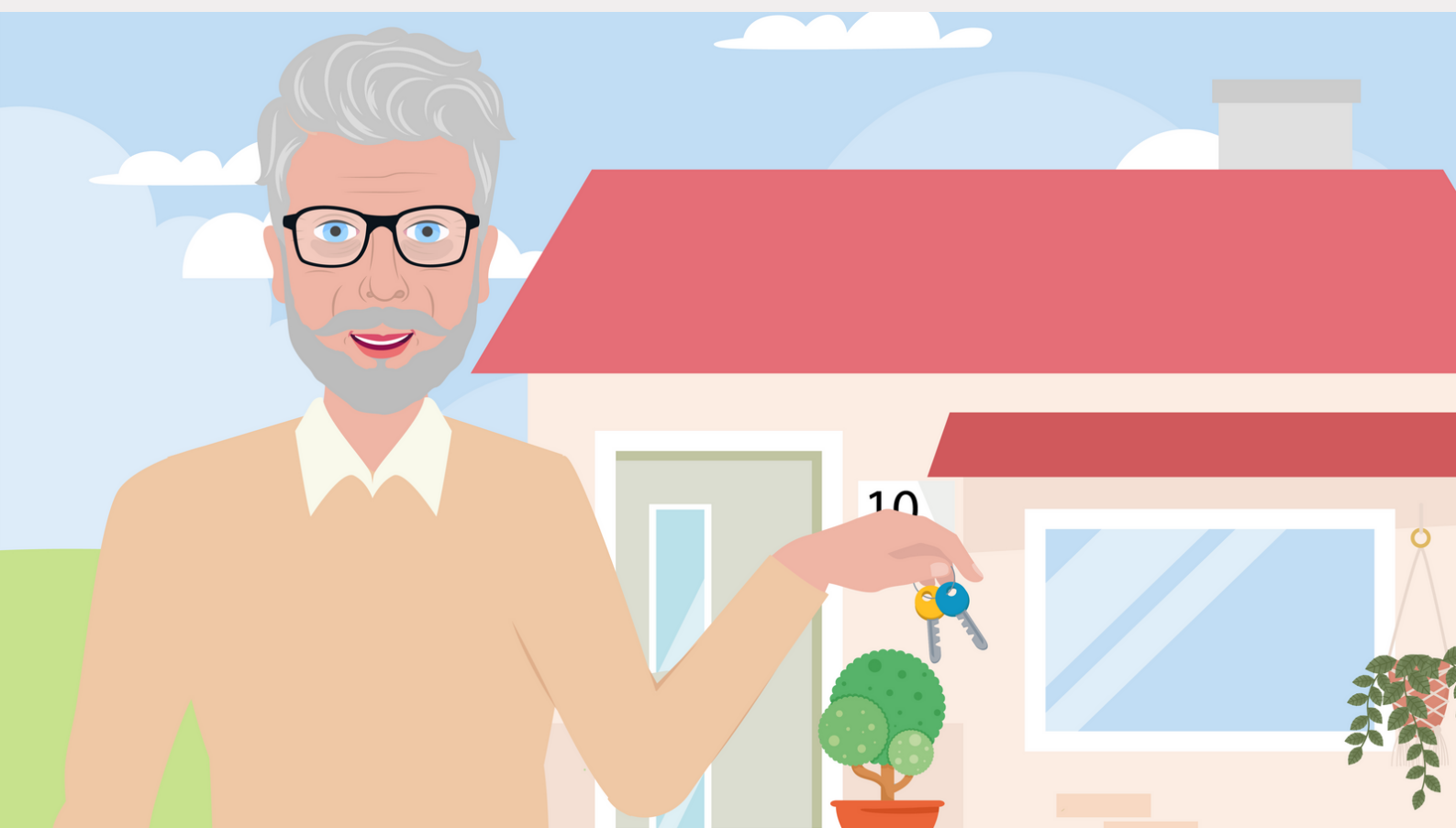


*Handboek*

# **BENNIE OUD**

*Wonen*



# INLEIDING

Veel oudere inwoners vinden het belangrijk om te investeren in hun gezondheid en zelfredzaamheid. Zij gaan hier pas mee bezig wanneer 'het nodig is'. Dit blijkt uit het **onderzoek 'gezond en zelfredzaam ouder worden'** in Twente. Dit onderzoek is uitgevoerd in de periode september 2022 tot en met januari 2023.

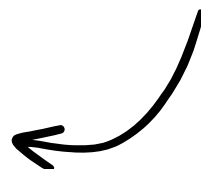
Investeren in beweging of het anders inrichten van het huis. Dit zijn voorbeelden waar mensen pas over nadenken wanneer dit daadwerkelijk van belang is. Met het veranderende zorglandschap moet hier verandering in komen.

De vergrijzing neemt de komende jaren alleen maar toe. Dat leidt tot een grotere behoefte aan zorg. De tekorten aan zorgprofessionals neemt ook verder toenemen (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018). Daarom is een omslag in het denken en handelen van professionals en oudere inwoners hard nodig. 'Gezond en zelfredzaam ouder worden' gaat een steeds grotere rol spelen onder de inwoners.

Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden. Hoe we dat het beste kunnen doen, hebben we ouderen zelf laten vertellen in verschillende brainstormsessies. In de toolbox Bennie Oud staan handvatten voor oudere inwoners en professionals. Dit informatiepakket is één van de onderdelen van deze toolbox.



