



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

DECEMBER 2022

E-HANDBOEK ACTIEF OUDER WORDENDE EUROPESE SENIOREN



2020-1-TR01-KA204-092414

AUTHORS: E-SENIORS



Actively aGing European Seniors (AGES) is een project dat wordt gefinancierd door de Europese Commissie in het kader van het Erasmus+-programma onder de 2020-1-TR01-KA204-092414 Grant Agreement. Het project, gecoördineerd door het gouverneurschap van de Turkse Republiek Canakkale, een lokale openbare instantie van de stad Canakkale, ging van start in september 2020. Het AGES-project wordt verlengd vanwege de gevolgen van de pandemie en duurt tot juni 2023.

Het project brengt 6 partners samen: het Gouverneurschap van de Turkse Republiek Canakkale (Turkije), E-Seniors (Frankrijk), de Universiteit van Porto (Portugal), Lidi Smart Solutions (Nederland), MAGENTA (Spanje) en Parasol Foundation (Polen). De doelstellingen van het project zijn het bevorderen van leeftijdsvriendelijke omgevingen en actief en gezond ouder worden binnen de Europese samenlevingen, evenals het positief beïnvloeden van het leven van oudere burgers.



AGES PROJECT

Dit document is de tweede Intellectual Output (IO) ontworpen door de AGES-partners, geleid door E-Seniors. De eerste Intellectual Output - Guidebook on age-friendly cities and communities, verkende het concept van een age-friendly environment, introduceerde het criterium, de leidende stappen en de uitdagingen waarmee men te maken krijgt om een dergelijk ecosysteem in een gemeenschap te ontwikkelen. Bovendien beschreef het bewezen voorbeelden van leeftijdsvriendelijke praktijken die in alle partnerlanden werden toegepast.

E-Handboek-Intellectuele output 2

Het tweede intellectuele product, een e-handboek, is bedoeld om ouderen en trainers te helpen betrokken te raken bij het maatschappelijk leven en actief te blijven na hun pensionering. Het doel van dit E-Handboek is om senioren en trainers te voorzien van concrete tools voor maatschappelijk engagement die beschikbaar zijn in de partnerlanden. Het E-Handboek is opgedeeld in enkele hoofdstukken, elk toegespitst op een concreet domein van de activiteiten van de senioren, b.v. economisch & financieel, professioneel, sociaal en educatief. Het E-Handboek is ontworpen als een toolkit die senioren helpt bij het beter begrijpen van de concrete stappen die ze kunnen nemen om hun pensioen voor te bereiden of te verbeteren. Een apart hoofdstuk is gewijd aan mensen van middelbare leeftijd die zich willen voorbereiden op actief en succesvol ouder worden in de latere fasen van hun leven.

Daarnaast bevat het E-handboek tal van vragen en tips om zelfreflectie bij senioren op gang te brengen. Rekening houdend met de uiteenlopende noden, lokale contexten, belangen en financiële draagkracht wil deze IO in de eerste plaats senioren inspireren om enkele van deze bekende tips en adviezen toe te passen op hun persoonlijke en professionele situatie. Het E-handboek is bedoeld om senioren de verscheidenheid aan bestaande mogelijkheden in hun en andere Europese landen te laten zien en om een unieke en creatieve oplossing te vinden die hun pensioen beter zal maken.



Het E-Handboek is een gratis open source document dat later zal worden omgezet in een online applicatie en beschikbaar zal zijn na afloop van het project.



FINANCIËLE ASPECTEN VAN ACTIEF PENSIOEN EN BEROEPSLEVEN VOOR SENIOREN

Doorwerken na pensionering kan zowel financieel als emotioneel lonend zijn. Hoewel het misschien verrassend lijkt om na pensionering een carrière te hervatten, nemen sommige mensen een dergelijke beslissing om financiële stabiliteit en extra inkomen bovenop hun pensioen te verzekeren, hun spaargeld te vergroten en een goede levensstandaard te behouden tijdens hun pensionering.

Het kan ook gaan om het hervinden van een gevoel van kameraadschap en het herontdekken van de zin van hun dagelijks leven. Sommige gepensioneerden hebben gewoon geen dingen meer die ze in hun vrije tijd zouden kunnen doen, want hoe bevrijdend pensionering ook kan zijn, het kan ook zo frustrerend blijken te zijn. Sommige mensen zijn misschien geïnteresseerd in het verhogen van hun inkomen, of het nu gaat om het schrappen van enkele dingen van hun bucketlist of het organiseren van lange gezinsvakanties.

Hoewel iedereen zijn eigen redenen heeft, kan werk een grote stimulans zijn om fysiek, emotioneel en mentaal fit te blijven. Bovendien stelt het gepensioneerden in staat om sociaal verbonden, betrokken en gemotiveerd te blijven, wat bijgevolg kan leiden tot minder medische en gezondheidsproblemen.

Vandaag de dag is er veel vraag naar ervaren, wijze en volwassen medewerkers op de arbeidsmarkt. Mensen ouder dan 65 jaar kunnen vaak een hogere expertise en een professionelere gedisciplineerde werkhouding bieden dan pas afgestudeerden of werknemers van middelbare leeftijd. Omdat werken na pensionering echter absoluut andere juridische en financiële voorwaarden kent, is het van cruciaal belang om te begrijpen wat u motiveert om een professionele activiteit voort te zetten voordat u aan een nieuwe functie begint.

Voor de meeste huishoudens is pensionering een grote uitdaging die ruim van tevoren moet worden gepland, en terecht, want het betekent vaak een daling van de levensstandaard. Financiële moeilijkheden, die voor sommigen hun hele werkzame leven hebben geduurd, kunnen erger worden als ze eenmaal met pensioen zijn gegaan. Als gevolg van de stijgende levensverwachting moeten senioren en hun gezinsleden ervoor zorgen dat ze voldoende financiële middelen hebben om langdurige medische zorg en fatsoenlijk en actief ouder worden te bieden.

WERK

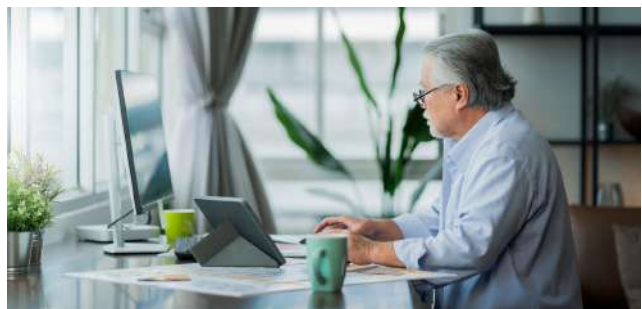
Er zijn enkele andere onverwachte en urgente factoren die extreem snel kunnen gebeuren of veranderen, wat de voorbereiding behoorlijk ingewikkeld maakt. Deze factoren omvatten alles, van de gezondheid van de gepensioneerde tot de gezondheid van gezinsleden en personen ten laste, en tot het niveau en type steun dat de gepensioneerde krijgt van familieleden. Wat meer economische en financiële factoren betreft, moet zorgvuldige aandacht worden besteed aan de variabele factoren van het investeringsrendement voor gepensioneerden die al een financiële strategie voor hun pensionering hebben gepland, of aan de risico's van het verliezen van hun baan wanneer men de pensioengerechtigde leeftijd nadert.

Doorwerken na je pensionering lijkt in eerste instantie misschien een voor de hand liggend en rechttoe rechtaan idee om je financiële inkomen te verhogen. Pensioenuitkeringen waarvoor een senior tijdens zijn professionele leven heeft gewerkt, kunnen echter veranderen in overeenstemming met nieuwe inkomstenbronnen en ander overheidsbeleid dat in een bepaald land wordt toegepast. Als geld een belangrijke trigger is, is het essentieel om uw financiële en economische situatie te verduidelijken voordat u een nieuwe functie op zich neemt.

Het wordt aanbevolen om een opleiding te volgen over de economische en financiële aspecten van werk na pensionering of om een belastingadviseur te raadplegen over de fiscale gevolgen voor de sociale zekerheidsuitkeringen om een functie te vinden die uw inkomstenkortingen opvult zonder uw uitkeringen in gevaar te brengen of uw bodem negatief te beïnvloeden. Ijn. Zo'n verantwoordelijke benadering die openstaat voor nieuwe kennis kan iemand in staat stellen om tijdens zijn pensionering een zo gezond mogelijke financiële en economische situatie te behouden.

Het belang van leren over financiën en economies

In de moderne wereld, waar informatie wordt beschouwd als een wapen met een zeer hoge opbrengst, betekent onwetend blijven en onverschillig blijven ten aanzien van iemands financiële stabiliteit na pensionering, het achterlaten van de nieuwe manieren om iemands financiële inkomen te verhogen en het missen van het maximale eruit halen van de vrije grenzeloze financiële markten die beschikbaar zijn voor gepensioneerden. Helaas hebben veel onderzoeken aangetoond dat de meerderheid van de mensen moeite heeft met het beantwoorden van eenvoudige vragen over financiën en economische principes die cruciaal zijn om rekening mee te houden tijdens hun pensionering. Opgemerkt moet worden dat hetzelfde deel van de mensen ook de neiging had om minder actief te zijn in hun pensioenplanning. Een onderzoek waarbij mensen werden geïnterviewd over drie technische financiële kwesties, namelijk samengestelde rente, inflatie en risicospreiding, uitgevoerd in twaalf landen in 2014, bewees dat het percentage respondenten dat alle drie de vragen nauwkeurig beantwoordde, varieerde van minder dan 4% (bijv. Rusland, Roemenië) tot meer dan 53% (Duitsland).





DE FINANCIËLE GELETTERDHEIDSVRAGEN VAN LUSARDI EN MITCHELL

01

Samenstelling van rentetarieven

Stel dat u \$ 100 op een spaarrekening had en de rente was twee procent per jaar. Hoeveel denk je dat je na vijf jaar op de rekening zou hebben staan als je het geld zou laten groeien: meer dan € 102, precies € 102 of minder dan € 102?

02

Inflatie

Stel je voor dat de rente op je spaarrekening één procent per jaar was en de inflatie twee procent per jaar. Zou u na een jaar meer kunnen kopen dan, exact hetzelfde of minder dan vandaag?

03

Kennis over aandelen en beleggingsfondsen en risicospreiding

Denkt u dat de volgende bewering waar of niet waar is: “Het kopen van een enkel bedrijfsaandeel levert meestal een veiliger rendement op dan een aandelenfonds?”

Interessant is dat verschillen tussen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau ook van invloed waren op de juistheid van de ontvangen antwoorden. Vrouwen hadden over het algemeen minder financiële kennis dan mannen, terwijl oudere en jongere mensen minder financieel onderlegd waren dan mensen van middelbare leeftijd. Bovendien gaven mensen met een hoger opleidingsniveau over het algemeen nauwkeurigere antwoorden dan een lager opgeleide groep mensen. Volgens Eurostat was ongeveer een derde van de werknemers met een laag opleidingsniveau laagbetaald, terwijl minder dan 5% van de werknemers met een hoog opleidingsniveau laagbetaald was.

Zelfs als financiële geletterdheid geen onmiddellijke voordelen oplevert, kan het voor een gepensioneerde met weinig of geen kennis van financiën en economie heel nuttig zijn om de tijd te nemen om erover te leren. Het kan uiteindelijk lonend zijn. Veel gratis bronnen zijn online beschikbaar en kunnen gemakkelijk worden gevonden door een gewone, onvoorbereide gebruiker. Daarnaast zijn tal van universitaire cursussen opengesteld voor iedereen die deze cursussen online wil volgen, bijvoorbeeld in de vorm van MOOC's of als gratis auditor. U kunt ook informatie halen uit gespecialiseerde boeken of bij uw bankadviseur.

Alle kennis die u tijdens deze cursussen kunt opdoen, zou u in staat stellen na te denken over nieuwe manieren om uw financiën tijdens uw pensionering te verbeteren en om eventuele financiële onvoorziene omstandigheden met meer zorg aan te pakken. Dit zou een gepensioneerde ook in staat stellen om meer informatie te verkrijgen over de recente ontwikkelingen in de economische wereld (cryptocurrency, bitcoin...), en om een rationele en kritische houding aan te nemen ten aanzien van deze onderwerpen. Tot slot, geïnteresseerd zijn in en getraind zijn in een nieuw onderwerp, b.v. financiën en economie, kan ook helpen om een actieve geest te behouden, of zelfs om nieuwe sociale banden te creëren en nieuwe mensen te ontmoeten die deze interesse delen.

Doorwerken na pensionering

Getriggerd door een economische noodzaak of een andere reden, als u een professionele activiteit wilt uitoefenen of een nieuwe wilt ontdekken, dient u te informeren naar de wettelijke regelingen in elk specifiek land om uw financiële stabiliteit veilig te stellen in plaats van deze in gevaar te brengen. Dergelijke informatie kan online worden verkregen, of rechtstreeks bij uw instellingen, zoals uw bank, spaarbank of gemeentehuis of uw lokale gekozen functionarissen.

Om te beginnen moet u ervoor zorgen dat u een wettelijke bevestiging heeft dat u het recht hebt om door te werken na de pensioengerechtigde leeftijd. U moet er met name voor zorgen dat u verder kunt werken dan de minimumleeftijd waarop u recht heeft op een pensioen, u kunt ook nagaan hoeveel kwartalen u nodig heeft om een volledig pensioen te ontvangen, en ten slotte moet u weten het maximale bedrag dat u kunt ontvangen voor deze beroepsactiviteit.

Afhankelijk van wat er in uw land beschikbaar is, kunt u de volgende arbeidsregelingen hebben, zoals cumulatie van werk en pensioen, progressieve pensionering of premie. Je zult er ook voor moeten zorgen dat je bepaalt welk toestel in jouw situatie het meest voordelig is.

Hieronder vindt u wat informatie over deze apparaten::

- Cumulatie van arbeid en pensioen is een regeling waarbij beroepsinkomsten kunnen worden gecumuleerd met een of meer ouderdomspensioenen. Het is toegankelijk voor alle gepensioneerden, ongeacht de aard van de beroepsactiviteit die ze willen uitoefenen: loontrekkende, openbare dienst, onafhankelijke, professionele of zelfstandige.
- Progressief pensioen staat open in alle regelingen behalve voor vrije beroepen. Het maakt het mogelijk om zijn werktijd te verkorten terwijl hij een deel van zijn ouderdomspensioen int. De voorwaarden variëren afhankelijk van het land, we raden u aan om te controleren onder welke voorwaarden u er toegang toe kunt krijgen.
- De premie (of 'pensioenverhoging') is een verhoging van het basisouderdomspensioen, waarvan u kunt profiteren als u na de minimumpensioenleeftijd werkt om een volledig pensioen te krijgen.

U vindt meer details in het gedeelte dat aan uw land is gewijd.

AARZEL NIET OM TIJDENS UW PENSIONERING EEN NIEUWE BEROEPSACTIVITEIT OP TE STARTEN OF OM VERDER TE GAAN IN EEN ANDERE VORM VAN WERK DAT VOOR U VAN WAARDE IS



Deze opties moeten ook worden overwogen op basis van uw leeftijd. Afhankelijk van uw leeftijd, uw gezondheid en het werk dat u wilt doen, wilt u misschien een limiet stellen aan de werkuren of onder lichtere omstandigheden werken dan in een traditionele baan. Opgemerkt moet worden dat volgens de Europese enquête naar de levenskwaliteit, uitgevoerd in 2012 door het bureau Eurofound (Europese Stichting tot verbetering van de levens- en arbeidsomstandigheden), betaald werk na de leeftijd van 65 jaar vaker voorkomt onder relatief jonge gepensioneerden. Terwijl de werkzaamheidsgraad voor de leeftijdsgroep 65-69 in de Europese Unie 10,9% bedraagt, is dit nu slechts de helft (5,4%) voor de leeftijdsgroep 70-74 jaar. Betaald werk komt nog minder vaak voor Europeanen van 75 jaar en ouder (1,3%).

Dit alles in overweging nemend, en uw eigen persoonlijke redenen om na uw pensionering te willen werken, aarzel dan niet om tijdens uw pensionering een nieuwe beroepsactiviteit op te starten of om in een andere vorm werk voort te zetten dat voor u van waarde is. Dit kan ofwel een kans zijn om met nieuwe dingen te experimenteren, en je zult merken dat het aannemen van een nieuwe baan op deze manier je veel voldoening kan schenken, aangezien je werk je persoonlijke verlangens zal weerspiegelen, of het kan een oplossing zijn voor je zoektocht naar financiële en sociale stabiliteit doordat u langer actief kunt blijven.



BOUW VOORT OP UW VERMOGEN EN MAAK ER EEN NIEUWE FINANCIERINGSBRON VAN

Als u een baan eerder als een bron van voldoening en een gevoel van doelgerichtheid beschouwt, dan is het de moeite waard om enkele eenvoudige manieren te bekijken om uw inkomen bovenop uw pensioen aan te vullen, gebruikmakend van uw sterke punten, kennis en ervaring.

Hier is een niet-uitputtende lijst met tips om een extra inkomen op te bouwen:

Persoonlijke diensten



Dit wordt steeds vaker toegepast door jonge gepensioneerden. Geconfronteerd met talrijke verzoeken van particulieren, stelt het hen in staat hun ouderdomspensioen aan te vullen met een klein inkomen. Dit omvat rollen zoals boodschappen begeleiden of bezorgen, helpen met dagelijkse taken, ouderen bezoeken en begeleiden, huishoudelijk werk, enz. Je moet flexibel en flexibel zijn, maar het is een manier om actief te blijven. U kunt ook eenvoudig kiezen hoeveel tijd u eraan wilt besteden en u hebt geen verdere kwalificaties nodig om dergelijke diensten uit te voeren.

Thuis lesgeven

Als je talent hebt op artistiek of manueel gebied (koken, naaien, breien, muziekinstrumenten, schilderen, zingen, vreemde talen, enz.), zou je kunnen overwegen om je kennis met anderen te delen door gepersonaliseerde of groepslessen online of persoonlijk aan te bieden. En dat zijn vaak onderwerpen waar vraag naar is. Afhankelijk van het land en de omvang van uw beroepsactiviteit, moet u mogelijk een ondernemersstatus aangeven, maar dit kan eenvoudig worden gecontroleerd bij de bevoegde autoriteiten.





Verkoop van uw ambachtelijke werken

In verband met de vorige praktijk kunt u uw handgemaakte werken op internet of op markten verkopen. Je kunt je werk direct verkopen binnen je vriendenkring, of op markten en rommelmarkten. Als u online wilt verkopen, kunt u eenvoudig online uitleg vinden en hulp bij het maken van uw website of via gespecialiseerde platforms.

Voor kinderen en dieren zorgen

Het gaat hierbij om het aanbieden om thuis op jonge kinderen te passen, zoals een babysitter, om jonge kinderen van school te halen of naar naschoolse activiteiten te brengen. Je kunt ook aanbieden om bijles te geven of eenvoudige huiswerkbegeleiding te geven aan kinderen, vooral als je leraar bent of speciale pedagogische vaardigheden hebt (of een natuurlijke aanleg hebt). Je kunt ook aanbieden om dierenoppas te doen, waar tegenwoordig veel vraag naar is. Tegen betaling kunt u naar de huizen van de eigenaren gaan om de dieren te voeren en gezelschap te houden tijdens hun afwezigheid of om ze uit te laten.



Het aanbieden van uw diensten als helper en reparateur

Zo vind je gemakkelijk werk. Het leveren van kleine regelmatige of occasionele diensten aan werkenden of andere gepensioneerden stelt u immers in staat om een klein regelmatig inkomen te verwerven. Denk hierbij aan kleinschalig klussen, tuinonderhoud, grasmaaien, hulp bij verhuizing, schilderen of auto poetsen.

Koken voor iemand

Voor degenen die van koken houden, kunt u hun overvloedige huisgemaakte maaltijden doorverkopen, of een deel van uw tijd besteden aan koken speciaal daarvoor. Op veel online platforms kunt u nu maaltijden van persoon tot persoon verkopen. Het enige wat je hoeft te doen is de naam van het gerecht in te vullen en een foto ervan op de site te plaatsen.



Naaien

Als u als kind bent opgeleid in naaien en naai-gerelateerd werk, en u naait op kleine schaal voor uzelf of voor vrienden en familie, kunt u overwegen om dit bedrijf op grotere schaal te starten en uitgebreidere diensten aan te bieden, van eenvoudige aanpassingen aan het volledige ontwerp van een deken, kledingstuk of ander project. Om op de hoogte te blijven van de laatste trends zijn er genoeg tutorials op internet te vinden. Je zou ook kunnen overwegen om lessen te geven om de basis van het naaien te leren.

Groenonderhoud: dit is een dienst die door de overheid zeer gewaardeerd wordt, zeker wanneer de gemeente die een beroep doet op dergelijke arbeid maar een beperkt budget heeft. Aangezien gepensioneerden normaal gesproken niet fulltime hoeven te werken, is het voor deze instellingen interessant om mensen voor een paar uur in dienst te nemen. Op deze manier kunnen kleine gemeenten contracten opstellen volgens het seizoen of voor vervangingen. Er is zelden een tekort aan werk en de vereiste vaardigheden zijn vaak niet talrijk.

Coach of counselor worden: Als u een baan of activiteit in een veelbelovend of trendy veld heeft uitgeoefend, kunt u overwegen om uw diensten persoonlijk of online aan te bieden als coach, gids of counselor. Dit houdt in dat u uw vaardigheden deelt via fysieke of virtuele vergaderingen en workshops of artikelen op een speciale website.

Gids worden: als je je stad of regio goed kent, is het mogelijk om geld te verdienen door het aan toeristen te laten zien. Er zijn veel online platforms om dergelijke activiteiten aan te bieden. Het is aan te raden om Engels of een andere vreemde taal te spreken om een breder publiek te bereiken, maar ook het binnenlands toerisme bloeit tegenwoordig.

Openbare schrijfoefeningen: dit werk vereist geen andere vaardigheden dan uw ervaring en beheersing van de taal. U kunt helpen met elk type brief, officieel of privé. Maar als het officieel is, is het een goed idee om erachter te komen hoe het moet worden geformuleerd, en moet u mogelijk rekening houden met enige juridische kennis, die u op de hoogte moet houden.



