

Verslag tweede avond “Goed oud worden in Heide-Bes”, 4-6-2025

Thema: Wat is er allemaal beschikbaar? Hoe kom ik aan informatie?

20:00-20:05 Welkom en opzet van avond, door Robbert Huijsman



Met bijna 40 personen hadden we een prachtige thema-avond over “Goed oud worden in de HeideBes. Dat was al weer voor de derde keer, na een aftrap tijdens de ALV op 19 februari met een presentatie over ERGO, en een eerste thema-avond op 19 februari. Daar bleek dat er grote behoefte is aan goede informatie wat er allemaal beschikbaar is voor ouderen, informatie over allerlei soorten recreatieve en sportieve activiteiten voor ouderen, dagbesteding, welzijn en zorg. De avond begon met vier sprekers, die elk een korte presentatie gaven, met ruimte voor vragen vanuit het publiek.

20:05-20:50 Sprekers over (informatie)bronnen voor goed ouder worden



Demi van der Kuijp, welzijnsregisseur bij Aafje, trapte af en liet allerlei websites zien met belangrijke informatie. Stuk voor stuk liet ze zo'n website zien en besprak wat er daar te lezen en vinden is over onder andere sociale en culturele activiteiten en uitjes, informatie-loketten zoals Gebiedsgids, Vraagwijze, Wijkhub en Bewonersorganisatie Ommoord. Maar ook de mogelijkheden die er in Ommoord zijn voor ondersteuning van oudere inwoners en hun mantelzorgers.

Ondersteuning

- Valpreventietrainingen - gericht op het voorkomen van vallen - www.rotterdam.nl/valpreventie *
- Bibliotheek Ommoord - (o.a.) computerlessen en hulp digitale zaken - <https://www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/agenda> *
- Unie van Vrijwilligers - digimaatje / klusmaatje / etc. <https://www.uvvrotterdam.nl/> (aanvraag via 'contact opnemen') *
- Centrum voor levensvragen - (gratis) groepsbijeenkomsten en/of gesprek geestelijk verzorger - <https://www.centrumlevensvragenrotterdam.nl/Ons-aanbod-in-kaart> *
- Allemaal Aafje / Buurtpas van Laurens - korting op hulpmiddelen en diensten, van pedicure tot klusjesman - <https://www.allemaalaafje.nl/diensten/> / <https://www.buurtpas.nl/>
- Hulp en ondersteuning bij (zelfstandig blijven) wonen - <https://www.rotterdam.nl/ondersteuning-bij-wonen>
- Klusjesdiensten (allerlei): kleine selectie: <https://www.care.com/nl-nl/profielen/huishoudelijke-hulp/klusjesman/rotterdam/ommoord-zevenkamp>; <https://www.klussenbedrijf-info.nl/ommoord>; ook Pameijer: <https://www.gebiedsgids.nl/node/124029>

Voor mantelzorgers

- Mantelfoon - Steunpunt voor alle vragen en verwijzingen op gebied van mantelzorg - Bel 24 uur per dag gratis naar 0800 777 33 33 - <https://mantelfoon.nl/> *
- De Roodkapjes - Ontspanning en ontmoeting - <https://www.derooodkapjes.nl/agenda/> *
- Mantelzorgsupport Gro-up - Ontmoeting en trainingen - <https://www.gro-up.nl/buurtwerk-mantelzorgsupport> *
- Unie van Vrijwilligers - mantelzorgmaatje - <https://www.uvvrotterdam.nl/> (aanvraag via 'contact opnemen') *
- Mantelzorgmakelaars - weten alles over regelgeving rondom het aanvragen van zorg (mogelijk vergoed door zorgverzekering) - <https://hulpvoormantelzorgers.nl/>
- Cursus Beter thuis met dementie - training over leven met iemand met dementie - <https://beterthuismetdementie.laurens.nl>

Het document met alle websites en de links daarnaar toe is per mail nagestuurd naar de deelnemers van deze avond. Die kunnen dan thuis achter de computer met een of twee muisklikken zelf verder zoeken naar informatie en al het beschikbare aanbod bekijken om goed en prettig zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen terwijl men ouder wordt.

