



kbo-pcob
voor senioren van
vandaag en morgen

Zin in...

Zingeving

Werkboek



Dit werkboek is van:

.....



Introductie

BESTE LEZER,

Zingeving gaat over de betekenis die mensen aan hun leven geven. Het gaat over contact, meedoen en verbinding. Zingeving is dan ook iets waar iedereen zich bewust of onbewust mee bezighoudt omdat het belangrijk is voor ons welzijn. Zingeving is op iedere leeftijd belangrijk. De invulling van zingeving in het persoonlijke leven verandert mee met interesses en leeftijd. Door met elkaar stil te staan bij thema's die belangrijk zijn in ons leven verdiept het contact en kan men geïnspireerd raken door elkaar.

In dit werkboek worden verschillende materialen en methodes ter inspiratie aangeboden, waarmee een afdeling of een vrijwilliger op eenvoudige wijze het gesprek over 'alledaagse zingeving' tot stand kan brengen.

Het is belangrijk om aan te sluiten bij onderwerpen waar vrijwilligers en senioren 'zin in' hebben, zodat ze zich comfortabel voelen en zich makkelijker kunnen verbinden met elkaar door de activiteit.



Zin in...

ZINGEVEN AAN JE AFDELING

Lid zijn van een vereniging, en met name deelnemen aan de activiteiten van een afdeling, is een vorm van zingeving. Je maakt onderdeel uit van een netwerk van mensen die in verbinding staan met elkaar en samen activiteiten ondernemen. Vaak is er ook nog speciale aandacht voor zingeving, bijvoorbeeld door met elkaar bijzondere dagen te vieren en door de Lief- en Leedcommissie die veel afdelingen hebben ingesteld. Er gebeurt al heel veel bij diverse afdelingen. Dit werkboek kan aanvullend en ondersteunend zijn.

Als lid en als vrijwilliger binnen een afdeling heb je de mogelijkheid om mensen te verbinden. Dit start met de ontmoeting tussen mensen, mogelijk gemaakt door de afdeling. Activiteiten waarbij zingeving een thema of onderdeel is, helpen mensen vervolgens het gesprek te verdiepen en de relaties te verstevigen.

Een goed gesprek kan wonderen doen. Het uitspreken van herinneringen en emoties kan opluchting bieden, je kunt je gehoord en gezien voelen of iemand vinden die juist jou begrijpt vanwege eenzelfde ervaring. Deze verbinding is belangrijk omdat je je soms, ondanks lieve mensen om je heen, toch heel alleen kunt voelen.

Inhoudsopgave

2

Zin in een gesprek

16

Zin in een praten

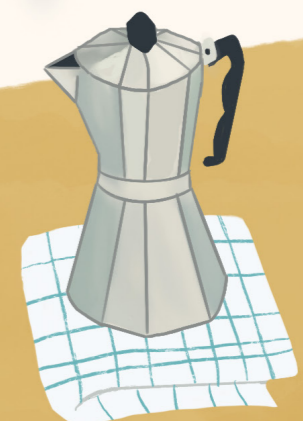
24

Zin in activiteiten



Zin in...

Een gesprek



ZIN IN

Een gesprek

Bij een goed gesprek wil je werkelijk weten wat de ander bezighoudt. Je wilt de ander beter leren kennen en begrijpen, zonder gelijk tot een afspraak of oplossing te moeten komen.

We geven hier wat algemene tips voor een goed gesprek en tips om het gesprek te optimaliseren. Eventueel kun je deze in het zicht leggen en er tijdens het gesprek naar verwijzen.

Vol goede bedoelingen en met de wens een ander te helpen, vullen mensen soms zaken voor iemand in of komen met een oplossing terwijl de ander misschien alleen ruimte zoekt voor zijn of haar gevoelens.

Tips voor een gesprek

- 1** Luister twee keer zoveel dan dat je praat.
- 2** Neem de tijd voor een ander.
- 3** Maak een compliment.
- 4** Heb vertrouwen in de ander.
- 5** Sta open voor het gesprek zonder te sturen.
- 6** Verplaats je in de ander.

ZIN IN

Kletskaartjes

Soms is het fijn het gesprek op gang te helpen met een aantal simpele vragen. De vragen geven een gespreksonderwerp en laten de deelnemers nadenken over zichzelf en hun ervaringen. Door iedereen de vraag op het kaartje te laten beantwoorden leren de deelnemers elkaar direct beter kennen.

Je kunt de 18 kaartjes uit dit werkboek gebruiken, of zelf gesprekskaartjes bedenken. Misschien wil je wel met elkaar in gesprek over een bepaald thema en kun je vragen opstellen die mensen over dit thema en hun relatie tot dit onderwerp laten nadenken.

