

Preventie: doorwerken tot aan en na je pensioen

Ria van Loon
Anjo Geluk
Karin Kalverboer
Lisa Zwieters

**RAAD VAN OUDEREN EN
PLATFORM POWER**

13 juni 2023

Raad Praten mét ouderen,
niet óver ouderen
**van
Ouderen**

Platform
ouwer 

Programma

- Opening
- Toelichting Raad van Ouderen
- Beter leren kennen
- Toelichting Baanbrekend Perspectief
- In gesprek

ARBEID: betaald en onbetaald

***preventie*, het nieuwe normaal in
een ouderwordende samenleving**

De Raad van ouderen: gevraagd en ongevraagd advies aan de Minister van VWS

- Eerdere adviezen: voorbereiden op later, thema's welzijn, wonen en zorg; zie www.raadvanouderen.nl
- Ook: RVS-rapport: de derde levensfase, het geschenk van de eeuw: vitale ouderen, inzet voor de samenleving.
- Recente beleidsstukken: WOZO, op weg naar 2040, IZA, GALA, Preventieakkoorden
- Waar leidt dat toe vanuit het perspectief van (toekomstige)ouderen?
Antwoorden?





En ouderen zelf?

Het wordt niet meer zoals het was,
maar wat en hoe dan?

Uitgangspunten → 2040

- Meer **zelf**, meer **thuis**,
meer digitaal
- Wat is **het verhaal** voor de
(oudere) **samenleving**
- **Preventie: persoonlijk -**
bewegen, gezondheid,
voorkomen van (nog meer)
achteruitgang; **thuis in de**
wijk (sociale infrastructuur
in wijken en buurten);
arbeid, betaald en
onbetaald



