

**de kunst  
van ouder  
zijn**



**WILLIBRORDUSLEZING 2024**



Hoe zie

jij de weg

naar ouder

worden?

***Welkom bij Omring.***

**Waar we op een positieve manier in het leven staan.**

**Waar we tot vindingrijke oplossingen komen.**

**En waar we mensen helpen regie te houden op hun gezondheid.**

***Samen de beste zorg dichtbij.***



# Omring in vogelvlucht



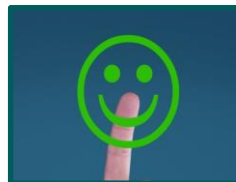
30 verpleeghuizen



51.000 Omringpashouders



65 thuiszorgteams



8.8-9,3 klanttevredenheid



6 revalidatielocaties



€ 300,- miljoen omzet



5.000 medewerkers



Gezondheidscentrum  
Kersenboogerd

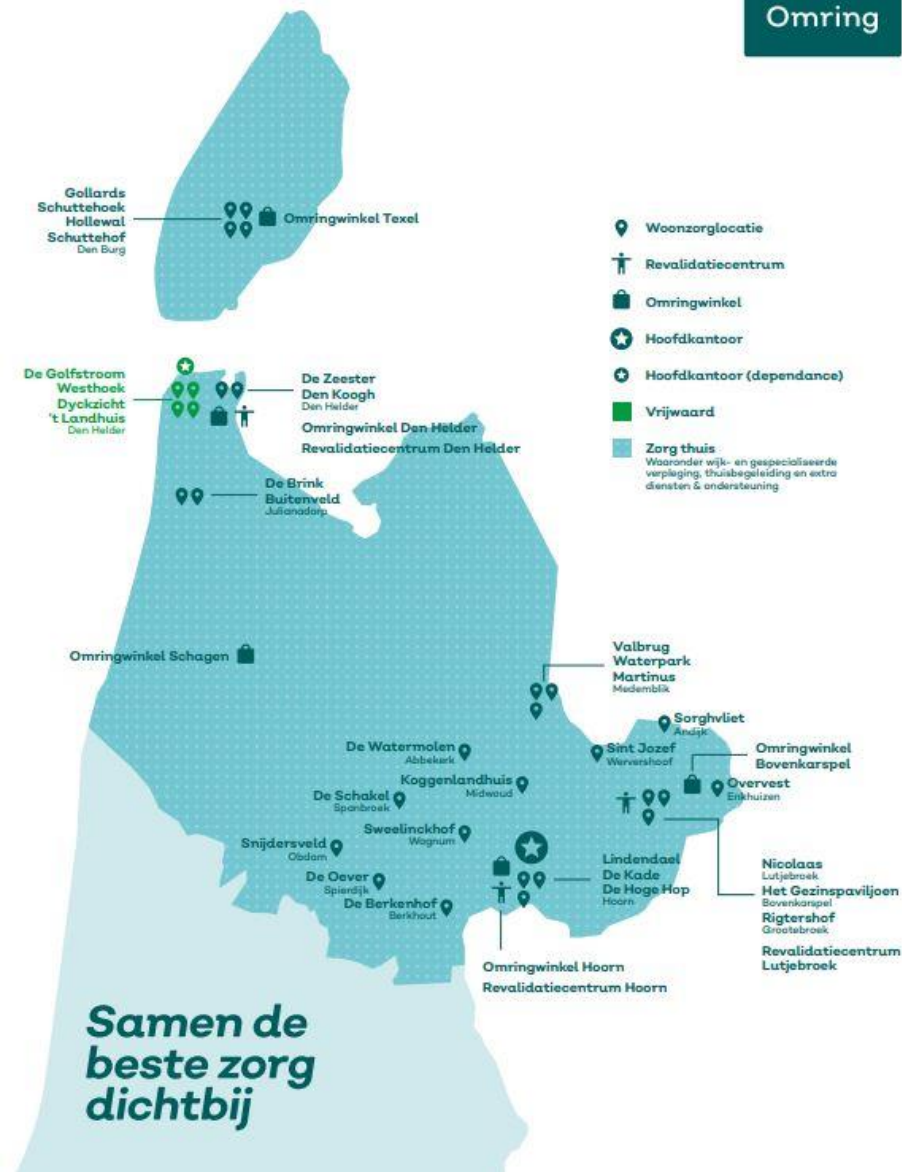


6 Omringwinkels



Gezondheidsplein  
Het Baken

Woonzorglocaties, Omringwinkels, herstelafdelingen, revalidatiecentra en het hoofdkantoor



