



Den Haag

Seniorvriendelijk Den Haag

Actieprogramma 2020 – 2022



VOORWOORD

Jos (80) kreeg van mij een tijdje terug de Stadsspeld. Als geen ander zet Jos zich in voor zijn buurt. Hij brengt senioren met zijn eigen auto naar het ziekenhuis, verzorgt huisdieren als burens met vakantie gaan en nog veel meer. Jos geniet met volle teugen van de derde fase van zijn leven en maakt het anderen mogelijk dat ook te doen.

Mensen als Jos hebben Den Haag helpen opbouwen en doen dat eigenlijk nog steeds. Daarmee is hij voor mij een groot voorbeeld. Ook ik wil werken aan een stad waar mensen kunnen blijven meedoen en we oog hebben voor elkaar. Dat is ook het uitgangspunt van Den Haag als seniorvriendelijke stad. Daar zijn de afgelopen jaren al grote stappen in gezet en daar gaan we mee door. Door het verbeteren van de toegankelijkheid, het creëren van mogelijkheden om mee te kunnen blijven doen en het helpen voorbereiden van mensen op een andere levensfase. Want waar moet een woning aan voldoen wanneer je minder goed ter been bent? Wat kun je allemaal doen met de tijd die je over hebt als je met pensioen bent gegaan? Er is al veel in Den Haag, maar niet iedereen maakt daar nu al gebruik van. Daarom willen we met dit actieprogramma Seniorvriendelijk Den Haag 2020 – 2022 ervoor zorgen dat senioren hun weg weten te vinden naar passende activiteiten en voorzieningen in de wijk.

Wat we precies gaan doen, leest u in dit actieprogramma Seniorvriendelijk Den Haag 2020 – 2022. Het coronavirus en de bijbehorende maatregelen hebben een grote impact op de samenleving en daarbij zeker ook op het leven van senioren. In dit actieprogramma wordt daarom rekening gehouden met de nieuwe situatie. De stem van de senior blijft daarbij de basis. Want net als alle andere mensen verschillen senioren van elkaar.

Niet alleen wat betreft gezondheid, maar ook in achtergrond, wensen en leefstijl. Met andere woorden: dé senior bestaat niet.

Vol trots op alle vrijwilligers, mantelzorgers, welzijnswerkers en zorgmedewerkers in onze stad, werk ik net als Jos de komende jaren verder aan Den Haag als seniorvriendelijke stad. Want als het aan mij ligt blijft één ding altijd hetzelfde: Den Haag is voor alle Hagenaars, jong én oud.

Kavita Parbhudayal

wethouder Zorg, Jeugd en Volksgezondheid



INHOUD

Voorwoord	2
Inhoud	3
Wat is een seniorvriendelijke stad?	4
Hoe seniorvriendelijk is Den Haag nu?	6
Hoe gaan we Den Haag nog seniorvriendelijker maken?	8
Stedelijke Ouderen Commissie	11
1 Een seniorvriendelijk Den Haag maken we samen	12
2 Meedoen en leefplezier	13
3 Gezond en veerkrachtig	16
Prettig wonen in je wijk	20
Geïnformeerd en betrokken	24
Monitoren en voorspellen	26
Financieel overzicht 2020 – 2022	27
Bijlage 1	28

WAT IS EEN SENIORVRIENDELIJKE STAD?

Een seniorvriendelijk Den Haag

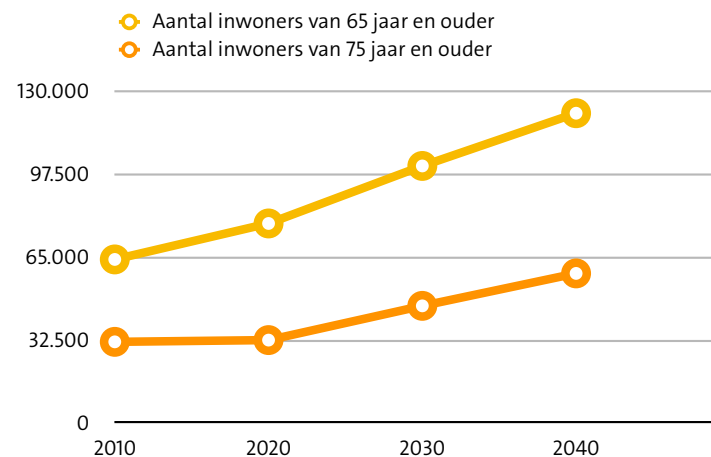
Het aantal Haagse senioren zal de komende jaren toenemen. In 2020 woonden er bijna 80.000 inwoners van 65 jaar en ouder in onze stad. Naar verwachting zal dit aantal oplopen tot 120.000 senioren in 2040. Dat is 20% van de Haagse bevolking en bijna een verdubbeling ten opzichte van 2010. (figuur 1) Het overgrote deel van deze senioren woont, vaak naar eigen wens, thuis. (figuur 2) Vanuit de *Wet maatschappelijke ondersteuning* hebben we als gemeente de taak senioren te ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Ook heeft de gemeente vanuit de *Wet publieke gezondheid* een taak op het gebied van preventie als het gaat om de gezondheid van senioren.

De stijging van het aandeel zelfstandig wonende senioren betekent dat de stad verandert. Daarom heeft Den Haag sinds 2014, als eerste Nederlandse stad, zich aangesloten bij het wereldwijde netwerk van seniorvriendelijke steden. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft samen met senioren in kaart gebracht waaraan een seniorvriendelijke stad moet voldoen.

Een seniorvriendelijke stad zet in op:

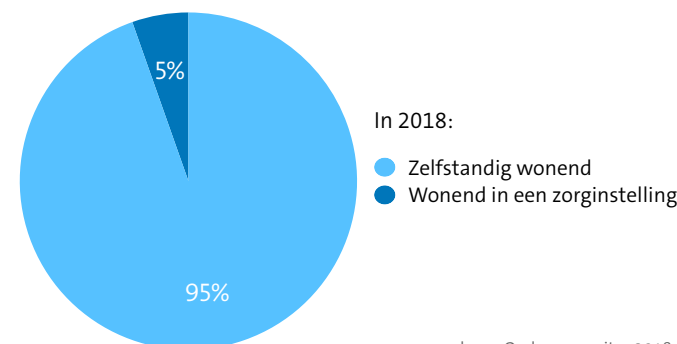
- Een positief en reëel beeld van senioren en ouder worden
- Professionele en vrijwillige ondersteuning bij hulpvragen
- Voldoende toegankelijke activiteiten voor senioren
- Begrijpelijke informatie die zowel online als offline verkrijgbaar is
- Voldoende mogelijkheden voor (vrijwilligers)werk en inspraak
- Een toegankelijke openbare ruimte en publieke voorzieningen
- Toegankelijk (openbaar) vervoer
- Geschikte woningen en woonvoorzieningen voor senioren

FIGUUR 1



bron: Den Haag in Cijfers

FIGUUR 2



bron: Ouderenmonitor 2018

De gemeente is, samen met bewoners en organisaties, al jaren actief om van Den Haag een stad te maken waarin je prettig oud kunt worden. Er is een groot aanbod van activiteiten voor senioren. Zo hebben Haagse senioren in totaal 286 ouderensociëteiten opgericht. Deze clubs komen tweewekelijks bij elkaar om bijvoorbeeld te koken of te wandelen. Ook zijn er 37 Haags Ontmoeten locaties verspreid over heel Den Haag waar senioren met regieverlies wekelijks welkom zijn voor activiteiten. Inwoners, jong en oud, kunnen met al hun vragen terecht bij één van de 17 Servicepunten XL. Daarbovenop krijgen senioren vanaf hun 75ste levensjaar elke vijf jaar een uitnodiging voor een huisbezoek. Jaarlijks worden circa 2.000 huisbezoeken afgelegd. Dankzij het huisbezoek kunnen senioren tijdig al hun vragen stellen over alles wat zij nodig hebben om prettig oud te worden in Den Haag. In 2019 zijn er, op het verzoek van senioren, 54 banken geplaatst of aangepast om de stad toegankelijker te maken. Dit is nog maar een kleine greep van wat Den Haag senioren te bieden heeft.

