



KRACHTIG OUDER WORDEN

praat vandaag over morgen

Wat vindt u in deze gids?

Introductie	3
Wonen	4
Uw netwerk: sociale contacten	7
Actief blijven – vitaliteit	9
Voeding	11
Bewegen	13
Zorgen voor jezelf en elkaar	15
Inkomen	19

Introductie

Kunt u in uw eigen huis blijven wonen als u minder mobiel wordt? Welke voorzieningen wilt u in de buurt hebben? Zijn er mensen die u kunnen helpen als u zorg nodig heeft? Heeft u genoeg sociale contacten? En hoe blijft u fit en actief in de samenleving? Het zijn belangrijke vragen. Want hoe actief u misschien ook blijft, ouder worden gaat vaak gepaard met beperkingen en meer kans op chronische aandoeningen.

In Nederland komen steeds meer senioren. De vraag naar zorg en ondersteuning zal dus toenemen. Maar vanwege personele tekorten komen er minder voorzieningen. De overheid moet blijven zorgen voor passende woningen en voorzieningen in de wijk. Maar er wordt ook meer gevraagd van u. Namelijk dat u zich goed voorbereidt, nadenkt over wat belangrijk is en op tijd actie onderneemt.

Maar hoe pakt u dat aan?

De Seniorencolatie organiseert door heel Nederland regionale gesprekken en gesprekken in de buurt voor senioren van rond de 60 jaar en ouder. Ook u kunt hiernaartoe. U gaat dan met anderen in gesprek over de toekomst. Hoe blijft u zelfredzaam en uw eigen mogelijkheden benutten? Wat kunt u zelf doen en waar heeft u anderen bij nodig? Kijk op www.deseniorencolatie.nl

We inspireren u graag ook met dit boekje. Hierin vindt u praktische handvatten om op een prettige manier na te denken over morgen en de toekomst. Het gaat over de thema's Wonen, Netwerk, Zorg, Actief blijven, Voeding, Bewegen, Zorgen voor uzelf en elkaar, en Inkomen.

Wonen

Denkt u er weleens over na waar en hoe u over vijf of tien jaar woont? Als u onverhoopt fysieke beperkingen krijgt, is het huis dan nog geschikt? Of is het geschikt te maken? Zijn er voldoende voorzieningen bij u in de buurt op loopafstand?

Belangrijk: begin op tijd met nadenken en zet stappen!

Uw woning aanpassen

Het is belangrijk om na te denken over hoe u nu woont en hoe u zou willen wonen. Er zijn checklijstjes die u helpen om uw huis toekomstbestendig te maken, zoals:

- Drempels weg
- Handige hulpjes zoals de robotstofzuiger, slimme lampen en sensoren
- Speciale verlichting voor de nacht
- Beugels plaatsen
- Keukenapparatuur op de juiste hoogte
- Inloopdouche
- Alarmering

Op de website van ANBO-PCOB vindt u de Tipgids Woonaanpassingen.



Financiering woningaanpassingen

Heeft u een koopwoning en geld nodig voor een verbouwing of een woningaanpassing? Dan kan het zinvol zijn naar de overwaarde te kijken. U kunt overwegen de overwaarde te benutten via een overwaarde-hypotheek. U kunt hierover een afspraak maken met een adviseur. We raden u aan om meerdere adviseurs te raadplegen en u goed voor te bereiden.

U kunt ook kijken of u in aanmerking komt voor financiering uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Ga hiervoor naar het Wmo-loket van uw gemeente. De voorwaarden verschillen per gemeente. U moet rekening houden met een eigen bijdrage.

Heeft u een huurwoning? Ook dan kunt u een aanvraag doen via het Wmo-loket van uw gemeente. Contact opnemen met uw woningcoöperatie is ook een mogelijkheid.

Kijk op: wmo-zorgloket.nl

Alternatieve woonvormen

Steeds meer mensen vinden het een interessant idee om samen met anderen te wonen. Dit kan diverse redenen hebben. Bijvoorbeeld voor de gezelligheid én om naar elkaar om te kijken. Maar soms ook omdat iemand mantelzorger is of mantelzorg krijgt.

