

Studiereis 7 t/m 15 oktober 2023

# Ouderenzorg en Welzijn

in Zuid-Afrika





## Onze gezondheidszorg is een van de beste in de wereld

### Hoe is het gesteld met onze ouderenzorg?

We weten het allemaal: onze samenleving vergrijsst, het beroep op de zorg wordt steeds groter, terwijl ook het personeelstekort toeneemt en de mantelzorg tegen grenzen aanloopt. De ouderenzorg wordt anders, dat staat vast.

We zullen buiten de bestaande kaders moeten denken.

Op dit moment is het de bedoeling dat ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en zoveel mogelijk zelfredzaam zijn. Het idee is verder dat er nieuwe woonvormen komen en meer voorzieningen in de buurt en dat de omgeving uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Is dit voldoende, is het de goede richting?

## En hoe kijken we tegen ouderen zelf aan?

Het lijkt soms wel dat als er in algemene termen over ouderenzorg wordt gesproken, ouderen een maatschappelijk probleem zijn (ageism), terwijl we vanuit onze persoonlijke omgeving weten dat hun ervaring, kennis en wijsheid onmisbaar zijn. Bovendien waren wij zonder die ouderen nooit gekomen waar we nu zijn.

Het kan anders.

Bijvoorbeeld door te kijken hoe het er elders in de wereld aan toe gaat. In Zuid-Afrika zijn ouderen veel meer deel van de samenleving, met een rol die hen vervulling geeft, terwijl er ook voor hen gezorgd wordt.

Natuurlijk zitten daar veel haken en ogen aan; het is een andere maatschappij met een andere kwaliteit van leven en zorg. Zij kunnen leren van ons, maar wij kunnen ook zeker leren van hen.



“Ik heb er vanuit mijn werk bij een woningcorporatie vanuit zorg en welzijn naar gekeken. Wat ik zag? Ongelijkheid, verschil tussen mannen en vrouwen, kloof tussen black and white, transport- en internetproblemen. Maar ook Ubuntu, het moreel kompas. Voor elkaar dingen doen zonder dat je er zelf voordeel van hebt. Te veel om op te noemen, ik heb heel veel geleerd.”

**Ninke Hermsen, woningbouwcorporatie**

## Hoe kijkt men in Zuid-Afrika naar ouder worden, leefstijl, werk en familiewaarden?

Is het familielevens rijker dan in Nederland? Welke rol spelen ouderen in de “communities”, hoe gaat men met hen om en hoe wordt er naar hen gekeken? Hoe leven verschillende generaties met elkaar? Wat kunnen wij daarvan leren?



Oktober 2022: Eigenaresse van het Lelapa restaurant/winkeltje Langa – Capetown

“Ouderen zijn een inspiratiebron, doordat ze in het centrum van de familie zitten. Ik zie ouderen die zinvol bezig zijn en kunnen verdragen.”

**Cora Ritmeijer, Specialist  
Ouderengeneeskunde**

Zuid-Afrika is het meest welvarende land van het continent Afrika. Na het apartheidsregime wil Zuid-Afrika een regenboognatie zijn, waarin diversiteit een kracht is in plaats van een zwakte. Myrna Lewis ontwikkelde de methode van Deep Democracy waarin iedereen een stem krijgt.

En daarnaast kent Zuid-Afrika Ubuntu: de filosofie van "Ik ben omdat wij zijn".

Deze studiereis is de uitgelezen gelegenheid om deze filosofieën in praktijk gebracht te zien worden tijdens bezoeken aan diverse organisaties en in gesprekken met de lokale bevolking.

Onze lokale gidsen zorgen ervoor dat we in gesprek komen met de lokale bevolking en organisaties zodat we vragen kunnen stellen en kennis kunnen uitwisselen.



“Ik ben onder de indruk van zoveel ondernemerschap die we hebben gezien. Bijvoorbeeld een 74-jarige vrouw die een goed lopend restaurant en winkel heeft opgezet. Of de jonge ondernemers die we hebben gesproken in Langa Township, zij dromen van een eigen business. Ze kunnen daar overigens nog wel hulp bij gebruiken.”

**Roos de Graaf, senioren coach**

Oktober 2022: Inspirerend interview met jongeren (studerend of ondernemend) bij ontmoetingscentrum Jordan in Langa - Capetown. 'Enter to learn en live to be great.'

# Het reisplan in een notendop

## East London, Peddie, Port Elizabeth en omgeving:

- Bezoek aan een plattelandsdorp, waar we praten met ouderen, kinderen, kleinkinderen en professionals en waar we slapen in een homestay.
- Bezoek township, verpleeghuis, ziekenhuisje, buurthuis en schooltje.
- Safari in Addo Elephant Park.

