
Ouder worden doe je samen

Strategie Nationaal Ouderenfonds 2020-2023



Ouder worden doe je samen

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor ouderen in Nederland. Wij geloven in de kunst van het samen ouder worden en de kunst van het ouder zijn. Wij stimuleren ouderen om bewust sociaal actief te blijven. Zo blijven ze verbonden met anderen en kunnen van betekenis zijn. En we inspireren de maatschappij om een leeftijdsvriendelijke samenleving te zijn.

Wij richten ons hierbij op drie pijlers:

1. Stimuleren van actief ouder worden

Het Ouderenfonds inspireert en stimuleert ouderen om zelf bewust bezig te zijn met het ouder worden en zich daarop voor te bereiden. Zo kunnen zij zo lang mogelijk zelfstandig blijven, zich verbinden met anderen en van betekenis zijn. De huidige generatie ouderen is opgegroeid met het idee van de verzorgingsstaat. Inmiddels weten we dat dat scenario niet meer haalbaar is en dat er steeds meer van ouderen wordt verwacht. Hoe bereid je je voor op het ouder worden en de uitdagingen die hierbij horen? Maar ook: wat wil je als je straks oud bent en welke stappen zal je zelf moeten zetten om dit te realiseren? Hierbij gaat het om het verwerven van kennis, inzichten en vaardigheden waardoor het zelfvertrouwen toeneemt en deelname aan de samenleving wordt gestimuleerd. Autonomie, zelfstandigheid, eigen regie houden en een stem hebben: je wilt zelf kunnen bepalen wat je met je leven wilt. Het gaat om het vertrouwen dat je zelf je leven zo goed mogelijk kunt inrichten en het vertrouwen dat je tegenslagen kunt opvangen. Eenzaamheid is deels te voorkomen door een goede voorbereiding en hier zal het Ouderenfonds zich de komende jaren expliciet voor inzetten. Het Ouderenfonds zal zich hierbij ook bewust richten op de jongere ouderen omdat dit proces tegelijk ingezet moet worden



2. Inspireren tot een leeftijdsvriendelijke omgeving

Samen ouder worden betekent dat niet alleen de ouder wordende mens een actieve rol op zich neemt. Ook zijn omgeving speelt daarbij een grote rol. Welke aanpassingen zorgen ervoor dat drempels om actief in het leven te blijven staan, weggenomen worden? Wat vraagt het van de maatschappij en ieder van ons om een leeftijdsvriendelijke omgeving te creëren? Het Ouderenfonds zal de komende jaren op de een aantal terreinen een verschil maken. Het Ouderenfonds neemt de 8 domeinen van de WHO hiervoor als grondslag: sociale participatie, respect en sociale inclusie, burgerparticipatie en werk, communicatie en informatie, community services en gezondheid, vervoer, huisvesting en gebouwen. Huisvesting en gebouwen worden in deze strategie buiten beschouwing gelaten.

3. Bestrijden van eenzaamheid

Wat we ook doen in het voorkomen van eenzaamheid, er zullen altijd ouderen blijven die in eenzaamheid terecht komen. Ook voor deze ouderen wil het Ouderenfonds er zijn om ervoor te zorgen dat zij zoveel mogelijk leuke en prettige momenten ervaren. Hierbij richt het Ouderenfonds zich zowel op het hebben van contact als het ervaren van betekenis bij contacten. Dit doen wij door activiteiten aan te bieden waar ouderen van kunnen genieten, zoals onze kerstdiners en stranduitjes. Wij realiseren ons dat we met deze eenmalige uitjes ouderen niet uit hun eenzaamheid halen. Naast het leuke moment en de herinnering bieden wij ouderen de mogelijkheid om in contact te komen met andere ouderen, vrijwilligers of mee te doen met onze andere activiteiten. Zo hopen we deze ouderen te helpen om uit hun isolement te komen.

