




Zelfregie van ouderen vergroten

Samen Ouder Worden in Gouda

Door middel van twee Zilveren Helden magazines en een filmpje zijn de behoeften en mogelijkheden van ouderen uit Gouda in beeld gebracht. Via de coalitie Vitaal Ouder Gouda en 75+- gesprekken is gewerkt aan toegang tot ondersteuning en aan activering. Contacten tussen ouderen en tussen jongeren en ouderen zijn versterkt. Ouderen ervaren meer betekenis en zijn zelfredzamer.

DOELEN

-  Ouderen in **kwetsbare posities** zijn in beeld gebracht en vinden hun weg naar **ondersteuning** bij eenzaamheid en **passende activering**
-  Ouderen ervaren **zingeving** door zich vrijwillig in te zetten
-  **Verbinding tussen generaties** is ontstaan waardoor ouderen en jongeren betekenis ervaren en ouderen ondersteund worden.

GLANS MOMENTEN

Zilveren Helden magazine

Niet over, maar met ouderen praten. Dat was de aanleiding om interviews te houden over wat ouderen drijft en bezighoudt. Die verhalen zijn gebundeld in twee magazines, één algemene en één over woonwensen op verzoek van de gemeente. De magazines zijn breed verspreid onder ouderen en maatschappelijke partners.


Methode SamenKracht

Deze is succesvol geïntroduceerd in Gouda. Met lokale trainers en een sociaal makelaar konden ouderen verschillende levensgebieden in kaart brengen en keuzes maken waar zij verder mee wilden. Intussen worden de trainingen een paar keer per jaar aangeboden.




Straattafel

Het jongeren netwerk Samen voor Goud organiseerde straattafels om het informele contact tussen bewoners te vergemakkelijken. Gewoon op straat een praatje tussen jong en oud. En zo oefening krijgen in hoe je anderen kunt aanspreken.

ACTIVITEITEN

-  **Twee Zilveren Helden** magazines ontwikkeld en verspreid op basis van zo'n **20 interviews** met ouderen, in samenwerking met de welzijnsorganisatie en de gemeente
-  **Telefonische gesprekken** volgens de Up!-methodiek door oudere vrijwilligers met ouderen
-  **Scholieren** samen met **ouderen** activiteiten laten ondernemen in het kader van de Maatschappelijke Diensttijd
-  Aangesloten bij meerdere **Straattafels** die door Samen voor Goud zijn georganiseerd
-  De **SamenKracht** train-de-trainer gevolgd, trainingen aan ouderen gegeven en de training overgedragen aan een lokaal trainersteam
-  De **75+-gesprekken** die al gevoerd werden, helpen omvormen tot talentgesprekken waarbij mogelijkheden en activering van ouderen centraal staan
-  **Werkgroep Vitaal Ouder** helpen opzetten en overgedragen.

LINKS

-  [Magazines Zilveren Helden](#)
-  [Videoportret van Mw. Rama over van betekenis](#)
-  [Methodiek SamenKracht](#)



OOGST

★ Zingeving door verbinding tussen generaties

De behoeften en mogelijkheden van ouderen vanaf het begin centraal zetten, zorgde ervoor dat ouderen zich serieus genomen voelden. Vervolgens is ingezet op het versterken van netwerken en activering tot vrijwillige inzet. Daaruit haalden veel ouderen betekenis en voldoening.

★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

Via de verschillende gespreksvormen en trainingen is gericht ingezet op het boven water krijgen van de talenten van ouderen en het stimuleren van ouderen om vrijwillig actief te worden. Trainers, ouderenadviseurs en gespreksleiders behoren vrijwel allemaal tot de doelgroep ouderen.

★ Lokaal samenwerken

Door de stem van ouderen hoorbaar te maken, bleek dat allerlei partners daar ook behoefte aan hadden en al mee bezig waren. Zo konden coalities gevormd worden, zowel rond concrete projecten als meer overkoepelend voor de hele stad. Het Informeel Netwerk Gouda is tijdens de uitvoering opgericht, waarbinnen het thema Ouderen een vaste plek heeft.

★ Verbinding tussen generaties

Aanhaken bij de Maatschappelijke Diensttijd en de Straattafels zorgde ervoor dat er snel en doeltreffend betekenisvol contact tussen ouderen en jongeren ontstond. Dat wordt zowel vanuit het lokale jongeren netwerk als vanuit het Informeel Netwerk Gouda opgevolgd.

LESSEN

- 🎓 Iedereen wil gezien en gehoord worden. Verbinding ontstaat daar waar je zelf ook open bent over wat jou raakt en waar je mee bezig bent.
- 🎓 Ga met ouderen in gesprek in plaats van over hen. En vraag hen dan ook of en hoe ze zelf actief willen worden en blijven.
- 🎓 Weten wat ieders betrokkenheid is bij een thema of project helpt om er met elkaar de schouders onder te zetten: investeren in de relatie met partners loont.

LOKALE AANPAK

- 🔧 **Erop af**, dat was het **motto** van de programmamedewerker in Gouda. Als je wilt weten wat ouderen bezighoudt, vraag het ze dan. En als je wilt weten wat allerlei partners al doen, ga dan in gesprek en sluit aan waar mogelijk. Door deze nieuwsgierige, open houding is een hele reeks aan deelprojecten in gang gezet die hebben geleid tot sterk toegenomen bewustwording over de kracht van ouderen en concrete opbrengsten. Dat maakte het voor ouderen zelf makkelijk om aan te haken, maar ook voor partners om samen op te trekken.

CONTACT

- 💬 Het traject in Gouda is uitgevoerd door [TijdVoorActie](#).
- 💬 Heb je vragen over Samen Ouder Worden of dit traject: algemeen@nov.nl



**SAMEN
OUDER
WORDEN**