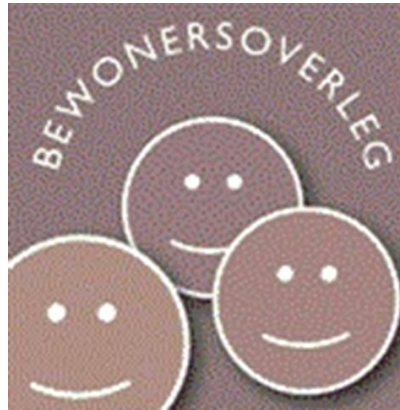


---

## ***woonomgeving, onderlinge ondersteuning en betekenisvol leven***

16 maart 2023



# Agenda

---

1. Opening door de voorzitter Kees Monincx

2. Nadere introductie overige bestuursleden

Arjan de Kuiper - penningmeester, Jan Luursema - secretaris

3. Update vanuit het bestuur (Kees Monincx)

Bestuurs- en raad van toezicht samenstelling

Update website en aanspreekpunten

Voortgang renovatie werkzaamheden

Onderhoudswerkzaamheden

Het ontmoetingscentrum

4. Betekenisvol leven in een fijne woonomgeving – (Jan Luursema)

5. Wvttk

6. Informele afsluiting



# De personen

## Het bestuur:

- Kees Monincx, voorzitter
- Jan Luursema, secretaris
- Arjan de Kuiper, penningmeester

Heeft u een vraag voor het bestuur. Zij zijn per e-mail te bereiken via [secretaris@deloohofzetten.nl](mailto:secretaris@deloohofzetten.nl)



## Onderhoud & beheer

- Judy Hendriks

tel: 06 – 53 92 90 98

mail: [onderhoud@deloohofzetten.nl](mailto:onderhoud@deloohofzetten.nl)



# Update vanuit het bestuur

- 
- Bestuurs- en raad van toezicht samenstelling
  - Update website en aanspreekpunten
    - [www.deloohofzetten.nl](http://www.deloohofzetten.nl)
  - Voortgang renovatie werkzaamheden
  - Onderhoudswerkzaamheden
  - Het ontmoetingscentrum

# Wie ben ik?

- 
- Geboren in Oosterbeek (1963)
  - Woont nu in Elst
  - Opleiding bouwkunde
  - Zelfstandig adviseur zorgvastgoed
  - Eigenaar MaPaLaNa
  - Bestuurslid De Loohof, sinds 1/1/2019
  - Motto : **Inspireren en Verbinden**



Jan Luursema

# Demografisch ontwikkelingen

- Aantal senioren groeit → verdubbeling
- Beschikbaar zorgpersoneel → daalt, halvering
- Ontwikkelingen in zorg
  - Zelf als het kan
  - Thuis als het kan
  - Digitaal als het kan
- Dus altijd: samen, samen met naasten, burens, etc.



**Wat betekent dit voor de leefomgeving?**

# Een studiereis met 'een geheim'

- Studiereis Japan (Okinawa → Bluezone)
- Langer gezond ouder worden → wie wil dat niet?
  - 1) verbondenheid met elkaar,
  - 2) het hebben van een levensdoel,
  - 3) veel dagelijkse beweging zoals wandelen en tuinieren,
  - 4) regelmatig niksen
  - 5) en met mate eten (vooral bonen en af en toe gevogelte).



# Blue zones → vanuit wetenschap

- 
- 1) Beweeg natuurlijk: geen sportschool, maar leven in een omgeving die stimuleert om te bewegen zonder er bij na te denken;
  - 2) Ken je doel: weet waarvoor je 's ochtends wakker wilt worden. Het hebben van een doel kan zeven jaar extra levensverwachting opleveren;
  - 3) Zo min mogelijk stress: neem dagelijks tijd voor ontspanning;
  - 4) De 80%-regel: verlaag je calorie-inname met 20%;
  - 5) Plantaardig voedsel: zelf verbouwen, vooral bonen horen bij de dagelijkse voeding van de meeste honderdjarigen;
  - 6) Wijn: drink regelmatig, met mate en tijdens het eten of gezellig samenzijn met vrienden;
  - 7) Gelijkgestemden: behoren tot een groep waarmee regelmatig wordt samengekomen heeft een positieve invloed op de gezondheid;
  - 8) Familie: stel familie en geliefden op de eerste plaats;
  - 9) Vriendenkring: goede vriendenkring en voldoende sociale contacten.



# En jullie, wat doen jullie?

- 
- Betekenisvol leven:
    - Jezelf kunnen zijn
    - Iets voor iemand anders kunnen betekenen
    - Iets kunnen toevoegen aan een groter geheel
  - Wat kan de woonomgeving hier aan bijdragen?



# Een concept?

- Samen leven op De Loohof
- Samen leven in het groen
- Woongemeenschap
- Leefgemeenschap
- Community



**Het bestuur overweegt een leefconcept 'De Loohof' centraal te stellen**



# Kansen in de woonomgeving ?

- 
- Ontmoeting (bankjes, picknick, etc.)
  - Groen, tuin, vogeltjes
  - Hobby ruimte, werkplaatsje
  - Beweegtuin
  - Ontmoetingscentrum (vereniging De Loohof)
  - Toewijzingsbeleid → actieve toewijzing

- 
- Wat
  - verder
  - ter
  - tafel
  - komt.



W.v.t.t.k