

BEELDVERSLAG OUDEREN HACKATHON

Ouderen bedenken zelf oplossingen voor brandende kwesties in de zorg



'Deze dag stond helemaal in het teken van ouderen aan het woord- en dat bleek een enorme inspiratiebron!'

De Hackathon 'Ouderen aan zet' is een initiatief van de Ouderendelegatie BeterOud Amsterdam en het Ben Sajet Centrum in samenwerking met RCOAK, Gloedmakers, Plus Magazine, Bureau Lidwien van de Ven en Hogeschool van Amsterdam

Opgelet! Ouderen aan zet

In de zorg en ondersteuning wordt te weinig naar ouderen zelf geluisterd. Waar hebben zij behoefte aan? Wat is er nodig voor een gelukkige oude dag? Denk bijvoorbeeld aan mobiliteit: hoe zorg ik ervoor dat ik (zelfstandig) kan komen waar ik wil? Of het probleem van langer thuis wonen: hoe zorg ik ervoor dat ik me niet alleen voel, nieuwe contacten leg, leuke dingen kan (blijven) doen? Deze dag stond helemaal in het teken van ouderen aan het woord – en dat bleek een enorme inspiratiebron. Een grote groep 70-plussers werkte aldus aan ideeën om de zorg te verbeteren. Het werd een zinderende Hackathon, geweldig begeleid door Gloedmakers en gastvrij gehost door de Hogeschool van Amsterdam.

Inhoud

- Introductie
- Opening van de dag
- In 5 stappen naar een oplossing voor het probleem
- Presentaties van de 10 thema's
- Bekendmaking van de winnaar en vervolg
- Bijlage met de 10 thema's en posters.



Opening van de dag

Oplossingen voor jong en oud

Corine Latour, opleidingsmanager HBO Verpleegkunde en kernlector van de Hogeschool Amsterdam, legt de ouderen een aantal vragen voor: 'Hoe kunnen we onze stad nog beter en inclusiever maken voor jong en oud? Alles wat door jullie wordt bedacht vandaag is niet alleen profijtelijk voor het heden maar juist ook voor de toekomst. Hoe kunnen we de jonge studenten aan laten sluiten bij alle ideeën die gegenereerd worden? Daar hopen we vandaag samen achter te komen.'



Corine Latour van de HVA

'Over twintig jaar zal in Nederland ruim een kwart van de mensen 65+ zijn. Hoe kunnen we de toekomst daarop inrichten?'









Esther Gervers van Gloedmakers

Nieuwe ideeën

Esther Gervers van Gloedmakers: 'Met deze grote groep ouderen werken we een hele dag samen aan nieuwe ideeën voor de zorg. Dit doen we onder leiding van tien professionele moderators; fantastische vrijwilligers die uit het hele land naar Amsterdam zijn gekomen. Met behulp van een aantal ingevlogen experts wordt hun denkwerk later op de dag vastgelegd door ook weer vrijwillige illustratoren. Geweldig!'

Onderwijs cruciaal

Vervolgens komt Wim Schuijlenburg, voorzitter van de ouderendelegatie van het Ben Sajat Centrum aan het woord: 'Wij willen graag bijdragen aan het onderwijs en aan Amsterdam als geheel. Met zestig deelnemers zullen we vandaag boven onze problemen uitstijgen en onderzoeken hoe we de toekomst ingericht willen zien. Over twintig jaar zal in Nederland ruim een kwart van de mensen 65+ zijn. Hoe kunnen we de toekomst daarop inrichten? Onderwijs is een cruciaal onderdeel om antwoorden te vinden op de toename van het aantal ouderen in Nederland.'