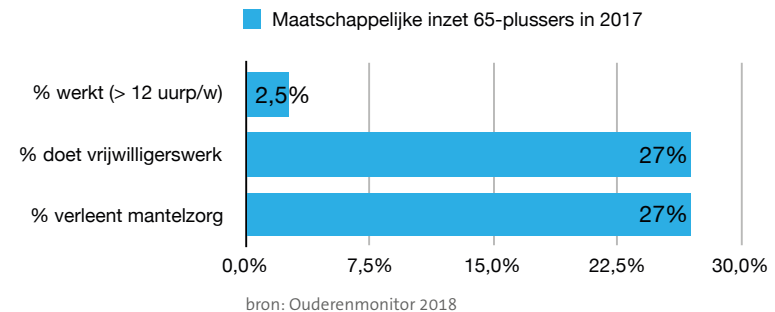
Het potentieel van de derde levensfase verzilveren

Met dit actieprogramma willen we voornamelijk inzetten op de kansen die de vergrijzing biedt. De vergrijzing zorgt namelijk voor een toename van het aantal mensen in de zogenaamde 'derde levensfase'. De derde levensfase begint bij de pensioenleeftijd en gaat vaak geleidelijk over in de vierde levensfase als kwetsbaarheden de overhand nemen. Inwoners in de derde levensfase zijn vaak relatief gezond en actief. Zij betekenen vaak ongelofelijk veel voor de samenleving. Denk hierbij aan het verlenen van mantelzorg en het doen van vrijwilligerswerk (figuur 3). Deze betrokkenheid heeft niet alleen een positief effect op de stad, maar ook op senioren zelf. Het brengt plezier en het gevoel dat je van betekenis bent en erbij hoort (figuur 4). Dat is juist in deze tijd van extra belang.

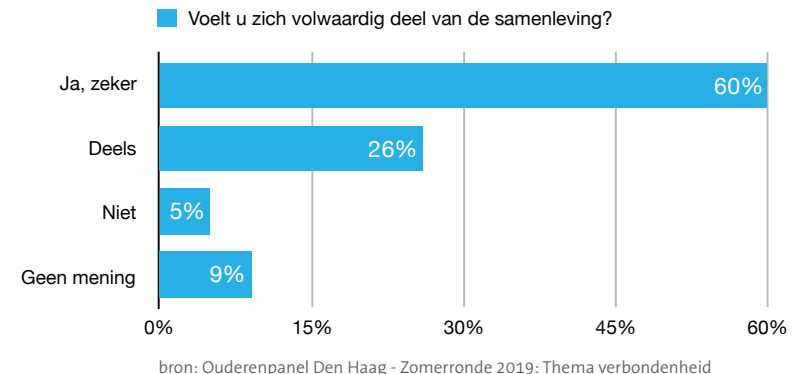
Daarom wil Den Haag het senioren mogelijk maken om op hun eigen manier mee te kunnen blijven doen en van betekenis te zijn voor de stad. Dat is de basis van prettig oud worden in Den Haag.

In dit actieprogramma is er speciale aandacht voor zelfstandig wonende senioren met dementie. Dementie maakt het moeilijker om mee te blijven doen aan de dingen die voor iemand belangrijk zijn. Het maatschappelijk beeld van dementie is vaak negatief en kan gepaard gaan met stigmatisering. Ook met dementie is echter nog heel veel mogelijk. Zowel de beeldvorming over dementie als de juiste ondersteuning op het juiste moment is hierin cruciaal.

FIGUUR 3



FIGUUR 4



HOE SENIORVRIENDELIJK IS DEN HAAG NU?

We bouwen samen aan een seniorvriendelijke stad. Ouderenconsulenten blijven onmisbare professionals waar senioren voor advies en ondersteuning bij terecht kunnen. Ook blijven we zorginnovatie stimuleren. Zo kunnen senioren en hun mantelzorgers ruim 90 verschillende technologische hulpmiddelen uitproberen in de iZi-ervaarwoning. Ook is er flink in gezet op het voorkomen en het bestrijden van eenzaamheid, bijvoorbeeld door het trainen van vrijwilligers en professionals op het herkennen van - en handelen bij - eenzaamheid. Ook het verbeteren van de toegankelijkheid is een belangrijk speerpunt voor de komende jaren, zoals blijkt uit de 'Agenda voor een Toegankelijk Den Haag 2020-2022'. Als stad hebben we al veel voorzieningen en activiteiten voor senioren. Een aantal initiatieven worden hier verder toegelicht.

Meer bewegen voor ouderen

Er zijn talloze sportieve activiteiten voor senioren in Den Haag, deze zijn gebundeld in de sport- en beweegwijzer 50+. De 'Meer bewegen voor ouderen' activiteiten worden gegeven door speciaal opgeleide docenten en zijn specifiek aangepast aan de wensen en mogelijkheden van senioren.

Wijkrestaurants

Voor senioren, die graag samen eten of moeite hebben met koken, zijn er de wijkrestaurants waar men voor een klein bedrag een heerlijke maaltijd met andere wijkbewoners kan nuttigen.

Kunst- en culturele activiteiten

Den Haag heeft een groot aanbod aan kunst en culturele activiteiten voor Hagenaars van jong tot oud. Sommige kunst- en cultuurinstellingen hebben hun aanbod afgestemd op specifieke behoefte van senioren, bijvoorbeeld de rondleidingen voor mensen met dementie.

Maatjesprojecten

Senioren die zich eenzaam voelen of die extra ondersteuning nodig hebben, kunnen gekoppeld worden aan een maatje. Een maatje kan een luisterend oor bieden of meegaan naar afspraken of activiteiten.

Vrijwilligersvervoer

Wanneer inwoners geen gebruik meer kunnen maken van het openbaar vervoer of eigen vervoer, kunnen zij gebruik maken van vrijwilligersvervoer zoals de wijkbus en 'begeleiden en rijden'.

Woongroepen

Den Haag kent een rijke geschiedenis als het gaat om het samen wonen van senioren in een woongroep. Er zijn momenteel 43 woongroepen en er komen nog steeds nieuwe locaties bij.

Ouderenassociaties

Senioren met een gezamenlijke hobby richten zelf associaties op en komen dan regelmatig bij elkaar om bijvoorbeeld te briden, te wandelen, poëzie voor te dragen of jeu de boules te spelen.

Computercursussen

Digitale vaardigheden openen een hele nieuwe wereld en maken het gemakkelijker om contact te onderhouden, administratieve zaken af te handelen en op te zoeken welke activiteiten er in de wijk plaatsvinden. Diverse organisaties, zoals de bibliotheek, bieden computercursussen aan speciaal voor senioren.

Telefooncirkels

De telefooncirkel is er voor het dagelijkse praatje. Senioren kunnen elkaar een luisterend oor bieden en op elkaar letten.

