

Inspiratiebijeenkomst Gezond ouder worden



Gemeente

Súdwest-Fryslân



Margriet Hielkema, Talmalectoraat NHL Stenden Hogeschool

Marja Levy, Lectoraat Sociale Kwaliteit NHL Stenden Hogeschool

Onderzoek Gezond ouder worden in Gemeente Súdwest-Fryslân

Door Margriet Hielkema en Marja Levy
NHL Stenden Hogeschool

<https://www.menti.com/alr4dvfk1nt6>

Code: 6272 1949



Onderzoeksopzet

Gesprekken met ouderen

Sessies met opbouwwerkers

Sessies met netwerkpartners

Interviews met beleidsmedewerkers andere gemeenten

Beleid andere gemeenten

Overeenkomsten

- Centrale plek in het beleid
- Het gedachtegoed van positieve gezondheid wordt omarmd
- Rol opbouwwerkers
- Alle ouderen bezoeken is belangrijk
- Soms eerder inzetten op wijken met gezondheidsachterstanden
- Gezond ouder worden begint veel eerder dan bij 65 +



Beleid gezond ouder worden

Hoe gaat het in andere gemeenten?

- Ambities, doelstellingen en pijlers rondom gezond ouder worden
- In Smallingerland ouderen vanuit een centrale plek bedienen
- In Leeuwarden evenement georganiseerd voor input Gezondheidsnota
- In Ooststellingwerf de Bloeizones

Samenwerking

Hoe gaat het in andere gemeenten?

- Sportorganisaties
- Opbouwwerk

- Bibliotheek

- Huis op maat

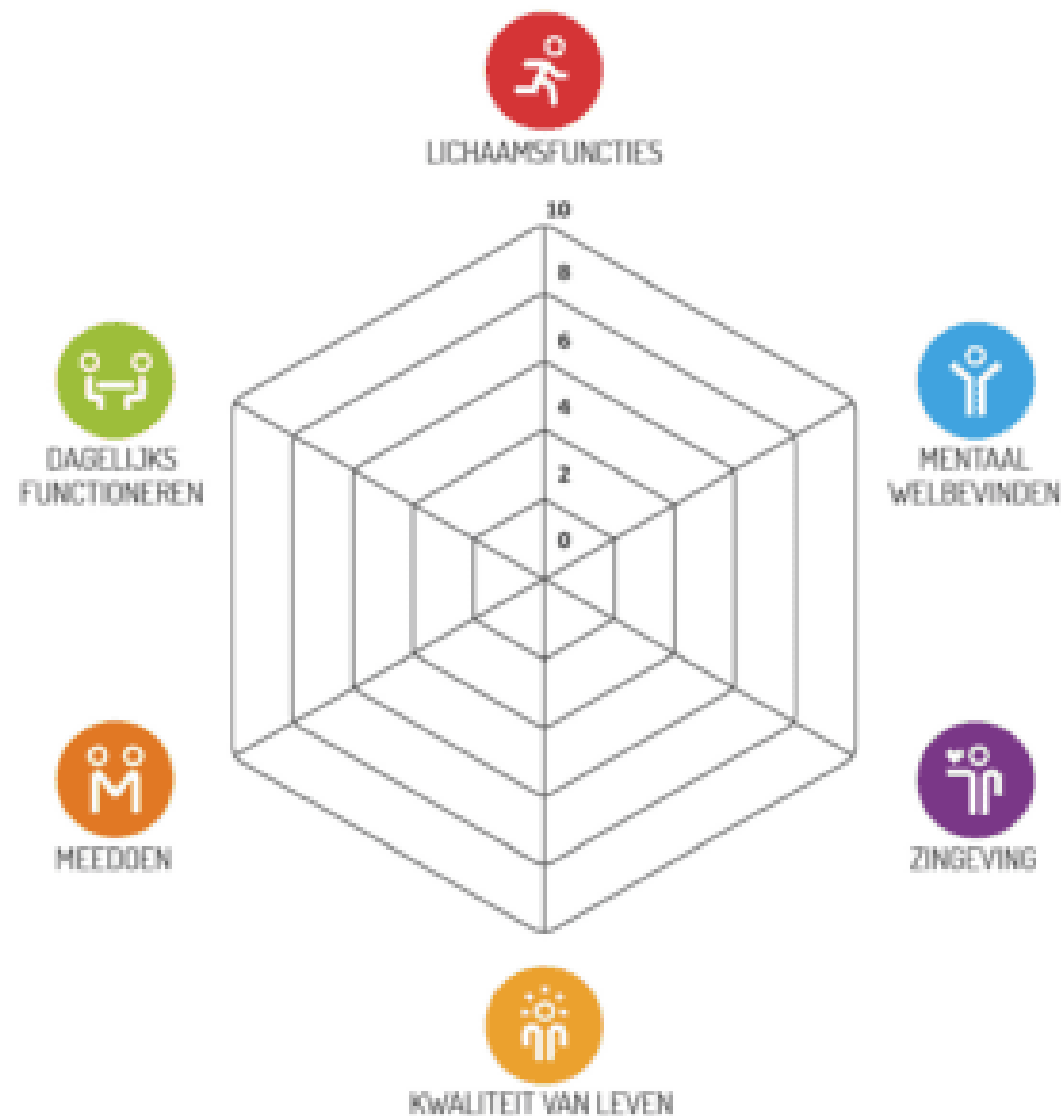
Signalerende rol elders in het land:

