

# Welzijnswijzer

Elk kwartaal verschijnt deze huis-aan-huis editie van Seniorenwelzijn in een oplage van 75.611 exemplaren in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam met als doel verbindingen te laten zien die het welzijn van de samenleving vergroten

2018  
september  
nummer 3

## Helpt u ons mee een nieuwe stap in de toekomst te maken?

Bent u 55+ en gebruikt u een smartphone? Heeft u interesse in hoe digitale technologie kan bijdragen aan uw welzijn en gezondheid? Seniorenwelzijn is gevraagd proeftuin te zijn van het Europese project NESTORE. Het doel van het project is de ontwikkeling van een virtuele coach die 55-plussers kan ondersteunen tijdens het ouder worden. Hierin richt het zich op verschillende gebieden van welzijn, zoals sociale contacten maken en onderhouden, en fysiek en mentaal fit blijven. In Nederland werken het Preventie Collectief en de Technische Universiteit Delft samen aan het ontwerp en het testen van de coach. Seniorenwelzijn zoekt nu senioren tussen de 55 en 75 jaar die mee willen helpen.



Foto: Ton Mosheuvel

Canan Zilyan is hoofd-onderzoeker voor Nederland bij Preventie Collectief: "De stappenteller en de gezondheidsapp zijn wellicht bij u bekend? De applicatie die wij willen gaan ontwikkelen lijkt hier een beetje op, maar is veel uitgebreider. Met deze app willen we ouderen op een vriendschappelijke manier ondersteunen in beweging van lichaam en geest, voeding en op sociaal gebied. Een idee zou kunnen zijn om braintraining in spelvorm aan te bieden: individueel of in groepsverband. Maar voordat wij van alles gaan invullen, willen we éerst leren van senioren wat zij belangrijk vinden met betrekking tot beweging, voeding, gezondheid en op sociaal gebied.

- We zijn nieuwsgierig op welke manier digitale

technologie (computers, smartphones, tablets, social media) deel uitmaakt van het dagelijks leven van senioren.

- Hoe zij tegenover 'gaming' staan. Denk aan spellen op de smartphone of computer, bord- en kaartspellen, en namen als de Nintendo Wii, Xbox en Playstation.
- En of technologie in een bepaalde vorm al bijdraagt aan het sociale, mentale en fysieke welzijn.
- Hoe zou een digitale 'coach' eruit moeten zien?

Om mee te werken aan dit onderzoek is het ook van belang dat u in redelijk goede gezondheid verkeert en zelfstandig woont. Persoonlijke ervaring met (digitale) spellen is geen vereiste voor deelname. In Vlaardingen, Schiedam en Maassluis hebben

groepen senioren al deelgenomen aan workshops. Deze zijn voor ons onderzoek heel belangrijk. We merken dat vitale senioren al meer vertrouwd zijn met het praten in een mobiel en met moderne applicaties. Dat is een positieve ontwikkeling," aldus Canan.

### U maakt altijd zélf keuzes!

Bijvoorbeeld. Stel, u wilt ondersteuning op gebied van voeding. Dan voert u eerst een aantal gepersonaliseerde gegevens in over uw voedingspatroon. Van de maaltijden die u eet, maakt u foto's. Het eten wordt herkend en opgeslagen. Aan het einde van de week krijgt u dan bijvoorbeeld maaltijdtips om aan uw eigen gezonde voedingspatroon te voldoen. De app maakt simpelweg een optelsommetje. U bepaalt altijd zélf hoe u de

app wilt gebruiken. Wilt u delen met anderen, om elkaar te stimuleren? Of juist niet? Het is allemaal mogelijk. Uw bijdrage zorgt ervoor dat NESTORE ontworpen kan worden met uw interesses en behoeftes centraal.

### Wat vindt u leuk om te doen?

"Het sociale aspect van deze digitale 'coach' daar ligt voor ons een nieuwe interessante uitdaging," legt Jolanda Vermeulen van Seniorenwelzijn uit. "Deelname aan NESTORE brengt u in contact met leeftijdsgenoten en is belangrijk voor een positief resultaat van het project. Met de app richten wij ons op de sociale activiteiten. Bijvoorbeeld: u geeft aan wat u allemaal leuk vindt om te doen. Vanuit de app krijgt u dan tips waar u wat, bij

Seniorenwelzijn, kunt doen. Ik kan mij ook voorstellen dat er net als een facebookpagina een NESTORE-pagina zou kunnen ontstaan, waarop senioren met elkaar 'bevriend' raken. Waarop evenementen, cursussen en nieuwe activiteiten geplaatst worden, waar mensen naar toe kunnen gaan en elkaar daar kunnen ontmoeten. Maar zoals Canan al aangeeft...of dat zo ingericht wordt...bepalen senioren zélf! Wij doen graag mee met dit onderzoek, omdat wij welzijn op elke manier willen stimuleren.

**Doet u ook mee?** Als u aan het profiel van de deelnemer voldoet, meldt u dan bij ons aan: 010-248 68 88 of via [info@seniorenwelzijn.nl](mailto:info@seniorenwelzijn.nl) en vermeld dat u mee wilt doen met het Europese Onderzoek NESTORE," besluit zij.

## Colofon

Voor meer informatie, aanmelden als vrijwilliger of als deelnemer aan een activiteit, neem contact op met: Seniorenwelzijn 010-248 68 88 (van 08.30 - 16.00 uur) of per e-mail: [info@seniorenwelzijn.nl](mailto:info@seniorenwelzijn.nl)

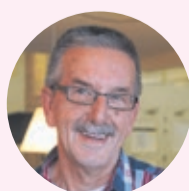
Op de website: [www.seniorenwelzijn.nl](http://www.seniorenwelzijn.nl) vindt u alle activiteiten en adressen van onze ontmoetingscentra in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam

### Redactie

**Hieke Stek**  
Hoofdredactie  
Fotografie



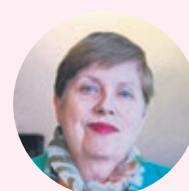
**Bertus Lotte**  
Redactielid



**Harm Stam**  
Redactielid  
Fotografie



**Ans Ouweneel**  
Eindredactie



### Uitgeverij

BC Uitgevers bv  
Postbus 416, 8600 AK Sneek  
[advertenties@bcuitgevers.nl](mailto:advertenties@bcuitgevers.nl)  
T 0515 - 429 429

### Bladmanagement

Digna Schoonen  
T 06 442 099 10  
Barbara Verschoor  
T 06 455 766 70

**Vormgeving/opmaak**  
Hannique de Jong