Een deel van je woning verhuren: als je kamers leeg hebt staan, kun je deze permanent of incidenteel te huur aanbieden om wat extra inkomen te genereren. Sites zoals Airbnb zijn gewijd aan dit soort voorzieningen tussen individuen. U kunt uw woning ook verhuren tijdens uw afwezigheid of vakantie. Tot slot, als u beschikt over een garage of een vrije parkeerplaats in een populaire buurt, kunt u deze ook te huur aanbieden.

Uw auto huren: Als u uw auto niet veel gebruikt, kunt u overwegen deze een paar dagen per week te huren. Hierdoor kunt u uw onderhouds- en verzekeringskosten verlagen en er inkomsten mee verdienen. Er zijn speciale websites (Travelcar, Koolicar, enz.) die u kunnen helpen met het verhuurproces en betrouwbare huurders kunnen vinden.



VRAGEN OVER ZELFEVALUATIE

01

Wat zijn de verschillende redenen waarom een gepensioneerde senior misschien een baan wil beginnen tijdens zijn pensionering?

02

Is het beter om voor of tijdens het pensioen te informeren naar de verschillende manieren om na de pensioenleeftijd door te werken?

03

Hoe krijg je meer informatie over financiën en economie?

04

Op welke leeftijd zijn gepensioneerde senioren het meest professioneel actief? Weet jij het percentage gerelateerd aan deze leeftijd?

05

Noem vijf professionele activiteiten die u tijdens uw pensionering zou kunnen doen.

06

Welke activiteit zou u het meest interesseren?



VRAGEN DIE U ZICH MOET STELLEN VOORDAT U AAN EEN NIEUWE PROFESSIONELE ACTIVITEIT BEGINT

Kortom, het is essentieel om u enkele vragen te stellen wanneer u aan een nieuwe professionele activiteit na uw pensionering begint. Na het lezen van dit hoofdstuk vindt u het misschien nuttig om uw persoonlijke behoeften en verlangens in vraag te stellen om een volgende stap te zetten naar gezond en succesvol ouder worden.

- Voelt u financiële noodzaak om na uw pensionering door te werken?
- Zijn er aspecten waardoor je je vorige werk mist? Wegen deze voordelen op tegen de nadelen?
- Als u nog werkt, wat is dan het pensioenbeleid van uw werkgever? Welke pensioenuitkeringen krijgt u als u met pensioen gaat? Heeft u nog andere niet-pensioensparen?
- Als u al met pensioen bent, wat is dan uw huidige pensioenbeleid met betrekking tot werk na pensionering? Wordt uw financiële situatie slechter als u gaat werken? Zijn er andere mogelijkheden waardoor u uw pensioenrechten kunt behouden met wat extra beroepsinkomsten?
- Welk soort werkschema lijkt u geschikt? Heb je een bepaald aantal uren dat je zou willen besteden aan werken?
- Heb je een hobby en een activiteit die je emotioneel vervult en die commercieel kan worden gemaakt?
- Wat is uw comfortabele woon-werkafstand? Ben je klaar om wat reistijd toe te voegen aan je normale routine?

SOCIALE ASPECTEN VAN ACTIEF PENSIOEN



Pensioen betekent niet geïsoleerd zijn van de samenleving en is niet noodzakelijkerwijs synoniem met eenzaamheid, voor sommigen zelfs het tegenovergestelde. Als je niet in een isolement wilt raken, zoals helaas duizenden ouderen doen, is de overgang naar pensionering het ideale moment om anderen de hand te reiken en jezelf niet af te sluiten van de samenleving. Er zijn veel sportieve, culturele, artistieke en vrijwilligersactiviteiten beschikbaar voor senioren. Misschien is dit voor jou ook het moment om je als vrijwilliger in te zetten bij een vereniging die je al heel lang na aan het hart ligt, maar waar je tijdens je werkzame leven tijd aan ontbrak. De hand reiken naar anderen kan ook betekenen dat je reist, bijvoorbeeld in een groep, maar ook dat je op eigen gelegenheid nieuwe culturen ontdekt en menselijke ontmoetingen aangaat die je voorheen nooit had kunnen maken. Contact maken met andere mensen is ook een geweldige manier om gezond te blijven, zowel mentaal als fysiek, dus het heeft een grote invloed op uw vermogen om actief te blijven tijdens uw pensionering.

Voordelen van sociale activiteiten voor gepensioneerden

In contact blijven met andere mensen en sociaal actief blijven tijdens uw pensionering zal veel voordelen opleveren, niet in de laatste plaats uw geestelijke gezondheid. Regelmatig contact met vrienden kan helpen om een goede emotionele gezondheid te behouden, wat betekent dat stress wordt verminderd en het risico op depressie wordt verlaagd. Het kan ook het risico op dementie verminderen en geheugenverlies helpen voorkomen, omdat sociale activiteiten de cognitieve functies van de hersenen verbeteren.

het speelt ook een grote rol bij het behouden van een goede lichamelijke gezondheid en zelfs bij het verbeteren van de lichamelijke gezondheid. Dus regelmatig deelnemen aan fysieke activiteiten met anderen, zoals een wandelgroep of sportbijeenkomst, kan uiteindelijk helpen om je gezondheid te verbeteren, de bloeddruk te verlagen, het immuunsysteem te versterken en fysieke pijn te verminderen.

Sociale activiteiten helpen je niet alleen om contact te houden met de mensen om wie je het meest geeft, maar ze kunnen je ook het gevoel geven dat je bij een groep hoort, vaak gebaseerd op gedeelde waarden (zoals in het geval van een ngo bijvoorbeeld). Door interessante manieren te vinden om tijd met anderen door te brengen, kun je een ondersteuningssysteem opbouwen, en deze relaties kunnen je helpen om wat extra betekenis aan je pensioen te geven.

Ten slotte kan deelname aan sociale activiteiten met vrienden u helpen de stress van het leven te beheersen en u aanmoedigen om een gezondere levensstijl aan te nemen door positieve voorbeelden van mensen om u heen te volgen

Het creëren van nieuwe links en sociale netwerken

Door deze activiteiten zult u in staat zijn een sociaal netwerk op te bouwen dat meer betekenis heeft en u daarom waarschijnlijk meer voldoening zal geven.

Volgens een onderzoek uit 2020 zal de grootte van uw netwerk inderdaad niet veranderen, maar de samenstelling wel. Zwakkere banden, die je niet wilt of denkt dat je geen tijd hebt om in te investeren, zullen verdwijnen (zoals je collega's en vrienden), waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe, sterkere banden, zoals die met je familie. Hierdoor heb je ook meer ruimte om nieuwe contacten te leggen, via nieuwe netwerken van mensen die je misschien ontmoet via je sociale leven.

Het ontbreken van grote veranderingen in de omvang van het sociale netwerk van het individu lijkt erop te wijzen dat individuen zich na pensionering snel aanpassen aan de nieuwe situatie en hun netwerk aanpassen om de waargenomen kwaliteit ervan te verbeteren.

Tot slot zien we uit dit onderzoek ook dat de aanpassing van sociale netwerken na pensionering gepaard gaat met een toename van informele steun, namelijk een uitwisseling van zorg binnen het netwerk.

Activiteitenpakket samenstellen om ook na pensionering sociaal actief te blijven

Hoewel het niet zonder reden kan worden waargenomen dat ouder worden nieuwe uitdagingen met zich meebrengt op het gebied van actief ouder worden, moet het vooral worden gezien als een tijd waarin men de tijd kan nemen om zich in het dagelijks leven op zichzelf en op zijn welzijn te concentreren.

Hieronder vindt u een lijst met tips om uw pensioen op een sociaal actieve manier te benaderen:

- **Word vrijwilliger:** een van de belangrijkste aspecten van pensionering is de vrijheid om te kiezen hoe u uw tijd besteedt. Vrijwilligerswerk is een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en iets terug te doen voor je lokale gemeenschap. Naast het helpen van anderen, verbetert u uw eigen welzijn door een gevoel van voldoening en verbondenheid. Neem contact op met de organisaties die u interesseren of praat met uw gemeente om erachter te komen of er lokale groepen zijn die hulp nodig hebben. U kunt ook betrokken raken bij grotere organisaties, zoals bekende ngo's waarvan de activiteiten u interesseren, of bij politieke partijen, waar u voorheen niet genoeg tijd voor zou hebben.

De wereld van verenigingen is enorm en gevarieerd, en het lidmaatschap van senioren kan een groot aantal activiteiten omvatten, van sport tot liefdadigheidswerk. Zo zijn sportverenigingen het populairst in Frankrijk, ook al neemt het lidmaatschap af met de leeftijd. Zo is 11% van de Franse 60-74-jarigen lid van een sportvereniging. In Duitsland zijn senioren het vaakst lid van sociale en gezondheidsorganisaties, vóór sport.

**01**

Loop en praat

Deelnemen aan een wandelgroep is een geweldige manier om zowel fysiek als sociaal actief te blijven. U kunt eenvoudig bij uw gemeente navragen of er zo'n groep bij u in de buurt is. En als je er geen kunt vinden, kun je ook proberen om er zelf een te beginnen. Door met een groep te wandelen, leer je je buren kennen, verken je je lokale gemeenschap en ontmoet je nieuwe mensen. Bekijk tijdens de koudere maanden welke binnenactiviteiten uw lokale fitnesscentra aanbieden om uw routine bij te houden.

02

Word lid van een boekenclub

Het starten van of lid worden van een boekenclub maakt het gemakkelijk om nieuwe mensen te ontmoeten met dezelfde waarden en interesses. Als u geen boekenclub bij u in de buurt kunt vinden, kunt u contact opnemen met mensen om u heen die dezelfde interesses hebben en die graag bij elkaar willen komen om over boeken en auteurs te praten. Het hebben van soortgelijke interesses kan u helpen nieuwe vriendschapsbanden aan te gaan met mensen die uw waarden en interesses delen.

03

Zoek een fitnesspartner

Lichaamsbeweging is op elke leeftijd belangrijk, maar voor 65-plussers is het essentieel om onafhankelijk te blijven, te herstellen van ziekte en het risico op ziekte te verminderen. Door een sportpartner te vinden of deel te nemen aan een les die je interesseert, wordt sporten leuker. Er zijn veel organisaties die activiteitenlessen speciaal voor ouderen aanbieden, zoals aquarobics, pilates, yoga of tai chi. Begin klein en kies activiteiten die je helpen je spieren te versterken en je cognitie te verbeteren, wat cruciaal wordt naarmate je ouder wordt. Deze lessen kunnen je ook oefeningen en rekoefeningen leren die je thuis kunt doen.

04

Een nieuwe vaardigheid leren

Het is nooit te laat om iets nieuws te leren. Pensioen kan de perfecte tijd in uw leven zijn om iets te leren dat u altijd al heeft geïnteresseerd, zoals een instrument, een taal of een creatieve activiteit. Bekijk het aanbod van de dichtstbijzijnde universiteit of brede school. Je leert niet alleen iets nieuws, maar je maakt ook nieuwe sociale contacten.

05

Los puzzels op en train je geheugen

Het oplossen van puzzels helpt je de bestaande verbindingen tussen je hersencellen te versterken en verbetert ook je algemene kennis, cognitieve vaardigheden, geheugen, concentratie en probleemoplossend vermogen. Je kunt puzzels kopen, een dagelijkse kruiswoordpuzzel in de krant oplossen of online puzzels zoeken om actief te blijven. Je kunt uiteindelijk deelnemen aan puzzelclubs, om over deze onderwerpen van gedachten te wisselen en vooral om andere mensen te confronteren. Het begrip uitdaging kan dus een uitdaging en een sterke stimulans betekenen, die je kunnen helpen om actief te blijven.

06

Reis de wereld rond

Met een goede planning, vooral op het gebied van financiële en logistieke planning om de reis voor te bereiden, kunt u naar vele landen over de hele wereld reizen, wat een uitstekende oplossing blijft om actief te blijven tijdens uw pensioen. U kunt van deze reizen profiteren om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe contacten te leggen, zowel met de mensen met wie u reist als met de mensen die u ter plekke ontmoet.

Vragen over zelfevaluatie

- Wat zijn de voordelen voor de geestelijke gezondheid van sociale activiteiten?
- Wat zijn de fysieke gezondheidsvoordelen van sociale activiteiten?
- Hoe kan of verandert uw sociale netwerk tijdens uw pensionering?
- Wat zijn de verschillende soorten verenigingen waar een senior het gemakkelijkst lid van kan worden?
- Noem drie sociale activiteiten die u tijdens uw pensionering zou kunnen doen.



Vragen die u uzelf moet stellen voordat u aan nieuwe sociale activiteiten begint

Er zijn veel vragen die u uzelf kunt stellen voordat u tijdens uw pensionering aan nieuwe sociale activiteiten begint. Hier is een niet-uitputtende lijst, die u zal helpen om betere keuzes te maken voor een actief pensioen:

- Welke activiteiten zouden u het meest interesseren?
- Heb je ooit deelgenomen aan groepsactiviteiten of persoonlijke hobby's ontwikkeld? Wil je nieuwe ontdekken?
- Hoeveel tijd denkt u te kunnen besteden aan sociale activiteiten, zonder dat dit uw persoonlijke verplichtingen in de weg staat? Denk je dat je tijd hebt om aan verschillende activiteiten te besteden?
- Hoe ver mag je reizen om deel te nemen aan een activiteit?
- Wat zou de ideale grootte zijn voor een groep mensen waar je lid van wilt worden? Wilt u liever uitwisselen binnen een groot netwerk, of een kleiner netwerk waar ieder lid elkaar beter kent?
- Wil je meedoen aan een aantal maatschappelijke activiteiten?
- Welk maatschappelijk probleem vind jij het meest acuut? Denkt u via een vereniging dit probleem aan te pakken en zou u dat graag willen doen? Zou je bereid zijn om wat tijd te investeren in het oplossen van dit probleem?



De ongelooflijke gevolgen van een leven lang leren zijn bekend bij wetenschappers die werkzaam zijn op het gebied van cognitivisme, psychologie, sociologie, biologie, economie, om er maar een paar te noemen. Volwasseneneducatie, die continue intellectuele stimulatie geeft, verbetert het cognitief functioneren en voorkomt bepaalde ziekten, b.v. Alzheimer of dementie. Senioren die educatieve activiteiten voortzetten, blijven verbonden en betrokken bij de snelle wereld, ze voelen zich minder snel geïsoleerd, depressief of verlaten en, in tegenstelling daarmee, ervaren ze een groter gevoel van doelgerichtheid en eigenwaarde.

Een van de in Canada uitgevoerde onderzoeken onderzocht de correlatie tussen de duur van deelname van ouderen aan de cursussen en hun niveau van psychisch welbevinden. De studie hield rekening met belangrijke covariabelen als leeftijd, geslacht, zelf beoordeelde gezondheid en kwetsbaarheid, en analyseerde de enquêtegegevens van 416 mensen van 65 jaar en ouder die deelnamen aan niet-formele cursussen van algemeen belang in een openbaar onderwijsprogramma. De resultaten toonden aan dat hoe langer oudere volwassenen één cursus volgden of hetzelfde onderwerp volgden, hoe beter psychisch welbevinden ze rapporteerden.

ONDERWIJS

Educatieve activiteiten verbeteren de socialisatie van senioren, die vaak wordt verergerd door gepensioneerden. Regelmatig naar de campus gaan of online klasgenoten ontmoeten, geeft meer mogelijkheden om te communiceren met leeftijdsgenoten, docenten en jongere studenten, wat als resultaat het algehele mentale welzijn verbetert. Over het algemeen heeft continu leren een positief effect op de gezondheid van senioren. Minder stress, angst en een diepere focus hebben, verlaagt de bloeddruk en bijgevolg het risico op sommige hartaandoeningen. Deelnemen aan sociale bijeenkomsten en lessen, handwerken maken, lezen, muziekinstrumenten bespelen, dansen en alle andere activiteiten die mentale en sociale betrokkenheid vereisen, worden op een bepaalde manier cognitieve fitheid die cognitieve achteruitgang voorkomt en het algehele welzijn verbetert.

Gezien de snelle aard van de arbeidsmarkt moeten veel ouderen, evenals specialisten van middelbare leeftijd en soms ook jonge specialisten, hun vaardigheden voortdurend verbreden en actualiseren om de uitdagingen op de arbeidsmarkt aan te gaan en professioneel concurrerend te blijven. Senioren, die vaak aarzelen om nieuwe technologieën te omarmen en hun werkmethode en gedrag patronen te veranderen, komen in een kwetsbaardere situatie terecht omdat het voor hen steeds moeilijker wordt om aan bepaalde werkcriteria te voldoen en te concurreren met meer flexibele en bereidwillige werknemers. Leren arbeiders. Het behoeft geen betoog dat digitale technologieën een onmisbaar onderdeel van ons dagelijks leven zijn geworden, wat tijdens de pandemische crisis nog scherper werd aangetoond. Permanente educatie en leervaardigheid helpen senioren om digitale angst te overwinnen en maken hen meer welkom en klaar om nieuwe technologieën en innovatieve domeinen te omarmen.

Helaas is levenslang leren nog lang niet wijd verspreid onder gepensioneerden in de EU. Volgens de statistieken was slechts 7% van de oudere volwassenen (50-64 jaar) in de EU vier weken voorafgaand aan de enquête bezig met een leven lang leren. Dit percentage varieert van het ene Europese land tot het andere, maar volwasseneneducatie is ongetwijfeld nog lang geen wijdverbreide trend, gezien de vooroordelen en op leeftijd gebaseerde vooroordelen die zelfs onder senioren zelf veel voorkomen.

Ondanks tal van redenen, of het nu gaat om stereotypen die te oud zijn om te leren of om verschillende objectieve obstakels, zoals gebrek aan tijd of financiële middelen, wordt het concept van een leven lang leren eerder een nieuwe realiteit dan een persoonlijke keuze. De ervaring die is opgedaan door de jaren van werk en persoonlijke relaties is waardeloos, maar de wereld verandert en degenen die hun kennis niet actualiseren (jongeren, burgers van middelbare leeftijd en ouderen) zijn gedoemd achter te blijven en niet in staat te zijn de vruchten te plukken van de vooruitgang boeken, of hun baan verliezen nog voordat ze met pensioen gaan. Helaas, zoals Unesco stelt, is dit gevaar reëel. Volgens de statistieken had meer dan 20% van de volwassenen in de EU in 2019 geen hoger secundair onderwijs afgemaakt en loopt ongeveer 40% het risico om digitaal te worden uitgesloten.

De Europese Unie heeft geprobeerd deze problemen aan te pakken door het recht op kwaliteitsvol en inclusief onderwijs en opleiding en een leven lang leren voor iedereen vast te stellen in het kader van de Europese pijler van sociale rechten. Momenteel streeft de EU er volgens de Verklaring van Porto naar om tegen 2030 elk jaar ten minste 60% van de volwassenen te laten deelnemen aan leren.



Ondanks deze veel voorkomende problemen kan volwasseneneducatie in werkelijkheid een gewaardeerde en waardevolle kans blijken te zijn, vooral voor degenen die in het verleden nooit de kans hebben gehad om goed te studeren. Als kinderen eenmaal volwassen zijn en er financiële en economische stabiliteit is bereikt, hebben senioren misschien alle middelen om in de wereld van nieuwe kennis te duiken die hen de wereld op een andere manier zal openen. Aangezien pensionering dit langverwachte moment van vrijheid van werk en enkele gezinsverplichtingen zou moeten zijn, kan onderwijs zo'n bron van inspiratie, energie en vreugde worden voor die mensen die besluiten een leven lang te leren.

Dankzij moderne technologieën en alle positieve effecten die zijn aangetoond op het gebied van volwasseneneducatie, zijn er tal van verschillende gratis mogelijkheden beschikbaar voor mensen van 65 jaar en ouder.

Hulpmiddelen voor online onderwijs

Tal van onderwijsmaterialen zijn online beschikbaar, zoals MOOC's, Coursera, Openlearning, openbare YouTube-cursussen, podcasts, om er maar een paar te noemen. Coursera biedt bijvoorbeeld duizenden gratis online cursussen aan die zijn gemaakt en gemodereerd door de beste universiteiten en professoren die voor iedereen beschikbaar zijn, ongeacht je leeftijd, land en andere zaken. De cursussen zijn zo ontworpen dat studenten op elk moment en elke plaats kunnen studeren vanaf elk mobiel apparaat, d.w.z. tablet, computer of telefoon met internetverbinding, zoals ze willen. Voor een zeer redelijke prijs kunnen sommige studenten besluiten om aan het einde van de cursus een certificaat te ontvangen, dat voor velen een diploma-equivalent kan worden waarmee ze een topbaan kunnen vinden of een geheel nieuwe baan kunnen aannemen.

Diploma-activiteiten op locatie

Aangezien levenslang leren wereldwijd is aanvaard als een onmisbaar hulpmiddel om mensen gezond en tevreden te houden, zijn er over de hele wereld tal van programma's opgezet die worden ondersteund door beurzen, particuliere bedrijven, openbare instellingen, enz. Voor degenen die echt gemotiveerd zijn om een diploma te behalen in een nieuw of vertrouwd vakgebied, zijn er tal van universitaire diploma's die 55-plussers ondersteunen bij het inschrijven voor dergelijke programma's. Bovendien zijn sommige werkgevers bereid dergelijke opleidingen te financieren als zij dit gunstig achten voor de werkvoortgang en de groei van de werknemers. Om dergelijke opties te vinden, is het de moeite waard om de websites van nationale universiteiten te raadplegen om te zien of zij dergelijke programma's aanbieden of om contact op te nemen met uw stadhuis voor hulp bij uw zoektocht naar een universiteit.