- Samenwerkingsproject PostNL, Gemeenten en Sociaal Werk Nederland (Wiesman, 2024)
- Stichting thuisgekookt
www.thuisgekookt.nl

Positieve gezondheid

Hoe gaat het in andere gemeenten?

- Positieve gezondheid in meerdere beleidsdomeinen
- Hoe positieve gezondheid inzetten?
- Positieve gezondheid is onderlegger voor de Bloeizones



Opbouwwerk


Hoe gaat het in andere gemeenten?

- Opbouwwerk belangrijk bij gezond ouder worden
- Smalingerland: MOS heeft opbouwwerkers speciaal voor ouderen
- Bloeizones werken samen met opbouwwerkers
- Vast/bekend gezicht in de wijk



Sessie opbouwwerkers

Doelen:

- Positieve gezondheid: bewust onderdeel, bewustwording bij senioren om stappen te zetten
 - Zichtbaarheid: doelgroep betrekken, huisbezoek (zoals Sosjaal en Sûn); verhalen en behoeften ophalen
 - Kennis up-to-date
 - Optimaliseren van sleutelfiguren/ netwerkjes: bijvoorbeeld 'hoofd vrijwilliger' die weer nieuwe vrijwilligers aan kan sturen
 - Concrete ideeën: klussendienst, gezondheidsmaand
- 

Sneek

- Het eiland
- 41% 65+ (tegenover 23% Súdwest-Fryslân, allecijfers.nl)
- Relatief lage SES



Sneek, inwoners



'De Buurtvalk' / 'het Roefke'

- Gezamenlijk eten
- Vrijwilligers betrokken
- 20 ouderen
- Actief
- Drempels (fysiek & psychisch)

--> In kaart hebben van inwoners

--> Drempels verlagen: fysiek contact, samen gaan, bij daglicht

--> Tegelijkertijd: als iemand niet wil komen dan moet je niet blijven pushen

Sneek, inwoners



Vrijbouterstraat en Pampuskade:

- Inwoners komen niet naar het buurthuis...
- Vaak wel op de hoogte, maar organiseren eigen activiteiten.

--> In kaart hebben van inwoners

--> In kaart brengen van al bestaande activiteiten

--> Opbouwwerk kan af en toe aansluiten

Sneek, inwoners



Scherhemstraat:

- Bewoners organiseren zelf activiteiten.
- Niet altijd op de hoogte van activiteiten in de wijk. Willen dit wel: mondeling of via flyer.