Haags ontmoeten

Bij de 37 Haags Ontmoeten locaties in de stad zijn senioren welkom die last hebben van regie verlies (bijvoorbeeld door dementie). Op deze locaties kunnen senioren en hun mantelzorgers op een laagdrempelige manier terecht voor verschillende activiteiten.

Servicepunten XL

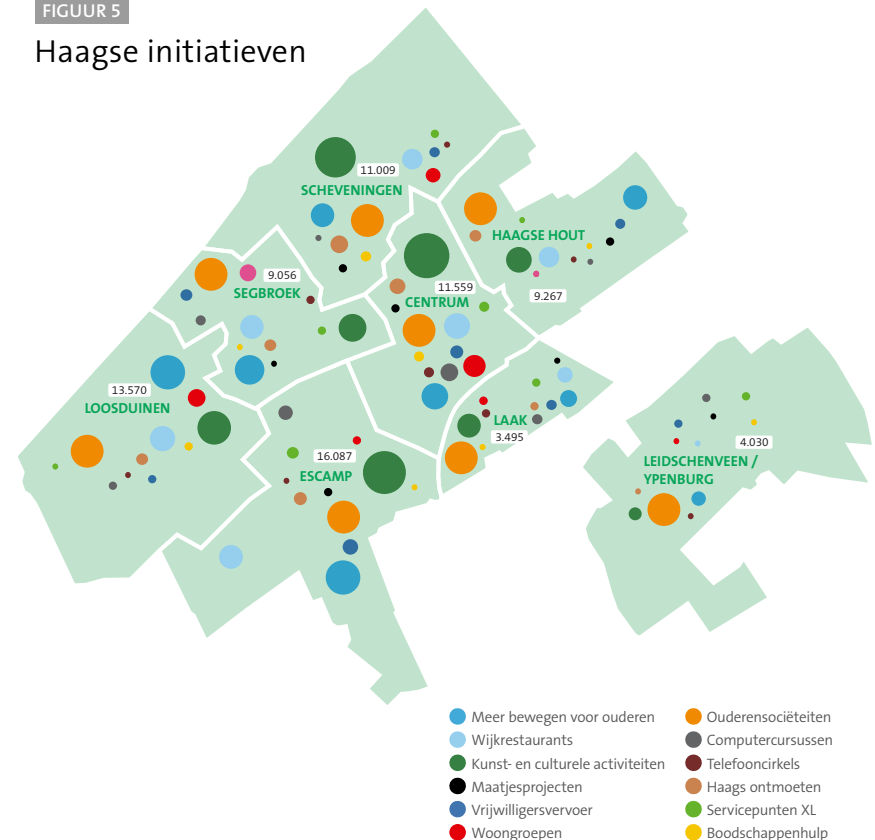
Inwoners met vragen op het gebied van inkomen, zorg en welzijn kunnen binnenlopen bij één van de 17 Servicepunten XL. Speciaal voor senioren zijn er ouderenconsulenten die informatie, advies en ondersteuning geven.

Boodschappenhulp

Er zijn meerdere organisaties in Den Haag die senioren helpen met het zelf doen of bezorgen van de boodschappen.

FIGUUR 5

Haagse initiatieven



Getallen zijn het aantal 65-plussers per stadsdeel

HOE GAAN WE DEN HAAG NOG SENIORVRIENDELIJKEER MAKEN?

Den Haag heeft de afgelopen jaren al heel wat stappen gezet om een seniorvriendelijke stad te worden. Tegelijkertijd blijft het aantal senioren toenemen, veranderen de wensen en behoeften van deze senioren en verandert ook de omgeving. Het is dus nodig om samen met senioren te blijven kijken naar wat Den Haag nodig heeft als stad om prettig oud in te kunnen worden.

De focus van dit actieprogramma ligt voornamelijk op preventie. Preventie betekent hier een goede voorbereiding op de veranderingen die het ouder worden met zich meebrengt. Denk bijvoorbeeld aan een nieuwe invulling van de dag wanneer je met pensioen gaat. Of het werken aan je gezondheid door in beweging te blijven. Ook het op tijd nadenken over je woning en hoe geschikt deze is als je minder goed ter been bent, is een onderdeel van preventie. Door in te zetten op preventie kan veel leed en onnodige zorg voorkomen worden.

Deze aanpak wordt ingezet aan de hand van drie ambities:

1 Meedoen en leefplezier

Senioren nemen op hun eigen manier actief deel aan de Haagse samenleving, waardoor ze langer gezond kunnen blijven met een goede kwaliteit van leven.

2 Gezond en veerkrachtig

Senioren voelen zich zo lang mogelijk gezond en veerkrachtig, zodat zij de dingen kunnen blijven doen die voor hen waardevol zijn.

3 Prettig wonen in je wijk

Senioren wonen in een geschikte woning in een seniorvriendelijke omgeving, zodat zij zolang mogelijk prettig thuis kunnen blijven wonen.

Het fundament van deze ambities is 'geïnformeerd en betrokken' zijn. Senioren zijn goed geïnformeerd over de mogelijkheden die Den Haag biedt, zodat zij de voorzieningen en activiteiten kunnen kiezen die bij hen passen.

Deze ambities komen voort uit:

De uitgangspunten van het coalitieakkoord Samen voor de Stad, het beleidsplan Gezond & Veerkrachtig, de Maatschappelijke Impactanalyse Coronacrisis, de WHO en de Leyden Academy. Het allerbelangrijkste bij het seniorvriendelijk maken van de stad is de stem van de senioren zélf. De Stedelijke Ouderen Commissie speelt hierin een grote rol. Ook is er met 500 senioren gesproken over wat prettig ouder worden in Den Haag betekent en heeft een aantal senioren meegedacht over welke acties nodig zijn om dat te bereiken. Daarnaast is er gesproken met ouderenconsulenten over de obstakels die senioren in het dagelijkse leven tegenkomen. Naast de ervaringen van senioren is de ouderenmonitor 2018 van belang geweest. De ouderenmonitor is een bundeling van informatie uit bestaande Haagse gegevens en onderzoeken toegespitst op Haagse 65-plussers.

Inclusie en cultuursensitiviteit

Iedereen moet volwaardig en gelijkwaardig kunnen deelnemen aan de Haagse samenleving. Daarbij is het belangrijk om rekening te houden met iemands talenten, wensen en mogelijkheden. Wat werkt voor de één, past misschien niet bij de ander. De Haagse samenleving wordt steeds meer divers. In Den Haag heeft 30% van de Haagse 65-plussers een migratieachtergrond. Vanuit onderzoek en ervaring wordt duidelijk dat een deel van deze senioren een drempel ervaart om van zorg en ondersteuning gebruik te maken. Het gevolg hiervan is dat deze zorg en ondersteuning bij familie komt te liggen, waardoor de mantelzorgers overbelast kunnen raken. Cultuursensitief maatwerk leveren is daarom essentieel bij de uitvoering van dit actieprogramma. Zo willen we met de uitbreiding van Haags ontmoeten locaties ook meer senioren met een migratieachtergrond aanspreken door voor plekken te

kieszen die voor hen vertrouwd zijn, zoals bijvoorbeeld een tempel. Naarmate mensen ouder worden kan de behoefte groeien om over het verleden te praten met mensen die dat verleden kennen en delen. Groepswoon kan daarin een goede uitkomst bieden voor mensen die liever in gezelschap van anderen wonen of niet meer alleen kunnen wonen. Ook kijken we in het welzijnswerk hoe we de expertise van interculturele ouderenconsulenten kunnen inzetten om het welzijnswerk nog beter aan te laten sluiten bij de multiculturele Haagse samenleving. Tenslotte gaan we met het project 'Superdivers Dementievriendelijk Den Haag' in gesprek met senioren met een migratieachtergrond en hun mantelzorgers om te achterhalen hoe zij aankijken tegen dementie en wat zij nodig hebben om met deze ziekte om te kunnen gaan.

