



# E-HANDBOEK ACTIEF VEROUDEREN EUROPESE SENIOREN

2020-1-TR01-KA204-092414

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





# Wie zijn we?

Consortium van zes partners:

- Onze coördinator Çanakkale Valiliği, uit Çanakkale, Turkije
- E-Seniors, uit Paris, France
- University of Porto, uit Porto, Portugal
- Magenta, uit Gijón, Spain
- Parasol Foundation, uit Poznan, Poland
- Lidi Smart Solutions, uit The Hague, The Netherlands

# Waar streven we naar?



- Bevordering van een leeftijdsvriendelijke omgeving en actief en gezond ouder worden in de Europese samenlevingen
- Een positieve invloed hebben op het leven van oudere burgers

# E-Handboek

## Doelstellingen

- Ouderen en trainers helpen om deel te nemen aan het maatschappelijk leven en actief blijven na pensionering
- Geef ze concrete tools die beschikbaar zijn in de landen van de partners
- Senioren begeleiden bij het beter begrijpen van de concrete stappen die ze kunnen nemen om hun pensioen voor te bereiden of te verbeteren

## Structuur

- Economisch & financieel, professioneel
- Sociaal
- Leerzaam
- Landspecifieke bronnen en voorbeelden
- Hoe u zich kunt voorbereiden op actief ouder worden



The background features abstract organic shapes in shades of orange and brown. A large, light orange shape is in the top-left corner, and a darker brown shape is in the bottom-right corner. The text is centered in the white space between them.

# FINANCIËLE, ECONOMISCHE EN PROFESSIONELE ASPECTEN

# FINANCIËLE ASPECTEN VAN ACTIEF PENSIOEN EN BEROEPSLEVEN VOOR SENIOREN

Waarom werken sommige mensen na hun pensionering?

- Financiële stabiliteit en extra inkomsten
- Verhoog hun spaargeld
- Zorg voor een goede levensstandaard
- Herwin een gevoel van kameraadschap
- Herontdek de zin van hun leven
- Ga aan de slag





# Het belang van leren over financiën en economie

Het is mogelijk en nuttig om op elke leeftijd meer te leren over financiën en economie. Hiermee kunt u:

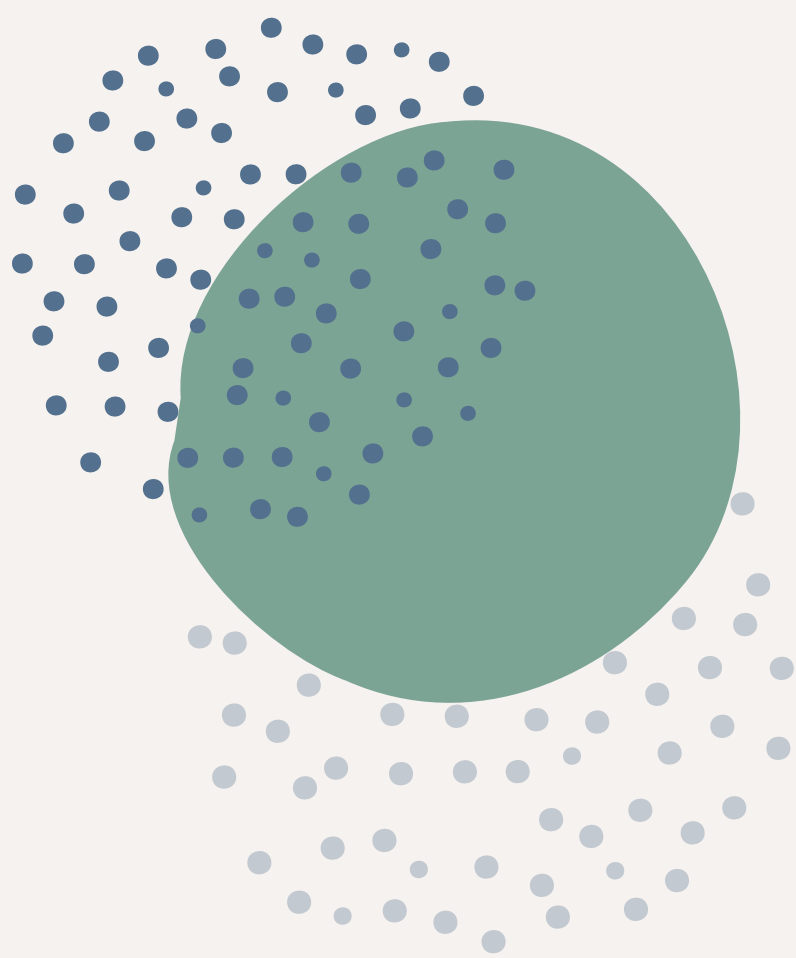
- Meer informatie over nieuwe manieren om uw financiële inkomsten te verhogen
- Ontdek gratis grenzeloze financiële markten die beschikbaar zijn voor gepensioneerden
- Ga zorgvuldiger om met eventuele financiële onvoorziene gebeurtenissen
- Plan je pensioen beter
- Blijf actief en nieuwsgierig naar de wereld om je heen

# De meest voorkomende werkregelingen na pensionering in Europa

Als u een professionele activiteit wilt uitoefenen of een nieuwe wilt ontdekken, dient u eerst te informeren naar de wettelijke regelingen in uw land. Dergelijke informatie kan online of rechtstreeks bij uw instellingen worden verkregen.

Enkele voorbeelden van werkregelingen na pensionering:

- Cumulatie van tewerkstelling en pensionering (toegankelijk voor alle gepensioneerden, ongeacht de aard van de beroepsactiviteit die zij willen uitoefenen).
- **Progressief pensioen (toegankelijk voor iedereen behalve vrije beroepen).**
- **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.**





# Tips & Ideeën

voor het opbouwen  
een extra inkomen



Persoonlijke diensten



Thuis lesgeven



Verkoop van uw  
ambachtelijke werken



Coach of counselor worden



Oppassen op kinderen en dieren



Naaien



Reisleider worden



Het verhuren van uw auto of een deel van uw  
woning

# ZELFBEOORDELING VRAGEN

1

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

2

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

3

Hoe krijg je meer informatie over financiën en economie?

4

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

5

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

6

Welke activiteit zou u het meest interesseren?

The background features several abstract, organic shapes in various shades of teal and green. A large, light teal shape is in the top-left corner. A darker teal shape is in the bottom-right corner. A medium teal shape is in the bottom-right corner, partially overlapping the darker one. The text is centered in the white space between these shapes.

# SOCIALE ASPECTEN

# Waarom het belangrijk is om actief te blijven na pensionering

- Blijf zowel mentaal als fysiek gezond door verbinding te maken met andere mensen Prevent isolation and loneliness
- Zorg voor een goede emotionele gezondheid, verminder stress en voorkom cognitieve ziekten
- Verbeter de fysieke gezondheid, met positieve effecten op het lichaam
- Ontwikkel een gevoel van verbondenheid met een groep wiens waarden u deelt
- Focus op jezelf en je welzijn in je dagelijkse leven



# HET CREËREN VAN EEN NIEUW SOCIAAL NETWERK NA PENSIONERING



Na pensionering verandert de grootte van uw netwerk niet, maar wel de samenstelling.

Zwakkere banden zullen verdwijnen, waardoor er ruimte voor jou ontstaat om nieuwe, sterkere banden te creëren.