# De kunst van het ouder worden

1. Wat cijfers en feiten
2. Ingrediënten van beter oud worden
3. Positieve gezondheid
4. Praat vandaag over morgen
5. Tot slot



## 1. Wat cijfers en feiten



**Wie is mantelzorgger?**



**VERGRIJZING**



**TOENEMENDE  
ZORGVRAAG**



**ARBEIDSKRAPTE**



**STIJGENDE KOSTEN  
EN DALENDE  
TARIEVEN**



**EXTRAMURALISERING**



**ZELFREDZAAMHEID &  
SAMENREDZAAMHEID**



**POSITIEVE  
GEZONDHEID**



**KWALITEIT VAN  
LEVEN**



**WOZO / IZA / GALA**



**DUURZAAMHEID**



**(ZORG)TECHNOLOGIE**



**SAMENWERKING**



1  
INZICHT

### Nederland wil koste wat kost thuis blijven wonen

- 7% wil naar een verpleeghuis, 69% wil thuiszorg, 27% wil zorg door naasten
- 47% is bereid extra te betalen voor professionele zorg en ondersteuning, 39% binnen het netwerk, 14% is niet bereid om extra te betalen



5  
INZICHT

### Vijftigplusser omarmt technologie

- 10% wil geen technologie, 37% domotica, 33% gezondheidsmonitoring, 36% beeldbellen
- Generatie X (1956 - 1970) kijkt uit naar alle innovaties



2  
INZICHT

### Contact met de buren is sleutel om langer thuis te kunnen wonen

- 63% vertrouwt erop op buurtgenoten te kunnen terugvallen.
- 65% heeft minimaal wekelijks contact met buren.
- Babyboomers scoren hierin voornamelijk hoog.



6  
INZICHT

### Ik wil wel verhuizen, maar hoe en waarheen?

- 21% denkt een ander huis niet te kunnen betalen
- 40% wil kleiner wonen
- 54% staat open voor verhuizing indien de noodzaak er is
- 25% wil met meerdere generaties samen wonen



3  
INZICHT

### Persoonlijke verzorging door eigen netwerk taboe, met uitzondering van eigen partner en kinderen

- 19% wil geen hulp uit eigen netwerk, vooral alleenwonenden willen dit niet, 60% wil hulp van eigen partner, 30% van kinderen
- 64% is bereid hulp te bieden aan partner, 41% is bereid hulp te bieden aan ouders, Preutsheid en schaamte spelen een rol



7  
INZICHT

### Stop met buurthuizen en zet in op verenigingen

- 49% gaat wel eens naar vereniging, gebedshuis of buurthuis
- 37% wekelijks, 38% meermaals per week
- Verenigingen zijn populair (35%), gebeds- (13%) en buurthuizen minder (14%)
- Buurthuizen moeten actieve ontmoetingsplaatsen worden



4  
INZICHT

### Hulp vragen is lastig, hulp geven is geen probleem

- 72% is bereid eens per week te helpen, 40% is bereid vaker te helpen, 15% dagelijks.
- Voorwaarden voor het bieden van ondersteuning: in de buurt wonen (63%), attributen ter beschikking (45%) en voldoende kennis (42%).
- Hulp vragen is moeilijk (27%), makkelijk (22%), neutraal (51%)
- 20% wil niet dat de relatie met het netwerk verandert.



8  
INZICHT

### Contact met anderen: hoe doe je dat?

- 77% is tevreden met het sociaal contact dat ze hebben
- 19% wil meer contact
- Alleenwonenden, mensen met beneden-modaal inkomen en met hulp/zorgvraag willen meer contact



5,5 miljoen  
Nederlanders  
verlenen  
mantelzorg

The infographic features a purple map of the Netherlands on the left. A large green circle contains the main statistic. To its right, a dark blue circle contains a percentage, and a light purple circle contains another percentage. At the bottom, there is an illustration of a person in a wheelchair being assisted by another person, followed by a line of five diverse individuals.