FIGUUR 6



Leeswijzer

De drie ambities hebben allemaal invloed op elkaar. Inzetten op de ene ambitie heeft tegelijkertijd een positief effect op het realiseren van de andere ambities. De drie ambities worden ondersteund door senioren te informeren en te betrekken.

In lijn met figuur 6 worden de ambities en bijbehorende acties uitgelegd. De kleuren in de afbeelding corresponderen met de kleuren die gebruikt worden in de beschrijving van de ambities. Elke ambitie wordt geïntroduceerd door een ambassadeur.



Gert van Capelleveen
(Voorzitter Stedelijke Ouderen
Commissie)

Interview

STEDELIJKE OUDEREN COMMISSIE

Tot de buurvrouw mij de vraag stelde of de functie van voorzitter van de Stedelijke Ouderen Commissie (SOC) niet iets voor mij was, had ik nog nooit van de SOC gehoord. Ik ben mij gaan verdiepen in de SOC en hun waardevolle rol voor senioren in de stad en na een maand besloot ik te solliciteren. Inmiddels ben ik al drie jaar voorzitter van dit belangrijke orgaan en bestaat de SOC in 2020 dertig jaar.

In de SOC zijn dertien ouderen-vrijwilligersorganisaties vertegenwoordigd. Zij geven ons input vanuit hun achterban en daarnaast is er het ouderenpanel waarmee we via enquêtes Haagse senioren kunnen ondervragen. Beiden dragen bij aan onze primaire taak, het gevraagd en ongevraagd advies geven aan onze wethouder Zorg, Jeugd en Volksgezondheid. Het is heel zinvol dat inwoners actief met ons meedenken. Zo kregen we van de wethouder de vraag of we wilden onderzoeken waar meer bankjes geplaatst moeten worden, zodat senioren makkelijker even kunnen rusten als ze een wandeling maken. We hebben de oproep in verschillende wijkkrantjes gezet en kregen daarop tientallen reacties op basis waarvan wij ons advies hebben geschreven en inmiddels zijn alle bankjes geplaatst.

De effecten van wat de SOC signaleert, moeten zichtbaar zijn. Dit kan dus gaan om bankjes, maar ook om de trottoirs en het openbaar vervoer. Met de dertien organisaties vertegenwoordigen we ongeveer 20% van de Haagse senioren. 80% bereiken we dus nog niet. Het is onze ambitie voor de komende jaren om ook deze mensen te bereiken, zodat iedere Haagse senior zich gehoord voelt!

EEN SENIORVRIENDELIJK DEN HAAG MAKEN WE SAMEN

We hebben elkaar nodig om Den Haag seniorvriendelijk te maken. Er zijn al veel inwoners en ondernemers die Den Haag seniorvriendelijker maken. We werken samen met inwoners, welzijnsorganisaties, ondernemers en professionals om de acties beschreven in het actieprogramma uit te voeren. Zie het voorbeeld van Dementievriendelijk Den Haag.

Dementievriendelijk Den Haag

In een dementievriendelijk Den Haag kunnen mensen met dementie zo lang mogelijk op een prettige manier hun eigen leven leiden. Om dementievriendelijk te worden is samenwerking essentieel. Samen met verschillende partijen werken we aan projecten op het gebied van:

1. Het voorkomen van dementie
2. Het signaleren van dementie
3. Het omgaan met dementie in het dagelijks leven

Zorg en welzijnspartijen zijn hierin erg belangrijk, maar ook buurtgenoten, professionals en winkelmedewerkers kunnen het verschil maken.

FIGUUR 7





Janna Iddekinge

Het is zo eenvoudig: 'Ga samen iets doen en het plezier komt vanzelf!'

Interview

MEEDOEN EN LEEFPLEZIER

Ik doe nu ik 82 jaar oud ben, nog steeds hetzelfde als vroeger. Natuurlijk wordt het allemaal wel wat lastiger en merk ik dat ik ouder word. Ik ben al heel wat jaar met pensioen, maar toch werd ik een paar jaar geleden gevraagd om aan kinderen in Loosduinen mijn verhaal over de tijd dat ik met mijn moeder en twee broertjes in het Jappenkamp verbleef te vertellen. Dat heb ik op heel veel scholen met veel liefde en toewijding gedaan. Daardoor kwam ik ook weer in een andere wereld terecht.

Op een borrel van het stadsdeel Loosduinen, vertelde ik dat ik graag wilde koken met andere senioren. Dat kleine ideeetje is nu uitgegroeid tot een maandelijks terugkerend diner waarbij we met een paar senioren voor zo'n veertig tot vijftig mensen koken. Daar word ik enorm blij van.

Elke dag heb ik mijn beslommeringen. Ik handwerk graag van kaarten maken tot breien, speel spelletjes en ga eens per week naar de gymnastiek.

Het weekend houd ik altijd vrij voor familie en vrienden. Daar ben ik dus eigenlijk doordeweeks te druk voor.

Om gezond en fit te blijven probeer ik zo veel als mogelijk overal naar toe te wandelen. Is het te ver dan neem ik de tram. Mijn auto staat ook nog voor de deur, maar eigenlijk moet hij weg. Het is niet meer verantwoord als ik rij. Stel dat ik een aanrijding veroorzaak, dan wordt er direct gezegd: 'Ja die mevrouw is 82', dan kan ik zeggen dat ik nog goed ter been ben, maar ja ik ben toch 82.

1

MEEDOEN EN LEEFPLEZIER

Waarom is dit belangrijk?

Haagse senioren zijn actief en betrokken. Ze doen veel voor anderen en voor de stad. Zij zijn vrijwilliger, oppas opa of -oma en behulpzame buurman of -vrouw. Ook door mee te doen aan sociale, culturele en/of sportieve activiteiten geven zij kleur en karakter aan de stad.

Door de komst van het coronavirus en de bijbehorende maatregelen is het niet meer mogelijk om zonder beperkingen bovenstaande activiteiten uit te voeren. Het is echter belangrijk dat senioren kunnen blijven meedoen met activiteiten die voor hen belangrijk zijn.

‘Meedoen’ vergroot het levensplezier, maakt fitter, zorgt voor contact, vermindert eenzaamheidsgevoelens en heeft zelfs een remmende werking op ziektes zoals dementie. Als senioren op hun eigen manier actief deelnemen aan de Haagse samenleving levert dit een win-win op. Senioren kunnen hun kennis en ervaring inzetten. Hier kunnen bijvoorbeeld jongere generaties waardevolle lessen uit leren, terwijl senioren zich gerespecteerd en van betekenis voelen. Elke senior heeft daarbij weer andere interesses en wensen. Het is belangrijk dat de activiteiten in de stad daarbij aansluiten. Daarnaast komen vriendschappen gemakkelijker tot stand als je samen aan een activiteit mee doet. Zowel je van betekenis voelen als het aangaan van betekenisvolle contacten helpt het tegengaan van eenzaamheid. Sinds de komst van het coronavirus zullen we met z’n allen creatieve en flexibele manieren moeten verzinnen hoe senioren juist nu actief deel kunnen nemen aan de Haagse samenleving.



Waar zetten we extra op in?