Tijd	Onderdeel
09.30 - 10.00	Inloop & aanmelden deelnemers
10.00 - 10.30	Opening: uitleg programma en thema's
10.30 - 11.00	Groepen maken
11.00 - 11.45	Stap 1: ervaringen/knelpunten delen 
11.45 - 12.00	Korte pauze
12.00 - 12.45	Stap 2: probleem verkennen 
12.45 - 13.45	Lunch
13.45 - 14.30	Stap 3: ideeën bedenken 
14.30 - 15.15	Stap 4: oplossing uitwerken 
15.15 - 15.45	Stap 5: presentatie en visueel maken 
15.45 - 16.00	Korte pauze
16.00 - 17.00	Presentaties 
17.00 - 17.15	Juryberaad en start borrel
17.15 - 17.30	Prijsuitreiking en afsluiting
17.30 - 18.00	Naborrelen / naar huis

Het dagprogramma

In 5 stappen naar een oplossing voor het probleem

10 thema's om uit te kiezen

De deelnemers maken groepen van Max 6 personen en kiezen één van de tien thema's waar ze mee aan de slag gaan: **1: langer thuis, 2: alternatieve woonvormen, 3: mobiliteit, 4: zorg in de buurt, 5: gezonde levensstijl, 6: acute zorg, 7: laatste levensfase, 8: digitalisering, 9: eenzaamheid en 10: zingeving.** De opdracht luidde: 'formuleer per thema een actuele vraag om daar vervolgens nieuwe antwoorden voor te ontwikkelen'.



De 10 moderators klaar om aan de slag te gaan

'Wat hebben de deelnemers eerder meegemaakt met betrekking tot het thema?'



Er wordt druk gediscussieerd in alle groepen

Delen van ervaringen en knelpunten

Nadat iedereen zich heeft voorgesteld in de groep worden er eerst ervaringen en knelpunten gedeeld over het thema. Wat bepaalt de keuze voor een bepaald thema? Wat maakten de deelnemers eerder mee met betrekking tot het thema? En hoe zien ze het thema in de toekomst? In totaal hebben de deelnemers 5 stappen om te doorlopen tot ze van vraag naar oplossing kunnen komen.

Haalbare oplossingen bedenken

Na een overheerlijke lunch wordt het tijd om ideeën op papier te zetten. De procesbegeleider wakkert de creativiteit aan door goede verhelderende vragen te stellen. Er wordt druk met post-its geplakt. De deelnemers komen per groep met een haalbare oplossing voor wat zij zien als het belangrijkste vraagstuk binnen het thema. Diverse inhoudelijk deskundigen lopen langs de groepen en bieden ondersteuning



Moderator Lidwien plakt de ideeën van haar groep op papier

Presentaties van de 10 thema's

Prachtige creaties

Het einde van het proces komt in zicht. De groepen maken hun oplossing en plan van aanpak visueel door middel van een poster of infographic. De vrijwillige illustratoren helpen met het vertalen van de oplossing op papier. En dit resulteert in prachtige creaties.

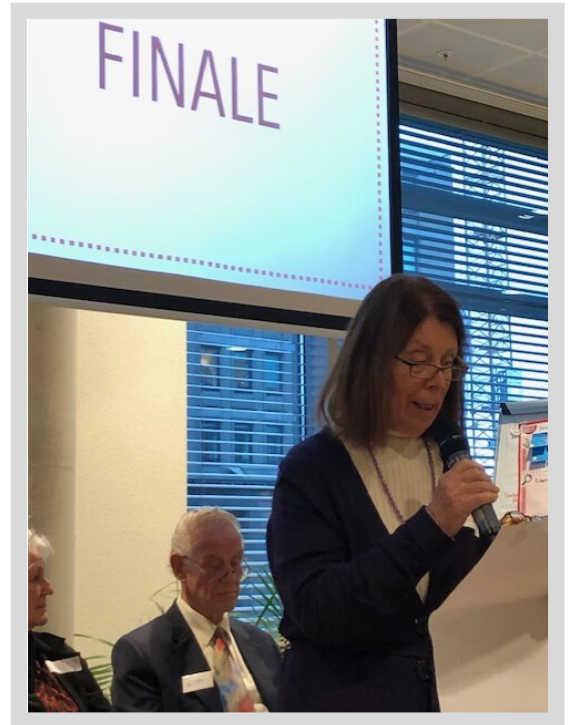
'Het winnende team krijgt voor 10000 euro projectondersteuning om hun idee uit te voeren'



De poster van de groep 'gezonde levensstijl'

Het plan van aanpak en poster

De infographic/poster en het plan van aanpak van alle 10 de thema's vindt u aan het einde van dit verslag!



