

# Seniorenpanel

OM TE ONDEKKEN WAT BIJ SENIOREN SPEELT IS GENERO GESTART MET EEN SENIOREN PANEL. 84 DEELNEMERS HEBBEN ZICH AANGEMELD. U LEEST IN DEZE FACTSHEET DE EERSTE BEVINDINGEN TERUG; OVER DE PANELLEDEN EN DIENS ERVARINGEN MET DE CORONACRISIS.

## Wie zijn de panelleden?

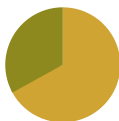
Eerst laten we jullie graag kennismaken met het panel; wie zijn de leden, wat kenmerkt ze en wat houdt ze bezig?

# 73

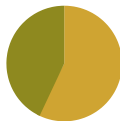
GEMIDDELDE LEEFTIJD VAN HET PANEL

Een kleine meerderheid van de deelnemers is vrouw en tweederde woont met anderen:

Woont alleen  
33%



Mannen  
43%



Woont met anderen  
67%

Vrouwen  
57%



**4 van de 5 paneldeelnemers doet vrijwilligerswerk**



De paneldeelnemers geven hun gezondheid gemiddeld een 8!

## Enkele dingen die de panelleden graag doen:



LEZEN



IN  
BEWEGING  
ZIJN



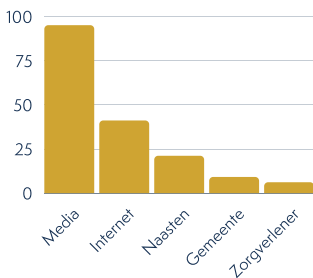
MUZIEK



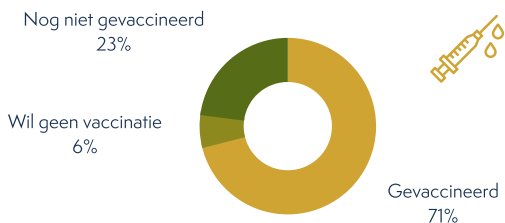
DINGEN  
ORGANISEREN

SOCIALE  
CONTACTEN  
ONDERHOUDEN





Het merendeel van de panelleden krijgt informatie over het coronavirus via de media, daarnaast zoeken veel senioren zelf informatie op via het internet.



## Activiteiten in coronatijd:

### Meer:

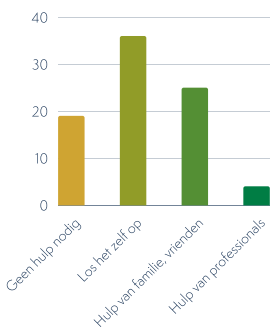
- ★ Amusement op de computer
- ★ Beeldbellen
- ★ Klusjes thuis
- ★ TV kijken

### Minder:

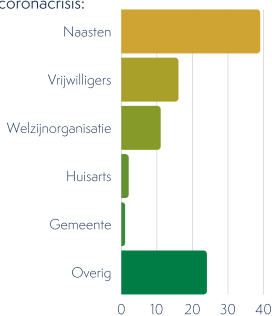
- ★ Boodschappen
- ★ Bezoek krijgen/ op bezoek gaan
- ★ Vrijwilligerswerk
- ★ Bewegingsactiviteiten

De meeste belemmeringen door de coronacrisis worden ondervonden op sociaal gebied (70,73%), dit heeft betrekking op sociale contacten. Daarna ervaart men belemmeringen op fysiek vlak (13,41%) en tot slot mentaal vlak (2,44%), zoals angst of stress.

Hoe de paneeldeelnemers problemen oplossen in de coronacrisis:



Aandeel dat door personen/instellingen actief benaderd is voor hulp, tijdens de coronacrisis:



## Persoonlijke lessen uit de coronacrisis:



## Advies nu we een nieuwe fase van de coronacrisis in zijn gegaan:

- Vul nooit zelf de behoeften van anderen voor hen in. Behoeften zijn zelden universeel.
- Zoek naar of creëer omgevingen waarin mensen elkaar (buiten) veilig kunnen ontmoeten.
- Vragen om hulp kan soms moeilijk zijn, dus bied hulp open aan.
- Vertrouw erop dat mensen verantwoordelijkheid kunnen nemen in het naleven van maatregelen.
- Stimuleer mensen weer wat meer actief te worden.
- Kies een persoonlijke benadering met voorlichting over goede leefstijl, gezond blijven en opbouwen van goede immuniteit.
- Maak mensen wegwijs in alle informatie die er te vinden is. Help indien nodig met nadere uitleg, maar laat mensen zelf keuzes maken.