***Ben (is) nie oud***

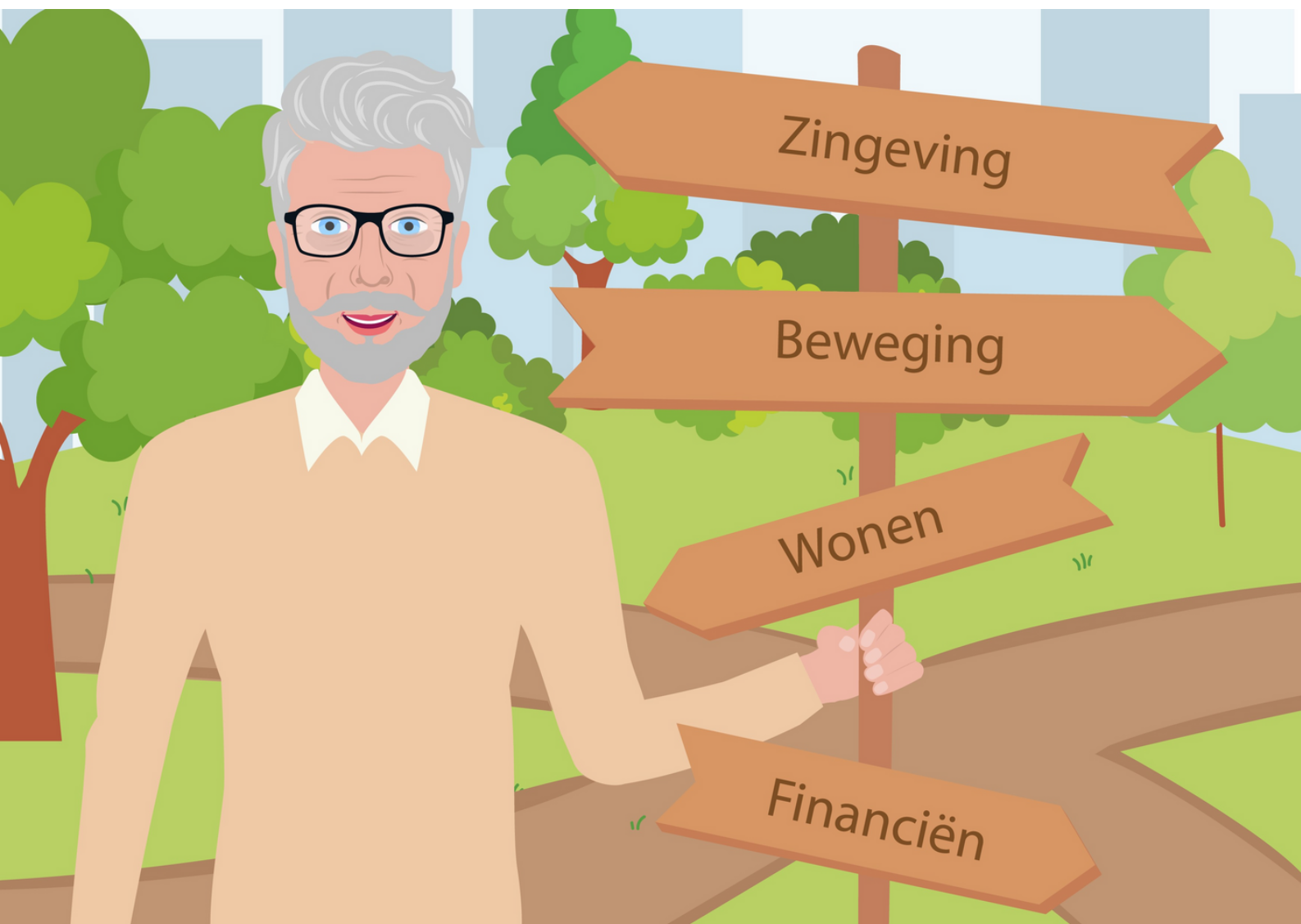


Dit informatiepakket helpt zorg- en welzijnsorganisaties binnen Twente om informatiebijeenkomsten te organiseren voor oudere inwoners. Het is ook goed te gebruiken voor andere organisaties in Twente. Hiermee kun je direct aan de slag, zonder zelf iets te hoeven ontwikkelen. Dit informatiepakket gaat over het thema 'wonen'.

Het informatiepakket bestaat uit een:

- Handboek
- Presentatie
- Flyer
- Bijbehorende samenvatting

Er zijn ook informatiepakketten over de thema's: zingeving, beweging en financiën.



# HOE WERKT HET INFORMATIEPAKKET?

## Handboek

Het handboek biedt handvatten voor het opzetten van een bijeenkomst rondom het thema 'wonen'. Natuurlijk ben je als organisatie vrij om de invulling aan te passen. Of om de informatie eruit te halen die voor jullie belangrijk is om te vertellen. Een bijeenkomst met veel interactie zorgt ervoor dat je publiek van begin tot eind geboeid is. In het handboek staan tips hoe je dat kan doen. Verder kun je er ook meer lezen over de doelgroep en hoe je die het beste kan bereiken.

Hulp nodig bij de organisatie van deze bijeenkomsten? De professionals vanuit de themalijn ouderen van Twentse Koers denken graag mee.

## Presentatie



Klik hier om naar de kennisbank te gaan of kijk op [www.twentsekoers.nl/kennisbank](http://www.twentsekoers.nl/kennisbank)

De presentatie vind je in de **kennisbank**. Goed om te weten is dat je op sommige plekken nog informatie moet aanvullen. Zo kun je de presentatie personaliseren en aanpassen aan specifieke behoeften en omstandigheden.

## Flyer

De flyer staat in de **kennisbank** van de Twentse Koers. Deze kan je gebruiken om bekendheid te geven aan de bijeenkomst. De flyer is grotendeels naar eigen inzicht aan te passen. Zoals de datum, tijd en locatie.

## Samenvatting

In de **kennisbank** van Twentse Koers staat een samenvatting. Deze kan je na afloop van de bijeenkomst meegegeven aan de bezoekers. Zo kunnen zij de informatie nog eens terug lezen. In de samenvatting staat een overzicht van de belangrijkste informatie. Deze kun je eventueel aanvullen met extra tips, kennis of om lokale interventies en activiteiten te benoemen.



# INHOUD HANDBOEK

In deze handleiding geven we jou verschillende tips en trucs voor het organiseren van een informatiebijeenkomst voor oudere inwoners. In dit document gaan we in op het onderwerp 'beweging'.



## **DOELGROEP**



*Klik hier om naar de juiste pagina te gaan*

In dit hoofdstuk lees je over de doelgroep waar de informatiebijeenkomst voor georganiseerd kan worden.



## **INVULLING**

In dit hoofdstuk vind je tips en tricks over de invulling van de informatiebijeenkomst en over de tijdsplanning voor het desbetreffende thema.



## **PRESENTATIE**

In dit hoofdstuk vind je de informatie die je kunt gebruiken voor de bijeenkomsten. Denk hierbij aan daadwerkelijke presentatieteksten.



## **BEREIK**

In dit hoofdstuk lees je op welke manieren je de doelgroep het beste kunt bereiken.



# DOELGROEP

De doelgroep 'ouderen' is een groeiende groep. Hoe ziet die doelgroep er precies uit? Het is goed te beseffen dat **dé** oudere niet bestaat. De diversiteit in gezondheid van ouderen is groot. De snelheid van verouderingsprocessen verschilt per persoon. Zo is het mogelijk dat mensen van dezelfde leeftijd een andere 'biologische leeftijd' hebben. De doelgroep 'de ouder wordende inwoners' kun je dus op verschillende manieren interpreteren. Dit informatiepakket richt zich dan ook op een breed scala aan oudere inwoners. Het aantal ouderen neemt de komende jaar toe. Daarom is het essentieel om inwoners te laten na denken over de toekomst in het ouder worden.

**Wil je weten hoe je de oudere inwoners kunt bereiken?  
Dit hebben we voor je uitgewerkt in het hoofdstuk 'bereik'.**



# INVULLING

## Hoe kan je de informatiebijeenkomst 'beweging' invulling geven?

In dit hoofdstuk vind je handvatten voor het opzetten van de bijeenkomst.

## HOE LANG MOET DE BIJEENKOMST DUREN?

Om de aandacht van de oudere inwoners te behouden tijdens de informatiebijeenkomsten per thema, houden we rekening met een maximale duur van twee uur per bijeenkomst. Binnen deze twee uur moet er ruimte zijn voor kennisbevordering en ontmoeting. Daarnaast is het belangrijk om de bijeenkomsten leuk te maken.

### TIPS

*Organiseer de bijeenkomsten overdag. Liever niet te vroeg op de dag, maar zeker ook niet te laat op de dag. Rond 14:00 uur is de perfecte tijd voor vele oudere inwoners (gepensioneerden).*

**Let op!** *Wil je de groep bereiken die bijvoorbeeld door werk of andere activiteiten overdag geen tijd hebben, ga dan voor een andere tijd die meer passend is.*

### TIPS

*Zorg voor een inloop van 15/30 minuten, zodat bezoekers rustig koffie en thee in kunnen schenken en dit niet van de bruikbare tijd afgaat. Daarnaast kunnen de bezoekers tijdens de inloop vast kennis maken met elkaar.*

## VOEG EEN LEUKE FACTOR TOE

Om de oudere inwoners actief en scherp te houden tijdens de bijeenkomst, is het van groot belang om een leuke factor toe te voegen. Dit biedt direct de mogelijkheid voor de deelnemers om elkaar te ontmoeten en te verbinden. Probeer een activiteit te koppelen aan het thema waar je tijdens de bijeenkomst op in gaat.

Een paar voorbeelden van verschillende activiteiten die je zelf kunt toevoegen aan de bijeenkomst zijn:

1. Verhalenverteller;
2. Workshop thuishuistechnologie;
3. Stellingen;
4. Terechtwijfels;
5. Zorgtechnologie memory.

**1) Verhalenverteller:** Verhalen hebben de kracht om mensen te betrekken en te inspireren. Nodig een verhalenverteller uit om verhalen te delen over wonen door de eeuwen heen. Dit kan iemand zijn die veel verstand heeft van technologie of iemand die een 'ervaringsdeskundige' is op dit gebied.

Je kunt ook een ervaringsdeskundige uitnodigen die bijvoorbeeld in een bungalow woning of een tiny house woont. Deze persoon kan zijn ervaringen delen en vertellen wat hem zo bevalt aan deze manier van wonen. Hierdoor wordt vanuit een leeftijdsgenoot de ervaring van vroegtijdig nadenken over het thema 'wonen' verteld. Dit kan inspiratie bieden aan de bezoekers.