16% helpt  
langdurig  
en intensief

9% voelt  
zich ernstig  
belast





### Aantal 75-plussers

2019: 1,4 miljoen  
2040: 2,6 miljoen

**+86%**



### Aantal 90-plussers

2019: 127.000  
2040: 318.000

**+151%**



### Aantal alleenwonende 75-plussers

2018: 549.000  
2040: 1.068.000

**+95%**



### Aantal 50-74 jarigen per 85-plusser (mogelijke mantelzorgers)

2019: 14,6  
2040: 6,3

**-57%**

## Gevolgen voor de volksgezondheid



### Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen tegelijk

2018: 5,4 miljoen  
2040: 6,5 miljoen

**+21%**



### Aantal mensen met artrose

2018: 1,47 miljoen  
2040: 2,74 miljoen

**+87%**

## Aantal inwoners met dementie



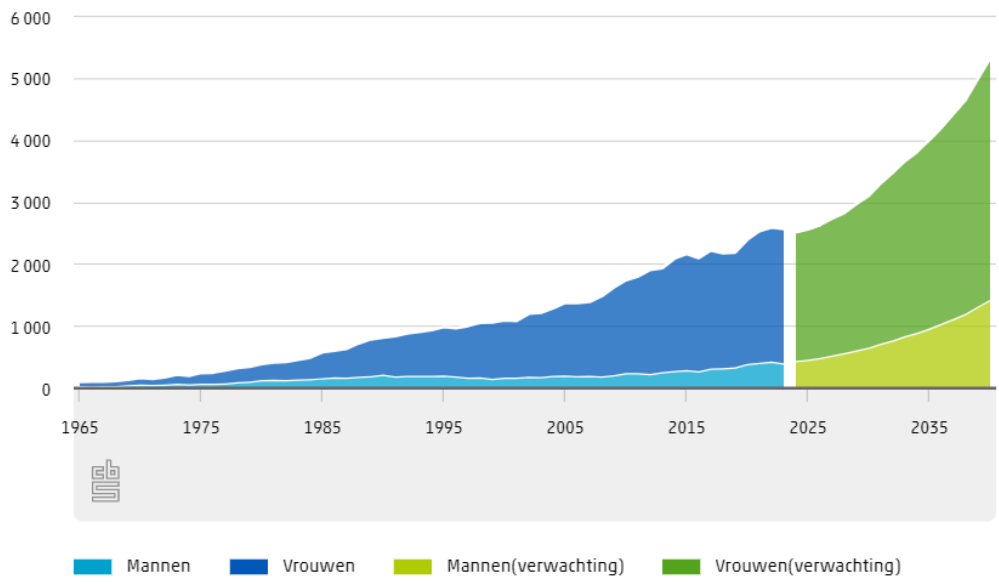
bron: Alzheimer Nederland

**50%**

=  
**ouder  
dan**



### Honderdplussers, inclusief verwachting



100  
JAAR  
JONG!

2. Ingrediënten beter oud worden



**Wie voelt zich jong en fit?**

Jeugd



1 uur per dag **matig of zwaar intensief bewegen**



3x per week **bot- en spierversterkende activiteiten**



**Voorkom veel zitten**

**Bewegen is goed,  
meer bewegen is beter!**

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week **bot- en spierversterkende activiteiten**. Voor ouderen in combinatie met **balansoefeningen**



**Voorkom veel zitten**



**Mee(blijven)doen**

**Leef je leven**

**vergeet  
je leeftijd**



Hartje

# **BIJNA DE HELFT VAN DE 75-PLUSSERS WORDT NOOIT MEEGEVRAAGD VOOR BUURTACTIVITEITEN**

*Voor 85-plussers stijgt dit naar  
69%*

**Amersfoort, vrijdag 4 oktober – 48%  
van de 75-plussers in Nederland  
wordt nooit meegevraagd naar  
sociale activiteiten in de buurt. Voor  
85-plussers is de situatie nog  
schrijnender: meer dan 2 op de 3  
van hen wordt niet betrokken, wat  
het gevoel van eenzaamheid**