Niet-afgestudeerde educatieve activiteiten

Als je de voorkeur geeft aan face-to-face activiteiten zonder diploma, zijn er altijd tal van mogelijkheden die op je wachten. Zo organiseren lokale ngo's regelmatig gratis cursussen of workshops op verschillende gebieden. Om u aan te melden voor een dergelijke cursus, is het belangrijk om wat onderzoek te doen naar ngo's die in uw regio werken voor mensen van 55 jaar en ouder, zich te abonneren op hun nieuwsbrief, website of sociale media, of rechtstreeks contact met hen op te nemen (velen van hen kijken ernaar uit om nieuwe deelnemers te krijgen). Ook, vooral als je in een relatief grote stad woont, organiseren sommige lokale activisten vaak workshops of interessante clubs online (bijvoorbeeld via YouTube, Zoom, etc.) of persoonlijk (BlaBla café of boekenclubs bijvoorbeeld). Om up-to-date informatie over dergelijke evenementen te ontvangen, is het raadzaam om u te abonneren op sommige city getouts-pagina's op Facebook of Instagram, om van tijd tot tijd de websites van het stadhuis of straatadvertenties te bekijken.



Bijles

Voor wat persoonlijke studiehulp bieden tal van professionele docenten online groeps- en individuele cursussen voor het leren van talen, het bewerken van video's, het studeren van wiskunde, om er maar een paar te noemen. Er zijn bijvoorbeeld platforms als Lingoda of Italki voor het leren van talen die individuele en taalcursussen aanbieden door professoren van over de hele wereld. Afgezien van leren, worden dergelijke groepsdiscussies bovendien een geweldige gelegenheid om nieuwe vrienden te maken die over de hele wereld wonen.

Individuele activiteiten

Onderwijs kan verschillende vormen aannemen. Soms kan het gewoon gaan om het lezen van boeken, het luisteren naar podcasts, het kijken naar documentaires en het bespreken van enkele interessante onderwerpen met je vrienden. Verder zijn er tal van educatieve websites online beschikbaar om wat mentale fitheid aan te pakken. Websites over mentale fitness zoals www.brainwaves.com, www.braingle.com, www.gamesforthebrain.com en www.games.aarp.org, die in een wetenschappelijk artikel worden aanbevolen, kunnen bijvoorbeeld een uitstekende manier worden om je mentale vaardigheden te ontwikkelen door ze te helpen bouw mentaal uithoudingsvermogen op voor aanhoudende concentratie en het richten van de aandacht.

Om een conclusie te trekken, de educatieve mogelijkheden zijn tegenwoordig eindeloos geworden, en het is eerder een persoonlijke keuze om je al dan niet aan een bepaald programma of activiteit te binden, dan schaarste aan middelen. Onderwijs levert ongelooflijke voordelen op voor oudere mensen, b.v. verbetering van de algehele mentale en fysieke gezondheid, en verbreedt iemands horizon waardoor het leven helderder en interessanter wordt.

Vragen over zelfevaluatie

- Is volwasseneneducatie wijdverbreid in de EU?
- Wat is het percentage van de senioren dat een levensstijl van een leven lang leren volgt?
- Heeft een leven lang leren positieve effecten op de gezondheid van senioren?
- Welke ziekten worden vaak voorkomen dankzij een leven lang leren?
- Wat zijn de voorbeelden van online platforms die beschikbaar zijn voor online leren?
- Kunnen senioren zich inschrijven voor een universitair diploma?



VRAGEN DIE U UZELF KUNT STELLEN OM BETROKKEN TE RAKEN BIJ NIEUWE EDUCATIEVE ACTIVITEITEN

Om deel te nemen aan een nieuwe educatieve activiteit en om zo'n persoonlijke keuze te maken, zijn hier enkele vragen die je jezelf kunt stellen:

01

Wat is jouw opleidingsachtergrond? Denkt u dat het nuttig kan zijn voor uw professionele of persoonlijke situatie om uw kennis bij te spijkeren via een individuele cursus, een universitaire opleiding of het lezen van wat literatuur daarover?

02

Is er een vakgebied dat u bijzonder interesseert? Ben je klaar om een educatief programma te volgen om je kennis op dit gebied te verdiepen?

03

Zal het voor u mogelijk zijn om u in het kader van uw huidige verantwoordelijkheden aan een studie te wijden? Zo nee, wat voor soort aanpassing kunt u doen om dit mogelijk te maken?

04

Aan wat voor onderwijsvorm geef je de voorkeur? Online of face-to-face cursussen? Universitair diploma of een cursus met beperkte tijd? Individuele cursussen of groepslessen? Met enige pedagogische hulp of niet?

05

Heb je financiële middelen om een nieuw opleidingstraject in te slaan? Ben je klaar om collegegeld te betalen, e-studieboeken te kopen of andere materialen die nodig kunnen zijn om te studeren?

06

Is er een mogelijkheid om een beurs te krijgen? Heeft u gehoord van dergelijke initiatieven op internationaal, nationaal of lokaal niveau? Kent u iemand met wie u hierover contact kunt opnemen?



LANDSPECIFIEKE BRONNEN EN VOORBEELDEN TURKIJE

Beroepsleven en financiële situatie na pensionering

Het aantal gepensioneerden in Turkije heeft de 12 miljoen bereikt. 85% van hen ontvangt een pensioen onder de armoedegrens. In Turkije zijn mannelijke gepensioneerden meer betrokken bij het beroepsleven dan vrouwelijke gepensioneerden. Gepensioneerde vrouwen in Turkije werken meestal vanuit huis. Ze houden zich bezig met banen zoals koken, handwerk en kinderopvang. Mannen daarentegen houden zich bezig met banen als vastgoedadviseur en knutselaar.

Hoewel gepensioneerden die 65 jaar worden maar geen sociale zekerheid hebben ook een pensioen ontvangen, hebben zij ernstige financiële problemen. Het percentage gepensioneerden dat bereid is te werken na pensionering is zeer laag. Ze werken over het algemeen om een extra bijdrage aan hun budget te leveren.

Ideeën voor professionele activiteiten in Turkije voor gepensioneerden

Beroep: Vastgoedadvies

Als u nadenkt over welk bedrijf u kunt starten en u enige interesse heeft in onroerend goed, kan het openen van uw eigen makelaarskantoor de juiste zakelijke optie voor u zijn.

Lokale voorbeelden: <http://www.sahibinden.com> / Lokale makelaarskantoren

Vissen: Gepensioneerden die van vissen houden, vissen zowel als hobby als als beroep. Ze verdienen een bijverdienste, maar fysieke vermoeidheid kan leiden tot gezondheidsproblemen.



Babysit en kinderopvang

Als gevolg van het moderne leven leidt de toename van het aantal gezinnen dat moeite heeft om voor hun kinderen te zorgen, tot de verspreiding van beroepen zoals babysitters en kinderverzorgers. Door oppas of kinderopvang kun je alle zorg die baby's en kinderen nodig hebben uitvoeren en extra inkomsten genereren. Dit kan echter leiden tot fysieke uitputting. Deze banen vragen veel verantwoordelijkheid.

Contact:

<https://armut.com/cocuk-ve-bebek-bakimi>



Verkoop van handgemaakte producten

Handgemaakte producten zijn tegenwoordig van belang voor veel groepen. Dit bedrijfsidee heeft de voorkeur van veel gepensioneerden. Handgemaakte producten kunnen zowel in de voedingssector als in het ontwerpveld zijn.



Tuinieren en landbouw

Als je het leuk vindt om planten te kweken, kun je tuinman worden. Afhankelijk van de tuin houdt de tuinman zich soms alleen bezig met sierplanten en verbouwt hij soms groenten en fruit. Aangezien het planten van bomen, het water geven van bloemen en het snoeien van planten een baan is die fysieke kracht vereist, wordt van tuinders verwacht dat ze fysiek gezond zijn.



Mentorschap

Het aanbieden van mentorschap kan een goed idee zijn voor gepensioneerden die als CEO of manager hebben gewerkt. Ze delen hun kennis en ervaring en geven advies aan hen die informatie willen over de sector waarin ze net zijn betreden of die de mogelijke gevolgen van een nieuwe beslissing willen raadplegen.



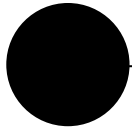
Kleding verkopen op internet

Als je kunt naaien, kun je kleding verkopen door thuis je eigen designkleding te maken. U kunt beginnen met een kleine investering en vervolgens uw bedrijf uitbreiden door een magazijn te huren.



Artistieke activiteiten omzetten in online business

Of je nu schilder, fotograaf of muzikant bent, je kunt je talent omzetten in een online bedrijf, zelfs als je met pensioen bent. Als uw specialiteit schilderen of fotografie is, kunt u uw werk verkopen als prints, canvassen en ingelijste posters. Dit is een geweldige manier om van uw kunst iets tastbaars te maken dat mensen mee naar huis kunnen nemen en in hun ruimtes kunnen integreren. Je kunt je beats, liedjes en meer verkopen als digitale downloads. Artistieke activiteiten ondernemen als een online bedrijf is een slimme en leuke manier om geld te verdienen met iets dat je graag doet.



Schrijver of blogger zijn

Veel zakelijke gebieden, zoals schrijvers en bloggers, kunnen online vanuit huis worden gedaan, zelfs als u een gepensioneerde bent. Je hebt geen grenzen om een schrijver te zijn! Je kunt overal boeken over schrijven, van sprookjes voor kinderen tot avonturenromans. Als je liever online schrijft, is blogger zijn een baan voor jou. Of u nu geld verdient door gesponsorde berichten te publiceren of uw producten te verkopen, bloggen is een geweldig online bedrijfsidee waarmee u thuis kunt beginnen.

CONCLUSIES

Er zijn in Turkije beperkte kansen op werk voor gepensioneerden, maar zoals eerder aangegeven zijn er nog enkele. Aangezien sommige banen fysieke uitputting veroorzaken, aangezien gepensioneerden aan verschillende gezondheidsproblemen lijden, moet bij het kiezen van een baan bijzondere aandacht worden besteed aan de fysieke capaciteiten van senioren.



Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u aan een nieuwe functie begint

Gepensioneerden worden meestal vermoeider tijdens hun werkzame leven in Turkije. Bovendien kunnen ze aanpassingsproblemen krijgen als ze na hun pensionering aan een nieuwe baan beginnen. Deze situatie heeft ook een negatief effect op de psychologische toestand van gepensioneerden.

SOCIAAL LEVEN NA PENSIONERING

De periode die bekend staat als "ouderdom" duidt op een onvermijdelijk proces voor mensen. Samen met deze periode is het onvermijdelijk om de unieke kenmerken van de periode tegen te komen. In die zin worden we geconfronteerd met een afname van kracht, beginnend bij fysieke zwakte op oudere leeftijd en zich uitstrekkend tot verschillende andere zwakheden. Daarbij is het belangrijk om ouderen te ondersteunen bij zaken als eten, voorzien in hun basisbehoeften, boodschappen doen, relaties aangaan met mensen, uitgaan en wandelen. Sociaal beleid voor ouderen staat bekend als het concrete "sociale" aspect van deze ondersteuning. In dit kader wordt sociaal beleid voor ouderen ontwikkeld en uitgevoerd via zorgdiensten, sociale diensten, sociale bijstand en verschillende pensioenstelsels.

Sociale welzijnsdiensten voor ouderen kunnen in twee rubrieken worden gegroepeerd:

- Socialezekerheidsdiensten: Ouderen die onder de socialezekerheidsinstelling hebben gewerkt, vallen onder de zekerheid.
- Personen van 65 jaar en ouder die niet onder de sociale zekerheid vallen, zijn geprobeerd veilig te stellen met de wet genummerd 2022, die in 1976 van kracht werd, betreffende het "reserveren van pensioenen voor de behoeftige, zwakke en wees Turkse burgers die de leeftijd van 65".

Sociale diensten: SHÇEK, die verantwoordelijk is voor het plannen, organiseren, monitoren, coördineren en toezicht houden op alle diensten gericht op het beschermen en verhogen van de levensstandaard van ouderen in sociale achterstelling en/of economische armoede in ons land, biedt vijf basisdiensten die institutioneel zijn zorgdiensten, thuiszorgdiensten, ouderenclubs, ouderenservicecentra, ouderenzorg en revalidatiediensten.

Er is een toename van de eeuwenoude bevolking in Turkije. Daarom is de zorg voor ouderen de laatste jaren in ontwikkeling. Er is echter behoefte aan verdere ontwikkeling van institutionele zorgdiensten. Het vergrijzingsverschijnsel in Turkije moet dringend worden geëvalueerd in het kader van een actief sociaal beleid en er moet een resultaatgericht beleid worden ontwikkeld. Tegelijkertijd moet de kwaliteit van het sociaal beleid dat tegen de vergrijzing moet worden ontwikkeld, gericht zijn op het heden en niet alleen op de toekomst. Bovenstaande problemen kunnen worden beschouwd als situaties die ouderen beperken of belemmeren om actiever deel te nemen aan het maatschappelijk leven en om meer sociaal actief te zijn.

It can be said that the participation of the elderly in social life is limited. Although certain segments of the elderly are Gesteld kan worden dat de deelname van ouderen aan het maatschappelijk leven beperkt is. Hoewel bepaalde groepen ouderen behoorlijk actief zijn in het sociale leven, moet de deelname van ouderen aan het sociale leven in Turkije, als we kijken naar de algemene leeftijd van de bevolking, worden ondersteund en aangemoedigd. active in social life, when we look at the general age population, the participation of the elderly in social life in Turkey should be supported and encouraged.

Ideeën voor sociale activiteiten in Turkije voor gepensioneerden

Sportactiviteiten

Het grootste probleem voor ouderen is om fit en vitaal te blijven. De meeste oefendisiplines kunnen echter behoorlijk uitdagend zijn voor ouderen. Velen van hen die hun gezondheid willen behouden, beginnen nu aandacht te besteden aan pilates en yoga en besteden er tijd aan. Volgens de mening van veel deskundigen bieden pilates en yoga-oefeningen, gezien de verbeteringen in mobiliteit en adembeheersing, echt de belangrijkste ondersteuning bij het minimaliseren van de negatieve effecten voor ouderen.

Golden Years Living Centre (gemeente Canakkale)

Kunst

Gepensioneerden worden emotioneel en psychisch getroffen als ze in hun vrije tijd niets te doen hebben. Deze mensen kunnen zich loskoppelen van het sociale leven of cognitieve en emotionele problemen ervaren. Om deze reden moet hun vrije tijd worden gebruikt voor artistieke activiteiten zoals marmeren, schilderen, kalligrafie, schilderen op hout en glas. Door deze activiteiten krijgen ze de kans om zich uit te drukken en zelfvertrouwen op te doen door een artistiek product te produceren.

Provinciaal Openbaar Onderwijscentrum

Wandelen

Wandelen en wandelen zijn geschikte sporten voor ouderen. Ze konden gaan wandelen met wandelgroepen. Als ze wandelen moeilijk vinden, sluiten ze zich misschien liever aan bij de wandelclubs. Met beide activiteiten kunnen ze hun lichamelijke gezondheid behouden en nieuwe mensen met dezelfde interesses ontmoeten. Er zijn veel wandelclubs georganiseerd in Facebook-groepen zoals Kazdağı, Ç17, Boğaziçi, Ayak İzi enz.

Chatgroepen

Er kunnen chatgroepen worden georganiseerd waar gepensioneerden hun levenservaringen kunnen delen met jongeren.

Altijd jong met muziek

Gepensioneerden kunnen openbare onderwijs cursussen volgen om een instrument te leren bespelen of kunnen lid worden van een koor. Het is een goede manier om te socializen en actief te blijven.

Creatief Drama en Workshops

Gepensioneerden kunnen deelnemen aan workshops zoals creatief drama, koken, knutselen etc. om te socializen en actief te blijven..



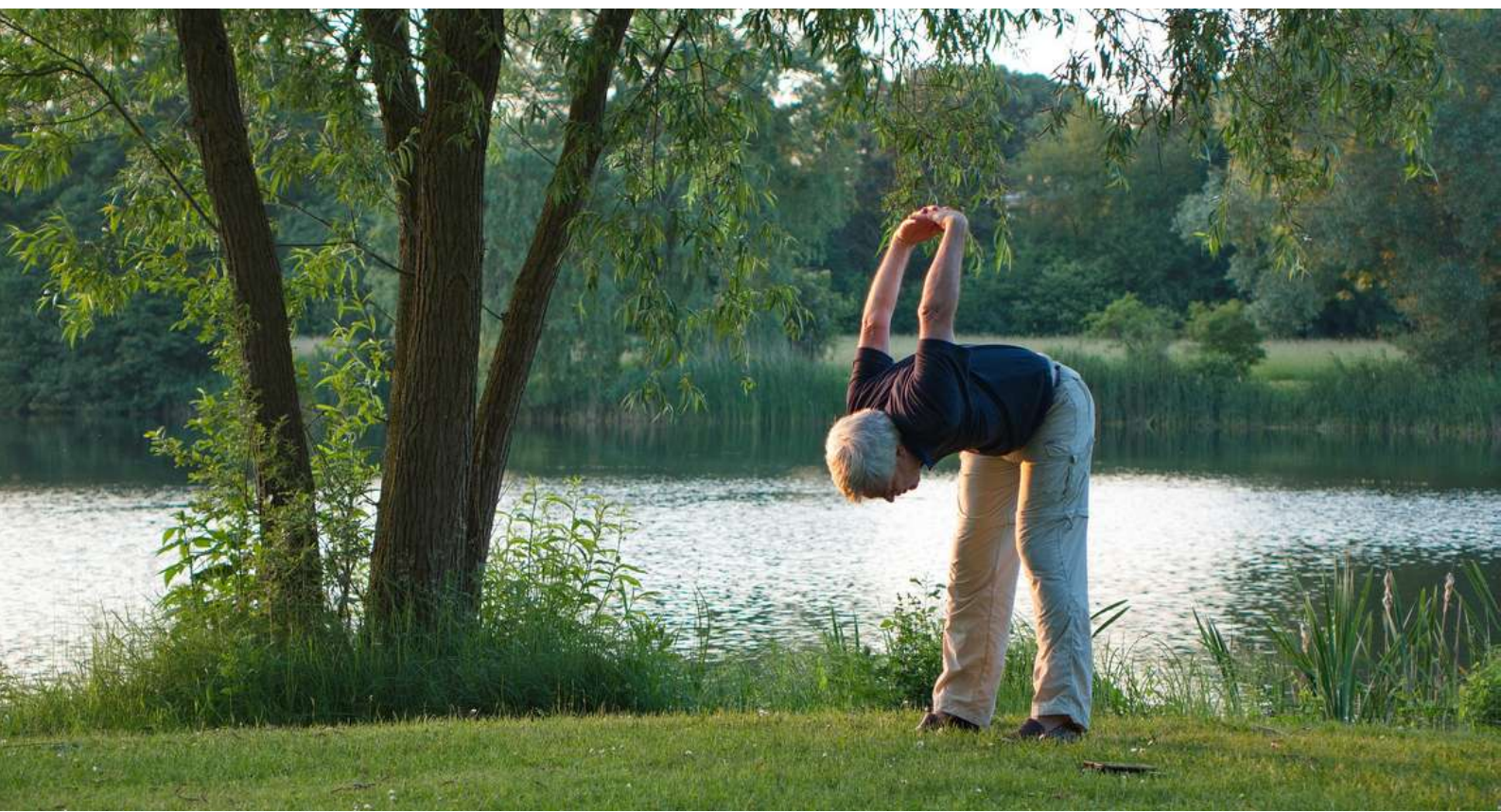
CONCLUSIES

Sociale activiteiten in Turkije zijn vrij groot en gevarieerd, maar economische moeilijkheden maken het moeilijk om aan sommige activiteiten deel te nemen.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u na uw pensionering in Turkije meer sociaal actief wordt (indien van toepassing)

Het is erg belangrijk om een sociale activiteit te vinden die bij je past op basis van je fysieke en financiële middelen. Deze informatie is vaak op internet te vinden. Daarom kunnen oudere mensen met lage digitale vaardigheden problemen hebben om toegang te krijgen tot dergelijke informatie. Bovendien hebben ouderen die in grote steden wonen vaker toegang tot sociale activiteiten dan ouderen die in kleine steden of dorpen wonen. In dergelijke gevallen kan het contact opnemen met de lokale autoriteiten of hulp krijgen van uw familie, vrienden en burens u op nieuwe ideeën brengen.

Ouderen kunnen aanpassingsproblemen ervaren door het verlaten van het werk en pensionering, meer vrije tijd en kinderen die het huis uit gaan. In deze periode kan het individu baat hebben bij psychologische begeleiding voor herevaluatie en regulering van het leven.



ONDERWIJS NA PENSIONERING

Er is tegenwoordig meer onderzoek gedaan naar de oudere bevolking, zowel in Turkije als over de hele wereld. Naast de thema's gezondheid, onderwijs en sociaal leven, wordt de oudere bevolking aangemoedigd om te werken in het kader van actief ouder worden. In deze context komt een leven lang leren op de voorgrond. Veel landen hebben regels opgesteld voor het onderwijs aan ouderen en hebben onderwijsinstellingen opgericht. "Universities of the Third Age" is een instelling die in deze context is opgericht.

Er zijn voorbeelden van deze universiteiten in Turkije.

"Refreshment University" is een maatschappelijk verantwoord project dat wordt uitgevoerd door vrijwilligers van stichtingen en staatsuniversiteiten in Turkije. De projecteigenaar is prof. dr. İsmail Tufan, oprichter en hoofd van de afdeling Gerontologie van de Universiteit van Akdeniz. De centrale campus is Akdeniz University. Individuen ouder dan 60 jaar krijgen onderwijs aangeboden op veel verschillende gebieden, variërend van gezondheid tot archeologie, sociologie, economie en schone kunsten.

De "University of the Third Age" is opgericht aan de University of Health Sciences om individuen van de derde leeftijd (60 jaar en ouder) samen te brengen en hen aan te moedigen om te blijven leren over onderwerpen die hen interesseren. Het project faciliteert ook het delen van kennis en ervaring tussen generaties.

SIMURG University erkent levenslang leren en levenslange productiviteit. Individuen ouder dan 60 jaar kunnen zich inschrijven bij SIMURG University. Ze kunnen onderwijs krijgen op gebieden als computergebruik, internet, kunst, theater, technologie-introductie, Engels, gezondheidsinformatie, digitale communicatie, dansworkshop.

Om actief ouder worden te ondersteunen, moeten activiteiten van universiteiten van derde leeftijd worden ondersteund in het kader van een leven lang leren, door te profiteren van de beste praktijken in de wereld. En deze activiteiten moeten aan het publiek worden voorgesteld om meer mensen te bereiken en meer participatie te krijgen.