Er is een divers aanbod van activiteiten en vrijwilligerswerk in Den Haag en veel senioren zijn actief op een manier die past binnen hun wensen en leefstijl. Zo zijn er de eerder genoemde 268 ouderensociëteiten, kunnen senioren deelnemen aan ruim 250 kunst- en culturele activiteiten en zijn er in elk stadsdeel telefooncirkels voor senioren. Ook in de 18 bibliotheken en 118 wijkcentra worden activiteiten voor senioren georganiseerd. We blijven innovatie en de ontwikkeling van initiatieven vanuit de stad voor senioren ondersteunen, zodat er activiteiten blijven die passen bij de verschillende wensen en behoeften van senioren. Senioren geven bijvoorbeeld aan het belangrijk te vinden om niet alleen onder generatiegenoten te zijn. We gaan daarom extra inzetten op activiteiten voor jong en oud samen.

Het is ook belangrijk dat er betekenisvolle activiteiten zijn voor senioren die wat meer begeleiding nodig hebben, bijvoorbeeld in het geval van dementie. Haags Ontmoeten biedt, verdeeld over de stad op zo'n 37 locaties, activiteiten voor senioren met regieverlies en hun mantelzorgers. Deze locaties zijn laagdrempelig, je kan er zonder afspraak of indicatie naar binnen lopen. Haags Ontmoeten bereikt al zo'n 3.000 senioren. Dit bereik willen we nog verder vergroten.

In Den Haag zijn er veel activiteiten gericht op het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid. Met het actieplan 'Met z'n allen niet alleen' gaat Den Haag de strijd tegen eenzaamheid aan. Zo worden er trainingen aan professionals en vrijwilligers gegeven om eenzaamheid te herkennen en om mensen die zich eenzaam voelen verder te helpen. Ook zijn er workshops over vriendschap en omgaan met verlies. In dit actieprogramma willen we extra inzetten op het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid en uitsluiting van senioren op basis van hun seksuele geaardheid of identiteit. Het komt voor dat senioren de kast weer in gaan als ze naar een zorginstelling verhuizen, uit angst voor ongepaste

grappen en uitsluiting door medebewoners. Bewustwording en aandacht kan een groot verschil maken om het gevoel van veiligheid voor alle senioren te vergroten.

Wat is ons doel?

Meer senioren, die een drempel ervaren om actief mee te doen, nemen deel aan activiteiten die hen leefplezier brengen.

Wat gaan we daarvoor doen?

- We stimuleren contact tussen jong en oud. In samenwerking met de bibliotheek organiseren we bijvoorbeeld in 2021 5 interactieve collegereeksen gegeven door studenten aan senioren.
- In 2022 lanceren we een subsidieregeling waarbinnen het mogelijk is voor organisaties om subsidie aan te vragen voor het ontwikkelen van sociale, sportieve en culturele activiteiten voor senioren.
- In 2022 hebben we Haags Ontmoeten uitgebreid met minimaal 4 nieuwe locaties. Dit doen we in samenwerking met welzijnsorganisaties.
- We stimuleren zorginstellingen om het Roze Loper keurmerk te behalen door een deel van de kosten van het traject te financieren. In 2022 willen we dat minimaal 10 instellingen het Roze Loper keurmerk hebben behaald en dus actie hebben ondernomen om een veilige omgeving te creëren voor alle senioren ongeacht hun seksuele geaardheid of identiteit.





Toby

“Ik koop allerlei soorten fruit. Laatst heb ik kaki fruit gekocht in de aanbieding. Geen idee wat het is.”

Interview

GEZOND EN VEERKRACHTIG

Ruim 90 jaar geleden ben ik geboren op Scheveningen. Nu ik ouder word gaan dingen steeds moeilijker. Ik heb een nieuwe heup, helaas gaat lopen moeilijk. Maar ik laat me niet helpen door anderen. Ik loop naar de supermarkt en de tram. Onderweg stop ik regelmatig op vaste uitrustplekken. Dan ga ik even tegen een muur staan, totdat ik opgeladen ben en weer verder kan lopen.

Ik woon zelfstandig in een kleine driekamerwoning. Het liefst zou ik verhuizen naar een groter huis. Mijn huis staat vol met spullen die ik door de jaren heen heb verzameld. Het is echt te klein. De laatste keer dat ik probeerde te koken was het weer mis. De groenten stond op het vuur. Toen de geur van aangebrand eten zich door de kamer verspreide en ik het deksel van de pan haalde, zag ik het, ik was vergeten water bij de groenten te doen.

Sindsdien koop ik uitsluitend kant en klaar maaltijden en maak die vaak iets lekkerder met tomatenpuree en een plak kaas. Voor de dagelijkse vitamines eet ik veel fruit.

Graag zou ik weer iets voor anderen willen doen en net als voor mijn nieuwe heup optreden in verzorgingshuizen en verhalen vertellen over vroeger. Als ik mensen daarmee een plezier kan doen, ben ik ook weer blij.

2

GEZOND EN VEERKRACHTIG

Waarom is het belangrijk?

Gezond ouder worden betekent dat je zo lang mogelijk de dagelijkse bezigheden en activiteiten die voor jou belangrijk zijn (zelfstandig) kunt blijven doen. Zonder beperkingen is het makkelijker om mee te doen aan de alledaagse dingen. Om beperkingen zo lang mogelijk uit te stellen is het belangrijk om gezond en voldoende te eten en te bewegen.

Ouder worden gaat gepaard met een toename van bepaalde risico's. De kans op vallen, uitdroging bij extreem warm weer, overbelasting als mantelzorger en financiële uitbuiting wordt groter naarmate je ouder wordt. Er zijn echter wel manieren om je te wapenen. Het is belangrijk om te weten wat je zelf kan doen of waar je terecht kan als je vragen hebt of onveilige zaken signaleert.

Waar zetten we extra op in?

In Den Haag zijn er zo'n 160 'meer bewegen voor ouderen' activiteiten. Er is een speciale sport en beweegwijzer voor 55-plussers waarin al deze activiteiten beschreven zijn. Niet iedereen hoeft fanatiek te sporten. Functioneel bewegen, zoals het doen van simpele thuisoefeningen, helpt al om bij het bovenste keukenkastje te kunnen blijven komen. We willen daarom extra inzetten op juist de kleine en haalbare aanpassingen die je gezondheid kunnen verbeteren. Voldoende bewegen zorgt er ook voor dat de kans op een valongeluk afneemt. Momenteel heeft een derde van de 65-plussers een verhoogd risico om te vallen. Het aanbod en het bereik van de valpreventietrainingen willen we daarom vergroten.



Naast bewegen is ook voeding belangrijk voor een gezonde leefstijl. Zowel overgewicht als ondervoeding komt regelmatig voor bij senioren. Er zijn al ruim 100 wijkrestaurants waar senioren voor een klein bedrag kunnen eten. Naast het samen eten gaan we extra inzetten op het samen (leren) koken. Ook een gezond gebit is belangrijk voor het tegengaan van ondervoeding en voor je algehele gezondheid. Samen met de GGD gaan we inzetten op het eerder signaleren van - en handelen bij - een verslechterde mondgezondheid.

Een gezonde leefstijl is belangrijk om veerkrachtig te blijven. Het is echter niet het enige waar inzet op nodig is. Met dit actieprogramma zetten we extra in op het tegengaan van overbelasting bij mantelzorg, goede informatie bij extreme hitte en het tegengaan van financiële uitbuiting. Senioren ontvangen niet alleen vaak mantelzorg, ze bieden ook vaak mantelzorg. In Den Haag zijn er speciaal voor mantelzorgers spreekuren,zheimercafés en mantelkringen voor het contact met andere mantelzorgers. Haags Ontmoeten biedt daarbij respijtzorg voor mantelzorgers, een paar uurtjes die de mantelzorger even voor zichzelf heeft. We willen de functie van Haags Ontmoeten voor mantelzorgers nog verder uitbreiden door van Haags Ontmoeten een plek te maken waar mantelzorgers ook terecht kunnen met vragen en voor het lenen van hulpmiddelen.