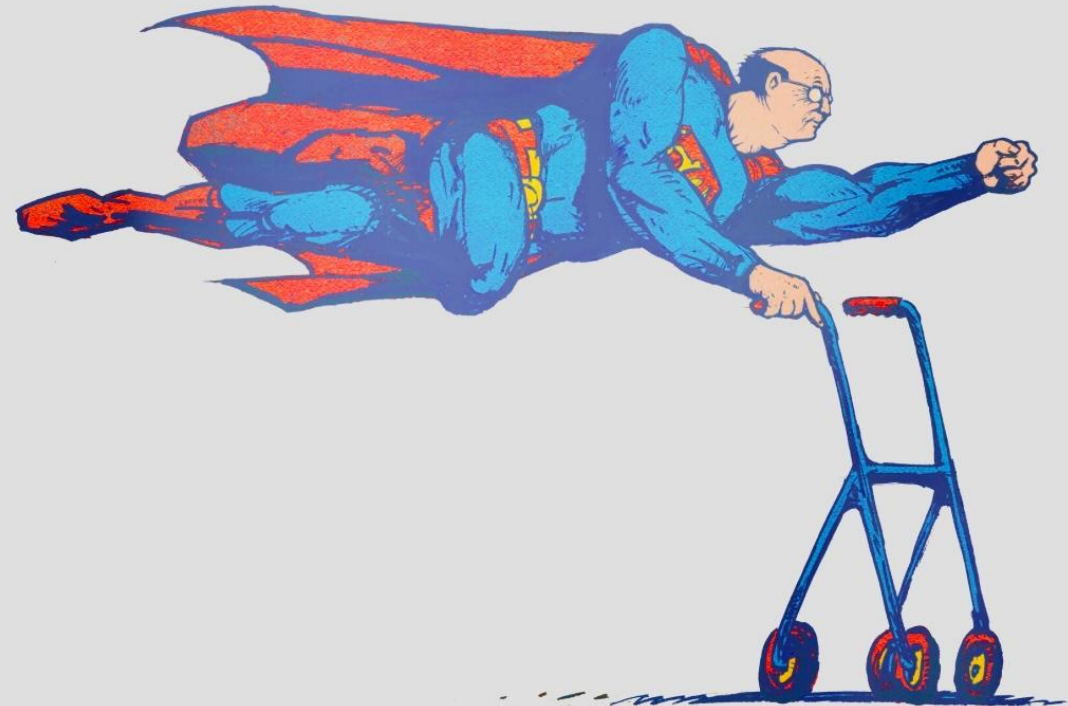
# H 10 jaar cadeau

met David van Bodegom

SPECIAL

# Waarom zou je jong willen blijven als je ook oud kunt zijn?

**Redactie** 17 maart 2024



### 3. Positieve gezondheid



**Wie is er onlangs  
naar de film geweest?**



**LICHAAMS-  
FUNCTIES**



**MENTAAL  
WELBEVINDEN**



**ZINGEVING**



**KWALITEIT VAN  
LEVEN**



**SOCIAAL  
PATICIPEREN**



**DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN**

# BLUE ZONES

LOMA LINDA  
UNITED STATES

NICOYA  
COSTA RICA

SARDINIA  
ITALY

ICARIA  
GREECE

OKINAWA  
JAPAN

Blue zones are regions where a higher than usual number of people live much longer than average. There are five blue zone areas in the world.

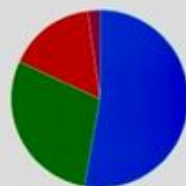
### SOCIALE COHESIE IN DE BUURT

#### Wat helpt om meer met anderen in contact te komen:

- Meegevraagd worden naar een activiteit **28%**
- Meer fysieke activiteiten in de buurt **15%**
- Gratis deel kunnen nemen aan activiteiten **15%**
- Georganiseerd vervoer **9%**
- Leren om sociaal vaardiger te worden **9%**

**48%** WORDT NOOIT MEEGEVRAAGD NAAR ACTIVITEITEN IN DE BUURT

Voor 85-plussers is dit zelfs 69%



#### Relatie met burens

- 53%** Ik weet wie mijn burens zijn, en heb af en toe contact
- 29%** Ik heb veel contact met mijn burens
- 16%** Ik weet wie mijn burens zijn, maar heb nauwelijks/geen contact
- 1%** Ik ken mijn burens niet

**63%** MAAKT GEEN GEBRUIK VAN ONTMOETINGSPLEKKEN IN DE BUURT

De rest gaat naar: buurthuis, bibliotheek, lunchroom in het winkelcentrum, gebedshuis of sportkantine.