De kaartjes geven een aanleiding voor een gesprek. Je kunt hierdoor erachter komen dat je dingen gemeen hebt met elkaar die je anders nooit had geweten. De kaartjes zijn ingedeeld in kletspraat, ontmoeting en verdieping. De kaartjes kunnen in groepsverband worden behandeld of juist tijdens een koffiebijeenkomst op tafel neer worden gezet, zodat mensen een starter hebben om met elkaar in gesprek te raken.

De kaartjes geven een aanleiding voor een gesprek. Door het gesprek te beginnen met elkaar, kun je elkaar beter leren kennen. De kaartjes zijn ingedeeld in kletspraat, ontmoeting en verdieping.

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

Wat is je favoriete eten?

Welk seizoen vind je het fijnste?

Wat is je favoriete kledingstuk?

Waar zou je het liefst willen wonen?

Wat is het mooiste boek dat je ooit gelezen hebt?

Waar krijg je de meeste energie van?

Wat is je grootste angst?

Wat was de grootste verandering in je leven?

Wat is jouw unieke talent of kracht?

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

Waar zou jij
voor wakker
gemaakt
willen
worden?

Wat vind je
het mooiste
lied of
muziekstuk?

Wat is
volgens jou
het geheim
van een
goede
relatie?

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

Welk
spreekje
past bij
jou?

Je doet mee
aan het
opgraven
van
schatten,
wat zou jij
willen
vinden?

Wat is het
fijnste
plekje in
je huis?

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

Wat is jouw
favoriete
film?

Hoe zou een
kunstwerk
over jouw
leven er op
dit moment
uit zien?

Waar ben je
dankbaar
voor?

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

KLETS
PRAAT

ONTMOETING

VERDIEPING

ZIN IN

Een belcirkel

Soms is het lastig om bij elkaar te komen of woont iemand ver weg, sneeuwt het, is iemand ziek of moeilijk ter been. Dan is het fijn dat we elkaar kunnen bellen. Bellen kan één op één of via een belcirkel met meerdere mensen. Een stappenplan om een belcirkel op te zetten vind je op de volgende pagina. Hieronder een paar tips om wat variatie in een belcirkel aan te brengen.



Tips voor variatie

- * Een coördinator belt zelf alle deelnemers. Dat vraagt meer werk van de coördinator; maak in dat geval de belgroepen niet te groot.
- * De volgorde in de belcirkel kan gewijzigd worden, zodat je weer eens met iemand anders praat.
- * Probeer eens te beeldbellen via FaceTime, Skype of WhatsApp.
- * Werk samen met andere organisaties. Misschien willen andere lokale seniorenorganisaties meedoen, of een Stichting Welzijn.
- * In plaats van vaste belcirkel kun je ook eens in de zoveel tijd een belronde houden onder de meest kwetsbare leden; bijvoorbeeld alleenstaanden, mensen zonder tuin, 85+'ers, etc.
- * Maak een belboom in plaats van een belcirkel; in deze variant belt iemand twee personen, die bellen weer twee personen. Spreek van tevoren met elkaar af hoe de belboom weer terug leidt naar de coördinator, zodat er overzicht blijft over of iedereen bereikt is.

De 5 stappen voor het opzetten van een belcirkel

Omzien naar elkaar staat bij KBO-PCOB hoog in het vaandel. Zien wat er bij de ander leeft, maar ook: even 'checken' hoe het met iemand is. Omzien naar elkaar start met in contact blijven met elkaar. Het opzetten van een belcirkel is een makkelijke en effectieve manier om laagdrempelig contact te houden met elkaar.

1



VOORBEREIDING

Kijk of je kunt aansluiten bij een bestaand initiatief van lokale partijen. Hier kun je informatie ophalen en coördinatoren en deelnemers werven. Of ga op zoek naar mensen die een belcirkel willen coördineren of willen helpen bij het opzetten. Elke belcirkel heeft minimaal één coördinator nodig. Vraag aan hen of ze mee willen werken en geef ze informatie.

2



WERVING

Vraag mensen om deel te nemen aan een belcirkel. Zet een advertentie in de nieuwsbrief of bel je alleenwonende leden. De coördinatoren kunnen bijvoorbeeld ook alle leden gaan bellen met deze vraag. Maak een verdeling van de ledenlijst en spreek af wie welke mensen gaat bellen met de vraag of ze belangstelling hebben om aan een belcirkel mee te doen.



3

AAN DE SLAG

Spreek af of je dagelijks of wekelijks belt. Maak ook afspraken wat te doen als iemand niet thuis is/de telefoon niet opneemt. Wil iemand langer praten doe dat dan buiten de belcirkel om. De coördinator start de belcirkel en de belcirkel eindigt ook bij de coördinator. Op die manier weet de coördinator dat de cirkel rond is en dat iedereen is bereikt.