U zult zich snel aanpassen aan deze nieuwe situatie dooroor uw netwerk aan te passen om de waargenomen kwaliteit te verhogen.

Je krijgt meer ruimte om nieuwe contacten te leggen met mensen die je misschien ontmoet via je sociale leven.

Door deze nieuwe verbindingen krijgt u meer informele ondersteuning, namelijk een uitwisseling van zorg binnen het netwerk.

Vrijwilliger worden



Meedoen aan een wandelgroep



Lid worden van een boekenclub



Een fitnesspartner vinden



Een nieuwe vaardigheid leren



Puzzels oplossen en je geheugen trainen



Rond de wereld reizen



# Tips & Ideeën

voor nieuwe sociale activiteiten

# ZELFBEOORDELING VRAGEN

1

Wat zijn de voordelen voor de geestelijke gezondheid van sociale activiteiten?

2

Wat zijn de fysieke gezondheidsvoordelen van sociale activiteiten?

3

Hoe kan of verandert uw sociale netwerk tijdens uw pensionering?

4

Wat zijn de verschillende soorten verenigingen waar een senior het gemakkelijkst lid van kan worden?

5

Noem drie sociale activiteiten die u tijdens uw pensionering zou kunnen doen.



# EDUCATIEVE ASPECTEN





## Voordelen van een leven lang leren

- Verbeter het cognitief functioneren
- Voorkom bepaalde ziekten, b.v. Alzheimer of dementie
- Blijf sociaal verbonden en betrokken bij de wereld
- Ervaar een hoger gevoel van doelgerichtheid en eigenwaarde



# Is levenslang leren gebruikelijk?

Volwasseneneducatie is nog lang geen wijdverspreide trend, gezien de vooroordelen en op leeftijd gebaseerde vooroordelen die zelfs onder senioren in de samenleving voorkomen.

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.

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



MOOCs



Coursera



Openlearning



Openbare YouTube-cursussen



Podcasts

# ONSITE GRAADACTIVITEITEN

## Universitair diploma

- Scholarships
- Financiering door werkgevers
- Steun van openbare instellingen

Kijk op de websites van nationale universiteiten om te zien of ze dergelijke programma's aanbieden of neem contact op met je stadhuis voor hulp bij je zoektocht naar een universiteit.



# Onderwijsa ctiviteiten zonder diploma

Interessante workshops of clubs online (bijv. via YouTube, Zoom, etc.) of persoonlijk (bijv. BlaBla café of boekenclubs)

Abonneer u op sommige city getouts-pagina's op Facebook of nieuwsbrieven

Neem contact op met de websites van het stadhuis of bekijk straatadvertenties

Doe wat onderzoek naar ngo's die in uw regio werken, abonneer u op hun nieuwsbrief, website of sociale media, of neem rechtstreeks contact met hen op om dergelijke activiteiten te vinden

# Andere leerideeën



## Studiebegeleiding

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.



## Individuele activiteiten

Onderwijs kan simpelweg bestaan uit het lezen van boeken, het luisteren naar podcasts, het bekijken van documentaires en het bespreken van enkele interessante onderwerpen met je vrienden. Er zijn ook tal van educatieve websites online beschikbaar om wat mentale fitheid aan te pakken.

# ZELFBEOORDELING VRAGEN

1

Is volwasseneneducatie  
wijdverbreid in de EU?

2

Heeft een leven lang leren positieve  
effecten op de gezondheid van  
senioren?

3

Welke ziekten worden vaak  
voorkomen dankzij een leven lang  
leren?

4

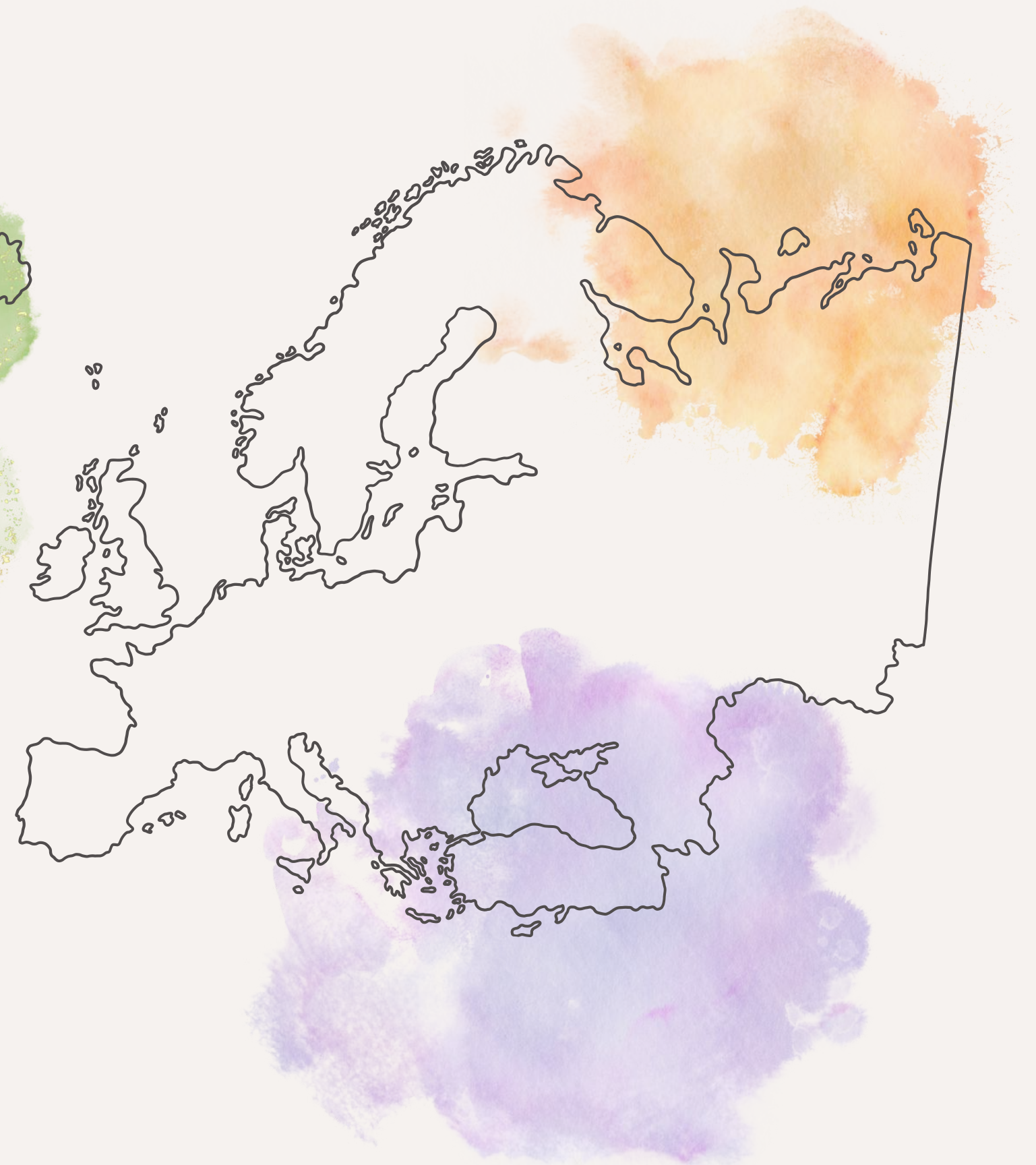
Wat zijn de voorbeelden van online  
platforms die beschikbaar zijn voor  
online leren?