### LIDMAATSCHAP VERENIGING

**43%** VAN DE OUDEREN IS LID VAN ÉÉN OF MEERDERE VERENIGINGEN

#### Redenen voor lidmaatschap

- Voor sociale contacten **63%**
- Geeft een bezigheid **51%**
- Voor lichamelijke gezondheid **48%**
- Voor mentale gezondheid **44%**
- Betrokkenheid bij maatschappij **31%**  
Bij 85-94 jarigen is dit **57%**
- Nieuwe ervaringen op doen **19%**



### SOCIALE CONTACTEN

**29%** VAN DE OUDEREN WIL MEER CONTACT MET ANDEREN

Vanaf 85 jaar stijgt dit percentage naar 56%

#### Reden voor weinig sociale contacten

- Wil geen sociale verplichtingen **25%**
- Gezondheidsproblemen **22%**
- Verminderde mobiliteit **19%**
- Het is moeilijk om hulp te vragen **17%**
- Ik heb hier geen tijd voor **16%**

*Hoe ouder men wordt, hoe moeilijker het wordt om contact te maken.*

#### 85-94 jarigen antwoorden:

- Verminderde mobiliteit **55%**
- Gezondheidsproblemen **45%**
- Het is moeilijk om hulp te vragen **29%**



# Pech zit in een klein hoekje





“Soms ben ik bang dat mijn geheugen wolkig wordt. Misschien zijn op een dag ook de dingen en hun benaming niet langer één en kan ik de werkelijkheid niet meer benoemen.”



Annie Ernaux

Schrijver van de roman *De jaren*



Als mijn wereld steeds kleiner wordt  
Mooie herinneringen worden gewist  
Als ik langzamer begin te denken  
Met mijn hoofd in een dikke mist

Blijf je dan luisteren naar mijn verhaal?  
Met alle herhalingen en gaten?  
Blijf je dan vertellen wat je meemaakt?  
Want ik hoor je zo graag praten

Kom je dan bij me zitten  
Pak je mijn hand nog even beet?  
Dan weet ik, nee, dan voel ik  
Dat jij mij niet vergeet