Er komen steeds meer – en steeds meer verschillende – alternatieven. Al deze woonvormen kenmerken zich door gemeenschapszin en de aanwezigheid van gemeenschappelijke ruimtes. Een aantal voorbeelden van alternatieve woonvormen:

- **Woongroepen.** Hier wonen mensen samen die gezamenlijk allerlei dagelijkse huishoudelijke taken doen.
- **Modern hofje.** Dit is een tuin omringd door woningen en voordeuren. Denk aan de bekende Knarrenhofjes, hoewel dit niet altijd hofjeswoningen zijn.

- **Wooncomplex.** Dit is een groep van meerdere woningen die samen een eenheid vormen, vaak met gezamenlijke voorzieningen.
- **Kleinschalig wonen met zorg.** Groepswoningen voor mensen die zorg of ondersteuning nodig hebben. Mensen hebben een eigen unit, maar ze delen huiskamer en keuken. De sfeer is huiselijk.
- **Mantelzorgwoningen.** Bijvoorbeeld in de vorm van een vaste doorgang als verbinding tussen een kleiner en een groter huis. Ook een tijdelijke woning in een bestaande tuin is mogelijk. Verder kun je een mantelzorgwoning creëren door een bestaande woning te splitsen.

Handige websites

www.zorgsaamwonen.nl (landelijk kennisplatform over wonen, welzijn en zorg)

www.lvgo.nl (landelijke vereniging gemeenschappelijk wonen)

www.knarrenhof.nl (website van Stichting Knarrenhof Nederland)

www.regelhulp.nl/onderwerpen/ouderen/groepswonen (website ministerie van VWS)

www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/mantelzorgwoning/ (website MantelzorgNL)

Uw netwerk: sociale contacten

Wij mensen zijn sociale wezens. Voor ons welzijn is het belangrijk dat we andere mensen ontmoeten en vrienden hebben. Ook familie en naasten spelen een belangrijke rol. Wees daarom zuinig op uw sociale contacten. Helaas krijgt u, als u ouder wordt, te maken met het verlies van dierbaren. Daarom is het ook belangrijk om nieuwe mensen te ontmoeten en aan activiteiten mee te doen:

Ga gewoon eens naar een activiteit

Ook in uw gemeente zijn waarschijnlijk meer activiteiten dan mensen soms denken. Check vooral de gemeentewebsite en de lokale krant. Hierin staat wat er lokaal allemaal gebeurt. Het is leuk om af en toe iets nieuws te proberen. Bijvoorbeeld: een leuke lezing, een wandeling of een koffieochtend. Ga er gewoon eens heen. Steeds meer mensen gaan alleen op pad, waardoor het makkelijker wordt om in gesprek te raken met anderen.

Word lid van een vereniging

Overal zijn verenigingen. Ga eens kijken wat er allemaal is en wat u leuk zou vinden. Verenigingen verwelkomen graag nieuwe leden. Denk aan sportverenigingen, toneelverenigingen, zangkoren en wandelclubs. Ook de ouderenorganisaties hebben op diverse plekken lokale activiteiten.

Onderhoud digitale contacten

Met de komst van internet zijn er talloze mogelijkheden om contact met anderen te hebben.

Denk aan **sociale media**. Facebook is het populairst onder senioren. En met WhatsApp voert u gesprekken met familie, vrienden en andere bekenden. Dit kan via tekst, spraak of beeld. U kunt ook 'appen' in groepsverband, in een WhatsApp-groep.

Er zijn ook **digitale ontmoetingsplekken**, zoals Trefpunt van ANBO-PCOB. Dit is een digitale ontmoetingsplaats waar leden met elkaar in contact kunnen komen. U kunt afspreken om met anderen te wandelen, te fietsen, te koken of een leesclub te beginnen.

Kijk op www.uwtrefpunt.nl

We wijzen u ook graag op Klup. Dit is een community voor 50-plussers die graag nieuwe mensen ontmoeten en samen activiteiten willen doen. Er is een Klup-app voor de telefoon. U wordt lid voor een vast maandbedrag. Kijk op: www.kluppen.nl

U kunt ook **online spelletjes spelen**. Zoals het online scrabblespel Wordfeud of bridge. StepBridge is de officiële internetclub van de BridgeBond. Zo zijn er nog vele online spellen.

