

Den Haag, seniorvriendelijke stad

2015 – 2018

***Actieprogramma Haags
ouderenbeleid***

Inhoud

1. Inleiding	4
2. Haagse ouderen in beeld	5
Demografische kenmerken	5
Gezondheid	6
Leefomgeving en woonsituatie	6
Financiële positie	7
Maatschappelijke participatie en sociale contacten	7
Voorzieningen voor ouderen in Den Haag	8
3. Eenzaamheid onder Haagse ouderen	9
Wat is eenzaamheid?	9
De Haagse aanpak tegen eenzaamheid: voorwaarden en hulp	12
4. Vraaggerichte aanpak seniorvriendelijke stad	15
Kracht aanboren van de burgers	15
WHO-kader voor seniorvriendelijke stad	15
Seniorvriendelijke buurten	15
Ouderenparticipatie	16
5. Actieprogramma 'Den Haag, seniorvriendelijke stad'	18
Drie speerpunten	19
Acties voor de drie speerpunten	20
I Gezond, vitaal en betrokken	20
II Eenzaamheid en focus op levensplezier	21
III Langer zelfstandig wonen	22
6. Budget	24

1. Inleiding

Met het actieprogramma 'Den Haag, seniorvriendelijke stad' wil de gemeente bereiken dat oudere inwoners actief en vitaal blijven, zich minder eenzaam voelen en in een veilige omgeving kunnen wonen met toegankelijke en passende voorzieningen. Het stimuleren van vitaliteit is een belangrijke voorwaarde om ouderen te ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en om eenzaamheid tegen te gaan. Samen met de ouderen zelf, zorg- en welzijnsinstellingen, maatschappelijke en levensbeschouwelijke organisaties, scholen en universiteiten geeft de gemeente vorm aan deze ambitie.

De aanpak is gericht op het stimuleren van initiatief in alle Haagse buurten, het zichtbaar maken van de seniorvriendelijkheid en het bevorderen van ouderenparticipatie. Hiermee beogen we dat op alle leefdoelgebieden aandacht komt voor het belang van ouderen.

De acties van het ouderenbeleid richten zich voorts op:

1. Ouderen stimuleren gezond, vitaal en betrokken te zijn.
2. Ouderen helpen eenzaamheid te verdrijven en te focussen op levensplezier.
3. Ouderen ondersteunen om langer zelfstandig te wonen in een veilige, seniorvriendelijke leefomgeving met passende voorzieningen.

Dit programma geeft een fotografisch beeld van enkele van de vele activiteiten voor en door ouderen in de stad, allen gefotografeerd in mei 2015 door verschillende fotografen.



2. Haagse ouderen in beeld

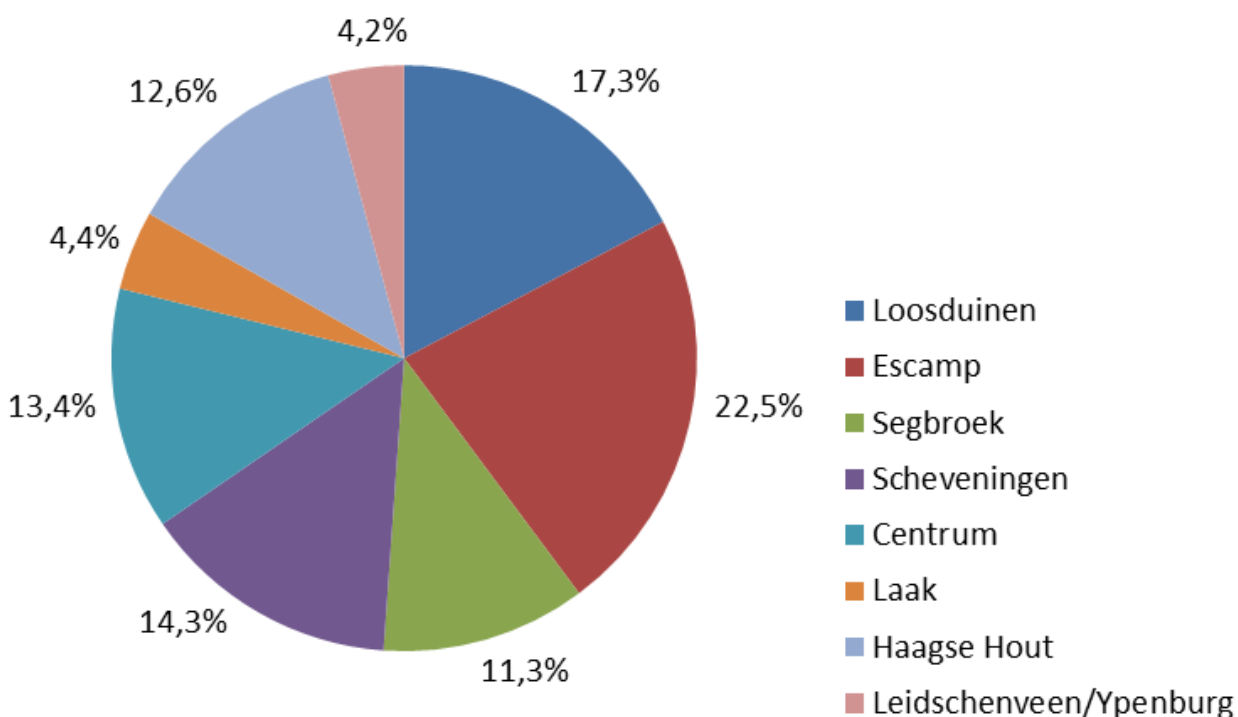
Wat is de situatie van Haagse 65-plussers op dit moment? De in 2014 verschenen Ouderenmonitor zet de belangrijke feiten met betrekking tot Haagse ouderen op een rij. Diverse gemeentelijke beleidsterreinen hebben specifieke doelen voor Haagse ouderen. Per onderwerp wordt aangegeven in welke nota u meer kunt lezen over de gegevens en de aanpak.

Demografische kenmerken

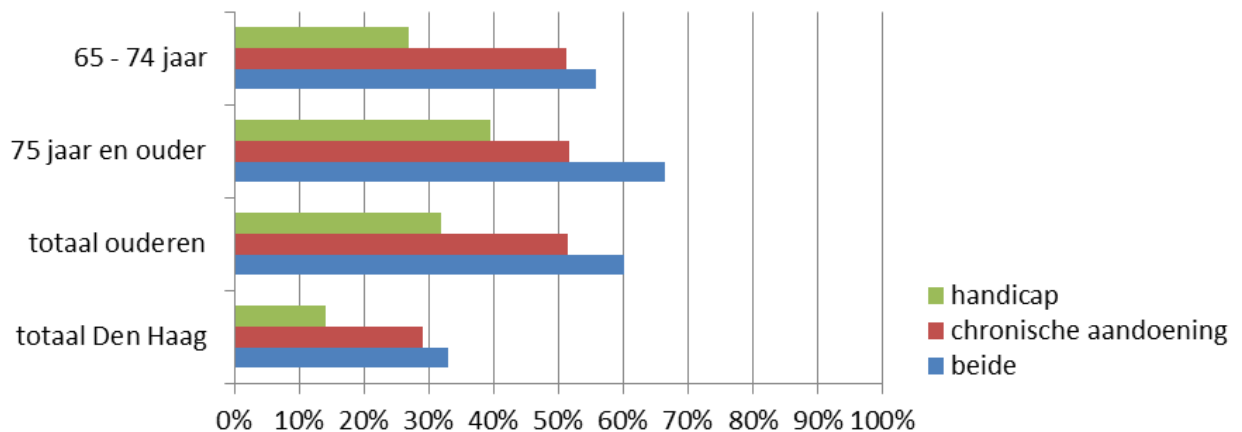
In Den Haag wonen in 2014 ruim 70.200 inwoners van 65 jaar en ouder, van wie 31.100 inwoners 75 jaar en ouder zijn. Van alle inwoners van Den Haag is 13,8% 65 jaar of ouder. De afgelopen vijf jaar is het aantal Haagse 65-plussers met bijna 7.000 toegenomen, een stijging van bijna 11%. Met name de groep ouderen in de leeftijd van 65-74 jaar is toegenomen, terwijl het aantal 75-plussers redelijk stabiel is. De verwachtingen voor de komende jaren zijn niet anders. Het aandeel 75-plussers binnen de groep ouderen zal daardoor verder afnemen. Ouderen worden dus steeds 'jonger'.