4

ONDERWERPEN

De belcirkel is bedoeld om contact te onderhouden en zo te achterhalen of het goed met iemand gaat. Het gaat om het gesprek, een luisterend oor. Dat kan gaan over gezondheid en wat dat voor iemand betekent, maar ook andere onderwerpen kunnen goed zijn voor een gesprek. Denk aan hobby's, televisieprogramma's, boeken, tuinieren etc.

5



DE BELCIRKEL

Deel alle telefoonnummers en namen met iedereen. Vraag om een nummer van een contactpersoon voor het geval iemand niet opneemt en je wilt dat iemand gaat kijken.

Kijk voor meer tips op:

www.academie.kbo-pcob.nl/zelf-organiseren/belcirkel

ZIN IN

Een verdiepend gesprek

MET EEN

Gesprekspartner

KBO-PCOB heeft vrijwilligers opgeleid tot 'gesprekspartner'. Een gesprekspartner neemt de tijd om naar je te luisteren, met aandacht en zonder oordeel. Om een gesprek aan te vragen bel je naar de Servicetelefoon van KBO-PCOB. De Servicetelefoon is bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 13.00 uur via 030-340 06 55. De vrijwilligers van de Servicetelefoon zoeken een passende gesprekspartner, die vervolgens weer contact met je opneemt.

Het kan gaan om een eenmalig gesprek, maar je kunt ook een paar gesprekken met een gesprekspartner hebben.

Ook kun je gesprekspartners vinden op de KBO-PCOB Academie:
www.academie.kbo-pcob.nl/mensen.

Kies dan in de rechterzijbalk voor 'Gesprekspartner levensvragen'.

MET EEN

Geestelijk verzorger

Geestelijk verzorgers zijn niet alleen te vinden in een verpleeg- of ziekenhuis. Je kunt ook een gesprek met een geestelijk verzorger bij je thuis aanvragen. De eerste drie gesprekken zijn meestal gratis.

Op www.geestelijkeverzorging.nl kun je klikken op 'vind een geestelijk verzorger' en dan op 'bij jou thuis'.

Heb je hier hulp bij nodig? Bel de Servicetelefoon van KBO-PCOB, maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 13.00 uur via 030-3400655.

Er is ook een landelijk telefoonnummer:

085 - 00 43 063 waar je naar toe kunt bellen. Er wordt dan op basis van postcode gezocht naar het dichtstbijzijnde Centrum voor Levensvragen, waar geestelijk verzorgers actief zijn. Meestal zijn de eerste 3 tot 5 gesprekken gratis voor mensen die ouder zijn dan 50 jaar.

IN GROEPSVERBAND

Geestelijk verzorger

Binnen de afdeling kun je in groepsverband met een geestelijk verzorger spreken. Bijvoorbeeld over zorgen, problemen, maar ook over vreugdevolle zaken of ervaringen. Groeps gesprekken worden vaak aan de hand van een thema georganiseerd. De gesprekken zijn altijd vertrouwelijk. Neem hiervoor contact op met het regionale Centrum voor Levensvragen, via www.geestelijkeverzorging.nl of door te bellen naar 085 - 00 43 063.



MOGELIJKE THEMA'S VOOR EEN GESPREK:

Vragen naar zin, motivatie en inspiratie;

Worstelingen met verlies en tegenslag in het leven;

Verlangens die jouw leven de moeite waard maken;

Het eigen geloof of levensvisie (de bronnen van waaruit je leeft);

Je persoonlijke krachtbronnen.



Zin in...

Praten

ZIN IN EEN

Gespreksgroep

Een gespreksgroep kan een mooie activiteit zijn voor mensen die, naast een gezellig praatje, behoefte hebben aan meer verdiepende gesprekken. Ook is het een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen. Voor wie graag een gespreksgroep op wil zetten of deel wil nemen aan een gespreksgroep geven we een aantal handvatten.

Denk aan:

1. Voor je begint, wat voor gespreksgroep wil je?
2. Werving van deelnemers
3. Start bijeenkomst
4. Gespreksleiding
5. De locatie
6. Evaluatie

Kijk op de volgende pagina voor handvatten voor het opzetten van een groeps gesprek of groepsactiviteit.

4 TIPS VOOR EEN GROEPSGESPREK

1

VERTELLEN

Laat de ander zijn/haar verhaal vertellen.

2

WAARDEER

Waardeer het verhaal van de ander, oordeel niet.

3

NIEUWSGIERIG

Wees nieuwsgierig naar verhalen van anderen.

4

STILTES

Sta stiltes toe als mensen even moeten nadenken.

5

JEZELF

Spreek vanuit jezelf, niet in gemeenheden ('ik vind' i.p.v. 'men zegt').