Stichting Vier het Leven <https://4hetleven.nl> organiseert leuke uitjes, zoals filmhuis, theater, musea of bioscoop. U wordt opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdsgenoten (80+) geniet u van een heerlijke middag of avond. Na afloop wordt u weer veilig thuisgebracht.

Actief blijven - vitaliteit

Vrijwilligerswerk

Een andere manier om mensen te ontmoeten en bezig te zijn is om zelf vrijwilligerswerk te doen. Vrijwilligers zijn er nooit genoeg, dus u kunt waarschijnlijk kiezen uit vele mogelijkheden. Er zijn allerlei websites waarop u vrijwilligersfuncties vindt, zoals:

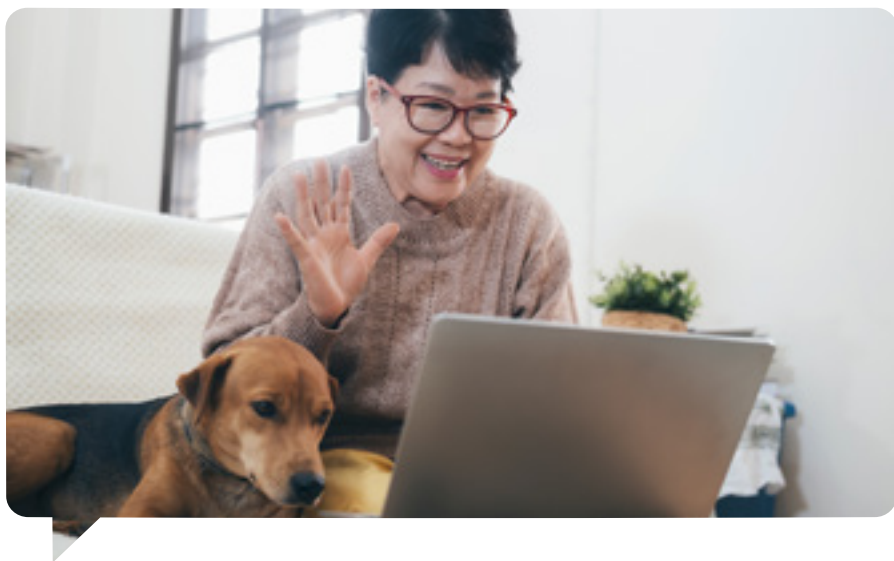
- www.maatjegezocht.nl
- www.vrijwilligerswerk.nl
- www.ikwilvrijwilligerswerkdoen.nl

Blijven leren

Wat wilt u later worden? Gekke vraag op uw leeftijd? Wij vinden van niet. Het is belangrijk om de hersens te blijven uitdagen en nieuwe dingen te leren. Bijvoorbeeld met cursussen of lezingen. Maar ook door bijvoorbeeld een muziekinstrument te leren spelen. U bent nooit te oud om te leren!

Tip: HOVO Nederland biedt cursussen over boeiende onderwerpen die dicht bij de wetenschap staan. Van (kunst)geschiedenis en archeologie tot filosofie, menswetenschappen en klimatologie.

Kijk op: www.hovonederland.nl



Digitaal bijblijven

Zorg dat u digitaal bijblijft. De ontwikkelingen gaan snel en het is fijn als u goed kunt omgaan met de digitale middelen. Het internet geeft u veel gemak en comfort en zorgt dat u in contact blijft met anderen. Hier hoort ook bij dat u een goede beveiliging installeert. En dat u zelf let op uw eigen gedrag op het internet. Vervang regelmatig wachtwoorden. En kies wachtwoorden die niet direct voor de hand liggen, zoals uw geboortedatum. Klik niet te makkelijk op linkjes van afzenders die u niet kent en doe niet mee aan allerlei prijsvragen of quizjes. Wees zuinig op uw eigen data. Meer informatie vindt u op www.seniorweb.nl.

Blijven doorwerken

Het is zover: u kunt met pensioen. Maar wilt u wel stoppen met werken? Als u het naar uw zin heeft, kunt u met uw werkgever misschien afspraken maken om te blijven werken. U kunt ook op zoek naar een andere betaalde baan, al dan niet parttime. Kijk wel goed naar de inhouding loonheffing, want u kunt maar op één inkomen de loonheffingskorting toepassen. Gebeurt dat bij twee inkomens, dan moet u veel belasting nabetalen.