De afgelopen vijf jaar is het aandeel migrantenouderen onder de totale groep ouderen met vier procentpunt gestegen. In 2014 heeft 28% van de Haagse 65-plussers een migrantenachtergrond. De verwachting is dat dit aandeel verder zal toenemen tot 32% in 2020.

Door de jaren heen zien we weinig verandering in de spreiding van Haagse ouderen over de stad. In Escamp wonen de meeste ouderen, gevolgd door Loosduinen. In Leidschenveen/Ypenburg en Laak wonen de minste ouderen. Leidschenveen/Ypenburg is van alle stadsdelen ook het minst vergrijsd.



Figuur: spreiding van Haagse ouderen over de stad in 2014



Figuur: aandeel zelfstandig wonende ouderen dat een handicap of chronische aandoening heeft (2013)

Gezondheid

Qua sociale gezondheid is het beeld divers. Vaker dan gemiddeld hebben 65-plussers het gevoel dat zij niet voldoende regie hebben over hun leven. Daarentegen voelen zij zich minder vaak sociaal uitgesloten en hebben ook minder vaak te maken (gehad) met huiselijk geweld dan andere Hagenaars. Hoewel ouderen weliswaar vaker eenzaam zijn, is het aandeel ouderen dat ernstig tot zeer ernstig eenzaam is lager dan gemiddeld. Eenzaamheid lijkt dus niet voorbehouden te zijn aan ouderen.

Ook wat betreft de leefstijl 'scoren' ouderen op bepaalde aspecten beter en op andere aspecten minder goed dan gemiddeld. Zo sporten ouderen minder vaak, maar voldoen zij wel vaker aan de combinorm voor voldoende beweging. Ook eten zij beter (qua groente, fruit en ontbijt), maar hebben zij wat vaker te maken met overgewicht. Daarnaast is het aandeel ouderen dat momenteel rookt lager, maar het aandeel dat ooit gerookt heeft, hoger dan gemiddeld. Ouderen zijn overigens minder snel geneigd om hun eigen gezondheid te willen verbeteren.

Veel ouderen krijgen ondersteuning als het gaat om hun gezondheid. Zo maken 65-plussers vaker dan gemiddeld gebruik van de huisarts en medisch specialisten. Ook hebben zij vaker contact met de thuiszorg. Naast deze professionele ondersteuning krijgen ouderen ook vaker dan gemiddeld ondersteuning vanuit het eigen sociale netwerk. Vooral voor huishoudelijke klussen (zoals schoonmaken, boodschappen doen, verzorging van huisdieren) en voor begeleiding (waaronder hulp bij de administratie, invullen van formulieren, vervoer naar activiteiten en bezoeken buitenshuis) bieden mantelzorgers en vrijwilligers ondersteuning.

De nota Volksgezondheid gaat nader in op de aspecten rondom gezondheid en de preventie.

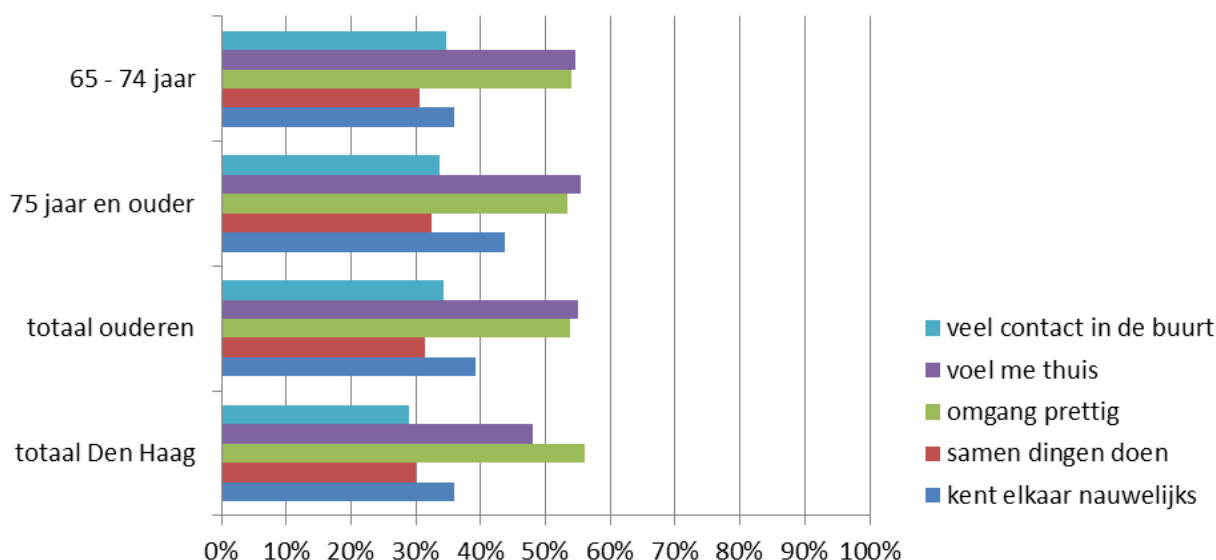
Leefomgeving en woonsituatie

Meer dan driekwart van de zelfstandig wonende Haagse 65-plussers woont in een meergezinswoning (flat, appartement, etc.). Bijna een kwart woont in een eengezinswoning (hoekwoning, rijtjeshuis, etc.). Ouderen wijken wat dit betreft niet veel af van het Haagse gemiddelde. Wel zijn ouderen wat minder vaak eigenaar van de eigen woning. Twee vijfde van de Haagse ouderen woont in een woning die speciaal bestemd is voor ouderen. Dat aandeel is onder 75-plussers hoger dan onder 65-74-jarigen.

Haagse 65-plussers zijn in het algemeen tevreden over hun woning en geven deze het cijfer 7,7. Zij zijn vaker dan gemiddeld tevreden over hun woning qua indeling, sfeer, grootte en onderhoud.

De nota over ouderenhuisvesting gaat nader in op de aspecten rondom wonen.