5

Kunnen senioren zich inschrijven  
voor een universitair diploma?



# Landspecifieke bronnen en voorbeelden





**TURKIJE**





# Beroepsleven en financiële situatie na pensionering, en veelvoorkomende problemen

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. Aan de andere kant werken gepensioneerde vrouwen in Turkije meestal vanuit huis.

In Turkije werken gepensioneerden over het algemeen om een extra bijdrage te leveren aan hun budget.

## Een aantal suggesties

- Verkoop van handgemaakte producten
- Makelaardij adviseren
- Oppas en kinderopvang
- Koken
- Tuinieren en landbouw





# IDEEËN

## Oppas 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.



## 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.

# Sociaal leven na pensionering en veelvoorkomende problemen



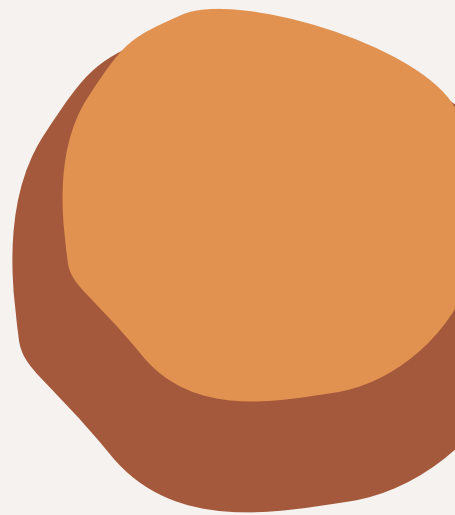
Er is een toename van de eeuwenoude bevolking in Turkije. Daarom is de zorg voor ouderen de laatste jaren in ontwikkeling.

Stichting voor sociale diensten die verantwoordelijk is voor het plannen, regelen, monitoren, coördineren en toezicht houden op alle diensten die gericht zijn op het beschermen en verhogen van de levensstandaard van ouderen in Turkije.

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.

## Een aantal suggesties

- Sportactiviteiten
- Kunst
- Chatgroepen
- Creatief Drama en Workshops



# IDEEËN



## Sportactiviteiten

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.



## Kunst

Gepensioneerden worden emotioneel en psychisch getroffen als ze in hun vrije tijd niets te doen hebben. Om deze reden moet hun vrije tijd worden gebruikt voor artistieke activiteiten zoals marmeren, schilderen, kalligrafie, schilderen op hout en glas. Via deze activiteiten kunnen ze de kans vinden om zich uit te drukken en zelfvertrouwen op te doen.



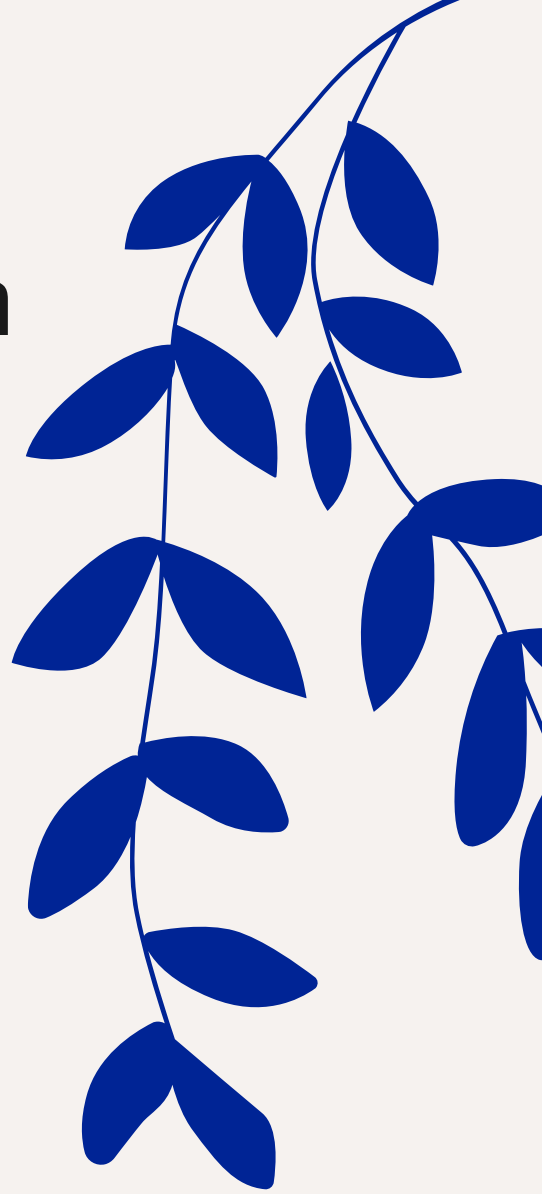


# Onderwijs na pensionering en veelvoorkomende problemen

Wat het onderwijs na pensionering betreft, komt levenslang leren op de voorgrond. Veel landen hebben regels opgesteld voor het onderwijs aan ouderen en hebben onderwijsinstellingen opgericht. "Refreshment University" is een van de voorbeelden van deze universiteiten in Turkije. Het is een maatschappelijk verantwoord project dat wordt uitgevoerd door vrijwilligers van stichtingen en staatsuniversiteiten in Turkije. Een ander voorbeeld hiervan is de "University of the Third Age", die werd 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. Naast bovengenoemde cursussen en activiteiten voor levenslang leren worden door lokale overheden aangeboden in het kader van actief ouder worden.

## Een aantal suggesties

- Verfrissing Universiteit
- Universiteit van de Derde Leeftijd
- SIMURG Universiteit





# IDEEËN

## Verfrissing Universiteit

Het doel is om 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.



## Centra voor levenslang leren

Er zijn veel centra voor een leven lang leren waar ouderen sociale, culturele, fysieke, cognitieve en educatieve activiteiten kunnen uitvoeren.





**POLEN**

# Beroepsleven en financiële situatie na pensionering, en veelvoorkomende problemen



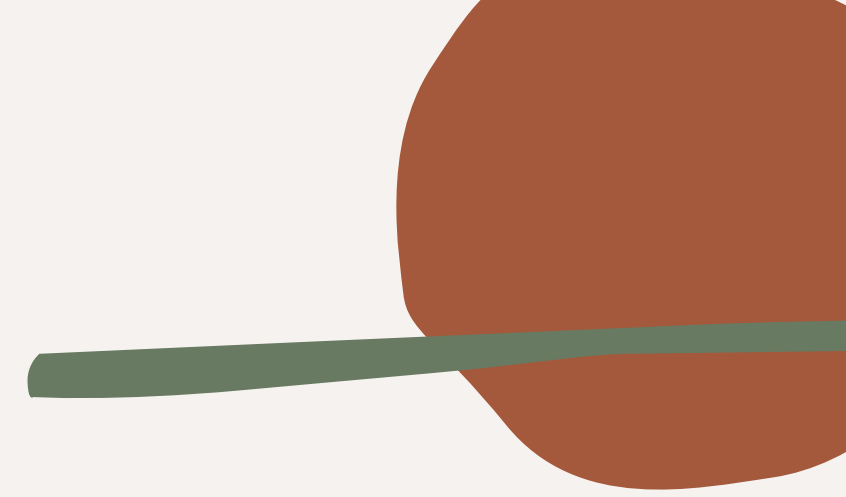
Pensioen is een recht, geen verplichting. Na het bereiken van de wettelijke pensioenleeftijd kan een persoon beslissen of hij dit recht meteen wil uitoefenen of op een later tijdstip als hij op de arbeidsmarkt wil blijven. Sinds 1 oktober 2017 is de algemene pensioenleeftijd in Polen 60 jaar voor vrouwen 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.