Het plan in 2 minuten uitgelegd

Het pitchen van het plan van aanpak

Het is tijd voor de presentaties, uit elke groep presenteert iemand in 2 minuten het vraagstuk en de oplossing. Na diepgaand beraad concludeert de jury dat alle teams een prijs verdienen maar dat ze maar een winnaar mogen aanwijzen. De jury onder leiding van bestuurder Ronald Schmidt van Cordaan reikt de prijs uit aan het winnende team: 10.000 euro voor projectondersteuning om hun idee uit te voeren.



Wie heeft het beste plan gepitcht?



Een jurylid stelt een vraag na de pitch

Bekendmaking van de winnaar en vervolg

Laatste levensfase winnende team

Elk team heeft een prachtig uitgewerkt plan. Maar de groep van de 'Laatste levensfase' krijgt de prijs: een campagne om het taboe op de laatste levensfase te doorbreken. Voor een goede afronding van het leven is het belangrijk om na te denken en in gesprek te gaan hierover met de huisarts en je naasten. Onder leiding van Sabina Mak, senior adviseur van de EELA gaat de groep in Amsterdam meer bewustwording creëren over de laatste levensfase. Het winnende team kan hun geluk niet op!



De jury maakt de winnende groep bekend

'Voor een goede afronding van het leven is het belangrijk om na te denken en in gesprek te gaan hierover'

Doorwerking van de oplossingen

Niet alleen het werk van het winnende team wordt voortgezet. Een aantal ouderen gaan samen met ICT-studenten van de Hogeschool van Amsterdam drie onderwerpen oppakken waarvoor een digitale oplossing gezocht wordt. Deze onderwerpen zijn: 'Het netwerk in kaart', 'Pensioenbox' en 'het sociale netwerk'. Meer informatie? Mail naar janvandervis@msn.com



Het trotse team met hun prijs

Bedankt!

We willen alle deelnemers, vrijwilligers, procesbegeleiders en experts hartelijk bedanken voor het mogelijk maken van deze dag.



Doe met ons mee

Het Ben Sajet centrum organiseert regelmatig (virtuele) bijeenkomsten. Voor een overzicht hiervan klik [hier](#). Hopelijk zien we je dan!



Na de uitreiking was het tijd voor de borrel, en we stonden niet stil!



1: ervaringen delen

- Vraagverlegenheid speelt
- Vroeger nadenken over hoe je wilt gaan wonen
- Digitalisering is noodzaak
- Gevangen in eigen te groot huis
- Eigen regie willen houden
- Thuiszorg is minimaal /mantelzorg netwerk niet zo groot /kinderen zijn druk
- Veel ouderencomplexen zonder voorzieningen

gekozen

probleem:

Hoe bereid ik mijn toekomst op tijd voor, zodat ik langer thuis kan wonen?



2: probleem verkennen

- Oudere zelf denkt vaak: wie dan leeft wie dan zorgt /waarom zou ik /ik ben niet oud/dingen overkomen je toch /allergisch voor afhankelijkheid
- Het stadium voor je afhankelijk wordt gebruiken/maar je kunt niet alles voorbereiden
- Wie moet ik benaderen? VOORLICHTING huisarts /WMO/ANBO/RADAR
- Welke documenten moet ik regelen en waar vind ik die info?