Ook over hun buurt zijn 65-plussers vaker tevreden dan de gemiddelde Hagenaar. Zij vinden bijvoorbeeld vaker dat deze prettig is om in te wonen en willen minder vaak uit de buurt verhuizen. Ouderen voelen zich in het algemeen minder vaak onveilig in hun eigen buurt, al is het hun onveiligheidsgevoel in de afgelopen vijf jaar wel iets toegenomen. Ruim de helft van de Haagse ouderen geeft aan zich thuis te voelen in hun buurt. Onderstaand figuur geeft aan dat dit niet altijd leidt tot samen iets ondernemen.



Figuur: Beleving van Haagse ouderen wat betreft de sociale cohesie in hun buurt (2013)

Financiële positie

Doorgaans hebben ouderen een lager (huishoud)inkomen dan gemiddeld. Het aandeel zelfstandig wonende 65-plussers met een laag inkomen is hoger dan gemiddeld, terwijl het aandeel met een hoog inkomen lager dan gemiddeld is. Van alle huishoudens met aan het hoofd een 65-plusser is bij 17% sprake van een minimaal huishouden. Dit zijn huishoudens met een inkomen van 110 procent van het wettelijk sociaal minimum, wat voor 65-plussers gesteld is op een netto AOW-uitkering.

Met het Armoedebeleid geeft de gemeente Den Haag invulling aan de ondersteuning van deze groep.

Maatschappelijke participatie en sociale contacten

Zoals te verwachten, is het aandeel 65-plussers dat werkt gering. Van de Haagse 65-plussers behoort 5% tot de werkende beroepsbevolking. Daarnaast zet rond een kwart van hen zich in als vrijwilliger en/of mantelzorg, iets vaker dan de gemiddelde Hagenaar. Ouderen bezoeken vaker buurthuizen en zijn ook vaker lid van een kerkelijke organisatie dan gemiddeld. Daarentegen zijn ze minder vaak lid van een sportvereniging en bezoeken zij ook minder vaak een culturele voorziening.

De nota's over informele zorg, cultuur sport en emancipatie gaan verder in op deze materie.

Ondanks dat er ouderen zijn die eenzaam zijn, vindt verreweg de meerderheid van de ouderen dat zij voldoende sociale contacten hebben. Wel zou een deel van de 65-plussers meer sociale contacten willen hebben.

Voorzieningen voor ouderen in Den Haag

Om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen wonen, is het van belang dat er goede voorzieningen voor ouderen zijn. Even belangrijk is dat ouderen weten dat deze voorzieningen er zijn en bij wie zij voor hulp kunnen aankloppen. Meerdere instanties in Den Haag geven informatie en advies aan ouderen en helpen hen bij bijvoorbeeld het aanvragen van voorzieningen. Veel informatie is via internet te vinden, maar ouderen lopen ten opzichte van de gemiddelde Hagenaar nog steeds 'achter' wat betreft het gebruik van internet; 75-plussers nog wat meer dan de 65-74-jarigen. Het percentage ouderen dat internet gebruikt, is met 61% min of meer stabiel door de jaren heen.

Het gebruik van de meeste Wmo-voorzieningen voor ouderen is de laatste jaren toegenomen. Het aantal ouderensociëteiten is gegroeid, er zijn meer koppels van vrijwilligers en ouderen gerealiseerd en er zijn meer projecten voor dagstructurering bijgekomen. Ook zijn er burenhulpcentrales en ontmoetingscentra voor demente ouderen opgezet. Het aantal abonnementen voor de boodschappenbegeleidingsdienst is het afgelopen jaar weer toegenomen. Het gebruik van gesubsidieerde warme maaltijden is, als een van de weinige voorzieningen, het afgelopen jaar gedaald. Het aantal aanbieders en het aantal maaltijdgebruikers van de deelnemende restaurants is juist gestegen.

Lees op internet verder over de Ouderenmonitor 2014:
www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Ouderenmonitor-2014.htm



3. Eenzaamheid onder Haagse ouderen

Met het actieprogramma 'Den Haag, seniorvriendelijke stad' willen we bereiken dat oudere inwoners actief en vitaal blijven, zich minder eenzaam voelen en in een veilige omgeving kunnen wonen met toegankelijke en passende voorzieningen. Het stimuleren van vitaliteit zien wij als belangrijke voorwaarde om ouderen te ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en om eenzaamheid tegen te gaan.

In deze paragraaf gaan wij dieper in op de vraag wat eenzaamheid is, in welke mate Haagse ouderen zich eenzaam voelen, wat er aan gedaan wordt en waarom de focus op leefplezier en vitaliteit een belangrijke voorwaarde is om eenzaamheidsgevoelens tegen te gaan. Tot slot volgt een beschrijving van de Haagse aanpak met voorwaarden voor ouderen om eenzaamheid tegen te gaan en de hulp aan ouderen daarbij. Deze aanpak sluit aan bij de integrale aanpak tegen eenzaamheid in de nota Volksgezondheid. Alle bronnen zijn vermeld aan het eind van dit programma.



Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een situatie van enige duur waarbij het aan gewenste kwaliteit in sociale steun ontbreekt door gemis aan contacten of gemis in contacten.¹ Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.²

Eenzaam voelen

Eenzaamheid is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie, waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Het gaat om de beleving van mensen. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring.

De grootte van een sociaal netwerk zegt dan ook niets over eenzaamheid. Iemand met weinig contacten (een beperkt sociaal netwerk) hoeft niet per se eenzaam te zijn. Terwijl iemand die veel mensen om zich heen heeft, zich toch eenzaam kan voelen. Je bent pas eenzaam als je het gemis aan relaties of contacten zelf als negatief ervaart.

Emotionele en sociale eenzaamheid

Van emotionele eenzaamheid is sprake als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie of van een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in). Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen, zoals collega's, kennissen, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist.

Uit onderzoek komt naar voren dat mensen emotionele eenzaamheid als ernstiger beleven dan sociale eenzaamheid. Mensen die zowel emotioneel als sociaal eenzaam zijn, blijken eenzaamheid als het meest ernstig beleven. Ook heft een intieme partnerrelatie sociale eenzaamheid niet op.³

Tijdelijke en langdurige eenzaamheid

Eenzaamheid kan zowel van korte als lange duur zijn. Tijdelijke eenzaamheid ontstaat bijvoorbeeld na een levensgebeurtenis zoals verhuizing. Na verloop van tijd went de persoon die eenzaam is aan de nieuwe situatie en verdwijnt de eenzaamheid. Het overlijden van de partner is een ingrijpende levensgebeurtenis die vaak tot langdurige eenzaamheid leidt. Het duurt een aantal jaren voordat men deze gebeurtenis heeft verwerkt.

Langdurige eenzaamheid bedreigt het persoonlijk welbevinden en kan in allerlei opzichten ziekmakend zijn. Dit zowel lichamelijk (onder andere hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen en overmatig middelengebruik) als geestelijk (onder andere verminderd zelfrespect, pessimistisch toekomstperspectief, depressie en angst).