## Een aantal suggesties

- Oppassen
- 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.



# IDEEËN



## Oppassen

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/>



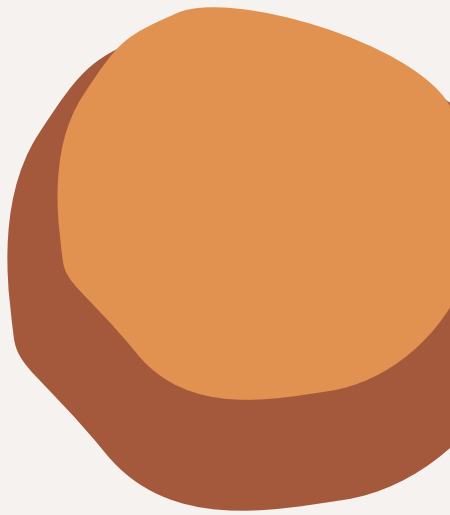
# Sociaal leven na pensionering en veelvoorkomende problemen



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 pensioenkortingen en een groot scala aan activiteiten.

## Een aantal suggesties

- 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



# IDEEËN



## Onderwijs

Instellingen zoals universiteiten van de derde leeftijd bieden een verscheidenheid aan cursussen voor senioren om een nieuw onderwerp 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/uniwersyte-ty-trzeciego-wieku/>

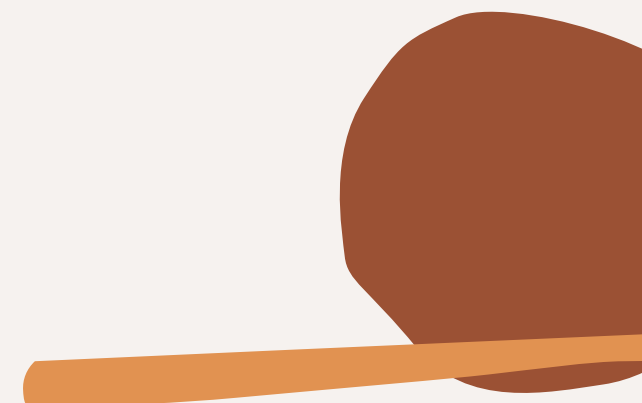


## Vrijwilligerswerk

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 na pensionering en veelvoorkomende problemen

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.



## Een aantal suggesties

- Taalcursussen
  - Universiteiten van de derde leeftijd
- 



# IDEEËN



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

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

**UTW Poznań alle activiteiten bieden  
cursussen, kunstactiviteiten,  
workshops, excursies, yoga, sport**

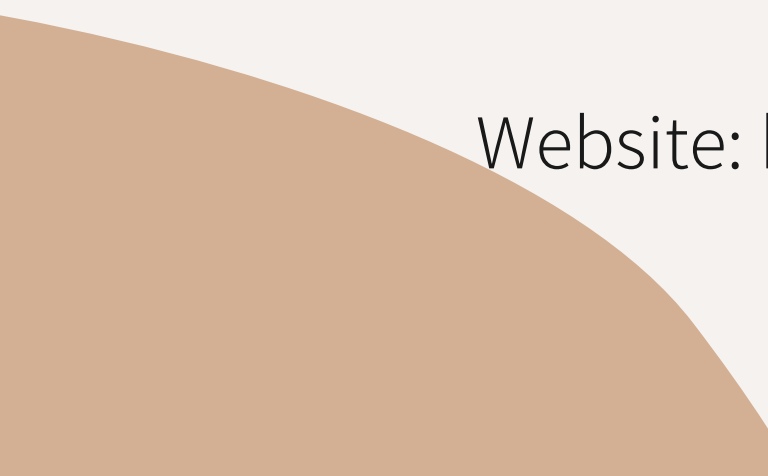
Website: <http://www.utw.poznan.pl/>

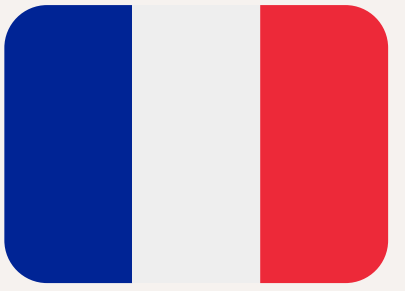


**Uniwersytet Każdego Wieku**

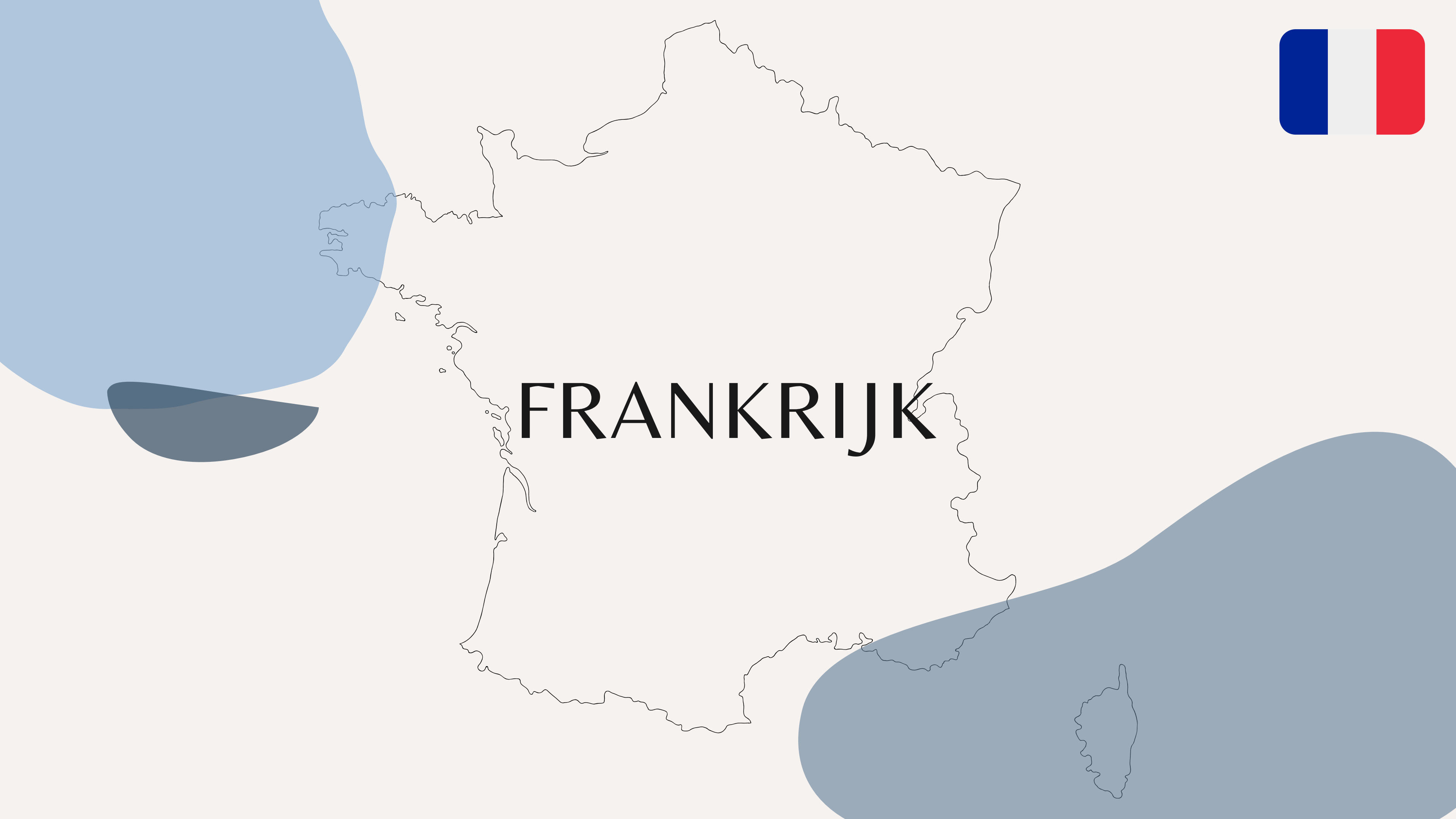
Het curriculum is in lijn met Europese trends, waar levenslang leren, dat zowel professionele als persoonlijke doelen dient, een natuurlijk en heel gewoon iets is. Elke volwassen persoon kan student worden, ongeacht leeftijd, opleiding of sociaaleconomische status. Ze nodigen zowel werkende mensen als gepensioneerden uit, maar ook mensen die om verschillende redenen niet werken.