3: ideeën bedenken

- Op tijd huis aanpassen en verhuizen
- Toolbox voor ouderen waar je alles kunt vinden
- Sprekers in de buurt over aanpassingen huis
- Stagiaires van MBO/HBO voor hulp bij IT
- Goed seniorenprogramma maken
- Buurtnetwerk creëren
- Goede ideeën ophalen bij raad van ouderen /werkgroepen

gekozen

idee:

De Seniorenbox



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

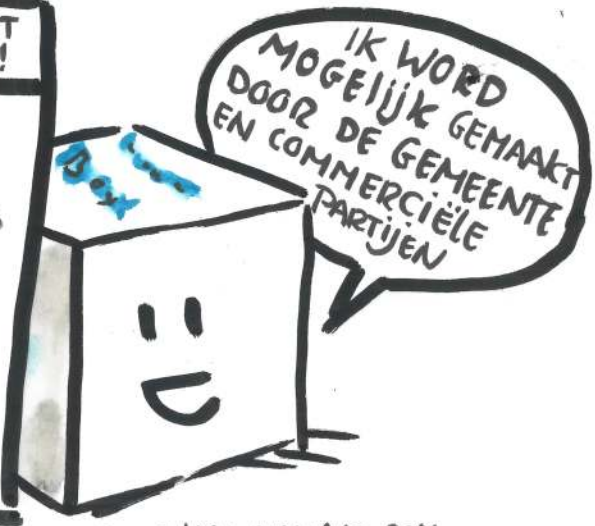
DE SENIORENBOX met praktische informatie, ook online beschikbaar stellen. Daarin staat ook een stappenplan om zorg in te schakelen en diverse checklists en een menu kaart met voorzieningen in de wijk.

De gemeente heeft de basisinfo, VNG distribueert en commerciële partijen kunnen bijdragen aan de inhoud. Resultaat is alle nuttige info bij elkaar, leuk en sociaal!

THEMA:
LANGER
THUIS

FUTURE PROOF OUDER WORDEN

OUDEREN
HACKATHON
16-07-2020
AMSTERDAM
HANNA MAAS



OOK ONLINE BESCHIKBAAR



1: ervaringen delen

Losse initiatieven, er moet een landelijk trekker komen/op huizenmarkt is nu concurrentie jong en oud/nieuwe kleinere woningen bouwen duurt te lang. Ouderen wonen in huis dat niet past/maar er is geen alternatief /wachtijden. Buurthuis en burenhulp en verpleeghuis verdwijnt, verhuizen leidt tot eenzaamheid en langzaam afglijden.

*gekozen**probleem:*

Er is geen betaalbaar aanbod en ouderen zelf sorteren niet tijdig genoeg voor op verandering in levensfase



2: probleem verkennen

- Invulling seniorenwoning is verschillend, fysieke veiligheid is belangrijk
- Kosten woning huis te duur bij verhuizing
- Gemeente moet woningen aanpassen
- Bij acute problemen kun je niks aanpassen en voorbereiden!



3: ideeën bedenken

Bewustwording bv gemeentebijeenkomst/ Woonconsulenten voor ouderen in de wijk / Seniorenraad moet betrokken worden bij plannen van de gemeenteraad/ bewoners zeggenschap geven /Fins model/ Investeerders en Achmea en pensioenfondsen aanhaken/ Wensen tijdig vastleggen zoals in testament, soort toekomstvisie woonscenario van de oudere zelf/ Excursies naar geslaagde projecten / Woonzorg.nl met alternatieve ideeën /gezamenlijke voorzieningen huiskamer ontmoetkamer/ aanleunwoning