--> In kaart hebben van bewoners

--> In kaart brengen van al bestaande activiteiten

--> Opbouwwerk kan af en toe aansluiten bij bestaande activiteiten om ook andere activiteiten kenbaar te maken (en mogelijke drempels in kaart te brengen)

Sneek, sessie ketenpartners

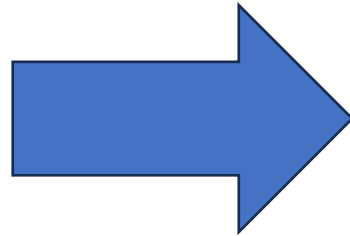
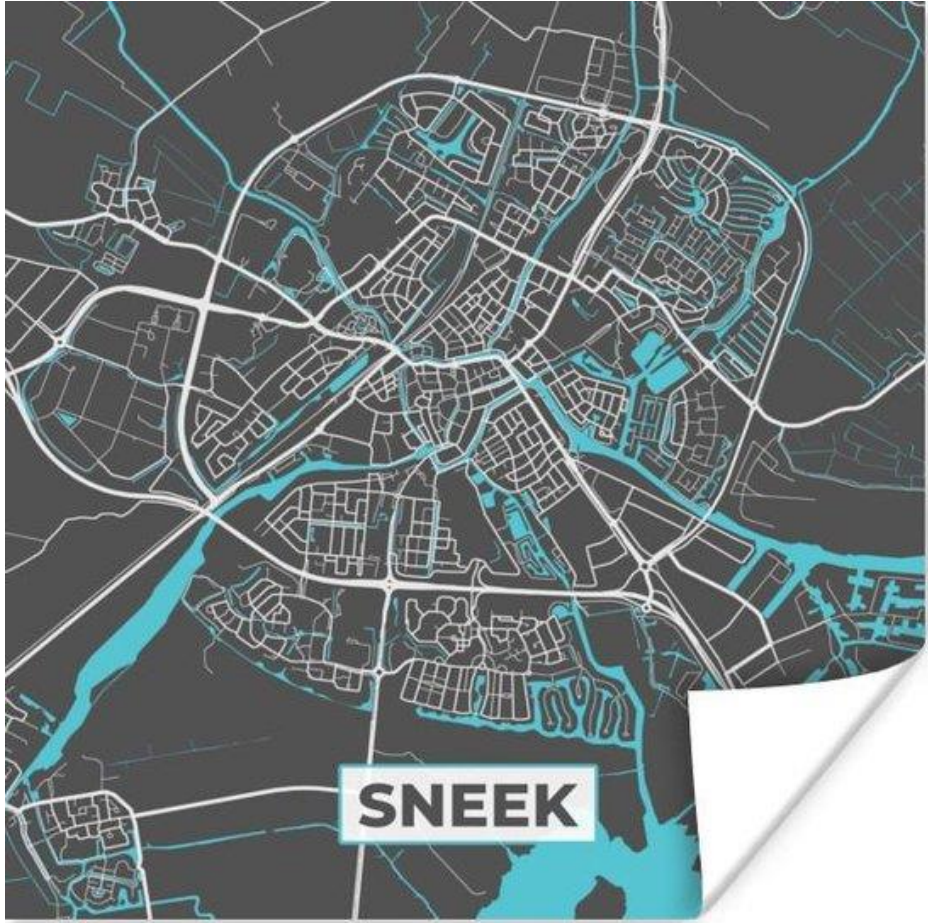


- Klein beginnen
- Niet praten, maar doen
- Monitoren
- Idee: pilot gezondheidsachterstanden

--> Welwillendheid en energie bij aanwezige ketenpartners

--> MAAR: basisvoorwaarden nodig: geen vaste opbouwwerker, veel voor nieuwe opbouwwerkers én de buurt wordt gerenoveerd

--> De pilot kan nu niet doorgaan.