Gespreksgroep

1

Voor je begint

Wanneer je een gespreksgroep op wilt richten, is het goed om van tevoren na te gaan wat voor vorm je graag aan de gespreksgroep wilt geven. Je kunt bijvoorbeeld onderwerpen (maatschappelijke kwesties, boeken, films, gedichten) op een theoretische manier bespreken of juist meer op het persoonlijke en gevoelsniveau ingaan. Zorg dat dit van tevoren duidelijk is voor alle deelnemers.

2

Werving van deelnemers

Een gespreksgroep heeft idealiter 6-10 deelnemers. Hoe vind je deelnemers?

Allereerst kun je natuurlijk kijken binnen je eigen omgeving. Ken je mensen die het leuk en boeiend zouden vinden deel te nemen? 'Via het netwerk' is altijd de snelste en goedkoopste weg om mensen te vinden. Misschien ken je wel senioren die geen lid zijn van de afdeling, maar voor wie een gespreksgroep een reden kan zijn wel lid te worden.

Daarnaast zijn er nog een aantal andere manieren om aan deelnemers te komen:

- een oproep plaatsen op de website;
- en oproep plaatsen op de Facebook-pagina;
- een oproep plaatsen in je afdelingsblad;
- een advertentie plaatsen in de plaatselijke krant (of digitaal);
- een flyer ophangen in seniorencomplex/flat;
- Rondvragen bij een bijeenkomst van KBO/PCOB.

3

Vorbereiding

Mocht niet iedereen elkaar kennen, dan is het een goed idee bij de eerste bijeenkomst aandacht te besteden aan de kennismaking en de 'richtlijnen' die je hanteert (denk aan 'tips voor een optimaal gesprek'). Voor verbinding en verdieping is vertrouwen nodig, en met vaste 'regels' weten de deelnemers wat ze van elkaar mogen verwachten. Ook kun je ruimte laten om iedereen zijn/haar verwachtingen en ideeën te laten uiten voor de gespreksgroep.

Een aantal praktische zaken kan het beste tijdens de eerste bijeenkomst besproken en op papier gezet worden, zoals bijvoorbeeld de frequentie, werkwijze, contactgegevens en versnaperingen.

Bij de voorbereiding van de bijeenkomst kun je allereerst denken aan een thema. Dat kan een maatschappelijk actueel thema zijn, of juist een thema uit het dagelijks leven. Er zijn ook verschillende middelen die ingezet kunnen worden om een gesprek met elkaar te voeren, bijvoorbeeld de gesprekskaartjes uit dit werkboek, foto's of voorwerpen. Ook kunstvormen als muziek, film of poëzie kunnen een gespreksaanleiding bieden.

Gespreksleiding

4

Het is belangrijk dat er een gespreksleider is bij een groepsgesprek. Deze kan ervoor zorgen dat iedereen aan bod komt en er niet te veel van het onderwerp afgedwaald wordt. Er kan een vaste gespreksleider worden gevraagd, of de functie kan rouleren per bijeenkomst (let op: niet iedereen zal deze rol willen vervullen, stem dit af). De gespreksleider wijst de deelnemers vooraf en eventueel tijdens de bijeenkomst op de in het begin gemaakt afspraken rondom gespreksvoering.

5

Locatie & evaluatie

De bijeenkomsten van een gespreksgroep vinden plaats in een prettige, laagdrempelige omgeving. Dat kan ofwel een vaste (centrale) plek zijn, zoals een dorps huis, kulturhus, ofwel om beurten bij de leden thuis. Houd regelmatig een evaluatie. Hoe vindt iedereen het gaan? Zijn er andere wensen? Zo zorg je dat mensen niet lang en onnodig met dingen blijven lopen. Doe de evaluatie soms individueel, soms met de groep.

Koffiebijeenkomst

Bij een koffiebijeenkomst kun je allerlei soorten gesprekken hebben. Het belangrijkste is dat mensen graag komen en zich welkom voelen om aan te sluiten, ook als ze alleen komen. Het is daarom fijn als een gastvrouw of gastheer iedereen verwelkomt.

LEVENSVRAGEN

Niet iedereen wil met 'levensvragen' aan de slag. Ook laagdrempelige gesprekje hebben een plaats binnen zingeving, en voorzien in de behoefte van sociaal contact en verbinding. En aan de hand van een gesprek kunnen mooie ideeën ontstaan. Veel afdelingen organiseren koffiebijeenkomsten waar mensen met elkaar – zonder vaste agenda of opgave vooraf – in gesprek kunnen raken.

Door op vaste tijden een koffiemoment te organiseren wordt het een herkenbare activiteit. Bij verschillende afdelingen sluit de koffiebijeenkomst aan op een andere activiteit waar senioren gebruik van maken, bijvoorbeeld wekelijks na/tijdens de markt, na een kerkviering of na een sportactiviteit.