**2) Workshop thuishuistechnologie:** Breng de bezoekers op de hoogte van de verschillende thuishuistechnologieën die hun leven gemakkelijker kunnen maken, zoals, slimme assistenten, beveiligingssysteem en gezondheidsmonitoren. Extra leuk is om de bezoekers de mogelijkheid te bieden om deze technologieën uit te proberen. Nodig bijvoorbeeld iemand uit die deze apparaten mee kan nemen en er wat over kan vertellen.

**3) Stellingen:** Wil je de hele groep aan het denken zetten? Maak dan gebruik van stellingen. Mensen kunnen een hand opsteken als ze het eens zijn met de stelling. Je kunt ook gebruik maken van de ruimte: Links van de ruimte is eens, rechts van de ruimte is oneens. Zo komen de bezoekers meteen in beweging.

**"Het gebruik van beeldbellen voor medische afspraken is een nuttige toepassing van technologie."**

**"Het investeren in een beveiligingssysteem met slimme camera's is een handige manier om mij te beschermen tegen inbraak"**

**"Het leren omgaan met technologie is iets waar ik nieuwsgierig naar ben."**



**"Het installeren van valdetectiesystemen in huis is een inbreuk op mijn privacy"**

**"Ik zou overwegen te verhuizen naar een levensloopbestendige woning als deze beschikbaar en betaalbaar is."**

**"Ik sta ervoor open om mijn huidige woning aan te passen of te verbeteren om langer zelfstandig te blijven wonen."**

**"Ik denk wel eens na over kleinschaliger wonen."**

**4) Tech Twijfels:** Tech Twijfels is een spel dat is ontwikkeld als initiatief van het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. Tech Twijfels laat de bezoekers nadenken over stellingen die te maken hebben met moderne technologie. Op deze manier wordt er op creatieve wijze nagedacht over de mogelijkheden binnen de technologie. **Tech Twijfels** kan ook online gespeeld worden. Het spel kan zowel met de hele groep worden gespeeld via het online spel als in kleinere groepen met het fysieke spel.

Tech Twijfels stimuleert op een toegankelijke en interactieve manier om te denken en discussiëren over de verschillende technologieën. Het spel bevat verschillende kaarten met mogelijkheden en kansen. Aan het begin worden er twee kaarten van de stapel gepakt. De kaart waarin de meeste potentie wordt gezien, mag blijven liggen. Vervolgens wordt er een nieuwe kaart gepakt. Opnieuw mag de kaart met de meeste potentie blijven liggen. Dit herhaal je tot het gewenste aantal kaarten. Uiteindelijk blijft de kaart liggen die de meeste potentie heeft volgens de groep..

Als jouw organisatie interesse heeft in het gebruik van dit spel, kan het worden opgehaald bij Twentse Koers of worden verzonden vanuit Twentse Koers. Neem hiervoor contact op met [a.degroote@twentsekoers.nl](mailto:a.degroote@twentsekoers.nl).

**5) Zorgtechnologie memory:** De Technologische Zorg Academie (TZA) heeft een spel uitgebracht, genaamd 'zorgtechnologie memory'. Je krijgt in het spel verschillende fotokaarten van technologische producten. Combineer de juiste casus bij het juiste product.

Door deze memory komen de bezoekers meer te weten over de bestaande technologische producten en hoe deze producten gebruikt kunnen worden.

Als jouw organisatie interesse heeft in het gebruik van dit spel, kan het worden opgehaald bij Twentse Koers of worden verzonden vanuit Twentse Koers. Neem hiervoor contact op met [a.degroote@twentsekoers.nl](mailto:a.degroote@twentsekoers.nl).

# TIJDSPLANNING

Hieronder kun je een voorbeeld van een tijdsindeling voor de bijeenkomst vinden. In dit geval is er rekening gehouden met een bijeenkomst van 14.00-16.00 uur, met een inloop van een half uur. De presentatieteksten zijn terug te vinden in het hoofdstuk 'presentatie'.

## 13.30 - 14.00

Voorzie een inloophet moment waar bezoekers koffie en thee kunnen drinken en anderen kunnen ontmoeten. Op die manier gaat er geen tijd verloren van de daadwerkelijke bijeenkomst. Om de drempel te verlagen en een ontspannen sfeer te creëren, kun je de koffie en thee gratis aanbieden.

## 14.00 - 14.05

Na de inloop kan de informatiebijeenkomst van start gaan. Heet iedereen welkom en vertel over de invulling van de komende 2 uur.

## 14.05 - 14.25

Begin de informatiebijeenkomst met een korte toelichting waarin je ingaat op gezondheid en link met positieve gezondheid.

## 14.25 - 14.50

Start met het onderwerp 'wonen'. Nadere toelichting en informatie over dit onderwerp, lees je in het hoofdstuk 'presentatie'.



## 14.50 - 15.10

Tijd voor een leuke factor. Tips en tricks over de invulling hiervan, lees je onder het kopje '**leuke factor**'.

## 15.10 - 15.20

Maak gebruik van een korte pauze waarin de deelnemers de tijd hebben om een kopje koffie of thee te drinken en te genieten van wat lekkers. Probeer hier de gezonde snacks te stimuleren. Eventuele lokale streekproducten kunnen een leuke toevoeging zijn.

## 15.20 - 15.50

Voor het onderwerp '**technologie**' is +/- een halfuur gerekend. Bekijk het hoofdstuk 'presentatie' voor nadere informatie.

## 15.50 - 16.00

Afsluiting van de bijeenkomst: bedank iedereen voor zijn of haar aandacht. Zorg ervoor dat er nog vragen gesteld kunnen worden en dat de oudere inwoner eventueel de mogelijkheid heeft om één op één met een professionals te spreken.



# PRESENTATIE

In dit hoofdstuk vind je gedetailleerde informatie over de presentatiemogelijkheden. Je krijgt tips en suggesties, evenals specifieke informatie over de onderwerpen die je kunt vertellen.



In de groene vlakken zijn de presentatieteksten te vinden. Dit is de informatie die verteld kan worden aan de oudere inwoner tijdens de informatiebijeenkomst.

**Let op!** De presentatieteksten zijn ter inspiratie. Het is niet noodzakelijk om alle presentatieteksten te gebruiken bij het organiseren van een succesvolle bijeenkomst. Het is raadzaam om te overwegen wat jullie organisatie wil communiceren en welke informatie past binnen jullie tijdschema. Dit is afhankelijk van de hoeveel tijd er per onderdeel wordt besteedt. Het mooiste effect is het gesprek aangaan met de bezoeker. Als er door tijdsbependingen niet voldoende tijd is om alle informatie te delen, is dat geen probleem.



Zorg ervoor dat er meerdere sprekers/begeleiders zijn bij de informatiebijeenkomst. Bepaal het aantal sprekers/begeleiders op basis van het aantal aanmeldingen/de grootte van de groep.



Maak geen gebruik van een voorstelronde bij grote groepen. Kies in het geval van grote groepen eventueel voor naamstickers. Een naamronde neemt namelijk veel van de bruikbare tijd in beslag, wanneer de groep groot is.

## 14.00 - 14.05 WELKOM HETEN VAN DE MENSEN

### DIA 2

Begin de bijeenkomst door de bezoekers hartelijk welkom te heten. Vervolgens is het belangrijk om hen te informeren over het centrale thema van deze bijeenkomst. Daarnaast is het essentieel om de urgentie uit onderstaande video onder de aandacht te brengen. Conny Helder legt in de video uit waar we de komende jaren tegen aan gaan lopen.



Klik **hier** voor de video



*Deze presentatieteksten kun je gebruiken bij de derde dia van de bijbehorende PowerPoint uit de kennisbank.*



### **DIA 3**

We worden als samenleving ouder en wijzer. In de komende jaren zijn er steeds meer mensen van 65 jaar en ouder. In heel Nederland stijgt het percentage oudere mensen van 14,5% naar 25,1% (CBS, 2022). In sommige gemeenten zal dit zelfs boven de 30% liggen in 2030. In Twente zal het gemiddelde ongeveer 26% zijn in 2030. Dat betekent dat één op de vier mensen 65 jaar of ouder is. Dit heeft gevolgen voor de samenleving, vooral voor de zorg. Er wordt meer verwacht van je eigen gezondheid en het vermogen om voor jezelf te zorgen. Oudere mensen hebben waardevolle kennis en ervaring die ze kunnen gebruiken voor anderen. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen (van der Wilk, Zantinge, van Wieren, & Schoemaker, 2011). Om dit te blijven doen wordt er best veel van uw zelfredzaamheid gevraagd. Maar hoe blijft u nu gezond? Hoe blijft u zelfredzaam? Hoe blijft u bij de tijd? En hoe blijft u zo lang mogelijk thuis wonen? Daar gaan we komende 2 uur verder op in.

