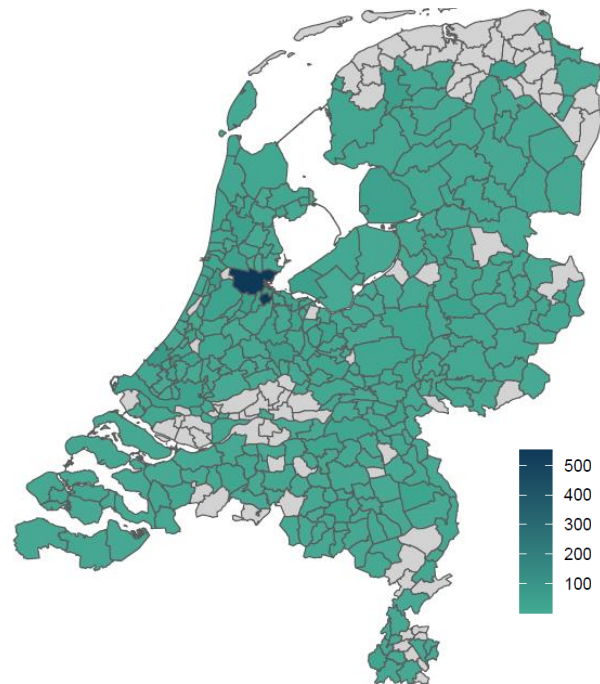


** NIEUWSBRIEF: JULI 2021 **

Het aantal aanmeldingen stijgt nog altijd, mede dankzij jullie! Momenteel staat het huidige aantal aanmeldingen op ruim 3300, waarvan ruim 2400 deelnemers alles al hebben afgerond. De verdeling van leeftijd en geslacht is vergelijkbaar met de vorige nieuwsbrief (Maart 2021), waarin het gemiddelde op 68 jaar lag, en het percentage vrouwen hoger ligt (68%) dan het percentage mannen dat heeft

De afbeelding hiernaast is een update van het aantal aanmeldingen uit de verschillende gemeentes. In elke gekleurde gemeente wonen senioren die mee hebben gedaan aan het onderzoek. Hoe blauwer de kleur (bijv. rondom Amsterdam), hoe meer mensen hebben meegedaan. In vergelijking met de aantallen in Maart 2021, hebben nu meer mensen uit Groningen deelgenomen aan Seniorens Doen Mee. Dat is één van de doelen die het team van Seniorens Doen Mee had gesteld! Natuurlijk zijn nog meer deelnemers uit het Noorden altijd gewenst. Het liefst zien we zo min mogelijk wit/grijs gekleurde gemeenten!

Verdeling deelnemers over de verschillende gemeentes in Nederland



TIP: Op www.seniorendoemee.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.

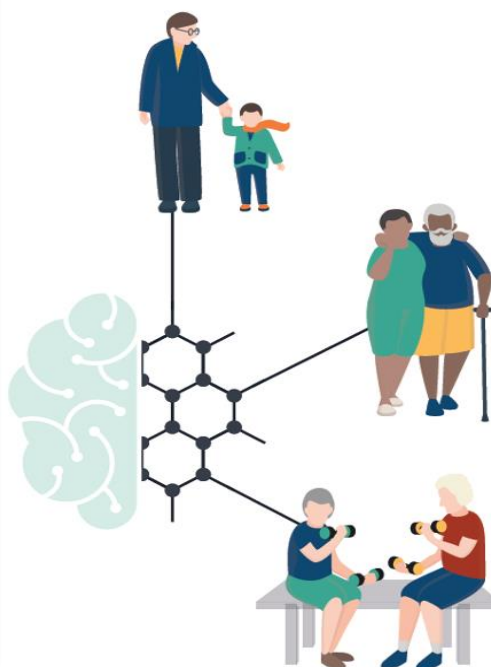
Uiteraard is een **deelnemersaantal van 10.000** het doel, wat betekent dat we nog altijd op zoek zijn naar meer deelnemers. Het verspreiden van de digitale flyer (zie 'TIP' in het groene vlak hierboven) helpt ons enorm en zorgt ervoor dat het onderzoek nog meer bekendheid krijgt en verder verspreid wordt onder de doelgroep.

Heeft u nog andere goede ideeën om het onderzoek te verspreiden onder senioren en daarmee het aantal aanmeldingen te vergroten? Schroom niet en laat het ons weten via info@seniorendoemee.nl. Ook als u bijvoorbeeld contacten heeft binnen grotere organisaties óf (op eigen initiatief) actief wilt meehelpen, dan horen wij dat graag. Het feit dat jullie zo willen meedenken vinden wij fantastisch!

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

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?

Senioren Doen Mee heeft de afgelopen maanden veel publiciteit mogen ontvangen! Zo hebben de onderzoekers van Senioren Doen Mee eind juni een interview gehad met de **Leeuwarder Courant**, waaruit een interessant artikel ontstaan is. Ook ligt het resultaat van de samenwerking met **ZIN magazine** nu in de winkels, waarover meer verteld wordt verderop in de nieuwsbrief. Verder heeft **BLOW** ('n Beetje Leuk Ouder Worden) een mooi stuk geschreven over Senioren Doen Mee op hun website en heeft **StadsdorpBuurt7** ons genoemd in hun nieuwsbrief. Veel dank hiervoor! We vinden deze welwillendheid geweldig en het helpt ons – en de wetenschap – enorm!