Preventie, ons advies

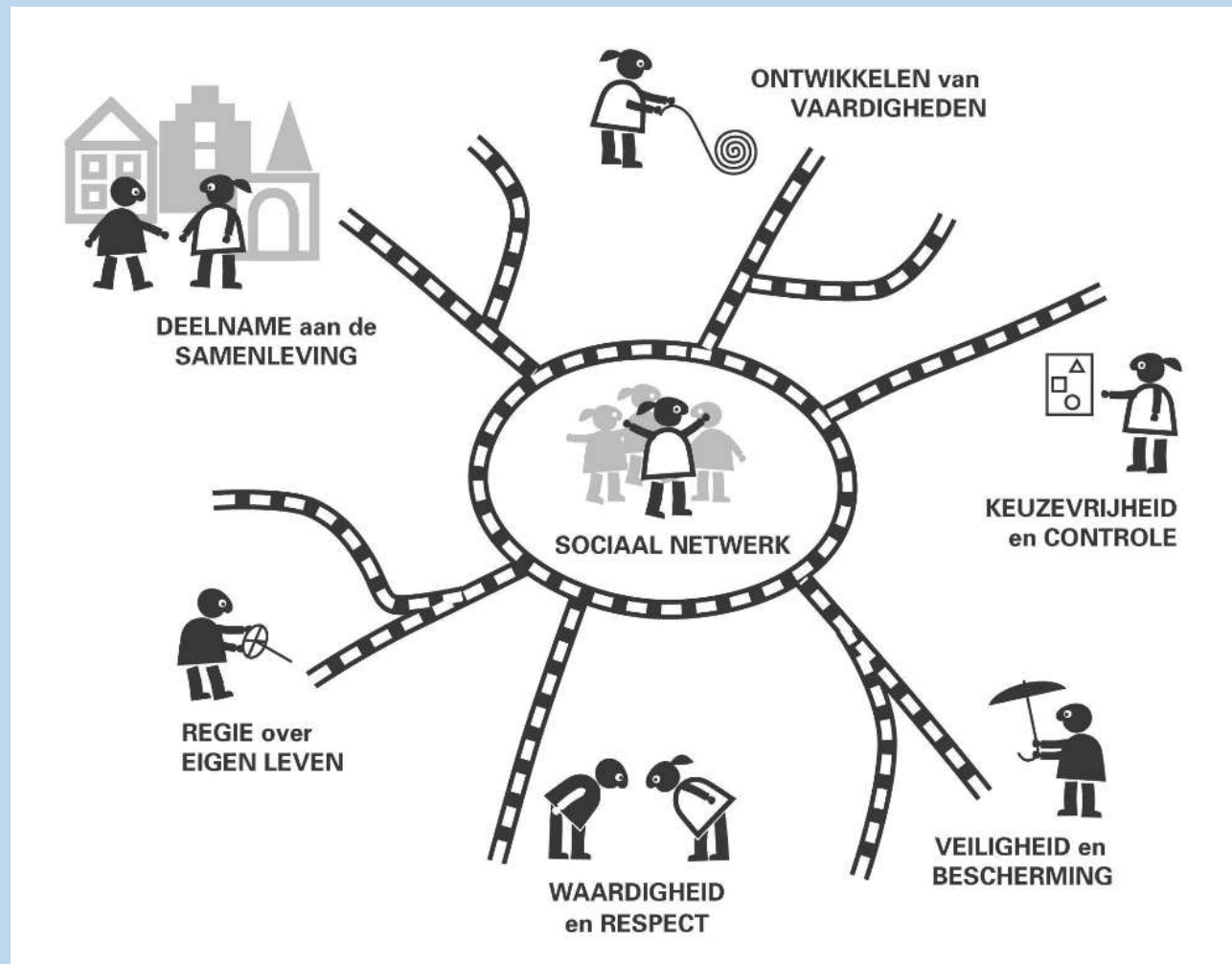
→ **BREED**

→ **POSITIEVE
GEZONDHEID**

→ **UITGANGSPUNT
LANDELIJK BELEID**

→ **WAT KUNNEN
OUDEREN ZELF (LEREN)**

→ **WAT HEBBEN ZE
NODIG VAN ANDEREN**



Arbeid: betaald en onbetaald:

- maak het pensioen flexibel
- meer mogelijkheden voor arbeidsparticipatie na de pensioenleeftijd – en nodig ouderen nadrukkelijker uit!
- voorbereiding op de derde levensfase
- toekomstgesprekken op het werk
- combinaties van betaald en onbetaald werk
- heroverweeg leeftijdsgrenzen
- nieuwe vormen van arbeid (mini-jobs, stages, coaching), waardering en beloning
- wissel goede voorbeelden uit: **BAANBREKEND PERSPECTIEF (BBP)**

HET NIEUWE NORMAAL IN EEN OUDER WORDENDE SAMENLEVING

IN DE WIJK

ONTMOETINGSPLEIN

Maak een kleinschalige basestructuur (een ontmoetingsplein, vitale gemeenschap) mogelijk op een centrale locatie in elke wijk/elk dorp, waar jong en oud elkaar ontmoet en waar allerlei activiteiten plaatsvinden op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Sluit aan bij bestaande structuren. Vanuit (bestaande) samenwerkingsverbanden tussen gemeente, bedrijven en organisaties gaan commerciële bedrijven en maatschappelijke organisaties een zichtbare bijdrage leveren aan het begrip 'thuis in de wijk' en zo vorm en inhoud geven aan hun maatschappelijke verantwoordelijkheid.

INTEGRAAL WERKEN

Maak afspraken met gemeenten om in de wijken en dorpen een basisstructuur te faciliteren. Bijvoorbeeld door middel van het opzetten van een denktank/werkgroep om een plan te ontwikkelen, waarbij naast het individuele en sociale aspect ook wonen wordt meegenomen (link met WOZO).

SAMENWERKEN

Versnel als zorginstelling de dorps- en wijkgerichte samenwerking tussen informele en formele zorg.

ARBEID

FLEXIBILITEIT

Maak het pensioen flexibel: creëer meer mogelijkheden voor arbeidsparticipatie na de pensioenleeftijd. Maak dit mogelijk en makkelijk en heroverweeg de bestaande leeftijdsgrenzen.

VOORBEREIDEN

Bereid mensen tijdens hun werkzame leven voor op de derde levensfase. Bijvoorbeeld in toekomstgesprekken op het werk. Dit kan ook in wijken en buurten, georganiseerd door het welzijnswerk. En in combinatie met de maatschappelijke verantwoordelijkheid van werkgevers.

ZINGEVING

Nodig ouderen die de derde levensfase ingaan, nadrukkelijk uit om een maatschappelijk bijdrage te (blijven) leveren, betaald en/of onbetaald, zo nodig met ondersteuning. Dit draagt bij aan zingeving en geeft verbinding. Daarnaast kan het helpen bij de krapte op de arbeidsmarkt. Stimuleer hiertoe nieuwe vormen van vrijwilligerswerk, mengvormen tussen betaalde en onbetaalde arbeid en nieuwe vormen van waardering en beloning.

PERSOONLIJK LEVEN

BEWEGING

Bewegen is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. De positieve effecten hiervan leiden ertoe dat ouderen langer zelfstandig kunnen wonen en de eigen regie behouden. Dit vermindert ook de kans op vallen en botbreuken. Zet valpreventietrainingen voor ouderen daarom structureel in en zorg voor financiering.