Probeer de koffiebijeenkomsten op een toegankelijke plek te organiseren: het dorpshuis, de kantine van de sportclub, het kulturhus of de bibliotheek.

GESPREKSKAARTJES

Eventueel kun je bij een koffiebijeenkomst gebruik maken van de gesprekskaartjes op pagina 10 van dit werkboek.



Hallo! Mijn naam is:

.....



Zin in...

Activiteiten

ZIN IN

FILMGESPREK

Film kijken om te genieten, om je zinnen te verzetten, om geraakt te worden. Emotie en afleiding, dat is een meerwaarde van film. Ook geeft een film vaak stof tot nadenken en is het leuk om te bespreken met anderen.

DE ACADEMIE

Kijk met elkaar naar een film uit de KBO-PCOB videoreeks 'De expert aan het woord' en ga daar vervolgens met elkaar over in gesprek. Elk videofilmje duurt ongeveer tien minuten. Omdat de diepere levensvraag centraal staat zijn deze filmpjes blijvend actueel. Je vindt de filmpjes op de KBO-PCOB Academie:
www.academie.kbo-pcob.nl/naslag/expert-videos-kbo-pcob/

FILMMIDDAG

Tijdens een filmmiddag of -avond is het ook mogelijk langere films (speelfilms) te bekijken en daar naderhand over in gesprek te gaan.

De zoektocht naar antwoorden op levensvragen is een belangrijk thema in films. In de selectie hiernaast staan films centraal die dit op pakkende wijze onderzoeken.

Eventueel kun je een aantal vragen opstellen naar aanleiding van het thema van het filmpje: **Herkennen we wat de expert vertelt in ons eigen leven? En hoe denken wij over dit thema?**

Je kunt natuurlijk ook zelf films uitzoeken en themagroepen of thema-middagen maken met documentaires of films over een bepaald onderwerp.

Je kunt in groepjes een film bekijken en na de film deze bespreken: welke boodschap vertelt het ons? Wat neem je mee uit deze film? Wat raakt je het meest? Wat zou je anders doen?

TO STAY ALIVE: A METHOD 2016

We stellen levensvragen wanneer we geconfronteerd worden met de tragische dimensie van het bestaan. Hoe te leven met lijden en met zaken die wij zelf niet in de hand hebben?

I HEART HUCKABEES 2004

Op lichtvoetige wijze stelt de film een serieuze levensvraag aan de orde: heeft het leven een diepere zin en betekenis of is het slechts een absurd en toevallig gebeuren?

MAGNOLIA

1999

In de film Magnolia volgen we gedurende één etmaal de parallelle levens van verschillende personages die worstelen met hun bestaan.

STORIES WE TELL

2012

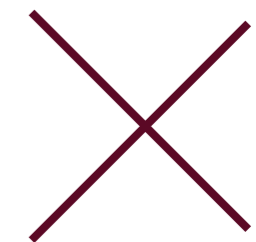
In de autobiografische documentaire 'Stories we tell' onderzoekt de jonge filmmaakster Sarah Polley haar eigen verleden.

IKIRU

1952

Wat maakt het leven de moeite waard? De Japanse grootmeester Akira Kurosawa onderzoekt deze vraag in de indringende film 'Ikiru'.

FILM KAART



Kruis de films door die je al hebt gezien.

ZIN IN

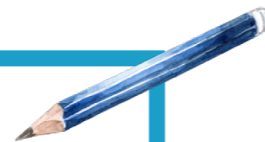
Tekenen

Tekenen, schilderen of anderszins creatief bezig zijn haalt je even uit je gedachten en uit de waan van de dag. Als gevoelens je overweldigen, kan het tekenen van die gevoelens een mooie manier zijn om ze te uiten. We kunnen makkelijker loslaten, omdat het op papier staat. Als je je gedachten, je ideeën, je zorgen uittekent, buiten jezelf, op papier, dan gebeurt er iets wonderlijks in je hoofd. Je hersenen worden even ontslagen van de taak om dingen vast te houden. Door te tekenen komen er stoffjes vrij in het brein, zoals dopamine, endorfine en serotonine. En daar word je gelukkig van!

Opdracht: Het maakt niet uit wat je tekent. Het hoeft geen voorwerp te zijn. Je kunt ook lijnen of kleuren 'tekenen' of je gevoel proberen in beeld te brengen. Is dit te abstract? Teken hier een boom (laat je fantasie de vrije loop en teken ook het leven in de boom).

TIP!

Ben je iemand die graag met beelden werkt of eens wil ervaren wat tekenen jou brengt, dan kun je zelf of in groepsverband gaan tekenen of schilderen. Maar waar begin je? Wat ga je tekenen? In een groep kun je bijvoorbeeld aan de hand van een film, gedicht of lied een tekening maken en deze met elkaar bespreken.