Via de prachtige Tuinroute (Gardenroute) gaan we naar Kaapstad. We ervaren 'the wild coast' en hopen nog wat sealife te zien, in oktober zijn er walvissen te spotten. We zien het leven in de dorpjes George, Plettenberg, Knysna en Mosselberg en we gaan daar natuurlijk in gesprek met professionals in de eerste en tweede lijn en met inwoners.



## Kaapstad:

- Indrukwekkend bezoek aan Langa township en het multiculturele BoKaap.
- Inspirerend gesprek met entrepreneurs, jonge ondernemers, we horen hoe ze aankijken tegen ouder worden en kansen in het huidige Zuid-Afrika.
- Tijdens een lunch in een restaurant van een ondernemende 74 jarige vrouw, gaan we in gesprek met ouderen. Zij hebben een diverse achtergrond als bestuurder en/of professional. Zo mooi om de verschillende perspectieven te horen in een land met veel diversiteit.

**Programma onder voorbehoud:** Benieuwd naar het exacte programma of heb je zelf nog ideeën? Neem gerust contact met ons op.



“Wat bijzonder en wat leerzaam om te ervaren, hoe mensen in een verdeeld land met veel verschillen in kansen en gezondheid omgaan met de werkelijkheid. Wat indruk heeft gemaakt zijn juist de gesprekken in de kleine gemeenschappen met ouderen en hun kinderen en kleinkinderen”.

**Stephan Hermsen, bestuurder**

## Het einddoel

Het is vaak lastig om onder woorden te brengen wat een reis als deze concreet brengt. Wat we in elk geval weten uit onze eerdere reizen, is dat het blikveld letterlijk en figuurlijk breder wordt, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe ideeën, impulsen en initiatieven. De vraag ‘Hoe kan het anders?’, kun je alleen beantwoorden als je andere mogelijkheden hebt gezien en ervaren en daardoor gaat omdenken. Anders leren kijken naar ouderen, naar mogelijkheden en kansen binnen en buiten de bestaande systemen,

naar andere manieren van samenleven met elkaar. Wij gaan op zoek naar manieren om ouderen, die dat kunnen een belangrijker en actievere rol te laten spelen in onze maatschappij en er tegelijkertijd te zijn voor de ouderen die dat niet (meer) kunnen.

Laat je inspireren door het land, de communities, muziek en kleuren, de geuren, de saamhorigheid en de drive om er voor elkaar te zijn.

## Praktische informatie

Deze reis is met name bedoeld voor artsen en andere zorgverleners, managers, bestuurders en beleidsmakers in zorg en welzijn.

Het aantal deelnemers is relatief klein (circa 10 personen).

Corine van Maar, projectmanager en coach in de ouderenzorg en medeorganisator Cora Ritmeijer, Specialist Ouderengeneeskunde, hebben samen ruime ervaring op het gebied van vraagstukken in zorg en welzijn in Nederland.