## **14.05 - 14.10 INHOUDSOPGAVE**



### **DIA 4**

We gaan vandaag in op de volgende onderwerpen:

- Positieve gezondheid
- (Levensbestendig) wonen
- Technologie

We hebben tussendoor natuurlijk ook nog een pauze.



## DIA 5 & 6

Begin de bijeenkomst met het achterhalen wat gezondheid is voor de bezoekers. Doe dit samen met de groep door het stellen van de vragen hieronder. Kies 2 á 3 vragen uit die jullie van de groep willen weten. Hierdoor zorg je ervoor dat de bezoekers al meteen aan het denken worden gezet over hun eigen gezondheid. Schrijf de antwoorden van de bezoekers mee op een flip-over. Zo krijg je een mooi overzicht van wat gezondheid voor de bezoekers betekent.

- Aan welke woorden denkt u bij 'wonen'?
- Wat zou u willen bereiken wanneer het gaat om uw gezondheid?  
(Voorbeelden: zou u nog graag op vakantie willen, met de kleinkinderen kunnen spelen of zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen wonen).
- Wat vindt u het belangrijkste rondom wonen?
- Heeft u doelen voor uw gezondheid? Welke zijn dat?
- Denkt u na over dingen die u kunt veranderen om langer thuis te kunnen blijven wonen?
- Zijn er onderwerpen rondom wonen waar je meer over wilt weten?
- Denkt u dat er (technologische) hulpmiddelen zijn die u kunnen helpen om langer thuis te blijven wonen?

Naar aanleiding van het gesprek met de groep is het mogelijk om iets meer te vertellen over het gedachtegoed van 'positieve gezondheid'.

## Achtergrond informatie

De benaming Positieve Gezondheid is in 2010 geïntroduceerd door Machteld Huber, een arts die destijds onderzoek deed naar de kijk op gezondheid. Ze heeft vragen gesteld aan een diverse doelgroep, van patiënten tot zorgprofessionals, beleidsmakers, verzekeraars etc. Uit die vragen kwamen veel inzichten over de kijk naar gezondheid. Deze zijn verwerkt in 6 pijlers en 44 subitems. De 6 pijlers zijn Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, Meedoen en Dagelijks Functioneren."



*Dit is achtergrondinformatie voor u als professional. Ga eerst het gesprek aan over wat gezondheid voor de bezoekers is. Om vervolgens iets toe te lichten over positieve gezondheid, zoals hieronder is beschreven. Aan de hand van de afbeelding hier rechts kan er wat verteld worden over welke punten terugkomen in deze bijeenkomst en dat de verschillende punten ook met elkaar te maken hebben.*





## DIA 7 & 8

### "Wat is gezondheid?"

Nieuw voorgesteld concept van gezondheid:

"Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven."

'Een mond vol'. Met deze betekenis wordt bedoeld dat er niet alleen meer gekeken wordt naar het niet ziek zijn of geen beperkingen hebben. We kijken juist naar hoe goed iemand zich kan aanpassen en zelf beslissingen kan nemen over hun leven."

### Waar staat positieve gezondheid voor:

- De mens staat centraal: naar de mens kijken en niet alleen naar hun ziektes. Iemand kan bijvoorbeeld een ziekte hebben, maar zich toch gezond voelen op andere gebieden.
- Er wordt gekeken naar de kracht en niet naar de zwakte of ziekte. Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk aan het veranderen. Door middel van het model positieve gezondheid kijken we vooral naar de gezondheid in de vorm de veerkracht van mensen, in plaats van alleen te denken aan gezondheid als 'niet ziek zijn'.

Het model positieve gezondheid geeft een brede kijk op de gezondheid door middel van zes belangrijke punten. De gezondheid werkt eigenlijk als een soort spinnenweb. De verschillende punten hebben verbinding met elkaar.

Als één van de punten afneemt, heeft dit invloed op je totale gezondheid. Als je bijvoorbeeld problemen hebt rondom financiën, neemt dit vaak ook je zingeving mee naar beneden. Zo heeft elk punt van het spinnenweb aanrakingen met elkaar. De factor 'bewegen' heeft ook raakvlakken met de kwaliteit van leven. Regelmatige lichaamsbeweging bevordert niet alleen uw fysieke gezondheid, maar heeft ook effect het mentale welzijn, de sociale interactie en het gevoel van zingeving. Dat draagt gezamenlijk bij aan een betere kwaliteit van leven.

Het is vooral belangrijk dat u nadenkt over wat voor u belangrijk is in uw leven. Is dat het hebben van contacten, het genoeg bewegen of het voelen van zin in uw leven?



## 14.25-14.50 WONEN

In dit deel zijn er verschillende mogelijkheden en tips voor de invulling van het onderwerp 'wonen' te vinden. Bekijk vooral wat binnen jouw organisatie en bijeenkomst het beste past. De geboden informatie dient als inspiratie voor de invulling van bijeenkomsten. Het kan zijn dat niet alle informatie binnen de 2 uur durende bijeenkomst past. Dit hangt af van hoeveel tijd er per onderdeel wordt besteedt. Het mooiste effect is het gesprek aangaan met de bezoeker. Als er door tijdsbeperkingen niet voldoende tijd is om alle informatie te delen, is dat geen probleem.



Nodig een wooncoach, ergotherapeut, wmo-consulent, ouderenadviseur of andere professional uit om te spreken als gastspreker, zodat hij/zij de informatie kan overbrengen naar de oudere inwoner. Dit zorgt ook direct voor verbinding binnen de wijk en het leggen van contact tussen de oudere inwoners en de professional.

Deze gastspreker kan vanaf dia 9 de informatie overbrengen. Hij/zij kan ook eigen ingebrachte informatie vertellen tijdens de bijeenkomst.



### DIA 9

#### **Waarom is het onderwerp wonen van belang?**

Uit onderzoek blijkt dat de helft van de 50-plussers denkt dat hun huidige woning niet geschikt is om in te blijven wonen wanneer ze zorgbehoevend worden. Toch blijven we tegenwoordig steeds langer zelfstandig thuis wonen. In 1980 woonde ongeveer 37% van de 80-plussers zelfstandig thuis, terwijl dat percentage in 2020 gestegen is naar 89%. Deze aanzienlijke stijging is grotendeels te danken aan de langere en betere gezondheid van ouderen, evenals een veranderd perspectief op wonen in een instelling (Vilans, 2021). Daarom is het van groot belang om aandacht te besteden aan dit onderwerp. Hoe kunnen we nu zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Waar moeten we over nadenken rondom zelfstandig thuis wonen? Welke technologie bestaat er eigenlijk?



### **Levensbestendig wonen**

Levensloopbestendige woningen zijn uitgerust met aanpassingen en voorzieningen die u kunnen helpen en ondersteunen, vooral als mobiliteit en veiligheid een belangrijke rol gaan spelen. Woningen die ontworpen zijn om zo lang mogelijk in te blijven wonen, worden vaak aangeduid als levensloopwoningen, een term die voor het eerst opdook in de jaren '90.

Enkele voorbeelden van deze aanpassingen zijn een traplift, beugels, antislipvloeren, bredere deuropeningen, en verhoogde toiletten. Het is verstandig om na te denken over welke aanpassingen in uw huis kunnen worden gemaakt om levensbestendig wonen mogelijk te maken (Thuiscomfort, 2017).



**Stel de vraag aan de bezoekers wie al aanpassingen in huis heeft en waarom ze deze aanpassingen hebben gedaan?**

Ga het gesprek aan met de mensen in de zaal over hulpmiddelen in huis. Vraag ongeveer 3 mensen uit de zaal. Een vraag kan leiden tot een heel uitgebreid gesprek, dus houd de tijd in de gaten.



