
Ouder worden doe je samen

Strategie Nationaal Ouderenfonds 2023-2026



Ouder worden doe je samen

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle 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 en betrokken te blijven. Zo blijven ze verbonden met anderen en kunnen zij van betekenis zijn en blijven. En we inspireren de maatschappij om eenzaamheid bij ouderen te signaleren én hier tegen in actie te komen.

Onze missie is het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid bij ouderen ¹

En dat blijft hard nodig. Van mensen tussen 75 en 85 jaar voelt ruim 53,5% zich eenzaam, waarvan ruim 11% zeer eenzaam. Van de 85-plussers voelt 66% zich eenzaam, waarvan 14% zeer eenzaam. Dat vinden wij onacceptabel.

Eenzaamheid is een gevoel. Niet elke oudere die alleen is voelt zich eenzaam en andersom kunnen senioren met veel contacten zich eenzaam voelen. Voor al deze ouderen wil het Ouderenfonds er zijn! Wij zorgen ervoor dat zij zoveel mogelijk leuke en prettige momenten ervaren. Want door het ervaren van betekenisvol contact krijgen ouderen meer perspectief om actief te zoeken naar manieren om eenzaamheid te voorkomen. We weten dat we met één uitje een oudere niet uit de eenzaamheid kunnen halen. Naast dat leuke moment en de herinnering bieden wij 65-plussers daarom de mogelijkheid om in contact te komen met andere ouderen en vrijwilligers door [actief] mee te doen met onze lokale activiteiten. Zo helpen we ouderen om een netwerk op te bouwen en uit hun isolement te komen. Samen!

We richten ons hierbij op twee thema's:

Bevorderen van vitaliteit

Het Ouderenfonds inspireert en stimuleert ouderen om zelfbewust 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 maatschappelijk van betekenis zijn. Door de explosief toenemende vergrijzing en in de huidige participatiemaatschappij wordt er steeds meer van 65-plussers verwacht dat zij voor zichzelf en voor elkaar zorgen. Hierbij komen belangrijke vragen kijken. Hoe bereid je je voor op het ouder worden en de uitdagingen die hierbij horen? Hoe houd ik mijn netwerk in stand of hoe bouw ik dit op? 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 doet. Het gaat om het vertrouwen dat je zelf je leven zo goed mogelijk kunt inrichten en het vertrouwen dat je tegenslagen kunt opvangen.

Vitaal betekent voor het Ouderenfonds niet alleen fysiek vitaal, maar ook op allerlei andere terreinen vitaal blijven, waardoor verbinding met de maatschappij mogelijk blijft. Concrete activiteiten in dit thema zijn gericht op bewegen en sport [Oldstars, De Derde Helft, Nationale Beweegweek], digitale inclusie [Welkom Online] en mobiliteit [BoodschappenPlusBussen en op aanvraag Mobiliteitscafés].

Activiteiten en uitjes

Voor een grote groep ouderen is erop uit gaan en anderen ontmoeten niet [meer] vanzelfsprekend. Voor hen organiseren wij activiteiten en uitjes waarmee zij een leuke dag of een mooi moment beleven. Het Ouderenfonds heeft een uniek aanbod op het gebied van eenzaamheidsbestrijding waarmee wij inspireren, verwonderen, activeren en verbinden. We bieden beleving op maat en werken met medewerkers en vrijwilligers die expertise en kennis combineren met oprechte binding met senioren.

We creëren impact op professioneel niveau. Dit doen wij met doordachte activiteiten waar ook minder vitale ouderen van kunnen genieten. We willen zorg- en welzijnsprofessionals bereiken en inspireren. Door middel van onze activiteiten en uitjes dragen we bij aan het verminderen van de eenzaamheidsbeleving. Concrete activiteiten in dit thema zijn onze kersdiners, de stranduitjes en Samen Breien.