Derde-leeftijdsuniversiteiten in ons land, die in vergelijking met westerse voorbeelden later zijn gestart, moeten worden uitgebreid naar de verschillende regio's, vooral waar de oudere bevolking woont, en ze moeten toegankelijk zijn voor elk individu.

In het kader van actief ouder worden worden cursussen en activiteiten voor levenslang leren aangeboden door lokale overheden. Er zijn ook universiteiten voor zestigplussers.



IDEEËN VOOR EDUCATIEVE ACTIVITEITEN IN TURKIJE VOOR GEPENSIONEERDEN

Refreshment University" heeft tot doel een nieuwe perceptie van ouderen in Turkije te creëren. Het heeft ook tot doel een universitair model voor ouderen te ontwikkelen dat uniek is voor Turkije en een voorbeeld zal zijn in de wereld.

**Universitaire
opleiding** Website: <https://tazelenme.com/>

"The University of the Third Age" heeft tot doel mensen in hun derde decennium (60 jaar en ouder) samen te brengen en hen aan te moedigen om te blijven leren over onderwerpen die hen interesseren.

Website: <https://sbu.edu.tr/>

"SIMURG University" heeft tot doel levenslang leren te realiseren door middel van theoretische cursussen. Daarnaast worden studenten aangemoedigd om hun talenten te ontdekken door middel van praktijkcursussen.

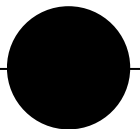
Website: <https://simurg.ankarabilim.edu.tr/>

**Levenslang
leren**

In het Golden Years Life Centre in Canakkale zijn ruimtes gecreëerd waar ouderen sociale, culturele, fysieke, cognitieve en educatieve activiteiten kunnen verrichten. Deze werkzaamheden worden uitgevoerd in het gezelschap van deskundig personeel.

Website: <https://www.canakkale.bel.tr/tr/sayfa/1137-kulturel-ve-sosyal-mekanlar/1298-altin-yillar-yasam-merkezi>

Bijna alle grote steden in Turkije hebben onderwijs- en activiteitencentra voor ouderen. Neem contact op met de lokale overheid.



Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u met educatieve activiteiten begint na uw pensionering in Turkije (indien van toepassing)

Het is erg belangrijk om tijd en financiële capaciteit te beoordelen voordat u aan een nieuwe cursus begint. Beginnen met nieuwe onderwijsstudies hebben lagere kosten of zijn gratis in Turkije. Juist om deze reden zijn er veel mogelijkheden voor gepensioneerden die zich op verschillende gebieden willen ontwikkelen. Geheugenproblemen, verminderde cognitieve vaardigheden en tijdsdruk zijn echter de meest prominente gevallen voordat men na pensionering met bepaalde onderwijsactiviteiten begint. Met de genoemde situaties moet rekening worden gehouden.

POLEN

BEROEPSLEVEN EN FINANCIËLE SITUATIE NA PENSIONERING

Pensioen is een recht, geen verplichting. Na het bereiken van de wettelijke pensioenleeftijd kan een persoon beslissen of hij dit recht onmiddellijk wil uitoefenen of op een later tijdstip als hij op de arbeidsmarkt wil blijven. Sinds 1 oktober 2017 is de algemene pensioenleeftijd in Polen 60 jaar voor vrouwen en 65 jaar voor mannen. Na het bereiken van deze leeftijd kunnen mannen en vrouwen beslissen of ze willen blijven werken of stoppen met werken en met pensioen gaan.

Naast het bereiken van de algemene pensioengerechtigde leeftijd moet een persoon ook documenteren dat hij een tijdvak van verzekering heeft volbracht en zijn arbeidsrelatie heeft beëindigd om een ouderdompensioen te ontvangen.

Het aandeel ouderen in de bevolking van Polen neemt geleidelijk toe. Eind 2018 vormden personen van 60 jaar en ouder in Polen bijna 25% van de totale bevolking, terwijl deze indicator in 2010 19,6% bedroeg. De relatief jongste groep (60-64 jaar) had in 2018 het grootste aandeel in de leeftijdsopbouw van ouderen. Het aandeel opeenvolgende leeftijdsgroepen was omgekeerd evenredig. De projectie van Statistics Poland stelt dat het aantal mensen van 60 jaar en ouder in Polen in 2030 10,8 miljoen zal bedragen en in 2050 13,7 miljoen. Deze populatie zal in 2050 ongeveer 40% van de samenleving uitmaken.

In 2018 bedroeg het aantal beroepsactieve senioren 1.282.000, goed voor 7,5% van alle beroepsactieve Polen van 15 jaar en ouder. De economische activiteitsgraad van 60-plussers bedroeg 14,0%. De meerderheid van de economisch actieve ouderen waren mannen – 857 duizend mensen (d.w.z. 66,8%), professioneel actieve vrouwen in de geanalyseerde leeftijdsgroep 425 duizend (d.w.z. 33,2%). Dit komt onder meer voort uit de verschillende pensioenleeftijden. Bijna 70% van de beroepsactieve senioren woonde in steden (892.000 mensen), terwijl dat er in 2018 op het platteland 390 duizend waren.

Conclusie: Over het algemeen blijven senioren die aan het begin van hun pensionering staan nog een paar jaar doorwerken, meestal in grote steden en meestal mannen.

Ideeën voor professionele activiteiten in Polen voor gepensioneerden

Kinderopvang

Ze proberen voor baby's of kinderen te zorgen, maar het is erg vermoeiend en soms maakt hun gezondheid het onmogelijk

Allemaal beschikbaar op een speciaal portaal
Het portaal biedt vacatures voor 50+'ers.
<https://flexi.pl/>

Conclusie: Er zijn beperkte kansen op werk voor gepensioneerden in Polen en de meerderheid van de senioren werkt liever niet als ze met pensioen zijn. Als ze na hun pensionering werken, zetten ze heel vaak hun vorige functie en baan voort.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u na uw pensionering in Polen aan een nieuwe functie begint

Er zijn enkele beperkingen met betrekking tot werk voor gepensioneerden op het gebied van de hoogte van hun salaris. Als hun salaris te hoog is, komen ze niet in aanmerking voor het ouderdomssalaris. Een gepensioneerde die vervroegd met pensioen gaat, d.w.z. de wettelijke pensioenleeftijd nog niet heeft bereikt, dient er rekening mee te houden dat hij onderworpen is aan een toeslag. De pensioenleeftijd, waarboven het verdiende loon geen invloed heeft op de hoogte van de uitkering, is 60 jaar voor vrouwen en 65 jaar voor mannen. Na het bereiken ervan kan de pensioenuitkering niet worden verlaagd of opgeschort, zoals bij vervroegd pensioen.

Als het inkomen van een gepensioneerde die onder de bijverdiengrens valt meer dan 70% van het gemiddelde salaris bedraagt, kan het pensioen worden verlaagd met het bedrag dat meerdere malen hoger is. Als het inkomen van zo iemand 130% hoger is dan het gemiddelde loon, kan zijn pensioen worden opgeschort.

Sociaal leven na pensionering

Na pensionering zijn er veel mogelijkheden voor senioren om fysiek, mentaal en sociaal actief te blijven: reizen, deelname aan cursussen georganiseerd door universiteiten van derde leeftijd, nieuwe hobby's ontwikkelen, weer gaan studeren, sporten en cultureel aanbod in Polen.

Veel particuliere en openbare instellingen bieden senioren- of pensioenkorting en een groot scala aan activiteiten. Enkele opties zijn:

- Taalcursus
- IT cursus
- Bestudeer een nieuw onderwerp of een nieuw vak
- Vrijwilligerswerk doen
- Probeer nieuwe sporten of fysieke activiteiten
- Reizen en deelnemen aan toeristische activiteiten voor senioren

Er zijn verschillende activiteiten voor senioren, maar de meeste zijn alleen beschikbaar in grote steden, een nieuwe hobby beginnen, iets nieuws studeren, vrijwilligerswerk doen om uw gemeenschap te helpen of naar nieuwe bestemmingen reizen.



IDEEËN VOOR SOCIALE ACTIVITEITEN IN POLEN VOOR GEPENSIONEERDEN



Vrijwilligerswerk

Sommige Poolse ngo's en organisaties bieden vrijwilligersprogramma's aan die geschikt zijn voor gepensioneerden en senioren.

Website: <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/wolontariat-seniorow>

Onderwijs

instellingen zoals universiteiten van de derde leeftijd bieden een verscheidenheid aan cursussen voor senioren om een nieuw vak te leren. Andere van de meest prominente opties voor hoger onderwijs zijn University for Seniors, specifieke klaslokalen en cursussen voor gepensioneerde senioren die hun kennis willen vergroten of zelfs een diploma willen behalen.

Website: <https://centrumis.pl/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku/>

Fysieke activiteiten

Dit is een andere mogelijkheid voor senioren om actief te blijven en sommige organisaties hebben een speciaal aanbod op maat voor senioren.

Website: <https://zdrofit.pl/zajecia/aktywny-senior>



Conclusie

Er zijn tal van activiteiten en kortingen voor gepensioneerden, aangeboden door zowel openbare als particuliere instellingen, die het behouden van een actief sociaal leven na pensionering vergemakkelijken.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u na uw pensionering in Polen meer sociaal actief wordt (indien van toepassing)

Het belangrijkste obstakel is de moeilijkheid om toegang te krijgen voor mensen met een handicap, aangezien sommige plaatsen nog steeds moeilijk toegankelijk zijn. Een ander probleem kan altijd zijn dat de meeste cursussen, activiteiten alleen in grote steden worden aangeboden en dat slechts een klein percentage senioren eraan deelneemt.



ONDERWIJS NA PENSIONERING POLEN

Er zijn veel educatieve mogelijkheden voor senioren als ze eenmaal met pensioen zijn. Ze kunnen deelnemen aan:

- Informele trainingen
- Universitaire cursussen

De meeste opleidingen worden aangeboden door derde-leeftijdsuniversiteiten of soortgelijke instellingen. Deze instellingen zijn particuliere entiteiten met als hoofddoel de senioren-gemeenschap te ondersteunen met een verzameling trainingsactiviteiten. Meer dan een vierde van de personen van 60 jaar en ouder heeft formeel, niet-formeel en informeel onderwijs gevolgd. In 2016 vormden personen van 60-69 jaar die ten minste één vreemde taal spraken 50,7% van de personen in deze leeftijdsgroep. In 2018 waren er in Polen 640 TAU's, en het totale aantal studenten in het academische jaar 2017/2018 was 113,2 duizend, waarvan 86,3% personen van 61 jaar en ouder waren. Studenten van 61 jaar en ouder die deze activiteiten bijwoonden, vormden op deze leeftijd ongeveer 1% van de bevolking.

In 2018 meldden openbare bibliotheken dat 854,7 duizend gebruikers van 60 jaar en ouder actief boeken lenen, wat overeenkomt met 9,0% van de personen van deze leeftijd. Op jaarbasis groeide het aantal oudere lezers in openbare bibliotheken met 6,4%. Ouderen nemen ook deel aan andere vormen van culturele activiteit die worden georganiseerd door culturele instellingen, cultuurcentra, clubs en gemeenschapscentra. In 2018 waren er in deze entiteiten 199 duizend personen van 60 jaar en ouder die lid waren van verschillende groepen, clubs of secties, en 54,4 duizend senioren namen actief deel aan artistieke groepen.

Conclusie: *Senioren nemen deel aan een leven lang leren in Polen, maar vooral in grote steden waar er een verscheidenheid aan mogelijkheden is.*



IDEEËN VOOR EDUCATIEVE ACTIVITEITEN IN POLEN VOOR GEPENSIONEERDEN

Alle activiteiten

Het Centrum voor Senioreninitiatieven verenigt alle derde-leeftijdsuniversiteiten in de regio Poznań

Website: <https://centrumis.pl/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku/>

UTW Poznań alle activiteiten

Aanbod cursussen, kunstactiviteiten, workshops, excursies, yoga, sport

Website: <http://www.utw.poznan.pl/>

Uniwersytet Każdego Wieku

Het curriculum is in lijn met Europese trends, waar levenslang leren, dat zowel professionele als persoonlijke doelen dient, een natuurlijk en heel gewoon iets is.

Elke volwassen persoon kan student worden, ongeacht leeftijd, opleiding of sociaaleconomische status. Ze nodigen zowel werkende mensen als gepensioneerden uit, maar ook mensen die om verschillende redenen niet werken.

Website: <https://www.wsb.pl/poznan/studia-i-szkolenia/uniwersytet-kazdego-wieku>

Conclusie: Het aanbod is breed maar zoals gezegd vooral beschikbaar voor mensen in grote steden.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u met educatieve activiteiten begint na uw pensionering in Polen (indien van toepassing)

Het belangrijkste obstakel kan nog steeds zijn dat sommige plaatsen nog steeds moeilijk toegankelijk zijn voor mensen met een handicap. Een ander probleem kan altijd zijn dat de meeste cursussen, activiteiten alleen in grote steden worden aangeboden en dat slechts een klein percentage senioren kan deelnemen.

FRANKRIJK

BEROEPSLEVEN EN FINANCIËLE SITUATIE NA PENSIONERING

Eind 2020 waren 16,9 miljoen mensen, woonachtig in Frankrijk of in het buitenland, direct gepensioneerd onder ten minste één Franse regeling. Dit aantal stijgt elk jaar langzaam met 200.000 mensen per jaar. Dit percentage is iets gedaald in vergelijking met de cijfers die werden waargenomen tussen 2005 en 2010, maar volgt nog steeds de trend van de afgelopen jaren. In Frankrijk is de pensioenleeftijd 62 jaar en 4 maanden, met een klein verschil tussen mannen (62 jaar) en vrouwen (62 jaar en 7 maanden). Deze leeftijd stijgt gestaag sinds 2010 (+1 jaar en 9 maanden).

De Franse staat stelt verschillende pensioenregelingen voor zijn gepensioneerden voor, maar elke gepensioneerde onder de algemene regeling heeft de mogelijkheid om een beroepsactiviteit te hervatten of voort te zetten zonder het recht op ouderdomspensioen geheel of gedeeltelijk te verliezen. De regels voor cumulatie van werk en pensioen hangen af van de situatie van de gepensioneerde, maar het is opmerkelijk dat de hervatting of voortzetting van een beroepsactiviteit het verwerven van nieuwe pensioenrechten niet toelaat. Dit, evenals andere wijzigingen aangepast door de wet van 2014, heeft ertoe geleid dat meer gepensioneerden hun professionele activiteit voortzetten in plaats van pensioenuitkeringen te accumuleren met een salaris (d.w.z. de *surcote* in plaats van cumulatie).

Volgens de INSEE-werkgelegenheidsenquête was in 2018 3,4% van de gepensioneerden van 55 jaar of ouder die in Frankrijk wonen, of 482.000 mensen, aan het werk terwijl ze een ouderdomspensioen ontvingen. Meer dan vier op de tien gepensioneerden in een werk-pensioneringssituatie bekleedt een managementfunctie of zzp'er zijn. In 2018 was een vijfde van de gepensioneerden met meerdere banen werkzaam als ambachtsman, koopman, ondernemer of boer. Het overgrote deel van de banen die je vervult terwijl je met pensioen werkt, is deeltijd. Voor de helft van de vrouwen en voor ongeveer een derde van de mannen is de arbeidsverhouding minder dan de helft van de tijd.

Als werken na pensionering om andere dan financiële redenen wordt veroorzaakt, kan men de beroepsactiviteit voortzetten die hij vóór pensionering heeft uitgeoefend, of zichzelf in een geheel ander gebied proberen.



Secretariële en administratieve ondersteuning & Boekhouding

Particulieren en bedrijven zijn steeds op zoek naar mensen die secretariële en administratieve ondersteuningsopdrachten kunnen uitvoeren. Als je eerder dergelijk werk hebt gedaan, kan dit een geweldig veld zijn om aan te blijven werken. De taken variëren van het verwerken en archiveren van post, het beheren van afspraken, facturen, tot het proeflezen en corrigeren van documenten. Sommige van dergelijke taken kunnen volledig vanuit uw huis worden uitgevoerd, wat vooral handig kan zijn voor gepensioneerden met mobiliteitsproblemen.

Website:

https://www.seniorsavotreservice.com/annonces/secretariat-aide-administrative_

Een deel van uw huis verhuren

Senioren kunnen ongebruikte delen van hun woning (garage, kelder, zolder etc.) als opslagruimte verhuren aan particulieren om een deel van hun woonlasten te dekken. Het is ook mogelijk om een gemeubileerde kamer te huren, bijvoorbeeld aan een student. Opgemerkt moet worden dat als het huurbedrag laag is, de verhuurder is vrijgesteld van belasting.

Oppassen

Babysitter is een goede bezigheid voor wie op zoek is naar een zinvolle, relatief goedbetaalde parttime baan. Voor senioren, die graag tijd met kinderen doorbrengen, kan dit een activiteit zijn om in te duiken als ze eenmaal met pensioen zijn. Hoewel babysitten een energieverlindende baan is die veel verantwoordelijkheden met zich meebrengt, vinden sommige gepensioneerden het misschien lonend en interessant voor hen.

Website:

<https://www.kinougarde.com/jeune-retraitee/>

<https://www.yoopala.com/>

Dieren oppas

Senioren die van dieren houden, kunnen geïnteresseerd zijn in dierenoppas. Eigenaars van gezelschapsdieren die een weekend of op vakantie gaan, moeten vaak een oplossing vinden om voor hun huisdieren te zorgen terwijl ze weg zijn.

Website:

<https://www.ani-seniors.fr/FR/>

<https://www.goldenday.fr/>

<https://www.maisongardee.fr/>

Bijles

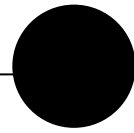
Het aanbieden van bijles terwijl u thuis blijft, kan een geweldig idee zijn voor gepensioneerden die als leraar hebben gewerkt of uitgebreide kennis hebben in een of meer vakken, of een of enkele vreemde talen spreken.

Website: <https://mon-prof.fr/>

<https://www.superprof.fr/>

Artistieke activiteiten omzetten in online business

Of je nu schilder, fotograaf of muzikant bent, je kunt je talent omzetten in een online bedrijf, zelfs als je met pensioen bent. Als uw specialiteit schilderen of fotografie is, kunt u uw werk verkopen als prints, canvassen en ingelijste posters. Dit is een geweldige manier om van uw kunst iets tastbaars te maken dat mensen mee naar huis kunnen nemen en in hun ruimtes kunnen integreren. Je kunt je beats, liedjes en meer verkopen als digitale downloads. Artistieke activiteiten ondernemen als een online bedrijf is een slimme en leuke manier om geld te verdienen met iets dat je graag doet.



Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u aan een nieuwe functie begint

Senioren die na hun pensionering willen blijven werken, moeten hun ouderdomspensioenregeling nakijken om te zien welke gevolgen dit kan hebben voor hun pensioenuitkeringen. Het begrijpen van werkmotivatie is cruciaal om een lonende en inspirerende baan te vinden.

SOCIAAL LEVEN NA PENSIONERING

Een actief sociaal leven na pensionering garandeert volgens talrijke studies een hoog niveau van welzijn voor senioren en wordt beschouwd als een integraal onderdeel van actief ouder worden en een gelukkig en bevredigend leven na pensionering. Sociale activiteiten kunnen de vorm aannemen van vrijwilligerswerk, sociale of maatschappelijke participatie en intra- of intergenerationele solidariteit.

Volgens een studie van het INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), gepubliceerd in 2010 in Frankrijk, hebben oudere mensen die een bevredigend sociaal leven leiden een betere fysieke en psychologische gezondheid. Actieve senioren die lid zijn van verenigingen, spelletjes spelen, hun kinderen, familie of kennissen bezoeken, hebben dus een betere gezondheid. Aan de andere kant zijn ouderen die alleen wonen of teruggetrokken zijn en een minder sociaal leven hebben kwetsbaarder.

Wat hun fysieke gezondheid betreft, maken sociale interacties het mogelijk om informatie uit te wisselen over gezondheidsrisico's zoals roken, alcohol, voeding, kanker, enz. Betere informatie over deze risico's leidt tot een verandering van levensstijl: ouderen die omringd zijn door anderen zorgen daarom om beter te eten, activiteiten te ondernemen of te stoppen met roken.

INPES heeft bijvoorbeeld op het gebied van voeding aangetoond dat geïsoleerde senioren met minder sociaal leven, teruggetrokkenheid of eenzaamheid minder voorzichtig zijn met hun voeding. Inderdaad, deze eerste categorie, die overmatig vetrijk en zoutrijk voedsel consumeert, is zeer vatbaar voor cardiovasculaire risico's en hypertensie. Anderzijds eten ouderen met een sociaal leven het liefst gezond, met een balans van zetmeelrijke voeding, groenten, zuivelproducten, fruit, eieren, vlees en vis. Daardoor genieten ze van een betere gezondheid. Volgens de INPES-studie wordt ook het oorzakelijke verband tussen ouderdom en geestelijke gezondheid benadrukt. Hoe ouder we worden, hoe meer psychisch lijden we ervaren, en de situatie verslechtert voor degenen die alleen blijven. Mannen zijn veel meer getroffen dan vrouwen. Een persoon ouder dan 70 jaar zal zich dus zeer waarschijnlijk permanent eenzaam voelen. Aangezien de levensverwachting voor vrouwen hoger is, leeft bovendien slechts 20% van de vrouwen boven de 75 nog als koppel.

Mannen van dezelfde leeftijd vertegenwoordigen 65%. Als gevolg hiervan zijn vrouwen ouder dan 75 vatbaarder voor dit gevoel van eenzaamheid en het risico op depressie. Tot slot, volgens het INPES, verdubbelt alleen wonen het risico op het ontwikkelen van een psychische stoornis voor vrouwen en verviervoudigt het voor mannen.

Pensioen, onzekerheid, het verlies van een familielid, ziekte, chronische pijn, verlies van autonomie, de geografische afstand tot kinderen zijn allemaal factoren die de bejaarde kunnen isoleren en verzwakken met het risico op het ontwikkelen van een depressieve stoornis. Het is daarom van cruciaal belang om tijdens de pensionering een actief sociaal leven te behouden.