Amanda Abbink van Gro-up en Huis van de Wijk presenteerde als tweede hun aanbod van activiteiten zoals computercursussen, Checkpoint voor regelzaken, vrijwilligerswerk (niet alleen ontvangen, maar je kan als oudere ook zelf vrijwilliger worden), bijvoorbeeld bij preventieve agsteding (voor ontmoeten, bewegen, samen eten en zinvol bezig zijn). Soms geeft de huisarts advies om hieraan mee te doen, dat heet dan Welzijn op Recept. Maar er is geen verwijzing of indicatie voor nodig, en de kosten zijn laag (kleine bijdrage aan drinken en eten). Mooi en goed is ook de training valpreventie, waarvan ook een aantal deelnemers in de zaal zaten en enthousiast vertelde over de aanpak en het nut van valpreventie. Er is nog veel meer te doen bij Gro-up, zoals het Mantelzorgcafé (contact met lotgenoten), het Alzheimer Café (met wisselende thema's), en ondersteuningsaanbod voor thuiswonende mensen met dementie (beginnend en gevorderd).



Als derde volgde bestuurslid **Jan Pouw** van Genero, een ouderen-vrijwilligersorganisatie in de regio's Zuid-Holland Zuid, West-Brabant en Zeeland. Hij gaf een presentatie gegeven over hun wensenboekje "In gesprek over de dag van morgen". Alle deelnemers kregen een eigen exemplaar om zelf aan de slag te gaan met dit doe-boekje. Jan Pouw vertelde over de achtergrond en totstandkoming van het wensen/doe-boekje: "Iedereen wil ouder worden, niemand wil het zijn luidt een bekend gezegde. We willen allemaal het liefst gezond en vitaal blijven tot onze dood. Over wat er gebeurt als het lichamelijk minder gaat, naasten wegvallen of hobby's moeilijker worden hebben we het liever niet. Dit laagdrempelig bespreekbaar maken werd al snel ons doel. Dat heeft geresulteerd in een Wensenboekje waarmee we u hopen te prikkelen na te denken over uw wensen op thema's als zingeving, relaties

met naasten en behandeling en sterven. Met als belangrijkste boodschap: wil je later in het leven de regie voeren, dan vraagt dat nu aandacht. Dit Wensenboekje is door zowel professionals als ouderen zelf ontwikkeld binnen een door ZonMw gefinancierd project.” Er zijn twee versies beschikbaar; een digitale versie die gratis kan worden gedownload. Een fysieke variant in een A5 ringband kost € 4,95. De verzendkosten zijn € 4,20.

Tenslotte gaf **Rob van Son** (ook bewoner in HeideBes) een korte pitch over de sport- en beweegactiviteiten voor ouderen vanuit de korfbalvereniging RKC WION met andere partijen (zie zijn dia op de volgende pagina). De WION-hal met sportveld ligt aan de Max Planckplaats 300. Elke week opnieuw, op een vaste dag en uur (goed voor de regelmaat en discipline, dan hou je samen bewegen beter vol). OP woensdag- en donderdagochtend ook in principe altijd buiten, maar de KombiFit op woensdagavond is binnen in de WION-hal.

RKC WION – Bewegen voor een vitaal leven



Senioren Sportief (55+)

Gevarieerd bewegen zonder prestatiedruk.

- Woensdagochtend
- Donderdagochtend



KombiFit

Sport en spel op recreatief niveau.

- Woensdagavond



Bewegen met een maatje meer

Beweging op eigen niveau.

- Maandagavond



20:50-21:00 Korte pauze en verspreiden in vier groepen

21:00-21:50 Samen in gesprek

In vier groepjes bespreken we met elkaar wat ons echt helpt bij goed ouder worden en waaraan nog meer behoefte is. Van elke groep volgt hierna een eigen verslag, opgesteld door de gespreksleiders.