Voeding

Voedzaam en gevarieerd eten helpt om fysiek én mentaal gezond te (blijven) leven. Ook als we ouder worden. De kracht van de spieren neemt wat af en de botten worden brozer. Doordat de spiermassa afneemt, verbruikt u minder energie en heeft u dus minder eten nodig. Daarnaast is er risico op minder bewegen. Als mensen minder bewegen, is er ook minder eten nodig. Het wordt daarom des te belangrijker dat het eten voldoende voedingsstoffen bevat.

We weten dat best een groot deel van de zelfstandig thuiswonende ouderen risico loopt op ondervoeding. Dat betekent dat iemand minder voedingsstoffen binnenkrijgt dan diegene nodig heeft. Dit risico is hoger bij mensen met een chronische aandoening.

- Zorg dus goed voor uw lichaam door gevarieerd te blijven eten.
- Eet voldoende eiwitrijke producten om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan. Er zitten veel eiwitten in melk, kaas, eieren, vlees, vis, gevogelte, noten en pinda's, graan- en sojaproducten en peulvruchten
- Calcium is belangrijk voor de botten (in melk en kaasproducten). Eventueel is het goed om een vitamine D-supplement te slikken. Vitamine D zorgt dat calcium beter wordt opgenomen.
- Eet voldoende vezels voor een goede stoelgang.
- Beperk de hoeveelheid zout om hoge bloeddruk te voorkomen.
- Drink voldoende water. Dat is belangrijk voor een goede stoelgang én ter bescherming van de nieren.
- Houdt uw gewicht in de gaten. Zwaarder worden is niet goed, maar gewichtsverlies ook niet. Neem contact op met de huisarts als u meer dan 4 kilo afvalt in een half jaar.

Ondervoeding heeft veel invloed op de gezondheid. Bijvoorbeeld een verminderde werking van het afweersysteem of langzamer herstel van ziekte. Voorkomen, signaleren en behandelen van ondervoeding is daarom van belang.

Meer tips vindt u op:

www.goedgevoedouderworden.nl/praktische-adviezen

www.voedingscentrum.nl

U kunt zelf diverse testen doen, bijvoorbeeld of u voldoende eiwitten binnenkrijgt en of u genoeg beweegt. Dat kan via:

www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf



Bewegen

Hoe ouder we worden, hoe meer we zitten. Terwijl we juist baat hebben bij een actieve levensstijl. Bewegen is goed voor onze botten, spieren, bloedsomloop, hersenen en gemoedstoestand. Bewegen heeft dus allemaal positieve effecten.

Bewegen verlaagt de kans op chronische ziekten. Als u ouder bent, verlaagt u door te bewegen het risico op botbreuken en verbetert u uw spierkracht en loopsnelheid. Het landelijke advies is om minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen.

Wie actief wil blijven, hoeft niet direct naar de sportschool. Bewegen kan namelijk ook door veel dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld traplopen, naar de supermarkt wandelen of het huis schoonmaken.

Veel oefeningen kunt u gewoon thuis doen. Denk aan tandenpoetsen op één been. En er zijn talloze fitness-apps die u kunt installeren op de mobiele telefoon.

Overweegt u om te sporten? Er zijn maar weinig sporten zo gezond als zwemmen. In het water gebruikt u al uw spieren zonder dat er druk op uw lichaam komt. De kans op blessures is klein. Vaak hebben zwembaden seniorenzwemmen waarbij na het zwemmen nog een kopje koffie wordt gedronken. Het zwemwater is net een paar graden warmer!

Ook wandelen of fietsen kunt u tot op hoge leeftijd blijven doen. Het mooie is, dat dit ook samen met anderen kan. Wandelen en fietsen hebben een enorme positieve invloed op de hersenen. Hersenen hebben beweging nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Tijdens bijvoorbeeld een wandeling krijgen hersenen zuurstofrijk bloed. En dat is de voeding om ons denkvermogen en geheugen fit te houden.

Als u de spieren niet gebruikt, vermindert de spiermassa en worden de spieren almaar slapper. Zo verliest u kracht. Dus voorkom te veel stilstaan. Bent u niet zo mobiel, dan kunt u misschien in huis wat oefeningen doen. Al is het maar de trap op en af.

