

# VERZILVERING VAN GOUD

HET MEERJAREN-  
PERSPECTIEF  
GOED OUD WORDEN  
IN ALMERE

Gemeente Almere



# VOORWOORD



We worden met z'n allen steeds ouder en blijven langer gezond. Wat een geschenk is het dan als je nog kan genieten van je hobby's en je omgeving samen met je familie of vrienden in je eigen stad.

Met Goud in Almere willen we het Almeerders mogelijk maken om goed oud te worden in onze stad. We ondersteunen de kwetsbare ouderen die dit nodig hebben. En we verzilveren de kracht van de vitale ouderen. Want veel ouderen geven aan dat zij nog iets willen bijdragen aan de gemeenschap. En hoe waardevol en nodig is het als al die ervaring en capaciteit van onze oudere Almeerders ingezet kan worden. Met onze partners in de stad willen we deze behoefte van harte ondersteunen.

We hebben hierbij haast. Het is belangrijk om nu al veel te organiseren voor de ouder wordende bevolkingssamenstelling, zodat we later niet achter de feiten aanlopen. We staan als gemeente voor grote uitdagingen: woningen moeten worden aangepast, er moet voldoende zorg zijn, en mensen moeten mobiel kunnen blijven en een gezonde leefstijl kunnen hebben, om maar iets te noemen. Daarom is het zo mooi dat we dit binnen het netwerk Goud in Almere samen kunnen doen met senioren, actieve inwoners en onze partners in de stad. Zij hebben volop bijgedragen aan dit plan voor de komende jaren. Samen kunnen we goud verzilveren, zodat Almeerders én Almere goed oud kunnen worden.

Roelie Bosch  
*Wethouder Goud in Almere*



# Inhoudsopgave

<b>H1 Introductie</b>	<b>4</b>
1.1 Het geschenk van de eeuw	7
1.2 Het meerjarenperspectief voor ouderen in Almere	8
1.3 Aanpak van het meerjarenperspectief voor ouderen	9
1.4 Factoren van invloed op beleving van ouderdom	10
1.5 Wat doet het netwerk Goud in Almere	13
<b>H2 De leefgebieden</b>	<b>14</b>
2.1 Zorg en ondersteuning dichtbij	14
2.2 Ontmoeten en actief in de buurt	19
2.3 Veilig in en om het huis	22
2.4 Goed wonen	24
2.5 Makkelijk mobiel	28
2.6 Aandacht voor mantelzorgers	31
2.7 Zingeving en persoonlijk contact	33
2.8 Eenzaamheid	36
<b>H3 Communicatie en informatievoorziening</b>	<b>40</b>
<b>H4 Financieel kader</b>	<b>42</b>
Bijlage 1: Netwerkpartners Goud in Almere	43
Bijlage 2: Bronnenlijst	44



# Introductie

## DOELEN VAN GOUD IN ALMERE:

- Een Almere waar je goed oud kunt worden**
- Aandacht voor thema's die ouderen raken**
- De kracht van vitale ouderen benutten en kwetsbare ouderen ondersteunen**

Almere is een jonge stad, gebouwd voor jonge mensen. Eengezinswoningen met trappen, tuinen en een parkeerplaats voor de deur, bepalen voor een belangrijk deel het stadsbeeld.

Maar de jonge mensen van toen worden oud; de vergrijzing neemt in 2040 toe met 4,1 % gemiddeld per jaar (mensen boven de 65 jaar). Daarmee stijgt het aantal 65-plussers in Almere sneller dan in de rest van Nederland, waar de toename van 65-plussers gemiddeld 1,4 % per jaar is (zie afbeelding 1). Daarnaast krijgen we in Almere te maken met dubbele vergrijzing, omdat de gemiddelde leeftijd van mensen steeds hoger komt te liggen. Dat betekent dat binnen de groep 65-plussers het deel 80-plussers toeneemt. De stadsdelen die het snelst vergrijzen zijn de oude stadsdelen Haven en Stad.

De groei van 65-plussers biedt kansen omdat senioren een belangrijke bijdrage aan de sociale kracht van een wijk kunnen geven. Tegelijkertijd betekent de groei ook de stijging van het aantal mensen met chronische ziekten, dementie en daarbij

ook de toenemende vraag naar zorg en levensloopbestendige woningen. De vergrijzing vraagt daarom een samenhangende inzet van verschillende gemeentelijke afdelingen en partners. Er gebeurt al veel in de stad: er zijn bewonersinitiatieven, organisaties die projecten opzetten en er wordt beleid ontwikkeld.

Het netwerk Goud in Almere geeft samenhang, verbindt en faciliteert deze initiatieven. Als netwerk van gemeente, organisaties, vrijwilligers en actieve bewoners is ons gezamenlijke doel: een Almere waar je goed en waardig oud kunt worden. Het accent waardig benadrukt hierbij: 'met kwaliteit van leven' én dat ouderen van waarde zijn voor Almere, hun buurt en omgeving. We zetten senioren op de agenda en zorgen dat hun stem meeweegt. De persoonlijke situatie van mensen staat centraal in onze aanpak.

## DUBBELE VERGRIJZING

De komende jaren zal landelijk vooral het aandeel 65-79-jarigen op de totale bevolking sterk stijgen. Vanaf 2025 neemt ook de groep 80-plussers sterk toe. Dit wordt dubbele vergrijzing genoemd. In 2040 is naar schatting 26 procent van de bevolking 65-plusser; een derde van de 65-plussers is dan ouder dan 80 jaar.

een vergrijzingspercentage van

**4,1%**

in Almere is sneller dan in de rest van Nederland

in 2040 is landelijk

**26%**

van de bevolking 65-plusser

in 2012 waren er landelijk

**686.227**

mensen van 80 jaar of ouder

in 2040 zijn er landelijk

**1.554.742**

mensen van 80 jaar of ouder

# Almeerse ouderen in cijfers

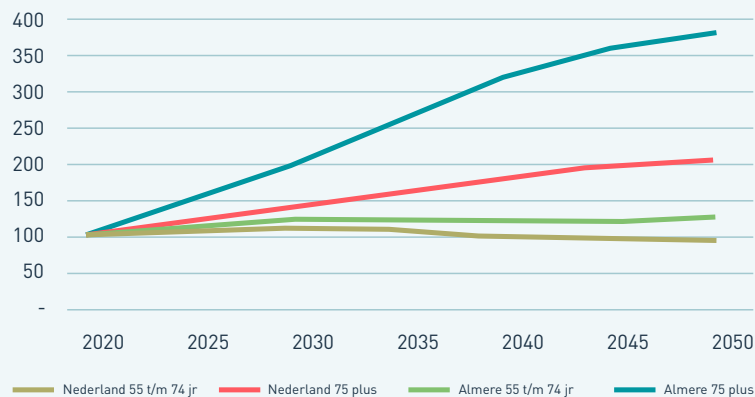


## Haven & Stad

zijn de stadsdelen die het snelst vergrijzen, al wonen er veel jonge gezinnen in Almere.

leeftijd	Haven		Stad		Almere		Nederland	
	2018	2030	2018	2030	2018	2030	2018	2030
65+	16%	20%	9%	15%	9%	14%	18%	23%
80+	2%	5%	2%	3%	2%	3%	4%	7%

## Index verwachte ontwikkeling senioren in Nederland en Almere (2020=100)



Bron: CBS Statline

## Sociaaleconomische status

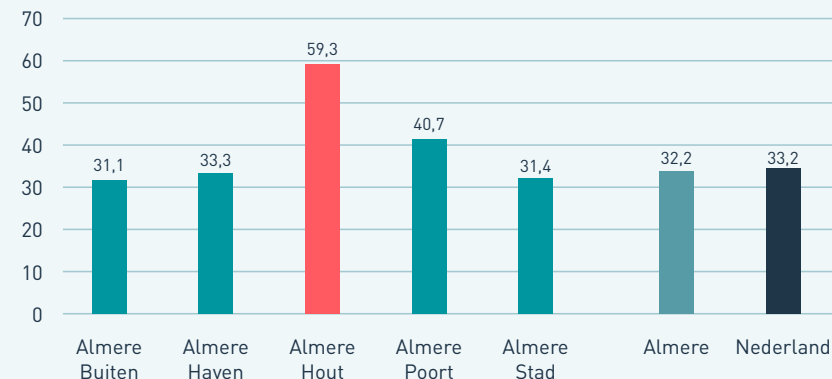
# 1/6

Een op de zes 65-plussers in Nederland heeft alleen de basisschool afgerond. Inwoners met een lage sociaal economische status (vanwege een meer praktisch georiënteerde opleiding en/of een laag inkomen) hebben vaker gezondheidsproblemen en een minder lange (gezonde) levensverwachting.

In Almere komt een laag inkomen relatief het vaakst voor onder o.a. inwoners van Buiten en Haven, huishoudens met een overige niet-westerse migratieachtergrond en oudere huishoudens (vanaf 75 jaar).



## Gemiddeld besteedbaar huishoudensinkomen 65-plussers (x 1.000 euro)



Bron: CBS, Integraal Inkomens- en Vermogensonderzoek (IIV) 2017



## Almere is een kleurrijke stad. De groep ouderen met een migratieachtergrond groeit in de stad.

1 op de 6 ouderen heeft een migratieachtergrond. Over 5 jaar zal dat 1 op de 5 zijn. Hun veerkracht is vaak groot en familiezin lijkt vanzelfsprekend. De groep ouderen met een migratieachtergrond voelt zich

vaker eenzaam, hun gezondheid is vaak kwetsbaar en zij maken minder gebruik van zorg- en welzijnsvoorzieningen dan ouderen met een Nederlandse achtergrond.

# 55+

inwoners van 55 jaar en ouder in de gemeente Almere zijn tevreden over het ouder worden in hun eigen stad.



### Bronnen:

- [Volksgezondheidzorg.info](https://volksgezondheidzorg.info)
- [Rivm](https://rivi.mer.nl)
- RIVM onderzoek 2018 Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?
- Rapportage Cliënten inkomensregelingen Almere 2017, Onderzoek & Statistiek, gemeente Almere, september 2018
- RIVM onderzoek 2018 Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?

## 1.1 HET GESCHENK VAN DE EEUW

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) [stelt](#) dat zestigjarigen in 2040 naar verwachting niet alleen langer leven dan de huidige zestigers, ze leven ook meer jaren zonder lichamelijke beperkingen en in goede gezondheid. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) noemt in haar [nieuwsartikel](#) de steeds grotere en gezondere groep van 65-plussers het geschenk van de eeuw. Deze zogeheten derde levensfase begint na pensionering en gaat uiteindelijk over naar de vierde levensfase waarbij meer zorg en ondersteuning nodig is. In de derde levensfase zijn veel ouderen actief. Ze reizen bijvoorbeeld, passen op kleinkinderen of pakken nieuwe en oude hobby's op.

