

Senior zelf aan zet bij het (gezond) ouder worden

Een andere kijk op hoe we iedere dag allemaal ouder worden...





Hubert Cornelis

1994 woonachtig in Waalre

60 jaar (bijna)

30 jaar werkzaam geweest in (thuis)zorg

06 jaar eigenaar bureau Gouden mensen

01 slow visie met vele concepten

Hubert@goudenmensen.nl

www.samenlerenouderworden.nl



6^S 3^L 4^O 2^W

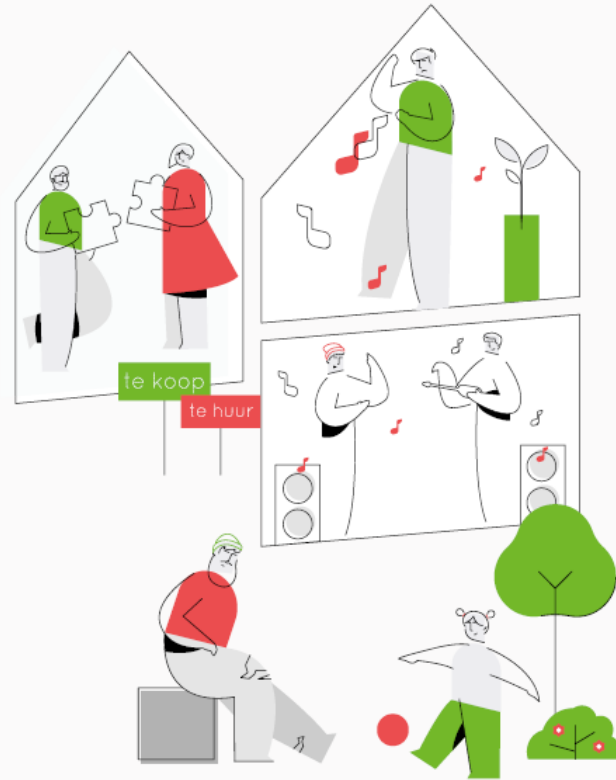
Samen komen
Samen zijn
Samen blijven
Samen werken
Samen doen
Samen leven

Leven
Lang
Leren

Ouderen
Overheid
Ondernemers
Onderwijs

Wederkerigheid
Waardecreatie





Ontrafel de trend. **Kijk vooruit.**

- ✓ Zelfredzaamheid & bewustwording
(Zilveren Bril, EGO vs. ECO)
- ✓ Samenredzaamheid & community care
(SLOW, Wederkerigheid, 4-O model)
- ✓ Toekomstgericht wonen & gezondheid
(Gezonde levensstijl, Levensloopbestendig wonen)

Visie;



Concepten;



Onderwijs
Onderwijs
Onderwijs
Onderwijs

WIJKEN
&
BUURTEN

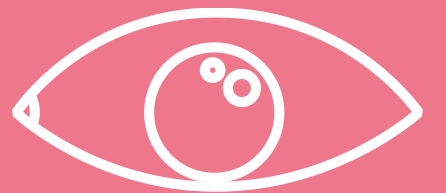
HOP On
&
HOP Off

Zaal scan

< 64

65-80

> 80



Hoe oud ;

A. Wat is uw leeftijd in jaren

B. Voelt u zich

de Som **A-B =**

2040 ?

65 + landelijk

65 + lokaal

2023 = 20,2%

2024 = 24 %
4.315

2040 = 26 %

2040 = 27 %
5.188*

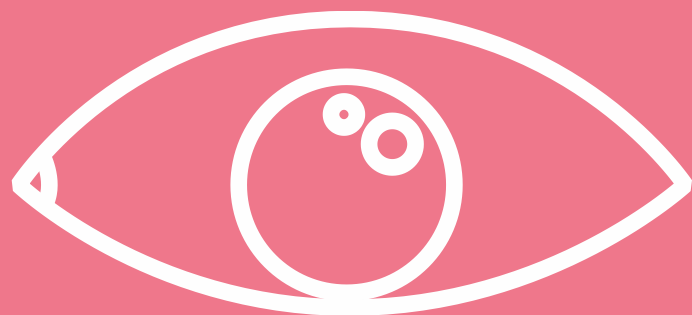


* Kbo aalst waalre april 2024

Dé oudere bestaat niet

Morgen zijn we allemaal één dag ouder





Het is maar hoe je
het ziet...