- Janet van Kampen,
- Rob den Heijer,
- Hans de Vries en
- Robbert Huijsman

A. Gespreksgroep bij Janet van Kampen

- *In het eerste deel speelden vragen rondom de presentaties. Was men verrast? Wat wist je al? Is het helpend? Wat ga je doen hiermee?*

We hebben met elkaar teruggeblikt op de presentatie van de 4 sprekers en hierdoor ontstond vanzelf een gesprek. Informatie van Demi is als positief ontvangen. Kanttekening dat deze niet compleet is. De aanwezigen hebben nog aanvullingen. Afgesproken dat zij deze doorgeven aan Robbert, zodat dit kan worden toegevoegd aan de lijst van Demi.

Aanvullingen zijn o.a.:

- senioren yoga, senioren gym en zwemmen bij Zevenkampse Ring;
- wandelgroep in Ommoord;
- link naar Sportbedrijf Rotterdam voor diverse sportactiviteiten voor ouderen.



Aanwezigen benoemen dat zij allen best digitaal vaardig zijn, dus zijn zelf goed in staat om te zoeken. Maar het overzicht van Demi is wel handig, omdat zorgland ook digitaal een groot doolhof is.

De meeste informatie van Amanda/Gro-up was bij de aanwezigen bekend. Zij waren hier zelf allemaal nog niet geweest. Sommigen geven aan “dat is voor die andere ouderen”, waarbij iedereen moet lachen. Sommigen ervaren ook best een drempel om ernaartoe te gaan. Eén van de aanwezigen noemt als tip dat het fijn zou zijn als iemand vanaf huis met je mee daar naartoe zou gaan.

Ergens alleen binnenstappen blijft gewoon spannend, hoe oud je ook bent.

Het aanbod van WION was niet direct van toepassing voor de aanwezigen. Maar zij benoemden wel dat het een fijne sportclub is die zich al lang inzet voor een gezonde actieve wijk. De presentatie van vanavond sluit daarbij aan.

- *In het tweede deel spraken we over het wensenboekje dat is uitgedeeld.*

Het boekje van Genero wordt gewaardeerd. Het ter plekke doornemen is moeilijk, omdat lezen moeite kost en het onderwerpen betreft waar je even over na moet denken. Bij het onderwerp zingeving en welzijn komt het onderwerp op vrijwilligerswerk. Dit geeft veel van de aanwezigen zingeving. De aanwezigen vertellen beurtelings wat zij doen; hospice, bestuur vlaggenparade boompjes, voedseltuin, buurtbeheer plantenbakken, burenhulp. Vrijwilligerswerk, en omkijken naar een ander, zorgt er ook voor dat je zelf fit blijft. Zowel fysiek als mentaal, beaamde men. Het initiatief plantenbakken-beheer in de Dopheide zorgt voor meer spontane ontmoetingen in de straat en daarmee ook onderlinge betrokkenheid. Dit wordt gezien als goed voorbeeld.

Het belang van een levenstestament wordt onderstreept door één van de aanwezigen. Zij is hulp- en zorgbehoevend en met dank aan haar partners en diverse zorgprofessionals kan zij thuis wonen. Ook in huis heeft een ergotherapeute gezorgd voor diverse aanpassingen in het huis. Zij en haar man hebben een levenstestament en deze uitgebreid met de kinderen doorgenomen. Dat is waardevol om te doen. De tip die nog wordt gegeven, na het doorbladeren van het wensenboekje, door één van de aanwezigen: zorg ook voor je digitale erfenis, zoals accounts op social media.

- *In het derde deel staat kennis delen centraal. Zijn er tips van anderen? Welke info heb je gemist?*

Een vraag die zich voordoet is: hoe bereiken we wijkbewoners? Bij deze bijeenkomst zijn de actieve bewoners. Maar zou dit onderwerp ook juist niet interessant zijn voor de groep die momenteel meer hulp- of zorgbehoevend is. Bij de uitnodiging is de vraag gesteld: neem een buur mee. Dit vonden de aanwezigen toch moeilijk om te vragen. Het antwoord is nog niet gevonden, maar het houdt de groep wel bezig. Daarnaast kwam de vraag naar voren hoe we nieuwe wijkbewoners bereiken? Als je hier nieuw komt wonen, krijg je dan een uitnodiging om lid te worden van de bewonerscommissie? Zou wel een mooi initiatief zijn.