TEKEN HIER



WANDELEN

Stel doelen en maak afspraken

Het groepsgevoel stimuleren

Wat kun je doen om het groepsgevoel te stimuleren? Als het een groepje mensen is met wie het klikt zal er makkelijk een band ontstaan. Je kunt beginnen met het bedenken van een naam voor de groep. Maak afspraken waarbij je om de beurt iets lekkers meeneemt of iets leuks doet. Daarnaast kun je bijvoorbeeld vooraf of na de activiteit samen koffiedrinken. Stel eventueel een aantal vragen of thema's op waarover mensen tijdens de wandeling met elkaar in gesprek kunnen gaan.



Waar vind je mensen die mee willen wandelen?

- * Zet een oproep op je Facebook-pagina en vraag of mensen hem delen.
- * Doe een oproepje in je nieuwsbrief.
- * Hang briefjes op bij de supermarkten in je buurt.
- * Maak tijdens bijeenkomsten bekend dat je een wandelgroep wilt starten.
- * Kijk of er lokaal – bijvoorbeeld bij een andere afdeling of een stichting Welzijn – al vergelijkbare groepen zijn waar je van kunt leren of bij aan kunt sluiten.



ZIN IN

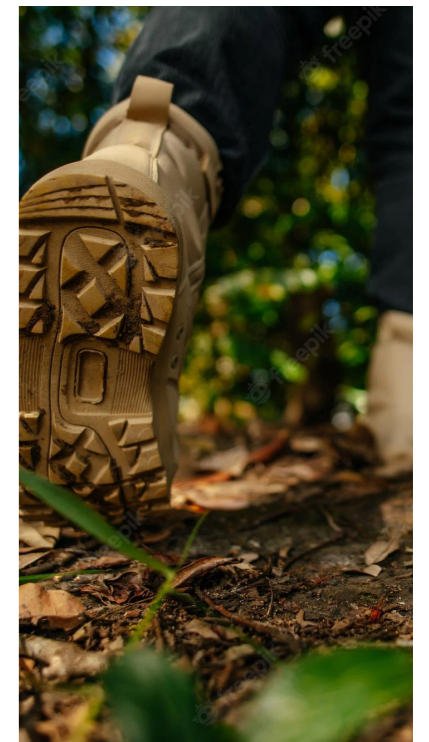
Wandelen

Wandelen kan een manier zijn om nieuwe mensen te ontmoeten en het onderling contact te verdiepen. Wist je dat wie samen wandelt, automatisch al snel hetzelfde ritme aanneemt en zo dichtert tot elkaar komt? Een gezamenlijke pas beïnvloedt de mentale ervaring. Veel mensen vinden het lastig om te praten over de dingen die hen bezighouden. Tijdens het wandelen kijk je elkaar meestal niet aan en verloopt het gesprek over indringende zaken een stuk soepeler. Lastige of persoonlijke onderwerpen komen gemakkelijker aan bod.

Beweging heeft bovendien positieve effecten op de hersenen.

De doorbloeding is beter, je hersenen krijgen meer zuurstof, de hersencellen communiceren beter en stofjes als dopamine, adrenaline en serotonine worden aangemaakt.

Kortom: je wordt er gelukkiger van. Bewegen vermindert ook stress waardoor je meer ontspannen bent. Je voelt je meer op je gemak en je kunt je beter focussen op het gesprek. Je kunt de kletskaartjes als je start voor het gesprek gebruiken.



WAAROM WANDELEN?

Genieten van unieke landschappen, sporten en de dagelijkse stress achter je laten – er zijn vele redenen om regelmatig te gaan wandelen. Wandelen wordt beschouwd als een zachte duursport die je fysieke gezondheid bevordert en je geest voorziet van belangrijke momenten van rust.

SCHRIJF HIER

ZIN IN

Schrijven

Ieder mens draagt een rugzak vol ervaringen, belevenissen en verhalen met zich mee. Bij het ouder worden groeit de behoefte daarover te vertellen of te schrijven. Zo kun je je eigen verhalen doorgeven aan bijvoorbeeld kinderen en kleinkinderen. Of voor jezelf dingen op een rij zetten en zo een rode draad of betekenis vinden.

Schrijven is een mooie manier om in alle rust van alles te ontdekken. Je hebt er alleen pen en papier voor nodig of een computer. Papier is geduldig en heeft geen oordeel. Het laat je jouw eigen leven herscheppen en herbeleven.

Het is letterlijk 'zin geven' aan wat gebeurd is in een mensenleven, zichtbaar maken wat je heeft gevormd. Daarvoor hoef je niet alles op te schrijven. Je bepaalt zelf waar je het over wilt hebben.