B

A

B

C

A

12

B

14

C



laat



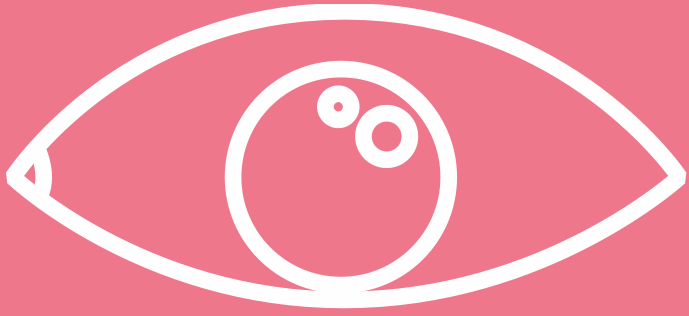
thuis

Oordeel – Mening - Advies

Determinanten van individuele gezondheid

Aspect	percentage van invloed
<i>Genetisch</i>	<i>22%</i>
<i>Sociale omstandigheden</i>	<i>24%</i>
<i>Omgeving</i>	<i>-7%</i>
<i>Medische zorg</i>	<i>11%</i>
<i>Gedrag/ levensstijl</i>	<i>36%</i>

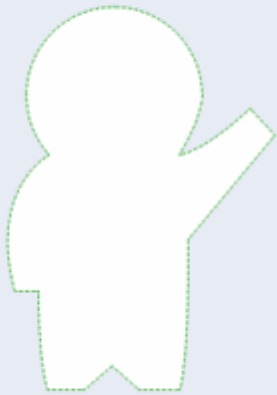
Noot HC 06 febr '25; dit betreft een ander onderzoek met andere data dan de getoonde data op 5 februari.
Bovenstaande data is afkomstig van onderzoek *McGinnis et al., 2019, 2022.*



Ziek & Zorg
Gedrag & Gezondheid

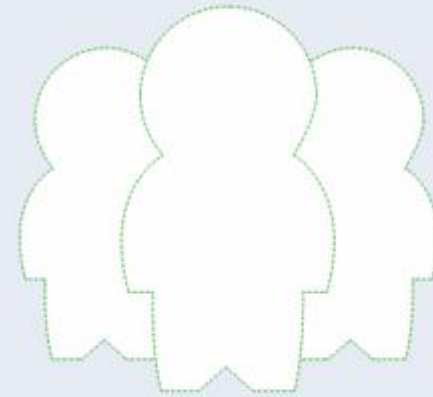
Hoe kijkt *u* naar het
ouder worden

1^e PERSOON



Hoe kijkt u naar uw
eigen ouder worden

3^e PERSOON



Hoe kijkt u naar het
ouder worden in
Waalre

OMDENKEN

Hoe buig je de negatieve aspecten om in iets positiefs?

VISUALISEREN

Hoe versterk je de positieve aspecten die je tegenkomt?

NEGATIEVE ONTWIKKELINGEN

Wat gebeurt er in de wereld om je heen waar je verdrietig van wordt?

POSITIEVE ONTWIKKELINGEN

Wat gebeurt er in de wereld om je heen waar je blij van wordt?

BEHOEFTE

Wat heb je nodig?