## DIA 11 & 12

### Voordelen van langer thuis blijven wonen (Vilans, 2023):

- Zelfstandigheid, zoals u gewend bent: Door langer thuis te blijven wonen, behoudt u uw onafhankelijkheid en vertrouwde leefomgeving.
- Behoud van sociale contacten: U hoeft geen afscheid te nemen van uw vertrouwde omgeving, burens en vrienden. Het is gemakkelijker om sociale contacten te onderhouden in de buurt waarin u bekend bent.
- Regie over uw woning: U heeft zelf de regie over uw woning en kunt beslissingen nemen.



Laat eventueel de video zien van mevrouw van Doorn.



Klik [hier](#) voor de link





## **Woonvormen**

Een cruciale beslissing bij het streven naar gezond en zelfredzaam ouder worden is de keuze van de juiste woonvorm. Deze keuze kan van grote invloed zijn op uw welzijn, comfort en kwaliteit van leven. Laten we eens kijken naar enkele verschillende woonvormen die speciaal zijn ontworpen om aan de behoeften van ouderen te voldoen.

Seniorenwoningen: Seniorenwoningen zijn specifiek ontworpen om aan de behoeften van ouderen te voldoen. Deze woningen hebben vaak belangrijke functies, zoals lage drempels, bredere deuropeningen, handgrepen voor extra ondersteuning. Ook zijn ze meestal gelegen in woonwijken, waardoor er gemakkelijke toegang is tot voorzieningen en zorgdiensten.

Woonzorgcentra: Woonzorgcentra bieden een intensievere vorm van zorg en ondersteuning. Hier kunnen ouderen wonen in een omgeving waar 24/7 zorgpersoneel aanwezig is. Deze centra bieden vaak een scala aan services, waaronder medische zorg, activiteiten en sociale interactie met medebewoners.

Mantelzorgwoningen: Mantelzorgwoningen zijn kleine, zelfstandige wooneenheden die in de buurt van een (hoofd)woning worden geplaatst. Ze bieden ouderen de mogelijkheid om dicht bij hun familie te wonen en tegelijkertijd hun eigen ruimte en privacy te behouden.

Zorgappartementen: Zorgappartementen bieden een combinatie van zelfstandig wonen met toegang tot zorg en ondersteuning. Deze appartementen zijn vaak onderdeel van een wooncomplex waar zorgdiensten direct beschikbaar zijn, zoals hulp bij dagelijkse activiteiten, medicatie en gezamenlijke maaltijden.

Woongroepen voor senioren: Woongroepen zijn gemeenschappen waar ouderen gedeeltelijk samen wonen en voorzieningen delen. Dit kan een betaalbare en sociale optie zijn, waarbij bewoners elkaar ondersteunen en gezamenlijke activiteiten ondernemen.

Knarrenhofjes: Knarrenhof is de combinatie van de hofjes. Het concept is veilig wonen met privacy en tegelijkertijd de voordelen van samenwonen. Het is bedoeld voor mensen die het leuk vinden om elkaar af en toe te helpen, maar dit niet als verplichting willen. Het is namelijk geen woongroep (Wat? – Knarrenhof, z.d.).

Thuis blijven wonen: Voor velen is thuis blijven wonen de voorkeurskeuze. Technologische vooruitgang en thuiszorgdiensten hebben dit steeds haalbaarder gemaakt. Aanpassingen aan de woning, ondersteuning van mantelzorgers en medische zorgteams kunnen helpen om een veilige en comfortabele omgeving te creëren.

De keuze voor een woonvorm hangt af van uw persoonlijke voorkeuren, zorgbehoeften en financiële situatie. Het is belangrijk om goed geïnformeerd te zijn over de beschikbare opties en om te kijken welke het beste past bij uw levensstijl en doelen voor gezond ouder worden.



Een wooncoach kan u helpen en advies geven rondom wonen en verhuizen. Vele wooncoöperaties hebben een wooncoach waarbij u terecht kunt. Plan vooral een afspraak met de desbetreffende wooncorporatie of wooncoach.

## 14.50 - 15.10 LEUKE FACTOR

### DIA 14



Zie het hoofdstuk '**invulling**' voor meerdere tips voor het toevoegen van een leuke factor.

Het toevoegen van een leuke factor is één van de belangrijkste onderdelen van de bijeenkomst. Het biedt niet alleen de gelegenheid voor deelnemers om dieper na te denken over hun eigen persoonlijke situatie, maar het bevordert ook actieve interactie en de dialoog binnen de groep. Kijk goed naar de verschillende opties die beschikbaar zijn en kies de vorm die het meest geschikt is om de gewenste impact te bereiken.

Door dit zorgvuldig te doen, kun je ervoor zorgen dat de bijeenkomst niet alleen informatief is, maar ook inspirerend en aangenaam voor alle deelnemers.

## 15.10-15.20 KORTE PAUZE

### DIA 15



Zorg ervoor dat er wat te eten en te drinken is. Eten en drinken verbindt mensen.

## 15.20 - 15.50

De informatie over technologie start met een verhaal over Bennie en zijn ervaringen met technologie. Het is een fictief verhaal die de functies en bijdrage van technologie in huis laat zien.



### DIA 16

We gaan u allereerst meenemen in het verhaal van Bennie. Een 68-jarige man die gebruik maakt van technologische snufjes in zijn huis.

"Bennie is een 68-jarige man met een vastberaden geest en een sterke wil om zelfstandig te blijven wonen, zelfs naarmate de jaren vorderden. Zijn verhaal is een inspirerend voorbeeld van hoe technologie en vooruitdenken de gezondheid en zelfredzaamheid kunnen bevorderen.

Bennie is altijd nieuwsgierig geweest naar technologie. Toen hij met pensioen ging, besloot hij zijn nieuwsgierigheid te gebruiken om zijn huis voor te bereiden op zijn oudere dag. Hij begon met kleine aanpassingen die al snel goede impact hadden.

Een belangrijk aspect van Bennie's voorbereiding op het ouder worden was zijn gezondheid. Hij had een slimme weegschaal en een bloeddrukmeter die zijn vitale metingen bijhielden. De gegevens werden automatisch doorgestuurd naar zijn huisarts, waardoor regelmatige controles eenvoudiger werden.

Op een ochtend werd Bennie wakker met een ongebruikelijk gevoel van duizeligheid en een lichte druk op zijn borst. Hij herinnerde zich dat zijn slimme bloeddrukmeter de dag ervoor een iets verhoogde bloeddruk had geregistreerd, maar hij had er toen niet veel aandacht aan geschonken. Nu begon hij zich zorgen te maken en besloot hij zijn bloeddruk opnieuw te meten.

Toen hij de meting uitvoerde, toonde de bloeddrukmeter opnieuw een verhoogde bloeddruk aan. Met een bezorgd gevoel belde Bennie met zijn huisarts en deelde de gemeten waarden. De huisarts stelde voor dat Bennie onmiddellijk langs zou komen voor verder onderzoek.



### DIA 16

De huisarts ontdekte dat Bennie een beginnend probleem met zijn bloeddruk had. Dit vereiste behandeling en levensstijlaanpassingen. Dankzij de voortdurende monitoring door de slimme bloeddrukmeter, kon dit probleem vroegtijdig worden gedetecteerd voordat het ernstiger werd. Bennie was ontzettend dankbaar voor deze technologie, omdat het hem hielp om snel de nodige medische hulp te krijgen en zijn gezondheid te verbeteren.”

Het verhaal van Bennie benadrukt het belang van technologische hulpmiddelen, zoals een slimme bloeddrukmeter voor ouderen. Het kan namelijk bijdragen aan een vroegtijdige detectie van gezondheidsproblemen en het behoud van zelfstandigheid. Het toont aan hoe technologie kan helpen bij het creëren van een goede, veilige en gezonde leefomgeving.

Het is dus goed om na te denken over de toekomst en het gebruik van technologie als hulpmiddel bij het ouder worden.



Stel voorafgaand aan of na de informatie over soorten technologie eerst een vraag over welke technologie mensen in huis hebben.