Deze levensfase is echter niet alleen een geschenk; sommige ouderen hebben moeite met het herpakken van hun leven bij levensgebeurtenissen als het overlijden van dierbaren en fysieke en mentale achteruitgang. Voor ouderen met financiële zorgen en chronische gezondheidsproblemen is het vaak lastig om invulling te geven aan de derde levensfase. Ondanks deze moeilijke kanten, dragen de meeste ouderen actief bij aan de samenleving.

Ouderen die ziek zijn, zijn niet per se beperkt in hun functioneren.<sup>1</sup> De helft van de zelfstandig wonende Nederlandse 65-plussers leeft met één of meer chronische ziekten, maar twee derde van deze groep ervaart geen lichamelijke beperkingen. Ongeveer de helft van de zelfstandig wonende ouderen ervaart een goede lichamelijke kwaliteit van leven en 90% ervaart een goede psychische kwaliteit van leven.

Kenmerkend aan mensen in de derde levensfase is dat zij:

- waarde hechten aan hun autonomie en zelf richting willen geven aan hun leven;
- behoefte hebben aan verbondenheid en betekenisvol contact met anderen;
- willen voelen dat ze er werkelijk toe doen. Ze willen van betekenis zijn, voor anderen of voor de samenleving.

In dit Meerjarenperspectief en de uitvoering hiervan, houden we rekening met deze aspecten. We willen de derde levensfase voor inwoners van Almere ondersteunen, waarbij we rekening houden met zowel vitale als kwetsbare ouderen.



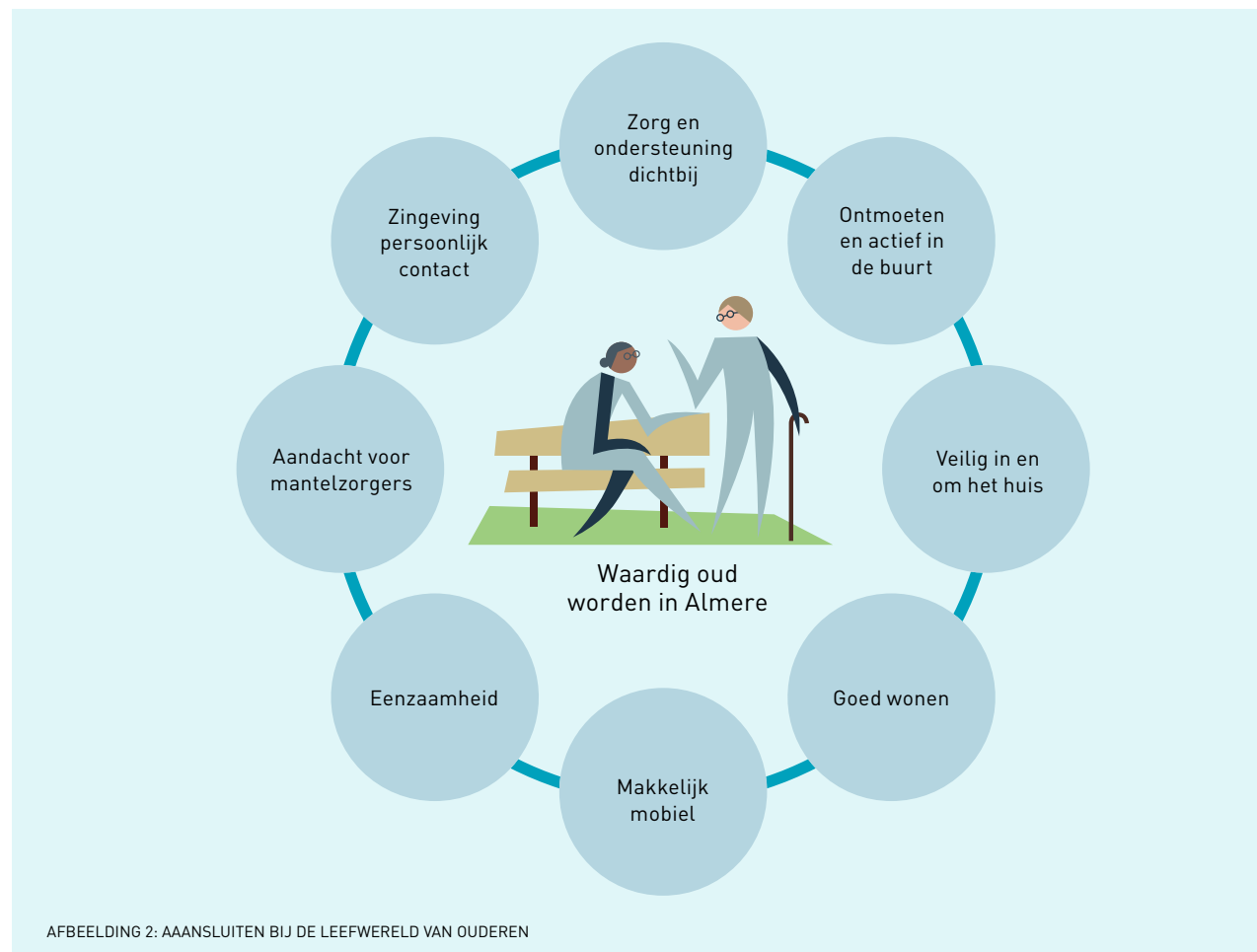
## 1.2 HET MEERJAREN-PERSPECTIEF VOOR OUDEREN IN ALMERE

Uit de monitoring Seniorvriendelijke gemeenten blijkt dat inwoners van 55 jaar en ouder in de gemeente Almere tevreden zijn over het ouder worden in hun eigen stad. Uit interviews met ouderen en onderzoeken blijkt ook dat diverse zaken aandacht vragen. In de afgelopen jaren hebben we de eerste wensen en behoeften vanuit de samenleving vastgesteld. De thema's, ook wel leefgebieden genoemd, die volgens de Almeerse samenleving veel aandacht verdienen zijn zorg en ondersteuning dichtbij, ontmoeten en actief in de buurt, veilig in en om het huis, goed wonen, makkelijk mobiel, aandacht voor mantelzorgers, zingeving en persoonlijk contact en eenzaamheid.

In het netwerk Goud is er behoefte aan een heldere visie waarin per leefgebied onze doelen voor de komende jaren zijn vastgesteld. In juni 2020 zijn twee moties van de raad aangenomen. De moties vragen om het ontwikkelen van een domein overstijgend stuk met een heldere visie voor ouderen in Almere en daarnaast om aandacht voor stadsbrede ontwikkelingen. Met dit meerjarenperspectief is er een gezamenlijke visie. Per thema presenteren we de vraagstukken die spelen, wat er nodig is om deze aan te pakken en wat Goud daarin doet.

Dit perspectief heeft een looptijd van vier jaar. Jaarlijks stelt het netwerk Goud in Almere de uitvoeringsagenda vast aan de hand van de doelen uit het meerjarenperspectief. In de uitvoeringsagenda wordt een tijdsplanning aan de te behalen doelen

gekoppeld. Dit meerjarenperspectief agendeert thema's en brengt samenhang in de verschillende beleidsterreinen. Het geeft de gemeente ook de mogelijkheid meer te monitoren en te sturen op het behalen van doelen die alle ouderen in Almere dienen.





### 1.3 AANPAK VAN HET MEERJAREN-PERSPECTIEF VOOR OUDEREN

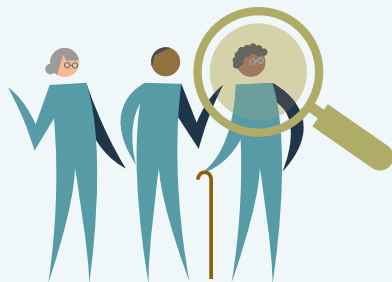
Het meerjarenperspectief is ontwikkeld in samenwerking met de stad.

## Onderzoeken en interviews met inwoners en professionals: wat hebben we opgehaald in de stad?

### Onderzoeken



- **Monitor Seniorvriendelijke gemeente:** uitgevoerd in 2018 door Motivaction i.o.v. de gemeente. Bijna 1.400 ouderen in Almere hebben hiervoor een enquête ingevuld.
- **Onderzoek Vrije Universiteit van Amsterdam (2018)** naar de impact van de vergrijzing in Almere en hoe de stad zich kan voorbereiden.
- **Onderzoek Hogeschool Windesheim (2018)** naar de behoeften van Almeerse ouderen met een migratieachtergrond en Almeerse ouderen met een Nederlandse achtergrond.



### Interviews en bijeenkomsten



**36** interviews onder ouderen i.s.m. netwerkpartners en Movisie (2020 en 2021). In deze interviews werden ouderen gevraagd naar hun ervaringen in Almere en behoeften per leefgebied.

**9** **Goud-netwerkbijeenkomsten (2019-2021).** Hier werden signalen en thema's uit de stad opgehaald en besproken. Aan de hand daarvan zijn initiatieven gestimuleerd en gestart zoals het Odensehuis, Kleurrijk Almere, de Buurthopper en Welzijn op Recept.

**48** interviews met professionals in Almere én een bijeenkomst met het Goud-netwerk over specifiek het meerjarenperspectief.

### Inspiratie en samenhang



- **Inspiratie vanuit de 'blauwe zones'.** De blauwe zones zijn gebieden op aarde waar mensen relatief vaak ouder dan 100 jaar worden. Volgens onderzoeker Dan Buettner ligt het geheim van het gezond en gelukkig oud worden in alledaagse dingen, zoals dagelijkse routine, voeding, beweging, gezelschap en een positieve kijk op het leven.
- **Beleidsdocumenten en onderzoeken** op het gebied van wonen, armoede, sport, gezondheid en welzijn om samenhang te waarborgen.



<sup>1</sup> <http://thiscomfort.nl/nieuws/blauwe-zones-9-regels-om-langer-gezonder-en-gelukkiger-te-leven.html>

## 1.4 FACTOREN VAN INVLOED OP BELEVING VAN OUDERDOM

Naast de leefgebieden (zie afbeelding 2) zijn er nog een aantal factoren die bijdragen aan de beleving van het ouder worden en de gezondheid van ouderen. In dit hoofdstuk aandacht voor de **sociaaleconomische status** van ouderen, voor ouderen met een **migratieachtergrond** en voor **ageism**.



