

Inspiratiereis naar Japan 2019

'Een andere kijk op ouderenzorg'



16 t/m 23 November 2019

Optioneel: 3 daags bezoek aan
Blue Zone in Okinawa

Meer dan 27% van de populatie in Japan is ouder dan 65 jaar, in 2050 is de verwachting dat 40% van alle Japanners ouder is dan 65 jaar. Daarnaast krimpt het aantal inwoners in recordtempo. Hoe gaat Japan hiermee om, op sociaal, medisch en technisch gebied?

Hoe kijkt men in Japan aan tegen ouder worden, de vergrijzing, werk, pensioen en familiewaarden? Wat doet Japan anders om 'goed oud te worden' en wat kunnen wij daarvan leren?

Deze inspiratiereis geeft u de kans om dit uit te zoeken!

Deze reis is voor iedereen die zich bezighoudt met vraagstukken in de ouderenzorg. Voor bestuurders, zorgverleners, managers en beleidsmakers in zorg en welzijn, die zijn of haar blik willen verruimen. Om vanuit verwondering tot nieuwe ideeën en oplossingsrichtingen te komen.

Inspiratiereis naar Japan

Wij, Corine van Maar en Katinka Visscher nodigen u uit voor een bijzondere inspiratiereis naar Japan. Wij hebben in verschillende rollen ruime ervaring op het gebied van geïntegreerde (ouderen)zorg in Nederland. Samen met u en onze Japanse gids halen we inspiratie op uit Japan en denken we na over hoe we zorg in Nederland nog verder kunnen verbeteren.

‘Japan loopt al jaren op ons voor wat betreft ouderenbeleid. Tijdens mijn reis in 2000 zag ik al dat ouderen worden gestimuleerd om te blijven bewegen vanuit het gezondheid perspectief ‘plezier maken’ met als bijvangst: gezond zijn en blijven. Daarnaast waren ze toen al bezig met burgerparticipatie, robotica en nieuwe vormen van personeelsinzet. Zo blijven ouderen, als zij met pensioen gaan, vaak vanuit een intrinsieke motivatie betrokken bij hun bedrijf of zorgorganisatie. Japan was voor mij heel inspirerend en leerzaam’.

(Dr. Ate Dijkstra, Lector iHuman Welzijn Zorg Digitaal, NHL Stenden Hogeschool).

De kunst van tevreden ouder worden

We worden met z'n allen steeds ouder en blijven steeds langer vitaal. Op dit moment zijn in Nederland 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. De verwachting is dat dit in 2030 2,1 miljoen mensen zijn. We kunnen steeds meer ziektes behandelen. Tegelijk zien we nieuwe uitdagingen ontstaan. Hoe word je ‘vitaal’ oud? Wat bepaalt ‘goed en tevreden’ ouder worden’?

In Japan duiden experts voor ons, hoe Japanners kijken naar de kunst van tevreden ouder worden.

Zo horen we meer over het begrip ‘Ikigai’ (het Japanse *raison d'être*) en de betekenis van werk ook na je pensioen. We onderzoeken én ervaren de Japanse cultuur, zoals de eetcultuur, een cruciaal onderdeel van gezond leven. En we gaan kijken hoe welzijn en zorg georganiseerd, gefinancierd en ervaren worden in Japan.

Mooie ervaring in 2018

De ‘Terugblik Inspiratiereis Japan - een andere kijk op ouder worden’, geeft een impressie van onze inspiratiereis naar Japan in oktober 2018.

Deelnemers met uiteenlopende achtergronden leerden elkaar kennen en gingen op avontuur in het Japanse zorglandschap. Bekijk het filmpje op YouTube of klik: [hier](#).



Wat zijn we van plan?

We hebben een inspirerend programma en bezoeken gemiddeld twee locaties per dag in verschillende steden.