- *In het laatste gedeelte staat de bespreking van mogelijke vervolghema's centraal.*

Wensen voor het najaar:

- Opstarten van een reanimatie- cursus en hoe de AED te gebruiken+
- Thema-bijeenkomst over het (voorbereiden van) het levenstestament: over welke onderwerpen moet je hebben nagedacht.

Tip: in het krantje oud-Rotterdam pagina 7 staat altijd een bericht van notaris die wellicht iets over dit onderwerp kan komen vertellen



- Thema-bijeenkomst over (voor)zorgcirkels: wat kunnen wij als buurtbewoners zelf doen/ organiseren als we hulp en zorg nodig hebben?

Aanwezigen vonden het een waardevolle avond. Een aantal heeft nieuwe informatie gehoord, en een aantal vond vooral het onderling contact heel fijn.

B. Gespreksgroep bij Rob den Heijer

- *In het eerste deel speelden vragen rondom de presentaties. Was men verrast? Wat wist je al? Is het helpend? Wat ga je doen hiermee?*



Allereerst gaven deelnemers warme complimenten over het organiseren van dit soort avonden door de HeideBes. Die zijn vast interessant voor méér wijkbewoners, maar daarover dan wel vragen zoals: moet je persé lid van de HeideBes zijn, hoeveel mensen zijn er eigenlijk lid? En hoe bereiken we dan de rest van de buurt en/of de mensen die niet bij dit soort bijeenkomsten komen?

De informatie was erg interessant en nuttig. Met name de valpreventie cursus van Gro-Up werd genoemd als nuttig idee. Er is wel heel erg veel informatie en ook overlappend, dat kan verwarrend zijn.

Veel organisatie zijn betrokken, bieden zelf iets aan of verwijzen slechts naar andere sites. Mix van zowel commerciële aanbieders als maatschappelijke organisaties werkt soms verwarrend.

In het algemeen waren de deelnemers in deze groep erg actief en in grote lijnen al wel op de hoogte van het aanbod wat op dit moment voor hen relevant is. Wel wordt besproken dat het lastiger is om nu alvast na te denken over wat er later voor hun relevant gaat worden. Het onderwerp levenstestament is daar een voorbeeld van. Ook het Genero boekje komt hierbij ter sprake.

- *In het tweede deel spraken we over het wensenboekje dat is uitgedeeld.*

We hebben gezamenlijk het boekje door genomen. Het bleek lastig voor de deelnemers om in deze kring-setting het ter plaatse zelf goed op te nemen, dus heeft de gespreksleider de opzet en indeling van het boekje in grote lijnen stap voor stap benoemd. De eerste reacties waren zeker positief, zeker het stuk over levenstestament en wilsbeschikking. Wel bestond de indruk was zonder een vorm van opvolging de kans groot is dat het boekje ongeopend op een stapeltje terecht komt.

- *In het derde deel staat kennis delen centraal. Zijn er tips van anderen? Welke info heb je gemist?*

- Repair café, gratis reparaties aan kleine huishoudelijke apparaten. Zie: [Cafe – Repaircafe](#).
- [Het Palet](#) is een ontmoetingsplek in Lage Land, vergelijkbaar met Gro-Up Huis van de Wijk Ommoord. Een deelnemer vroeg zich af of er samenwerking of afstemming is tussen dit soort wijkorganisaties om inspiratie bij elkaar op te doen en zo nog ontbrekende diensten te ontwikkelen.
- In de [Oud Rotterdammer](#) staan vaak nuttige oproepjes voor hulp en samenwerking. Bv. [Zorgzaam010](#) waar vrijwilligers en hulpzoekenden elkaar kunnen vinden. In het algemeen de tip om in beweging te blijven, ook na een eventuele tijdelijke (valpreventie) training of (fysio) revalidatie. Dit helpt je niet alleen fysiek maar ook mentaal goed ouder te worden.
- In beweging blijven kan natuurlijk ook door het lopen met een hond, waardoor je er wel elke dag uit moet en je makkelijk aan je 10.000 stappen komt. Als het fulltime hebben van een hond teveel wordt is [Home - Stichting OPOEH](#) wellicht een goed alternatief. Hier kunnen senioren zich aanbieden om af en toe of 1x in de week op een hond te passen. Leuk, actief en je kunt het zelf aanpassen aan je behoeften. Er zijn ook ander vergelijkbare sites zoals <https://www.rover.com/nl> of <https://www.pawshake.nl/> maar niet specifiek gericht op 55+ vrijwilligers.