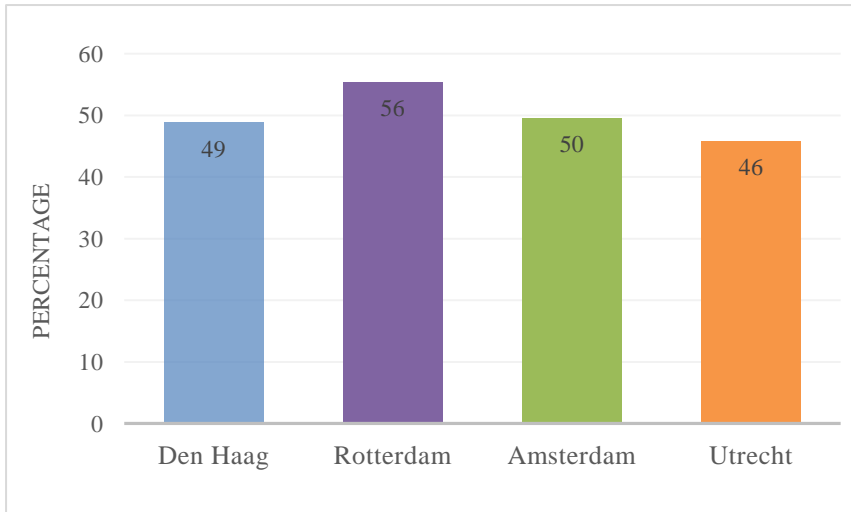
Eenzaamheid versus sociaal isolement

Eenzaamheid is niet hetzelfde als sociaal isolement. Waar eenzaamheid een gevoel is en dus subjectief, is sociaal isolement meetbaar en dus objectief vast te stellen. Sociaal isolement is het ontbreken van ondersteunende relaties in het persoonlijke leven. Het gaat dan om persoonlijke relaties met familie, vrienden en bekenden waar mensen in geval van nood op terug kunnen vallen voor praktische, emotionele of gezelschapssteun.⁴

Naast het verschil tussen objectief en subjectief zijn er nog drie verschillen.⁵ Zo is eenzaamheid per definitie onplezierig en kunnen mensen sociaal isolement ook als prettig ervaren. Verder zijn relaties bij sociaal isolement onderling uitwisselbaar, waarbij de ondersteuning dus vanuit verschillende relaties kan komen. Bij eenzaamheid kan het gemis aan één bepaalde relatie problematisch zijn, ondanks de aanwezigheid van andere relaties. Daarnaast gaat het bij sociaal isolement specifiek om ondersteunende relaties, terwijl het bij eenzaamheid om allerlei verschillende relaties kan gaan.

Eenzaamheid bij Haagse 65-plussers

In 2012 heeft de afdeling Epidemiologie van de GGD Haaglanden een gezondheidsenquête gehouden onder de inwoners van Den Haag. Van de Hagenaars van 65 jaar en ouder voelt 49% zich eenzaam. Dit komt overeen met ruim 33.000 Hagenaars van 65 jaar en ouder. Het percentage 65-jarigen dat zich eenzaam voelt, wijkt niet veel af van het percentage 19-64-jarigen dat zich eenzaam voelt (45%). In Amsterdam en Utrecht is het percentage 65-plussers dat zich eenzaam voelt vergelijkbaar met het percentage in Den Haag. In Rotterdam is dit percentage beduidend hoger (56%).³



Figuur: Percentage inwoners van 65 jaar en ouder dat zich matig tot zeer ernstig eenzaam voelt. Den Haag, Amsterdam, Rotterdam, Utrecht en Nederland (2012).

Ernst van eenzaamheid onder Haagse 65-plussers

De gebruikte eenzaamheidsschaal maakt het mogelijk om de eenzaamheidsgevoelens te onderscheiden naar ernst. In Den Haag voelt 37% van de 65-plussers zich matig eenzaam, 7% voelt zich ernstig eenzaam en 5% voelt zich zeer ernstig eenzaam.

Ook is het mogelijk om onderscheid te maken naar sociale en emotionele eenzaamheid. Bij 35% van de Hagenaars van 65 jaar en ouder is sprake van emotionele eenzaamheid; bij 49% is sprake van sociale eenzaamheid.

In Den Haag komt eenzaamheid onder ouderen vooral meer voor onder laagopgeleiden, alleenstaanden, vrouwen, in achterstandswijken en bij Hagenaars van niet-westerse afkomst.

Totaal		Wijk	
2012	49	Wijk met achterstand	56
		Wijk zonder achterstand	46
Geslacht		Opleiding	
Man	46	Geen, LO	59
Vrouw	51	MAVO, LBO	46
Leeftijd		HAVO, VWO, MBO	46
65-74 jaar	47	HBO, WO	46
75-84 jaar	50		
85 jaar en ouder	54	Burgerlijke staat	
		Gehuwd of samenwonend	40
Etniciteit		Ongehuwd, nooit gehuwd geweest	58
Autochtoon	47	Gescheiden	66
Westerse allochtoon	45	Weduwe of weduwnaar	56
Niet-westerse allochtoon	63		

Tabel: Percentage Hagenaars van 65 jaar en ouder dat zich matig tot zeer ernstig eenzaam voelt naar geslacht, leeftijd, etniciteit, wijk, opleiding en burgerlijke staat (2012).

In de stadsdelen Centrum en Laak voelen ouderen zich relatief gezien het meest eenzaam (56%), in Scheveningen het minst (42%). In absolute aantallen wonen in het stadsdeel Escamp de meeste eenzame ouderen, in stadsdeel Leidschenveen-Ypenburg de minste.

Tabel 2

Stadsdeel	Percentage 65-plussers dat zich eenzaam voelt	Aantal 65-plussers dat zich eenzaam voelt (schatting)
Laak	56%	1.709
Centrum	56%	5.120
Escamp	52%	8.206
Leidschenveen-Ypenburg	50%	1.347
Haagse Hout	48%	4.221
Loosduinen	46%	5.375
Segbroek	44%	3.319
Scheveningen	42%	4.089
<i>Den Haag totaal</i>	<i>49%</i>	<i>33.458</i>

Tabel: Percentage Hagenaars van 65 jaar en ouder dat zich matig tot zeer ernstig eenzaam voelt naar stadsdeel (2012). Schatting absolute aantallen (percentage vermenigvuldigd met aantal 65-plussers) Hagenaars van 65 jaar en ouder dat zich matig tot zeer ernstig eenzaam voelt naar stadsdeel (2012).



Eenzaamheid en gezondheid bij 65-plussers

Er bestaat een duidelijk verband tussen hoe Haagse ouderen hun gezondheid ervaren en in welke mate zij zich eenzaam voelen. Van de 65-plussers die hun gezondheid als slecht ervaren, voelt maar liefst 74% zich eenzaam, tegenover 36% bij degenen die hun gezondheid als goed ervaren. Voor lichamelijke beperkingen is een vergelijkbare relatie te zien: 64% van de 65-plussers met ten minste één beperking in horen, zien of mobiliteit⁸ voelt zich eenzaam, tegenover 40% bij ouderen zonder beperkingen.