*gekozen**idee:*

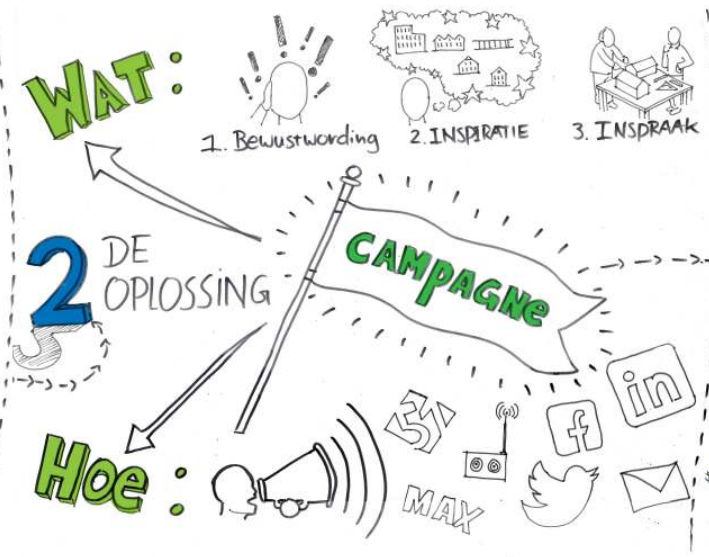
Landelijke Bewustwording Campagne levensloop bestendig wonen. Postbus 51 filmpje/omroep MAX



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

Ouderen en seniorenraad en ministerie werken samen
Doelgroep is 60+





1: ervaringen delen

- Mensen denken er vaak te laat aan dat ze beperkingen kunnen krijgen. Hierdoor toenemende kwetsbaarheid en achteruitgang mobiliteit.
- De meeste problemen bij gevorderde senioren.
- Bv het werkt niet van deur tot deur/ Openbaar vervoer is net te ver/ Auto blijven rijden kan ook niet iedereen/Aanvullend vervoer is ook beperkt en aanbesteden mobiliteit leidt landelijk tot te veel afbouw
- Parkeerplek en veiligheid is cruciaal /aanvullende buurtbus nodig

gekozen

probleem:

Gedragsverandering nodig: alles duurt langer als je ouder wordt, je moet goed weten wat de vervoersmogelijkheden zijn.



2: probleem verkennen

- Overheid en vrijwilligers goed communiceren en zorgen voor praktische oplossingen
- Zelf opzoeken en niet afwachten of zich een aanbod aandient



3: ideeën bedenken

- Er zou een consultatieburo moeten zijn voor deze vragen
- Of een preventief bezoek elk jaar door een levenscoach
- Gemeentegids
- Goede conditie /gedragsverandering
- Voorzieningen naar knooppunten OV
- Groepsapp
- 'Automatje' regelen ANWB /deelauto's
- Gratis OV

gekozen

idee:

Een slimme KNAR breng je niet in de WAR. Een goed gesprek met levensloopcoach hierover



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

- Preventieve werking; levensloopcoaches die helpen bij praktische vragen en het bespreken van de mogelijkheden op gebied van mobiliteit.
- Combineer dit advies ook met het advies over de woonsituatie. Hiermee wordt win-win gecreëerd.

MOBILITEIT

Als het ov niet toereikend is
maar hulp vragen lastig is



CONSULTATIEBUREAU



EVENS / WOONCOACH

en/of

CONSULTATIEBUREAU

DE LEVENSCOACH

~ team mobiliteit ~



'adviseert
aanpassingen in
woning'

'komt langs of
heeft spreekuur op
het consultatiebureau'

help

'helpt de hulpvraag
te definiëren'

'adviseert 'krimp'-
oplossingen'

een krasse knar
breng je niet in de
war...



1: ervaringen delen

- Als je niet ontvankelijk bent dan zie je het niet
- Wie dan leeft wie dan zorgt
- Waar haalt Abraham de mosterd als het nodig is?

gekozen

probleem:

Niet weten wat er te koop is



2: probleem verkennen

- Niet weten wat er is
- Geen bewustwording
- Afwachten tot het probleem zich voordoet
- Onderschatten van de situatie/ kan het zelf wel/schaamte/niet bij de oudjes willen horen