### Sociaaleconomische status

Nationale en internationale onderzoeken laten verschillen in gezondheid zien in relatie met de sociaaleconomische status. Burgers met een lage sociaaleconomische status (SES) hebben vaker gezondheidsproblemen en een minder hoge (gezonde) levensverwachting. Mensen met een lage SES zijn mensen met een meer praktisch georiënteerde opleiding (basisonderwijs, lo, vmbo, avo, mavo) en/of mensen met een laag inkomen (bron: RIVM). Uit onderzoek blijkt dat een op de zes 65-plussers alleen de basisschool heeft afgerond. Ongeveer 30% van de mensen in Nederland behoort tot de groep mensen met een lage SES. Behalve dat deze groep kampt met een slechtere gezondheid, wordt deze groep vaak ook geconfronteerd met armoede en werkloosheid. Bovendien is deze groep vaak moeilijk te bereiken. Ze zijn mogelijk al vermoeid door initiatieven, hebben geen of beperkte kennis over gezondheid en/of vaardigheden en mogelijkheden om de eigen gezondheid positief te beïnvloeden. Ze staan vaak aan de zijlijn als het over gezondheid gaat en als er activiteiten of initiatieven zijn om de gezondheid te verbeteren. Het is belangrijk om vanuit Goud in Almere goed te kijken welke interventies wel en welke niet werken voor ouderen met een lage SES.

<sup>ii</sup>Uit de monitoring van de gemeente Almere blijkt dat het hebben van een laag inkomen relatief het vaakst voorkomt onder inwoners van Almere Buiten en Almere Haven (zie afbeelding 1), huishoudens met een migratieachtergrond, oudere of juist jongere huishoudens (hoofd van een huishouden tot 25 jaar of vanaf 75 jaar), bij eenoudergezinnen en bij huishoudens die wonen in huurwoningen met huurtoeslag. Bij het opstarten van initiatieven in deze wijken is het daarom belangrijk rekening te houden met de achtergrond en SES van mensen.



## Ouderen met een migratieachtergrond

Almere is een kleurrijke stad. De groep ouderen met een migratieachtergrond groeit. Een op de zes ouderen heeft een migratieachtergrond en over 5 jaar zal dat een op de vijf zijn. Hun veerkracht is vaak groot en familiezorg lijkt vanzelfsprekend. Toch voelen ze zich vaker eenzaam, is hun gezondheid vaak kwetsbaar en maken zij minder gebruik van zorg- en welzijnsvoorzieningen dan ouderen met een Nederlandse achtergrond. Mensen met een migratieachtergrond beleven ziekten en beperkingen vaak anders, uiten klachten anders en hebben andere verwachtingen van de zorg dan ouderen met een Nederlands achtergrond. <sup>iii</sup>Onder veel ouderen met een migratieachtergrond rust er een taboe op gezondheidsproblemen. Er is ook veel onwetendheid over dementie. Verder verbergen ouderen soms dat ze bepaalde informatie (over gezondheid) niet begrijpen en niet altijd hun klachten goed kunnen verwoorden. Hierdoor zijn niet alleen hun problemen, maar vaak ook de ouderen zelf en hun mantelzorgers niet in beeld bij de zorg- en welzijnsorganisaties.

## Ageism

<sup>iv</sup>Ageism is het systematisch stereotyperen en/of discrimineren van ouderen wat negatieve impact kan hebben op de cognitie, gezondheid en gedrag. Het kan zelfs leiden tot vroegtijdige dood. Voorbeelden van stereotypes zijn: ouderen zijn zwak, passief en afhankelijk. Als we de vooroordelen voor waar aannemen dan gaan we ons op dezelfde manier gedragen zodra we zelf ouder worden. We gaan met veel tegenzin onze tweede levenshelft tegemoet. <sup>v</sup>Ouderen met een negatieve instelling tegenover verouderen, leven 7,5 jaar minder lang dan hun leeftijdsgenoten die daar wel positief tegenover staan. Ouder worden hoort bij het leven en het is belangrijk om een realistisch beeld te krijgen van het ouder worden.

De kijk op leeftijd is in hoge mate cultureel bepaald. In veel westerse samenlevingen heersen negatieve associaties bij het oud zijn. Tijdens de coronapandemie zijn zowel jongeren als ouderen slachtoffer geworden van ageism. <sup>vi</sup>In de media is gediscussieerd of 65-plussers niet de coronataks moeten betalen of thuis moeten blijven zodat jongeren de economie draaiende kunnen houden. Een menswaardige samenleving verplicht de oudere generaties goed te zorgen voor de jongere generaties en omgekeerd. Het is een opdracht aan jong en oud. Het zal ervoor zorgen dat ouderen zelf regie hebben over hun eigen leven en het leven kunnen leiden dat ze voor ogen hebben. Het is belangrijk om in beleid, uitvoering en communicatie hier rekening mee te houden.



## 1.5 WAT DOET HET NETWERK GOUD IN ALMERE

- **Goed oud worden:** Het netwerk Goud zet zich sinds 2019 extra in voor de oudere inwoners. De bestuurlijke opgave Goud richt zich op waardig, met kwaliteit van leven, oud worden in Almere en heeft als uitgangspunt dat ouderen van waarde zijn voor hun (woon)omgeving.
- **Wijkgericht:** Binnen het netwerk werkt de gemeente samen met wijkteams, gezondheidscentra, (welzijns-)organisaties, vrijwilligers, inwoners(verenigingen) en andere betrokkenen om per wijk te kijken wat er speelt, wat de behoeften zijn en wat nodig is. We sluiten zo optimaal aan bij de wensen, behoeften en capaciteiten van de wijk en de bewoners. In 2021 richten we ons op Almere Haven en Almere Stad. Aan het eind van het jaar verbreden we naar het stadsdeel Buiten en daar waar zinvol naar andere stadsdelen.
- **Netwerksturing:** Goud werkt met (tijdelijke) coalities bestaande uit medewerkers van verschillende teams en afdelingen van gemeente en organisaties aan gedeelde ambities.
- **Initiatieven:** Goud in Almere stimuleert en ondersteunt initiatieven die bijdragen aan een Almere waarin huidige én toekomstige ouderen waardig oud kunnen worden. Initiatiefnemers (zowel ouderen als professionals) kunnen een financiële aanvraag doen bij de gemeente Almere voor hun activiteiten.

---

*“Je mag ook wel wat van ons verwachten. Als we fijn oud willen worden dan moeten we daar zelf ook wat voor doen. De gemeente kan vervolgens faciliteren. Het begint bij jezelf.”*

(OUDERE IN ALMERE)

---

- **Campagne:** Met de campagne van Goud in Almere dragen we gezamenlijk uit dat oud worden in Almere fijn is en dat senioren van waarde zijn voor Almere. We bieden Almeeders aanknopingspunten om hun oude dag goed voor te bereiden en te beleven.
- **Verbinden, verkennen en verbeteren:** Goud in Almere verkent kansen, deelt kennis, ondersteunt onderzoek en verbindt partijen en initiatieven op verschillende levensdomeinen die te maken hebben met waardig oud worden in Almere. We faciliteren de dialoog door bijeenkomsten, communicatie-activiteiten (mede) te organiseren en (online) participatiemogelijkheden te bieden.

## WAT VRAAGT GOED OUD WORDEN VAN OUDEREN ZELF?

<sup>vii</sup>Om plezierig oud te worden is het belangrijk om op tijd na te denken over het ouder worden en hoe je je daarop kunt voorbereiden. Veel mensen vinden het lastig om na te denken over het ouder worden, omdat ze alleen negatieve associaties hebben met oud zijn. Het is belangrijk om bewust te worden van de veranderingen die bij het ouder worden horen. Het kan hier bijvoorbeeld gaan om levensgebeurtenissen als pensionering, kleinkinderen, verlies, zorg en ondersteuning thuis en verhuizen.

We vragen van ouderen goed na te denken hoe zij hun leven willen invullen. Het netwerk Goud in Almere ondersteunt en faciliteert vervolgens deze wensen en behoeften. Met de campagne Goud in Almere vergroten we de bewustwording onder ouderen.



# De leefgebieden



In dit hoofdstuk bespreken we de leefgebieden die volgens de Almeerse samenleving aandacht verdienen als het gaat om goed en waardig oud worden (zie afbeelding 2). Per leefgebied beschrijven we de vraagstukken, wat er nodig is en hoe we dit realiseren. Op blz. 39 is een samenvatting te vinden van dit hoofdstuk.

## 2.1 ZORG EN ONDERSTEUNING DICHTBIJ

<sup>viii</sup>De meeste ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dit blijkt uit de monitoring senior-vriendelijke gemeenten. Een grote meerderheid verwacht dat dit mogelijk is, al dan niet met enige aanpassingen aan het huis. Vanuit de Rijksoverheid, gemeenten en zorgverzekeraars wordt lang thuis wonen gestimuleerd door zorg en ondersteuning dichtbij huis te bieden (zie afbeelding 4). Als netwerk Goud streven we naar de juiste zorg op de juiste plek, waarbij kwaliteit, toegankelijkheid en betaalbaarheid de uitgangspunten zijn.

Volgens het netwerk van Goud en ouderen zijn er drie belangrijke vraagstukken waar we aan moeten werken om zorg en ondersteuning dichtbij te verbeteren:

### Vraagstukken om zorg en ondersteuning dichtbij te verbeteren:

1. Ouderen ervaren dat zorg en ondersteuning niet altijd goed op elkaar zijn afgestemd omdat deze uit meerdere domeinen komt (zie afbeelding 4). Uit de interviews met professionals en bewoners blijkt dat dit gevolgen heeft voor de kwaliteit en toegankelijkheid van de zorg en ondersteuning in Almere. Een goede samenwerking en afstemming tussen zorg- en hulpverleners in de wijk en de oudere en mantelzorgers is essentieel om mogelijke problemen op tijd te signaleren en de juiste hulp te bieden.
2. Bij zwaardere zorgvragen verloopt de overgang van het ene naar het andere domein niet vloeiend.
3. Preventie is belangrijk. Volgens het netwerk krijgt de positieve impact van een gezonde leefstijl en beweging onvoldoende aandacht.

## Wetten en financiering ouderenzorg

Ouderen in Nederland wonen zo lang als mogelijk thuis

### Wet Maatschappelijke ondersteuning (Wmo)



**Verantwoordelijk:**  
Gemeente



**Aanvragen:**  
Via keukentafelgesprek bij één van de wijkteams

**Voor:**

- Huishoudelijk hulp
- Hulpmiddelen en woningaanpassingen
- Regio-vervoer, scootmobiel, rolstoel
- Dagbesteding en individuele begeleiding
- Vragen m.b.t. financiële ondersteuning
- Respijtzorg



**Kosten:**

Iedereen betaalt een vast bedrag van € 19 per maand (het abonnementsstarief). Het bedrag is niet afhankelijk van inkomen of vermogen. Het is ook niet afhankelijk van de mate van ondersteuning die iemand ontvangt.