De Haagse aanpak tegen eenzaamheid: voorwaarden en hulp

Focus op leefplezier en vitaliteit

Prof. dr. Joris Slaets van de Leyden Academy for Vitality and Ageing stelt dat in de hulpverlening bij mensen met eenzaamheid of sociale isolatie de focus op vitaliteit en leefplezier belangrijker is dan op kwetsbaarheid en eenzaamheid. Door te focussen op leefplezier en wat voor ouderen van waarde is, blijven zij geïnspireerd en betrokken. Niet het normatieve kader 'het is niet goed om eenzaamheid te voelen' staat centraal, maar 'het scheppen van kansen om erbij te horen'. Dat kan door aan ouderen in hulpverleningsgesprekken en bij huisbezoeken de volgende vragen te stellen:

- **Wat is voor u belangrijk in uw leven?**
- **Bent u daar tevreden mee?**
- **Hoe komt dat?**

Professor Slaets geeft aan dat de meest effectieve aanpak is om mensen te verleiden met elkaar dingen te doen omdat het leuk is. Het gaat erom kansen te scheppen met activiteiten die mensen belangrijk en prettig vinden. Dit vereist om goed in de verschillende wijken te luisteren naar wat de mensen zelf aangeven. De aanpak kan zich zowel richten op het voorkomen van eenzaamheid en isolement, als op het verminderen hiervan.

Vitaliteit is de mogelijkheid om bij de levenssituatie passende doelen te stellen en deze vervolgens te realiseren. Het tegenovergestelde van vitaliteit is apathie; een verlies van motivatie veroorzaakt door een verstoring van intellect, emotie of bewustzijn.



Model: Leyden Academy on Vitality and Ageing (www.leydenacademy.nl). De horizontale lijn geeft fysieke en mentale functies weer. De verticale pijl staat voor vitaliteit, de vaardigheid en instelling om de functionele capaciteiten optimaal te benutten.

Hoe kan de gemeente kansen voor ouderen vergroten om er bij te horen, zinvolheid te ervaren, veerkracht te hervinden en maximaal zelfredzaam te zijn? De gemeente zorgt voor voorwaarden op verschillende niveaus: preventief en ondersteunend. Het preventieve niveau betekent een aanpak met voorwaarden om eenzaamheid tegen te gaan en het ondersteunende niveau betekent een aanpak met voorwaarden om eenzaamheid met hulp tegen te gaan.

In hoofdstuk 5 'actieprogramma' gaan we in op de extra inspanning van de gemeente de komende beleidsperiode. Nu volgt een beschrijving van uitgangspunten en voorbeelden van de aanpak van deze twee niveaus.

Voorwaarden tegen eenzaamheid

Het preventieve eenzaamheidsbeleid draagt zorg voor een voedingsbodemp in de stad waar voldoende maatschappelijke initiatieven ouderen een interessante en activerende daginvulling geven.

Vrijwel het gehele ouderenbeleid staat in het teken van het laten ontstaan van nieuwe sociale interacties en het helpen van ouderen te blijven meedoen. In hoofdstuk 4 staat beschreven hoe wij met de ouderen in de stad komen tot een passende vraaggerichte aanpak. Met een aantal projecten werken we hier nadrukkelijk aan. Ook ons beleid gericht om informele zorg en emancipatiebeleid kennen gerichte projecten.

Voorbeelden van voorwaarden tegen eenzaamheid bij ouderen:

<i>Vorm</i>	<i>Beschrijving</i>
<i>Burenhulp</i>	Vrijwilligers van de Burenhulp bieden een helpende hand door het doen van klusjes, boodschappen en het brengen van bezoekjes. Dit helpt ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Iets betekenen voor een andere persoon is een belangrijke bron van leefplezier, zowel voor de 'gever' als voor de 'ontvanger'. Het biedt kansen om met elkaar in contact te komen en verstevigt zo het gevoel erbij te horen.
<i>Boodschappenbegeleiding</i>	Ouderen die niet langer in staat zijn zelfstandig hun boodschappen in huis te halen, kunnen gebruikmaken van de Boodschappen Begeleidingsdienst. Vrijwilligers halen ouderen thuis op, bieden ondersteuning bij het doen van de boodschappen en brengen hen weer thuis.
<i>Samen aan tafel</i>	Bronnen van leefplezier combineren is heel zinvol, bijvoorbeeld 'samen' en 'eten'. Om ouderen te stimuleren contacten te leggen met anderen, organiseren de Haagse welzijnsorganisaties eetclubs. Ouderen bereiden en eten met elkaar een maaltijd in een wijkcentrum. Door samen te eten, hebben ouderen iets om naar uit te zien en een aanleiding om de deur uit te gaan. Den Haag kent ook drie Van Harte Resto's, waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten en voor relatief weinig geld een gezonde maaltijd kunnen eten. Het project Gouden Bordjes stimuleert zorginstellingen om een gezellige ambiance te creëren in hun restaurants, zodat deze voor (eenzame) ouderen aantrekkelijk worden om samen met anderen te eten.
<i>Recreatieve en culturele activiteiten</i>	Leefplezier en sociale cohesie wordt ook gestimuleerd door ouderen de gelegenheid te bieden creatief bezig te zijn met zang, dans of handwerken. Ook culturele activiteiten als het bezoeken van theatervoorstellingen vormen een aanleiding om met anderen op pad te gaan en combineren daarmee bronnen van welbevinden als 'samen', 'bewegen', 'creatief zijn' en 'genieten van kunst'.
<i>Oudersociëteiten</i>	Ouderen worden met een waarderingssubsidie gestimuleerd met elkaar recreatieve en activerende activiteiten uit te voeren en samen mee te maken.
<i>Vier het leven, Grey Vibes en andere kunstenaars</i>	Ouderen worden uitgenodigd met vrijwilligers mee te gaan naar het theater of zelf aan kunst te gaan doen.

Hulp bij eenzaamheid

Met professionele hulpverlening ondersteunen wij ouderen die niet zelfstandig initiatief kunnen nemen om aansluiting te vinden. Essentieel in deze aanpak is de verantwoordelijkheid van de oudere zelf bij de stappen die gezet worden.

In schema ziet de aanpak van hulp bij eenzaamheid er als volgt uit:



De hulp start met het al dan niet expliciete signaal van of over de oudere. Dit signaal kan boven komen in het huisbezoek, dat elke oudere van 75 jaar en oudere in de stad aangeboden krijgt. Het kan ook aan de orde komen bij andere gesprekken met hulpverleners, mantelzorgers of bekenden. Eenzaamheid heeft altijd een aanleiding en eenzaamheid is soms ook een onderliggende oorzaak van een probleem waarvoor een oudere zich wendt tot iemand uit zijn omgeving of een hulpverlener. Vrijwilligers van de huisbezoeken, ouderenconsulenten en maatschappelijk werk worden hierop getraind.

Vervolgens is het aan de hulpverleners de taak kansen te scheppen voor ouderen voor een passende invulling van het dagelijks leven. Soms is er hulp nodig om uit te vinden wat dit voor de oudere betekent, wat hem of haar belemmert hierin en soms is er extra hulp nodig de oudere te motiveren ergens aan deel te nemen. Steeds staat voorop dat de hulp kansen biedt voor de ouderen zelf weer levensplezier te ervaren door zelf richting te geven aan de invulling van het leven.

4. Vraaggerichte aanpak seniorvriendelijke stad

Den Haag seniorvriendelijk maken, doen we samen met de ouderen in de stad.

Kracht aanboren van burgers

Het actieprogramma 'Den Haag, seniorvriendelijke stad' past binnen de uitgangspunten van het Wmo-beleid 2015-2016. Het sluit aan op de onderdelen inclusiviteit, 'iedereen doet mee', eigenaarschap en zelfredzaamheid en vraaggerichtheid.

