





Contact en aandacht leiden tot steun







Samen Ouder Worden in Amersfoort

Met uiteenlopende initiatieven is vrijwillige inzet gestimuleerd en zijn generaties met elkaar in contact gebracht. Van een burenhulpdienst in coronatijd tot aan een bundeling van kunst en levensverhalen of activiteiten rondom gezonde voeding en beweging: allen leiden tot aandacht en begrip voor elkaar en wederzijdse steun.




DOELEN

-  **Nog-nooit vrijwilligers** bereiken en drijfveren achterhalen door middel van een enquête
-  Opzetten van een **Burenhulpdienst** in coronatijd door lokale samenwerking
-  Ouderen met **migratieachtergrond** bereiken door sleutelpersonen in de wijk actief in te zetten
-  **Jong en oud** verbinden via verhalen en kunst

ACTIVITEITEN

-  **Netwerk opgebouwd** met bestaande initiatieven in de wijk Liendert/Rustenburg.
-  Een **Burenhulpdienst** opgezet, door middel van een flyer bekend gemaakt, overgedragen aan vrijwilligers en methodisch beschreven.
-  **Enquête 55+** en focusgroep over wensen en motivatie vrijwillige inzet in samenwerking met IndeBuurt033.
-  Contact **jong-oud** versterkt door boekje 'Samen Ouder Worden' met levensverhalen en kunstuitingen.
-  Ouderen met een **migratie-achtergrond** wandelen wekelijks met vrijwilligers en worden zo gemotiveerd om gezond te bewegen en betekenisvol contact.
-  Er is een **Schijf van vijf voor diverse culturen** ontwikkeld met producten die voor ouderen met een migratieachtergrond herkenbaar zijn. Daarmee wordt voorlichting gegeven over gezond eten.

LINKS

-  [Methodiek Burenhulpdienst](#)
-  [Methodiek Schijf van vijf voor diverse culturen](#)
-  [Methodiek Kleurrijk wandelen](#)

GLANS MOMENTEN



Kunst verbindt

Om ouderen met een migratieachtergrond een podium te geven, zodat zij anderen over de drempel helpen om hulp te aanvaarden, is in samenwerking met studenten van ROC-Amersfoort een boekje ontwikkeld. Studenten voerden gesprekken met ouderen (bijvoorbeeld grootouders) en maakten hier een kunstuiting van. Het kleurrijke boekje is breed verspreid, waardoor de verhalen levend blijven en andere ouderen (en jongeren) geïnspireerd worden.

Een sterke vrijwilliger

Een mevrouw met gezondheidsproblemen mocht niet naar buiten in verband met corona. Toch heeft zij zich aangemeld als vrijwilliger voor de Burenhulpdienst. Ze heeft contacten opgedaan, veel voor anderen gedaan en waardering ontvangen. Ze hecht meer waarde aan het leven en haar ziekte is meer op de achtergrond gekomen.

CONTACT

-  Dit lokale traject is uitgevoerd door [Stichting Vier het Leven](#) en [Netwerk NOOM](#)
-  Voor algemene informatie over Samen Ouder Worden of dit traject: algemeen@nov.nl

OOGST

★ Zingeving door verbinding tussen generaties

Met het opzetten van de Burenhulpdienst zijn er mensen in de buurt opgestaan die niet goed in beeld waren bij de welzijnsorganisaties. Met een passende rol of taken konden zij uit hun isolement komen en voldoening ervaren van hun inzet.

★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

In alle projecten in Amersfoort speelde vrijwillige inzet een cruciale rol: de Burenhulpdienst wordt gerund door vrijwilligers, ouderen zijn uitgenodigd om te bedenken hoe zij vrijwillig actief willen worden of blijven, vrijwilligers gaan met ouderen bewegen en geven voorlichting en jongeren gaan met ouderen in gesprek.

★ Lokaal samenwerken

Samen met organisaties die actief zijn in Amersfoort zijn projecten opgepakt die al langer op uitvoering wachtten. Zo is de Burenhulpdienst opgezet met wijkbewoners en zijn in samenwerking met ROC-Amersfoort, PCOB en Indebuurt033 projecten ontwikkeld.

★ Verbinding tussen generaties

Het kleurrijke boekje 'Samen Ouder Worden' illustreert wat de gesprekken van de leerlingen teweeg hebben gebracht. Zij hebben zich niet alleen verdiept in het leven van de ouderen, maar zijn ook over hun eigen achtergrond en identiteit gaan nadenken.

★ Lokaal samenwerken

Ouderen met een migratieachtergrond zijn betrokken door specifiek in te gaan op de vraag hoe je op oudere leeftijd gezond blijft. Dit vraagstuk speelt bij oudere migranten vaak relatief sterk terwijl veel bestaande aanpakken weinig cultuurspecifiek zijn.

LESSEN

🎓 Vasthouden van vrijwillige energie: Een Burenhulpdienst opzetten tijdens de coronacrisis is een uitdaging: er komt veel vrijwilligersenergie vrij, maar deze is moeilijk te managen. Heel veel mensen willen tegelijkertijd iets betekenen voor een ander, maar de hulpvragen blijven uit of komen pas later. Het was moeilijk om de energie die vrijkwam vast te houden.

🎓 Denken in mogelijkheden: Het idee om levensverhalen te verwerken tot een mooi theaterstuk kon door de coronacrisis niet doorgaan. Door het project een andere draai te geven hebben we de verhalen kunnen bundelen in een het boekje 'Samen Ouder Worden'.

🎓 Aansluiten bij dagelijkse bezigheden en behoeften, zoals bewegen en eten, maakt het makkelijker om ouderen met een migratieachtergrond te bereiken en betrekken.

LOKALE AANPAK

🔑 In Amersfoort is op verschillende niveaus tegelijk gewerkt. In een grotere stad helpt het om in een wijk, via een school of een buurthuis aan de slag te gaan: zo komen concrete vraagstukken en minder bekende spelers in beeld. Daarnaast is op stedelijk niveau onderzoek gedaan, zodat de gemeente en de welzijnsorganisatie betrokken konden worden.

🔑 Belangrijk onderdeel van de aanpak was om in de wijken en bij ouderen met een migratieachtergrond op zoek te gaan naar en te werken met sleutelpersonen. Dit zijn bewoners met kennis van en toegang tot de buurt en de mensen. Ten slotte hebben we in vorm aansluiting gezocht bij de doelgroepen die we wilden betrekken: een kunstproject voor jongeren, bewegen en eten voor ouderen met een migratieachtergrond, burenhulp in een wijk waar vrij weinig sociale verbanden zijn.



**SAMEN
OUDER
WORDEN**