### Zorgverzekeringswet Zorgverzekeraar (Zvw)



**Verantwoordelijk:**  
Zorgverzekeraar



**Aanvragen:**  
Via huisarts

**Voor:**

- Huisartsenzorg
- Wijkverpleging, casemanagement
- Medicijnen
- Fysiotherapie, diëtiëk, psychologie, ergotherapie
- Specialistische zorg



**Kosten:**

Eigen bijdrage afhankelijk van verzekering

### Wet Langdurige Zorg (Wlz)



**Verantwoordelijk:**  
Zorgkantoor



**Aanvragen:**  
Via CIZ

**Voor:**

- 24- uurszorg in nabijheid nodig, thuis met zorg óf zorg in instelling
- In het geval van dementie of ernstige lichamelijk aandoening



**Kosten:**

Eigen bijdrage afhankelijk van inkomen



### **Wat is er nodig?**

1. Het maken van regionale en lokale afspraken om zorg en ondersteuning tussen de verschillende domeinen beter op elkaar af te stemmen. Het verzachten van de overgang tussen de verschillende domeinen (Wmo, Zvw en Wlz) door een goede samenwerking tussen de verschillende partijen
2. Preventieplan: Van de focus op genezen van ziekte moeten we verschuiven naar een focus op gezondheid en welzijn van ouderen



## Hoe realiseren we dit?

Almere werkt zowel lokaal als regionaal niveau aan het verbeteren van de samenwerking tussen de partijen binnen de verschillende domeinen. Er zijn veel projecten die streven naar meer integrale zorg. Het netwerk van Goud kan zorgen voor afstemming tussen de verschillende projecten. Daarom is het nodig dat het netwerk Goud geïnformeerd blijft over de initiatieven.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

Op regionaal niveau is een regioperspectief ontwikkeld door de netwerkpartners aan de Zorgtafel. 'Zorg voor ouderen' is een van de vijf thema's daarin. De ambitie om de zorg voor ouderen te verbeteren, is vertaald naar het project: 'Versterken van de samenwerking tussen het medisch en sociaal domein'. De Zorgtafel Flevoland voert hiervoor een nulmeting uit.



VERANTWOORDELIJK:  
**Zorgtafel Flevoland**

Hoe ervaren ouderen de zorg en ondersteuning? In interviews geven ouderen en professionals aan dat er te veel loketten zijn waar ouderen langs moeten om iets te regelen. Voor ouderen is het daarbij vaak een zoektocht om antwoord te krijgen op hun (hulp)vraag. Het netwerk Goud onderzoekt in een werkgroep de klantreis van kwetsbare ouderen die veel zorg en ondersteuning nodig hebben of op de wachtlijst staan voor de Wet Langdurige Zorg (Wlz). Het inzetten van klantreizen kan helpen de toegang tot zorg en ondersteuning en de dienstverlening te verbeteren.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

Het project 'Zorg in de wijk' richt zich op het lokaal verbeteren van de overkoepelende ouderenzorg in Almere, specifiek de verbinding tussen zorgverzekeraars en huisartsen. Flevoland Patiëntenfederatie trekt dit project.



VERANTWOORDELIJK:  
**Flevoland Patiëntenfederatie**

De werkgroep 'Wie zorgt in de wijk' houdt zich bezig met de samenwerking tussen de informele en formele zorgpartijen bij de uitvoering van zorgtaken.



VERANTWOORDELIJK:  
**Windesheim Flevoland  
(project via Zonmw)**

In de verschillende stadsdelen in Almere lopen buurtsportcoaches om inwoners in beweging te krijgen. De buurtsportcoach werkt samen met inwoners, sociale wijkteams, professionals en andere maatschappelijke instellingen waar sport en het sociaal domein elkaar raken.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere als opdrachtgever**  
UITVOERING::  
**De Schoor**

In het Almeers Preventieakkoord werken we aan de focus op positieve gezondheid en welzijn voor Almeerders. Het streven is een gezonde levensstijl voor alle Almeerders. Het Almeers Preventieakkoord is in samenwerking met de stad tot stand gekomen. Goud in Almere draagt bij aan het Almeers Preventieakkoord met kennis. Het Almeers Preventieakkoord draagt bij aan de volgende doelen:

- We stimuleren dat alle Almeerders regelmatig en voldoende bewegen.
- We stimuleren dat gezonde voeding voor alle Almeerders vanzelfsprekend is.
- We stimuleren dat het mentaal welbevinden onder alle Almeerders in 2030 is gegroeid.
- We stimuleren initiatieven om samen toe te werken naar een rookvrije generatie in 2040.
- We stimuleren dat we beter weten wie wat kan bijdragen aan een gezonder Almere en benutten elkaars kennis en ervaring beter.

De interventies die we inzetten om deze doelen te behalen, zijn terug te vinden in het Almeers Preventieakkoord.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk van gemeente Almere, organisaties, zorginstellingen en inwoners**



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

De gemeente onderzoekt met onze netwerkpartners hoe EHealth ouderen kan helpen bij de hulp en ondersteuning in huis.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere**

Met de financiële regeling van Goud stimuleren we de komende tijd meer bewonersinitiatieven voor een gezonde leefstijl en beweging. Ook is er ruimte voor activiteiten voor de meer kwetsbare ouderen met een lage SES, een klein netwerk en ouderen met een migratieachtergrond. Daarnaast hebben de netwerkpartners van Goud een aantal al lopende activiteiten en interventies o.g.v. gezondheid en preventie.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

---

*“We werken aan de verbetering van de verbinding tussen wijkteams en huisartsen, en tussen schuldhulp en huisartsen. Het netwerk is niet voldoende in verbinding. We denken dat we overal toegangen hebben, maar de toegangen zijn niet verbonden. Warme overdracht binnen het netwerk blijkt vaak een koude te zijn”.*

(STRATEGISCH ADVISEUR SOCIAAL DOMEIN)

---



## 2.2 ONTMOETEN EN ACTIEF IN DE BUURT

<sup>ix</sup>Een sterke sociale basis is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor ouderen. Onder sociale basis verstaan we laagdrempelige voorzieningen, organisaties en diensten die het mogelijk maken dat alle mensen kunnen meedoen in de maatschappij. Dit kan bijvoorbeeld door sociaal werk, buurthuizen, lokale steunpunten mantelzorg en bewonersinitiatieven. Een stevige sociale basis kan eenzaamheid en andere psychosociale problemen voorkomen en helpt bij het terugdringen van de eerder genoemde gezondheidsverschillen.

Volgens professionals en inwoners zijn er op dit moment zes vraagstukken waar Goud aan moet werken op het gebied van 'Ontmoeten en actief in de buurt'.

---

*“Soms staat er op flyers geen telefoonnummer voor meer informatie. Dat is belangrijk, zeker voor ouderen. Dat houdt het laagdrempelig.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

### Vraagstukken voor Goud op het gebied van Ontmoeten en actief in de buurt:

1. Er zijn onvoldoende laagdrempelige ontmoetingsplekken voor ouderen. Uit interviews met ouderen blijkt dat zij behoefte hebben aan laagdrempelige ontmoetingsplekken waar ze zelf activiteiten kunnen organiseren. Buurtparken, bankjes en inloophuizen in de buurt verbinden buurtbewoners met elkaar. Omdat elke buurt weer anders is, zijn activiteiten op buurtniveau belangrijk.
2. Er is geen structureel geld voor bewonersinitiatieven met bestaansrecht.
3. Professionals en bewoners weten vaak niet welke activiteiten er zijn. Ouderen hebben moeite met het vinden van de juiste activiteiten. Het aanbod is groot, waardoor ze door de bomen het bos niet meer zien.
4. Ouderen met een migratieachtergrond geven aan geen aansluiting te vinden bij bestaande activiteiten en willen meer cultuursensitieve activiteiten die aansluiten bij hun eigen behoeften
5. Activiteiten kosten vaak geld waardoor ouderen met een lage SES niet mee durven of kunnen doen
6. Er is behoefte aan activiteiten op het grensvlak van dagbesteding en welzijn.

### Wat is er nodig?

1. Meer laagdrempelige ontmoetingsplekken voor ouderen
2. Een subsidieregeling voor het verlengen van goedlopende initiatieven
3. Een duidelijk overzicht van activiteiten voor bewoners en professionals
4. Meer cultuursensitieve activiteiten voor ouderen met een migratieachtergrond
5. Onderzoek of het aantal activiteiten voor ouderen met een lage SES voldoende aanwezig is in Almere
6. Activiteiten op het grensvlak van dagbesteding en welzijn

---

*“Het aanbod sluit niet aan bij de wensen en behoeften van migrantenouderen.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

---

*“Er zijn wel activiteiten, maar ik ben 57. Veel is voor 65 plus en ik heb nu nog niet echt aansluiting.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

---

*“Als je iets wilt doen of weten zul je er zelf naar moeten zoeken.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

## Hoe realiseren we dit?

Er bestaan ook veel activiteiten die gratis zijn voor inwoners. Het is mogelijk dat ouderen hier niet altijd op de hoogte van zijn. Vanuit Goud gaan we met de GGD kijken of we in de sociale kaart verschil kunnen maken tussen activiteiten waar wel en geen kosten aan verbonden zijn. Op dit moment weten we nog te weinig wat de behoeften van ouderen met een lage SES zijn. Dit onderwerp agendeert Goud binnen het netwerk en intern bij de gemeente.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere en  
Gemeente Almere**

Goud werkt samen met de GGD aan een sociale kaart. We onderzoeken hoe de sociale kaart ouderen en professionals kan helpen bij het vinden van de juiste activiteiten. Goud wil (digitale) platforms stimuleren om informatie te ontsluiten en vraag en aanbod aan elkaar te koppelen. Daarnaast vraagt Goud in het netwerk om de bestaande activiteiten meer samen te promoten op manieren die ouderen aanspreken. De campagne voor Goud levert ook een bijdrage aan het ontsluiten van informatie.



VERANTWOORDELIJK:  
**GGD en netwerk Goud in Almere**

Het Netwerk Kleurrijk Almere is onderdeel van het grotere netwerk Goud. Kleurrijk Almere is een netwerk van bewoners, vrijwilligers en professionals die zich inzetten om de ondersteuning van migrantenouderen in Almere te verbeteren. Zij werkt aan een samenhangend aanbod van zorg & welzijn. Het netwerk versterkt de keten voor het tijdig signaleren van behoeften van migrantenouderen, betreft migrantenouderen voortdurend bij het afstemmen van vraag op aanbod en ondersteunt professionals bij het werken met migrantenouderen.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Kleurrijk Almere**

Het Welzijnskader werkt aan een subsidieregeling voor bewonersinitiatieven. Team Leefbaarheid schrijft een nota overheidsparticipatie. Goud sluit aan bij deze ontwikkelingen en zorgt voor de bekendheid van de mogelijkheden onder ouderen. Zo kunnen zij op een laagdrempelige manier subsidie aanvragen. Als een activiteit goed loopt, moeten bewoners makkelijk deze activiteit kunnen verlengen. Als het nodig is bieden we ondersteuning om een activiteit zelfstandig voort te zetten.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere**

In samenwerking met de coördinatiegroep Welzijnskader en team Leefbaarheid van de gemeente maken we een plan voor meer laagdrempelige ontmoetingsplekken voor ouderen.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere en netwerk  
Goud in Almere**

Naast de laagdrempelige ontmoetingsplekken kijken we binnen het netwerk naar initiatieven voor ondersteuning van kwetsbare ouderen en hun mantelzorgers. Het gaat hierbij om activiteiten met lichte ondersteuning. Dit jaar wordt bijvoorbeeld het Odensehuis opgezet. We houden goed in de gaten hoe dit initiatief loopt.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**



## 2.3 VEILIG IN EN OM HET HUIS

\*Een onveilig gevoel heeft impact op de kwaliteit van het leven. Mensen die zich onveilig voelen, zijn vaak minder buiten en hebben minder beweging, met schadelijke gezondheidseffecten. Vanuit Goud maken we een onderscheid tussen veilig wonen en angst voor criminaliteit.