Aandachtsgebieden

Voor de periode 2023-2026 hebben we gekozen voor de volgende aandachtsgebieden:

a. Bewustwording en kennis

Ouder worden doe je samen. Er zou minder eenzaamheid zijn als iedereen de voordeur links en rechts in de gaten houdt en omkijkt naar zijn/haar omgeving. 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 en de burens om zich heen. We richten ons 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 ouderen. Om de bewustwording te vergroten, delen wij de kennis die wij direct van 55-plussers verkrijgen via ons Ouderenpanel.

Daarnaast willen we ook dat senioren zichzelf 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. Bewegen en sport

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 zijn 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 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 en betrekken wij ouderen als vrijwilligers bij De Derde Helft. OldStars heeft als doel dat iedereen kan blijven bewegen of het bewegen weer op kan pakken. Bij De Derde Helft organiseren sportverenigingen in samenwerking met senioren 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 senioren. 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 maatschappelijk deelnemen in de weg. Het Ouderenfonds wil deze drempels in mobiliteit wegnemen, zodat 65-plussers ook echt 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. Daarom organiseren we op aanvraag Mobiliteitscafés, waarbij per gemeente de mobiliteitsknelpunten worden onderzocht en omgezet in een concreet actieplan. En staan we in verbinding met het netwerk van meer dan tachtig BoodschappenPlusBussen door heel Nederland.

d. Betekenisvol zijn

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? Het Ouderenfonds vindt het van groot belang dat senioren 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. Zo zorgt blijven meedoen voor toegang tot een netwerk waardoor de kans op eenzaamheid kleiner wordt. Het Ouderenfonds organiseert activiteiten niet alleen voor ouderen, maar ook mét ouderen die zelf de spil zijn in de betreffende activiteit. Met ons Ouderenpanel nodigen we 55-plussers uit om hun mening te geven, zodat we ons kunnen uitspreken namens ouderen. De komende jaren geven we extra aandacht aan 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 beschikbare mantelzorgers per oudere de komende jaren 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 kunnen ontwikkelen om er gebruik van te kunnen maken. Dan denken we met name aan: digitalisering, nieuwe technologieën en financiële toegankelijkheid. Met onze workshops van Welkom Online bieden we senioren de kans om digitale vaardigheden op te bouwen. Niet mee kunnen doen met technologieën en/of andere ontwikkelingen kan leiden tot kwetsbaarheid, zoals bijvoorbeeld financiële uitbuiting. Mee kunnen komen op deze terreinen zorgt ervoor dat ouderen regie blijven houden en hun wereld groot blijft.