Volgens een andere studie vertraagt het beoefenen van meervoudige sociale activiteiten bij 60-plussers de aanvangsleeftijd van afhankelijkheid met gemiddeld 3,2 jaar. Deelname aan een sport- of gezelligheidsclub vertraagt de leeftijd waarop afhankelijkheid begint met 2,8 jaar, vrijwilligerswerk met 1,9 jaar, opleiding of deelname aan een opleiding met 1,5 jaar en deelname aan een politieke of maatschappelijke organisatie met 1,2 jaar.

Het sociale leven kan, net als professionele activiteiten, na pensionering een verwachte en nieuwe wending nemen, aangezien veel financiële en familiale verplichtingen in het verleden kunnen worden gelaten. Betrokken raken bij de activiteit die u vervult en u van binnenuit verlicht, zal ongetwijfeld enkele mentale en fysieke voordelen opleveren na uw pensionering. Bovendien kan het helpen om eenzaamheid tegen te gaan, het leven van alledag wat meer zin te geven en nieuwe interesses en hobby's op te bouwen om het welzijn van senioren te vergroten.

IDEEËN VOOR SOCIALE ACTIVITEITEN IN FRANKRIJK VOOR GEPENSIONEERDEN

Samenwonen met andere senioren of jongeren

senioren kunnen ervoor kiezen om samen te leven met andere 60-plussers die dezelfde waarden en interesses delen als u, in een gedeeld huis of een gedeeld appartement. Senioren kunnen ook samenwonen met junioren, bijvoorbeeld studenten, om een intergenerationale band te behouden.

<https://samenwonen-senioren.com>

Lid worden van een wandelgroep voor senioren

Wandelen, of het nu zachtvaardig of actief is, is een van de meest aanbevolen sporten voor ouderen, waardoor u zowel uw lichamelijke gezondheid kunt behouden als nieuwe mensen met dezelfde interesses kunt ontmoeten. Een wandelclub bij jou in de buurt vind je gemakkelijk dankzij de vele websites die wandelclubs aanbieden.

<https://clubs.ffrs-retraite-sportive.org/>

<https://www.parisencompagnie.org/>

Op reis

Reizen is een uitstekende manier om fit te blijven en tegelijkertijd open en geïnteresseerd te blijven in anderen. Veel touroperators bieden nu reizen aan op maat van senioren, afhankelijk van hun leefomstandigheden en financiële middelen, of kunnen senioren helpen bij het organiseren van hun eigen reizen.

<https://www.senior-vacances.com/>

Samenwonen met andere senioren of jongeren

Hersenspellen, zoals schaken, hebben veel voordelen. Naast dat ze gemakkelijk zijn, helpen ze bij het ontwikkelen van geheugen, concentratie, stressbeheersing en kunnen ze zelfs de ziekte van Alzheimer helpen voorkomen. Deze spellen kunnen ook in clubs worden gespeeld, om verschillende sociale banden te onderhouden en isolatie te voorkomen.

Website:

<http://www.echeecs.asso.fr/>

Sporten met een partner/in een club

Om toch fit te blijven zijn er veel sportverenigingen voor senioren (zowel particulier als gemeentelijk georganiseerd) opgericht die een zeer breed aanbod aan sporten aanbieden.

Voor een iets andere ervaring dan sporten in een grote groep, is het mogelijk om met slechts één partner te sporten, wat de motivatie kan verhogen en uitwisselingen en ontmoetingen kan vergemakkelijken.

Website: [https://www.sport-senior.fr/?](https://www.sport-senior.fr/?page=qui_sommes_nous)

[page=qui_sommes_nous](https://www.sport-senior.fr/?page=qui_sommes_nous)

ONDERWIJS NA PENSIONERING

Intellectuele stimulering is een van de beste manieren om na pensionering een actieve levensstijl te behouden en op de hoogte te blijven van de snel veranderende wereld. Formeel en niet-formeel onderwijs stelt senioren in staat om sociale participatie en een goede gezondheid op latere leeftijd te behouden en te bevorderen.

In Frankrijk, zoals in veel andere Europese landen, blijft leren bij 50-plussers eerder een uitzondering dan een sociale norm. Terwijl bijna 20% van de mensen tussen de 50 en 59 jaar aangeeft in het voorgaande jaar een opleiding of training te hebben gevolgd, daalt dit naar respectievelijk 10% en ongeveer 8% bij de 60- tot 69-jarigen en de 70- en 79-jarigen, en bereikt nog geen 4% bij senioren ouder dan 80 jaar. Het internetgebruik voor leren blijft vrij laag in Frankrijk: 6% voor vrouwen en 8% voor mannen.

De meeste cursussen die door de senioren in de vorige statistieken werden gerapporteerd, waren niet-formele cursussen, wat een geweldige manier is om actief ouder worden te stimuleren. De leermogelijkheden voor gepensioneerden zijn eindeloos in Frankrijk voor degenen die over goede digitale vaardigheden beschikken en talrijk voor senioren die zich niet op hun gemak voelen met moderne technologieën.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u na uw pensionering meer sociaal actief wordt (indien van toepassing)

Het is erg belangrijk om rekening te houden met uw fysieke en financiële beperkingen om een activiteit of activiteiten te vinden die perfect bij u passen, en u niet te laten demotiveren. Helaas is het gemakkelijker om dit soort informatie op internet te vinden en is er meer diversiteit in de grote steden, waardoor mensen die in afgelegen gebieden wonen en weinig digitale vaardigheden hebben achterblijven. Contact opnemen met een gemeentehuis of gewoon praten met uw naaste mensen of burens kan nieuwe ideeën en enkele gemeenschappelijke interesses naar voren brengen om uw sociale leven daarop te bouwen.

Afhankelijk van de wensen en voorkeuren van senioren is er een breed scala aan keuzes met betrekking tot leren:

- Culturele activiteiten: kunst, schilderen, dans, muzieklessen, schrijven;
- ICT-cursussen om verbonden te blijven met de moderne wereld;
- Persoonlijke ontwikkeling via meditatie, yoga, etc.;
- Cursussen op elk gebied van interesse: literatuur, geschiedenis, natuurkunde, astronomie, etc..

Niet-formeel leren vereist geen regelmatige examens en andere beoordelingstools, die studenten vaak ontmoedigen om voortdurend niet-opgelegd leren te volgen. Het begrijpen van je motivatie is cruciaal om een geschikte leeractiviteit te vinden, b.v. online of offline, formeel of niet-formeel, regelmatig of incidenteel.

IDEEËN VOOR EDUCATIEVE ACTIVITEITEN IN FRANKRIJK VOOR GEPENSIONEERDEN

Educatieve activiteiten op locatie

Als een senior in Frankrijk verder wil studeren of een opleiding wil volgen over een onderwerp dat hij niet kent, heeft hij of zij tal van keuzemogelijkheden. Er zijn veel zogenaamde "Universiteiten van de Derde Eeuw" in alle grote steden van Frankrijk, die voor iedereen toegankelijk zijn. Dit helpt ook om een nieuwe sociale omgeving te creëren, omdat het gemakkelijk is om nieuwe contacten te leggen met gelijkgestemden.

De volledige lijst met studieonderwerpen is beschikbaar op de UFUTA-website, die al deze universiteiten samenbrengt.

Een ander voorbeeld zijn ngo's of groepen geïnteresseerden die regelmatig of incidenteel workshops organiseren over verschillende onderwerpen, zoals actieve pensionering of digitale technologieën om contact te houden met kleinkinderen. Ecole de grands Parents (EGPE) (School of Grandparents) is een ngo die in Frankrijk en in heel Europa werkt om de rol van grootouders in de moderne samenleving te versterken. Ze houden regelmatig verschillende workshops, discussieclubs, om er maar een paar te noemen, die voor sommige senioren interessant kunnen zijn.

Union Française des Universités Tous Âges (UFUTA)

Website: <https://ufuta.fr/>

Université pour tous (kijk op de website van de betreffende universiteit)

Website: EGPE <https://egpe.org/>

Online leren

Podcasts, op de universiteit voorbereide MOOC's, leercursussen met duidelijke leertermijnen en certificaten van voltooiing - dit zijn slechts enkele voorbeelden van wat er beschikbaar is voor senioren in Frankrijk die educatieve activiteiten willen ondernemen.

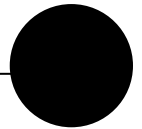
Openclassrooms is een Frans platform dat cursussen aanbiedt over verschillende onderwerpen: management, informatica, cognitieve wetenschappen, enz. in het Frans en in andere talen. Goed ontworpen en goed gestructureerde cursussen zijn 100% online beschikbaar voor alle gebruikers en volledig gratis voor geïnteresseerden.

- Openklaslokalen: <https://openklaslokaal.com/en/>
- Coursera: <https://fr.coursera.org/>
- Mijn MOOC: <https://www.my-mooc.com/fr//>

Bijles

Een andere vorm van educatieve activiteit die beschikbaar is voor gepensioneerden, is het geven van cursussen aan iedereen die geïnteresseerd is in het leren van hun specifieke talenten. Zoals bekend is iemand lesgeven vaak een van de beste manieren om je kennis te verbeteren. Via online platforms en verenigingen kunnen we geïnteresseerde senioren met elkaar in contact brengen om hun kennis te delen, of het nu voormalige leraren zijn die academische ondersteuning willen bieden of gepassioneerde mensen die hun vaardigheden willen delen.

- Voor schoolondersteuning: <https://www.academia.fr/enseignant.html>
- Voor het delen van vaardigheden: <https://lestalentsdalphonse.com/>



Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u na uw pensionering aan een aantal educatieve activiteiten begint (indien van toepassing)

Het is van cruciaal belang om tijd en financiële capaciteiten te beoordelen voordat u aan een nieuwe cursus begint of zich inschrijft voor een universitaire opleiding. Sommige activiteiten kunnen te tijdrovend zijn of te veel woon-werkverkeer vereisen voor senioren. Daarnaast moet rekening worden gehouden met aspecten als technische uitrusting, internetverbinding, toegankelijkheid van de gebouwen voor senioren met beperkte mobiliteit. De voordelen van een leven lang leren zullen zeker opwegen tegen een aantal potentiële complexiteiten, het belangrijkste is om een oplossing te vinden die het beste bij elke senior past.



PORTUGAL

Beroepsleven en financiële situatie na pensionering

De wettelijke pensioenleeftijd in Portugal is in 2022 66 jaar en 7 maanden, maar het bereiken van de wettelijke pensioenleeftijd verplicht de werknemer hier niet toe. Zo kan de werknemer de pensioenaanvraag uitstellen en geniet hij zo van een verhoging van de pensioenberekening voor elke extra werkmaand tot hij de leeftijd van 70 jaar bereikt.

Bovendien bestaat de mogelijkheid bij wet (artikel 62 van wetsdecreet nr. 187/2007) om na pensionering door te werken. Zo kan een gepensioneerde na pensionering een beroepsactiviteit uitoefenen en samen met het ouderdomspensioen een inkomen uit loondienst of zelfstandige ontvangen. Desalniettemin is deze mogelijkheid nu toegestaan wanneer:

- De gepensioneerde heeft een absoluut invaliditeitspensioen;
- De gepensioneerde ontvangt het vervroegde ouderdomspensioen en werkt of heeft in de eerste drie jaar na ingang van het pensioen een baan in hetzelfde bedrijf of een ander bedrijf bij dezelfde vorige werkgever.

Met de mogelijkheid om de actieve werkperiode te verlengen of de pensioenfase te starten met behoud van een professionele activiteit, zou elke senior de berekeningen moeten maken voor elke optie en nadenken zou financieel voordeliger zijn.

Als u overweegt om na uw pensionering weer aan het werk te gaan, of zelfs om uw bijdrageloopbaan te verlengen door uw pensioenaanvraag uit te stellen, kunt u de simulatietool van de Sociale Zekerheid op hun website gebruiken.

Een uitgebreide leidraad is te vinden in de gids "Guia Prático da Pensão de Velhice da Segurança Social", opgericht door de socialezekerheidsdiensten van Portugal.

Verdere informatie::

- <https://eportugal.gov.pt/cidadaos/entrar-na-reforma>
- <https://www.seg-social.pt/pensao-social-de-velhice1>
- <https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/trabalho/Pages/trabalhar-depois-da-reforma.aspx>
- <https://www.doutorfinancas.pt/carreira-e-negocios/posso-continuar-a-trabalhar-na-reforma/>

IDEEËN VOOR EDUCatieve ACTIVITEITEN IN FRANKRIJK VOOR GEPENSIONEERDEN

Project 55+ Een senior thuis Klein dienstenplatf orm

Een entiteit van de sociale economie die werd geboren als een nieuw alternatief voor mensen ouder dan 55 jaar die inactief zijn vanwege werkloosheid of pensionering.

Elke persoon van 55+ registreert zich als specialist en ondergaat een reeks beoordelingen om ervoor te zorgen dat hij geschikt is om de dienst te verlenen. Degenen die de diensten nodig hebben, kunnen deze via de website aanvragen. Na elke service wordt feedback van klanten verzameld om de kwaliteit te waarborgen.

Het stelt deelnemers in staat om iets te doen wat ze leuk vinden, waar iedereen in hun woongebied baat bij heeft, en om een actieve en gezonde levensstijl te hebben. Het biedt ook de mogelijkheid om nieuwe mensen te ontmoeten, kennis met anderen uit te wisselen en uiteindelijk een bijverdienste te verdienen.

Een kleine beperking is dat senioren mentaal en fysiek beschikbaar zijn om deze diensten te verlenen.

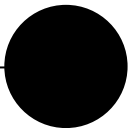
- <https://55mais.pt/pt/>
-

Project Aldeias Pedagogica s

Aldeias Pedagógicas (De Pedagogische Dorpen) is een project gericht op het waarderen van de kennis, vaardigheden en levenservaring van ouderen die op het platteland wonen, waardoor ze "Meesters" van de dorpen worden.

Het stimuleert actief ouder worden, intergenerationeel en valorisatie van burgerparticipatie door ouderen als gidsen te laten deelnemen aan een rondleiding door de geschiedenis van hun dorpen en de kunsten, ambachten en tradities van vervlogen tijden. Verder kunnen ze een kleine bron van inkomsten krijgen door de verkoop van typische handgemaakte producten zoals jam, likeuren, tassen.

- <https://www.aldeiaspedagogicas.pt/>
- https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/aldeias-pedagogicas/?doing_wp_cron=1661768169.8752579689025878906250
- geral@aldeiaspedagogicas.pt ; 914 372 430



Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u aan een nieuwe functie begint

Als de motivatie om een nieuwe beroepsactiviteit uit te oefenen financieel georiënteerd is, is het belangrijk, zoals eerder vermeld, om de berekeningen te maken om rekening te houden met alle voordelen.

Sociaal leven na pensionering

Met pensioen gaan betekent niet noodzakelijkerwijs het opgeven van een actieve levensstijl. Aangezien beschikbare tijd een van de belangrijkste voordelen van pensionering is, is er een breed aanbod aan activiteiten. Voorbeelden hiervan zijn:

- Begin opnieuw te studeren
- Ontdek nieuwe hobby's
- Speel een sport
- Reis
- Vrijwilligerswerk doen

Zo ontwikkelt de INATEL Foundation, een historische openbare instelling die zich richt op het bevorderen van vrijetijds- en vrijetijdsactiviteiten voor alle burgers, verschillende activiteiten gericht op senioren. Deze omvatten zowel educatieve cursussen als fysieke activiteit, sport en toeristische activiteiten.

De meeste gemeenten en lokale parochieraden in Portugal hebben reguliere programma's voor de oudere bevolking, waaronder activiteiten variërend van sport, handvaardigheid en taallessen, dagelijkse culturele en recreatieve uitstapjes of sociale bijeenkomsten.

Ideeën van sociale activiteiten in Portugal voor gepensioneerde mensen

Vrijwilligerswerk

Banco de Tempo is een systeem van solidariteitsuitwisselingsorganisaties dat de afstemming van vraag en aanbod van diensten van haar leden bevordert. Zo wordt de tijd ingeruild voor tijd waarbij alle uren dezelfde waarde hebben en de deelnemers zich verplichten om tijd te geven en te ontvangen. Dit project staat open voor iedereen, ongeacht hun leeftijd, en is een belangrijke kans voor ouderen om hun kennis en beschikbaarheid tijdens hun pensionering de moeite waard te maken



De particuliere sociale vereniging Associação Coração Amarelo richt haar aandacht op het bestrijden van eenzaamheid bij ouderen, door initiatieven te promoten om mensen in een situatie van eenzaamheid en/of afhankelijkheid te ondersteunen. Een van hun belangrijkste activiteiten zijn de mogelijkheden voor senior vrijwilligerswerk, waarbij senioren samenkomen om andere senioren in nood te ondersteunen. Het stelt de vrijwilligers ook in staat om hun eigen eenzaamheid te verminderen en deel uit te maken van een actieve samenleving.

Contact: Banco do Tempo

<https://bancodetempo.pt/>

Contact: bancocentral@bancodetempo.net
213546831

Associação Coração Amarelo

<https://coracaoamarelo.pt/o-que-fazemos>

Contact: secretariado@coracaoamarelo.pt
217 958 167

Lichamelijke activiteit en sport

De INATEL Foundation organiseert elk jaar verschillende fysieke activiteitenevenementen, van sporttoernooien tot wandeltochten. Elk nieuw seizoen begint in de herfst en duurt tot de zomer volgend jaar.

Website:

<https://eportugal.gov.pt/pt/servicos/realizar-a-inscricao-de-associado-na-fundacao-inatel>
<https://desporto.inatel.pt/pt/>

Senior toerisme

INATEL 55+.pt

De INATEL Foundation heeft dit reisprogramma voor senioren gelanceerd, gericht op personen van 55 jaar en ouder, dat bestaat uit een reis naar een geselecteerde bestemming samen met een compleet programma van gediversifieerde vrijetijdsactiviteiten (culturele evenementen, vernieuwende trainingen op het gebied van burgerschap, gezonde voedings- en gezondheidspreventie).

Het programma is bij voorkeur gericht op senioren die het risico lopen op sociale uitsluiting of met een laag inkomen. Het bevordert de sociale inclusie van senioren door activiteiten op het gebied van toerisme en sociaal-culturele integratie te combineren. Het reisprogramma heeft een duur van 6 dagen, inclusief volpension en logies.

Website:

[https://www.inatel.pt/Fundacao/INATEL-\(2\)/Projetos/inatel-55-pt.aspx](https://www.inatel.pt/Fundacao/INATEL-(2)/Projetos/inatel-55-pt.aspx)

Vozes de Gaia

Dit project dient als voorbeeld van een creatief initiatief dat de promotie van cultuur en sociale activiteiten voor senioren samenbrengt. Onder leiding van de krant PUBLICO en de INATEL Foundation in samenwerking met V.N. De gemeente Gaia had tot doel de mediageletterdheid onder de oudere bevolking van de metropoolregio Porto te stimuleren. Het wordt geïmplementeerd door de integratie van de senioren in een gesimuleerde redactie van een krant en een radiostation begeleid door professionele journalisten. Het uiteindelijke resultaat is de publicatie van regelmatige nieuwsartikelen op een speciale website.

Website: <https://vozesdegaia.publico.pt/>

https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/vozes-de-gaia-2/?doing_wp_cron=1661783982.3913938999176025390625

Onderwijs na pensionering

Er zijn veel educatieve mogelijkheden voor senioren als ze eenmaal met pensioen zijn. Het aanbod gaat van informele trainingen en korte sessies tot cursussen voor hoger onderwijs.

Een waardevolle optie voor onderwijs zijn de Universidades da Terceira Idade of Universidades Séniores. Deze instellingen zijn particuliere entiteiten met als hoofddoel de seniorengemeenschap te ondersteunen met een verzameling trainingsactiviteiten. Volgens RUTIS (het netwerk van Universidades da Terceira Idade) waren er in 2020 368 senior universiteiten, met ongeveer 65.000 studenten en 7.500 docenten die op vrijwillige basis aan het oefenen waren.

De afgelopen jaren begonnen steeds meer instellingen voor hoger onderwijs hun onderwijsaanbod voor senioren uit te breiden, met tegenwoordig verschillende cursussen op maat voor deze leeftijdsgroep.

Mogelijkheden voor levenslang leren (na pensionering) zijn steeds een van de belangrijkste trends geworden in de beschikbare onderwijsmogelijkheden in Portugal. Niet alleen basisorganisaties, maar ook universiteiten hebben trainingen en complete programma's die speciaal zijn ontworpen voor senioren.

Verdere informatie:

- <https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/Sustentabilidade/Pages/universidades-seniores.aspx>
- <https://www.e-konomista.pt/universidade-senior/>
- <https://www.vidaativa.pt/universidade-senior/>
- <https://www.doutorfinancas.pt/vida-e-familia/universidade-senior-conheca-este-projeto-para-as-comunidades/>

Universidade Sénior Contemporânea

De Universidade Sénior Contemporânea is een instelling die zich inzet om de vrije tijd van senioren te vullen met leersessies op meerdere gebieden, namelijk talen, sociale wetenschappen, gezondheid, IT, internet, dans, theater. Het USC organiseert regelmatig andere vrijetijdsactiviteiten zoals theater- en koorlessen, congressen, colloquia, studiebezoeken..

Website: <https://www.usc.pt/index.html>

Universidade Internacional para a Terceira Idade

Deze universiteit, gevestigd in Lissabon, biedt lessen over Engels, Portugees, wiskunde, schilderen, porselein, Arraiolos, kunstgeschiedenis, communicatie, piano, filosofie.

Website: <https://uiti.pt/>

Universidade Sénior Virtual

De Universidade Sénior Virtual (USV) is een project ontwikkeld door RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) om senioren die thuis zijn in staat te stellen te blijven leren, socialiseren en hun kennis te delen. De lessen worden online gegeven en de cursussen bestrijken verschillende gebieden, zoals economie, sociologie, cultureel erfgoed, ICT, persoonlijke ontwikkeling, literatuur of zelfs schaken.