### Veilig wonen

Doordat steeds meer mensen tot op hoge leeftijd thuis blijven wonen, neemt het belang van een veilige woning duidelijk toe. Door inzicht te geven in gevaren in en rond het huis en deze aan te pakken, kunnen ongemakken en ongevallen voorkomen worden. Aanpassingen en hulpmiddelen kunnen een huis veiliger maken voor ouderen. Zo kunnen ouderen langer thuis wonen. Uit de monitor Seniorvriendelijke gemeenten komt naar voren dat de meeste ouderen hun trap en badkamer laten aanpassen.

### Angst voor criminaliteit

Vaak is de angst voor criminaliteit onder ouderen groter dan de daadwerkelijke ervaren criminaliteit. Uit de enquête van Goud in 2020 onder professionals blijkt dat meer dan de helft van de ouderen die zij spreken weleens hebben aangegeven dat zij zich onveilig voelen. Het gaat hierbij om angst voor overvallen, inbraak, maar ook voor de groeiende cybercriminaliteit.

## Vraagstukken rondom veiligheid

1. Hoe bevorderen we dat ouderen langer veilig thuis kunnen wonen?
2. Ouderen (gevoelsmatig) beter beschermen tegen criminaliteit in en om het huis

### Wat is er nodig?

1. Interventies die het langer veilig thuis wonen stimuleren
2. Ouderen (gevoelsmatig) beter beschermen tegen criminaliteit in en om het huis met informatie en interventies

## Hoe realiseren we dit?

<sup>x</sup>Aanpassingen en hulpmiddelen kunnen een woning veilig maken. Vaak kunnen ouderen zelf ook aanpassingen aanbrengen om hun huis veilig te maken. Vanuit de campagne Goud in Almere delen we tips en informatie hierover met inwoners en professionals. Voor veel inwoners is dit voldoende. Als er meer ondersteuning of aanpassing nodig is in het huis dan kunnen meer kwetsbare ouderen bij hun wijkteam een Wmo-aanvraag doen. In de monitor Seniorvriendelijke gemeenten geeft een groot deel van de senioren aan (vaak meer dan de helft) onbekend te zijn met de informatie en de ondersteuning die de gemeente aanbiedt. Goud kijkt binnen de campagne en daarbuiten hoe we de informatievoorziening voor ouderen kunnen verbeteren en betreft daarbij ook ouderen.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere**



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere**

Ouderen zijn minder vaak slachtoffer van criminaliteit dan jongeren. Toch voelen zij zich vaak onveilig. De gemeente Almere (afdeling Veiligheid) werkt aan de uitvoering van het actieplan Veiligheid 2019-2022. Dit plan richt zich niet specifiek op ouderen. Goud gaat met afdeling Veiligheid kijken wat we aan preventie en cyber-criminaliteit kunnen doen voor ouderen.

*“Ik vind dat er meer informatie in de brievenbus mag vallen.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

*“Ik kan het allemaal niet meer zo goed volgen en kan ook met de computer niet goed uit de weg. Daarom krijg ik lastig informatie.”*

(OUDERE UIT ALMERE)



## 2.4 GOED WONEN

Onder goed wonen verstaan we een geschikte woning en een geschikte woonomgeving waar ouderen lang zelfstandig kunnen blijven wonen. De vele eengezinswoningen die Almere kent, zijn vaak niet meer geschikt voor de vergrijzende bevolking. Het is nodig het woningaanbod aan te passen.

We verwachten steeds meer specifieke vragen van ouderen wat betreft wonen. Uit de monitor blijkt dat Almeerse ouderen behoefte hebben aan een groter aanbod van geschikte én betaalbare (senioren) woningen in de eigen wijk. Als dit kan, zijn senioren eerder bereid een verhuistap te maken. De bereidheid om te verhuizen is het grootst als ouderen in de eigen buurt of wijk kunnen blijven. Er is minder bereidheid om te verhuizen naar een woning in een ander stadsdeel van Almere. Ook uit de interviews met professionals blijkt dat het aanbod van seniorenwoningen in Almere laag is.

Naast een geschikte woning bepaalt de woonomgeving ook of iemand goed woont. <sup>xii</sup>Of een buurt geschikt is om zelfstandig te kunnen blijven wonen, bepalen 4 factoren:

- fysieke factoren (bijvoorbeeld de inrichting van de gebouwde omgeving)
- functionele factoren (zoals de aanwezigheid en nabijheid van primaire en secundaire voorzieningen)
- sociale factoren (bijvoorbeeld de contacten in de buurt)
- groen in de wijk (blijkt uit interviews met ouderen)



---

*“Er zijn twee supermarkten, dus dat is fijn. Bij de supermarkten is er een bushalte. Dat is ook fijn. Qua ontmoetingsplekken zou het fijn zijn als er verspreid door de wijk meer kleine plekjes zijn die goed bereikbaar zijn.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---



---

*“We zijn 3 jaar geleden bewust verhuisd van een koophuis naar een kleinere sociale huurwoning, zodat we daar op lange termijn geen omkijken naar hebben.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

### Fysieke factoren

<sup>xiii</sup>Het wegnemen van fysieke belemmeringen rond het wonen en in de openbare ruimte is handig en zinvol voor ouderen (en andere doelgroepen), net als voldoende zit- en rustmogelijkheden op straat. Het sociaal domein en ruimtelijke ordening, infrastructuur en de toegankelijkheid van voorzieningen moeten daarin samen optrekken. Slecht toegankelijke voorzieningen of hoge drempels in en rond het eigen huis kunnen leiden tot isolatie, eenzaamheid en bewegingsarmoede. Met hulp van eenvoudige middelen als een drempelhulp, bredere stoepen of kleine aanpassingen zijn ouderen vaak al geholpen.

### Functionele factoren

<sup>xiv</sup>Ouderen op hogere leeftijd vinden het belangrijk om dichtbij primaire voorzieningen te wonen zoals de supermarkt, huisarts, apotheek en openbaarvervoerhaltes. Een functioneel geschikte woonomgeving is een woonomgeving waar primaire voorzieningen op een loopafstand zijn binnen 500 meter (over de weg) vanaf de woning. De afstand van 500 meter staat gelijk aan 10 tot 20 minuten wandelen voor 70+-ouderen zonder beperking.

### Sociale factoren

<sup>xv</sup>Sociale contacten zoals familie en vrienden zijn een belangrijk bron van steun. Naast de emotionele steun geeft het sociale netwerk de ouderen vaak ook structurele hulp bij persoonlijke verzorging of huishoudelijke taken. Als het sociale netwerk de oudere ook helpt bij de persoonlijke verzorging en huishoudelijke taken, is het mantelzorg. Mantelzorg is een belangrijke pijler in het beleid om ouderen langer zelfstandig thuis te laten wonen.

### Groen

Meer dan de helft van de ouderen geeft in de interviews aan dat zij ‘groen in de buurt’ als belangrijke factor zien om prettig te wonen. <sup>xvi</sup>Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een groene omgeving de sociale cohesie onder mensen bevordert. <sup>xvii</sup>Ook bewegen mensen liever en langer in een groene, natuurlijke omgeving dan in een ‘verharde’, grijze omgeving. Beweging heeft een positief effect op de fysieke gesteldheid van ouderen en buiten zijn op het dag- en nachtritme. Daarnaast helpt groen in de stad ook tegen hittestress.

---

*“In de stedenbouwkundige planning in Almere hebben we geen rekening gehouden met deze ontwikkelingen. Het zijn veel eengezinswoningen. Op het moment dat je iets wilt doen voor ouderen, is het lastig om het met de bestaande voorraad te doen. Je gaat bestaande eengezinswoningen ook niet slopen.”*

(STRATEGISCH ADVISEUR SOCIAAL DOMEIN)

---

Om ervoor te zorgen dat ouderen in Almere in een geschikte woonomgeving leven moeten we op wijkniveau inzicht hebben hoe hun huidige woonomgeving is en wat er nodig is om het leefbaarder te maken:

### Vraagstukken

1. Er is een tekort aan seniorenwoningen in Almere.
2. De woonomgeving moet overal in Almere inclusief en geschikt zijn, zodat ouderen op een prettige manier lang thuis kunnen blijven wonen. Deze deelonderwerpen zijn hierbij van belang:
  - a. Is de fysieke ruimte geschikt voor ouderen? Zo nee, wat voor interventies zijn er nodig om het wel geschikt te maken?
  - b. Zijn er voldoende primaire en secundaire voorzieningen? Zo nee, welke voorzieningen ontbreken nog en wat moeten we nog realiseren?
  - c. Zijn er voldoende activiteiten in de wijk die de sociale cohesie bevorderen onder ouderen?
  - d. Is er voldoende groen in de wijk?

### Wat is er nodig?

1. Een toename van seniorenwoningen in Almere
2. De woonomgeving moet overal in Almere inclusief en geschikt zijn, zodat ouderen op een prettige manier lang thuis kunnen blijven wonen

---

*“Als je een scootmobiel hebt, is het geen probleem. Maar heb je een rollator, dan is het een uitdaging om naar de supermarkt en het gezondheidscentrum te gaan. Deze zitten op een soort verhoging. Je hebt een hellingbaan ernaartoe, maar daarvoor moet je omlopen. Ik heb soms wel medelijden met de mensen die boodschappen doen met hun rollator: niet zo snel kunnen lopen en dan ook nog met je boodschappen om moeten lopen.”*

---

(OUDERE UIT ALMERE)

## Hoe realiseren we dit?

Zoals de Woonvisie 2020-2030 (Evenwichtig bouwen aan de toekomst) beschrijft is het de ambitie om minimaal 1.000 seniorenwoningen in Almere te ontwikkelen. Belangrijk hierbij is om goed toegankelijke (drempelloze, gelijkvloerse en comfortabele) en aantrekkelijke woningen toe te voegen aan het huidige woningaanbod. Goud werkt nauw samen met het opgaveteam Wonen en Zorg voor Morgen. In deze samenwerking besteden we aandacht aan de realisatie van initiatieven van inwoners en organisaties voor alternatieve woonvormen.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere**

In buurten waar veel ouderen wonen toetsen we samen met hen en met professionals of buurten geschikt zijn. Goud gaat binnen de gemeente in gesprek met Stedelijk Beleid (wonen) en Leefbaarheid over ouderenwandelingen. Op dit moment bestaat de ouderenwandeling nog niet, maar er zijn wel al een aantal wandelingen georganiseerd vanuit Inclusie en Diversiteit.

