

## 1. Bewegen

- Sportclubs gericht op ouderen
- Omgeving aanpassen op uitlokken (veilig) bewegen (bijvoorbeeld gewone trap i.p.v. roltrap, voldoende goede stoepen, voldoende bankjes in parken)
- Preventief mensen informeren en laten denken over de toekomst, dus echt de 65+ aan het denken zetten over de toekomst
- Vanuit 1<sup>e</sup> lijn fysiotherapiepraktijk de 65+ in contact brengen met aanbod bewegen d.m.v. info moment/presentatie
- Kinderen/jongeren samen laten bewegen met ouderen (bijvoorbeeld in een sociale sportschool of d.m.v. sporten in parken bij speeltoestellen)
  - Samen fietsen of speurtochten doen, pakt ook overgewicht onder jongeren aan
  - Spelletjes in de buurt organiseren
- Opstarten wandelgroepen met verschillende tempo's en instapmomenten, laagdrempelig aanbod in de buurt met warme toeleiding, flexibele toegankelijkheid
- Betaalbaarheid, samen eten, mensen bereiken
- Eetclubje in de buurt met 3 à 4 ouderen die zelf eten koken en samen eten, bestaand initiatief. Nodig: vervoer en locatie.
- Ommetje promoten, wandelgroepen
- Kennis, wat is gezond? Alleen koken of bestellen. Uitdagingen: financiën, hoe weet men wat waar is, hoe bereik je mensen? Jong beginnen. (Reablement, inkt: screenen, apotheek idem)
- Niet iedereen moet hetzelfde doen. Niet alle disciplines moeten gaan screenen, goede afstelling in de keten
- Verwijzen door partijen (MEE, huisartsen, fysio etc) voor beweegintake, bekender maken wat er al is, campagne voor iedereen in aanraking met 65+
- Voorlichting, enthousiasmeren vanuit gemeente, verenigingen
- Bewegen tijdens bijeenkomsten, bewustwording
- Wie? Screenende rol FT, HA etc, vanuit daar lijntjes uitzetten
- Drempels verlagen tot sporten, sporten in vertrouwde omgeving
- Screening via Inkt
- Supermarkt, overzicht aanbod, bereik, leeftijd, eet club, diëtisten, andere groepen, reablement systeem verplicht, inkt systeem.
- Aanbod van bewegen in de wijk ook bij zorg duidelijk maken, omgeving aanpassen op veilig bewegen, uitdagen tot bewegen. > gemeente stoepen, bankjes zijn laag
- Jong en oud samen laten bewegen om beweging te stimuleren, (HHW) rollatorloop medipoint check, prestatie/medaille. > organisator, geld, sportzaal
- Senioren TV – uitleg – schermen – filmpjes met info – verspreiden

## Bewegen wrap up:

### Ketensamenwerking op bewegen

- Er is voldoende aanbod.
- Meer weten van elkaar wat er is
- Ieder wijkcentrum een integraal team
  - Vraagt tijdsinvestering
  - Continuïteit in de keten
- Van de verschillende domeinen weten wat het aanbod is
  - Drempels tussen organisaties verlagen
  - Continuïteit in de keten
  - Zien bewegen doet bewegen (in de buitenlucht)
  - Communicatie en verbinding
  - Motiverende gespreksstof (positieve gezondheid)
  - Tijd
  - Inventief in hoe mensen te bereiken
- Onderdeel maken van bestaande andere activiteiten (zie voorbeelden uit Engeland)
  - Binnen wijkcentra
  - Bewustwording inwoners
  - Bij huisartsen, bibliotheken etc.

## 2. Zingeving

- Actief inzetten op ontmoeting en waardevolle contacten (d.m.v. bijvoorbeeld ontmoetingsmarkt). Hiervoor zijn de professionals nodig die achter de voordeur komen en warm doorverwijzen. Het kennen van het bestaande aanbod en de erkenning is erg van belang.
- Gezien worden: goede openbare ruimte/bouw/voorzieningen > gemeente/ontwikkelaars
- Respect, het gevoel ertoe te doen, van betekenis zijn. Nodig: verbinding in de buurt, contacten
- 65+ > 70+. Buurt verbinden, community in de buurt vormen
- Verbinding creëren. Wat: momenten + initiatieven voor laagdrempelig contact, hulp snel en makkelijk erin maar ook eruit. Wie: welzijn, vrijwilligers, zorgorganisatie
- Bewustwording van zingeving bij professionals. Aanbieden van programma voor bewustwording over zingeving aan 65+: wat betekent het, wat levert het op, wat zou je zelf willen/kunnen doen en wat is er al?
- Perspectief en mogelijkheden: omgeving boosten, sport, cultuur en verenigingen, mogelijkheden om zich te verplaatsen
- Wie/wat is nodig: gevoel geven dat ze ertoe doen, sociaal contact, activiteiten creatief/spiritueel, iedereen is nodig
- Zingeving door zorgen voor ... Voorbeeld: inzetten vrijwilligers Rode Kruis voor valtraining voor ouderen
- Dagactiviteiten in de wijk kenbaar maken. Nodig: communicatie/sociale kaart, vervoer, maatje/buddy
- Aanbod in de eigen wijk bekend, bijdragen samenleving, netwerk vergroten, vrijwilligerswerk inzetten voor 65+ preventief, samenwerken

