

** NIEUWSBRIEF: MAART 2021 **



Dat gaat de goede kant op! We zien meer en meer enthousiastelingen. In December rondten bijna 950 senioren het onderzoek af. Inmiddels, Maart 2021, staat de teller op bijna 3000 aanmeldingen, waarvan 2000 van jullie alle delen van het onderzoek hebben afgerond en 1000 nog bezig zijn óf op het punt staan om te beginnen. Hier willen we jullie voor bedanken, want het delen van het onderzoek met vrienden, familie en kennissen heeft tot veel nieuwe aanmeldingen geleid. Ook willen we jullie bedanken voor de vele reacties die we hebben gekregen naar aanleiding van de vorige nieuwsbrief. Het is leuk om te zien dat jullie zo betrokken zijn bij het onderzoek.

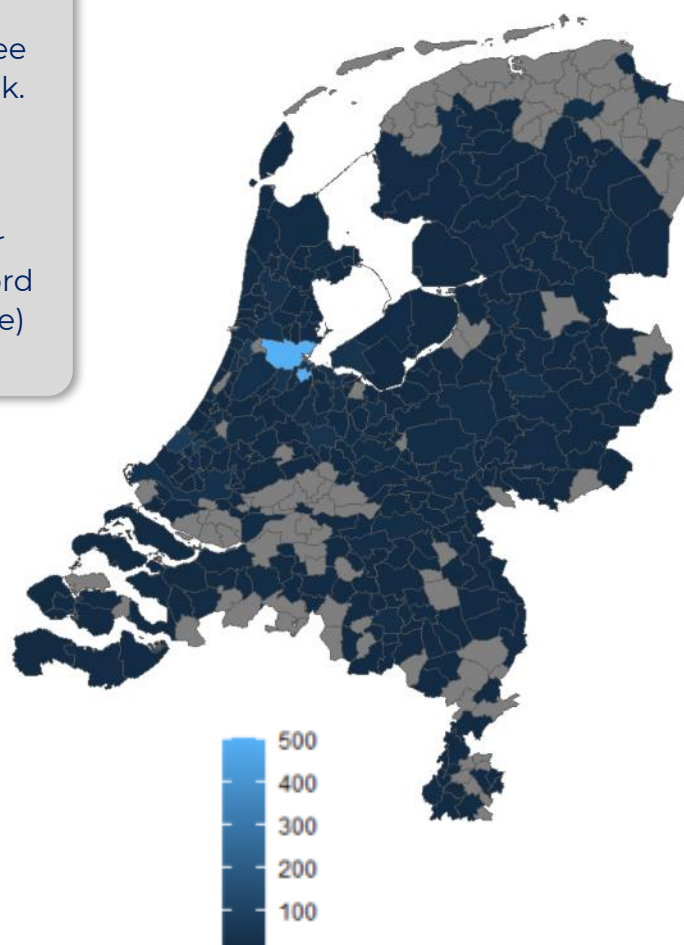
10.000 deelnemers, daar zijn we nog niet, maar goed op weg zijn we zeker!

Net zoals in de vorige nieuwsbrief, delen we graag weer wat cijfers over de senioren die tot nu toe mee hebben gedaan met het onderzoek.

Op de afbeelding hiernaast is te zien waar de deelnemers vandaan komen. In elke blauw gekleurde gemeente wonen senioren die mee hebben gedaan aan het onderzoek. Hoe lichter de kleur, hoe meer mensen hebben meegedaan. Zo zien we we blauw gekleurde gemeentes in Zuid Limburg, maar ook in het uiterste puntje van Noord Holland én op Texel wonen (enkele) van onze deelnemers.