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



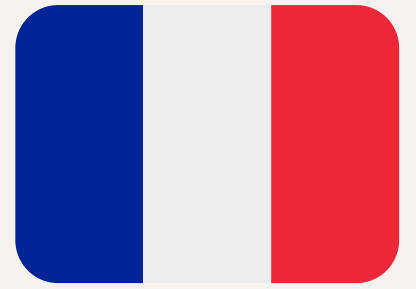


**FRANKRIJK**





# Beroepsleven en financiële situatie na pensionering, en veelvoorkomende problemen



Eind 2020 waren 16,9 miljoen mensen direct gepensioneerd onder ten minste één Franse regeling. Dit aantal stijgt elk jaar langzaam met 200.000 mensen per jaar.

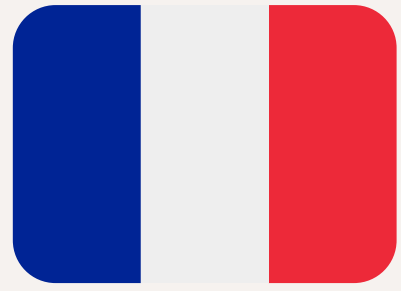
De Franse staat stelt verschillende pensioenregelingen voor zijn gepensioneerden voor, maar elke gepensioneerde onder de algemene regeling heeft de mogelijkheid om een beroepsactiviteit voort te zetten zonder het recht op ouderdomspensioen te verliezen. Ook de voortzetting van een beroepsactiviteit laat niet toe om nieuwe pensioenrechten te verwerven. Dit zette meer gepensioneerden ertoe aan hun beroepsactiviteit voort te zetten in plaats van pensioenuitkeringen op te bouwen met een salaris.

482.000 gepensioneerden (3,4% van de bevolking) van 55 jaar of ouder waren in 2018 aan het werk terwijl ze een ouderdomspensioen ontvingen. Ruim vier op de tien gepensioneerden in een werk-pensioneringssituatie hebben een leidinggevende functie of zijn zelfstandig ondernemer, en een vijfde van de gepensioneerden die meerdere banen hadden, was 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.



## Een aantal suggesties

- Secretariële en administratieve ondersteuning & Boekhouding
- Studiebegeleiding
- Oppas en dierenoppas
- Een deel van uw huis verhuren
- Artistieke activiteiten omzetten in online business



# IDEEËN

## Tutoring \_ "Mon Prof"

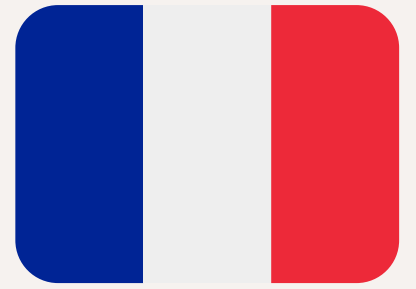
Offering tutoring while staying at home might be a great job idea for those retirees who have worked as a teacher or have extensive knowledge in one or more subjects, or speak one or a few foreign languages.



## Secretarial and administrative assistance \_ "Seniors à votre service"

Individuals and companies are always looking for people who can carry out secretarial and administrative assistance missions. If you have done such work before, this can be a great field to continue to work on. The tasks vary from processing and filing mail, managing appointments, invoices, to proofreading and correcting documents. Some of such tasks can be entirely performed from your home, which may be especially convenient for retirees with mobility issues.

# Sociaal leven na pensionering en veelvoorkomende problemen



According to a study by the INPES published in 2010, older people who maintain a fulfilling social life have better physical and psychological health. Thus, active seniors who join associations, play games, visit their children, family or acquaintances, have better health. On the other hand, elderly people who live alone or are reclusive and have less social life are more vulnerable.

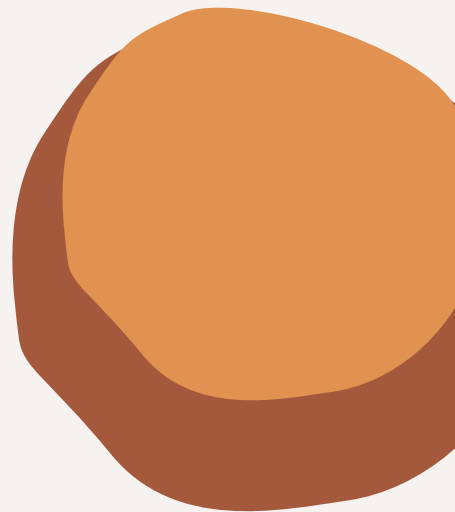
Regarding their physical health, social interactions allow for the exchange of information about health risks such as smoking, alcohol, nutrition, cancer, etc. Better information about these risks leads to a change in lifestyle: older people who are surrounded by others therefore take care to eat better, engage in activities or stop smoking.

According to the INPES study, the cause and effect link between old age and mental health is also highlighted. The older we get, the more psychological suffering we experience, and the situation worsens for those who remain alone. Men are much more affected than women.

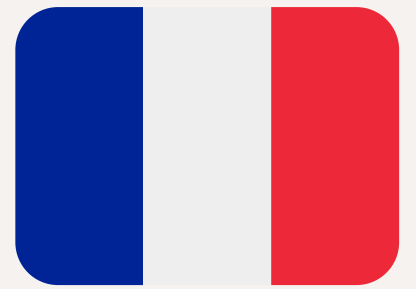
It is therefore crucial to maintain an active social life throughout retirement.