We krijgen steeds vaker te maken met extreem warme dagen. Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Lang niet iedereen is goed op de hoogte van de risico's bij extreem warm weer, bijvoorbeeld over het effect wat hitte op sommige medicijnen heeft. We gaan extra inzetten op het informeren van thuiswonende senioren over de risico's van warm weer en over hoe te handelen bij warm weer. Ook veiligheid onder senioren verdient aandacht. Uit de ouderenmonitor van 2018 blijkt dat de meeste senioren zich over het algemeen vaak veilig voelen. In Den Haag worden trainingen gegeven om de weerbaarheid van senioren te vergroten, zodat senioren zich veilig blijven voelen. Ook is er speciale

aandacht geweest voor financiële uitbuiting en andere vormen van ouderenmishandeling. Er zijn door de GGD trainingen georganiseerd voor professionals om financiële uitbuiting te kunnen herkennen. Met dit actieprogramma gaan we extra inzetten op het informeren en voorlichten van senioren zelf over wat zij kunnen doen om financiële uitbuiting en andere vormen van mishandeling te voorkomen.

Wat is ons doel?

Meer senioren zijn gemotiveerd om te bewegen en voldoende te eten en weten wat zij kunnen doen om de risico's van vallen, overbelasting bij mantelzorg, oververhitting en financiële uitbuiting zoveel mogelijk te verkleinen.



Wat gaan we daarvoor doen?

- We starten in 2021 in samenwerking met Stichting Transmurale Zorg en de GGD met een preventiecampagne dementie. 30% van de gevallen van dementie kan voorkomen worden door gezond te eten, voldoende te bewegen en de hersenen te prikkelen. De campagne is gebaseerd op de succesvolle campagne in Limburg die is ontwikkeld door onderzoekers van het Alzheimer Centrum Limburg van het Maastricht UMC+.
- We zorgen dat er in 2022 minimaal één valpreventietraining per stadsdeel is en we verleiden in totaal minimaal 500 senioren om mee te doen met trainingen.
- Tijdens de coronacrisis zijn er meer dan 100.000 maaltijden bezorgd aan kwetsbare Hagenaars. Wij houden deze positieve energie vast door in elk stadsdeel een buurtkeuken te organiseren. Een buurtkeuken is een plek waar buurtbewoners voor hun oudere buren kunnen koken. We starten hiermee in 2020. Zodra de situatie het weer toelaat, kunnen senioren hier ook voor zichzelf en elkaar koken en tegelijkertijd meer leren over gezonde voeding.
- We starten in 2021 met de GGD het project 'De mond niet vergeten'. 200 thuiszorgmedewerkers worden getraind door de GGD in het herkennen van, en handelen bij, een verslechterde mondgezondheid. Zo worden op jaarbasis 3.000 senioren gestimuleerd om goed voor hun gebit te zorgen en voor controle en klachten naar de tandarts te gaan.
- We breiden vanaf 2021 minimaal 3 Haags Ontmoeten locaties uit met een dementheek. Dit is een fysieke plek waar je vragen kan stellen over dementie en waar je boeken en hulpmiddelen kunt lenen. Er wordt tevens verbinding gemaakt met de e-health uitleenservice om senioren meer bekend te maken met technologische hulpmiddelen.
- In 2021 leveren we in samenwerking met de GGD een lokaal hitteplan op. Hierin staan de afspraken met maatschappelijke partners om kwetsbare inwoners beter te beschermen als het nationaal hitte plan van kracht is.

- We informeren senioren zodat zij zelf weten wat ze kunnen doen om financiële uitbuiting en andere vormen van mishandeling tegen te gaan. Hiervoor gebruiken we vanaf 2021 verschillende kanalen zoals de stadskrant, sociale media, radio- en tv zenders.





Mina Karroumi

“Genoeg bankjes in de buurt maken het makkelijk om af en toe even ergens te rusten.”

Interview

PRETTIG WONEN IN JE WIJK

Alweer 30 jaar woon ik in Nederland. Ik hou van Nederland. Toen ik hier kwam wonen, ben ik direct de Nederlandse taal gaan leren. En doordat ik in de zorg ging werken en mijn collega's allemaal Nederlands spreken, was ik de taal snel eigen.

Mijn huis in het centrum van de stad moest ik verlaten, omdat mijn benen niet meer deden wat ik van ze vroeg en ik daardoor geen trappen meer kon lopen. Nu woon ik drie hoog in een seniorenflat. Met mijn scootmobiel rijd ik door de hele stad. Ik kom graag in de bibliotheek, winkels en drink graag een kop koffie of thee bij mijn favoriete tentjes.

Het liefst zou ik weer werken, maar ik weet dat dat met mijn gezondheid haast onmogelijk is. Daarom doe ik nu vrijwilligerswerk. Een paar keer per week ga ik naar activiteiten voor senioren, waar ik de begeleidster help met allerlei klusjes van koffie en thee inschenken tot en met opruimen.

Daarnaast wil ik graag een voorbeeld zijn voor andere oudere migranten. Hen laten zien wat Den Haag allemaal te bieden heeft. En dat als je Nederlands leert je onafhankelijk bent van iemand die voor je moet vertalen, dat je een gesprek aan kan gaan met je burens en dat actief ouder worden voor iedereen is weggelegd of je nu migrant of Nederlandse oudere bent.

3

PRETTIG WONEN IN JE WIJK

Waarom is het belangrijk?

Een fijne thuisbasis is een vereiste om je veilig en goed te voelen en heeft een enorme invloed op je leefplezier. De meeste senioren blijven het liefst zo lang mogelijk in hun eigen huis en vertrouwde buurt wonen.

Zolang er nog geen lichamelijke gebreken zijn, denken we meestal niet na over de geschiktheid van onze woning. Toch is het belangrijk hier wel op tijd over na te denken en zelf voorbereidingen te treffen. Door de woning tijdig aan te passen of te verhuizen, kan veel ongemak worden voorkomen.

Ook een seniorvriendelijke inrichting van de woonomgeving is belangrijk om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. Een bankje op de route van huis naar de winkel kan ervoor zorgen dat het iemand wel lukt om zelf de boodschappen te doen. Het gaat hierbij niet alleen om de fysieke inrichting, maar ook over omkijken naar elkaar. Een seniorvriendelijke omgeving helpt senioren actief te blijven en mee te (blijven) doen.

Waar zetten we extra op in?

Het is niet altijd gemakkelijk om duidelijke informatie te vinden over woningaanpassingen of het verhuizen naar een geschikte woning. Dat kan een drempel zijn om op tijd het huis aan te passen of naar een geschikter huis te zoeken. In een ongeschikt huis wonen kan veel stress geven en in het ergste geval zelfs een crisisopname opleveren.



Den Haag zet flink in op zorginnovatie om ervoor te zorgen dat senioren zo lang mogelijk op een prettige manier in een passende woning kunnen blijven wonen. Zo is er in Den Haag samen met senioren de iZi-ervaarwoning ontwikkeld. In deze woning kunnen ruim 90 verschillende (technologische) woonaanpassingen en hulpmiddelen uitgeprobeerd worden. We gaan senioren en hun mantelzorgers verder helpen door als eerste stad in Nederland alle informatie over het woningaanbod, verhuizen, (verhuis-)regelingen en woon- en zorgvoorzieningen op één website onder te brengen.