Opdracht: Je kunt zelf bepalen waar je over wilt schrijven. Heb je niet direct inspiratie maar wil je wel beginnen met schrijven? Beschrijf dan wat voor jou de waarde van de afdeling is of hoe je de millenniumwisseling hebt ervaren.

TIP! SCHRIJF ELKE DAG 6 MINUTEN

Zodra schrijven een gewoonte wordt, profiteer je van de positieve effecten. Ook als je 'niet zo'n schrijver' bent. Schrijven is een bezigheid voor onze rationale linker hersenhelft. Als de linkerhelft druk is, dan krijgt de rechter hersenhelft de ruimte om creatief op te bloeien en emotioneel te ontladen. Het maakt dus niet uit wat of hoeveel je schrijft, ook je spelling of handschrift doen er niet toe, het gaat om de oefening.



Tien tips

voor het schrijven van je levensverhaal

1 Bepaal voor wie je schrijft en wat je belangrijkste doel is

Schrijf je voor jezelf of voor je (klein)kinderen? Wil je verhalen doorgeven of een rode draad ontdekken? Als je weet wat je wilt, gaat het schrijven gemakkelijker. Uitleggen wat een vastentrommeltje of lavet is hoeft bijvoorbeeld niet in een verhaal voor jezelf, maar is wel leuk in een verhaal voor je kleinkinderen.

2 Kies welke vorm het beste past bij je wensen, schrijfstijl en beschikbare tijd

Neem de tijd om wat uit te proberen en wat korte teksten te schrijven. Het advies is om in ieder geval klein te starten. Als dat bevalt, kun je altijd uitbreiden.

3 Neem de tijd om te onderzoeken

Maak bijvoorbeeld op een groot vel papier of op een behangrol een levenslijn, met daarop belangrijke data en gebeurtenissen en keerpunten. Je kunt werken met kleuren en aantekeningen maken. Dit overzicht is een mooi uitgangspunt voor het schrijven.

4 Zet een map in de kast waarin je levensverhaal mag groeien

Een werktitel op de zijkant, tabbladen erin. Bijvoorbeeld voor de inhoudsopgave, geschreven verhalen, kladversies, ideeën en aantekeningen of foto's.

5 Kijk welke opbouw van het verhaal het beste werkt

Bijvoorbeeld per levensfase (vroeg jeugd, lagere school, opleiding, etc.), per thema (liefdes, vriendschappen, vrije tijd etc.) of per rol die je vervulde in je leven. Blijf consequent in de opbouw van je verhaal.

6 Zorg voor prettig leesbare teksten

Schrijf alsof je het verhaal persoonlijk aan iemand vertelt. Gebruik je zintuigen: vertel wat je zag, hoorde, rook, proefde, voelde. Heb oog voor belangrijke details, maar probeer niet om alles te beschrijven. Zorg voor afwisseling in de opbouw en lengte van zinnen.



7 Geef je verhalen beelden mee

Denk aan foto's, een stamboom of een plattegrond van een huis. Het laat de lezer nog meer meekijken. Of laat in elk deel of hoofdstuk iets terugkomen wat past bij een hobby of eigenschap.

8 Plan tijd in om aan je verhalen te werken

Reserveer bijvoorbeeld een vaste ochtend om te schrijven.



9 Schrijf wat je zelf wilt schrijven

Dit is jouw verhaal, de manier waarop je zelf naar je leven kijkt. Dat mag op papier, daar hoef je geen toestemming voor te vragen. Iemand anders mag er een ander gevoel bij hebben of kan iets anders onthouden hebben.

10 Schrijf samen met anderen

In een schrijfgroep of cursusgroep. Dit is een fijne stok achter de deur. Je blijft schrijven, leert veel van elkaar en zult ontdekken dat verhalen van anderen ook bij jou weer nieuwe herinneringen oproepen om over te schrijven.



ZIN IN

Positieve gezondheid

Het Institute for Positive Health (IPH) en KBO-PCOB hebben het initiatief genomen om het gedachtegoed van Positieve Gezondheid breder uit te dragen. 14 senioren zetten zich in als Ambassadeur Positieve Gezondheid. Zij delen kennis en ervaring en inspireren senioren om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan.

In een interactieve bijeenkomst van anderhalf à twee uur vertelt een ambassadeur op zijn of haar eigen manier iets over Positieve Gezondheid. Ook wordt er geoefend met 'het spinnenweb' en is er ruimte voor vragen en gesprek. De bijeenkomsten zijn voor maximaal dertig mensen. Minder kan ook, maar als het er meer zijn, gaat dat ten koste van het onderlinge gesprek, zo is de gedachte.

Het model van Positieve Gezondheid helpt om goed zicht te krijgen op jezelf. Het maakt bewust hoe het met je is en welke keuzes je kunt maken, voor nu en voor de toekomst. Zo kunt je de regie blijven voeren over je eigen leven.