Website: <https://www.seniorvirtual.pt/>

Formação Sénior 60+ - Politécnico de Leiria

Programa 60+ is een initiatief voor een leven lang leren dat wordt gerund door het Polytechnisch Instituut van Leiria en is gericht op personen van 50 jaar of ouder. De thematische lessen omvatten fysieke activiteit, Engels, ICT, lees- en schrijfclub, danswetenschapsdenkbijeenkomsten, workshops beeldende kunst. Daarnaast hebben de deelnemers ook de mogelijkheid om creatieve handwerkworkshops, culturele en recreatieve activiteiten, uitwisselingen, thematische seminars en workshops en studiebezoeken bij te wonen..

Website: <https://60mais.ipleiria.pt/>

Programa de Estudos Universitários para Séniores

Dit is een educatief programma dat wordt aangeboden door de Faculteit voor Schone Kunsten en Geesteswetenschappen van de Universiteit van Porto en is bedoeld voor personen van 55 jaar of ouder met ten minste 9e leerjaar. De cursussen bestrijken studiegebieden als wetenschappen, gezondheid en literatuur en worden elk semester gegeven met een totale duur van 20 uur per cursus.

Website: https://sigarra.up.pt/flup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=511



**Programa de
Formação
Universitária para
Seniores da
Universidade de
Lisboa**

Programa M50 is een leerinitiatief gepromoot door de Universiteit van Lissabon om wetenschappelijke, technische en culturele cursussen voor senioren aan te bieden. De cursussen worden ontworpen en uitgevoerd door de universiteitsprofessoren en onderzoekers in samenwerking met de faculteiten Schone Kunsten, Wetenschappen, Rechten en Letteren en met het Hoger Instituut voor Sociale en Politieke Wetenschappen. Met dit in gedachten bestaat de Programa M50 tijdens het academiejaar 2022-2023 uit een wereldwijde cursus genaamd Understanding the World in the 21st Century, verankerd op het gebied van sociale wetenschappen, gezondheidswetenschappen, kunst en geesteswetenschappen en wetenschappen en technologie.

Website: <https://www.ulisboa.pt/info/formacao-universitaria-para-seniores>

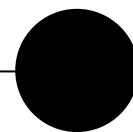
**Eu e a Minha
Reforma**

Het programma "Eu e Minha Reforma" ("Ik en mijn pensioen") is een initiatief van de particuliere non-profitinstelling Fundação Dr. António Cupertino de Miranda om de financiële geletterdheid en digitale competenties van de senioren te vergroten.

Het programma bestaat uit een aanbod van gratis persoonlijke en online cursussen over budgetplanning en -beheer, sparen, krediet en schuldenlast; evenals digitale financiële diensten en financiële producten; consumentenrechten en -plichten; maar ook verzekeringen en belastingen.

Elke burger van 55 jaar of ouder die in de noordelijke regio van Portugal woont, kan zich inschrijven om de beschikbare cursussen bij te wonen en heeft toegang tot leermateriaal op het online platform..

Website: <https://eueaminhareforma.pt/paginas/projeto>



Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden vóór sommige educatieve activiteiten na pensionering (indien van toepassing)

Hoewel er tal van gratis educatieve activiteiten worden aangeboden, vereist de deelname aan sommige leercursussen, vooral die aangeboden door instellingen voor hoger onderwijs, financiële middelen die misschien te hoog zijn voor senioren.

NEDERLAND

BEROEPSLEVEN EN FINANCIËLE SITUATIE NA PENSIONERING

“Het is een enorm probleem als je op je 50e of 55e je baan verliest. Je wordt afhankelijk van je partner [als je die hebt], of je komt terecht in de bijstand, die 70 procent van het minimumloon uitkeert.” - De Nederlandse Federatie van Vakbonden.

Nederlandse werkgevers ondersteunen op non-actieve wijze de verlenging van het arbeidsleven. Wieteke Conen ontdekte in haar onderzoek naar het werkgeversperspectief op oudere werknemers dat 75% van de werkgevers in Nederland een vergrijzende beroepsbevolking associeert met een stijging van de arbeidskosten. In 2022 hadden de ouderdomspensioenen in Nederland ongeveer 5,9 miljoen deelnemers.

Om de werkgevers te ondersteunen heeft de Nederlandse overheid een aantal maatregelen genomen. Een ervan heeft betrekking op een vergoeding: “Als een werkgever een oudere werknemer (55+) in dienst neemt die langer dan een jaar werkloos of arbeidsongeschikt is, krijgt de werkgever een vergoeding voor de loonkosten van deze werknemer als hij/zij ziek wordt. voor een periode van meer dan 13 weken (SZW, 2009).” Daarnaast wordt er ook een jaarlijkse korting toegekend aan werkgevers die een 62+-werknemer in dienst blijven nemen.

Aan de werknemerskant wordt aan oudere werknemers een ‘loopbaanbonus’ toegekend in de vorm van een heffingskorting naarmate ze doorwerken als ze 62+ zijn.

Uit eerder onderzoek bleek echter dat Nederlandse werkgevers vinden dat zowel werknemers als werkgevers verantwoordelijk zijn voor de financiering van een leven lang leren (beide bijna 50%) (Van Dalen et al., 2009), wat aangeeft dat Nederlandse werkgevers niet vinden dat de overheid verantwoordelijk is voor de financiële aspecten van training. Nederlandse bedrijven starten intern initiatieven.

Als mensen na het bereiken van de AOW-leeftijd (67 jaar) willen blijven werken, hebben ze toch recht op het minimumloon. Hierdoor zijn ze echter niet meer verzekerd tegen werkloosheid en arbeidsongeschiktheid. Er zijn geen wettelijke beperkingen aan het aantal uren dat een werknemer die de pensioengerechtigde leeftijd is ingegaan in het algemeen mag werken. In specifieke sectoren gelden enkele voorwaarden.

Ongeveer 200.000 Nederlanders van 67 jaar of ouder blijven na hun pensionering doorwerken. De afgelopen jaren is dat aantal alleen maar toegenomen.

“De meeste mensen stoppen rond hun 70e”, zegt Raymond Montizaan, universitair hoofddocent Arbeidsmarkt en Onderwijs aan de Universiteit Maastricht. Volgens hem loopt de gezonde levensverwachting op tot zo'n 70 jaar. “Daarna beginnen de fysieke ongemakken.”

Er zijn meerdere redenen om door te gaan na je pensionering, zegt Marike Knoef, hoogleraar micro-economie aan de Universiteit Leiden en bestuurslid van pensioen kenniscentrum Netspar. "Het zorgt voor sociale contacten, eigenwaarde en structuur in de dag. Maar voor sommigen speelt inkomen een rol", zegt ze.

Ongeveer tweederde van de gepensioneerden die blijven werken, zijn mensen met een leuke baan, zoals rechters, architecten en kunstenaars. De groep die zegt dat het financieel noodzakelijk is om door te werken is nu nog kleiner, maar groeit sneller. Terwijl hoogopgeleiden vaak door blijven werken in hun vak, hebben lageropgeleiden volgens Montizaan ook bijbaantjes die ze na hun pensionering innemen, zoals werken in een krantenwijk.

Kortom, mensen die de pensioengerechtigde leeftijd bereiken, kunnen het moeilijk vinden om werk te vinden in Nederland. Werkgevers beschouwen oudere werknemers in veel gevallen als duur, hoewel de Nederlandse overheid enkele voordelen heeft ingevoerd voor werkgevers die senioren in dienst nemen. Hoewel de wetgeving niet erg streng is met betrekking tot de arbeidsomstandigheden van senioren, blijft slechts ongeveer 3% van de gepensioneerden aan het werk. Senioren kiezen er in veel gevallen voor om te gaan werken om een extra inkomen te verwerven of om sociale contacten, eigenwaarde en structuur in de dag te behouden.

Ideeën voor beroepsactiviteiten in Nederland voor gepensioneerden

Transport & Logistiek

Onder chauffeurs (15 procent) en meubelmakers, kleermakers en stoffeerders (14 procent) werken relatief veel mensen op hoge leeftijd nog. Werken op dit gebied vereist echter fysieke en mentale kracht en kan na verloop van tijd erg moeilijk worden.

Website: <https://oldcapital.nl/vacatures?filters=>

Gezondheidszorg

Werknemers van 55 jaar en ouder mogen geen nachtdiensten draaien, tenzij het een deel van een dienst betreft dat doorloopt na 22.00 uur. en eindigt uiterlijk om 12.00 uur. Deze maatregel is bedoeld om arbeidsongeschiktheid te voorkomen.

Zij mogen maximaal tien uur per dienst werken binnen de door de werkgever vastgestelde arbeidsduur. Bij een incidentele, onvoorziene wijziging van omstandigheden kan de werkgever hen vragen maximaal twaalf uur per dienst te werken.

Hoewel dit enkele voordelen zijn, kunnen lange diensten met veel verantwoordelijkheden leiden tot fysieke uitputting die kan leiden tot gezondheidsproblemen (waarvoor ze niet verzekerd zijn).

Website: <https://oldcapital.nl/vacatures?filters=>

Ondernemerschap

Steeds meer mensen blijven na hun pensionering doorwerken. Dat kan bij een werkgever, maar ook als ondernemer. In 2021 zijn 4.380 mensen na hun 65ste een eigen bedrijf begonnen. Door ondernemer te zijn kan men werk vinden via uitzendbureaus voor senioren zoals www.actief65plus.nl en www.65plus.nl

Ondernemer worden is voordelig omdat men kan beslissen over het meest geschikte werk en schema. Het kan echter duurder en moeilijker te onderhouden zijn, omdat er financiële en administratieve verantwoordelijkheden aan verbonden zijn.

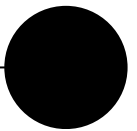
Website: <https://www.kvk.nl/advies-en-informatie/bedrijf-starten/startsituaties/ondernemen-na-je-pensioen/>

Artisten

Het percentage werkende 65-plussers varieert sterk tussen beroepsgroepen. Ruim een kwart van alle beeldend kunstenaars is ouder dan 65 jaar, het hoogste percentage van alle beroepsgroepen.

Het kan heel goed zijn voor hun inkomen, maar het kan leiden tot lichamelijke en geestelijke uitputting.

- https://www.langlevekunst.nl/wp-content/uploads/2021/01/PDF-105-Ga_samen_voor_oud_spreads_lr.pdf



Conclusie: Er zijn verschillende mogelijkheden voor werk na pensionering, echter kan worden geconcludeerd dat in het algemeen via werkgevers de mogelijkheden beperkt zijn en dat men als ondernemer meer kansen kan vinden.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u aan een nieuwe functie begint

Het Nederlandse pensioenstelsel biedt een goede basis voor het grootste deel van de bevolking dat met pensioen gaat. Hoewel het voor velen misschien niet nodig is om na het bereiken van de AOW-leeftijd door te werken, kiezen sommigen ervoor om dit te doen voor de uitkering die niet aan het inkomen is gerelateerd en anderen om extra inkomen te genereren. Sommige werkgevers vinden het inhuren van senioren duurder, maar de Nederlandse overheid werkt aan initiatieven om de situatie voor beide partijen gunstiger te maken.

Sociaal leven na pensionering

Uit onderzoek onder 10.000 65-plussers in Noord-Nederland tijdens de eerste golf van de coronapandemie bleek dat bijna de helft van de ouderen zich tijdens de coronapandemie afgesneden voelt van anderen.

'Er is een grotere behoefte om samen te zijn. Dat kan ook te maken hebben met de slechte financiële situatie van veel ouderen.'

In een arbeidersdorp bouwt men geen royaal pensioen op - 40 procent van de 65-plussers zit onder het minimuminkomen. Dan wordt verwacht dat men geen uitgebreid sociaal leven kan hebben met uitjes, uitstapjes en middagjes winkelen.

Sociale relaties zijn echter cruciaal voor het welzijn, welzijn en de gezondheid van ouderen. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken naar eenzaamheid bij ouderen. Uit een onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat ongeveer een derde van de 55-plussers eenzaam is en ongeveer 4 procent ernstig tot zeer ernstig. Boven de 75 jaar neemt dat percentage snel toe. Ouderen die alleenstaand zijn, een dierbare hebben verloren, problemen met hun gezondheid ervaren en ouderen boven de 80 lopen een extra risico om eenzaam te worden.

Eenzaamheid is echter niet alleen een kwestie van 'onder de mensen komen', blijkt uit een ander onderzoek van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI). In 2006 onderzocht het instituut zeventien interventieprojecten om eenzaamheid bij ouderen aan te pakken. Alle onderzochte interventies zoeken de oplossing van het eenzaamheidsprobleem geheel of gedeeltelijk in het in contact brengen van ouderen met anderen. "De keuze van zorgverleners voor deze oplossing is vooral te danken aan het vooringenomen idee dat een klein sociaal netwerk de belangrijkste oorzaak is van eenzaamheid", aldus het rapport. Na pensionering is het moeilijk om een sociaal leven te behouden. Sommigen beweren dat dit kan worden veroorzaakt door financiële mogelijkheden en het lage pensioen dat ze ontvangen. Onderzoek vindt sociale relaties cruciaal. Het ontbreken hiervan leidt bij veel senioren tot eenzaamheid.

Dansen

Als de oudere nog goed kan lopen, kun je hem uitnodigen om samen te dansen. Er zijn meerdere aanbieders die een proefles aanbieden. De Dansschool meldt dat in veel gevallen de mogelijkheden van vijftigplussers worden onderschat. De professionals zijn academisch geschoold en geven tijdens de lessen tips voor blessurepreventie.

[Dansen voor senioren: Dansfit 50+ - Dansschool Love2Do](#)

Sporten

Bewegen is goed voor de hersenen. Er zijn veel initiatieven en mogelijkheden voor senioren sport. Ze kunnen samen gaan wandelen in het park, de fitness of groepslessen volgen. Seniorenfitness is er voor iedereen die op een intensieve maar verantwoorde manier aan zijn/haar gezondheid wil werken. Hierdoor voelen ze zich ook fitter en energiever. Gym's bieden ook lessen aan zoals de 50-Fit. Deze les is de ideale manier voor 50-plussers om te werken aan conditie, uithoudingsvermogen en flexibiliteit.

[Home | GoFysio | Active therapy | Fast results & recovery!](#)

Creatieve activiteiten

Creatieve activiteiten – het blijven gebruiken van de hersenen en het uitvoeren van activiteiten met de handen stimuleert en zorgt voor geluk. Enkele ideeën zijn het maken van decoraties voor verschillende gelegenheden, het maken van boeketten, het maken van ansichtkaarten, een collage. Dat zijn leuke maar simpele activiteiten die senioren alleen of samen kunnen ondernemen. Collages zijn ook geweldig voor gespreksmateriaal. Games kunnen ook ouderen vermaken.

[Spellen voor volwassenen - Kies hier een kant-en-klaar groepsspel \(groepsspellen.nl\)](#)

Muziek

De juiste liedjes kunnen de senioren vreugde schenken. De meeste ouderen kennen misschien nog veel liedjes, ook uit het verre verleden. Je kunt ze vragen welke liedjes ze als kind leuk vonden en die voor ze spelen. Als ze willen, kunnen ze ook meezingen met muziek.

[Home - zingen met senioren](#)

Conclusie

Er zijn door heel Nederland veel mogelijkheden voor sociale activiteiten na pensionering.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u na uw pensionering meer sociaal actief wordt (indien van toepassing)

Hoewel er veel kansen zijn, kunnen economische moeilijkheden een knelpunt zijn voor senioren om ze bij te wonen. Ouderen worden sterk aangemoedigd om deel te nemen aan sociale activiteiten om eenzaamheid te voorkomen, maar men kan begrijpen dat de individuen het moeilijk kunnen vinden om aan dergelijke activiteiten deel te nemen als ze kostbaar zijn. Waar ook rekening mee moet worden gehouden, is niet alleen de persoonlijkheid van de senior, maar ook hun fysieke mogelijkheden om deel te nemen.



ONDERWIJS NA PENSIONERING

NEDERLAND

Het ontbreken van actuele kennis en vaardigheden is vaak de bottleneck om na een lang arbeidsverleden bij een en dezelfde werkgever in een andere werkomgeving aan de slag te gaan. Een workshop netwerken, jezelf presenteren of social media gebruiken wordt aangeboden door UWV. Wat oudere werklozen kunnen doen, is echter beperkt. Het zijn nu vooral de overheid en werkgevers die in actie moeten komen.

“Tijdens de crisis zijn veel 50-plussers ontslagen. Ook aan de bijscholing van oudere werknemers wordt al decennialang weinig aandacht besteed. Te lang hebben we allemaal geloofd in een verjongingscultuur waarin we jongeren de ruimte moesten bieden. Maar ten koste van oudere medewerkers.”

Zo houdt de opleiding en training die bedrijven bieden zo'n beetje op na 40 jaar. Schippers pleit voor concrete afspraken tussen werkgevers en werknemers om de ontbrekende kennis van langdurig werklozen aan te vullen, waarbij het UWV als bemiddelende instantie kan optreden. Wat dacht u van een uitzendbureau voor 50-plussers? Of een 50+ arbeidsmarkt?

Schippers: ‘Je zou het zelfs kunnen koppelen aan een baangarantie. Dat je als UWV zegt: ik kan meneer of mevrouw Jansen een passende functie geven zodra hij of zij een bepaalde opleiding heeft afgerond. Zoals een cursus Italiaans wanneer het betreffende bedrijf veel zaken doet met Italië. De voordelen van een dergelijke regeling zouden iedereen ten goede komen. Niet alleen de werkloze 50-plussers, maar ook de samenleving, die anders de kosten van al die uitkeringen zou moeten betalen.

Conclusie: De overheid heeft een aantal opleidingsmogelijkheden voor na pensionering voorzien. Er zijn verschillende educatieve programma's (gepresenteerd in de volgende sectie) waar vijftigplussers zich voor kunnen aanmelden en zich voor kunnen aanmelden. Het probleem lijkt eerder op de werkgelegenheid te liggen dan op landelijk niveau. Werkgevers moeten de leer- en ontwikkelingsmogelijkheden voor hun werknemers van 50 jaar en ouder uitbreiden. Daarnaast zou het goed zijn om een samenwerking te zien tussen werkgevers en de lokale overheid.

Overheidssubsidie

STAP-budget is een nieuwe vergoeding voor scholing en staat voor Stimuleren van de Arbeidsmarktpositie. Met dit budget kan men hun positie op de arbeidsmarkt verbeteren. Zij kunnen een vergoeding aanvragen van maximaal € 1.000 per jaar voor scholing.<https://www.stap-budget.nl/>

Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO)

Er zijn meer vitale senioren die ervoor kiezen om een andere opleiding te volgen en zo hun horizon te verbreden. Universiteiten en hogescholen in Nederland spelen in op deze vraag door speciale academische opleidingen voor 50-plussers aan te bieden. Deze opleidingen zijn verenigd onder de naam Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO). Inmiddels worden er al meer dan 1000 cursussen aangeboden op meer dan 30 locaties. Jaarlijks volgen zo'n 25.000 senioren een nieuwe cursus. De voorwaarden en regels van deze cursussen zijn:

- U bent minimaal 50 jaar oud
- Een bepaalde vooropleiding is niet nodig (kennis van het Engels wordt documentatie)
- Er is geen studieplicht
- Per cursus kunnen 5 tot 10 hoorcolleges worden gegeven, al dan niet gecombineerd met zelfstudie

Men kan cursussen volgen over verschillende onderwerpen, zoals economie, filosofie of wiskunde. Men kan kiezen voor een vak met een brede insteek van het vak (als het vak bijvoorbeeld nieuw voor hem is) of een specifieke mislukking.www.Avondopleiding.nl

Krediet voor levenslang leren

Wil je mbo, hbo of wo studeren, maar heb je geen recht op studiefinanciering? Vraag een levenslang leren krediet aan. U kunt het levenslanglerenkrediet gebruiken voor een opleiding op mbo-, hbo- of wo-niveau. Je kunt geld lenen om je collegegeld te betalen - [Lifelong learning credit | Business.gov.nl](http://Lifelong_learning_credit_Business.gov.nl)

Cursussen

Er zijn veel organisaties in Nederland die cursussen aanbieden. Je kunt een cursus speciaal voor senioren volgen of gewoon aansluiten bij een gemengde cursusgroep. Dit is mede afhankelijk van het type cursus dat je wilt volgen. Daarnaast is het wellicht ook mogelijk om de cursus online te volgen. Steeds meer opleidingscentra bieden online cursussen aan. Je krijgt ook opdrachten en een docent, maar je maakt de opdrachten thuis en hebt via de mail contact met je docent.





01

Computer

Veel senioren kiezen voor een opleiding op het gebied van computers en andere digitale apparaten. Door een professionele cursus maak je je snel bewust van nieuwe digitale technologieën. Er zijn een aantal cursussen die worden gegeven in clubhuizen en trainingscentra door het hele land: Computertraining; Facebook gebruiken; Een tablet gebruiken.

Er zijn ook organisaties, zoals Student Aan Huis, waar je een student kunt inhuren die je thuis computerles geeft. Daarnaast is het ook mogelijk om meer specifieke cursussen te volgen, zoals een introductie op de smartphone en het gebruik van specifieke computerprogramma's voor bijvoorbeeld fotobewerking.

02

Hobby

Vind je het leuk om actief te blijven en nieuwe dingen te leren? Er zijn veel cursussen waar je van kunt genieten en die je een nieuwe vrijetijdsbesteding bieden. Enkele voorbeelden van populaire cursussen voor ouderen zijn:.

- Tekenen en schilderen
- Digitale fotografie
- Stijldansen

Met zo'n cursus kun je vele kanten op, of je nu liever creatief bezig bent of actief wilt sporten..

Conclusie

Er zijn onderwijsmogelijkheden voor senioren in Nederland, variërend van overheidssubsidies, universitaire programma's en verschillende cursussen door particuliere aanbieders.

03

Levensstijl

Er zijn ook cursussen die focussen op leefstijlen. Zo kun je bijvoorbeeld een cursus yoga en meditatie voor ouderen volgen of filosofie. Zo'n cursus kan uitkomst bieden als je niet lekker in je vel zit of gewoon je horizon wilt verbreden.

