

Ouderen zijn actief en onmisbaar in hoe we samenleven



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

beter
oud



Els Hofman , Madelief Timmers, Sjaan Steinmetz – 11 juni 2025

- Welkom
- Korte presentatie over de waarde van ouderen, participatie en praktische tools
- Stellingen en in gesprek over: 'ouderen zijn actief en onmisbaar in hoe we samenleven'
- Afsluiting

Wat is BeterOud?



Stichting Educatie en Zorg & Welzijn



beter
oud



Raad van Ouderen



- Het **doel van BeterOud** is het stimuleren **dat ouderen hun leven zo zelfstandig en waardevol mogelijk kunnen leiden**, ook als zij afhankelijk worden van ondersteuning of zorg.
- Wij benutten ons **grote netwerk** en mogelijkheden **om kennis verder op te halen** en op een **toegankelijke wijze te verspreiden**.
- We **bundelen onze krachten** en werken ook samen in projecten. Op dit moment werken we bijvoorbeeld aan projecten rondom de belangrijke thema's **participatie, preventie en vitaliteit (bewegen)**.

Brede participatie: werkdeelname, sociale participatie, culturele participatie, sportparticipatie (SCP)

Smalle participatie: werkdeelname (betaald en onbetaald werk). Bv baan, vrijwilligerswerk, mantelzorg (SCP)

Beleidsparticipatie: Gelijkwaardige, actieve samenwerking en gedeelde verantwoordelijkheid tussen burgers, organisaties en overheden bij het ontwerpen, implementeren en evalueren van beleid'. (definitie RvO)

"participatie"

par·ti·ci·pa·tie (*de; v; meervoud: participaties*)

1. het hebben van aandeel in iets; = *deelname*

Ouderen zijn actief & onmisbaar!

- Ouderen blijven actief na hun pensioen
- **Betaald werk:** 1 op de 10 ouderen werkt door na AOW leeftijd
- **Vrijwilligerswerk:** 48% van de mensen tussen de 65 en 75 jaar doet vrijwilligerswerk. Boven de 75 jaar is dat 34,5 %
- **Informele hulp:** 40% van de ouderen tussen de 65 en 75 jaar verleent informele ondersteuning
 - **Mantelzorg:** 15% van de 65+ers zorgt gemiddeld 17 uur per week



Vrijwilligerswerk en zingeving: een perfecte match

Inspiratieboek voor vrijwilligersorganisaties



Inspiratieboek voor vrijwilligersorganisaties
Kenniswerkplaats Zorg en Zingeving (mogelijk gemaakt door subsidie van ZonMw), NOV, Movisie

Aan de slag

Vitaal ouder worden vraagt om voldoende beweging. Deze handreiking biedt professionals die werken met en/of voor senioren de juiste kennis en praktische tools op het gebied van sport en bewegen voor senioren. Ontdek wat ervoor nodig is om meer beweging in de dag van de senioren te brengen, van beleid tot praktijk.



1. Het belang van sport en bewegen voor senioren. +
2. Sport- en beweegbeleid ondersteunt vitaal ouder worden. +
3. Samen werken aan vitaal ouder worden. +
4. Zorg voor voldoende sport- en beweegaanbod. +
5. Zo stimuleer je meer senioren meer bewegen +

Handreiking Senioren in beweging: van beleid naar praktijk –
Kenniscentrum Sport & Bewegen

Ouderen zijn actief en onmisbaar en daarom is het belangrijk om te horen wat hun behoeften zijn in activiteiten, ondersteuning, woonvormen en zorg



Voor mij is beleidsparticipatie in de samenleving, in het onder jong en ouder. En ja, dat gaat - Anjo Geluk, lid RvO -

...zelfsprekende vorm van meedoen
...betrokken zijn, een
...nwerken met





ToekomstPraat:
Ga in gesprek over de toekomst van de zorg

Vilans

overzicht tools OUDEREN BEREIKEN EN BETREKKEN



Overzicht tools Ouderen bereiken en betrekken

Movisie



Shirley Ramdas
Somni



Maria Groenewegen
Raad van Ouderen



Hans Wesselink
Raad van Ouderen

‘Je kunt iedereen die je wilt bereiken’

‘De mogelijkheden van ouders om bij te dragen aan de samenleving worden optimaal benut.’

‘Meedoen aan de samenleving voorkomt digitale uitsluiting.’

Beluister hier



Nieuwe aflevering podcast 'Ouderen spreken zich uit'
IJburg Doe Je Mee - Met Margot Reijnders

Lees hier



*Digitaal magazine:
Community Building met en voor
ouderen*

Vragen? Mail: m.timmers@movisie.nl