ANGST

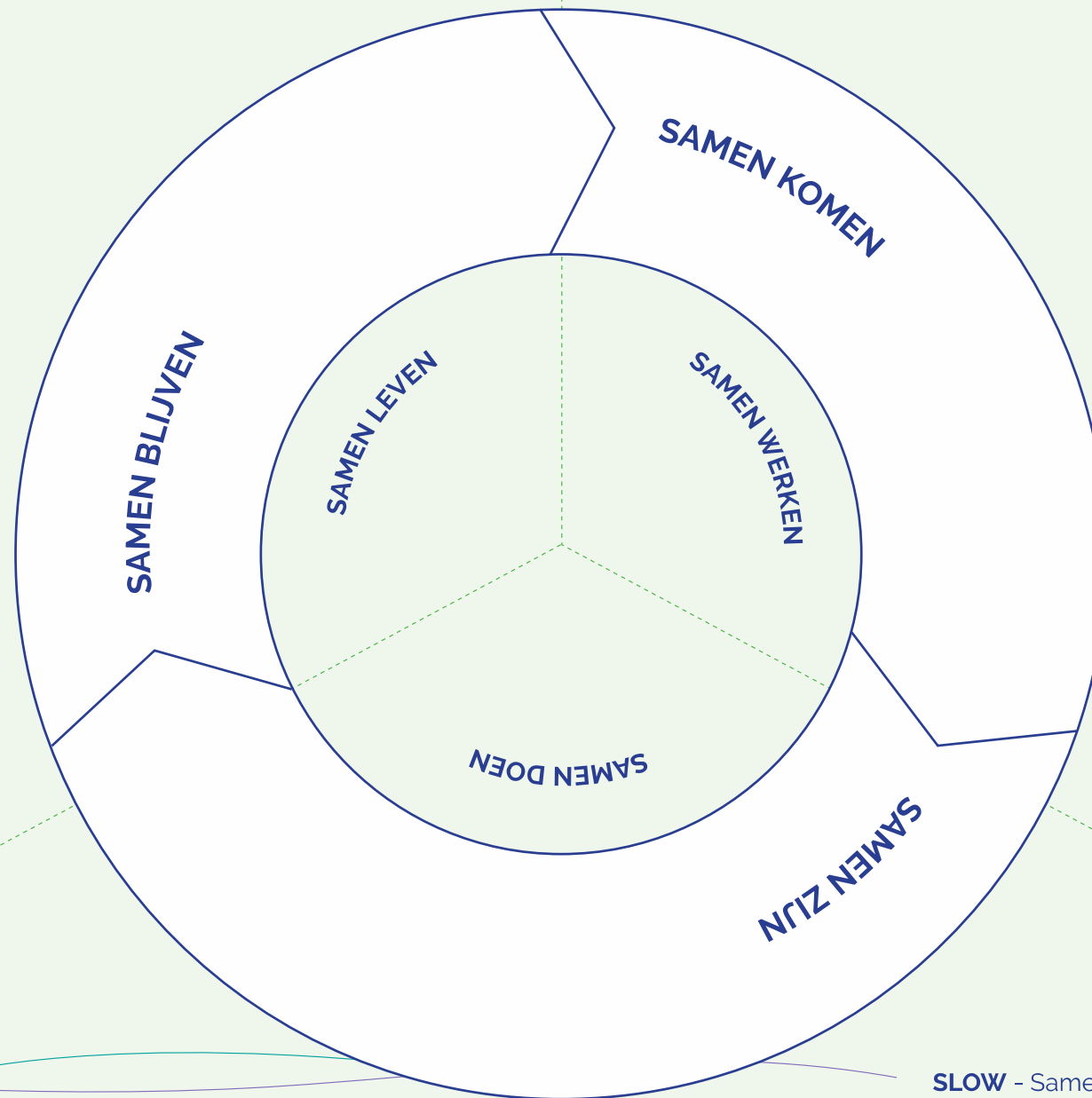
Waar ben je bang voor?

HOOP

Waar hoop je op?

SLOW begint bij Samen





SLOW - Samen Leren Ouder Worden

AGE FRIENDLY COMMUNITY ALS ECOSYSTEEM

METAFOR VOOR EEN
LEVEND NETWERK

HOE IS DE OMGEVING
VAN DIT BOS?

CO-CREATIE MINDSET

age
friendly
community

"JE BOUWT NIET ALLEEN AAN
EEN NETWERK, MAAR EIGENLIJK
OOK ALLES DAAROM HEEN."

4

WIND

BOSWACHTER

GENOEG LICHT

BEHEER

LEGE PLEKKEN

CO-EIGENAARSCHAP

1

GOVERNANCE

3

MEERVOUDIGE
DOELSTELLING

IMPACT NU OF OP
TERMIJN?

"KLEINE ZAADJES.
KUNNEN EEN
BEWEGING IN
GANG ZETTEN"

SAMENWERKEN ALS
DOEL OP ZICH

DIVERSITEIT

BODEMBEDEKKING

2

BEDDING

KADERS

VOEDENDE GROND

EGO



Het draait om mij

samen

AGE FRIENDLY COMMUNITY ALS ECOSYSTEEM

METAFOR VOOR EEN
LEVEND NETWERK

HOE IS DE OMGEVING
VAN DIT BOS?

CO-CREATIE MINDSET



"JE BOUWT NIET ALLEEN AAN
EEN NETWERK, MAAR EIGENLIJK
OOK ALLES DAAROM HEEN."