### Fysieke ruimte

Tijdens de gezamenlijke wandeling testen gemeente en ouderen in de buurt(en) of er fysieke belemmeringen zijn.

### Voorzieningen

We toetsen of primaire en secundaire voorzieningen zich binnen een straal van 500 meter bevinden.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere en gemeente Almere**

Is dat niet het geval dan leggen we dit vast. Verschillende professionals geven in interviews aan dat als nabije voorzieningen niet haalbaar zijn, we moeten kijken naar mogelijkheden m.b.t. mobiliteit.

### Sociale contacten en activiteiten

Het is niet makkelijk om te toetsen of het netwerk van ouderen voldoende groot is. Wel kunnen we kijken naar het aantal activiteiten en ontmoetingsplekken in de buurt.

### Groen in de wijk

De ouderenwandeling is ook geschikt om te kijken of er voldoende groen is in de wijk. Mochten professionals en bewoners vaststellen dat er onvoldoende groen is, dan kunnen groene initiatieven in de wijk gestimuleerd worden.



## 2.5 MAKKELIJK MOBIEL

Mobiliteit bevordert de lichamelijke en geestelijke gezondheid van iedereen, ook van ouderen. Hoe ouder mensen worden, hoe meer hun mobiliteit afneemt. <sup>xviii</sup>In Almere heeft 24% van de groep 65-plussers mobiliteitsbeperkingen, zoals moeite met lopen (meer dan 500 meter); met het dragen van een tas (van meer dan 5 kg over meer dan 10 m); met opstaan, bukken of traplopen. Meer vrouwen dan mannen hebben mobiliteitsbeperkingen. Er is weinig zicht op toename van kwetsbaarheid of afname van mobiliteit van senioren. De meeste mobiliteitsbeperkingen komen door klachten en aandoeningen van het bewegingsapparaat, zoals ernstige rugklachten, gewrichtsslijtage (artrose) en gewrichtsontsteking (reuma). Daarnaast veroorzaken valongevallen vaak mobiliteitsbeperkingen bij ouderen.

---

*“Dankzij de scootmobiel  
ben ik mobiel en anders  
pak ik de auto.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

## Hulpmiddelen

Ouderen die beperkt zijn in hun mobiliteit, kunnen een beroep doen op hulpmiddelen en voorzieningen, die hen helpen beter te functioneren. Hiervoor kunnen ze bij het wijkteam terecht. Bekendheid over de mogelijkheden en een juiste verwijzing vanuit wijkwerkers en huisartsen is hierbij belangrijk.

## Beweging ter preventie

<sup>xix</sup>Regelmatig bewegen is één van de beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Lichamelijke beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de longen en verkleint de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Samen met anderen bewegen, beïnvloedt zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid positief. De professionals en ouderen geven in de interviews ook aan dat het stimuleren van beweging belangrijk is om (chronische) ziektes te voorkomen.

## Valpreventie

Valongevallen veroorzaken ook vaak mobiliteitsbeperkingen bij ouderen. De fysiotherapeuten van de gezondheidscentra en het Geriatisch Expertisecentrum Almere kunnen ouderen helpen bij valpreventie.

## Vervoer

Wanneer ouderen niet meer zelfstandig met het openbaar vervoer kunnen reizen en ook niet gebracht of opgehaald kunnen worden door familie of vrienden, is het mogelijk om via het wijkteam vervoer te regelen. Zowel ouderen als professionals geven in de verschillende interviews aan dat er behoefte is aan meer vervoer. Zo is de afstand tussen de woning en bushalte soms te groot voor ouderen. Via de eerder genoemde 'ouderenwandeling' is het goed om te kijken in welke wijken hier sprake van is.

## Vraagstukken

1. Hoe krijgen we meer ouderen in beweging om mobiliteitsbeperkingen te voorkomen?
2. Wat kunnen we samen met de netwerkpartners regelen als de bushalte of andere activiteiten en voorzieningen te ver weg zijn (meer dan 500 meter) voor ouderen?

## Wat is er nodig?

3. Meer ouderen in beweging om mobiliteitsbeperkingen te voorkomen.
4. Samen met netwerkpartners onderzoeken welke oplossingen er zijn als de bushalte, activiteiten en voorzieningen te ver weg zijn (meer dan 500 meter)?



## Hoe realiseren we dit?

Het Almeers Preventieakkoord en het Lokaal Sportakkoord Almere geven aandacht aan bewegen en sport. Daarnaast krijgen alle 70-plussers een uitnodiging voor een leefstijlscan in de fysiotherapiepraktijken. Naar aanleiding van de resultaten ontwikkelen we speciale beweegarrangementen voor ouderen, inclusief aandacht voor valpreventie.



VERANTWOORDELIJK:  
**Gemeente Almere en  
netwerk in de stad**



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

Via de ouderenwandeling stellen we vast in welke buurten de primaire en secundaire voorzieningen te ver weg (meer dan 500 meter) zijn van seniorenwoningen. Vervolgens kijken we binnen ons netwerk naar oplossingen. De Buurthopper, een lokaal elektrisch voertuig dat ouderen ophaalt en naar voorzieningen brengt voor een lage prijs, biedt aan om ouderen naar bushaltes te brengen als de bushalte te ver weg is voor ouderen.





## 2.6 AANDACHT VOOR MANTELZORGERS

<sup>xx</sup>De vergrijzing, hogere levensverwachting en toename in medische mogelijkheden gaat gepaard met een toenemende en een complexere zorgvraag. Dit vergroot het beroep op zorgverleners, terwijl de beroepsbevolking de komende twintig jaar nauwelijks groeit en het aantal beschikbare mantelzorgers daalt. Mantelzorg is de zorg en ondersteuning die partners, kinderen, familie, vrienden en andere bekenden aan een naaste geven. Dit gebeurt vrijwillig en onbetaald. <sup>xxi</sup>In Nederland bieden 5,5 miljoen mensen mantelzorg. In 2040 is de verwachting dat het aantal mantelzorgers gehalveerd is in Nederland. Naast mantelzorg kan ook vrijwilligerswerk een bron van steun zijn. Maar deze mogelijke steun komt (deels) uit hetzelfde deel van de bevolking als de potentiële beroepsbevolking en het mantelzorgpotentieel.

---

*“Tot het overlijden van mijn vrouw ben ik voor haar mantelzorger geweest. Zij is bijna 13 maanden ziek geweest tot haar overlijden. Zij had een agressieve vorm van kanker.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

<sup>xxii</sup>Oudere mantelzorgers geven vaak veel uren zorg. Niet alleen zal een groter deel van de mantelzorg bij de 75-plussers komen te liggen, maar dit zal ook een hoge urenbelasting met zich meebrengen. <sup>xxiii</sup>Oudere mantelzorgers (75 jaar of ouder) zijn extra kwetsbaar en hebben zelf meer lichamelijke gebreken. Bijna een op de tien mantelzorgers heeft te maken met ernstige belasting. De kans hierop neemt toe als mensen meer intensieve hulp geven of iemand helpen met dementie, een psychisch probleem of in een terminale fase.

Omdat ouderen steeds langer thuis blijven wonen is de ondersteuning van mantelzorgers nog belangrijker dan nu. Deze ondersteuning kan komen van zorgprofessionals zoals de thuiszorg, van de huisarts of diens praktijkondersteuner, van de gemeente en uiteraard van de VMCA. Bij ondersteuning valt te denken aan respijtvorzieningen, informatie en lotgenotengroep.

## Vraagstukken rond mantelzorgers

1. Hoe kunnen we oudere overbelaste mantelzorgers ondersteunen?

### Wat is er nodig?

1. Inzetten van vrijwilligers om mantelzorgers te ontlasten

## Hoe realiseren we dit?

Professionals in het veld geven in interviews aan dat we veel meer kunnen inzetten op jongeren en de kracht van vitale ouderen als vrijwilligers. Het is waardevol als een vitale oudere als vrijwilliger af en toe zorgtaken kan overnemen van een mantelzorger. Veel ouderen geven aan zingeving te vinden in vrijwilligerswerk. Dit kan bijvoorbeeld door boodschappen te doen of een avondje spelletjes spelen met een oudere met dementie, zodat de mantelzorger even rust krijgt.

Goud zet een werkgroep op om te kijken hoe we meer vrijwilligers kunnen werven, welke interventies mantelzorgers helpen en of we ook meer de verbinding kunnen maken met jongeren, bijvoorbeeld via scholen en sportverenigingen. Ook gaat Goud in Almere samen met het dementienetwerk Flevoland kijken hoe we mantelzorgers van mensen met dementie kunnen ondersteunen. Dementie zal toenemen met de toenemende vergrijzing, dus is het belangrijk om hier goed beeld van te krijgen. Het is van belang om in de werkgroep rekening te houden met het bereiken van de meer kwetsbare doelgroepen zoals ouderen met een lage SES en migratieachtergrond.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**





## 2.7 ZINGEVING EN PERSOONLIJK CONTACT

<sup>xxiv</sup>Vanuit positieve gezondheid geldt zingeving als de belangrijkste gezondmakende factor. Aandacht voor zingeving bij ouderen zelf, maar ook bij iedereen die met ouderen te maken heeft, verbetert het welbevinden van ouderen. Zingeving is een innerlijk proces en kan niet bevorderd worden door activiteiten. Een aantal professionals boven de 60 jaar geven in de interviews aan dat zij moeite hebben met de term zingeving. Het kan zwaar aanvoelen. Wat maakt jouw leven zinvol? Waar word jij blij van? Dit zijn vragen die laagdrempeliger zijn en geven toch een gesprek over zingeving zonder het woord 'zingeving' centraal te stellen. Volgens de Raad van ouderen is er een campagne nodig over de realiteit van het ouder worden en de voorbereiding hierop. Vanuit de campagne Goud in Almere vergroten we de bewustwording van het ouder worden.

---

*“Ik hou me bezig met mijn hobby’s zoals schrijven, verzorgen van kamerplanten en etc. Thuis verveel ik me niet. Vroeger gaf ik aandacht aan anderen, nu geef ik mezelf de tijd en aandacht. Wat dat betreft ben ik iets egoïstischer geworden.”*

(OUDERE UIT ALMERE)

---

<sup>xxv</sup>De Raad van Ouderen benoemt een aantal punten die het leven van ouderen zinvol maken. Veel ouderen noemen het gezinsleven en de verbinding met dierbaren als eerste. Ook zorg, zowel mantelzorg als zorg voor kleinkinderen en huisdieren, wordt veel genoemd. Verder geven ouderen aan het zinvol te vinden bij te dragen aan de samenleving door vrijwilligerswerk of bestuurswerk. Zij willen iets achterlaten voor volgende generaties, zoals een stamboom, kunst en het beschermen van oude ambachten. En het vermogen om zelf richting te geven aan hun leven en het zien van nieuwe mogelijkheden in de nieuwe levensfase, maken het leven voor veel ouderen ook zinvol.