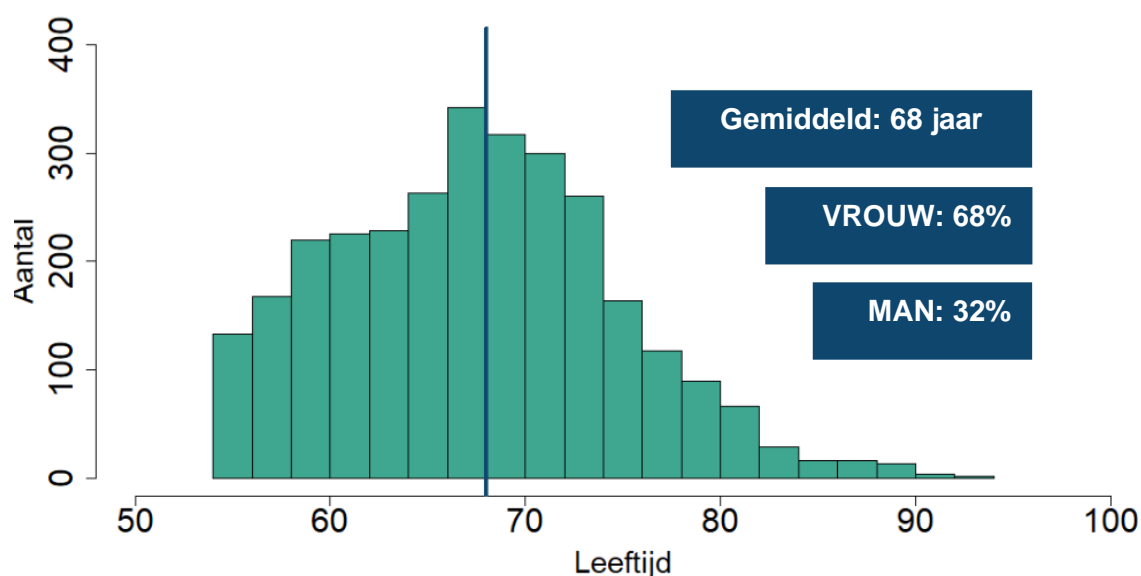
Vanuit de grijs gekleurde gemeentes zijn er voorsnog (op het moment van het maken van deze afbeelding) geen senioren die hebben deelgenomen aan ons onderzoek. Uiteindelijk hopen we natuurlijk ook mensen op die plekken te bereiken. Als laatste is het natuurlijk duidelijk te zien dat de meeste deelnemers uit Amsterdam en omstreken komen.

Verdeling deelnemers over de verschillende gemeentes in Nederland



** NIEUWSBRIEF: MAART 2021 **

Het is niet alleen mooi om te zien dat we met ons onderzoek (bijna) het hele land bereiken), maar ook heel belangrijk. We willen namelijk onderzoeken of de leef- en woonomgeving van invloed is op de fysieke en mentale gezondheid van senioren. Dat is ook de reden waarom we bij aanvang van het onderzoek hebben gevraagd naar uw postcode. Hiermee kunnen we informatie uit uw omgeving (bijv. aantal inwoners, hoeveelheid groen in de omgeving, gemiddelde afstand tot de supermarkt) koppelen aan uw antwoorden tijdens het onderzoek. Hiermee kunnen we interessante relaties bekijken en de verschillen tussen het leven in de stad en minder/niet stedelijke gebieden in kaart brengen.



Hierboven ziet u – net zoals in de vorige nieuwsbrief – een verdeling van leeftijd en geslacht van de deelnemers die zich tot nu toe hebben aangemeld voor het onderzoek. Daarin zien we dat de gemiddelde leeftijd ten opzichte van de vorige nieuwsbrief iets gedaald is (van 69 naar 68) en dat het percentage vrouwen iets gestegen is (van 62% naar 68%).

Naast deze aantallen, zult u waarschijnlijk ook heel benieuwd zijn of er al andere interessante dingen gevonden zijn. Wij kunnen u vertellen dat we binnenkort zullen starten met het verwerken van de eerste gegevens. Daar zullen we u uiteraard meer over vertellen in de volgende nieuwsbrief. Nog even geduld dus..

Alle verenigingen en organisaties die iets voor Senioren Doen Mee gedaan hebben, kunt u in het plaatje aan eind van de nieuwsbrief terugvinden. Herkent u de vereniging of organisatie waar u op gereageerd heeft?

GEZOCHT: DEELNEMERS DIE HUN VERHAAL WILLEN DELEN

Ouder worden hangt samen met veranderingen en uitdagingen die vaak onvermijdelijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan een vermindering in fysieke en/of mentale mogelijkheden, maar ook het verlies van een goede vriend of partner. Toch weten we uit eerder onderzoek dat veel senioren in staat zijn om **veerkracht** te tonen tegen deze tegenslagen of leeftijdsgebonden veranderingen en uitdagingen. De manier waarop kan natuurlijk verschillen per persoon, want elk persoon en **elk verhaal is uniek**.

Het Nederlandse tijdschrift ZIN (<https://www.zin.nl/>) is voornemens een uitgebreid artikel te wijden aan het thema 'veroudering en veerkracht', waarin Seniorendoemee een centrale plaats zal innemen.

In samenwerking met ZIN zijn wij op zoek naar enkele vrouwen en mannen van 55 jaar en ouder die hebben deelgenomen aan **Senioren Doen Mee**, en die het leuk zouden vinden om hun ervaringen met het 'ouder worden' te delen. Een selectie van deze ervaringen en verhalen zal gebundeld worden in de vorm van verschillende portretten, en verschijnen in een van de volgende edities van het tijdschrift.

Heeft het ouder worden u de nodige hindernissen bezorgd? Heeft u bijvoorbeeld iets ingrijpends (zoals ziekte of verlies) meegemaakt, of stelt het ouder worden u juist heel geleidelijk voor de nodige beperkingen? En staat u ervoor open om te vertellen hoe u hier mee om bent gegaan en hoe u er op een (relatief) positieve of goede manier bent uitgekomen? Of lijkt het u leuk om te vertellen wat u zoals onderneemt om een gezonde toekomst tegemoet te gaan of wat voor u helpt om zo vrolijk en positief mogelijk in het leven te staan?