LEEFSTIJL

Ondervoeding is een onderbelichte aandoening met grote gevolgen, zoals spierverlies en vallen. Verwaarlozing van tanden of de prothese kan leiden tot tandvleesontstekingen en maagpijn. Neem gezonde voeding en goede tandzorg op in een gemeentelijk actieplan voor ouderen op basis van het

Maak het pensioen flexibel: creëer meer mogelijkheden voor arbeidsparticipatie na de pensioenleeftijd. Maak dit mogelijk en makkelijk en heroverweeg de bestaande leeftijdsgrenzen.

Bereid mensen tijdens hun werkzame leven voor op de derde levensfase. Bijvoorbeeld in toekomstgesprekken op het werk. Dit kan ook in wijken en buurten, georganiseerd door het welzijnswerk. En in combinatie met de maatschappelijke verantwoordelijkheid van werkgevers.

Nodig ouderen die de derde levensfase ingaan, nadrukkelijk uit om een maatschappelijk bijdrage te (blijven) leveren, betaald en/of onbetaald, zo nodig met ondersteuning. Dit draagt bij aan zingeving en geeft verbinding. Daarnaast kan het helpen bij de krapte op de arbeidsmarkt. Stimuleer hiertoe nieuwe vormen van vrijwilligerswerk, mengvormen tussen betaalde en onbetaalde arbeid en nieuwe vormen van waardering en beloning.



www.raadvanouderen.nl



Beter leren kennen

- Wie is er nog volop aan het werk?
- Wie gaat richting het pensioen
- Wie is er actief na het pensioen?



Baanbrekend Perspectief



Baanbrekend Perspectief

- Tien werknemers ouder dan zestig jaar gingen in dit experiment aan de slag met hun loopbaan, en (zelf)ontwikkeling om nieuw toekomstperspectief te creëren.
- Tijdens levensloopbaantrainingen stellen de deelnemers individuele plannen op, waarin diverse vragen centraal staan. Bijvoorbeeld:
 - *'Wat wil ik veranderen in mijn werkzame leven tot aan mijn pensioen?'*
 - *'Op welke manier geef ik invulling na mijn werkende leven?'*

Baanbrekend Perspectief



Noorderpoort

AWIN

nationaal programma
 groningen



Qbuzz

univé



cosis



cnv

RAAD VAN OUDEREN EN
PLATFORM POUWER

13 juni 2023

Raad van Ouderen
Praten mét ouderen,
niet óver ouderen

Platform Pouwer

Baanbrekend Perspectief

- Meerdere deelnemers hebben hun vervolgstappen gezet. Bijvoorbeeld één dag per week 'gluren bij de burenen': aan de slag bij een ander bedrijf of andere sector.
- Een van de deelnemers is bezig met het opzetten van een activiteitenbank, omdat haar kijk op vrijwilligerswerk en maatschappelijke betrokkenheid is veranderd.
- Een groep deelnemers heeft binnen hun eigen organisatie aandacht gevraagd om iets op te zetten voor hun oudere collega's.

Het vervolg

- JTF-aanvraag Baanbrekend Perspectief voor een Duurzame Regio
- Aanvraag van de Hanzehogeschool, Zorg Innovatie Forum, RUG/UMCG & NHL Stenden
- Voortbouwen op het experiment Baanbrekend Perspectief
- Doorontwikkeling en verbreding naar de energiesector
- Ook gericht op HR!
- Mentorprogramma's
- Inrichten van het Kennisplatform Baanbrekend Perspectief

Baanbrekend Perspectief



Begin
het gesprek
op tijd!

©2022
Mooike Hartjes
COMICHOUSE.nl

Preventie: doorwerken tot aan en na je pensioen

Ria van Loon
Anjo Geluk
Karin Kalverboer
Lisa Zwieters

**RAAD VAN OUDEREN EN
PLATFORM POWER**

13 juni 2023

Raad Praten mét ouderen,
niet óver ouderen
**van
Ouderen**

Platform
ouwer 

In gesprek

Ga in duo's in gesprek met elkaar

10-15 minuten

- Wie heeft een wending gemaakt voor het pensioen?
 - Hoe, waarom, do's en don'ts
- Wie is er actief na het pensioen?
 - Betaald of onbetaald, hoe, waarom, hindernissen?

Terugkoppeling

Welke bijzondere dingen heeft uw gesprek opgeleverd?

Hartelijk bedankt voor uw deelname namens de Raad van Ouderen & Platform Pouwer

www.platformpouwer.nl
[pouwer@zorginnovatiefor
um.nl](mailto:pouwer@zorginnovatieforum.nl)

050 800 3245

[www.beteroud.nl/voor-
ouderen/raad-van-ouderen/](http://www.beteroud.nl/voor-ouderen/raad-van-ouderen/)
info@raadvanouderen.nl

06 81443041