## Een aantal suggesties

- Joining a walking group for seniors, or Doing sport with a partner
- Travelling
- Doing brain games / chess clubs
- Cohabiting with other seniors or younger people



# IDEEËN



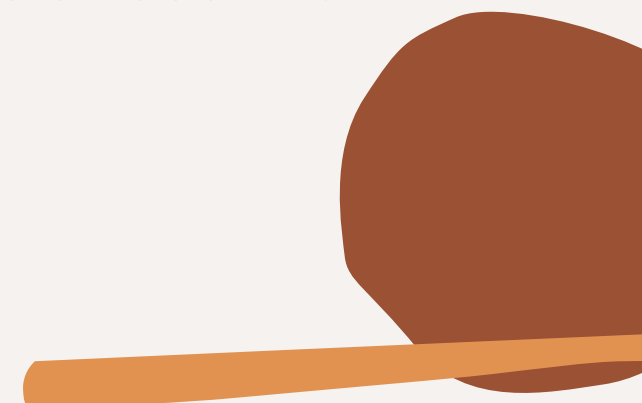
## Doing sport with a partner/in a club \_ "Sport Senior"

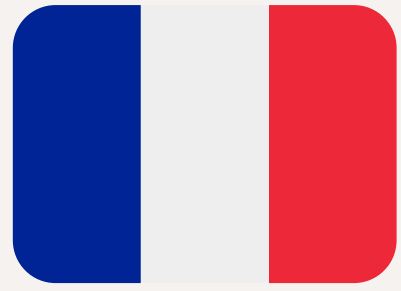
In order to continue to keep fit, many sports clubs for seniors (both private and organised by municipalities) have been set up, offering a very wide range of sports. For a slightly different experience from playing sports in a large group, it is possible to play sports with just one partner, which can increase motivation and facilitate exchanges and meetings.



## Cohabiting with other seniors or younger people \_ "Cohabiting Seniors"

Senior citizens can choose to live with other people over 60 who share the same values and interests as you, in a shared house or flat share. Seniors can also live with juniors, students for example, in order to maintain an intergenerational link.





## Onderwijs na pensionering en veelvoorkomende problemen

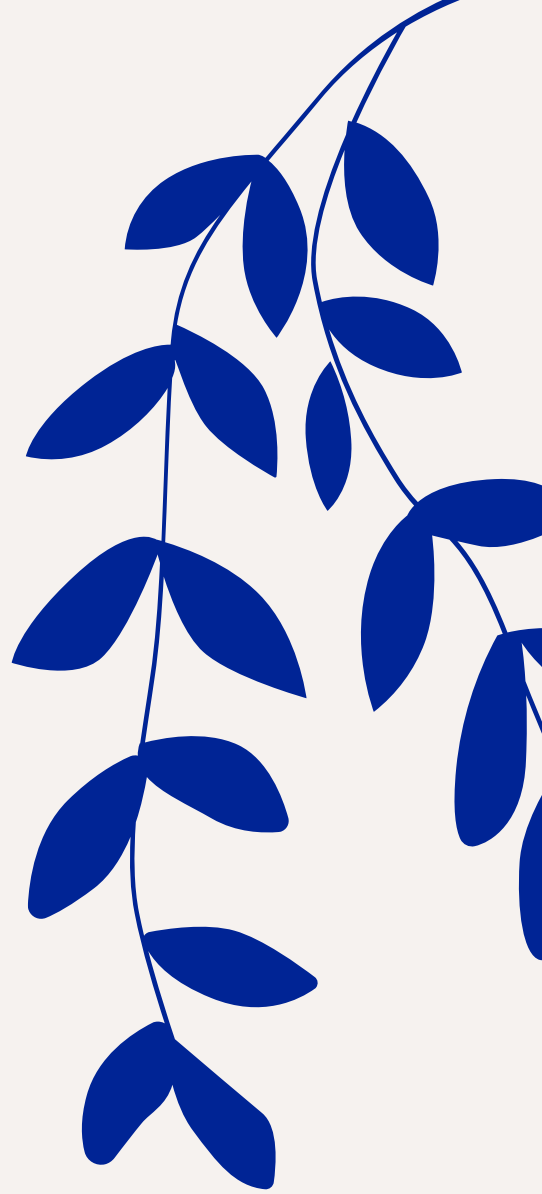
In France, learning among over-50s remains rather an exception than a social norm. Whereas almost 20% of people aged between 50 and 59 years report having attended an educational or training course in the preceding year, this figure falls to 10% and around 8% among those aged between 60 and 69 years old and 70 and 79 years respectively, and does not reach even 4% among seniors over 80 years old.

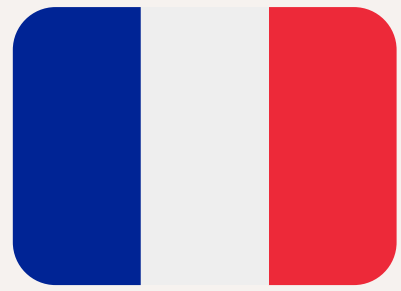
Most of the courses are non-formal ones, which is a great way to boost active ageing. The learning opportunities for retirees are endless in France for those who have good digital skills and numerous for the seniors who do not feel at ease with modern technologies. Depending on seniors' desires and preferences, there is a wide range of choices: cultural activities, ICT courses, personal development, courses in any other field of interest.

Non-formal learning does not require regular exams and other assessment tools, which often discourage students from continuous non-imposed learning.

### Een aantal suggesties

- On-site educational activities
- Online learning
- Tutoring





# IDEEËN

## Educatieve activiteiten op locatie \_"Union Française des Universités Tous Âges"

Als een senior in Frankrijk zijn of haar studie wil voortzetten of een nieuwe opleiding wil beginnen, 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.



## Online leren\_ "Openclassrooms", "Coursera"

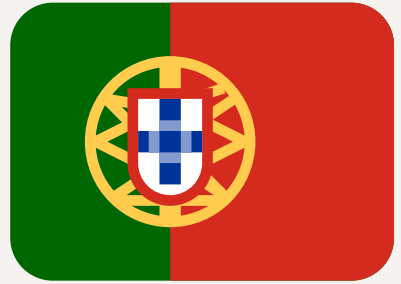
Podcasts, op de universiteit voorbereide MOOC's, leercursussen met duidelijke leertermijnen en certificaten van voltooiing - dit zijn slechts enkele voorbeelden van wat er beschikbaar is voor senioren in Frankrijk die educatieve activiteiten willen ondernemen. Openclassrooms is een Frans platform dat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



# PORTUGAL



# Beroepsleven en financiële situatie na pensionering, en veelvoorkomende problemen



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: Elke senior die de mogelijkheid heeft om de actieve werkperiode te verlengen of de pensioenfase te starten met behoud van een professionele activiteit, de berekeningen voor elke optie moet maken 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.





# IDEEËN

## Project Aldeias Pedagógicas

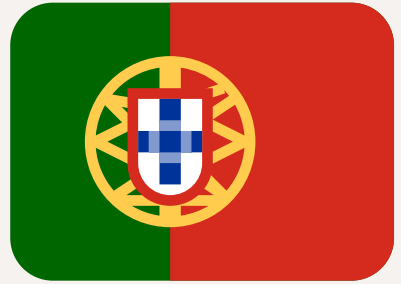
Aldeias Pedagógicas (De Pedagogische Dorpen) is een project gericht op het waarderen van de kennis, vaardigheden en levenservaring van ouderen die op het platteland wonen, waardoor ze "Meesters" van de dorpen worden. Het stimuleert actief ouder worden, intergenerationeel en valorisatie van burgerparticipatie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



## Project 55+ Een senior aan huis

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

# Sociaal leven na pensionering en veelvoorkomende problemen

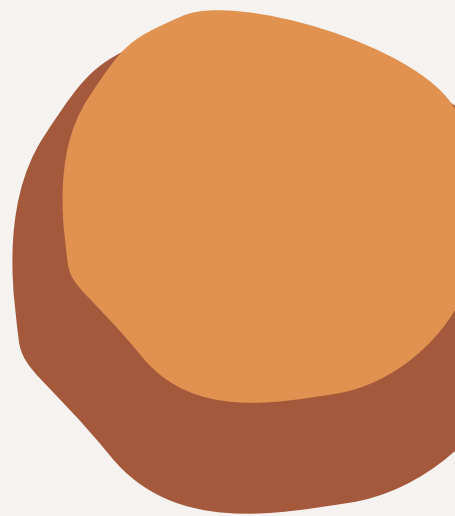


Met pensioen gaan betekent niet noodzakelijkerwijs het opgeven van een actieve levensstijl. Aangezien beschikbare tijd een van de belangrijkste voordelen van pensionering is, is er een breed aanbod aan activiteiten.