- www.allesoversport.nl
- www.wandelen.nl
- www.vitality-club.nl



Zorgen voor jezelf en voor elkaar

Veel aandoeningen waar oudere mensen last van krijgen, zijn gerelateerd aan leefstijl. Het is dus belangrijk dat u goed kijkt naar uw leefstijl. Als de leefstijl verbetert, verbeteren de lichaamsfuncties vaak ook.

Blijf dus bewegen, blijft trainen, onderhoud het sociale netwerk en blijf vooral plezier maken.

Let goed op signalen als dingen minder goed gaan, bij uzelf én bij anderen. Trek op tijd aan de bel en onderneem actie. Op veel plaatsen in Nederland ontstaan initiatieven om elkaar een beetje in de gaten te houden. Denk bijvoorbeeld aan de telefooncirkel, al dan niet via appgroepen.

Voorzorgcirkels

We krijgen allemaal vroeg of laat te maken met ongemakken. Dan is het fijn als er een groep mensen is op wie u kunt terugvallen voor praktische zaken, zoals hulp bij de administratie of vervoer. Mensen aan wie uzelf ook wat te bieden hebt. Op verschillende plaatsen ontstaan zogenoemde voorzorgcirkels. Dit zijn groepen van zo'n 8 tot 13 mensen. Dat kunnen ouderen zijn, familie, kennissen, burens en vrijwilligers. Een deel van hen wil graag af en toe wat hulp krijgen en een deel gééft dit graag.

Voorzorgcirkels zijn op diverse manieren op te starten. Soms gebeurt dit vanuit het wijkteam in wijken waar veel ouderen wonen. De eerste stap is het organiseren van een bijeenkomst, al dan niet met professionele hulp. De bedoeling is om mensen die dicht bij elkaar in de buurt wonen bijeen te brengen en om samen tot afspraken te komen.

Kijk op: <https://vanzorgnaargewoonleven.nl/artikelen/voorzorgcirkels/>

Levenstestament

Een levenstestament is een document waarin u afsprekt wie waarover beslissingen namens u kan nemen als u dat zelf niet meer (of tijdelijk niet) kunt. U regelt hier zaken die tijdens het leven belangrijk zijn en die u dan geregeld wilt hebben. Het eindigt met uw overlijden. Maar het kan ook handig zijn voor als u voor lange tijd afwezig bent, bijvoorbeeld naar het buitenland.

Het werkt zo: u wijst één of meerdere mensen aan die u vertrouwt en die namens u kunnen optreden. U kunt uw levenstestament bij een notaris laten opmaken, maar het hoeft niet. U kunt dit ook zelf doen aan de hand van de zaken die voor u belangrijk zijn (zorg voor een huisdier, een uitvaart). Alleen als u bankzaken in uw levenstestament wilt opnemen, is een notaris wel handig. Banken willen graag garanties dat een handtekening wel echt is, of dat u goed de gevolgen begrijpt. U moet uiteraard uw naasten op de hoogte brengen dat u een dergelijk document heeft laten opmaken. U bepaalt zelf wanneer het ingaat.

Meer informatie over het levenstestament:

- www.notaris.nl/levenstestament
- www.anbo-pcob.nl (tipgids levenstestament)
- www.eigenhuis.nl (onder 'wonen')



Keuzes in zorg richting de laatste jaren

Zo lang mogelijk leven of een levenseinde zonder pijn? Als u weet wat u belangrijk vindt, praat u een stuk makkelijker met uw zorgverleners en naasten. Bovendien is het de basis voor de zorg die u straks krijgt. Stel praten over wat er voor u toe doet dus niet uit tot later, maar leg nu vast wat 'kwaliteit van leven' voor u betekent.

Proactieve zorgplanning is een continu en dynamisch proces van gesprekken over levensdoelen en keuzes en welke zorg daar nu én in de toekomst bij past. Deze gesprekken kunt u voeren met familie en naasten, maar het is belangrijk dat ook zorgverleners op de hoogte zijn van uw levensdoelen. Want om goede en passende medische zorg aan te bieden, moeten zij weten wat u wel en juist niet wilt. Zorg kan zo afgestemd worden op uw persoonlijke wensen, waarden en behoeften. Welke dat ook zijn. Stel dat u veel geluk haalt uit pianospelen of lezen, of dat mobiel zijn voor u belangrijk is. Dan passen bepaalde medicijnen en behandelingen niet bij hoe u graag leeft. Hoe beter een behandelaar u kent, hoe beter de zorg kan worden afgestemd.