Aandachtsgebieden

Voor de komende jaren hebben we de volgende aandachtsgebieden:

a. Bewustwording

Oud worden doe je samen. Eenzaamheid zou er niet zijn als iedereen de voordeur links en rechts in de gaten houdt. Eenzaamheid is een probleem van de maatschappij en dat betekent dat er een beweging op gang moet komen vanuit de maatschappij. Onze droom is dat de sociale betrokkenheid wordt vergroot en dat iedereen zich verantwoordelijk voelt voor de straat waar hij of zij in woont. We zullen ons richten op het vergroten van de sociale cohesie. We werken zoveel mogelijk met vrijwilligers en starten initiatieven waarbij we mensen handelingsperspectief geven om mee te doen aan onze beweging en iets te betekenen voor een oudere.

Daarnaast willen we ook de oudere zelf voorbereiden op goed oud zijn. Hoe zorg je dat je een sociaal netwerk blijft houden waarin je wordt gemist als je niet komt? Hoe maak je nieuwe vrienden als mensen om je heen wegvallen? Het Ouderenfonds wil stimuleren en faciliteren dat ouderen een duurzaam sociaal netwerk opbouwen en onderhouden.

b. Sport en bewegen

Hoewel 65-plussers steeds meer sporten, omdat zij dit gewend zijn, voldoet ruim de helft van de ouderen niet aan de beweegrichtlijn voor senioren om hun gezondheid te behouden. De helft van de ouderen geeft aan dat fysieke beperkingen de voornaamste reden is waarom men niet tevreden is met de mate waarin hij of zij sport. Onderzoek door ons Ouderenpanel toont aan dat 32% zelfs helemaal niet meer sport.

Daarom zet het Ouderenfonds in op samen bewegen. Zo gaan we onder andere verder met succesvolle projecten zoals OldStars Sport en de Derde Helft. 'Samen bewegen' is de meest genoemde motivator om in beweging te komen en te blijven, naast gezondheid, onafhankelijk en zelfstandig blijven en je fitter voelen. Onderzoek door ons Ouderenpanel laat zien dat 1 op de 3 sporters zijn medesporters ook buiten het sporten om spreekt. Daarom organiseren we OldStars Sport en betrekken wij ouderen als vrijwilligers bij De Derde Helft. OldStars Sport heeft als doel dat iedere sport een vorm heeft waar ouderen aan mee kunnen doen. Bij De Derde Helft organiseren sportverenigingen in samenwerking met ouderen activiteiten in hun clubhuis, bijvoorbeeld dansen, computerles of yoga. De komende jaren worden ook nieuwe initiatieven op het gebied van bewegen onderzocht.

c. Mobiliteit

Kun je nog komen op de plekken waar je wilt zijn? Zonder vervoersmogelijkheden ben je aan huis gebonden. Hierdoor verkleint je leefwereld en sociale netwerk. Alleen al het verlies van je rijbewijs zorgt ervoor dat je minder gemakkelijk bij andere mensen kan langsgaan of zelf activiteiten kunt ondernemen. Lichamelijke beperkingen maken het lastig om bijvoorbeeld van het openbaar vervoer gebruik te maken. Moeite met lange afstanden, traplopen of opstaan zorgt voor een hoge drempel om daadwerkelijk op pad te gaan.

Bij bestaande mobiliteitsoplossingen die al toegespitst zijn op ouderen met een beperking is er niet altijd voldoende aansluiting. De regiotaxi's en de Valys kunnen bijvoorbeeld te duur zijn, een kilometerlimiet hebben of een wachttijd die niet past bij de lichamelijke conditie van ouderen.



Daarnaast bieden deze alternatieven niet de gewenste vrijheid waar sommige ouderen behoefte aan hebben. Naast de verschillen in behoeften, zijn ouderen soms onbekend met het bestaande aanbod of ze zien zichzelf niet als de doelgroep van het vervoersinitiatief. Sommigen zijn zo gewend geraakt aan hun situatie en routines dat het niet vanzelfsprekend is om iets nieuws uit te proberen.

