



KRACHTIG OUDER WORDEN

praat vandaag over morgen

In Nederland komen steeds meer senioren, maar ook steeds minder voorzieningen. Hoe bereid je je als senior voor op het ouder worden? Wat heb je morgen nodig? Wat kun je zelf doen en waar heb je anderen bij nodig? Het is verstandig daar tijdig over na te denken. Als lokale organisatie of gemeente kun je daarin een rol spelen. Hoe? Door het organiseren van een bijeenkomst 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen', in samenwerking met de Seniorencoalitie.

In gesprek over wonen, zorg, contact en vitaliteit

'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' is een samenwerking tussen de Seniorencoalitie en lokale organisaties overal in Nederland. Het sluit aan bij de campagne 'Praat vandaag over morgen' van het ministerie van VWS dat tot doel heeft de zorg en ondersteuning beschikbaar, toegankelijk en van goede kwaliteit te houden.

Tijdens de bijeenkomst gaan senioren van rond de 60 jaar en ouder met elkaar in gesprek, onder begeleiding van getrainde gespreksbegeleiders. Het gesprek gaat over wensen en behoeften als het gaat om wonen, zorg, sociaal contact en fit blijven. Welke stap kan je morgen zetten? Wie of wat heb je daarbij nodig? En wat neem je mee uit de bijeenkomst? Vragen die voorbijkomen zijn bijvoorbeeld:

- Hoe wil je in de toekomst wonen?
- Waar moet je woning later aan voldoen?
- Kan je je woning geschikt maken voor eventuele thuiszorg?
- Wat is handig om in de buurt te hebben?
- Wie in de buurt kan helpen als je steeds meer zorg nodig hebt?
- Welke mensen zijn belangrijk voor jou?
- Wat kun je nu al doen om eenzaamheid te voorkomen?

- Hoe blijf je fit?
- Hoe houd je je geheugen en denken actief?
- Wat wil je graag nog doen in je leven? Waar droom je van?
- En andere vragen die een senior kunnen bezighouden.

Vitaliteit én kwetsbaarheid

Krachtig ouder worden gaat niet alleen over vitaliteit en zelfredzaamheid, maar ook om kwetsbaar durven zijn en om hulp durven vragen. De deelnemers aan de bijeenkomst delen hun verhalen, luisteren naar elkaar en denken met elkaar mee. Mensen gaan naar huis met herwonnen moed, nieuwe inspiratie of zelfs met praktische oplossingen voor hun situatie. Ook ontstaan waardevolle contacten tussen mensen die iets voor elkaar willen betekenen. Dát is inmiddels onze ervaring.

Met elkaar in gesprek

Met 'Krachtig ouder worden' faciliteren we de dialoog tussen senioren. Deelnemers ontdekken wat zij zelf belangrijk vinden. En hoe zij zich het best voorbereiden op een toekomst waarin de zorg steeds vaker thuis of digitaal is en informele (mantel)zorg belangrijk wordt. Of, zoals het ministerie van VWS het omschrijft: 'Zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan'. Het gaat ook over van betekenis zijn als senior. Want met hun levenservaring en wijsheid hebben senioren veel te geven.

"Je zit al gauw in een vast patroon. Daarom hoopte ik in de bijeenkomst iets te horen waar ik zelf niet aan had gedacht. Dat is gelukt"

Truus uit Twello

**KRACHTIG
OUDER WORDEN**

praat vandaag over morgen

Ondersteuning van de Seniorencolitie

Je organiseert de bijeenkomst met ondersteuning van de Seniorencolitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL) in de vorm van een toolbox. De Seniorencolitie ontwikkelde in samenwerking met ervaren trainers het script voor de dialoog. Dit zorgt voor een geslaagde dialoog waarin senioren met elkaar in gesprek gaan en elkaar inspireren. Het doel van deze brede maatschappelijke dialoog is ook dat senioren hun eigen potentieel voor de samenleving benutten. Het doel is om in 2024, 2025 en 2026 jaarlijks 100 bijeenkomsten te organiseren, altijd in samenwerking met lokale en regionale organisaties.