- Schroom om hulp te vragen, wederkerigheid toepassen
- Ervaringsdesk, mensen met beperking of beginnende dementie betrekken in ontmoetingsplaatsen, mix jong en oud
- Een goed gesprek als basis, wie start het gesprek over zingeving? En wat is het doel van die persoon? Wat is er al? 'Sociale kaart'. Wat zijn drempels tussen vraag & aanbod?
  - Op tijd (NU) een groot sociaal netwerk bouwen
  - Bouw de juiste woningen
  - Minder digitaal contact, meer sociale live interactie
  - Meer nabije evenementen promoten: tuintjes, burendag, buurtinitiatieven maken
  - Reablement (niet primair als besparing)
- Contact met anderen, ken je burens (wijkgericht), mensen zelf laten vertellen, buurthuizen
- Het goede gesprek, mogelijkheden kennen, betrokken omgeving
- Kennis over alle mogelijkheden die er zijn (hulpmiddelen tot organisaties), info via huisarts, dorpsraad, bijeenkomsten
- Wie: WMO/WLZ, ZVW, + alle zorgverleners, samen
- Andere vraagstelling: wat kan/wil je nog, wat heb je nodig, wat is belangrijk? Aanleren vaardigheden.
- Doel hebben, sociale context, uitnodigende omgeving (gemixt, qua bewoners en voorzieningen)
- Mensen een doel geven. Gespreksmogelijkheden/technieken > wijkteams. Jongeren betrekken.
- Mensen zelf verantwoording geven en inzicht laten krijgen. Nodig: mensen die kunnen luisteren en meedenken.

## Zingeving wrap up:

Zingeving door 'zorgen voor'

Vrijwilligers helpen gevallen ouderen via Rode Kruis (pilot)

Kleinkinderen oppassen, als dat stopt valt er een gat, denk tijdig over wat daarna

Oppassen op hond van zieke

Rode draad is verbinding, laagdrempelig, buurt verbinden ook door generaties heen

Voorbeeld Utrecht: verzorgingstehuis met jongerenhuisvesting, jongeren wonen er goedkoop onder voorwaarde dat ze vrijwilligerswerk voor de ouderen doen.

Hoe bereik je de eenzame ouderen?

Groepen met zingevingsgesprekken

Praat er niet op heen, vaak willen mensen juist praten over dat ze eenzaam zijn of zingeving missen. Benoem het dus.

Zingeving is ook wederkerigheid ervaren.

Samenwerking, warm doorverwijzen, elkaar kunnen vinden. Het kost wel een paar jaar om dat op te zetten. Voorbeeld: Voor Mekaar, Daalmeer (Alkmaar)

## 3. Gezond eten

- Nodig: geld, voorlichting van deskundigen, (organisator) workshops, bijvoorbeeld een gezamenlijke kookworkshop
- Meer bekendheid lokale producten, vergunningen makkelijker maken, etiketten op producten makkelijker leesbaar maken, voedsel en water wet
- Buurthuizen/ontmoetingsruimten die maaltijden aanbieden (veel samen eten), gezellige, mooie buurthuizen
- Plek verzamelen gezamenlijk eten > centraal in het dorp. Vrijwilligers/mantelzorgers betrekken. Toegankelijkheid mindervaliden belangrijk. Moestuin? Gezamenlijk onderhouden, gelijk kennis opdoen over groenten en fruit. Mogelijke combinatie met scholen, combi oud en jong.
- Coördinator, financiën, diëtist
- Voedselvoorlichting in de supermarkt, kar check door diëtist.
- Ontbijten aan de deur, 'hotelfunctie'. Gratis fruit dat gemakkelijk te eten is. Zelfgemaakte jam/soep verspreiden. Schooltuintjes? Moes tuinieren, kruidentuin.
- Voedingsvoorlichting (hygiëne, productkeuze, hoeveelheden), samen eten/koken, kookcursus, supermarkt safari. Nodig: wijkcentra, vrijwilligers, coördinator.
- Begint met bewustwording. Vanuit medische hoek: bij eerste signalen (symptomen) laagdrempelige, simpele ondersteuning aantreden. Samenwerking huisarts, apotheek en diëtist. Signalering, screening, verwijzing.
- Gezonde alternatieven promoten. Aansluiten bij beleefwereld senioren om inzicht te geven in voedingswaarden en mogelijke gevolgen. 1. Supermarkten, sportkantines, wijkcentra, kerk. 2. Diëtisten, huisartsen, welzijnswerkers, gemeente etc.
- Gratis kennismakingsgesprek met diëtist en/of beweegadviseur op uitnodiging. Kennis delen, bijvoorbeeld in groepjes, rondleidingen door supermarkten.
- Fysieke ruimte om te eten/koken/tuinieren. Nodig: coördinatie logistiek/inkoop
- Gezamenlijk koken, kookworkshop voor verschillende culturen. Faciliteren (gemeente diëtist op afroep), knappe ruimtes (vrijwilliger), toegankelijkheid (scholen, verbinden jong en oud). Kies ik gezond app > communicatie en marketing > voedingscentrum, omroep MAX, overheid. Verwijzing kookcursus na screening. Gezonde snacks bij de kassa. Voorlichtingsbijeenkomsten > karcheck bij supermarkt.