In Den Haag bestaan 43 woongroepen. Stichting Centrum Groepswonen geeft advies aan zowel nieuwe als bestaande woongroepen. De belangstelling voor het groepswonen is groot. Het ontwikkelen van nieuwe locaties is echter een uitdaging door de krapte op de woningmarkt. Komende periode zetten we daarom extra in op het experimenteren met vormen van groepswonen in bestaande seniorencomplexen. Zo kunnen senioren, ook zonder nieuwe locatie, genieten van de voordelen van groepswonen.

Den Haag heeft toegankelijkheid hoog in het vaandel staan. Daarom is in de Agenda voor een Toegankelijk Den Haag 2020-2022 vastgelegd hoe we samen werken aan een toegankelijke stad voor iedereen. Om Den Haag nog toegankelijker te maken voor senioren breiden we het Handboek Openbare Ruimte uit met het nieuwe aandachtsgebied 'toegankelijkheid'. Dit betekent dat er richtlijnen worden toegevoegd om de toegankelijkheid van nieuwe bouwprojecten te waarborgen. Daarnaast zetten we extra in op het samen met senioren uitvoeren van schouwen om te inventariseren wat nodig is om prettiger te wonen in de wijk. In 2019 heeft de gemeente na een inventarisatie van de Stedelijke Ouderen commissie en belangenbehartiger Voorall 16 nieuwe banken geplaatst en hebben 38 bestaande banken armleuningen gekregen. Het inventariseren en plaatsen van banken op plekken die voor senioren essentieel zijn, gaan we voortzetten.

Naast lichamelijke beperkingen kunnen vergeetachtigheid en dementie ervoor zorgen dat het minder gemakkelijk is om naar buiten te gaan. Samen kunnen we ervoor zorgen dat senioren zo lang mogelijk hun eigen weg blijven gaan door het eerder herkennen van dementie en het leren omgaan met mensen met dementie.



Wat is ons doel?

Meer senioren maken gebruik van de mogelijkheden die zij zelf kunnen ondernemen op het gebied van woningaanpassingen, toegankelijke woningen of alternatieve woonvormen. Het blijft daarbij voor senioren langer mogelijk om ook bij fysieke en mentale veranderingen de dagelijkse activiteiten te ondernemen in de wijk.

Wat gaan we doen?

- We vergroten de bekendheid van de iZi-ervaarwoning onder senioren om het gebruik van technologische (woon)hulpmiddelen door senioren te stimuleren. In 2022 zijn alle 37 Haags Ontmoeten locaties bezocht met presentaties over technologische hulpmiddelen.
- We starten in 2020 met het ontwikkelen van een website waarop alle informatie staat die je nodig hebt om te verhuizen of je woning geschikt te maken. Het aanbod aan (sociale) huurwoningen, koopwoningen, informatie over regelingen en (technologische) hulpmiddelen en zorgvoorzieningen staat hiermee op één plek. Dit doen we in samenwerking met het 'Langer Thuis' ondersteunings-programma van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO).
- We starten in 2021 met een pilot 'Collectief woongemak'. Hiermee faciliteren we inwoners in het toekomstbestendig maken van hun (eigen) woning door hen goede informatie te bieden met behulp van woonscans. Ook is het via 'Collectief woongemak' mogelijk om woningaanpassingen gezamenlijk in te kopen, waardoor de woningaanpassing goedkoper kan worden geleverd.
- We starten met een pilot in Escamp in 2021 om nieuwe vormen van groepswonen in bestaande seniorencomplexen te introduceren.
- We ontwikkelen het nieuwe aandachtsgebied toegankelijkheid

voor in het handboek openbare ruimte. Vanaf 2021 voeren we samen met senioren schouwen uit om te inventariseren wat er nodig is om nog prettiger te kunnen wonen in je wijk. We starten daarbij in de vier stadsdelen Centrum, Escamp, Loosduinen en Scheveningen. Ook gaan we door met het inventariseren waar banken nodig zijn. In 2022 zijn er 20 extra banken geplaatst.

- We starten in 2020 met een project waarbij we minimaal 200 professionals en vrijwilligers, zoals handhavers, van informatie over het signaleren van en het omgaan met dementie voorzien. Dit doen we onder andere door middel van signaleringskaarten en (online) trainingen.





GEÏNFORMEERD EN BETROKKEN

Alle hiervoor besproken ambities zijn nodig om prettig oud te worden in Den Haag. Deze ambities kan je alleen bereiken als senioren goed geïnformeerd zijn en betrokken worden. Geïnformeerd en betrokken zijn is hiermee het fundament van de andere ambities. De hieronder beschreven uitgangspunten zijn essentieel bij het uitvoeren van alle acties in het actieprogramma.

1. Optimaliseren van communicatie kanalen

In Den Haag kun je op veel verschillende manieren aan informatie komen. Voor vragen op het gebied van werk, zorg en welzijn kunnen inwoners binnenlopen bij één van de 17 Servicepunten XL. Ook online kun je een antwoord op deze vragen vinden, bijvoorbeeld via DenHaag.nl of via de sociale kaart. Zoals blijkt uit de 'Visie op digitalisering en dienstverlening 2020-2023' (RIS305093) zet de gemeente in op moderne persoonlijke online dienstverlening en biedt de gemeente daarnaast ook altijd de mogelijkheid om een fysieke locatie te bezoeken. Zo heeft de gemeente ook bij de eigen dienstverlening aandacht voor mensen die minder digitaal vaardig zijn. Speciaal voor inwoners die 75 jaar worden, versturen we ieder kroonjaar een uitnodiging voor een huisbezoek. Tijdens dit bezoek wordt breed gekeken naar alles wat iemand nodig heeft om prettig oud te kunnen worden in Den Haag. Het is belangrijk dat de manier van informeren past bij de uiteenlopende manieren waarop senioren hun informatie opzoeken. Niet iedereen is digitaal vaardig of beheerst de taal even goed. De één haalt zijn informatie uit de stads- of wijkkrant, de ander van radio of tv. Informatie moet dus over verschillende kanalen verspreid worden.

We intensiveren daarom onze communicatie via kanalen die door veel senioren worden gebruikt, zoals Facebook, wijkkranten, netwerken van levensbeschouwelijke organisaties en radio/ tv-kanalen die specifieke doelgroepen bereiken.

2. Vermijden van eenzijdige beeldvorming

Er bestaan verschillende beelden van senioren als groep, zowel positief als negatief. Die beelden beïnvloeden de manier waarop we over en met senioren spreken. Het gevaar van negatieve beeldvorming is dat het ook het beeld kan beïnvloeden dat senioren van zichzelf hebben. Het is belangrijk dat juist de positieve beeldvorming van senioren naar voren komt, waardoor senioren en hun omgeving de kansen zien om hun talenten in te zetten voor zichzelf, hun naasten en de stad. Uit een Haagse sentimentenanalyse blijkt dat er op sociale media vaak over senioren wordt gesproken in de termen van ‘telt niet mee’, ‘kwetsbaar’ en ‘eenzaam’. Het is van belang om niet alle senioren over één kam te scheren, dé senior bestaat niet. De gemeente Den Haag moet het goede voorbeeld geven door het vermijden van (negatieve) stereotypes en eenzijdige beeldvorming.