Een cursus leefstijl hoeft echter geen alternatief te zijn. Zo zijn er ook cursussen die zich richten op rondkomen met je inkomen, omgaan met dementie of mentaal welbevinden.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden vóór sommige educatieve activiteiten na pensionering (indien van toepassing)

Bij het nadenken over het volgen van een opleiding moet men nadenken over de vereiste verantwoordelijkheden, toewijding, tijd en energie die nodig zijn. Het kan niet alleen fysiek maar ook mentaal uitdagend zijn om een opleiding te volgen. Er moet rekening worden gehouden met zaken als geheugenproblemen, gezondheidsproblemen en cognitieve vaardigheden.



Beroepsleven en financiële situatie na pensionering

De traditionele pensioenleeftijd in Spanje is 65 jaar. Afhankelijk van hoeveel tijd iemand heeft gewerkt en daarmee heeft bijgedragen aan de sociale zekerheid, kan de pensioengerechtigde leeftijd 65 jaar zijn (als de persoon meer dan 37 jaar en zes maanden heeft bijgedragen/gewerkt) of 66 jaar en twee jaar. maanden als de persoon minder dan die tijd heeft bijgedragen/gewerkt. Het is mogelijk om eerder met pensioen te gaan, onder bepaalde voorwaarden, en het is ook mogelijk om door te werken. Ambtenaren kunnen worden gedwongen om op 65-jarige leeftijd met pensioen te gaan, maar kunnen om verlenging tot 70 jaar vragen; en in andere gevallen bepaalt de wet dat bedrijven het contract kunnen beëindigen wanneer de werknemer 68 is.

Over het algemeen is het niet mogelijk om na pensionering door te werken, maar er zijn geleidelijk enkele uitzonderingen ontstaan in de Spaanse wet:

1. Gedeeltelijk pensioen: de persoon stopt niet volledig met werken, hij heeft werktijdverkorting en ontvangt een evenredige pensioenuitkering.

SPANJE

2. Flexibele pensionering: wanneer de pensionering is verkregen, maar de persoon heeft de kans om weer te werken, en het pensioen wordt proportioneel verlaagd in verhouding tot de arbeidsduur.
3. Actief pensioen: de gepensioneerde kan blijven werken als werknemer of zelfstandige terwijl hij 50% van de hoogte van het pensioen ontvangt.
4. Zelfstandige: zolang het jaarinkomen een vastgestelde grens niet overschrijdt.

Er zijn veel verschillende mogelijkheden om met pensioen te gaan in Spanje, en iedereen kan kiezen wat het beste is voor zijn persoonlijke leven of zijn financiële situatie. Nu zijn er opties voor werk na pensionering die mensen in staat stellen actief te blijven, vooral via zelfstandige arbeid.

Verdere informatie:

- <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963>
- <https://willistowerswatsonupdate.es/jubilacion/jubilacion-anticipada-2022/#:~:text=66%20a%C3%B1os%20y%20dos%20meses,mantiene%20en%20los%2065%20a%C3%B1os.>
- <https://www.reclamador.es/blog/jubilacion-forzosa/#:~:text=Los%20funcionarios%20s%C3%AD%20pueden%20ser,hasta%20los%2070%20a%C3%B1os%20trabajando.>

Ideeën voor professionele activiteiten in Spanje voor gepensioneerden

Schrijven

Een creatieve activiteit die de geest prikkelt en de mogelijkheid biedt om inkomsten te genereren door in eigen beheer uit te geven. De gemakkelijkste manier om in eigen beheer te publiceren is online, wat een voordeel kan zijn (het verbeteren van digitale vaardigheden) of een moeilijkheid.

Website: <https://www.acescritores.com/guia-practica-para-autores-jubilados-como-compatibilizar-pension-y-derechos-de-autor/>

Schilderen

Een andere activiteit om creativiteit te stimuleren, die op verschillende manieren en met verschillende materialen kan worden uitgevoerd; als hobby en/of als een manier om een klein inkomen te verwerven.

Website: <https://objetivoarte.com/recursos-para-artistas/estar-jubilado-y-ser-artista/>

Schilderen

Een andere activiteit om creativiteit te stimuleren, die op verschillende manieren en met verschillende materialen kan worden uitgevoerd; als hobby en/of als een manier om een klein inkomen te verwerven..

Website: <https://objetivoarte.com/recursos-para-artistas/estar-jubilado-y-ser-artista/>

Tuinieren

Een geweldige activiteit om buiten uit te voeren en fysiek actief te blijven, maar kan een uitdaging zijn, afhankelijk van de gezondheid.

Website: <https://www.serdomas.es/beneficios-de-la-jardineria-en-personas-mayores/>

Koken

Een traditionele bezigheid die in vele vormen kan worden geleerd en die een klein inkomen kan opleveren door op te treden als thuishok of chef-kok op afroep

Website: <https://www.hoy.es/extremadura/trabajar-alla-edad-20210418225908-nt.html>

Conclusie: Zelfstandig werken is een van de beste opties voor professionele activiteit na pensionering in Spanje, omdat het je toelaat om je pensioen te blijven ontvangen. Er zijn veel creatieve beroepen die na pensionering als hobby of als zelfstandige kunnen worden uitgeoefend.

Verdere informatie::

- <https://www.lainformacion.com/economia-negocios-y-finanzas/trabajo-jubilacion-cobrar-sueldo-pension/6559339/>

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden voordat u aan een nieuwe functie begint

Het is belangrijk om uw belangen en uw gezondheid in overweging te nemen voordat u een nieuwe baan aanneemt. Fysiek zwaar werk kan op een bepaalde leeftijd gezondheidsproblemen veroorzaken of verergeren, hoewel fysiek actief blijven positief is. Het is belangrijk om rekening te houden met iemands grenzen en beperkingen. In Spanje is zelfstandig ondernemerschap een goede optie om te overwegen, en het biedt de mogelijkheid om je eigen ritme te volgen en je gezondheid te beschermen en actief te blijven.

Maatschappelijke betrokkenheid na pensionering

Na pensionering zijn er veel mogelijkheden voor senioren om fysiek, mentaal en sociaal actief te blijven: reizen, nieuwe hobby's aanleren, weer gaan studeren, sporten en genieten van het culturele aanbod in Spanje. Particuliere en openbare instanties bieden senioren-/pensioenkortingen en een groot scala aan activiteiten in uw lokale gemeenschap. Enkele opties zijn:

- Bestudeer een nieuw onderwerp of een nieuw vak
- Doe vrijwilligerswerk in binnen- of buitenland
- Probeer nieuwe sporten of fysieke activiteiten
- Reizen en deelnemen aan toeristische activiteiten voor senioren

Na pensionering zijn er tal van mogelijkheden om uw nieuwe vrije tijd in te vullen. Een nieuwe hobby beginnen, iets studeren waar je gepassioneerd over bent, vrijwilligerswerk doen om je gemeenschap te helpen of naar nieuwe bestemmingen reizen.



Senior toerisme

Het Instituut voor Senioren en Sociale Diensten (IMSERSO) is de bekendste organisatie in Spanje die reizen en toeristische activiteiten voor ouderen organiseert.

Bovendien zijn er tal van kortingen in het openbaar vervoer voor burgers ouder dan 65, en reisbureaus breiden hun speciale aanbiedingen voor gepensioneerden uit. Het landelijke netwerk van paradores biedt ook kortingen voor 55-plussers.

Seniorenkortingen voor Renfe-treinen:

<https://www.renfe.com/es/es/viajar/prepara-tu-viaje/descuentos/mayores-de-60>

Senior discount for Alsa buses:

<https://www.alsa.es/ayuda/descuentos-mayores-60>

Senior discounts for accomodation:

<https://www.parador.es/es/ofertas/normal/dias-dorados>

Fysieke activiteit

Over het algemeen bieden plaatsen en gemeenten in Spanje veel verschillende vrijetijdsactiviteiten voor alle leeftijden. Er zijn meestal tal van activiteiten waaraan u als gepensioneerde kunt deelnemen om lichamelijk actief te blijven, bijvoorbeeld yoga of aerobics voor senioren. Ook is er een netwerk van outdoor gyms voor senioren in de stad waar ze kunnen sporten.

Activiteiten aangeboden door de gemeente Gijón: <https://www.gijon.es/es/actividades>

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is een andere mogelijkheid voor senioren om actief te blijven in hun lokale gemeenschap of zelfs naar het buitenland te reizen, nieuwe kennissen te ontmoeten en zich nuttig te voelen. Veel ngo's en organisaties bieden vrijwilligersprogramma's aan die geschikt zijn voor gepensioneerden en senioren.

Projects Abroad vrijwilligersprogramma's voor senioren:

<https://www.projects-abroad.es/tipos-de-viaje/especiales-senior/>

Hoger onderwijs

Net als bij bewegen en bewegen bieden gemeenten een veelheid aan cursussen voor senioren om een vak of een nieuw vak te leren.

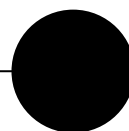
Andere van de meest prominente opties voor hoger onderwijs zijn University for Seniors, specifieke klaslokalen en cursussen voor gepensioneerde senioren die hun kennis willen vergroten of zelfs een diploma willen behalen.

Het University of Oviedo-programma voor senioren:

<https://pumuo.uniovi.es/>

Conclusie

In Spanje zijn er een groot aantal activiteiten en kortingen voor gepensioneerden, aangeboden door zowel openbare als particuliere instanties, die het behouden van een actief sociaal leven na pensionering en reizen door het land vergemakkelijken.





ONDERWIJS NA PENSIONERING SPANJE

Zoals eerder gezien, is onderwijs na pensionering in Spanje mogelijk via formele en informele kanalen. Openbare instellingen en universiteiten bieden cursussen aan voor senioren om verschillende vakken te studeren en hun culturele interesses te bevredigen, door zich bezig te houden met kunst en ambacht, zelfontplooiing, leren over nieuwe technologieën, enzovoort. Er zijn zelfs mogelijkheden om na pensionering een universitaire opleiding in te schrijven en af te ronden. Veel universiteiten bieden "Senior Classrooms" en de mogelijkheid voor ouderen om daarna een diploma te behalen, en graduate cursussen voor degenen die al een universitair diploma hebben, seminars, enz. Gemeenten bieden een breed scala aan cursussen met betrekking tot kunst, creatieve activiteiten, leren en TIC voor senioren.

Opleidingsmogelijkheden eindigen niet bij pensionering. Integendeel, na je pensionering ontstaan er veel kansen om nieuwe dingen te leren die je altijd al hebt willen doen, nieuwe paden te bewandelen en nieuwe hobby's op te pakken.

Verdere informatie:

- <http://envejecimiento.csic.es/documentacion/varia/programas-universidad-mayores.html>
- <https://www.cepagijon.es/>
- <https://www.euroinnova.edu.es/cursos-de-formacion-para-jubilados>



01

Hogere universiteiten

Verschillende universiteiten in heel Spanje hebben een breed scala aan cursussen voor gepensioneerden in zogenaamde "Senior Classrooms" of Senior University.

Het programma voor senioren van de universiteit van Oviedo: <https://pumuo.uniovi.es/>
Cursussen voor senioren in UNED - de universiteit voor afstandsonderwijs: <https://www.uned.es/universidad/inicio/estudios/uned-senior.html>

02

Trainingen door particuliere entiteiten

Andere entiteiten bieden cursussen aan voor 55-plussers om onder andere talen te leren, TIC en lichaamsbeweging. Zo biedt Euroinnova samen met andere entiteiten en verenigingen een reeks cursussen aan specifiek voor gepensioneerden.

Euroinnova trainingen voor gepensioneerden: <https://www.euroinnova.edu.es/cursos-de-formacion-para-jubilados>

03

Opleidingen door gemeenten

Gemeenten bieden ook vormingsmogelijkheden voor gepensioneerden en senioren. In Gijón biedt de Popular University een reeks cursussen voor iedereen die een breed scala aan onderwerpen behandelt: koken, schilderen, houtsnijwerk, muziek, enz.

Cursussen van de Populaire Universiteit van Gijón: <https://www.gijon.es/es/directorio/universidad-popular>
Municipality of Gijón webpage: <https://www.gijon.es/es>

Conclusie: Er zijn veel mogelijkheden om iemands opleiding voort te zetten en te leren na pensionering, of dit nu in een academische of informele omgeving is.

Veelvoorkomende valkuilen en problemen waarmee u rekening moet houden vóór sommige educatieve activiteiten na pensionering (indien van toepassing)

Beginnen met nieuwe studies, vooral op academisch gebied, kan hoge economische kosten met zich meebrengen om als gepensioneerde te worden beschouwd, terwijl andere soorten onderwijs lagere kosten hebben of gratis zijn.



HOE U ZICH KUNT VOORBEREIDEN OP ACTIEF EN SUCCESVOL OUDER WORDEN VOOR MENSEN VAN MIDDELBARE LEEFTIJD

Veroudering is een onvermijdelijk proces voor ieder mens, maar niet alle mensen verouderen op dezelfde manier. Sommigen blijven actief als ze in de 80 of 90 zijn, terwijl anderen zich als begin 60 oud en sociaal uitgesloten voelen. De kwaliteit van het leven en het welzijn in latere jaren zijn sterk afhankelijk van verschillende factoren: levensstijl, gezondheid, sociaal-economische situatie, genetische aanleg, opleidingsniveau, enz., geleid door een persoon gedurende het hele leven en in latere jaren. Om ons voor te bereiden op actief en succesvol ouder worden, wat iedereen voor zichzelf anders definieert, moet men zo vroeg mogelijk beginnen om voor ons toekomstige zelf te zorgen. Fit blijven, regelmatige en effectieve controles uitvoeren, voldoende voeding krijgen, de juiste hoeveelheid slaap krijgen, voldoende en regelmatig bewegen, overmatig gebruik van alcohol, roken en andere ongezonde gewoonten vermijden, sociaal actief zijn en een positieve levenshouding behouden zijn slechts enkele voorbeelden van hoe men zich moet voorbereiden op succesvol oud worden. In de volgende paragrafen zullen enkele componenten van actief ouder worden in meer detail worden besproken.

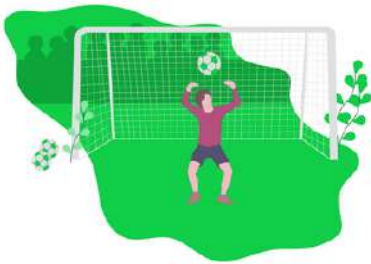
Zorg

Het eerste advies is om gezonde gewoonten aan te houden: eet gevarieerd en uitgebalanceerd, vermijd schadelijke stoffen, zorg goed voor je lichaam en laat je regelmatig controleren om eventuele problemen of onregelmatigheden op te sporen, beweeg regelmatig en zorg voor je mentale gezondheid. Het accepteren van de ouderdom hoort daarbij: als de jeugd voorbij is, is het belangrijk om een positieve, actieve mentaliteit te behouden en je ervan bewust te zijn dat je met alle ervaring en kennis die je in je leven hebt opgedaan nog steeds van je leven kunt genieten en veel kunt doen .

Om blessures te voorkomen en lichamelijk gezond te blijven, kan het nuttig zijn om uw huis aan te passen aan uw leeftijd: verander de opstelling van meubels, huishoudelijke apparaten, enz.

Voor uw geestelijke gezondheid zorgen, b.v. het tijdig en verstandig behandelen van depressie en stress, bleek een effectieve manier om het verouderingsproces te vertragen. Zoals vermeld in het wetenschappelijke artikel:

Regelmatige lichaamsbeweging draagt bij aan het verminderen van het risico op ziekten die verband houden met veroudering, zoals hart- en vaatziekten, stofwisselingsziekten, artrose, cognitieve achteruitgang en/of cognitief functioneren in domeinen zoals verbaal geheugen, executief functioneren, aandacht en globale cognitie. De formule "150 minuten matige wekelijkse fysieke activiteit", bewezen door het American College of Sports Medicine, toont aan dat dergelijke matige lichaamsbeweging aanzienlijke gezondheidsvoordelen oplevert op middelbare en latere leeftijd.



Cognitieve activiteiten zoals lezen, kruiswoordpuzzels oefenen en bord- of geheugenspelletjes spelen, kunnen het begin van cognitieve achteruitgang vertragen of vertragen. Er is enig wetenschappelijk bewijs dat suggereert dat frequente cognitief stimulerende activiteiten gedurende ten minste zes uur per week het risico op incidentele dementie kunnen verminderen.

Als het om diëten en voeding gaat, is er onderzoek dat aantoont dat het eten van te veel bewerkt voedsel je voortgangsproces zelfs kan versnellen. Afgezien van obesitasoverwegingen die leiden tot wijdverspreide ziekten zoals hart- en gezondheid, diabetes, enz. Waardoor uw lichaam sneller kan verouderen; er vinden ook enkele geïnduceerde veranderingen plaats op DNA-niveau die rechtstreeks verband houden met iemands veroudering. Naast het eten van minder bewerkt voedsel, toont het onderzoek gedeeltelijk aan de volgende acties die u kunt helpen om uw lichaam beter voor te bereiden op het verouderingsproces:



- Eet meer noten ter vervanging van meer bewerkte, ongezonde tussendoortjes
- Noten boordevol omega-3-vetzuren die het risico op de ziekte van Alzheimer verminderen
- Zorg voor voldoende vezels en calcium om uw botten op oudere leeftijd te ondersteunen en het risico op diabetes type 2 en hartaandoeningen te verminderen
- Voeg meer zuivelproducten, zaden, bonen en linzen toe aan uw dieet
- Blijf gehydrateerd (8 glazen water per dag), drink wijn en koffie met mate
- Vermijd overeten
 - Overweeg periodiek vasten

“Psychiatrische stoornissen kunnen zowel een directe impact hebben op systemen die betrokken zijn bij verouderingsbiologie (bijvoorbeeld het immuunsysteem) als indirecte effecten via ongezond gezondheidsgedrag (bijvoorbeeld roken, sedentaire levensstijl) en een lagere deelname aan activiteiten die geassocieerd zijn met beter functioneren bij veroudering (bijvoorbeeld sociale en cognitieve stimulatie).”

Geniet van je maaltijden om ze creatief en voedzaam te maken, is een gezonde gewoonte in elke fase van ons leven. Samenlevingen die de opvoeding hebben hun maaltijden te delen met vrienden en hun familieleden samen tot degenen die het langst leven. Zorg voor een nieuwe en leuke kookroutine om op latere leeftijd gezond te blijven.

Maatschappelijke betrokkenheid

Het koesteren en creëren van nieuwe sociale relaties is een factor die u zal voorbereiden op actief ouder worden. Sociaal actief blijven en sociale kringen creëren met wie u nieuwe activiteiten en interesses kunt delen, zal uw huidige leven en uw leven na uw pensionering verrijken. Geniet van het culturele aanbod van uw stad: ga naar de bioscoop, het theater, geniet van kunstexposities, concerten, danstentoonstellingen. Grijp uw kans om deel uit te maken van het culturele leven van uw gemeenschap. Bekijk alle activiteiten die uw gemeente aanbiedt: sport, lessen, concerten, theatervoorstellingen, enz.

Sommige wetenschappers zijn van mening dat sociale contacten een van de belangrijkste factoren zijn om zo lang mogelijk in goede gezondheid te blijven. Louis Cozolino, hoogleraar psychologie aan de Pepperdine University, stelt in zijn boek "In Timeless: Nature's Formula for Health and Longevity":

De wetenschappelijke resultaten laten zien dat mensen met meer sociale steun over het algemeen een betere gezondheid, cardiovasculaire gezondheid, immunologisch functioneren en cognitieve prestaties hebben. Sociaal geïntegreerd zijn kan in de loop van de tijd leiden tot een betere gezondheid, tevredenheid met het leven en een langer leven. Verrassend genoeg toonde een andere 9-jarige studie, waarbij bijna 7.000 mensen betrokken waren, aan dat sociale banden een belangrijkere rol speelden dan sociaaleconomische status, roken, drinken, lichaamsbeweging of zwaarlijvigheid als het ging om een lang leven.

“
"Van alle ervaringen die we nodig hebben om te overleven en te gedijen, is het de ervaring om met anderen om te gaan die het meest betekenisvol en belangrijk is"
”

Positieve sociale relaties helpen ons langer te leven, beter te leren en gezonder te blijven. Het onderhouden van goede sociale banden is niet alleen belangrijk in de latere levensfasen, maar overal in onze levenscyclus om een goede mentale en fysieke gezondheid te behouden. Om je voor te bereiden op succes, kun je enkele van de activiteiten doen die eerder werden aanbevolen voor gepensioneerden, maar die een even belangrijke rol spelen voor middelbare leeftijden:



- Doe mee aan community-activiteiten in de velden die je leuk vindt
- Doe vrijwilligerswerk om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe banden met uw gemeenschap op te bouwen
- Blijf in contact met uw dierbaren met behulp van moderne technologieën
- Nieuwe activiteiten oppakken, b.v. schilderen, koken, dansen, schrijven om uw sociale interacties aangener te maken
- Overweeg alternatieve therapieën, zoals therapieën voor huisdieren of kunst, om nieuwe mensen te ontmoeten en in contact te blijven met gelijkgestemde mensen
- Neem een huisgenoot als dat past bij uw woonsituatie
- Overweeg om dating- of andere apps te gebruiken om nieuwe mensen te ontmoeten

Hobby's

Mentaal actief blijven is de sleutel tot actief en succesvol ouder worden. Nieuwsgierig blijven en doorgaan met een leven lang leren: lees boeken, tijdschriften, artikelen, luister naar podcasts, start sociale media-accounts. Zoek en beoefen nieuwe hobby's die u later na uw pensionering kunt voortzetten: een nieuwe sport beoefenen, beginnen met dansen, breien, houtsnijwerk, schrijven, enz. Hobby's zijn perfect om uw nieuwe vrije tijd na uw pensionering in te vullen en fysiek, mentaal en sociaal actief te blijven. Ze zijn een toegangspoort tot het maken van nieuwe vrienden en kennissen, betrokkenheid bij de gemeenschap en het vinden van nieuwe passies; bovendien kunnen ze je helpen mentaal en fysiek gestimuleerd te blijven.