Al deze drempels staan participatie in de weg. Het Ouderenfonds wil deze drempels in mobiliteit wegnemen, zodat ouderen ook daadwerkelijk op pad gaan en niet geïsoleerd raken. We willen een brug slaan om het aanbod en de hulpvraag van ouderen beter op elkaar af te stemmen.

d. Zingeving

Uit onderzoeken blijkt dat eenzaamheid niet alleen ontstaat door een gebrek aan sociale contacten, maar ook door een gebrek aan betekenisgeving en zingeving. Doe ik ertoe? Wat is mijn toegevoegde waarde? Er is behoefte aan diepere gesprekken over thema's als spijt, rouw en verlies. Het Ouderenfonds vindt het van groot belang dat ouderen hun talenten en competenties op een goede manier kunnen inzetten, zodat die worden gezien en gewaardeerd. Hierdoor wordt hun wereld weer vergroot en blijven ze maatschappelijk betrokken. Het Ouderenfonds zoekt bij de organisatie van activiteiten vooral naar ouderen die de spil kunnen zijn in de betreffende activiteit. De komende jaren zal er extra aandacht gaan naar projecten waar een actieve rol voor ouderen is weggelegd.

e. Digitalisering en technologie

De maatschappij verandert snel. Nieuwe technologieën volgen elkaar snel op. Digitalisering gaat soms sneller dan we kunnen bijhouden. Daarnaast zien we dat het aantal personen rond een oudere die voor hem of haar kan zorgen daalt van 10 naar 4. Daarnaast daalt ook het aantal werknemers in de zorg. Dit vergroot de noodzaak om langer zelfstandig te blijven. Er zijn inmiddels veel ondersteunende technologieën ontwikkeld, maar die bereiken ouderen lang niet altijd. Het Ouderenfonds vindt dat ouderen nieuwe ontwikkelingen moeten kunnen volgen en de vaardigheid moeten hebben om er gebruik van te kunnen maken. Dan denken we met name aan: digitalisering, nieuwe technologieën en financiële toegankelijkheid. Mee kunnen komen op deze terreinen zorgt ervoor dat ouderen regie blijven houden en hun wereld groot blijft. Niet mee kunnen doen met technologieën en/of andere ontwikkelingen kan leiden tot kwetsbaarheid, zoals bijvoorbeeld financiële uitbuiting. Ouderen moeten hierbij de keuze kunnen maken die bij hen past en dit betekent dat ook offline mogelijkheden aangeboden moeten blijven worden.



Onze manier van werken

Het Ouderenfonds ontwikkelt projecten, diensten en activiteiten die ouderen stimuleren om op een actieve manier ouder te worden, die een leeftijdsvriendelijke omgeving mogelijk maken en eenzaamheid onder ouderen bestrijden. Dit doen we op basis van een aantal uitgangspunten.

Lokaal

Het Ouderenfonds werkt centraal vanuit Amersfoort, maar is lokaal zeer sterk geworteld. In bijna alle gemeenten van Nederland vinden activiteiten en diensten voor ouderen plaats. Voor ouderen betekent dit dat activiteiten bereikbaar zijn en vertrouwd. Wel zien we dat er tussen deze activiteiten niet altijd verbinding is en ook de verbinding met lokale partijen en gemeenten nog kan verbeteren.

Samenwerking

Naast de samenwerking met lokale partijen zal het Ouderenfonds ook blijven investeren in samenwerking met landelijke partners. Het hoofddoel staat hierbij voorop: ouderen actief mee laten doen aan de samenleving, gebruik laten maken van hun competenties en daardoor in hun kracht laten staan. Ook in de samenwerking met vrijwilligers willen we blijven investeren. We willen hen verbinden in communities zodat ze elkaar kunnen inspireren en motiveren, en elkaar kunnen vinden bij vragen of problemen.

Katalysator

Afgelopen jaren heeft het Ouderenfonds bewezen dat zij uitstekend in staat is om kleine projecten landelijk uit te rollen en te implementeren. Deze kennis en kunde, maar ook bijvoorbeeld de systemen die hiervoor beschikbaar zijn binnen het Ouderenfonds, wil het Ouderenfonds gebruiken als katalysator om anderen te helpen om een kleinschalige project groter te maken. "Ouder worden doe je samen" krijgt hierdoor nog meer betekenis.