MONITOREN EN VOORSPELLEN

Monitoren

In dit programma staan de acties waarop de komende twee jaar wordt ingezet. Het is belangrijk om te weten of deze acties op termijn ook daadwerkelijk tot de gewenste resultaten leiden en merkbaar bijdragen aan een seniorvriendelijke stad. We gebruiken waar mogelijk acties die gestoeld zijn op wetenschappelijk onderzoek. Wanneer deze niet voorhanden zijn, wordt het bereik en het effect gemeten. We leren doorlopend van de activiteiten en passen die aan waar dat nodig is. Dit vraagt om een stevige inzet op monitoring en onderzoek om te kijken of onze acties het gewenste doel behalen.

Het Kennisplatform Seniorvriendelijk Den Haag

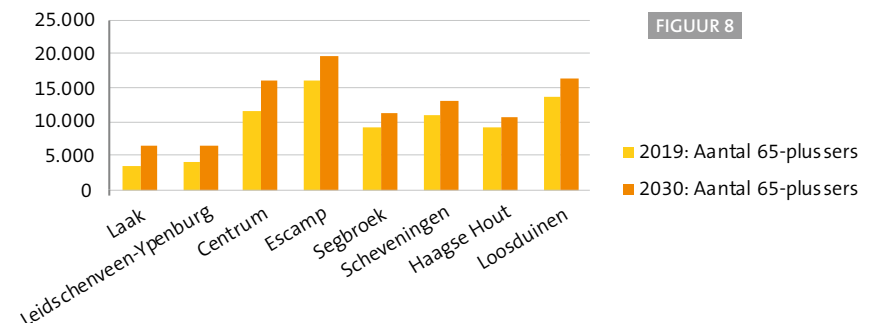
Het Kennisplatform Seniorvriendelijk Den Haag volgt en onderzoekt de ontwikkeling van Den Haag als seniorvriendelijke stad voor meerdere jaren. Onderzoeksinstituten, sociaal ondernemers, gemeente en seniorenorganisaties vormen samen een platform dat de stand van zaken van seniorvriendelijk Den Haag meet. Het kennisplatform gebruikt kwantitatief en kwalitatief onderzoek om zowel de cijfers als de verhalen daarachter boven tafel te krijgen. Er wordt jaarlijks een rapport opgesteld op basis waarvan de Stedelijke Ouderencommissie adviseert aan de gemeente.

We meten de effecten van de acties uit het programma door middel van:

- Stadsenquêtes
- Gespreksgroepen
- De ouderenmonitor (één uitgave per 2 jaar)

Voorspellen

De veranderingen die plaatsvinden in de bevolkingsopbouw en in de samenleving overstijgen de periode van dit actieprogramma. Het aantal Hagenaren in de derde levensfase blijft ook na 2022 groeien. Het is belangrijk om deze ontwikkelingen op stadsdeel-niveau niet uit het oog te verliezen (figuur 8). Naast de inzet van het kennisplatform om huidige activiteiten te toetsen zullen we ook gebruik maken van lange termijn trends en gegevens. Het is noodzakelijk om de lange termijn in beeld te hebben om Den Haag voor te bereiden op de veranderingen die gaande zijn, hier moeten we nu mee starten.



FINANCIEEL OVERZICHT 2020 – 2022

Dekking voor het actieprogramma Seniorvriendelijk Den Haag komt uit het jaarlijkse budget voor het ouderenbeleid (€ 2.155.000). Dit budget valt onder de activiteit Participatie en informele hulp in het programma Zorg, welzijn, jeugd en volksgezondheid.

Seniorvriendelijk Den Haag	2020	2021	2022
1. Uitvoeringbudget actieprogramma Seniorvriendelijk Den Haag	€ 1.720.000	€ 2.085.000	€ 2.085.000
Subsidies ouderenbeleid			
- Meedoen en leefplezier	€ 820.000	€ 925.000	€ 925.000
- Gezond en veerkrachtig	€ 385.000	€ 525.000	€ 525.000
- Prettig wonen in je wijk	€ 515.000	€ 635.000	€ 635.000
2. Subsidieregeling ouderensociëteiten Den Haag	€ 55.000	€ 70.000	€ 70.000
Totaal jaarlijks	€ 1.775.000	€ 2.155.000	€ 2.155.000

BIJLAGE 1

Bronnen

- Gemeente Den Haag – Samen voor de stad Coalitieakkoord 2019 - 2022
- Gemeente Den Haag – Beleidsplan Zorg, Jeugd en Volksgezondheid: Gezond & veerkrachtig 2019 - 2022
- Gemeente Den Haag – Ouderenmonitor 2018
- Gemeente Den Haag – Actieplan en campagne eenzaamheid 'Met z'n allen niet alleen' 2019 - 2022
- Gemeente Den Haag – Onderzoeksrapport: Passend wonen 75-plus en toekomstig woningaanbod (2019)
- Gemeente Den Haag – Regiovisie aanpak huiselijk geweld Haaglanden 2019-2022
- Gemeente Den Haag & CultuurSchakel – Activiteitengids Den Haag kunst & cultuur (2017)
- Gemeente Den Haag – Rapport: Behoeftetepeiling waardering en beloning vrijwilligers (2014)
- Gemeente Den Haag – De maatschappelijke impact van COVID-19 in Den Haag (2020)
- Gemeente Den Haag – Vanzelfsprekend toegankelijk; agenda voor een toegankelijk Den Haag 2020-2022
- Gemeente Den Haag – Visie op Digitalisering en Dienstverlening 2020-2023
- GGD Haaglanden – Factsheet: Bewegen, risico op vallen en vallen Den Haag 65-plussers (2018)
- Commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen: Oud en zelfstandig in 2030. Een reisadvies (2020)
- De Haagse Hoge school & Erasmus School of Health Policy & Management – Onderzoek: Collectieve woonvormen voor ouderen (2019)
- Leyden Academy – Rapport Beeldvorming van ouderen (2019)
- Magazine: Bladgoud (2018)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport – Programma 'Langer thuis' (2018)
- Movisie: Handreiking: Eenzaamheid onder LHBT's: Feiten, cijfers en aanpak (2015)
- Ouderenpanel Den Haag – Zomerronde 2019: Thema verbondenheid
- Raad van ouderen – Advies: Gezondheidsbevordering ouderen (2019)
- Raad Volksgezondheid en Samenleving – De derde levensfase: het geschenk van de eeuw (2020)
- RIVM – Rapport: Gezond ouder worden in Nederlandrapport gezond ouder worden (2011)
- Uitvoeringsprogramma Rotterdam, Ouder en Wijzer (2019)
- Wereldgezondheidsorganisatie - Global Age-friendly Cities: A Guide (2007)
- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ondervoeding.aspx>
- <https://samementievriendelijk.nl/>
- <https://www.socialekaartdenhaag.nl/>
- <https://www.leydenacademy.nl/speerpunten/>
- <https://denhaag.incijfers.nl/jive>
- <https://www.rodekruis.nl/persbericht/80-procent-ouderen-niet-be-wust-van-invloed-hitte-op-werking-medicijnen/>
- <https://www.aanpak-ouderenmishandeling.nl/financieel-misbruik>
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/diagnose/verloop>
- <https://www.ongehinderd.nl/>
- <https://www.waardigouderworden.nl/>
- <https://www.rozezorg.nl/>
- <https://www.mijnbreincoach.eu/>
- <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/10/18/ik-neem-wel-een-boterham-goed-eten-is-niet-vanzelfsprekend-voor-ouderen-a3977297>
- <https://demonidnietvergeten.nl/mondzorg-en-huisartsen-en-casema-nagers/alles-over-een-gezonde-mond/>