3: ideeën bedenken

- Informeren gemeente /WMO en buurthuizen/ouderenbonden bv Zorgmarkt organiseren in winkelcentra
- Eigen verantwoordelijkheid: zorg is niet meer vanzelfsprekend
- Landelijk info ophalen: best practices
- Combineer het met presentaties die los staan van ZORG
- Supermarkt /tafelgesprekken 'praatjeskassa'
- Tent in de wijk , Bibliotheek info-avonden /buurthuizen
- Jong geleerd =o ud gedaan op scholen 'wie wat waar' en EHBO en reanimatie

gekozen

idee:

De KLETSKASSA en BOX met INFO



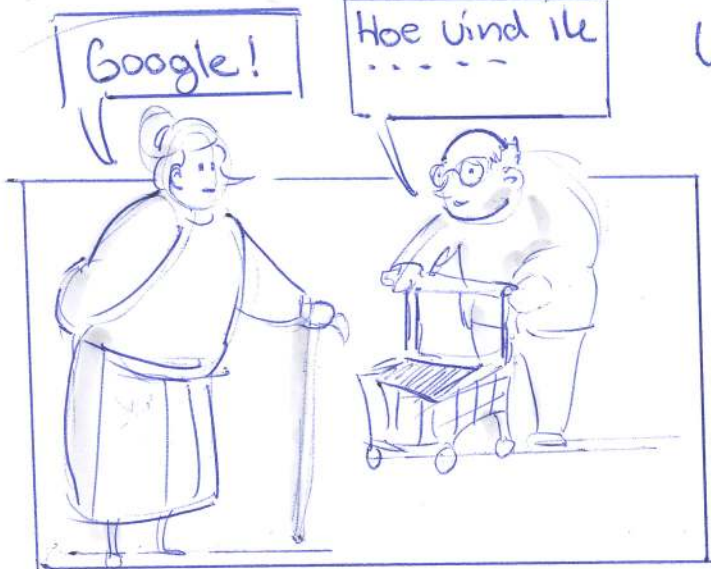
4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

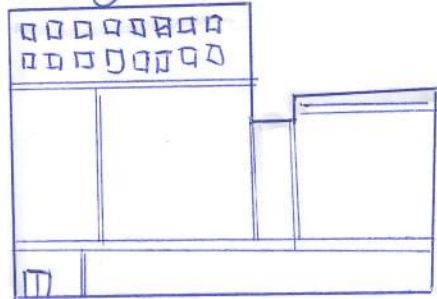
- Kies plekken waar veel mensen komen, denk aan 'klets-kassa'
- Kennis > Kletsen > Kaartje
- Aanbieden van diverse onderwerpen om zo de interesse te triggeren met als hoofdonderwerp 'Zorg in de buurt'
- Mensen lopen weg met 'kletskaart' (met nr... en aanbieding) van informatie en bewustwording
- Voordeel is je bouwt voort op bestaand iets, het is laagdrempelig
- Uitvoering i.s.m. Gemeente en supermarkten

Zorg in de buurt

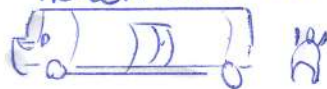
Waar vind ik de juiste zorg?



Zorg op locatie



Horen en testen!



De juiste zorg

- Te moeilijk!
- ik wil zelf-standig blijven!
- moet ik dit nu vragen?!
- waar moet ik het zoeken?!





1: ervaringen delen

- Te veel protocol te weinig mensgericht en niet holistisch gekeken
- Commercialisering gezondheidszorg is probleem
- Mensen zijn niet rebels genoeg en niet kritisch en durven niet te vragen
- Vrijwilligerswerk is niet voor iedereen vanzelfsprekend
- Hoe maak ik onderscheid in goed slecht /
- Pak de fiets, zet mensen aan tot dagelijks bewegen
- Idealiseer het verleden niet , blij positief kijken

*gekozen**probleem*

Negativiteit heeft een ongezonde invloed op het gevoel van welzijn. Blijf Positief Denken!