4

WIND

BOSWACHTER

GENOEG LICHT

BEHEER

LEGE PLEKKEN

CO-EIGENAARSCHAP

1

GOVERNANCE

3

MEERVOUDIGE
DOELSTELLING

IMPACT NU OF OP
TERMIJN?

"KLEINE ZAADJES.
KUNNEN EEN
BEWEGING IN
GANG ZETTEN"

SAMENWERKEN ALS
DOEL OP ZICH

DIVERSITEIT

BODEMBEDEKKING

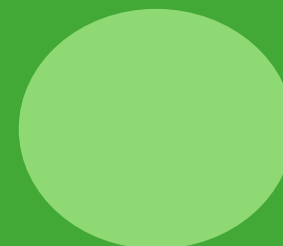
2

BEDDING

KADERS

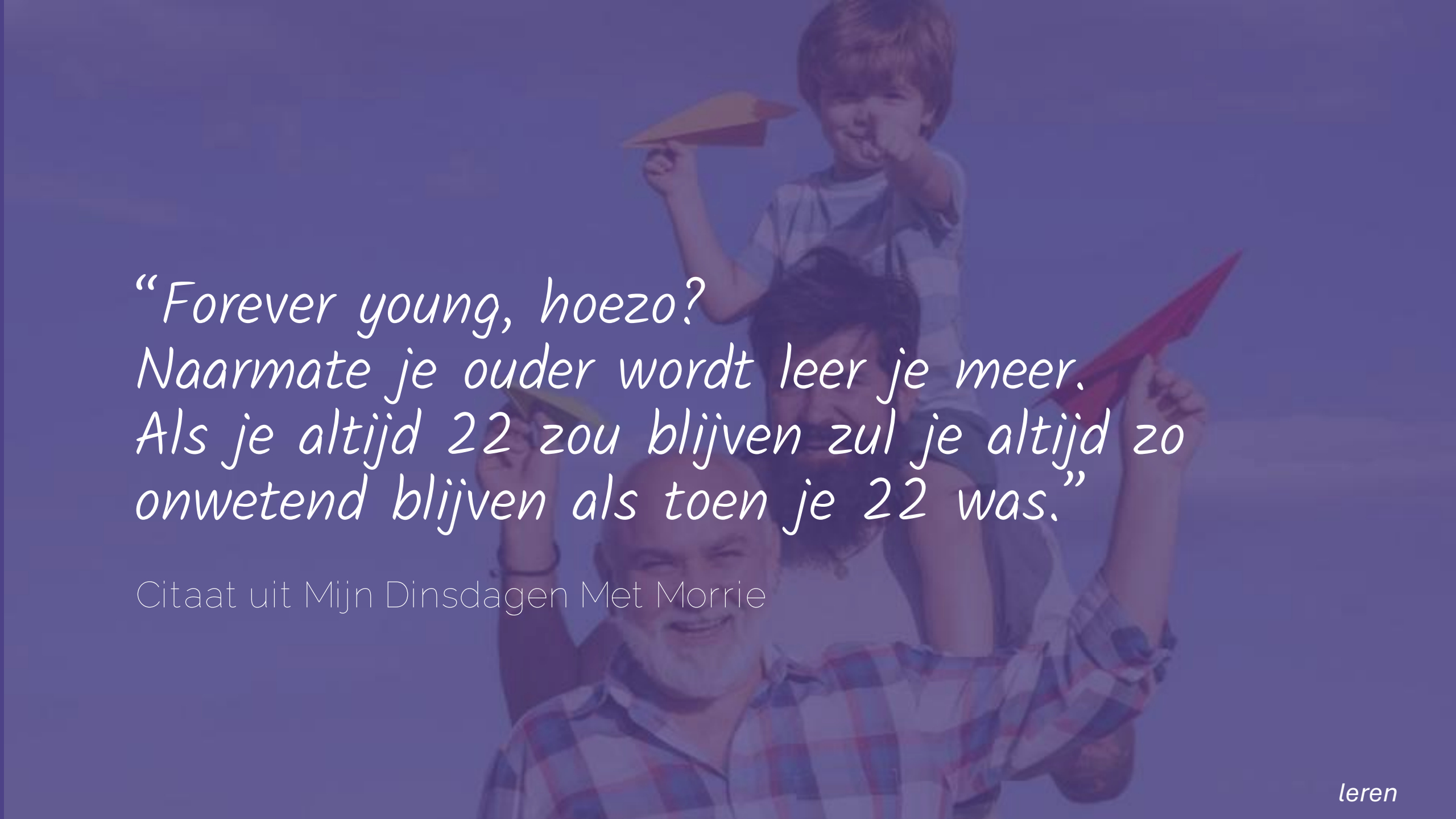
VOEDENDE GROND

ECO



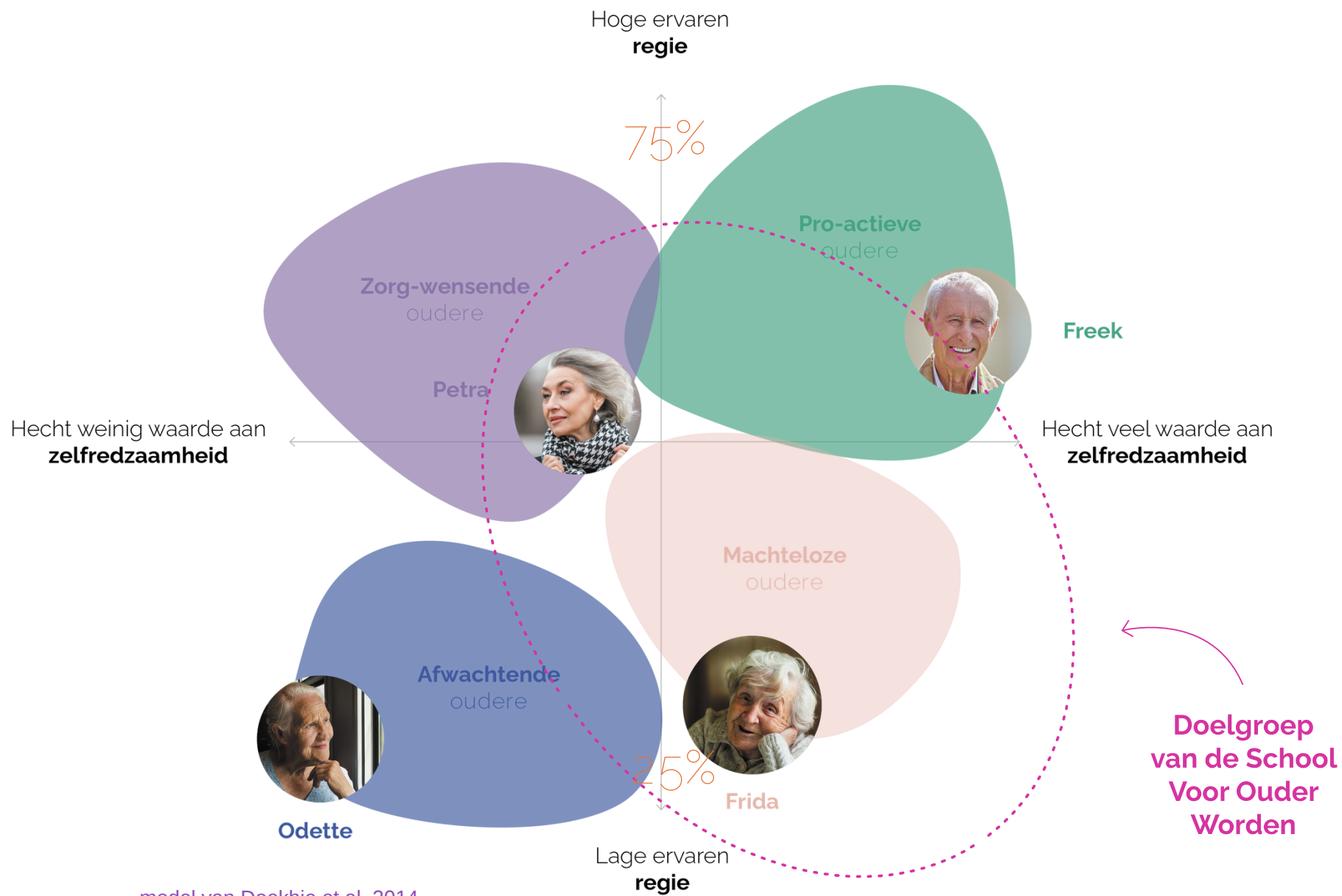
Het draait om ons

Leven Lang Leren

A photograph of a family of three—a father, a mother, and a young child—standing outdoors against a sunset sky. The father, in the foreground, is smiling and holding a red paper airplane. The mother, behind him, is also smiling and holding a yellow paper airplane. The child, on the mother's shoulders, is holding a yellow paper airplane. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