We starten met informatie over hoe zorg en welzijn in Japan zijn georganiseerd. Met informatie over het Japanse beleid en de financiering van ouderenzorg en welzijn en de strategie ten behoeve van de zelfredzaamheid van de oude(re) populatie. Daar leggen we een cultureel antropologisch perspectief naast. Welke (veranderende) waarden en gebruiken worden zichtbaar?

We bezoeken een indrukwekkend verpleeghuis, waar persoonsgerichte zorg wordt geboden. Hoe geven ze dat vorm in Japan? Hoe gaan ze om met transmurale zorg, dementie en palliatieve zorg?

In Tokyo gaan we naar een inspirerend buurthuis, waar we ervaringen horen van medewerkers en cliënten en meelopen met activiteiten.

Op dinsdag neemt onze Japanse gids ons mee naar zijn eigen wekelijkse discussie 'club'. Een officiële groep, met leden tussen de 60 en 85 jaar oud. Zij vertellen ons over hun leefomgeving met formele en informele netwerken. Hoe ervaren zij het ouder worden? Hoe wonen ze, hoe kijken ze aan tegen werk, pensioen en gezinswaarden? Hoe ervaren ze zorg- en welzijnsorganisaties en mogelijke technische hulpmiddelen? Dit wordt een mooie middag!

Japan loopt in de wereld voorop wat betreft onderzoek rond robotica. Tijdens de site-visits kijken we wat we hiervan terugvinden in de praktijk.

We bezoeken een stadje in de buurt van Osaka met een dementievriendelijke omgeving. Hoe ziet dat er uit en hoe geeft men dit vorm?

Tot slot gaan we naar een Japans bedrijf om te onderzoeken hoe zij omgaan met steeds hogere gemiddelde leeftijd van medewerkers en hun bijdrage aan 'goed en tevreden' ouder worden.

Plaatsen die we bezoeken

We beginnen in Kyoto: 'City of temples', de vroegere hoofdstad van Japan en beroemd om zijn vele tempels. We maken een wandeling door het Gion district, met geisha's, gezellige cafés en theehuisjes.

Na een paar dagen maken we de uitstap naar de metropool Tokyo! We reizen met de hogesnelheidstrein (Shinkansen). We bezoeken Osaka, handelsstad pur sang, met levendige winkelcentra en futuristische bioscopen. En tenslotte reizen we naar het omliggende platteland om te kijken hoe het leven als oudere daar verschilt met de grote stad.



Mevrouw Shimojima vertelde ons: *'Ik ben geboren in 1925 dus 94 jaar oud. Ik heb altijd met veel plezier gesport. Mijn werk in de theewinkel en een regelmatig een spelletje tafeltennis houden mij gezond en fit.'*



Optioneel: Okinawa, Blue zone

Okinawa is een eilandengroep voor de kust van Japan met een groot aantal langst levende mensen ter wereld. Rijk aan hun tradities komt het echte geheim voor de gezondheid en een lang leven van Okinawa voort uit hun cultuur en omgeving. Kijk [hier](#) voor de oorzaken van de blauwe zone in Okinawa.



Blue Zones ofwel 'Blauwe gebieden' zijn gebieden in de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven, vaak boven de 100 jaar. Hoe kan het dat deze mensen langer leven? Genetica? Dieet? Andere benadering van het leven? Zit het geheim in de alledaagse dingen die ze doen: het voedsel dat ze eten, de dagelijkse routine, het gezelschap waarin ze verkeren en hun kijk op het leven?



Hoe doet u nieuwe inspiratie op?

'Leren door te observeren'. Wat zien we om ons heen? Hoe gaan verschillende leeftijdsgroepen met elkaar om? Hoe redden ouderen zich in de drukke stad? Hebben ze makkelijk toegang tot (technologische) hulpmiddelen? Terug in het hotel, bespreken we wat we gezien hebben. Wat zou het u kunnen brengen in uw eigen werkomgeving in Nederland?

Wat levert het u op?