In de seniorvriendelijke stad is niet alleen helder wat ouderen nodig hebben, maar dragen buurtbewoners zelf ook gerichte oplossingen aan. Zij weten immers het beste wat nodig is om greep te krijgen op hun eigen leven.

WHO-kader voor seniorvriendelijke stad

Den Haag is als eerste Nederlandse stad toegetreden tot het netwerk van Age-friendly cities van de World Health Organization.

Als seniorvriendelijke stad is het van belang te weten wat ouderen nodig hebben om vitaal, betrokken en gezond te kunnen zijn en wat hen helpt langer zelfstandig te wonen. Vele aspecten zijn hierbij van belang. De WHO onderscheidt de domeinen publieke ruimte, vervoer, huisvesting, sociale participatie, respect en sociale inclusie, burgerparticipatie en werkgelegenheid, communicatie en informatie en gemeenschap en gezondheidszorg.

Met een 0-meting onderzoeken we in welke mate de Haagse wijken scoren op deze gebieden, op basis van wat ouderen aangeven. Bij deze meting hebben ouderen aangegeven wat voor hen van belang is wat betreft de genoemde domeinen. De ouderen zijn via de diverse media geworven. Veel ouderen gaven aan als ambassadeur voor seniorvriendelijkheid betrokken te blijven bij nadere gesprekken. Binnenkort informeren wij u over de uitkomsten van de 0-meting en nadere aanpak.



Seniorvriendelijke buurten

Zoals gesteld weten de ouderen zelf het beste wat van belang is. Vaak willen zij ook initiatief nemen. Ook zijn er in tal van buurten vele initiatieven gaande. Vele Buurthuizen van de Toekomst willen zich inzetten voor de ouderen in de buurt. Door hun aanwezigheid in de buurt ontstaan Nordicwalkingsclubs, eetclubs en andere sociale buurtevenementen.

Wat ontbreekt, is het overzicht voor de oudere buurtbewoners wat er mogelijk is en inzicht in wat noodzakelijk is. De 0-meting met de levensdomeinen geeft inzicht wat goed is en wat beter kan in de buurt.

Het Coalitieakkoord 2014-2018 "Vertrouwen op Haagse kracht" zet in op het faciliteren van Hagenaars die actief betrokken willen zijn bij hun leefomgeving. Gebiedsgericht werken geeft hier invulling aan. Gebiedsgericht werken is 'van buiten naar binnen kijken', in vertrouwen samen met

bewoners en ondernemers bouwen aan de stad. Wat betreft de ouderen kan dit bijvoorbeeld aanpassingen in de directe leefomgeving betekenen of bijvoorbeeld aanpassingen ter bevordering van het bewegen.

Voorbeelden zijn sport- en gymclubs en fysiotherapeuten die gebruik gaan maken van de openbare fitplaatsen, voor ouderen aangepaste vitaliteitsbevorderende looproutes, ouderen betrekken bij de inrichting van pleinen etc.

In de Buurthuizen van de Toekomst en met de opbouwwerkers, ouderenconsulenten, vrijwilligers en bovenal de oudere buurtbewoners willen wij het gesprek in de buurten stimuleren en samenwerkingsinitiatieven de kans geven. Elk jaar willen wij de initiatiefnemers in de buurten de kans geven het predicaat 'Meest vitale buurt' te winnen. In oktober a.s. starten wij de campagne hiervoor, samen met de Buurthuizen van de Toekomst en ouderenorganisaties en – ambassadeurs. Samen met hen brengen wij 'De Vitalitijd' uit, een inspirerende gids over seniorvriendelijkheid. Sport, leefomgeving, bewegen, cultuur en participatie zijn onderdelen die aan de orde komen met aansprekende voorbeelden.

Daar waar mogelijk worden de resultaten meegenomen in gebiedsprogramma's en stadsdeelplannen.

Ouderenparticipatie

Naast de buurtgesprekken is vooral een krachtige beweging van ouderenparticipatie van belang. De Stedelijke Ouderencommissie kan - als beweging voor en door ouderen, aangesloten bij diverse relevante netwerken en met aandacht voor de signalen uit de wijken - de stem van de ouderen laten horen en stimuleren dat meer ouderen betrokken zijn en initiatief nemen.



5. Actieprogramma 'Den Haag, seniorvriendelijke stad'

Het actieprogramma 'Den Haag, seniorvriendelijke stad' kent drie speerpunten:

1. Ouderen stimuleren gezond, vitaal en betrokken te zijn.
2. Ouderen helpen eenzaamheid te verdrijven en te focussen op leefplezier.
3. Ouderen ondersteunen om langer zelfstandig te wonen in een veilige, seniorvriendelijke leefomgeving met passende voorzieningen.

Bij de uitvoering van deze speerpunten werken wij samen met de partners als welzijns- en zorgorganisaties en maatschappelijke en levensbeschouwelijke organisaties, verenigd in diverse netwerken. De partners werken samen met de Haagse Hoge School en de Leyden Academy, Universiteit Leiden om vernieuwing wetenschappelijk te toetsen en uit te voeren. Bij de uitvoering van de actiepunten wordt samengewerkt met andere gemeentelijke beleidsterreinen, zoals armoedebeleid, sportbeleid en gezondheidsbeleid.

De invulling van de speerpunten is vooral afhankelijk van wat ouderen aangeven belangrijk te vinden om vitaal en betrokken te blijven. Kern is dat de gemeente vooral de maatschappelijke partners wil faciliteren om invulling te geven aan deze speerpunten. De welzijnsorganisaties zijn aan zet als het gaat om de directe uitvoering zoals advisering, huisbezoeken, wijkgesprekken en het ondersteunen van burgerinitiatieven voor en door ouderen.

Hierna schetsen wij de speerpunten van dit programma en de acties die onder de drie speerpunten vallen. Deels betreft dit het vernieuwen van regulier werk, deels incidentele acties. Voor alle genoemde acties zijn samenwerkingspartners gevonden, waarmee we nadere afspraken en projectplannen maken en uitvoeren.





Drie speerpunten:

Vitaliteit verbeteren

Om eenzaamheidsgevoelens tegen te gaan, willen we ouderen stimuleren zo vitaal mogelijk te blijven. Hoe vitaler ouderen zijn, des te meer zij zelf aankunnen. Een hogere mate van vitaliteit en participatie resulteert op lange termijn ook in betere gezondheid en minder beslag op zorg. Van belang is dat ouderen doelen blijven stellen, passend bij hun levenssituatie en hun fysieke en mentale mogelijkheden. Het is van belang dat ouderen zoveel mogelijk zelf de regie blijven voeren om die doelen te realiseren. Hulpverleners en mantelzorgers moeten hun inzet hierop laten aansluiten.

Eenzaamheid tegengaan en focus op levensplezier

Door het wegvallen van hun levenspartner en andere mensen in hun omgeving hebben ouderen vaak te maken met een kleiner wordend sociaal netwerk. Dat kan eenzaamheid in de hand werken, maar hoeft niet per se. Eenzaamheid is het persoonlijk ervaren van een gemis aan (kwaliteit van) sociale relaties. Door ouderen te helpen om vitaal te blijven en zich te richten op het optimaliseren van leefplezier willen wij het gevoel van eenzaamheid bij ouderen verdrijven en zo mogelijk voorkomen.