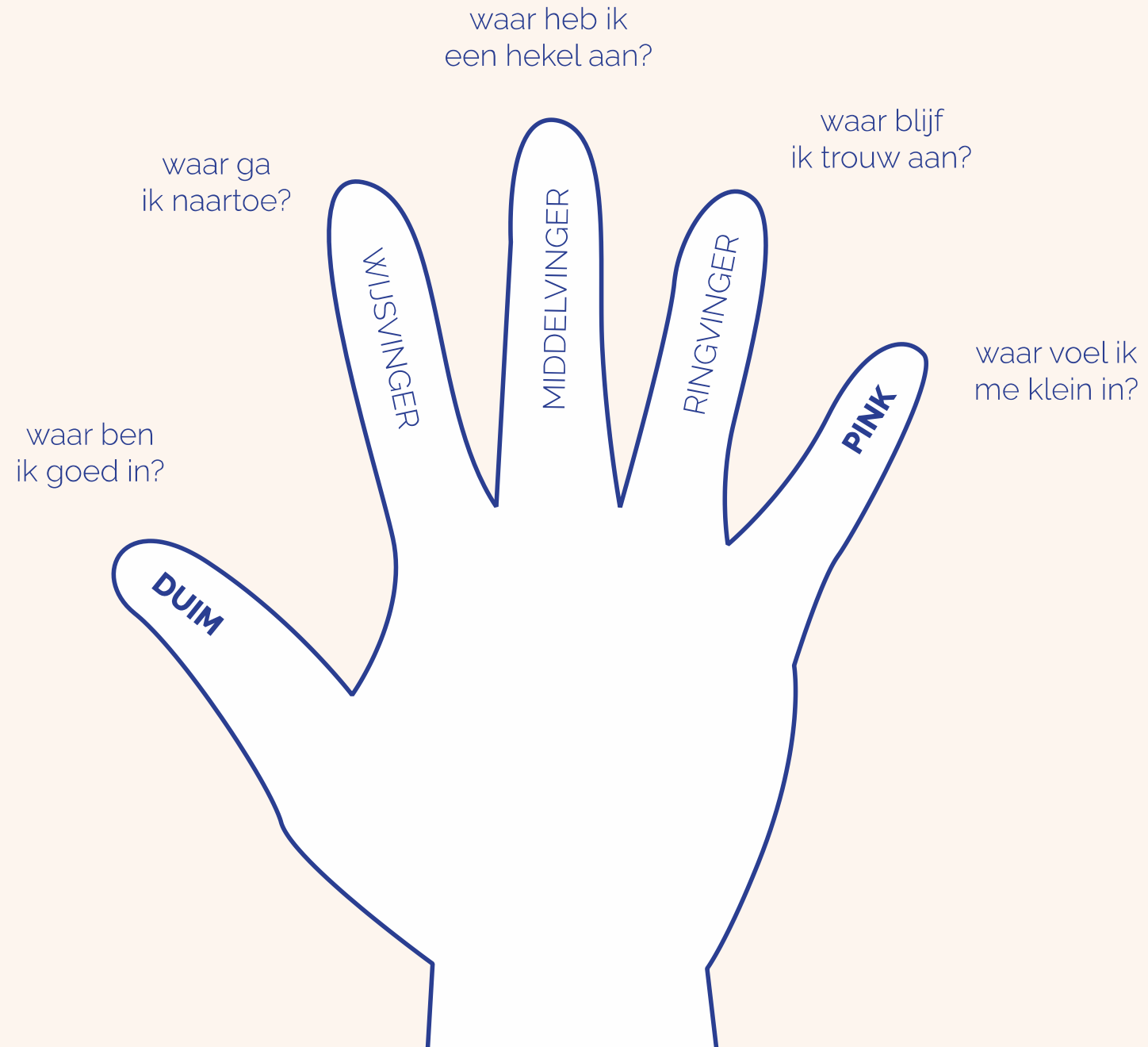
*“Forever young, hoezo?
Naarmate je ouder wordt leer je meer.
Als je altijd 22 zou blijven zul je altijd zo
onwetend blijven als toen je 22 was.”*