Kenmerkend voor de derde en vierde levensfase is dat we er in onze Westerse samenleving niet echt een betekenis aan hebben gegeven, behalve vrijwilligerswerk, reizen en het zorgen voor kleinkinderen. Het past bij Goud dat we nadenken over de waarde van het ouder worden waardoor we wellicht in Almere een nieuwe betekenis weten te vinden.

<sup>xxvi</sup>Zingeving is volgens de Raad van Ouderen nog grotendeels onontgonnen gebied in het bewustzijn van eerstelijnszorg, zorgverzekeraars, media en samenleving. De Raad van Ouderen adviseert om het bewustzijn te vergroten en de mantelzorgers en zorgvrijwilligers adequaat te ondersteunen bij rouwverwerking en geestelijke zorg. Ook is het van belang om te investeren in de kennis rond zingeving onder professionals en huisartsen in de zorg en welzijn.

### Vraagstukken rondom zingeving

1. Hoe zorgen we ervoor dat mensen zich goed voorbereiden op het ouder worden en hun derde levensfase zinvol kunnen invullen?
2. Hoe kunnen we vitale ouderen meer inzetten om bij te dragen aan de samenleving met vrijwilligerswerk, bestuurswerk of andere activiteiten?
3. Hoe zorgen we voor meer kennis rond zingeving onder huisartsen en andere professionals?

### Wat is er nodig?

1. Mensen goed voorbereiden op het ouder worden en hoe zij hun derde levensfase zinvol kunnen invullen
2. Vitale ouderen inzetten om bij te dragen aan de samenleving met vrijwilligerswerk, bestuurswerk of andere activiteiten
3. Meer kennis rond zingeving onder huisartsen en andere professionals

## Hoe realiseren we dit?

De campagne Goud in Almere bereidt 65-plussers voor op het ouder worden. Deze doelgroep verlagen we na enige tijd naar 55+. Het is onze ambitie om ook organisaties en bedrijven hierbij te betrekken, zodat werknemers van boven de 50 zich al langzaam kunnen oriënteren op de verschillende mogelijkheden na hun pensioen. Het is goed voor Goud om na te denken over de vormgeving van cursussen als Pensioen in Zicht.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

Via de werkgroep Mantelzorgers en Vrijwilligers gaan we kijken hoe we meer vitale ouderen kunnen activeren voor vrijwilligerswerk, bestuurswerk of andere activiteiten.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

Goud stimuleert kennisdeling. Dit jaar hebben netwerkpartners uit het medisch en het sociaal domein samengewerkt aan een Webinar over eenzaamheid. Het is onze ambitie om ook voor het leefgebied Zingeving en persoonlijk contact te onderzoeken hoe we huisartsen en andere professionals kunnen informeren en inspireren. Ook in de netwerkbijeenkomsten besteden we aandacht aan dit thema.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**





## 2.8 EENZAAMHEID

<sup>xxvii</sup>Eenzaamheid verwijst naar de subjectieve beleving van de persoonlijke contacten. Binnen eenzaamheid is onderscheid tussen sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid ontbreekt er een ondersteunend netwerk van familie, kennissen en burens. Emotionele eenzaamheid is het ontbreken van een intieme relatie zoals met een partner. Met existentiële eenzaamheid bedoelen we het individuele verlangen naar een zinvol leven. Naast eenzaamheid is er ook nog sociaal isolement. Sociaal isolement verwijst naar het objectief geïsoleerd zijn of het beperkt aantal contacten. De omvang en de subjectieve beleving van het persoonlijke netwerk zijn twee wezenlijk verschillende zaken. Iemand met een groot netwerk kan zich toch eenzaam voelen. Vaak gebruiken we de begrippen door elkaar en bedoelen we iets anders.

Chronische eenzaamheid (vanaf 9 maanden eenzaam zijn) leidt tot gezondheidsklachten zoals depressie, verminderde cognitie, verhoogde kans op hart- en vaatziekten, verhoogde kans op vroegtijdig overlijden en verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer. <sup>xxviii</sup>Van de Almeerse ouderen voelt 47 % zich eenzaam.

<sup>xxix</sup>Veel interventies blijken niet effectief, omdat ze niet aansluiten bij de deelnemers. De meeste interventies maken geen onderscheid in oorzaken, aard en ernst van de eenzaamheid of het sociaal isolement. Uit de interviews met professionals en ouderen is naar voren gekomen dat het aanbod om eenzaamheid aan te pakken vaak niet bekend is. Ook is er vaak nog niet voldoende kennis rond het thema onder professionals. Hierdoor krijgen veel eenzame ouderen niet meteen hulp of een juiste verwijzing voor hulp. Wanneer mensen chronisch eenzaam zijn, helpen activiteiten niet meer om uit de eenzaamheid te komen.

### Vraagstukken rond eenzaamheid

1. Hoe kunnen we meer interventies stimuleren die effectief zijn en aansluiten bij de doelgroep? Wat werkt tegen eenzaamheid?
2. Hoe zorgen voor bekendheid van het aanbod onder inwoners en professionals?
3. Hoe vinden we en zorgen we voor de chronische eenzame ouderen?

### Wat is er nodig?

1. Meer effectieve interventies stimuleren die aansluiten bij de beoogde deelnemers.
2. Bekendheid met het aanbod onder inwoners en professionals
3. Interventies om chronische eenzame ouderen te vinden en verder te helpen

---

*“Intimiteit is voor veel ouderen belangrijk, tot op hoge leeftijd. Een gemis aan intimiteit kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Ik mis ook de intimiteit. Ik ben op dit moment alleen, maar niet eenzaam. De eenzaamheidsgevoelens zijn vaak het gevolg van een verminderde mobiliteit en lage sociale vaardigheden. Dan ben je veroordeeld tot een plek achter de geraniums. Ik heb mijn hobby’s en gebruik mijn facebook pagina als uitlaatklep. Daarnaast heb ik een doel om ooit naar Ethiopië te gaan om het graf van mijn moeder te kunnen bezoeken. Ik beschik helaas nog niet over de financiële middelen om een reis naar Ethiopië te kunnen bekostigen.”*

---

(OUDERE UIT ALMERE)

## Hoe realiseren we dit?

Kennisdeling: We kunnen alleen de juiste interventies ontwikkelen als we meer kennis hebben over het onderwerp. De gemeente Almere is aangesloten bij het landelijke actieprogramma Een tegen Eenzaamheid van VWS. Vanuit dit actieprogramma adviseert Movisie Goud rond het thema eenzaamheid. Daarnaast maakt Goud in Almere gebruik van de kennis van een eenzaamheidsexpert. Het afgelopen jaar heeft Goud veel gedaan aan kennisdeling en dit blijven we doen.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

De werkgroep eenzaamheid die is voortgekomen uit Goud onderzoekt hoe we activiteiten beter kunnen koppelen aan de eenzaamheidsfase van Almeerders. De werkgroep werkt hierin samen met de GGD. Het doel is om een tool te ontwikkelen die professionals helpt om eenzame ouderen sneller te verwijzen naar de juiste activiteiten. Wanneer een oudere chronisch eenzaam is, werkt een activiteit die zich richt op ontmoeting bijvoorbeeld minder. Voor deze fase is er meer coachende hulp nodig.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**

Door de coronacrisis is het aantal eenzamen gegroeid. Het Rijk heeft daarom een steunpakket om eenzaamheid te bestrijden. Goud is verantwoordelijk voor het invullen van dit steunpakket. De werkgroep die daarvoor is opgericht ziet dat er in Almere al veel bestaat. Er is behoefte aan meer geïntegreerde communicatie richting inwoners, bijvoorbeeld een boekje met alles rondom eenzaamheid. Het idee is om een deel van de rijksmiddelen hiervoor in te zetten.



VERANTWOORDELIJK:  
**Netwerk Goud in Almere**



# Ambities leefgebieden

## Zorg en ondersteuning dichtbij

1. Betere aansluiting Wmo, Zvw en Wlz door lokale en regionale afspraken.
2. Focus op preventie en gezond en wel ouder worden

### Dit doen we o.a. door:

- klantreizen;
- projecten 'Zorg in de wijk' en 'Wie zorgt in de wijk'.



## Makkelijk mobiel

1. Meer ouderen in beweging ter preventie
2. Alternatieven onderzoeken als voorzieningen en bushalte te ver weg zijn

### Dit doen we o.a. door:

- initiatieven die zich richten op beweging.



## Aandacht voor mantelzorgers:

1. Mantelzorgers ontlasten door inzet vrijwilligers

### Dit doen we o.a. door:

- vitale ouderen als vrijwilliger stimuleren.

## Ontmoeten en actief in de buurt

1. Meer laagdrempelige ontmoetingsplekken
2. Goedlopende initiatieven sneller verlengen met subsidieregeling
3. Overzicht van activiteiten voor inwoners en professionals
4. Meer aandacht voor diversiteit en inclusie bij aanbod activiteiten
5. Activiteiten tussen dagbesteding en welzijn

### Dit doen we o.a. door:

- verbeteren sociale kaart;
- onderzoek behoeften van ouderen met een migratieachtergrond door netwerk Kleurrijk Almere.

## Zingeving en persoonlijk contact

1. Voorbereiden op ouder worden stimuleren
2. Vitale ouderen inspireren om bij te dragen aan de samenleving
3. Meer kennis rond zingeving onder professionals

### Dit doen we o.a. door:

- cursus Pensioen in Zicht breed verspreiden.



## Veilig in en om het huis

1. Langer veilig thuis wonen
2. Bescherming tegen criminaliteit

### Dit doen we o.a. door:

- woningaanpassingen;
- aandacht voor cybercriminaliteit.



## Goed wonen

1. Toename van seniorenwoningen in Almere
2. Inclusieve en geschikte woonomgeving bevorderen

### Dit doen we o.a. door:

- omgevingsanalyse via ouderenwandelingen.



## Eenzaamheid

1. Meer effectieve en passende interventies
2. Meer bekendheid van aanbod tegen eenzaamheid
3. Chronische eenzame ouderen vinden en verder helpen

### Dit doen we o.a. door:

- kennisdeling.





# Communicatie en informatievoorziening

Communicatie ondersteunt en bevordert de netwerkstrategie van Goud. Het netwerk is verstevigd en uitgebreid en gezamenlijke initiatieven hebben zichtbaarheid gekregen.