- *In het laatste gedeelte staat de bespreking van mogelijke vervolgthema's centraal.*
- Wat komt er allemaal kijken bij vastleggen van levenstestament en wilsbeschikking? Hoe pak je het aan?
- Wat zijn de volgende stappen in energiebesparing, wat moet ik allemaal met de nieuwe reclames voor warmtepompen en thuisbatterijen? (niet specifiek 55+ thema?)
- Hoe krijgen we meer cohesie in de wijk? Aandacht voor hulpbehoevenden? Belketens?

C. Gespreksgroep bij Hans de Vries

- *In het eerste deel speelden vragen rondom de presentaties. Was men verrast? Wat wist je al? Is het helpend? Wat ga je doen hiermee?*
- *In het tweede deel zou gesproken worden over het wensenboekje dat is uitgedeeld, maar daaraan is dit groepje niet toegekomen.*

Deelnemers vonden het fijn dat er veel mogelijkheden zijn en lijken getriggerd verder te gaan grasduinen op de verschillende websites in het grote aanbod. Het meest is men geïnteresseerd in het levenstestament. Hier leidt het gesprek automatisch heen waardoor we snel al in het laatste gedeelte schoten. Het is duidelijk dat sommige mensen al met het thema 'levenstestament' bezig zijn en juist de meerderheid nog niet, maar wel meer hierover wil horen. Vanuit dat levenstestament loopt het gesprek automatisch naar een codicil en het wel of niet laten reanimeren. Welke mogelijkheden zijn hier? Hoe pak je dit aan? Er is zeker informatie in de groep, maar die wisselt wel waardoor het niet helemaal duidelijk wordt. Ook hier ligt een behoefte aan praktische informatie.



- *In het derde deel staat kennis delen centraal. Zijn er tips van anderen? Welke info heb je gemist?*



Een van de deelnemers sport bij WION en vertelt enthousiast over het warme bad dat daar ervaren wordt. Een ander geeft aan dat bij het Feyenoordstadion een fijne mogelijkheid ligt voor ouderenfitness onder begeleiding van zorgmedewerkers. Weer een ander geeft aan dat het tv-programma 'Nederland in beweging' heel fijn is om te volgen. Ook is gesproken over de training valpreventie. Vanzelf kwam het gesprek weer terug op reanimeren en van daaruit naar EHBO. Ook hier ligt een behoefte, alsook op het terrein van BHV.

- *In het laatste gedeelte staat de bespreking van mogelijke vervolgthema's centraal.*

Dat zijn dus al een paar onderwerpen die in een najaarsbijeenkomst plaats kunnen hebben, zoals levenstestament (misschien een notaris vragen) en EHBO/BHV.

Daar kwam Domotica bij en dan vooral vanuit de vraag 'welke voorbereidingen kun je treffen om je huis veilig en toekomstbestendig te maken?' Tevens is men geïnteresseerd in voorzorgcirkels naar aanleiding van de inbreng van een van de deelnemers over de verschillende knarrenhoven. Als laatste thema werd oplichting genoemd.

Verder bracht een deelnemer de stichting Homestart ter sprake. Dat is een vrijwilligersorganisatie die mensen een steuntje in de rug geeft.

D. Gespreksgroep bij Robbert Huijsman

- *In het eerste deel speelden vragen rondom de presentaties. Was men verrast? Wat wist je al? Is het helpend? Wat ga je doen hiermee?*

De deelnemers waren enthousiast over de presentaties en alle informatie over het brede aanbod. "Ik wist niet dat er zo veel is!", zei iemand in verwondering. Het overzicht van websites werd heel prettig gevonden en helpt bij het zelf verder oriënteren op behoeften en mogelijkheden. Er is veel interesse in het levenstestament, dat enkelen al hebben opgesteld én besproken met (klein)kinderen. Anderen hebben het al wel in huis, maar hikken er nog wat tegenaan. Men sprak verder over (geloofs)overtuigingen over sterven en versterven (stoppen met eten en drinken). Er komt best veel bij te kijken qua vooraf vastleggen (jaarlijks actualiseren en bekrachtigen) en goed bespreken met huisarts; maar als puntje bij paaltje komt, loopt het toch vaak anders.... Hierover wil men graag een vervolg-avond.