Heeft u interesse? Laat het ons dan weten door een mailtje te sturen naar studie@seniorendoemee.nl. Vermeld daarbij uw voor-en achternaam en in het kort waar u graag meer over vertelt.

Dan geven wij uw informatie door aan de journaliste van ZIN; zij maakt een selectie van verhalen en mensen met wie zij nader contact opneemt. Maar ook los van de portretten in ZIN zijn wij benieuwd naar uw verhaal!

Uiteraard zijn we nog steeds op zoek naar deelnemers, met 10.000 deelnemers als doel.

Hiervoor zijn we goed op weg, maar we kunnen jullie hulp nog altijd goed gebruiken. Het is belangrijk dat het onderzoek nog meer bekendheid krijgt en verder verspreid wordt onder de doelgroep. De welwillendheid van deelnemers om het onderzoek te delen met familieleden, vrienden en kennissen is ontzettend waardevol en leidt tot veel nieuwe aanmeldingen.

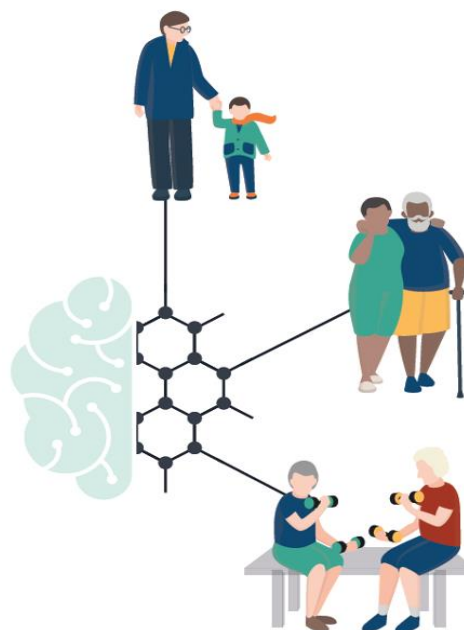
Ook het aandragen van contactgegevens voor organisaties of verenigingen die eventueel iets voor ons zouden kunnen betekenen zijn van grote waarde en zijn zeker gewenst. Geweldig om te zien dat jullie ons op deze manier willen helpen!

Mocht u (ook) goede ideeën hebben om het onderzoek te verspreiden onder senioren en daarmee het aantal aanmeldingen te vergroten? Twijfel dan niet om ons een berichtje te sturen via info@seniorendoenmee.nl. Ook als u bijvoorbeeld contacten heeft binnen grotere organisaties óf (op eigen initiatief) actief wilt meehelpen, dan horen wij dat graag..

.. want samen bereiken we meer!

Veel groeten en tot snel,

Het onderzoeksteam van Senioren Doen Mee



Senioren Doen Mee is de afgelopen maanden opgedoken in verschillende (lokale) media en nieuwsbrieven? Zo heeft De Leeuwarder Seniorenkrant een artikel gewijd aan Senioren Doen Mee en heeft Klokkenvrienden Nederland het onderzoek benoemd in hun nieuwsbrief. Kent u nog een lokale organisatie of vereniging die Senioren Doen Mee zou kunnen benoemen op hun website of in een krantje? Laat het ons weten!

Is een familielid, vriend of kennis geïnteresseerd om mee te doen? Aanmelden kan via www.seniorendoenmee.nl

TIP: Op www.seniorendoenmee.nl/home/flyer kunt u een digitale flyer downloaden om rond te sturen naar familieleden, vrienden, kennissen of anderen die mogelijk geïnteresseerd zouden zijn in deelname.

Daarnaast vindt u in de mail ook een standaard tekstje waar wordt uitgelegd wat het onderzoek inhoudt en hoe men zich kan aanmelden. Deze kunt u ook gebruiken.

Het Senioren Doen Mee – Deelnemers Netwerk

Welke organisaties of verenigingen hebben tot nu toe bijgedragen aan het verspreiden van het onderzoek en het enthousiasmeren van deelnemers? Ontdek het hier.



Benieuwd naar het artikel wat de vereniging of organisatie over Senioren Doen Mee heeft geschreven? Op onze website vindt u ditzelfde figuur, maar dan kunt u in veel gevallen op de naam van de vereniging of organisatie klikken (via <https://seniorendoenmee.nl/home/netwerk>). U wordt dan direct doorgestuurd naar de website met het artikel of geluidsfragment.

Staan er volgens u bepaalde organisaties of verenigingen nog niet bij, maar heeft u daarvan wel iets gelezen over Senioren Doen Mee? Laat het ons weten! Dan kunnen wij de organisatie of vereniging toevoegen aan het Senioren Doen Mee – Deelnemers Netwerk!