Langer zelfstandig wonen

Ouderen die langer zelfstandig blijven wonen in hun eigen huis en vertrouwde buurt willen we daarbij ondersteunen. Dat betekent dat formele of informele zorg- en dienstverlening altijd dichtbij is, mantelzorgers ondersteuning krijgen als dat nodig is en dat veiligheid, ontmoeting en mobiliteit in de omgeving wordt bevorderd. Wij willen met name ook ouderen en hun mantelzorgers voorlichten over alle mogelijkheden en wij vragen nadrukkelijk hun aandacht voor veiligheid en het voorkomen van uitbuitingssituaties en huiselijk geweld.

Voor mensen met problemen op het gebied van dagstructurering en dementie zorgen we voor een hecht netwerk van centra in de buurt waar zij en hun mantelzorgers terecht kunnen voor ondersteuning, begeleiding, instructie en dagopvang. Door slimme combinaties met andere sectoren zoals kunst, cultuur en sport worden mensen uitgedaagd steeds weer nieuwe doelen te stellen op basis van hun mogelijkheden.

Acties voor de drie speerpunten

I. Gezond, vitaal en betrokken

In elk stadsdeel zorgen wij voor toegankelijke voorzieningen waar ouderen worden geholpen gezond, vitaal en betrokken te blijven.

Wij continueren en vernieuwen de volgende voorzieningen met meer aandacht voor gezond, vitaal en betrokken:

1. Gerichte informatievoorziening

Den Haag gaat door met het bieden van gerichte informatie aan ouderen via stadsdeelwyzers, de servicepunten, de Haagse ouderenpagina in de Stadskrant en haagseouderen.nl. Dit met als doel dat ook ouderen, die niet direct uit de voeten kunnen met algemene informatie, op hun situatie toegespitste informatie kunnen ontvangen. Aspecten als eenzaamheid, informele zorg en emancipatie zijn hierbij belangrijke thema's.

2. Vitaliteit centraal in spreekuren en huisbezoeken

Er is specifieke aandacht voor vitaliteit en eenzaamheid in gesprekken bij huisbezoeken, in servicecentra en bij informatievoorziening. Het ouderenwerk, de GGD en het Netwerk Dementie voeren deze gesprekken en geven deze informatie. Spreekuren en huisbezoeken zijn niet alleen gericht op de mate van kwetsbaarheid van de ouderen, maar vinden meer plaats op basis van vitaliteit en het verhogen van leefplezier. Ouderenconsulenten en vrijwilligers richten zich op wat van waarde is voor de oudere zelf.

3. Digitaal vaardig

Leren omgaan met sociale media, websites en gedigitaliseerde gegevensbestanden met iPad-café's in bibliotheken, verhalen tafels en Digitales. Wij continueren dit aanbod en breiden waar mogelijk uit.

4. Vrijwillige vervoersvoorzieningen

In navolging van het succesvolle project in Scheveningen, waar buurtbewoners ouderen tegen een geringe vergoeding ophalen, brengen en zo nodig begeleiden, gaan de welzijnsstichtingen in de overige Haagse wijken een soortgelijk project starten.

Daarnaast stimuleren wij initiatieven voor en door ouderen:

5. Meer initiatieven om te bewegen voor ouderen

Met bijvoorbeeld Grey Vibes en andere maatschappelijke initiatieven kunnen ouderen geïnspireerd raken om in beweging te komen. Wij vragen deze initiatieven nadrukkelijk de ouderen op hun beurt te stimuleren zelf dansclubs oprichten, zodat ouderen op een sociaal aantrekkelijke manier meer in beweging komen en blijven nadat zij workshops hebben gedaan. Ook zijn er al diverse initiatieven in de stad die sportieve activiteiten voor senioren organiseren, zoals ouderensportverenigingen, reguliere sportverenigingen met een buurtsportcoach senior actief en Meer Bewegen voor Ouderen programma's. Deze initiatieven worden vanuit de sportnota 'Den Haag sportief in beweging, Sport maakt Den Haag sterker' ondersteund. Daarnaast wordt met het actiepunt 'Wijksportnetwerk en wijksportplan' uit de

Sportnota uitwerking gegeven aan maatwerk per wijk om onder meer oudere wijkbewoners te verleiden om sportief in beweging te komen. Daarbij worden sport- en buurtorganisaties uitgedaagd en ondersteund om een aantrekkelijk aanbod te ontwikkelen.

6. Meer cultuurparticipatie door ouderen

Hoewel het lijkt dat het kunstenaanbod vooral wordt bezocht door ouderen, blijkt dat juist de groep ouderen die toenemende kwetsbaarheid ervaren steeds minder gebruik maken van het culturaanbod of zelf aan kunst doen. Dit terwijl kunst een waardevolle invulling aan het levensgeluk kan brengen. Om te voorkomen dat ouderen stoppen met cultuur en kunst waar zij altijd van genoten of waaraan zij zinvolheid ontleenden, zorgen wij voor hulp om dit te kunnen blijven doen of eens iets nieuws proberen. Dit doen wij met verschillende kunstinitiatieven, het Residentie Orkest, stichting Vier het leven en de afdeling cultuur.

7. Digitale netwerken en telefooncirkels

Wij gaan via het welzijnswerk stimuleren dat bewonersinitiatieven met betrekking tot digitale buurtnetwerken en telefooncirkels ondersteuning krijgen.



II. Eenzaamheid en focus op levensplezier

Kwetsbare ouderen stimuleren we vitaler te worden, actieve ouderen om vitaal te blijven. Ook bieden wij inzicht in de mogelijkheden voor informatie en ondersteuning. Wij vragen ouderen ons hierbij te helpen.

1. Week van de eenzaamheid in de Maand van de Vitaliteit

Tijdens de Maand van de Vitaliteit, waarin ook de Week van de Eenzaamheid en de Nationale Ouderendag vallen, vestigen wij de aandacht op de mogelijkheden van vitaal, gezond en betrokken ouder worden. Dit doen we in samenwerking met BBD, Resto Van Harte, de bibliotheek, Platform Doodgewoon Den Haag en tal van andere organisaties. Dit jaar start de

maand op 2 oktober, de Nationale dag van de ouderen. Aangezien het Haags armoedebeleid in 2015 extra aandacht heeft voor sport en ouderen, wordt de Maand van de Vitaliteit georganiseerd in samenwerking met het gemeentelijke armoedebeleid. In andere jaren worden andere koppelingen gezocht.

2. *Levensverhalen*

Het vertellen van levensverhalen door ouderen is voor zowel henzelf als voor de volgende generaties belangrijk. Voor henzelf, om duiding te geven aan wat waardevol was in hun leven en om inzichten te delen. Voor anderen, om inzicht en inspiratie te halen uit de kennis en het levensinzicht van ouderen. In samenwerking met de initiatiefnemers van Stichting Levensboek en het Platform Doodgewoon Den Haag zorgen wij dat het verhaal van de Haagse ouderen wordt gehoord. In navolging van de activiteiten van de 'Experience Corps' van professor Linda Fried (Columbia University) kunnen deze interessante verhalen van ouderen ook gedeeld worden op scholen.