2: probleem verkennen

Invloeden media /familiaire problemen /eigen trauma's /problemen van anderen /financiële problemen → gevoel van machteloosheid/ gemis/ zorgen / energie verlies / gebrek aan zelfvertrouwen/ lichamelijk achteruit spanning/schaamte /uitzichtloos en isolement



3: ideeën bedenken

- Zowel offline als online informatie geven over gezonde leefstijl
- Zonder verwijzing kan iedereen gebruik maken van de consultatiebus
- Themabijeenkomsten over bv grenzen stellen/armoede en eenzaamheid/voeding/bewegen
- Cursus hoe word ik gezond /loslaten /geriatrie Forum themagericht
- Vrijwilligers met holistische visie
- Toolbox voor ouderen waar je alles in kunt vinden
- Van Harte restaurants
- Hobby en sportclub /huisdier/tuintje/ nabuurschap
- Budgetcoach

*gekozen**idee:*

‘Ken je kracht Bus ‘



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

- Creëer een punt voor informatie bv mobiel voor 60+
- Maak zelf ik een stappenplan om zorg in te schakelen Checklist? 65 + BOX? Een lijst met voorzieningen in de wijk.
- Je werkt aan aan preventieve geestelijke en lichamelijke gezondheid

KEN JE KRACHT BUS



daar krijg je
energie van!



1: ervaringen delen

3 hoog zonder lift bij hartaanval/ teveel protocollen / opvang huisdieren /verhaal goed doen als je 112 belt/eigen keuze ziekenhuis wordt genegeerd/lang wachten op doktersdienst /alleenwonend geen alarm/communicatie met verplegers in het ziekenhuis /oudere niet in beeld bij huisarts

gekozen

Alarmering gaat niet goed en snel

probleem:



2: probleem verkennen

Vrouwen vragen minder snel hulp/je wilt er iemand bij hebben /meer de ernst inschatten/ onzekerheid over het medische, denk even mee /contact met de huisarts bereikbaarheid /te lang in onrust/je voelt je niet lekker en weet niet wat er is / proberen vooruit te bedenken wat doe ik wie kan ruggensteun bieden



3: ideeën bedenken

- Groepje van 4 personen om te bellen, zgn. belcirkel
- Consultatiebureau voor ouderen
- Nabuurschap
- Algemene hulplijn

gekozen

idee:

Gepensioneerde arts /verpleegkundige uit de eigen buurt komt op 75-ste verjaardag op visite, brengt bloemetje en signaleert de situatie, brengt netwerk in kaart en wat te doen bij acute zorg



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

- Vroeg signalering
- Ruggensteun
- Informatie over netwerk en situatie bij alle betrokkenen
- Consultatiebureau voor ouderen

acute zorg

hoe schat ik in of het account is?