Citaat uit Mijn Dinsdagen Met Morrie

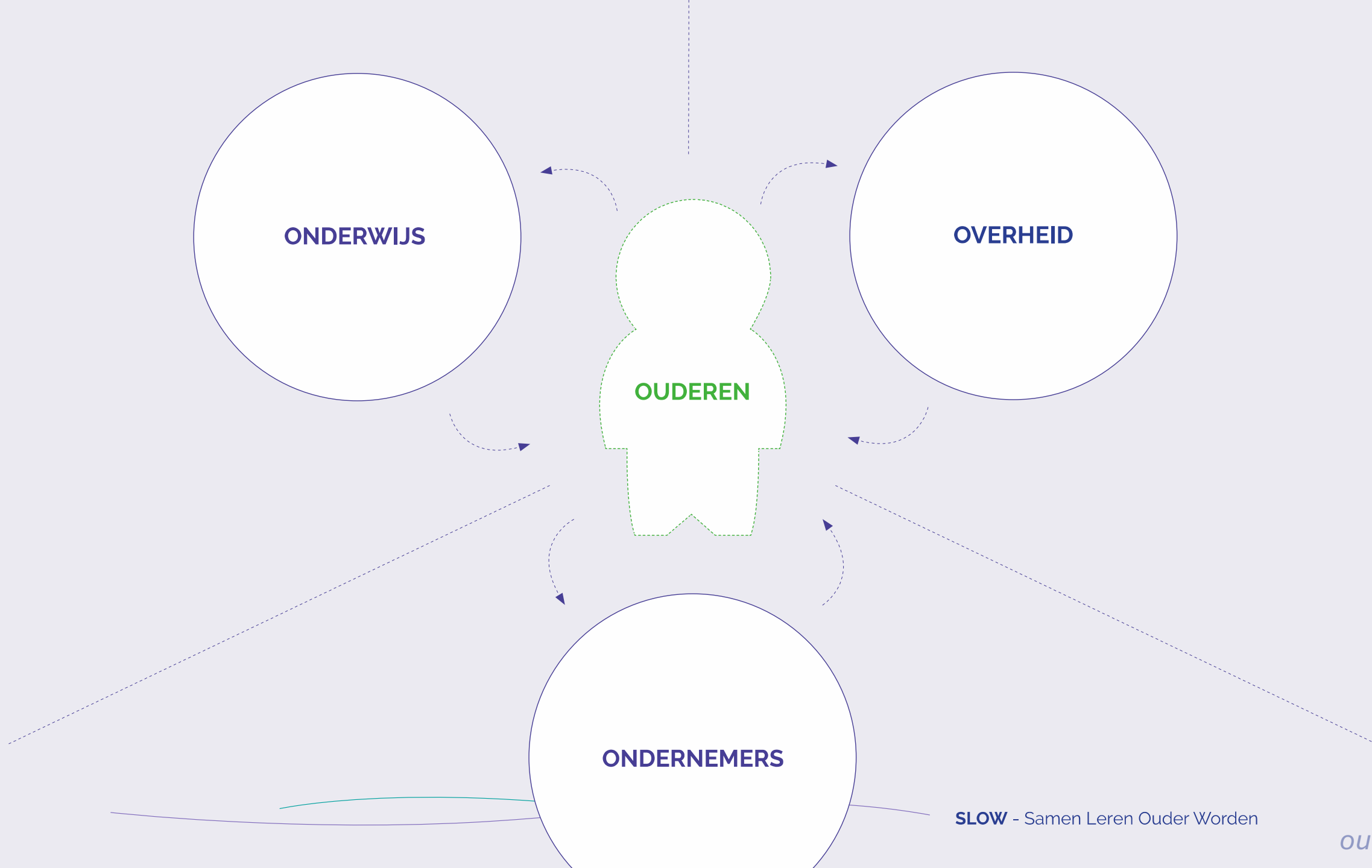


Onderwijs
Onderwijs
Onderwijs
Onderwijs

voor meer informatie zie
www.samenlerenouderworden.nl
vanaf mei 2025; www.ouderwijs.com



Het 4-0 Waardemodel



SLOW - Samen Leren Ouder Worden



Reactie

Creatie



mobiel van beeldend kunstenaar Alexander Calder

*Ouderen
zijn het
(G)OUD
voor de
balans van
de
beweging*

A faint, artistic illustration of a magnolia branch with several large, pinkish-purple flowers and buds, set against a solid purple background. The branch enters from the left and extends towards the right, with flowers in various stages of bloom.

Ganbatte

Doe je best en hou vol...