Als u eenmaal weet wat voor u belangrijk is in het leven, leg dit dan vast. Dat kan op verschillende manieren. Zowel bij uw huisarts als in het ziekenhuis zijn er formulieren die u kunt invullen. Er zijn ook mensen die een boekje met hun wensen bij zich hebben. Ook hier is het essentieel dat u uw naasten hierover informeert.

Op www.ikwilmetjepraten.nu (Onder 'Gespreksstarters') vindt u tips om het gesprek over het levenseinde aan te gaan.

Zorgverzekering

Iedereen die in Nederland woont of werkt, moet een basisverzekering afsluiten. Een aanvullende verzekering is niet verplicht. De basisverzekering dekt de huisarts, het ziekenhuis, de psychiater en de apotheek. De overheid stelt het basispakket vast. Maar de verzekeraars bieden verschillende soorten polissen aan. De kosten van deze polissen kunnen verschillen.

Ook is er een aanvullende verzekering. Hiermee verzekert u zich voor kosten die niet door de basisverzekering wordt gedekt. Bijvoorbeeld brillen, alternatieve geneeswijze, mondzorg en fysiotherapie. Het is handig om jaarlijks goed naar uw (aanvullende) verzekering te kijken. Zit daar in wat u denkt nodig te hebben? U kunt jaarlijks overstappen in de periode november tot en met januari. Van 12 november tot en met 31 december kunt u uw huidige verzekering opzeggen. Tot en met januari 2024 hebt u de tijd een andere verzekeraar te kiezen en over te stappen.

www.independer.nl

www.zorgkiezer.nl

www.zorgwijzer.nl

Inkomen

Een inkomen is nodig om te kunnen meedoen in de samenleving. Voor ouderen bestaat het inkomen uit de AOW en (voor de meesten) een aanvullend pensioen, dat tijdens het werkende leven is opgebouwd. Uw inkomen bepaalt voor een groot deel uw koopkracht.

Voordat de AOW-gerechtigde leeftijd zich aandient, kan het interessant zijn na te denken over het tijdstip van uw pensionering. Misschien kunt u hierin wat keuzes maken. Zo kunt u in veel pensioenregelingen kiezen voor een hoog-laagconstructie. Dit betekent dat u de eerste jaren na pensionering een hoger pensioen kiest, en de latere jaren juist minder ontvangt. Wat ook kan: eerst een wat lager pensioen en daarna een wat hoger pensioen.

Deze keuzes kunt u ongeveer een jaar van tevoren maken. Bij uw pensioenuitvoerder kunt u informeren naar de mogelijkheden. Sommige mensen willen graag eerder stoppen of juist langer doorwerken. Kijk op mijnpensioenoverzicht naar de verschillende rekenvoorbeelden. Het helpt bij het eerder stoppen als er spaargeld of andere inkomensbronnen zijn.

Naast het pensioen van uw pensioenfonds of verzekeringsmaatschappij kunt u ook nog ander inkomen voor later hebben opgebouwd. Denk bijvoorbeeld aan lijfrentes, bankspaarproducten of ander vermogen. Ook dit inkomen kan belangrijk zijn bij uw wens om eerder te stoppen met werken.

www.mijnpensioenoverzicht.nl

www.nibud.nl

Handboek 'Dit ga ik doen na mijn pensioen': **<https://secondfuture.nl/2024/07/25/handboek-dit-ga-ik-doen-na-pensioen-nu-online/>**

ANBO-PCOB heeft vele tipgidsen gemaakt. Van bewegen, fietsen, voeding, wonen tot levenstestament

Bekijk de tipgidsen op www.anbo-pcob.nl

KRACHTIG OUDER WORDEN

praat vandaag over morgen

'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' wordt uitgevoerd door de Seniorencolitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL). Samen met lokale organisaties houdt de Seniorencolitie de komende jaren door heel Nederland regiobijeenkomsten en buurt-gesprekken voor mensen van rond de 60 jaar en ouder.

www.deseniorencolitie.nl