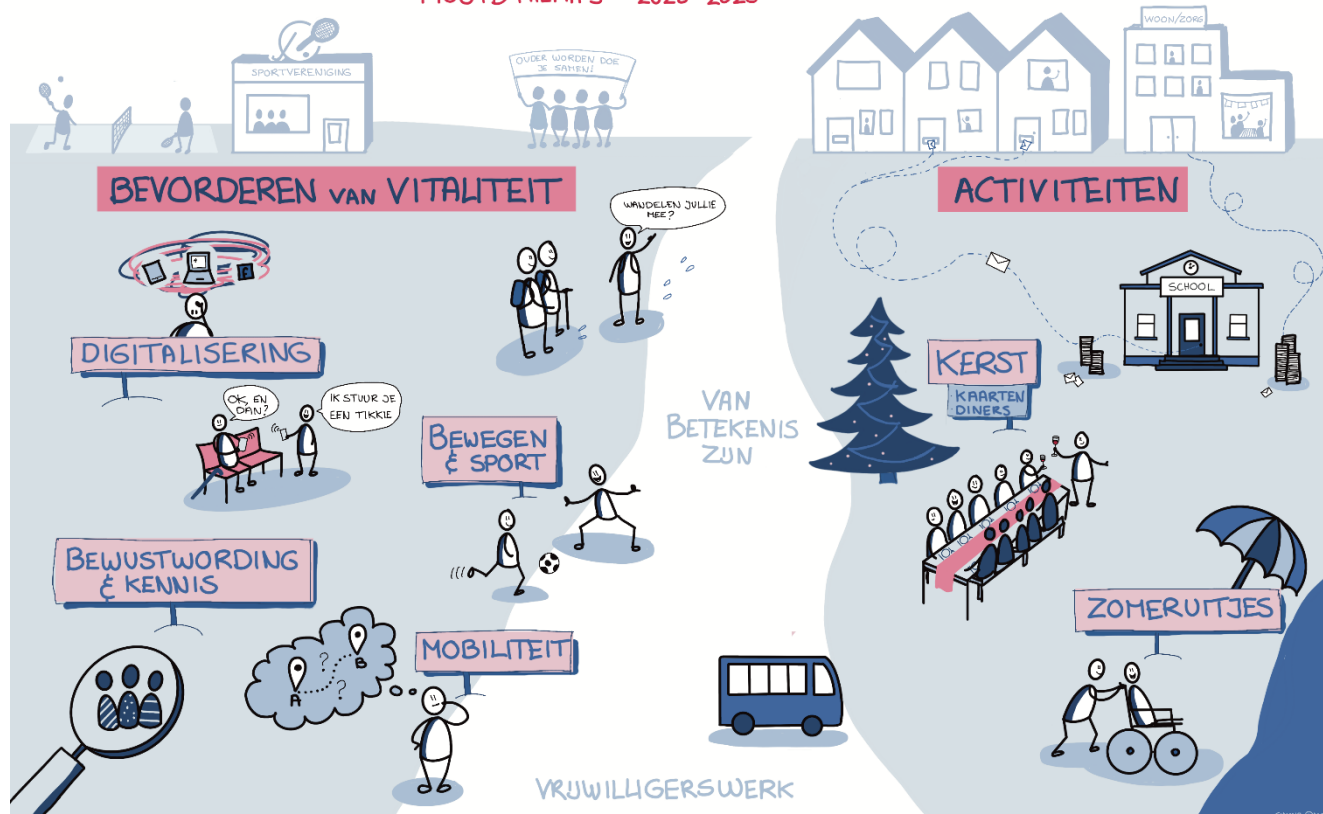
In één overzicht zien onze missie, thema's en aandachtsgebieden er zo uit:

[\[Bekijk de grote versie online\]](#)



VOORKOMEN & BESTRIJDEN VAN EENZAAMHEID BIJ OUDEREN

HOOFDTHEMA'S 2023-2026



Onze manier van werken

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

Met vrijwilligers

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor het vervullen van onze missie. In de samenwerking met vrijwilligers blijven we investeren. We willen hen verbinden in netwerken zodat ze elkaar kunnen inspireren en motiveren, en elkaar kunnen vinden bij vragen of problemen. Het Ouderenfonds vindt dat haar vrijwilligers meer waardering verdienen en geeft hier de komende jaren extra aandacht aan.

Lokaal wat lokaal kan

Het Ouderenfonds werkt centraal vanuit Amersfoort, maar is lokaal zeer sterk geworteld. In bijna alle gemeenten van Nederland vinden onze activiteiten en diensten voor senioren plaats. Voor hen betekent dit dat activiteiten bereikbaar zijn en vertrouwd. We richten ons de komende jaren op meer verbinding tussen deze activiteiten en hechtere samenwerking met lokale partijen en gemeenten.

Samenwerking

Naast de samenwerking met lokale partijen blijft het Ouderenfonds ook 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. Door samen te werken streven wij ernaar de impact van onze activiteiten voor de doelgroep te vergroten.



¹ Wat wij verstaan onder ouderen

We worden allemaal ouder. Wanneer je oud(er) bent of je zo voelt verschilt per persoon. Het Ouderenfonds richt zich op 65-plussers. Op deze manier kunnen wij senioren bereiken die zich voorbereiden op hun pensioen, zodat zij als ze stoppen met werken actief en betrokken kunnen blijven, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Leeftijd zegt niet alles. Wij herkennen in onze doelgroep vitale ouderen en ouderen die inmiddels iets minder vitaal en actief kunnen zijn. Daarom bieden wij een mix van laagdrempelige en uitdagende activiteiten die een actief en verbonden leven ondersteunen. Om voor alle ouderen eenzaamheid te voorkomen en te bestrijden.