alzheimer  
nederland

Lisanne van Sadelhoff

# We zullen



Een  
hoopvolle  
zoektocht  
naar  
veerkracht

# doorgaan

Lisanne van Sadelhoff

We zullen  
doorgaan



4. Praat vandaag over morgen



**Heeft u iets geregeld?**

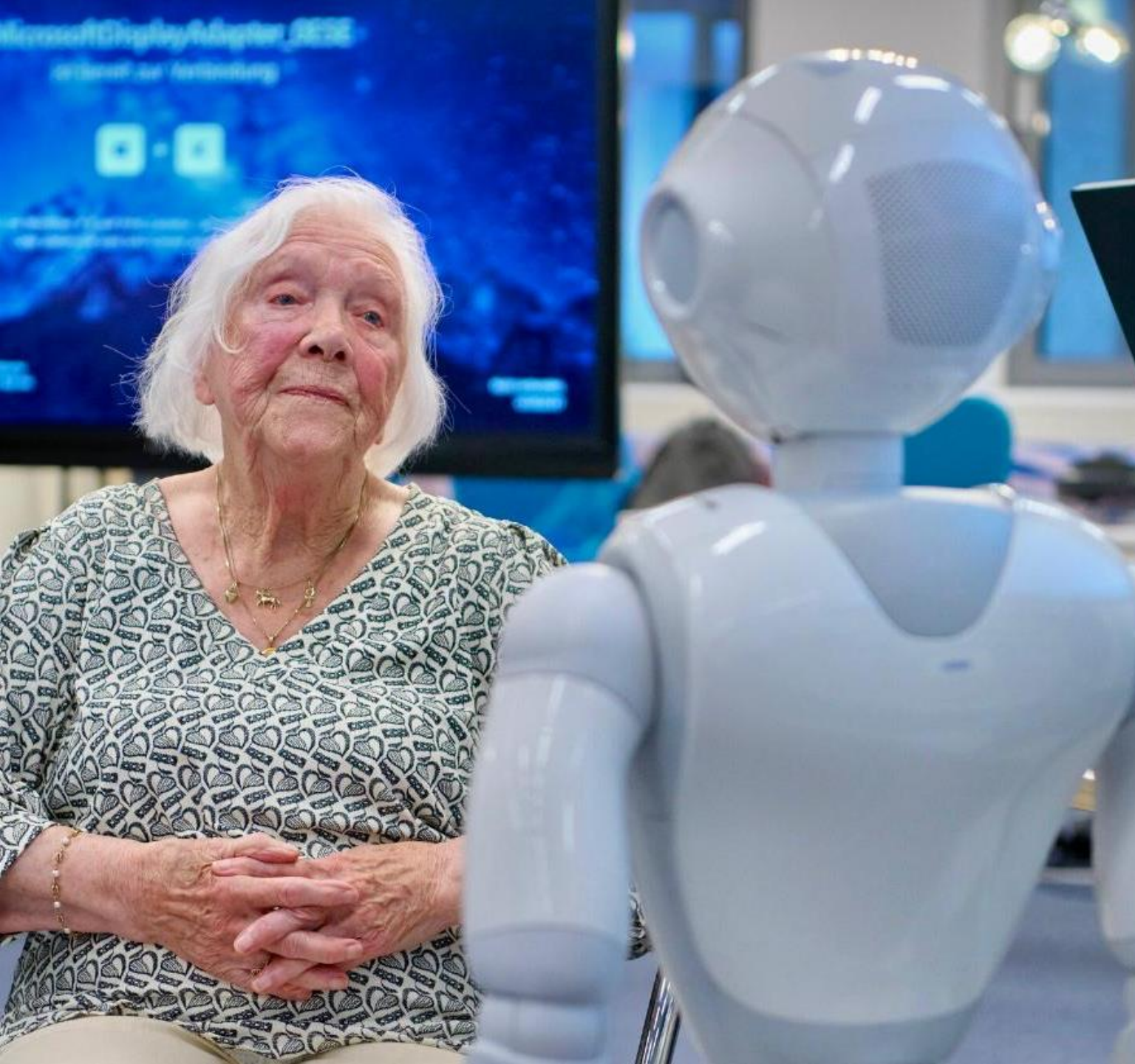
Kijk vooruit,  
want die kant ga je op.

# WOZO

PROGRAMMA  
WONEN, ONDERSTEUNING EN ZORG  
VOOR OUDEREN







NOS

WOW 🤖

**'Ik vind ze heel lief'**





# Age Tech

Met elkaar  
Voor elkaar



PS 2. Wist je dat 37% van de Nederlanders graag meer zelf wil doen om de zorg draaiend te houden? En 41% van de Nederlanders hier neutraal in staat? Daarbij wijst ons onderzoek uit dat 50% van de Nederlanders, wanneer hij/zij meer zelf moet gaan doen op het gebied van zorg en hulp, ook een stem willen hebben in hoe dit georganiseerd is!

**#zorgenvoorelkaar #burgerkracht  
#participatiecoalitie**

# Toekomstbestendige woonwijken

mix van senioren- en starterswoningen






Zin in  
je dag tot  
het laatst

palliatieve zorg

**Leven  
tot het  
laatst**



A woman with short blonde hair, wearing a dark top, is seen through a window. She is smiling and holding a white coffee cup. In the foreground, two people are seen from behind, looking out the window. The person on the left has short brown hair and is wearing a light-colored sweater. The person on the right has long dark hair and is also wearing a light-colored sweater. The background outside the window shows a brick building and a clear sky.

Al ben ik 90, dat dat kan.