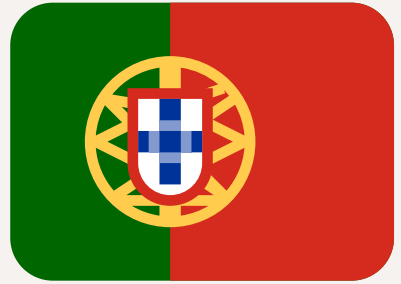
De meeste gemeenten en lokale parochieraden in Portugal hebben reguliere programma's voor de oudere bevolking, met activiteiten variërend van sport, handvaardigheid en taallessen, dagelijkse culturele en recreatieve uitstapjes of sociale bijeenkomsten.

## Een aantal suggesties

- Vrijwilligerswerk
- Lichamelijke activiteit en sport
- Senior toerisme



# IDEEËN



## Vrijwilligerswerk

Banco de Tempo is een organisatiesysteem voor solidariteitsuitwisseling dat het matchen van vraag en aanbod van diensten van haar leden. 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.

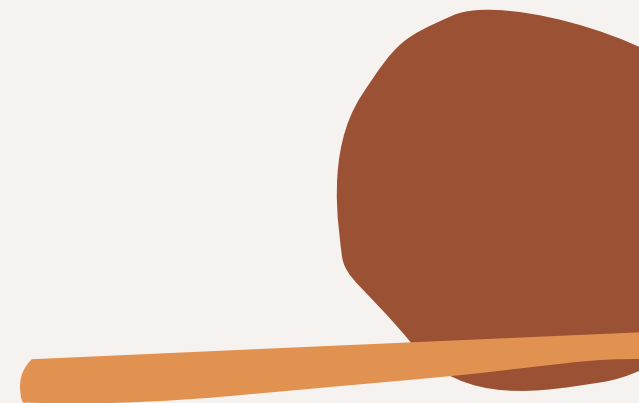
Een van hun belangrijkste activiteiten zijn de mogelijkheden voor senior vrijwilligerswerk, waarbij senioren samenkomen om andere senioren in nood te ondersteunen. Het stelt de vrijwilligers in staat hun eigen eenzaamheid te verminderen en deel uit te maken van een actieve samenleving.



## Senior Toerisme INATEL 55+.pt

De INATEL Foundation heeft dit reisprogramma voor senioren gelanceerd, gericht op personen van 55 jaar en ouder, dat een reis naar een geselecteerde bestemming omvat, 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.





# Onderwijs na pensionering en veelvoorkomende problemen

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.

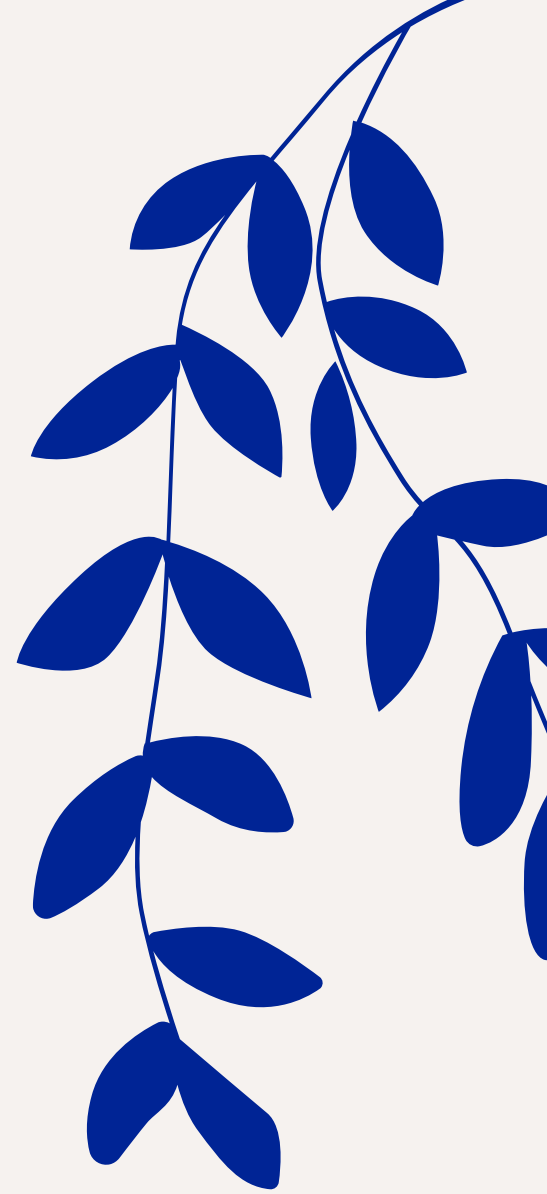
Een waardevolle optie voor onderwijs zijn de Universidades da Terceira Idade of Universidades Séniores. Deze instellingen zijn particuliere entiteiten met als hoofddoel de seniorengemeenschap te ondersteunen met een verzameling trainingsactiviteiten. Volgens RUTIS (het netwerk van Universidades da Terceira 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 continu een van de belangrijkste trends geworden in de onderwijsmogelijkheden die beschikbaar zijn in Portugal. Niet alleen basisorganisaties, maar ook universiteiten hebben trainingen en complete programma's die speciaal zijn ontworpen voor senioren.

## Een aantal suggesties

- Formação Sénior 60+ - Politécnico de Leiria
- Programa de Estudos Universitários para Séniores
- Eu e a Minha Reforma

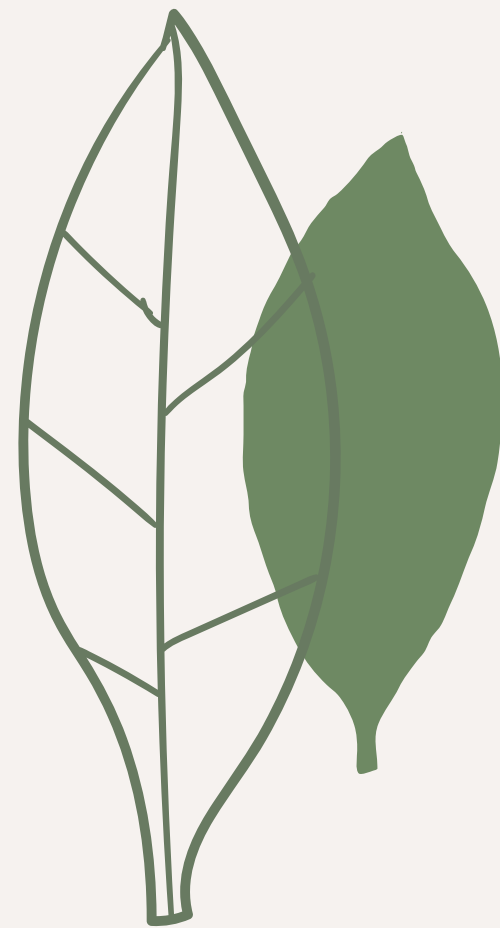




# IDEEËN

## Programa de Estudos Universitários para Sêniores

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.