Nijland

- Atelier Sociaal Domein
- Proces opzetten koffieochtend (video)
- Er gebeurt veel in het dorp
- Ouderen zijn goed in beeld



Koffieochtend

→ Ook wanneer het goed gaat, kan een atelier of netwerk een impuls brengen

→ Betrokken bewoners zijn nodig om een proces op te starten en in stand te houden

Sessie
opbouwwerker
en welzijnscoach

Huisbezoeken 2022

Netwerk in Nijland, veel contact buurtsportcoach

Ideeën faciliteren, bijv. koffieochtend

Wijkgericht werken en Huis op maat

Positieve gezondheid op dorpsniveau

Eventueel up-gesprekken

Nijland, Gesprekken ouderen

- Tevreden met koffieochtend
- 3x per jaar een lezing of lunch
- Verbetering Jeu de boulesbaan
- Drempels verlagen door bijv. elkaar ophalen en meer info in dorpskrant
- Wensen op het gebied van inrichting openbare ruimte
- Woonvormen / hofjes om te wonen





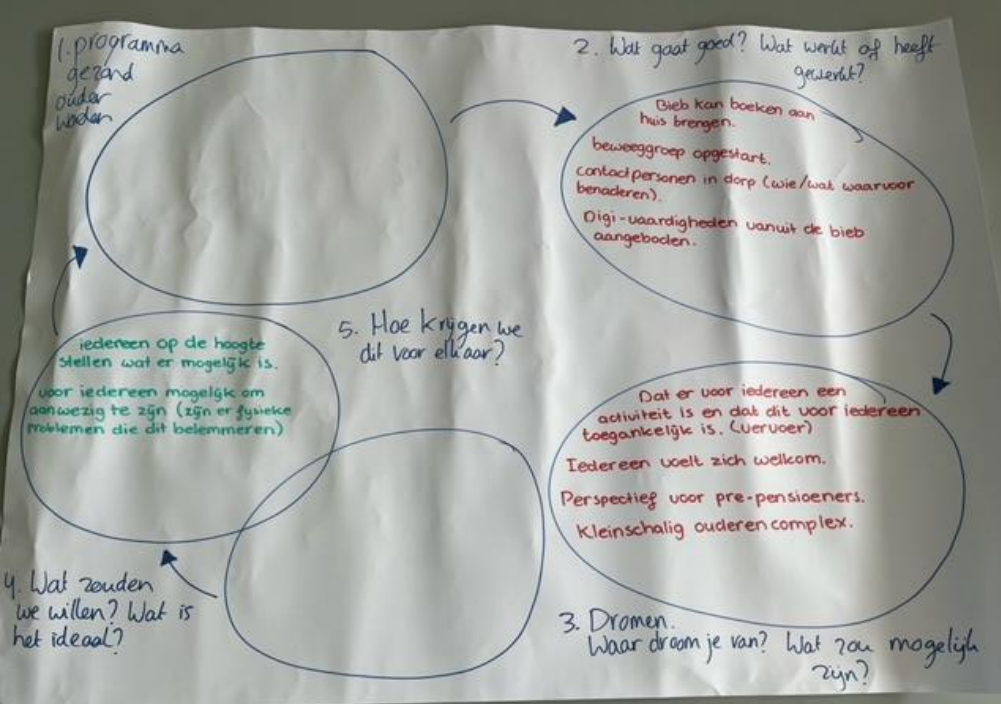
Nijland, Sessie netwerkpartners

Wat gaat er goed?

- Actieve ouderen en actief verenigingsleven
- Veel sociale controle
- Contactpersonen in het dorp enz.

Wensen en behoeften

- Passende woonvorm/hofje voor ouderen
- Jong ontmoet oud
- Samen eten, voor elkaar koken (thuisgekookt.nl)
- Voor iedereen een activiteit en voor iedereen toegankelijk
- Iedereen kent de mogelijkheden
- Ouderen kennen hun behoeften niet altijd, omdat ze de mogelijkheden niet altijd goed genoeg kennen



Lessons learned

- Standaard huisbezoeken bij ouderen zijn belangrijk om de mensen in beeld te krijgen.
- Ook op plekken waar het goed gaat, brengt een netwerk of atelier een nieuwe impuls.
- Tijd en ruimte voor opbouwwerkers is essentieel
- De drempel voor deelname aan activiteiten verlagen
- Bewoners en werkers in het sociaal domein moeten op de hoogte zijn van het aanbod voor ouderen
- Een bekend/vast gezicht in de wijk werkt
- Start een pilot waarin belangrijke partners met elkaar samenwerken (klein beginnen)

- Margriet Hielkema

margriet.hielkema@nhlstenden.com

- Marja Levy

marja.levy@nhlstenden.com