Krijg inzicht in wat er leeft onder jouw senioren

De bijeenkomst 'Krachtig ouder worden – praat vandaag over morgen' levert veel op, ook voor jouw organisatie of gemeente. Je brengt hiermee de dialoog op gang tussen senioren. Dat helpt hen om bewust te worden, en – nog mooier – om stappen te zetten. Andersom geeft het inzicht in wat er leeft onder 'jouw' senioren. Hoe bereiden ze zich voor op de toekomst? Wat kunnen mensen zelf en wat hebben ze nodig? Wat kan jullie organisatie of gemeente doen? Dat helpt bij het ontwikkelen van beleid en concrete activiteiten waar veel behoefte aan is.

Zo ondersteunen wij jullie organisatie

Zie je op tegen het organiseren van een bijeenkomst? Dat is niet nodig, want vanuit de Seniorencolitie krijgen jullie ondersteuning, zowel inhoudelijk als praktisch:

Toolbox met (communicatie)materiaal

Je kunt gebruikmaken van kant-en-klaar materiaal. Zoals persberichten, nieuwsberichten en een uitnodigingstekst. Denk ook aan tafelmateriaal, zoals een inleidend verhaal over 'Krachtig ouder worden', een openingsvideo, dialoogvragen en een tafelkaartje met richtlijnen voor een succesvolle dialoog.

E-learning voor jullie gespreksbegeleiders

Jouw organisatie werft gespreksbegeleiders voor de bijeenkomst. Zij volgen dan een training volgens de methode van het Waarderend Onderzoek (Appreciative Inquiry - AI). Hiervoor ontwikkelden we een e-learning. Het Waarderend Onderzoek helpt gespreksbegeleiders om mensen te stimuleren en uit te gaan van ieders

ideeën en talenten. Mensen voelen zich gehoord en gezien en worden gestimuleerd om te bedenken voor zichzelf en voor elkaar.

Financiële bijdrage

De Seniorencolitie vergoedt de reiskosten van de gespreksbegeleiders. Bovendien ontvang je per lokale bijeenkomst een bijdrage van 250 euro.

Dit doe je zelf

We maken het jullie graag zo makkelijk mogelijk. Dit vragen we van jullie:

- Gespreksbegeleiders werven die de training kunnen volgen via de e-learningmodule
- 15 tot 50 deelnemers werven per lokale bijeenkomst.
- Locatie regelen met gesprekstafels.
- Verslag maken van de bijeenkomst, met daarin de opgehaalde output én andere bevindingen. Hiervoor is een dashboard beschikbaar.

Dit is 'Krachtig ouder worden'

- Voor senioren van rond de 60 jaar en ouder (focus op 60-75 jaar).
- Samen praten over morgen.
- Regionale bijeenkomsten voor 200 deelnemers. Met inspiratie (goede sprekers en ontspanning), gesprek en het kenniscafé met organisaties uit de regio.
- 100 lokale bijeenkomsten per jaar ('het gesprek in de buurt').

Organiseer een bijeenkomst in jouw buurt

Wil je senioren stimuleren om na te denken over morgen? En heb je als organisatie of gemeente graag meer inzicht in wat er leeft bij senioren en wat ze nodig hebben? Geef je dan vandaag nog op voor het organiseren van een lokale bijeenkomst, met ondersteuning van de Seniorencolitie. Ga naar <https://deseniorencolitie.nl/een-gesprek-in-de-buurt-organiseren/>. Voor andere vragen kunt u mailen naar: contact@deseniorencolitie.nl.

De Seniorencolitie is een samenwerkingsverband tussen ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM (netwerk van organisaties van oudere migranten) en SOMNL (samen voor ouderen met een migratieachtergrond in Nederland).

