

Inspiratiereis Japan 2020

'Een andere kijk op ouderenzorg'



23 t/m 30 januari 2020
Tokyo en 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?

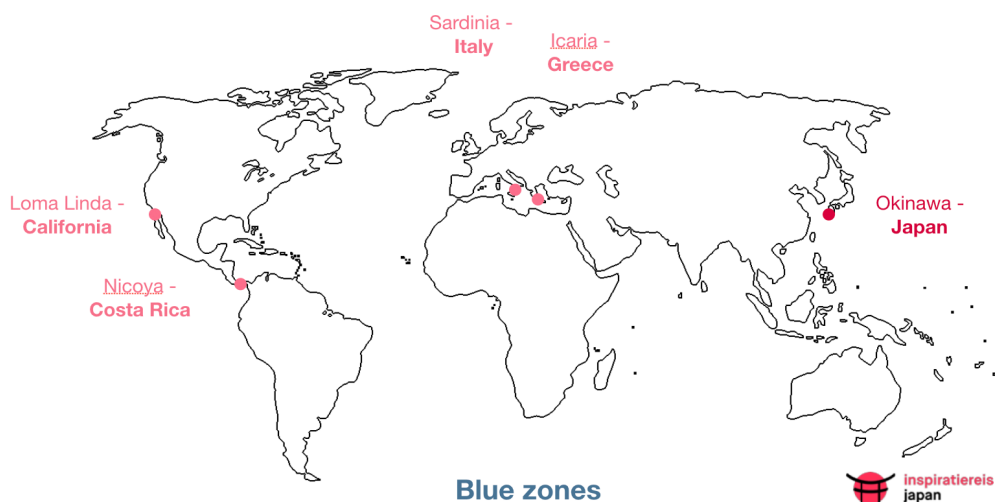
We hebben een inspirerend programma en bezoeken gemiddeld twee à drie locaties per dag in Tokyo en Okinawa.

Okinawa

Vanuit Nederland vliegen we via Tokyo meteen door naar Okinawa. 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? We reizen naar Okinawa om te kijken hoe het leven als oudere is op het platteland en hoe dat verschilt met de stad. Naar een paar dagen Okinawa vliegen we terug naar de metropool Tokyo.



Tokyo

In Tokyo starten we met informatie door experts over de Japanse visie en beleid op ouderenzorg en welzijn. We krijgen een overzicht over hoe de zorg georganiseerd is. Daarnaast komt de strategie ten behoeve van de zelfredzaamheid van de oude(re) populatie aan bod. Daar leggen we een cultureel antropologisch perspectief naast. Welke (veranderende) waarden en gebruiken worden zichtbaar?

We bezoeken een aantal verpleeghuizen. Hoe geven ze daar vorm aan persoonsgerichte zorg en dragen ze bij aan 'goed en tevreden ouder worden'? Hoe gaan ze om met de steeds hogere gemiddelde leeftijd van medewerkers? En hoe organiseren ze transmurale zorg, dementie en palliatieve zorg?

We gaan we naar een inspirerend buurthuis, waar we ervaringen horen van medewerkers en cliënten en persoonsgerichte Japanse activiteiten zien.

Onze Japanse gids neemt 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.

Naast het bezoeken van organisaties zien en ervaren we natuurlijk Tokyo zelf. Wat een bijzondere stad. We gaan naar een buurtje waar ouderen graag komen en hopen daar in gesprek met hen te komen, om te horen hoe zij leven. Tijdens onze vorige reis ontmoetten we mevrouw Shimojima. We waren onder de indruk van haar levensvisie.



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



Het programma kan nog enige wijzigingen ondergaan. Neem gerust contact met ons op voor de laatste informatie over de invulling van de week.

Hoe doet u nieuwe inspiratie op?

Nieuwsgierig waarnemen en onze eigen oordelen zoveel mogelijk loslaten. Dat levert in onze ervaring de mooiste nieuwe inzichten op. Gedurende de reis kijken we daarom vooral veel om ons heen: wat valt ons op in een station, op straat of in een verzorgingshuis? Hoe gaan jonge en oude mensen met elkaar om? Hoe redden ouderen zich in de drukke stad of op het platteland? Terug in het hotel, bespreken we wat we gezien hebben. En gaan we in gesprek met elkaar over wat het u zou kunnen brengen in uw eigen werkomgeving in Nederland.

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 en als bedrijfskundige (MBA). In haar werk verbindt ze mensen en organisaties met elkaar aan de hand van inhoudelijke zorgvraagstukken. Ze organiseert met veel plezier studiereizen, zoals de Healthcare Study Tour voor deelnemers uit Nieuw-Zeeland 2018 en Inspiratiereizen naar 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 echtbaar, 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

De 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 retour vliegticket Tokyo-Okinawa. Inclusief diner, ontbijt en lunch.

U boekt zelf uw vlucht naar Tokyo Kansai International Airport (KIX Airport). 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.

Mocht u interesse hebben, dan raden wij u aan niet te lang te wachten met uw aanmelding in verband met de oplopende prijs van uw eigen vliegticket en de beschikbaarheid van de retour vliegticket van Tokyo naar Okinawa, die wij voor u boeken.

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

Overig

- Na aanmelding plannen wij een telefonisch 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.
- De genoemde data zijn inclusief reistijd.
- Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering, persoonlijke uitgaven en vlucht.
- Een visum aanvragen is niet nodig.
- Wijzigingen in het programma door omstandigheden zijn voorbehouden.
- De gegevens zijn onder voorbehoud van beschikbaarheid.

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

We hebben inmiddels voldoende aanmeldingen om de inspiratiereis door te laten gaan.

Er zijn nog plaatsen beschikbaar. Wij hopen daarom van u te horen!

Juni 2019