Afdelingen en andere vrijwilligers die belangstelling hebben, kunnen informatie aanvragen bij KBO-PCOB. De afdeling organiseert de bijeenkomst, de ambassadeur zorgt voor de inhoud.

Heb je interesse om met een ambassadeur in contact te komen – bijvoorbeeld om deze uit te nodigen bij een afdelingsbijeenkomst – neem dan contact op via info@kbo-pcob.nl of met de servicetelefoon (op maandag tot en met donderdag tussen 10 en 13 uur) via 030 3400 655.

Ook kun je ambassadeurs vinden op de KBO-PCOB Academie: www.academie.kbo-pcob.nl/mensen. Kies dan in de rechterzijbalk voor 'Ambassadeur positieve gezondheid'.

Positieve gezondheid bestaat uit 6 dimensies die allen invloed hebben op de ervaring van de eigen gezondheid.

De 6 dimensies zijn:

- 1 Lichaamsfuncties
- 2 Mentaal welbevinden
- 3 Zingeving
- 4 Kwaliteit van leven
- 5 Meedoen
- 6 Dagelijks functioneren

ZIN IN

Kennis

Een leven lang leren. Een leven lang je kennis delen. Dat geeft voldoening en ook zin. KBO-PCOB heeft daarom de Academie ontwikkeld. Een plek om elkaar te vinden en te inspireren. Om kennis te delen en op te halen.

DE ACADEMIE

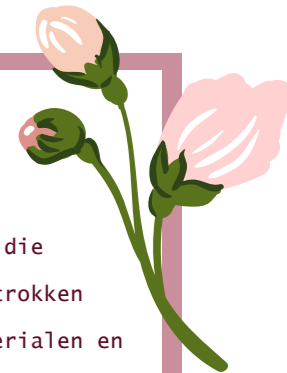
De Academie is een gezamenlijke beweging van vrijwilligers en geïnteresseerden die elkaar op deze plek vinden en inspireren. Een digitaal platform van en voor betrokken senioren! Op de Academie tref je achtergrondinformatie, goede voorbeelden, materialen en een agenda voor activiteiten. Ook kun je actief deelnemen.

Sluit je aan!

Je kunt zelf een profiel aanmaken en bijdragen aan de inhoud. Kijk op www.academie.kbopcob.nl hoe je kunt registreren en een profiel kunt aanmaken.

Organiseer je een interessante bijeenkomst of cursus? Plaats het in de 'Agenda', zodat ook anderen geïnspireerd raken en zich kunnen aanmelden als ze mee willen doen.

Bij 'Successen' staat een verzameling van prachtige voorbeelden. Leuk om inspiratie op te doen. Heb je een suggestie voor een succesverhaal? Laat het ons weten. Onder 'Zelf Organiseren' tref je suggesties om in te zetten bij je vrijwilligerswerk. Wil je ons mailen met een vraag of suggestie? Dat kan via academie@kbo-pcob.nl.



Tekst en redactie:
Karin Goes, Monica Boschman (artikel over schrijven), Maria Smits, Marja Berendsen, Pien Wils en Jozette Aldenhoven

Vormgeving:
Iris Govers

Dit werkboek is tot stand gekomen door financiering uit het programma Samen Ouder Worden,
www.nov.nl/samenouderworden/

Copyright op dit werkboek ligt bij KBO-PCOB.
Niets uit deze uitgave mag overgenomen worden zonder toestemming.
2022

Bedankt!

BESTE LEZER,

Dit werkboek is mede ontstaan uit de kennis en ervaring die is opgedaan binnen het programma Samen Ouder Worden. Een programma vanuit het ministerie van VWS waarin juist met senioren samen wordt gekeken wat er nodig is om samen waardig ouder te worden. Mede door de ervaring uit de pilots in Andijk, Dronten, Duin- en Bollenstreek, Enschede en Waalwijk over hoe we senioren meer bij het ouder worden kunnen betrekken is dit werkboek ontstaan. De vele ideeën zijn gebundeld. Ideeën die zijn ontstaan tijdens de uitdaging van de afgelopen periode waarin de maatregelen tegen Corona ons op creatieve manieren lieten nadenken over het belang van ontmoeting en contact met de medemens. Ontmoeting en in contact zijn geeft zin en waarde aan het leven, iets om je bed voor uit te komen. Het vormgeven van de ontmoeting via een wandeling, het samen bekijken van een film, samen schrijven over het leven of samen naar muziek luisteren kunnen het gesprek en het contact bevorderen, dat is de intentie van dit werkboek. Het mooie aan dit werkboek is dat alle senioren kunnen helpen bij het bevorderen van de alledaagse zingeving door verschillende activiteiten samen met de afdelingen van KBO en PCOB op te pakken.



SAMEN OUDER WORDEN