## Eu e a Minha Reforma

Het programma “Eu e Minha Reforma” (“Ik en mijn pensioen”) is een initiatief gelanceerd door de particuliere instelling zonder winstoogmerk Fundação Dr. António Cupertino de Miranda om de financiële geletterdheid en digitale competenties van de seniorenbevolking 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.



**NEDERLAND**

# Beroepsleven en financiële situatie na pensionering, en veelvoorkomende problemen



Nederlandse werkgevers ondersteunen op non-actieve wijze de verlenging van het arbeidsleven. 75% van de werkgevers in Nederland associeert een vergrijzende beroepsbevolking met een stijging van de arbeidskosten. In 2022 hadden de ouderdomspensioenen in Nederland ongeveer 5,9 miljoen deelnemers. Ongeveer 200.000 Nederlanders van 67 jaar of ouder blijven na hun pensionering doorwerken. De afgelopen jaren is dat aantal alleen maar toegenomen.

Om de werkgevers te ondersteunen heeft de Nederlandse regering een aantal beleidsmaatregelen genomen, waaronder compensatie en financiële hulp voor werkgevers die een oudere werknemer in dienst nemen. Aan de werknemerskant wordt een 'doorloopbonus' toegekend in de vorm van een heffingskorting.

Uit eerder onderzoek bleek echter dat Nederlandse werkgevers vinden dat zowel werknemers als werkgevers verantwoordelijk zijn voor de financiering van een leven lang leren. Als mensen na het bereiken van de AOW-leeftijd (67 jaar) willen blijven werken, hebben ze toch recht op het minimumloon. Zij zullen echter niet meer verzekerd zijn 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.

- Transport & Logistiek
- Gezondheidszorg
- Ondernemerschap
- Kunstenaars

## Een aantal suggesties



# IDEEËN

## Old Capital

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

<https://oldcapital.nl/vacatures>



## Actief65 & 65plus

Steeds meer mensen blijven na hun pensionering doorwerken. Dat kan bij een werkgever, maar ook als ondernemer. In 2021 startten 4.380 mensen na hun 65ste een eigen bedrijf.

Door ondernemer te zijn kan men werk vinden via uitzendbureaus voor senioren zoals [www.actief65plus.nl](http://www.actief65plus.nl) en [www.65plus.nl](http://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.

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



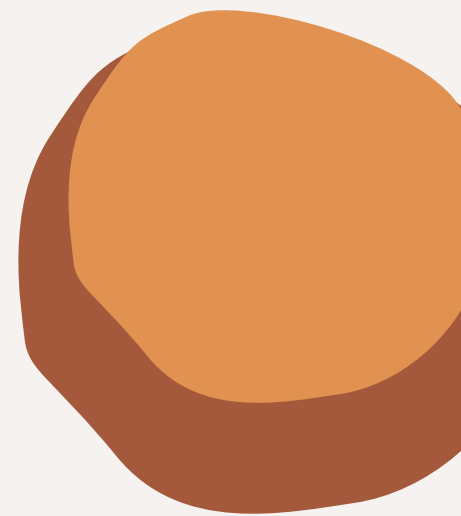
# Sociaal leven na pensionering en veelvoorkomende problemen



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 op dat moment afgesloten voelt van anderen.

Sociale relaties zijn cruciaal voor het welzijn, welzijn en de gezondheid van 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.

Maar eenzaamheid is niet alleen een kwestie van 'onder de mensen komen', blijkt uit een onderzoek van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut. In 2006 onderzocht het instituut 17 interventieprojecten om eenzaamheid bij ouderen aan te pakken. Alle onderzochte interventies zoeken de oplossing van het eenzaamheidsprobleem in het in contact brengen van ouderen met anderen. "Het is moeilijk om een sociaal leven te behouden na pensionering. 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 tot eenzaamheid voor veel senioren."



## Een aantal suggesties

- Dansen
- Sporten
- Creatieve activiteiten
- Muziek

# IDEEËN



## Dansfit 50+ - Dansschool Love2Do

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.



## Groepsspellen

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.



# Onderwijs na pensionering en veelvoorkomende problemen

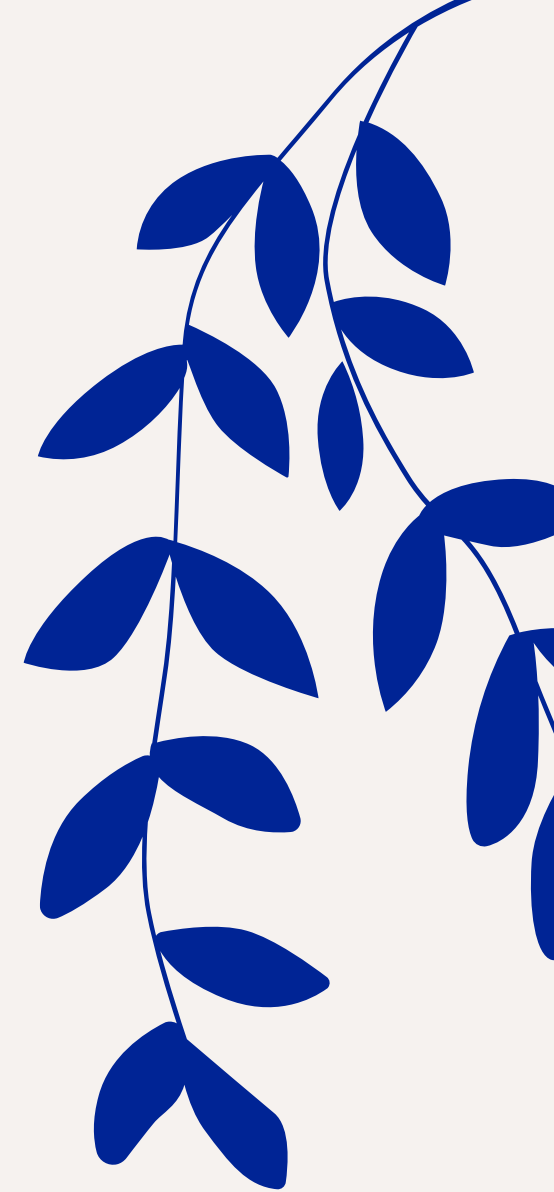
Er zijn onderwijsmogelijkheden voor senioren in Nederland, variërend van overheidssubsidies, universitaire programma's en verschillende cursussen door particuliere aanbieders.

Onder hen heeft de overheid een aantal opleidingsmogelijkheden voor na pensionering voorzien. Er zijn verschillende educatieve programma's waar 50-plussers 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.

## Een aantal suggesties

- Overheidssubsidie
- Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO)
- Levenslang leren krediet
- Cursussen





# IDEEËN

## STAP

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/>



## Levenslang leren krediet

Wil je mbo, hbo of wo studeren, maar heb je geen recht op studiefinanciering? Vraag een levenslang leren krediet aan. U kunt het levenslangleerkrediet 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](https://www.lifelonglearningcredit.nl/)



# Bedankt voor uw aandacht!

Voor meer informatie

[alenabogdanova.eseniors@gmail.com](mailto:alenabogdanova.eseniors@gmail.com)

[alicepernot.eseniors@gmail.com](mailto:alicepernot.eseniors@gmail.com)