Denk hierbij ook aan een mobiele telefoon, online boodschappen of een slimme deurbel. Dit zijn voorbeelden van soorten technologie waarvan men zich niet bewust is, omdat het zo ‘gewoon’ is.



**DIA 17 T/M 20**

Technologie kan helpen om het leven van mensen aangenamer te maken. De huidige technologie kan ervoor zorgen dat veel ouderen langer thuis kunnen blijven wonen. Toch hangt er een soort 'taboe' over technologie. Soms wordt het ingewikkeld of eng ervaren. Nu gebruiken veel mensen onbewust al technologie in huis. Want wie heeft er allemaal een telefoon? Of Wi-Fi in huis? Wie woont in een appartement met een ring bel, een deurbel waardoor u vanaf uw appartement beneden bij de ingang de deur kan openen? Dit zijn allemaal vormen van technologie die u kunnen helpen in het dagelijks leven.

**Vraag:** Wie heeft er technologie in huis die net niet benoemd is? En wat voor soort technologie is dit dan?

Zo zijn er nog veel meer vormen:

### **Soorten technologie**

Er zijn verschillende voorbeelden van de inzet van technologie binnenshuis. Hierbij is het doel om langer thuis te kunnen blijven wonen. Verschillende voorbeelden zijn:

**1) Gezondheidsmonitoring:** technologie maakt het mogelijk om de gezondheid op afstand te volgen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Slimme weegschalen die gewichtsverandering kunnen meten.
- Draagbare gezondheidsmonitoren (smartwatches) die hartslag, bloeddruk en activiteiten bijhouden.
- Zorginhoudelijke gezondheidsmonitoring.
- Zorg op afstand: door middel van beeldbellen kan de huisarts of overige zorgprofessionals op afstand monitoren en zorg leveren.

**2) Slimme huishoudelijke apparaten:** Technologieën voor slimme huizen kunnen het dagelijks leven vergemakkelijken en helpen bij het uitvoeren van dagelijkse taken.

- Slimme thermostaten voor het regelen van temperatuur in huis.
- Automatische verlichtingen die worden geactiveerd door bewegingssensoren.
- Automatische stofzuiger, die op gekozen tijden het huis schoonmaakt.

**3) Geheugenondersteuning:** Technologie kan helpen bij het ondersteunen van geheugen, de aandacht/concentratie of bijvoorbeeld het plannen van activiteiten.

Voorbeelden zijn:

- Elektronische agenda's en herinnerings-apps om afspraken en taken te plannen.
- Geheugenspelletjes en -oefeningen op smartphones en tablets om het brein actief te houden.



Klik **hier** voor de link



**4) Sociale verbinding:** Technologie kan ouderen helpen om in contact te blijven met vrienden, familie en de samenleving, waardoor een gevoel van verbondenheid en minder eenzaamheid ontstaat. Voorbeelden van technologieën voor sociale verbinding zijn:

- Videobellen via platforms zoals Skype, Zoom of FaceTime.
- Sociale media voor het delen van updates en foto's met familie en vrienden.
- Online community's en forums voor het aangaan van gesprekken en het delen van interesses.
- Videobellen via platforms zoals Skype, Zoom of FaceTime.
- Sociale media voor het delen van updates en foto's met familie en vrienden.
- Online community's en forums voor het aangaan van gesprekken en het delen van interesses.

**5) Veiligheid:** Technologie kan ook veiligheid bieden binnenshuis. Het kan je helpen bij het waarschuwen in noodsituaties.

- Automatische kookbeveiliging, kan helpen om ongelukken in de keuken te voorkomen. Deze systemen schakelen de kookplaat automatisch uit als er geen activiteit wordt gedetecteerd na een bepaalde tijd, waardoor het risico op brand wordt verminderd.
- Rookmelders zijn van levensbelang zijn om vroegtijdig te waarschuwen bij een mogelijke brand. Ze zijn speciaal ontworpen om zelfs kleine hoeveelheden rook te detecteren, waardoor ouderen kostbare tijd krijgen om te reageren en te evacueren.



- Koolmonoxidemelders (CO2-melders) van cruciaal belang zijn om de aanwezigheid van dit onzichtbare en geurloze gas te detecteren. Koolmonoxidevergiftiging kan fataal zijn, maar een goed geplaatste CO2-melder kan levens redden door tijdig te waarschuwen.
- Medicijndispensers zijn ontworpen om medicatiebeheer te vergemakkelijken. Het doel is om ervoor te zorgen dat mensen de juiste medicijnen op het juiste moment en in de juiste dosering nemen.
- Valdetectie: Technologie kan helpen bij het detecteren van vallen en het voorkomen van valincidenten die vaak voorkomen bij ouderen.
  1. Beweging sensoren die de activiteit in huis monitoren en waarschuwen wanneer er ongebruikelijke bewegingen plaatsvinden.
  2. Personenalarmering is een alarm systeem om hulp op te roepen. U kunt met het systeem 24 uur per dag de meldpost waarschuwen. De alarmsystemen bestaan bijvoorbeeld uit een knop in huis, een noodknop in de vorm van een armband of ketting of mobiele telefoon.

Ga vooral het gesprek aan met het publiek:

- Wie heeft er één van deze vormen technologie in huis of wel misschien iets wat niet benoemd is?
- Hoe ervaart het publiek deze technologie?
- Raadt u deze technologie aan?
- Is er iemand nieuwsgierig geraakt naar technologie?



Het laten zien en/of testen van technologie kan goed werken voor de oudere inwoner.

*Hier eventueel de mogelijkheid tot een technologie box in verwerken.*



Op de site Zorg van Nu staan veel hulpmiddelen en technologische middelen uitgeschreven.

**Webpagina Zorg van Nu 'Zorginnovaties'**

Onder technologie kan ook digitalisering vallen. Het gebruik van computers, telefoons, tablets, etc. Weten hoe u om moet gaan met dit soort digitale toestellen kan heel handig zijn. Het opbouwen van deze handigheden kan tijd kosten, maar het is altijd haalbaar. Digitale toestellen en het internet kunnen handig zijn voor iedereen. Denk bijvoorbeeld aan videobellen, zodat u contact kan houden met familieleden. Of denk aan digitale boeken, die u kunt downloaden en lezen.

Wilt u nou graag digitaal vaardiger worden dan zijn er verschillende manieren om hier aan te werken. U kunt dit bij de plaatselijke bibliotheek eens vragen. Zij bieden vaak hulp, ondersteuning en/of cursussen aan rondom digitalisering.

Neem ook eens een kijkje op de website **Seniorweb**. Zij kunnen u ook helpen bij computerhulp. Talloze cursussen en tips zijn daar terug te vinden.





Benoem een 'wist u dat?' tussendoor. Hierdoor biedt je de bezoeker leuke, leerzame feitjes die ze waarschijnlijk nog niet wisten.



## DIA 21

### **Wist u dat?**

Wist u dat u op latere leeftijd 3 tot 5 keer meer licht nodig hebt dan op jongere leeftijd? Vaak is deze hoeveelheid licht niet voldoende aanwezig in huis. Onvoldoende licht geeft als gevolg dat de biologische klok denkt dat het schemer is en tijd is om te slapen. Hierdoor ontstaan dutjes overdag en slechter slaap in de nacht. Goede verlichting zorgt voor nachtelijke rust en overdag minder in slaap vallen. U bent dus alerter.

U kunt hier ook denken aan slimme verlichting die ervoor zorgt dat uw verlichting automatisch aan en uit gaat als het donkerder wordt.

### **Thuis sterven**

Wanneer u zo lang mogelijk thuis wilt blijven wonen of u wilt thuis sterven, dan is het mogelijk om thuis palliatieve zorg te krijgen.

Een ander belangrijk aspect van gezond ouder worden is het hebben van keuzes, ook als het gaat om het einde van het leven. Steeds meer mensen geven de voorkeur aan thuis sterven in hun vertrouwde omgeving. Dit kan mogelijk gemaakt worden door palliatieve zorgteams die medische en emotionele ondersteuning bieden aan zowel de patiënt als hun familie. Het creëren van een warme en ondersteunende omgeving is hierbij van groot belang.