Een echtpaar sprak al tijdens het plenaire deel enthousiast over hun ervaringen met de training voor valpreventie en vertelde daar nog verder over. Iedereen ziet het belang van bewegen, maar het lukt wisselend om dat op te pakken en vol te houden. Goed vervolgthema, mede in relatie tot dementie.

- *In het tweede deel zou gesproken worden over het wensenboekje dat is uitgedeeld.*

We bladeren gezamenlijk even door het wensenboekje van Genero. Dat vindt men een prettig boekje en lijkt me inderdaad thuis verder te willen gebruiken om voor zichzelf de wensen en onderwerpen voor de toekomst verder te verkennen, daarin de informatie van websites toe te voegen en om bepaalde thema's thuis bespreekbaar te maken. Volgende keer wellicht weer even oprakelen, om het vuurtje warm te houden.

- *In het derde deel staat kennis delen centraal. Zijn er tips van anderen? Welke info heb je gemist?*



Het accent op informatie-delen was vandaag heel goed, maar voor volgende avonden zoekt men meer diepgang. Bijvoorbeeld in open dialoog gaan met andere generaties, die vaak ook andere perspectieven en taalbetekenissen hebben bij ouder worden en elkaar helpen. Hoe krijgen we de jongere generaties uit de HeideBes betrokken bij deze thema-avonden? Een van de deelnemers heeft veel interesse in biodynamische en onbewerkte voeding en signaleert dat daarvoor in het verschrallende winkelbeeld op Hesseplaats en Binnenhof geen plek meer lijkt te zijn. Hij stelde voor in gesprek te gaan met winkeliersvereniging

(nadat we eerst wensen en behoeften vanuit de wijk hebben opgehaald), of met elkaar groenten te gaan telen op stukje grond (er staan al her en der zelfbeheer-bakken, zoals op Dopheide).

- *In het laatste gedeelte staat de bespreking van mogelijke vervolgthema's centraal.*

Naast het al genoemde levenstestament en intergenerationele dialoog, kwamen nog meer themavoorstellen naar voren. Een deelnemer wilde graag informatie plus spreker over Voorzorgcirkels; daar was bredere interesse voor, net als voor samenredzaam-initiatieven zoals buurtcoöperaties. Tenslotte werd kort gesproken over digitalisering van de samenleving, wat dat betekent voor ouderen en hun vaardigheden, maar ook eventuele risico's zoals verschaling van sociaal contact en blootstelling aan (wifi)straling. Hoe kan je als ouderen die snel ontwikkelende technologieën gebruik in en rond huis om het ouder worden te vergemakkelijken?

Na afloop kwam een deelnemer nog even naar mij toe met nieuw voorstel om ook de Pameijer-groep aan de Struik/Dopheide meer te betrekken bij de wijk. De aldaar wonende kinderen, hun ouders en de medewerkers van Pameijer hebben misschien ook interesse voor de besproken en nog te bespreken onderwerpen. Daar wil hij best wat voor betekenen, bijvoorbeeld door samen te wandelen (wellicht met hond), boodschappen te doen of samen een bezigheid of uitje te ondernemen.

21:50-22:00 Nabespreking en mogelijke vervolgstappen, onder genot van drankje en hapje

Als slot van de avond koppelde elke gespreksleider kort terug hoe het gesprek verliep en welke thema's zijn voorgesteld voor een vervolg. Zoals je hierboven kan teruglezen, zitten er veel overeenkomsten over thema's die breed leven (zoals levenstestament, ondersteunende technologie, en samen terugkomen op wensenboekje van Genero). Het was een mooie avond, niet alleen qua inhoud, maar zeker ook qua onderling gesprek en verbondenheid.

Wil je na deze avond korte ervaringen met ons delen, of heb je suggesties voor de volgende thema-avonden in het najaar, mail dan naar **robbert.huijsman@kpnmail.nl**