### Kosten

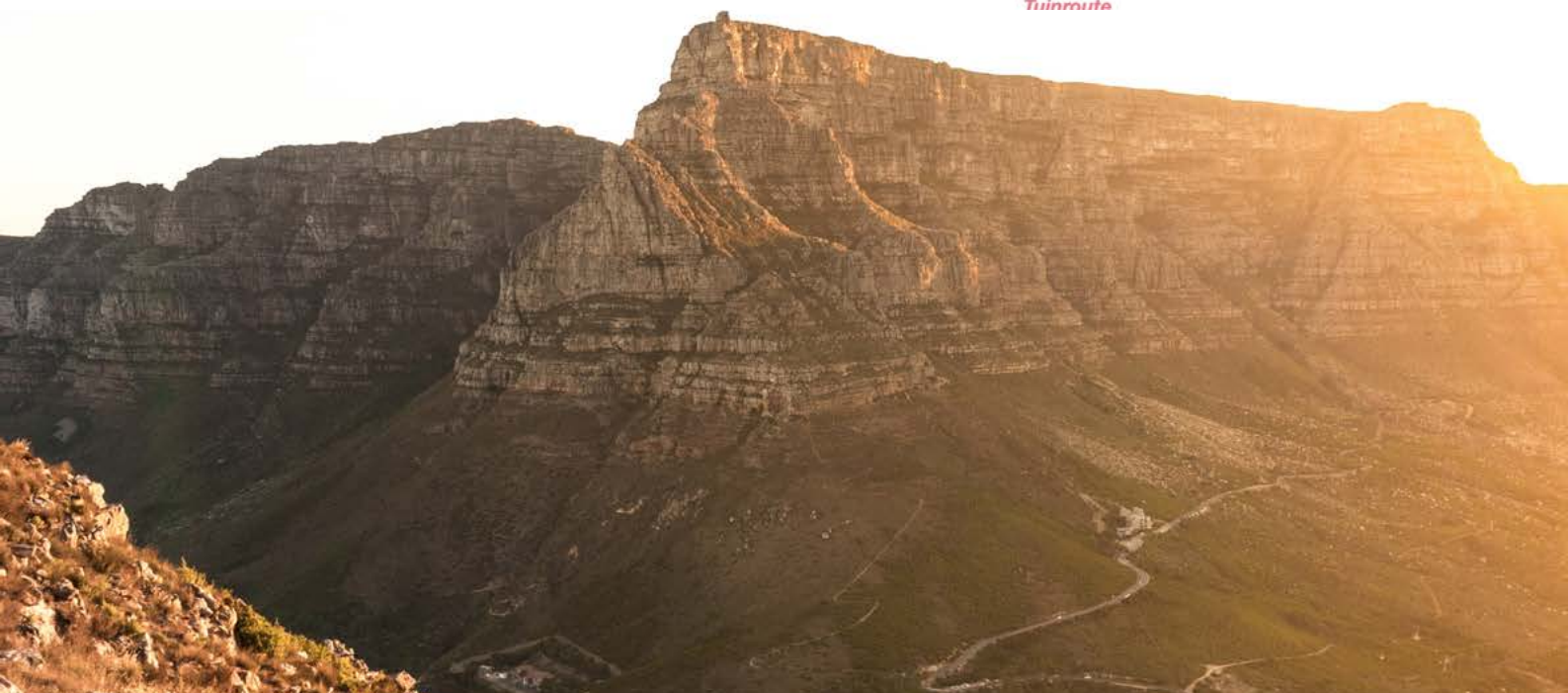
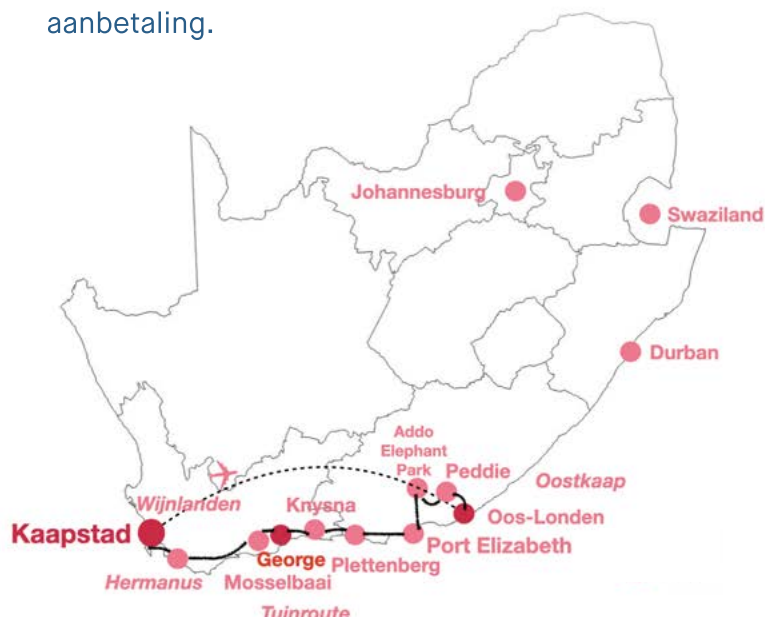
€ 3302,- (excl 21% btw)

Kent u nog personen die misschien meewillen met deze studiereis? U krijgt € 100,- korting voor een persoon die via u meegaat. Deze studiereis is in principe aftrekbaar voor de belasting in het kader van een studiereis. Inclusief een voorbereidende sessie.

Inbegrepen zijn alle overnachtingen in een middenklasse hotel, bezoeken aan de ouderenzorg locaties, gidsen, sprekers en vervoer binnen Zuid Afrika, inclusief de binnenlandse vlieguren en inclusief diner, ontbijt en lunch.

U boekt zelf uw internationale vlucht. Dit geeft u de mogelijkheid om eventueel langer te blijven, of al eerder aan te komen. Na 15 april 2023 dient u mogelijk rekening te houden met een toeslag in verband met oplopende vluchtprijzen.

Inschrijving vindt plaats op basis van volgorde van binnenkomst van de aanbetaling.





**Meer weten of direct aanmelden?**

Neem dan contact op met Corine van Maar

E-mail: [corine@vanmaaradvies.nl](mailto:corine@vanmaaradvies.nl) of

Telefoon: (06) 21 65 95 59

Website: [vanmaaradvies.nl](http://vanmaaradvies.nl)

Of kijk nog even op de website voor meer achtergrond over de organisatie: [link](#)

NB: In het kader van het klimaat ondersteunen we Just Diggit, een organisatie die in verschillende delen van Afrika droog land weer groen maakt.