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 via info@seniorendoenmee.nl!

Vervolgonderzoek Senioren Doen Mee binnenkort van start!

Eind juli/begin augustus zal het eerste vervolgpakket van Senioren Doen Mee starten. Dit pakket zal bestaan uit nog meer vragen over hoe senioren hun leven inrichten en wat de effecten daarvan zijn op hun mentaal én fysiek welbevinden.

Het eerste vervolgpakket richt zich specifiek op dagelijkse gevoelens en gedachtes, routines, leefstijl en allerlei vragen die betrekking hebben op uw buurt en woonomgeving. Bijvoorbeeld: hoe veilig voelt u zich in uw buurt? In hoeverre vindt u uw eigen woning geschikt om oud te worden?

Door deze vragen te stellen, hopen wij een nog vollediger beeld te kunnen krijgen, om in de toekomst heel nauwkeurige uitspraken te doen. Door deel te nemen aan dit vervolgpakket, kunt u dus opnieuw een bijdrage leveren aan de wetenschap.



In het kader hiernaast leest u hoé u kunt deelnemen aan het vervolgpakket.

Heeft u aan het eind van het hoofd-onderzoek aangegeven interesse te hebben in vervolgonderzoek? Dan zult u **automatisch** een uitnodiging krijgen per e-mail. U hoeft zelf dus niets te doen.

In deze uitnodiging zal u opnieuw een link vinden, waarmee u toegang krijgt tot het vervolgonderzoek. Nog even geduld dus, maar het komt vanzelf bij u terecht.

Wel belangrijk om te vermelden, is dat u pas kunt meedoen aan het vervolgonderzoek als u het **hoofd-onderzoek al heeft afgerond** – het is namelijk een vervolg hierop.

Ook als u het onderzoek nu nog niet heeft afgerond, maar tegen de tijd dat het vervolgonderzoek van start gaat wel, zult u een uitnodiging van ons ontvangen – *mits u heeft aangegeven interesse daarin te hebben natuurlijk.*

Het vervolgonderzoek bestaat uit één pakket van vragen, welke we hebben opgesplitst in **twee delen**. Het eerste deel richt zich meer op leefstijl; het tweede meer op buurt en woonomgeving. Naar schatting zal het eerste deel **20 – 30 minuten** van uw tijd in beslag nemen; het tweede deel slechts **10 minuten**. Het vervolgpakket is dus een stuk **korter dan het hoofd-onderzoek**. Er zullen dit keer geen testjes bij zitten, maar wel weer een leuk spelletje op het einde (voor de liefhebbers).

In de vorige nieuwsbrief schreven we over een samenwerking met *ZIN* magazine. We hebben onze eerste resultaten inmiddels met hen gedeeld. Bent u benieuwd naar de eerste bevindingen? Lees ze dan in *ZIN*! Het blad ligt nu in de winkels. Voor een verkorte versie, kunt u ook terecht op hun website. Ga dan naar: <https://www.zin.nl/2021/06/27/zo-word-je-vrolijk-vitaal-oud/>

Binnenkort zullen we een speciale nieuwsbrief versturen waarin we uitgebreider zullen ingaan op de resultaten – uiteraard met enige slag om de arm. We kunnen nog niet té veel prijsgeven, omdat we mensen die het onderzoek nog niet (volledig) hebben ingevuld natuurlijk niet willen beïnvloeden.

In de vorige nieuwsbrief schreven we tevens dat *ZIN* magazine op zoek was naar verhalen/ervaringen met het ‘ouder worden’. We hebben ontzettend veel verhalen van jullie mogen ontvangen, waarvoor dank!

De journaliste van *ZIN* kon helaas maar enkele inzendingen uitkiezen. Dat terwijl wij geboeid waren door alle mooie en inspirerende verhalen. Om die reden zullen we in onze nieuwsbrieven vaker een anekdote, verhaal, inspirerende quote of gedicht delen. *Nieuwe inzendingen zijn dan ook altijd welkom.*

Voor de huidige nieuwsbrief hebben we een mooi gedicht/sonnet uitgekozen, geschreven door dhr. Gerben Hellinga [Deventer]. Hij schreef een autobiografie in de vorm van zestig sonnetten. Eén van deze sonnetten (nummer 52) geeft zijn kijk op het ouder worden weer. Knap geschreven, vinden wij!

52. OUDER WORDEN

**Het is niet leuk, een oude man te wezen.
Ik zie niet scherp meer en mijn rug doet pijn.
Voor heel wat klachtjes slik ik medicijn,
en 'k breng mijn tijd vooral nog door met lezen.**

**En toch zult u van mij geen mopper horen.
Ik ben ruim twintig jaren met pensioen
en hoefde al die tijd haast niets te doen,
als 't ging om iets dat mij niet kon bekoren.**

**'t Is waar, ik hoor er (zegt men) niet meer bij,
Want ik doe niet aan virtueel contact.
Maar ik kreeg nooit een ‘tijdelijk contract’
en voel me, meer dan al die mensen, vrij.**

**En zie 'k een kind, nu nog voor niemand bang,
dan denk ik: “Tjee! Wat moet dat joch nog lang...”**

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!