## 15.50 - 15.55 IN DE WIJK

Tijdens de bijeenkomst is het cruciaal om deelnemers praktische informatie en hulpmiddelen te bieden om hen vertrouwd te maken met de wijk. De informatiebijeenkomst heeft als doel het bewustzijn te vergroten over het belang van de gezondheid en de zelfredzaamheid bij oudere inwoners. Aan het einde van de bijeenkomst dienen zij concrete handvatten te hebben om daadwerkelijk gezond en zelfredzaam ouder te worden. Vergeet niet om informatie te verstrekken over de beschikbare mogelijkheden in de wijk, kijk naar wat er wordt aangeboden in de omgeving van uw organisatie en geef deze informatie ook mee aan de oudere inwoners.

### DIA 22

#### TIPS

#### Voorbeelden van tools en organisaties:

- **Hulpmiddelenwijzer van Vilans:**

De Hulpmiddelenwijzer is een instrument met nuttige kennis om mensen te assisteren bij het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Het bevat tips en kennis om ouderen te ondersteunen. Deze tool is ontwikkeld op verzoek van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het is handig om te delen en te verspreiden onder de deelnemers van bijeenkomsten.

Klik [hier](#) voor de hulpmiddelenwijzer.

- **SeniorWeb**

SeniorWeb is een landelijke vereniging met 150.000 leden, 470 leslocaties en 2.800 vrijwilligers. Zij zijn sinds 1996 actief met als doel de digitale wereld begrijpelijk te maken, zodat iedereen het gemak en het plezier van computer en internet kan ervaren (SeniorWeb, de computerhulp voor u, z.d.).

Klik [hier](#) voor SeniorWeb

- **Wooncorporatie**

Je kunt altijd terecht bij een wooncorporatie voor vragen rondom woningen, langer zelfstandig thuis wonen en woonwensen. Maak vooral een afspraak met de corporatie in de buurt.



- **Woon/doorstroom coach**

Veel woonstichtingen hebben een wooncoach die ondersteunt in het langer zelfstandig wonen. Een wooncoach gaat in gesprek met huurders over hun woonwensen. Willen zij bijvoorbeeld langer zelfstandig wonen of hebben ze verhuishwensen? Er kan door de huurders contact worden opgenomen met de desbetreffende wooncoach. Geef dit ook mee aan de bezoekers van deze bijeenkomst of nodig eventueel de wooncoach uit voor de bijeenkomst.

TIPS

**Breng de benoemde interventies en professionals ook op de hoogte van deze bijeenkomst en het feit dat je hen benoemd hebt. Dit bevordert de samenwerking binnen de wijk en bereidt deze professionals voor op mogelijke vragen van oudere inwoners. Hiermee voorkom je dat zij overvallen worden door onverwachte vragen en draag je bij aan een gestroomlijnde interactie tijdens de bijeenkomst.**

**Je zou ook kunnen vragen of deze professionals tijd hebben om bij de bijeenkomst langs te komen of eventueel iets te vertellen over wat zij doen binnen dit thema.**

## **15.55 - 16.00 DIA: BEDANKEN VOOR DE AANDACHT**

### **DIA 23**

TIPS

**Tip: Zorg ervoor dat je aan het eind van de bijeenkomst, de oudere inwoners een samenvatting van de besproken onderwerpen en de tips kunt meegeven. Hierdoor kunnen ze het op een later moment nog terug lezen.**

Klik [hier](#) voor de samenvatting Bennie Oud



# Bronnenlijst

- Barneveldse Krant. (2023, 30 juni). Barneveld gaat “Knarrenhofjes” stimuleren. BarneveldseKrant.nl.  
<https://images.app.goo.gl/6cEytvfU8Yo9WWL6A>
- Boer, J. (2023, 6 november). Langer thuis wonen: waarom, hoe en wat kost het? Langer Thuis in Huis. <https://langerthuisinhuis.nl/langer-thuis-wonen/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). Ouderen. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen>
- Langer Thuis in Huis. (2018, 20 maart). Verhuizen was voor mevrouw Van Doorn geen optie. een traplift daarentegen wel! [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wyhb3T377NY>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022, 13 december). Zo houdt Guus structuur in zijn dag | Zorg van nu [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QKQSrT9D9QE>
- Op1. (2022, 5 juli). Conny Helder komt met nieuwe plannen voor de ouderenzorg. “Het is niet makkelijk.” | Op1 [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=oj4DNInvi\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=oj4DNInvi_0)
- TechTwijfels online spel. (z.d.). <https://techtwijfels.nl/spel>
- Thuiscomfort. (2017, 10 april). Wat is een levensloopbestendige woning? Geraadpleegd op 15 november 2023, van <https://www.thuiscomfort.nl/thema/wat-is-een-levensloopbestendige-woning-.html>
- Vilans. (2023, 18 oktober). Betrouwbare informatie over hulpmiddelen. hulpmiddelenwijzer.nl. <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>
- Wat? – Knarrenhof. (z.d.). <https://knarrenhof.nl/wat-is-knarrenhof/>
- Wat is het? - Institute for Positive Health. (2023, 28 september). Institute for Positive Health. <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>
- Zantinge, E. M., van der Wilk, E. A., van Wieren, S., & Schoemaker, C. G. (2011). Gezond ouder worden in Nederland. In RIVM. RIVM. Geraadpleegd op 10 november 2023, van <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270462001.pdf>



# Bereik

Hoe kun je de oudere doelgroep goed bereiken en enthousiast maken voor de bijeenkomst?

Om een grote groep oudere inwoners te bereiken, kun je het beste verschillende verspreidingsmethoden gebruiken. Denk hierbij aan het verspreiden van flyers, het plaatsen van advertenties in weekbladen/lokale bladen, het gebruik van sociale media, het betrekken van sleutelfiguren en het adverteren op druk bezochte locaties.

## FLYERS

Het verspreiden van flyers kan op verschillende manieren, waarbij het belangrijk is om mensen enthousiast te maken door middel van de flyer. Via de **kennisbank** van de Twentse Koers, vind je een sjabloon voor een mogelijke flyer. Hierin kun je je eigen gegevens toevoegen of aanpassen om de flyer persoonlijk te maken. Zorg ervoor dat de flyers zowel bij de oudere inwoners zelf terechtkomen als bij het sociale netwerk van de oudere inwoner. De familie en de omgeving van de oudere inwoners kunnen hen stimuleren om naar een bijeenkomst te gaan.

## SOCIALE MEDIA

Sociale media is een goed middel om informatie te verspreiden, zowel onder oudere inwoners zelf als onder hun sociale netwerk. Zij kunnen de oudere inwoners aanmoedigen en enthousiasmeren om zich aan te melden voor de informatiebijeenkomst. Denk hierbij kinderen, kleinkinderen, burens, enzovoort.

Eventueel bericht voor op de sociale media:

"Hoe wilt u wonen op uw oudere dag? Vindt u het belangrijk om gezond ouder te worden?' Kom dan naar de bijeenkomst over 'wonen'. Onze professionals vertellen u er op [datum] graag alles over. De bijeenkomst begint om [tijd] en de locatie is [locatie]. Aanmelden kan tot [datum] door te bellen, mailen of per brief.

 [telefoonnummer]

 [e-mailadres]

 [adres]

Laat ons weten:

- Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
- Uw naam;
- Uw leeftijd;
- Of u alleen komt of iemand meebrengt.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!

(Voeg een afbeelding toe aan je sociale media-bericht om het meer diepgang en context te geven)

## **GROTE PLEKKEN**

Probeer de informatiebijeenkomst bekend te maken door het gebruiken van 'grote plekken'. Hiermee wordt bedoeld dat je je flyers neer kan leggen bij bekende plekken in de wijk. Gebruik verschillende winkels, maar ook de huisartsenpraktijk om de informatiebijeenkomst bekend te maken. Bij een plaatselijk supermarkt staat namelijk ook vaak een prikbord waar gebruik van kan worden gemaakt.





## WEEKBLADEN/LOKALE BLADEN

Zorg ervoor dat de bijeenkomst bekend wordt gemaakt door middel van weekbladen of lokale bladen. Vele oudere inwoners bladeren regelmatig door dit soort kleinschalige bladen heen. Zorg ervoor dat de flyer of een kort informatiebericht te zien is in dit soort weekbladen bij u in de buurt. Indien mogelijk met een afbeelding of de flyer er bij, om de aandacht te trekken.