## 5. Tot slot



**Pakt u het potentieel?**



#Preventie van een #vitaal #brein is steeds belangrijker in een tijd waarin de #prikkel van buitenaf steeds ... meer weergeven

Zingen voor je Brein

VERSTERK JE BREIN DOOR DE KRACHT VAN SAMENZINGEN

## Zingen voor je Brein komt naar Heiloo!

- Voor herstel, vitaliteit en ontspanning
- Onder begeleiding van specialist Maartje de Lint en gitarist Peter Vogelaar
- Prikkelarme omgeving, speciaal ingericht voor mensen met een prikkelgevoelig brein
- Een stiltekamer voor en na het zingen
- Ideaal voor iedereen die proactief aan een gezond brein wil werken



Lokatie: Witte Kerk Heiloo, Heerenweg 32, Heiloo  
Tijdstip: Eéns per maand op vrijdagavond van 19:30 tot 21:30 uur (zie agenda voor data)  
Kosten: € 18 per keer of € 144 voor 9 keer (inclusief consumptie)

**Agenda:**

2024	OKTOBER 25	NOVEMBER 22	DECEMBER 20			
2025	JANUARI 24	FEBRUARI 28	MAART 28	APRIL 25	MAY 23	JUNI 20

Tickets online verkrijgbaar via [www.kunstgetij.nl](http://www.kunstgetij.nl)

Of scan de code om te bestellen!



KUNSTGETIJ

MEER INFORMATIE: [WWW.ZINGENVOORJEBREIN.NL](http://WWW.ZINGENVOORJEBREIN.NL)

# #2

## Blijven doen wat je zelf kan doen

Hoe ouder je wordt, hoe sneller je functies verliest als je ze niet meer gebruikt.

Neem niet over wat iemand zelf kan, maar help de ander zichzelf te helpen.



D.Weideveld



# er goed aan een hobby te zoeken

20 september 2023 Caroline Kraaijvanger 4 min. lezen

**Nieuw onderzoek onthult dat mensen die 65 jaar of ouder zijn en een hobby hebben, doorgaans een betere fysieke en mentale gezondheid hebben dan 65-plussers zonder hobby.**

Dat is te lezen in het blad *Nature Medicine*. De conclusie dat een hobby goed voor je is, komt natuurlijk niet helemaal als een donderslag bij heldere hemel. Zo zijn er eerder al studies verschenen waaruit bleek dat hobby's de kans op eenzaamheid en depressieve gevoelens verkleinen. Maar meestal werd in dergelijke studies alleen onderzoek gedaan onder mensen in een specifiek land. En dus bleef onduidelijk of de positieve gezondheidssuitkomsten die met hobby's geassocieerd worden universeel zijn, oftewel overal – ongeacht in welk land of welke cultuur mensen leven – terugkomen.



**“Had ik dit maar 25 jaar eerder gedaan!”**









**80**  
**is het**  
**nieuwe**  
**50**





Jong en oud versterkt elkaar in 'Tieners tegen kwalen'

# Steeds meer ouderen aan het werk: helft 65-plussers heeft nog een baan

BUSINESS  
INSIDER  
NEDERLAND

Business Insider Nederland

🕒 19 sep 2024



Foto: he Standing Desk/Unsplash

- Het aantal werkende 65-plussers is de afgelopen tien jaar met bijna 35 procent toegenomen, dat blijkt uit nieuwe cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek.

## Wat moeten we nog meer weten over jouw werk als Health Angel?

“Aan het eind van de dag blijven weleens maaltijden over. Dan ga ik vol trots met bakken vol met eten naar de daklozen. De ervaren daklozen grijpen snel de witte bakjes, in plaats van de zwarte. Die zijn voor de bovenbouw, dus daar zit meer in. En als het veel bakjes zijn, breng ik ze naar de voedselbank. Dan mogen mensen ze daar als extraatje meenemen. Binnen vijf minuten is alles weg.”



**OUDER WORDEN  
IS  
EIGENLIJK  
BEST VERNIEUWEND**

de oma van

*Loesje*

**Living Looonger:  
interactieve  
tentoonstelling over  
ouder worden**



Het  
Potentieel  
Pakken