Verwondering, inspiratie en inzichten staan centraal in deze reis. We reflecteren op wat we gezien hebben en denken na over wat het voor ons werk betekent en voor onze eigen vraagstukken. Onze Japanse gids deelt hierbij zijn ervaringen en inzichten. Japan geeft een andere kijk en andere perspectieven op vraagstukken in de ouderenzorg. Met elkaar zullen we ervaringen delen en komen tot nieuwe oplossingsrichtingen.

Organisatie

- Corine van Maar is senior adviseur en projectleider en eigenaar van Van Maar Advies. Zij werkt al meer dan 15 jaar in de ouderenzorg vanuit verschillende invalshoeken: als zorgverlener, als adviseur en manager bij adviesbureaus, als bedrijfskundige (MBA) én als dochter. In haar werk verbindt ze mensen en organisaties met elkaar aan de hand van inhoudelijke zorgvraagstukken. Ze organiseert studiereizen, zoals de Healthcare Study Tour voor deelnemers uit Nieuw-Zeeland 2018 en Japan.
- Katinka Visscher (MA Japanologie) woonde 7 jaar in Kobe, Japan. Ze is inmiddels 15 jaar werkzaam bij een adviesbureau gespecialiseerd in geïntegreerde zorgvraagstukken. Ze droomt er al jaren van om haar liefde voor Japan te combineren met haar werk in de zorg in Nederland.
- Hiro en Judy Nakazato, een Japans-Engelse echt paar, zijn onze Japanse gidsen. Hiro is gepensioneerd medewerker van Teraoka Seiko. Als marketingmanager van de afdeling Buitenland reisde hij vaak naar Europa en Afrika. Zijn moeder is in de negentig en woont in een verzorgingstehuis in Tokyo. Hiro en Judy geven input over Japanse cultuur.



Kosten en aanmelding

Genoemde data zijn inclusief reistijd. Kosten voor de reis bedragen: € 3995,- (incl. 21% btw), € 3302,- (excl. 21% btw) per persoon.

Er is een korting van € 400,- (incl. 21% btw) per persoon, als u zich samen met een collega of kennis opgeeft voor een 2-persoonskamer gedurende de hele week (voor zover beschikbaar).

Inbegrepen zijn alle overnachtingen in een middenklasse hotel, bezoeken aan de sites, visites, gidsen, sprekers en vervoer binnen Japan, inclusief de hogesnelheidstrein. Inclusief diner, ontbijt en lunch.

U boekt zelf uw vlucht naar Kansai International Airport (KIX). Dit geeft u de mogelijkheid om eventueel langer in Japan te blijven, of al eerder aan te komen. Naarmate de datum van vertrek nadert dient u mogelijk rekening te houden met oplopende vluchtprijzen, wacht daarom niet te lang met aanmelden.

Inschrijving vindt plaats op basis van volgorde van binnenkomst van de aanbetaling. De reis gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen, met een maximum van 20. Een visum aanvragen is niet nodig. Wijzigingen in het programma door omstandigheden zijn voorbehouden.

Op 15 mei 2019 wordt duidelijk of de reis doorgaat, u kunt dan uw vlucht boeken.

Overig

- Na aanmelding plannen wij een telefonische intakegesprek met u in.
- Voor vertrek nodigen wij u uit voor een kick off bijeenkomst zodat u met andere deelnemers en met ons kunt kennismaken.
- Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering, persoonlijke uitgaven en vlucht.
- De gegevens zijn onder voorbehoud van beschikbaarheid.

Okinawa

Nadere informatie over het optionele driedaagse programma naar Okinawa volgt. De verwachte vertrekdatum is woensdag 13 november 2019, dus voorafgaand aan de week.

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u een e-mail sturen naar:

- Corine van Maar: corine@vanmaaradvies.nl M: 06 – 216 59 559
- Katinka Visscher: katinkavisscher@gmail.com M: 06 - 145 36 337

Wij hopen u te zien in november 2019!