Eventueel bericht in het weekblad:

“Hoe wilt u wonen op uw oudere dag? Vindt u het belangrijk om gezond ouder te worden?’ Kom dan naar de bijeenkomst over ‘wonen’.

Zo gezond en gelukkig mogelijk oud worden. Wie wil dat nou niet? Voor een groot gedeelte hebben we dit zelf in de hand. Het toekomstbestendig inrichten van je huis en nadenken over aanpassingen binnenshuis is hier een onderdeel van.

Op [datum] vertellen onze professionals met [toevoegen welke professionals langs komen] alles over dit thema. Zij helpen u graag met tips en met al uw vragen. Kom naar de gratis bijeenkomst ‘zelfstandig thuis wonen’ in [locatie]. Het begint om [tijd] en duurt ongeveer [tijd]. Aanmelden kan tot [datum] door te bellen, mailen of per brief.

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Postadres:

Graag willen we weten:

- Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
- Uw naam;
- Uw leeftijd;
- Of u alleen komt of iemand meebrengt.



**Optioneel:** *bekijk als organisatie of jullie willen werken met **aanmelding**.*

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!



Sommige zorginstellingen hebben ook een maandkrantje. Deze wordt veelal bekeken door bewoners.



## SLEUTELFIGUREN

Sleutelfiguren kunnen helpen om ouderen te informeren en enthousiasmeren over en voor de bijeenkomst. Veel oudere inwoners komen namelijk in contact komen met verschillende professionals, vooral de kwetsbare oudere inwoners. Denk hierbij aan professionals zoals huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg, huisartsen, POH ouderen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, enzovoort. Het verspreiden en bekendmaken van de informatiebijeenkomsten verloopt het beste verlopen via deze sleutelfiguren. Vanwege hun vertrouwenspositie en hun grote netwerk.

Zorg ervoor dat er contact wordt gelegd met verschillende sleutelfiguren binnen en rondom de wijk. Op die manier kunnen zij flyers in hun praktijken neerleggen, het bericht delen via sociale media en mensen persoonlijk aanspreken om deel te nemen aan de informatiebijeenkomst.

Beste [naam van het sleutelfiguur],

Ouderen zo gezond en gelukkig mogelijk oud laten worden. Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden.

Op [datum] organiseert ons wijkteam [naam wijkteam] de bijeenkomst 'zelfstandig thuis wonen'. Onze professionals vertellen de oudere inwoners uit de wijk alles over dit thema, waaronder levensbestendig wonen en technologie. Daarnaast is het een mooie gelegenheid voor ouderen om elkaar te ontmoeten.

Natuurlijk willen we dat zoveel mogelijk oudere inwoners de bijeenkomst bezoeken om hen zo bewust te laten worden van het belang van hun eigen gezondheid en zelfredzaamheid. Binnen uw [invullen: praktijk/instelling/werk] komt u veel in contact met de oudere inwoners in deze buurt. Daarom hopen we dat u ons wilt helpen om deze bijeenkomst onder de aandacht te brengen. Dit kan onze flyer in de praktijk neer te leggen of tijdens een contactmoment. De flyer vindt u in de bijlage.

Alvast erg bedankt voor uw hulp. Heeft u vragen of wilt u meer weten? Bel [telefoonnummer] of mail [e-mailadres] ons gerust.

Met vriendelijke groeten,  
[naam] namens het wijkteam [naam wijkteam]

## AANMELDEN

Het is goed om te overwegen of je een bijeenkomst wilt organiseren met verplichte aanmelding of een vrije inloop. Aanmelding kan namelijk een drempel vormen voor oudere inwoners om deel te nemen. Aan de andere kant biedt werken met aanmelding de organisatie inzicht in het verwachte aantal deelnemers.

### Met aanmelden

Wanneer je als organisatie kiest voor het werken met aanmelding, is het essentieel om het voor oudere inwoners zo gemakkelijk mogelijk te maken en de drempel tot aanmelding zo laag mogelijk te houden. Dit kan worden bereikt door drie verschillende aanmeldmogelijkheden aan te bieden.

- Oudere inwoners kunnen zich telefonisch aanmelden. Het is handig om een vast telefoonnummer te vermelden op de uitnodigingen, zodat ze zich eenvoudig telefonisch kunnen aanmelden.
- Door te mailen. Wanneer mensen zich aanmelden via de mail, is het verstandig om een ontvangstbevestiging te sturen naar de desbetreffende aangemelde personen.
- De optie om schriftelijk aan te melden door middel van een briefje in de brievenbus van het wijkteam. Dit is handig voor degenen die de voorkeur geven aan fysieke communicatie.

Bij aanmelding is het handig dat de inwoners de volgende informatie door geven:

- Naam van de bijeenkomst
- Datum van de bijeenkomst
- Naam van de persoon
- Leeftijd van de persoon

### Zonder aanmelden

Het werken zonder aanmelden kan dus drempelverlagend zijn voor bezoekers. Zo kunnen ze binnenlopen bij de bijeenkomst zonder het gevoel van verplichting. Je krijgt hierdoor als organisaties een mindere inschatting in hoeveel mensen je gaat ontvangen.

Het is belangrijk om te overwegen welke benadering het beste past bij de doelgroep en het doel van de bijeenkomst.





Een belangrijke tip is om contact op te nemen met de relevante partijen die tijdens de informatiebijeenkomst worden genoemd. Als gevolg van de bijeenkomst kan het zijn dat meerdere mensen bijvoorbeeld de fysiotherapeut of huisarts benaderen, omdat ze zijn gestimuleerd tot actie. Het is raadzaam om deze professionals in de wijk op de hoogte te stellen van de informatiebijeenkomst, zodat ze van de bijeenkomst afweten en klaar staan om eventuele vragen van oudere inwoners te beantwoorden. Dit is vooral belangrijk als deze partijen specifiek worden genoemd tijdens de presentatie. Door hen vooraf te informeren, creëer je een betere samenwerking en zorg je ervoor dat de oudere inwoners de juiste ondersteuning kunnen krijgen wanneer ze dat nodig hebben.



# INVESTERING

Bij het organiseren van bijeenkomsten kun je rekening houden met verschillende soorten kosten. Deze kosten kunnen variëren. Enkele voorbeelden van mogelijke kosten zijn onder andere:

- **Sprekers:** Als je van plan bent om een gastspreker uit te nodigen om te spreken op de bijeenkomst, kunnen er kosten zijn verbonden aan hun komst. Kijk vooral naar professionals uit de wijk, waar jouw organisatie de connectie mee heeft.
- **Zaalhuur:** De keuze van de locatie voor je bijeenkomst is van groot belang. Het huren van een geschikte zaal of ruimte kan kosten met zich meebrengen. Deze kosten variëren op basis van de grootte en de faciliteiten van de locatie. De bijeenkomst kan ook makkelijk plaatsvinden in het plaatselijke wijkhuis. Zo hoeft de organisatie geen extra zaalhuurkosten te maken.
- **Catering:** Bij het regelen van eten en drinken tijdens de bijeenkomst.
- **Promotiekosten:** Het is belangrijk om de bijeenkomst te promoten om de juiste doelgroep te bereiken. Dit kan kosten met zich meebrengen voor marketingmaterialen, online advertenties, drukwerk, enzovoort.

Het is essentieel om bij het plannen van de bijeenkomst rekening te houden met deze mogelijke kosten. Daarnaast is het aan te raden om binnen jouw (welzijns-)organisatie het gesprek aan te gaan met je gemeente over de financiering van de bijeenkomst. Bijvoorbeeld met subsidies, ondersteuning in natura, of andere financiële regelingen die beschikbaar zijn voor evenementen die bijdragen aan de gezondheid en de welzijn van de gemeenschap.

Door zorgvuldige planning en communicatie met relevante belanghebbenden, kan je ervoor zorgen dat uw bijeenkomst succesvol is en dat je de nodige middelen ontvangt om de doelstellingen te bereiken.