De komende jaren ondersteunen we met communicatie de uitbreiding naar meer:

## **PARTICIPATIE**

Met communicatie faciliteren en inspireren we senioren om mee te denken en doen aan Goud. We faciliteren en inspireren het brede netwerk van Goud om bij te dragen aan de doelstellingen bij de verschillende thema's. Zo vinden we (nog beter) aansluiting bij de wensen, capaciteiten en behoeften van huidige en toekomstige oudere inwoners van Almere. Ook verbindt het de veelheid aan - kleine en grote - activiteiten, partijen, vrijwilligers en initiatieven in de stad.

## **INSPIRATIE**

Met een campagne voor senioren nodigen we hen uit na te denken over hun oude dag; de uitdagingen en de mogelijkheden daarvan.

## **DRAAGVLAK EN KENNIS**

Communicatie rondom Goud draagt bij aan het delen van kennis en het aanjagen van vernieuwing door initiatieven, onderzoek en projecten te ondersteunen die een antwoord geven op een of meerdere doelstellingen voor de ouderen van Almere.



## CAMPAGNE

Goed ouder worden in Almere. Dat willen we laten zien en stimuleren met Goud. De campagne Goud in Almere laat zien dat oud worden in Almere fijn is. En dat senioren van waarde zijn voor Almere en wat kunnen betekenen voor de stad. We bieden aanknopingspunten voor Almeerders om hun oude dag goed voor te bereiden en goed te beleven. De campagne sluit met een warme, positieve toon aan op deze boodschap. De campagne richt zich vooral op vijf thema's: eenzaamheid, zorg, activiteiten, veilig wonen en actualiteiten. Deze thema's zijn gekozen als de thema's die nu de meeste aandacht verdienen.

## VERSCHEIDENHEID

In de campagne houden we rekening met de verscheidenheid binnen de doelgroep. Goed Ouder Worden in Almere is voor iedereen anders. Wat is goed? De G van Goud en Goed gebruiken we om de verschillende invalshoeken te belichten: Gezond oud in Almere. Gelukkig oud in Almere. Gezellig. Gerust. Geborgen. Gewaardeerd. Gerespecteerd. Groots. Geweldig. Groen.

## NU ÉN STRAKS

Mensen bereiden zich op verschillende manieren voor op het ouder worden. Je hebt mensen die al vroeg hiermee bezig zijn en mensen die zaken voor zich uit schuiven, die er liever nog niet over nadenken of die zich hier nog weinig bij kunnen voorstellen. Mensen hebben daarin hun eigen verantwoordelijkheid. De zelfredzaamheid van Almeerders staat ook in deze campagne voorop. Toch is het zo dat mensen die zelf keuzes maken dat als positiever ervaren dan



wanneer 'het' ze overkomt en ze 'te laat' zijn om eigen keuzes te maken. Daarnaast is preventie vaak beter dan acute problemen oplossen en meestal is het ook goedkoper.

Om de verschillende groepen aan te spreken in de campagne, gebruiken we de woorden 'Nu én straks' als toevoeging aan de boodschap. En gebruiken we aansprekende beelden en taal.

## DOEL

- We ontwikkelen een website waar inwoners informatie kunnen vinden over goed oud worden in Almere en over actuele zaken voor ouderen. Met toegankelijke informatie van de gemeente, maar ook van partners, zoals woningcorporaties,

zorgorganisaties en andere partijen die iets voor ouderen kunnen betekenen. Alle thema's bij elkaar met verwijzingen naar partnerorganisaties.

- We nodigen Almeerders uit op tijd na te denken over hoe zij oud willen worden in Almere. Hoe eerder je dit voorbereidt, hoe meer invloed je hebt op hoe je oude dag eruitziet. Bijvoorbeeld: Hoe wil je wonen? Heb je daar mensen om je heen die hulp kunnen bieden? Welke levensinvulling heb je dan? En wat is daarvoor nodig? We portretteren o.a. echte Almeerders. Zij vertellen hun verhaal over ouder worden en hun inzicht in ouder worden.
- De campagne komt tot stand met inzet van het netwerk van partnerorganisaties, vrijwilligers en actieve senioren.



# Financieel kader



Afdelingen van de gemeente en organisaties in Almere doen verschillende dingen in hun reguliere taken voor ouderen. Vanuit de bestuurlijke opgave Goud in Almere zijn door de raad in de begroting middelen beschikbaar gesteld tot en met 2022. Goud in Almere heeft budget voor het opstarten van initiatieven vanuit de samenleving die bijdragen aan de doelen uit het meerjarenperspectief. Inwoners en professionals kunnen beroep doen op de financiële

bijdrage. De uitvoeringsagenda geeft verder invulling aan de uitgaven. Naast het budget vanuit de gemeente heeft het kabinet 70.000 euro incidenteel beschikbaar gesteld voor de aanpak tegen eenzaamheid onder ouderen in coronatijd. Eind 2021 komt een begroting voor 2022. In de motie van de raad in 2020 is aangegeven dat het netwerk zich moet uitbreiden naar andere stadsdelen. Hiervoor moeten nog middelen beschikbaar komen.

Initiatieven in Almere Stad	€ 90.000	2021
Initiatieven in Almere Haven	€ 90.000	2021
Steunpakket Eenzaamheid	€ 70.000	2021
Vrije ruimte	€ 90.000	2021

# Bijlage 1: Netwerkpartners Goud in Almere

Naast inwoners en vrijwilligers hebben de volgende organisaties bijgedragen aan de inhoud van dit meerjarenperspectief en het netwerk Goud in Almere:

- 50 For Fit
- Adviesraad Sociaal Domein (ASD)
- Alzheimer Nederland
- ANBO Almere
- Apotheek Almere Haven
- Buurtcentra
- Buurtplatform Filmwijk
- Buurtsportcoach
- Buurtzorg
- Centrum voor levensvragen (mantelzorg)
- Curae Zorg
- De Alliantie
- De Schoor
- Denktank Ouderen
- Eettafel Filmwijkcentrum
- Eigenwijzesaskia.nl
- ELAA
- Elaa
- Expertisecentrum Mantelzorg (VMCA)
- Fiets en Geniet
- Filmwijkkrant
- FNV Senioren
- Geriatrisch expertisecentrum - Zorggroep Almere
- GGD Flevoland
- Goede Stede
- Groep WIJZIJNEROOK
- Gymclub Filmwijkcentrum
- Het Gilde (vrijwilligersorganisatie met veel ouderen)
- Huis van de Waterwijk
- Huiskamer Erbij (allochtone ouderen)
- Humanitas
- Inloophuis de Ruimte (doopsgezind)
- Iraanse Huis
- KBO-PCOB
- Kernteam Eenzaamheid Filmwijk
- Klankbordgroep senioren
- Lang Leve Thuis - Redewaard
- Leger des Heils
- Medi-Mere
- Movisie
- Netwerk dementie Almere
- Netwerk Kleurrijk Almere
- Parkhuys
- Parkinson café
- Plangroep
- Protestantse Gemeente Almere
- Rituals to root
- Samen 70
- Sciandri
- Seniorenraad Almere
- Senior-Live
- St. Diligence
- St. Zonnebloem
- Stg. Bayt Arahma
- Stichting de Buurthopper
- Stichting de geborgen plek (voor kwetsbare ouderen)
- Stichting Platform Filmwijk
- Tuinteam
- VMCA
- VMCA Burennetwerk
- WasTas (wasserette)
- Wegwijs
- Wijkclintenraad Haven en Overloop
- Wijkteams Almere
- Wijkverpleegkundige
- Woongroep polter 50+
- Woonzorgcentrum Archipelhof
- Woonzorgcentrum de Rotonde
- Ymere
- Zonnebloem
- Zorggroep Almere

## Bijlage 2: Bronnenlijst

- i [Het RIVM rapport 'Gezond ouder worden in Nederland' \(2011\)](#)
- ii Rapportage Cliënten inkomensregelingen Almere 2017, Onderzoek& Statistiek, gemeente Almere, september 2018
- iii RIVM onderzoek 2018 Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?
- iv <https://www.who.int/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>
- v <https://www.who.int/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>
- vi <https://sociaal.net/achtergrond/ageism/>
- vii <https://ncz.nl/advies-raad-van-ouderen-voorbereiden-op-ouder-worden> en [www.beteroud.nl/nieuws/raad-van-ouderen-goed-oud-worden-beweging](http://www.beteroud.nl/nieuws/raad-van-ouderen-goed-oud-worden-beweging)
- viii Dialoognota ouderenzorg 2020-2040
- ix Dialoognota ouderenzorg 2020-2040
- x Saelens, B. E., Sallis, J. F., Black, J. B., & Chen, D. (2003). Neighborhood-based differences in physical activity: An environment scale evaluation. American Journal of Public Health, 93, 1552- 1558
- xi <https://www.beteroud.nl/zelfstandig-wonen/infographic-veilig-thuis>
- xii <https://themasites.pbl.nl/o/langer-zelfstandig-wonen/>
- xiii <https://www.binnenlandsbestuur.nl/toegankelijkheid>
- xiv <https://www.pbl.nl/publicaties/langer-zelfstandig-wonen-in-een-geschikte-woonomgeving>
- xv <https://www.beteroud.nl/nieuws/10-aandachtspunten-preventieve-ouderenzorg>
- xvi <https://openresearch.amsterdam.nl/page/69693/hoe-openbaar-groen-bijdraagt-aan-het-welzijn-van-ouderen>
- xvii <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/investeer-in-groen-voor-ouderen/>
- xviii <https://www.eengezonderflevoland.nl/cijfers/tabellenboek-volwasseneneneneniorenenquête-2016/>
- xix <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/waarom-sporten-en-bewegen-goed-is-voor-ouderen/>
- xx <https://www.internetconsultatie.nl/zorgvoordetoekomst>
- xxi <https://www.movisie.nl/artikel/5-miljoen-nederlandse-mantelzorgers-feiten-cijfers>
- xxii <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2019/11/08/in-2040-meer-mantelzorg-van-ouderen-voor-andere-ouderen>
- xxiii <https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/mantelzorg>
- xxiv <https://www.beteroud.nl/nieuws/een-zinvol-bestaan-voor-ouderen-komt-niet-vanzelf> en <https://www.zorgwelzijn.nl/12-tips-voor-meer-zingeving-en-minder-eenzaamheid/>
- xxv <https://www.zorgwelzijn.nl/12-tips-voor-meer-zingeving-en-minder-eenzaamheid/>
- xxvi <https://netwerkpalliatievezorg.nl/utrechtstadenzuidoost/Hulpverleners/Nieuws/wat-maakt-het-leven-zinvol-voor-ouderen>
- xxvii <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eenzaamheid-dossier-2020.pdf>
- xxviii <https://www.eengezonderflevoland.nl/mentaal-welbevinden/eenzaamheid/#volwassenen-senioren>
- xxix <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/wat-werkt-eenzaamheid-dossier-2020.pdf>