3. *Welzijn op recept*

Huisartsen onderkennen dat eenzaamheid soms het onderliggende probleem is voor lichamelijke klachten bij ouderen. Met methoden als 'Welzijn op recept' werken huisartsen en ouderenconsulenten samen. Wij faciliteren huisartsen via het ouderenwerk meer gebruik te maken van wijkvoorzieningen en netwerken. Op basis van doorverwijzing van huisarts naar het ouderenwerk kunnen vrijwilligers ouderen leren hoe zij aansluiting vinden bij bijvoorbeeld verenigingen.

4. *Ontmoetingstafels en ouderensociëteiten*

Ouderen die voor andere ouderen activerings- en ontmoetingsactiviteiten opzetten, kunnen blijven rekenen op ondersteuning door het welzijnswerk, bijvoorbeeld via ontmoetingstafels en ouderensociëteiten. Met de wijkgesprekken halen we niet alleen signalen op, maar promoten we juist ook dit soort mogelijkheden.



III. **Langer zelfstandig wonen**

In elk stadsdeel organiseren wij ondersteuning voor kwetsbare ouderen, dementerenden en hun mantelzorgers. Tot slot zorgen we dat in elk stadsdeel een seniorvriendelijke leefomgeving ontstaat door voor ouderen belangrijke aspecten in de gebiedsaanpak zichtbaar te maken.

1. *Ontmoeting en dagstructurering*

In elk stadsdeel organiseren wij ondersteuning voor dementerenden, ouderen met regieverlies en hun mantelzorgers. Met de ontmoetingscentra voor ouderen hebben wij een basis in de wijk voor de mensen die wel thuis wonen, maar daar ondersteuning nodig bij hebben. Ontmoetingscentra bieden dagstructurering, lotgenotencontact en respijtzorg. Veelal is dit nog georganiseerd door de zorg. Met partners in de zorg, welzijn en cultuur en met mogelijke zorgcoöperaties onderzoeken we welke nieuwe goedkopere vormen van ontmoetingscentra kunnen ontstaan vanuit een combinatie van respijtzorg, culturele buurtprojecten, ondersteuning, ontmoeting en vrijwilligerswerk. Dienstverlening van de welzijnsorganisaties, zoals burenhulpcentrales en maaltijden laten wij onderdeel zijn van de hulp. Doel is met de partners creativiteit te bevorderen en voor de nieuwe WMO per 2017 inzichtelijk te hebben hoe deze nieuwe samengestelde vorm kan worden bekostigd.

2. *Cultuursensitieve zorg- en dienstverlening*

Samen met de Stedelijke alliantie cultuursensitiviteit bevorderen wij de aansluiting van het zorgaanbod op persoonlijke en culturele waarden via de website diversdenhaag.nl. Dit doen we ook via leergangen, in samenwerking met de Haagse Hogeschool en de Stedelijke alliantie. Met de Alliantie trainen wij daarnaast vrijwilligers en medewerkers van formele en informele dienstverlenende organisaties. Dit met als doel dat alle ouderen, ongeacht hun afkomst of cultuur, zich erkend voelen en hun vragen en behoeften herkennen.

3. *Ondersteuning bij leefplezier*

Met zorg-, welzijn-, cultuur- en sportorganisaties onderzoeken we hoe we ouderen, die met regieverlies of andere problemen kampen, kunnen ondersteunen in hun levensplezier. Wij willen hiervoor gezamenlijk nieuwe, aansprekende en goedkopere vormen van ondersteuning ontwikkelen in samenwerking met de Leyden Academy.

4. *Den Haag aan tafel*

Wij continueren de Regeling maaltijden en ontmoeting. Wij stimuleren de maaltijdaanbieders aansprekende combinaties van activiteiten, voorlichting en ontmoeting bij de maaltijden te organiseren. Jaarlijks worden de initiatieven beoordeeld door ouderen als mystery guests en kunnen de aanbieders meedingen naar Gouden Bordjes. De laatste jaren zijn tal van vrijwilligersinitiatieven in de stad ontstaan. Die willen wij ook betrekken bij Den Haag aan tafel, zodat ook hier de kwaliteit beoordeeld kan worden.

5. *Weerbaarheid van kwetsbaren*

Kwetsbare, zorgafhankelijke ouderen hebben Een verhoogd risico om slachtoffer te worden van huiselijk geweld, diefstal of financiële uitbuiting. Met voorlichting aan ouderen en hun mantelzorgers en met afspraken met zorgaanbieders willen wij de aandacht voor dit onderwerp vergroten en advies en instructie geven over waar op te letten en wat te doen in onveilige situaties en hoe deze te voorkomen.



6. Budget

Conform het bestedingsprogramma Welzijn, Jeugd en Participatie & Volksgezondheid is voor taken op het terrein van welzijn, zorg en participatie van ouderen een structureel budget van € 5.387.000,- beschikbaar. Hieruit worden de regelingen, welzijnsprojecten en voorzieningen ten behoeve van ouderen gefinancierd. Binnen deze beschikbare middelen is een bedrag van € 628.877,- vrijgemaakt voor het uitvoeren van het beleid in het kader van 'Den Haag, seniorvriendelijke stad'.

Vanuit de middelen die beschikbaar zijn voor mantel- en respijtzorg is het bedrag van € 1.118.348,00 bestemd voor de projecten dagstructurering, ontmoetingscentra en burenhulp.

Voor de financiering van projecten in het kader van 'Den Haag, seniorvriendelijke stad' worden ook middelen ingezet die binnen overige sectoren van de dienst OCW zijn bestemd voor activiteiten ten behoeve van ondersteuning van ouderen.

Bronnen paragraaf eenzaamheid

1. Fokkema T, Tilburg T van. *Aanpak van eenzaamheid: helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatie-onderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut, rapport nr. 69. Den Haag 2006.
2. Jong Gierveld, J. de & T. van Tilburg, *Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid*. In: Tilburg, T. van & J. de Jong Gierveld (2007), *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*.
3. Savelkoul M, Tilburg TG van. *Wat is eenzaamheid en hoe wordt het gemeten?* In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas\ Volksgezondheid\ Gezondheidsdeterminanten\ Omgeving\ Sociale leefomgeving\ Eenzaamheid, 20 september 2010.
4. Machielse A. (2011), *Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies*. In: *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*. Jaargang 20, nummer 4
5. Schoenmakers, E (2014), *Verschillende gevolgen van eenzaamheid en sociaal isolement* (www.eenzaam.nl).
6. *Gezondheidsenquête 2012*.
7. Gemeente Den Haag/ GGD Haaglanden. *Gezondheidsmonitor Den Haag 2014*. Den Haag, 14 januari 2014.
8. *Beperkingen in het horen: grote moeite hebben met of helemaal niet in staat om een gesprek te volgen met één ander persoon of in een groep van drie of meer personen (zo nodig met een gehoorapparaat). Beperkingen in het zien: grote moeite hebben met of niet in staat zijn de kleine letters in de krant te lezen of op een afstand van vier meter het gezicht van iemand te herkennen (zo nodig met bril of contactlenzen). Langdurige beperkingen in de mobiliteit: grote moeite hebben met of niet in staat een voorwerp van vijf kilo tien meter te dragen; te buigen en iets van de grond te pakken of vierhonderd meter aan een stuk te lopen zonder stil te staan (zo nodig met stok).*
9. Joris Slaets: www.leydenacademy.nl, www.welnu.nl, www.vilans.nl (brochure leefplezier)