De wetenschappelijke resultaten laten zien dat mensen met meer sociale steun over het algemeen een betere gezondheid, cardiovasculaire gezondheid, immunologisch functioneren en cognitieve prestaties hebben. Sociaal geïntegreerd zijn kan in de loop van de tijd leiden tot een betere gezondheid, tevredenheid met het leven en een langer leven. Verrassend genoeg toonde een andere 9-jarige studie, waarbij bijna 7.000 mensen betrokken waren, aan dat sociale banden een belangrijkere rol speelden dan sociaaleconomische status, roken, drinken, lichaamsbeweging of zwaarlijvigheid als het ging om een lang leven.

Financiële stabiliteit

Het opbouwen van een financiële buffer waardoor men van zijn pensioen kan genieten kost tijd. Daarom moeten alle mensen, ongeacht hun leeftijd, denken aan de dag waarop ze zullen stoppen met werken. Om de financiële stabiliteit in latere jaren te waarborgen, is het belangrijk om uw pensioenuitkeringen te plannen. Er zijn enkele consulten die u hierbij kunnen helpen, terwijl er ook andere manieren zijn om het zelf te overwegen.

Allereerst is het belangrijk inzicht te hebben in uw persoonlijke situatie en uw pensioenplannen. Dit kan inhouden of men al dan niet kinderen wil krijgen, reizen tijdens pensionering of thuis blijven, woonomstandigheden veranderen of op dezelfde plaats blijven, eerder met pensioen gaan of werken tot de pensioengerechtigde leeftijd, enz. Deze praktische aspecten lijken op het eerste gezicht misschien ver weg. maar in werkelijkheid, aangezien de tijd snel vliegt en mensen over het algemeen langer leven, is er geen beter moment dan nu om erover na te denken. Enkele te ondernemen stappen zijn de volgende:

- Lees meer over uw socialezekerheidsuitkeringen en het pensioenplan van uw werkgever
 - Het is van cruciaal belang om uw rechten op het gebied van pensioen te begrijpen om te zien of u onder de regeling valt, wat uw voordelen zullen zijn en om duidelijk te zien hoe het werkt. Informeer voordat u van baan of land verandert wat er met uw pensioenuitkering gebeurt.
- Overweeg de basisprincipes van beleggen
 - Bouw uw pensioeninvesteringsplan op, afhankelijk van uw leeftijd, doelen en financiële omstandigheden. Financiële zekerheid en kennis gaan hand in hand.

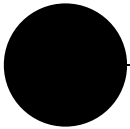




- Sparen
 - Overweeg, samen met uw investeringsplannen, om te sparen: hoe eerder u begint met sparen, hoe meer tijd uw geld heeft om te groeien. Bedenk een plan, houd je eraan en stel doelen.
- Denk na over uw pensioenplannen
 - Afhankelijk van uw pensioenplannen heeft u mogelijk 70 tot 90% van uw inkomen vóór pensionering nodig om uw levensstandaard te behouden wanneer u stopt met werken..

- Stel vragen en blij nieuwsgierig

- Praat met uw werkgever, uw bank, uw vakbond of een financieel adviseur. Stel vragen en zorg ervoor dat u de antwoorden duidelijk begrijpt. Krijg praktisch advies en handel nu.





GEWOONTE-TRACKER

Om u voor te bereiden op actief ouder worden, is het belangrijk om uw eigen gewoonten te begrijpen. Overweeg alles wat u wilt veranderen: wat zijn enkele slechte gewoonten die schadelijk kunnen zijn voor uw toekomstige gezondheid, leven of stabiliteit? Gewoonten zoals roken of drinken kunnen uw toekomstige veroudering beïnvloeden door ernstige gezondheidsproblemen te veroorzaken, en het is nuttig om te overwegen om er vroegtijdig mee te stoppen. Integendeel, er kunnen enkele positieve gewoonten zijn die in uw dagelijks leven moeten worden opgenomen, zoals regelmatig sporten, een goede houding hebben, gezond en gevarieerd eten, goed slapen en rusten. Het is nooit te vroeg of te laat om te overwegen je gewoonten te veranderen voor een betere toekomst.

Om uw gewoonten bij te houden, kunt u een kalender gebruiken om bij te houden hoeveel dagen u uw nieuwe positieve gewoonte hebt uitgevoerd, of hoeveel dagen er zijn verstreken zonder een slechte gewoonte aan te nemen. Andere hulpmiddelen, zoals notitieboekjes, agenda's of bullet journals, kunnen handig zijn om deze nieuwe veranderingen in je leven door te voeren.

Ontdek hier meer methoden voor het volgen van gewoonten (Spaans):

<https://www.entrenadorwellness.com/podcast/89-seguimiento-de-habitos/>

Verdere informatie (Spaans):

- <https://www.elrincondelcuidador.es/psicologia/10-consejos-para-envejecer-de-forma-saludable>
- <https://www.kondinero.com/blog/jubilados-y-pensionados/claves-para-la-estabilidad-financiera-de-jubilados-y-pensionados>
- <https://www.bankinter.com/banca/ahorro-inversion/jubilacion/renta-estabilidad-futura>
- <https://ubikare.io/blog/envejecimiento-saludable/>
- <https://www.entrenadorwellness.com/podcast/89-seguimiento-de-habitos/>

*You will never change your life,
until you change something
that you do daily*

My Habits						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						



SAMENVATTING EN AFRONDING VAN DE BELANGRIJKSTE IDEEËN

Werken na pensionering kan tal van financiële en emotionele voordelen met zich meebrengen, maar om het meeste uit deze activiteit te halen zonder negatieve gevolgen voor de gezondheid of welverdiende pensioenuitkeringen, moet men duidelijk rekening houden met persoonlijke motivaties, beperkingen en nationale wetgeving op het gebied van belastingen. Werkideeën kunnen variëren van het voortzetten van dezelfde professionele activiteit door, indien nodig, de uren te verminderen, of door een geheel nieuw carrière-avontuur aan te gaan, waar je je hele leven van hebt gedroomd of dat onlangs is ontdekt.

Sociaal actief blijven is cruciaal voor het behoud van een goede emotionele en fysieke gezondheid. Pensioen betekent niet isolement, integendeel, als senioren meer tijd hebben, kunnen senioren zich bezighouden met nieuwe activiteiten binnen hun gemeenschap of nieuwe terreinen openen voor vrijwilligerswerk, knutselen, enz. Het creëren van nieuwe sociale banden is een must voor gepensioneerden, evenals voor mensen van andere leeftijdsgroepen, en er moet bijzondere aandacht worden besteed aan dit aspect van het leven na pensionering, aangezien het een diepgaande invloed heeft op het algehele welzijn van de mens.

Een leven lang leren is essentieel in onze snel veranderende wereld, zowel voor jongeren als voor senioren. Pensioen stelt senioren in staat tijd te investeren in het leren van nieuwe dingen, wat altijd verrijkend is en helpt om nieuwe vrienden te maken en het sociale leven te verbeteren als de lessen persoonlijk worden gegeven. Tegenwoordig is er in veel steden een oneindige verscheidenheid aan gratis educatieve mogelijkheden online en een breed scala aan face-to-face activiteiten beschikbaar. Het begrijpen van uw behoeften, wensen en kansen is de sleutel tot het vinden van het beste educatieve aanbod voor u.





CONCLUSIE

Gezien de sociaal-demografische veranderingen is actief ouder worden, d.w.z. emotioneel, ecologisch, cognitief, fysiek, professioneel en sociaal welzijn, een nieuwe realiteit die cruciaal is op zowel maatschappelijk als individueel niveau. Actief ouder worden wordt door elke persoon anders gedefinieerd en ervaren, maar een focus op professionele, educatieve en maatschappelijke aspecten van het leven na pensionering maakt dit proces actiegerichter en bevredigender. Door enkele aanbevelingen in dit E-Handboek in overweging te nemen en ze toe te passen in het dagelijks leven, wordt actief ouder worden realiteit en verbetert de algemene tevredenheid met het leven.

Actief ouder worden begint niet op de pensioengerechtigde leeftijd, integendeel, het impliceert een aantal concrete stappen die elke dag op alle leeftijden worden gezet om ons algehele welzijn en geluk te verbeteren. Succesvol ouder worden is een reeks weloverwogen beslissingen die iedereen elke dag neemt om in onze toekomst te investeren. Daarom vindt u in ons E-handboek informatie, voorstellen en suggesties, en goede praktijken die geschikt kunnen zijn voor alle leeftijden en leeftijdsfasen, om uw actieve pensioen voor te bereiden of voort te zetten. Zoals u in deze gids hebt gezien, kan actief pensioen een oneindig aantal verschillende vormen aannemen, afhankelijk van elke persoon.

Het is nu aan jou om door te gaan met de eerste stappen die je hebt gezet, door informatie te zoeken over wat actief ouder worden inhoudt of door te zoeken naar nieuwe voorbeelden van activiteiten naast wat je al doet om je actieve pensioen te creëren en op te bouwen.





BIBLIOGRAFIE

[1] Eurostat, Ageing Europe - statistics on working and moving into retirement - Statistics explained, 2020.

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_working_and_moving_into_retirement#Duration_of_work_for_older_people

[2] Alan Walker, Asghar Zaidi, “New Evidence on Active Ageing in Europe”, *Intereconomics*, Volume 51, 2016 · Number 3 · pp. 139–144.

<https://www.intereconomics.eu/contents/year/2016/number/3/article/new-evidence-on-active-ageing-in-europe.html>

[3] European Union, The 2021 Ageing Report - Economic & Budgetary Projections for the EU Member States (2019–2070), May 2021.

https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/economy-finance/ip148_en.pdf

[4] NCOA, Get the Facts on Economic Security for Seniors, March 2021.

<https://www.ncoa.org/article/get-the-facts-on-economic-security-for-seniors>

[5] Jürgen Bauknecht, Andreas Cebulla, “Extending Working Lives – Sticks and Carrots to Get the Older Unemployed Back into Employment”, *Intereconomics*, Volume 51, 2016 · Number 3 · pp. 134–139.

<https://www.intereconomics.eu/contents/year/2016/number/3/article/extending-working-lives-sticks-and-carrots-to-get-the-older-unemployed-back-into-employment.html>

[6] Henriette M. Prast, Arthur H. O. van Soest, “Financial Literacy and Preparation for Retirement”, *Intereconomics*, Volume 51, 2016 · Number 3 · pp. 113–118.

<https://www.intereconomics.eu/contents/year/2016/number/3/article/financial-literacy-and-preparation-for-retirement.html>

[7] A. Lusardi, O. Mitchell: The economic importance of financial literacy: Theory and evidence, in: *Journal of Economic Literature*, Vol. 52, No. 1, 2014, pp. 5–44

[8] Eurostat, 15% of all EU employees are low-wage earners, 14/12/2020.

<https://ec.europa.eu/eurostat/fr/web/products-eurostat-news/-/ddn-20201214-1>

[9] Hans Dubois, “Le travail après la retraite dans l'Union européenne”, *Retraite et société*, 2013/2 (n°65), pages 155 à 160.

<https://www.cairn.info/revue-retraite-et-societe1-2013-2-page-155.htm>

[10] Fritz von Nordheim, “The 2015 Pension Adequacy Report’s Examination of Extended Working Lives as a Route to Future Pension Adequacy”, *Intereconomics*, Volume 51, 2016 · Number 3 · pp. 125–134.

<https://www.intereconomics.eu/contents/year/2016/number/3/article/the-2015-pension-adequacy-reports-examination-of-extended-working-lives-as-a-route-to-future-pension.html>

- [11] Eurostat, Ageing Europe looking at the lives of older people in the EU, 2020 edition.
<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/11478057/KS-02-20-655-EN-N.pdf/9b09606c-d4e8-4c33-63d2-3b20d5c19c91?t=1604055531000>
- [12] Anderson, Robert; Dubois, Hans; Leončikas, Tadas; Sándor, Eszter, “Quality of life in Europe: Impacts of the crisis”, *Eurofound*, 2012.
<https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2012/quality-of-life-social-policies/quality-of-life-in-europe-impacts-of-the-crisis#tab-01>
- [13] Doreen Rosenthal and Susan Moore, “Retirement, health and wellbeing”, *The Psychologist*, 2018.
<https://thepsychologist.bps.org.uk/retirement-health-and-wellbeing>
- [14] Hyunsook Kang and Mihae Bae, “Health Benefits of Staying Active After Retirement”, *Review of European Studies*, 2020.
https://www.researchgate.net/publication/347109458_Health_Benefits_of_Staying_Active_After_Retirement
- [15] Simona Lorena Comi, Elena Cottini and Claudio Lucifora, “The effect of retirement on social relationships”, *German Economic Review*, 2022.
<https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/ger-2020-0109/html>
- [16] Observatoire des seniors, Les seniors sont les plus nombreux à s’engager dans une association, 2008.
<https://observatoire-des-seniors.com/les-seniors-sont-les-plus-nombreux-a-sengager-dans-une-association/>
- [17] Kirsten Veldman, “How To Travel The World After Retirement: 45 Expert Travel Tips”, *Retirement Tips and Tricks*, 2020.
<https://retirementtipsandtricks.com/how-to-travel-the-world-after-retirement-tips/>
- [18] CEDEFOP, Are older people sufficiently engaged in education and training?, 2018.
<https://www.cedefop.europa.eu/en/data-insights/11-are-older-people-sufficiently-engaged-education-and-training>
- [19] [26] Ruth Flexman, “Lifelong Learning: A Key Weapon in Delaware’s Fight Against Cognitive Decline”, 2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8482992/>
- [20] Miya Narushima, Jian Liu and Naomi Diestelkamp, “Lifelong learning in active ageing discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability”, *Cambridge University Press*, 2016.
https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/11AFC1CEF86DE712513A97FC9FDF2D63/S0144686X16001136a.pdf/lifelong_learning_in_active_ageing_discourse_its_conserving_effect_on_wellbeing_health_and_vulnerability.pdf
- [21] CEDEFOP, “Are older people sufficiently engaged in education and training?”, 2018.
<https://www.cedefop.europa.eu/en/data-insights/11-are-older-people-sufficiently-engaged-education-and-training>

- [22] Katja Römer, “The right to lifelong learning: Making it a reality for all in Europe”, 2022.
<https://thelifelonglearningblog.uil.unesco.org/2022/06/10/the-right-to-lifelong-learning-making-it-a-reality-for-all-in-europe/>
- [23] Eurostat, “Population by educational attainment level, sex and age (%) - main indicators”, 2022 (last update).
https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=edat_lfse_03&lang=en
- [24] Eurostat, “Individuals' level of digital skills (until 2019)”, 2022 (last update).
https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=isoc_sk_dskl_i&lang=en
- [25] Léon Christophe, Du Roscoat Enguerrand, “Les comportements de santé des personnes âgées de 55 à 85 ans”, La Santé en action, 2014, n°. 430, p. 47-48
<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-comportements-de-sante-des-personnes-agees-de-55-a-85-ans>
- [27] DREES case study, “En 2018, 3,4 % des retraités cumulent emploi et retraite”, issue 1146, May 2020.
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-02/er1146.pdf>
- [28] Adeline Moret, Yannis El Abbouni, “Quel effet de la pratique d’activités socialisées des seniors sur l’âge d’entrée en dépendance ?”, Groupe Caisse des dépôts, 25 November 2021.
https://www.caissedesdepots.fr/blog/article/quel-effet-de-la-pratique-dactivites-socialisees-des-seniors-sur#_ftnref8
- [29] Jim Ogg, “Embracing a culture of lifelong learning: lifelong learning in ageing societies: lessons from Europe”, UNESCO digital library, 2021.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377820?posInSet=8&queryId=04029ba5-690c-45ae-9e6d-c52696db00cf>
- [30] Website Segurança Social.
<https://www.seg-social.pt/>
- [31] Centro Nacional de Pensões, Guia Prático pensão de velhice, Segurança Social, 11 July 2022.
http://www.seg-social.pt/documents/10152/14521673/7001_pensao_velhice.pdf/003416f8-5c4e-44e6-a502-844a423a9396
- [32] [33] Colin A. Depp, Alexandra L. Harmell and Dilip Jeste, “Strategies for Successful Aging: A Research Update”, National Library of Medicine, 1 October 2015.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4207365/>
- [34] Hughes TF, Chang CC, Vander Bilt J, Ganguli M. Engagement in reading and hobbies and risk of incident dementia: the MoVIES project. Am J Alzheimers Dis Other Demen. 2010;25(5):432-438.
- [35] Cheyenne Buckingham, “Eating This Type of Food Can Make You Age Faster, Study Finds”, Eat This Not That!, 2 September 2020.
<https://www.eatthis.com/ultra-processed-foods-expedite-aging/>

[36] Harvard Pilgrim Health Care, “The Science of Food & Aging”, The Boston Globe, 2020.
<https://sponsored.bostonglobe.com/harvard-pilgrim/science-of-food-and-aging/>

[37] Karin Evans, “Why Relationships Are the Secret to Healthy Aging”, Greater Good magazine, 14 September 2018.
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_relationships_are_the_secret_to_healthy_aging

[38] L F Berkman, S L Syme, “Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents”, American Journal of Epidemiology, Volume 109, Issue 2, February 1979, Pages 186–204.
<https://academic.oup.com/aje/article-abstract/109/2/186/74197?redirectedFrom=fulltext&login=false>

[39] “Top 10 Ways to Prepare for Retirement”, US Department of Labor, September 2021.
<https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/top-10-ways-to-prepare-for-retirement.pdf>



AANVULLENDE BIBLIOGRAFIE VOOR NEDERLAND

[1] Le Clercq Paul, “200.000 Nederlanders werken door na pensioen: 'Kan nu drie keer op vakantie'”, RTL Nieuws, 11 November 2022.
<https://www.rtlnieuws.nl/economie/life/artikel/5344422/gepensioneerden-doorwerken-na-pensioen-klusheeren#:~:text=Zo'n%20200.000%20Nederlanders%20van,eens%20vakker%20op%20vakantie%20kan>

[2] Website 65plus.
<https://www.65plus.nl/>

[3] Just, “12 leuke activiteiten voor dementerende ouderen”, De Thuiszorg, 25 February 2021.
<https://www.thuiszorgstudent.nl/blog/activiteiten-voor-dementerende-ouderen/>

[4] van der Burgh Marrit, “Ouderen vooral kwetsbaar op sociaal vlak tijdens de eerste golf coronapandemie”, Lifeliness, 18 December 2020.
<https://www.lifelines.nl/deelnemers/nieuws/ouderen-vooral-kwetsbaar-op-sociaal-vlak-tijdens-de-eerste-golf-coronapandemie>

[5] Stam Carolien, “Met een klein AOW'tje kun je geen sociaal leven bekostigen”, Zorg+Welzijn Magazine n°3, 4 March 2009.
<https://www.zorgwelzijn.nl/met-een-klein-aowtje-kun-je-geen-sociaal-leven-bekostigen-zwz013682w/>

[6] Actief 65 website, “Sociale contacten opdoen na pensioen”.
<https://www.actief65plus.nl/sociale-contacten-opdoen-na-pensioen/>

[7] Website Zingen met senioren.

<https://www.zingenmetsenioren.nl/>

[8] Website Dansen voor senioren.

<https://love2do.nl/dansen-voor-senioren/>

[9] SportCity website, “50-Fit in één oogopslag”.

<https://www.sportcity.nl/50-fit?redirected=true>

[10] Website GoFysio.

<https://gofysio.nl/je-behandeling/training-revalidatie/senioren-fitness/>

[11] Website STAP Budget.

<https://www.stap-budget.nl/>

[12] Website Government of the Netherlands, “What happens if I want to continue working after I reach state pension age?”.

<https://www.government.nl/documents/questions-and-answers/continue-working-after-state-pension-age>

[13] Maunder Stephen, “Retiring in the Netherlands: top questions answered”, Expatica, 19 August 2022.

<https://www.expatica.com/nl/finance/retirement/retiring-in-the-netherlands-163139/>

[14] Website 65plus, “Werk voor gepensioneerden”.

https://www.65plus.nl/werk-voor-gepensioneerden?gclid=CjwKCAiAhKycBhAQEiwAgf19emJ8k5Stagxua9_dUI-XTpmsJK5c0xAJKftK5uKv9_FuJgGVTj1gjBoCwgEQAvD_BwE

[15] van Hoof Joost, Dikken Jeroen, Buttigieg Sandra C., van den Hoven Rudy F. M., Kroon Esther, and Marston Hannah R., “Age-friendly cities in the Netherlands: An explorative study of facilitators and hindrances in the built environment and ageism in design”, SAGE journals, Indoor and Built Environment, Volume 29, Issue 3, March 2020, Pages 417-437.

<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1420326X19857216>

[16] Josten E.J.C., Vlasblom J.D., “De invloed van ontzietmaatregelen op de houding van werkgevers over ouderen”, ANZDOC, 8 October 2015.

<https://adoc.pub/de-invloed-van-ontzietmaatregelen-op-de-houding-van-werkgever.html>

[17] Website Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, “Wet verbetering poortwachter”.

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/wet-verbetering-poortwachter>

[18] CBS website, “300 duizend werkende 65-plussers in 2020”, 25 August 2021.

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/34/300-duizend-werkende-65-plussers-in-2020>

[19] Website Personeelsnet, “300 duizend 65-plussers zijn nog aan het werk”, 25 August 2021.

<https://www.personeelsnet.nl/bericht/300-duizend-65-plussers-zijn-nog-aan-het-werk>

[20] P-Direkt website, “Regels voor nachtdiensten”.

<https://www.p-direkt.nl/informatie-rijkspersoneel-2020/financien/vergoedingen-en-toelagen/s-nachts-of-in-het-weekend-werken/regels-voor-nachtdiensten#:~:text=Werknemers%20jonger%20dan%2018%20jaar,bedoeld%20om%20arbeidsongeschiktheid%20te%20voorkomen.>

[21] Website of SeniorenPlein.

<https://www.seniorenplein.nl/educatie/opleidingen.html>

[22] Intermediair, “Waar zijn de vacatures voor 50-plussers?”, June 2019.

<https://www.intermediair.nl/emancipatie-en-diversiteit/ouderen-op-de-arbeidsmarkt/vacature-50-plus-werkloze-50-plusser-gezocht>