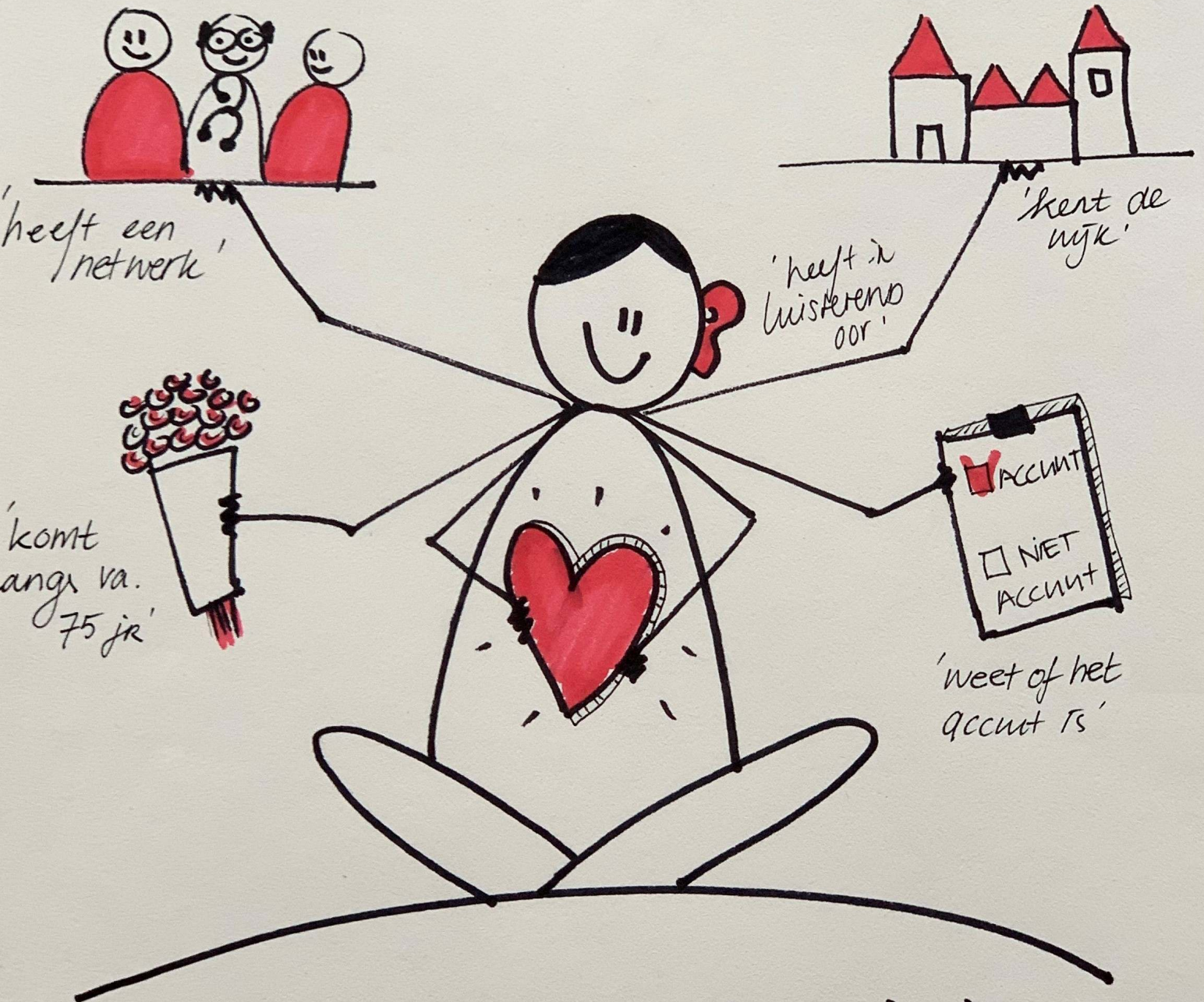


een persoonlijke superenwerker

DE

OUDERENWERKER

~ team acute zorg ~



Je staat er niet
alleen voor!



1: ervaringen delen

Waardevol einde niet eindeloos doorgaan. Euthanasie /palliatieve zorg. Eenzaamheid en angst /geestelijke achteruitgang/medicatie verspilling/ geen geloof /bij dementie wilsonbekwaam/waar kun je op terugvallen in de laatste fase/ethische dilemma's

gekozen

probleem

Euthanasie /palliatieve zorg. Hoe reis je naar een waardevol einde bij ziekte of voltooid leven



2: probleem verkennen

- Bespreken met je naasten
- Uitspreken van ethische normen
- Het juiste moment kiezen
- Bespreken met hulpverleners



3: ideeën bedenken

Campagne op macronivo

- Tijdschriften PLUS
- Lokale AT5
- Digitaal en social media
- Ben Sajat Centrum
- PCOB/KBO/postbus 51
- Lezingen voor de doelgroep, heldere en empathische taal

gekozen

idee:

Campagne 'Pp reis naar het levenseinde' Waarom later niet nu?' Doel is het taboe doorbreken



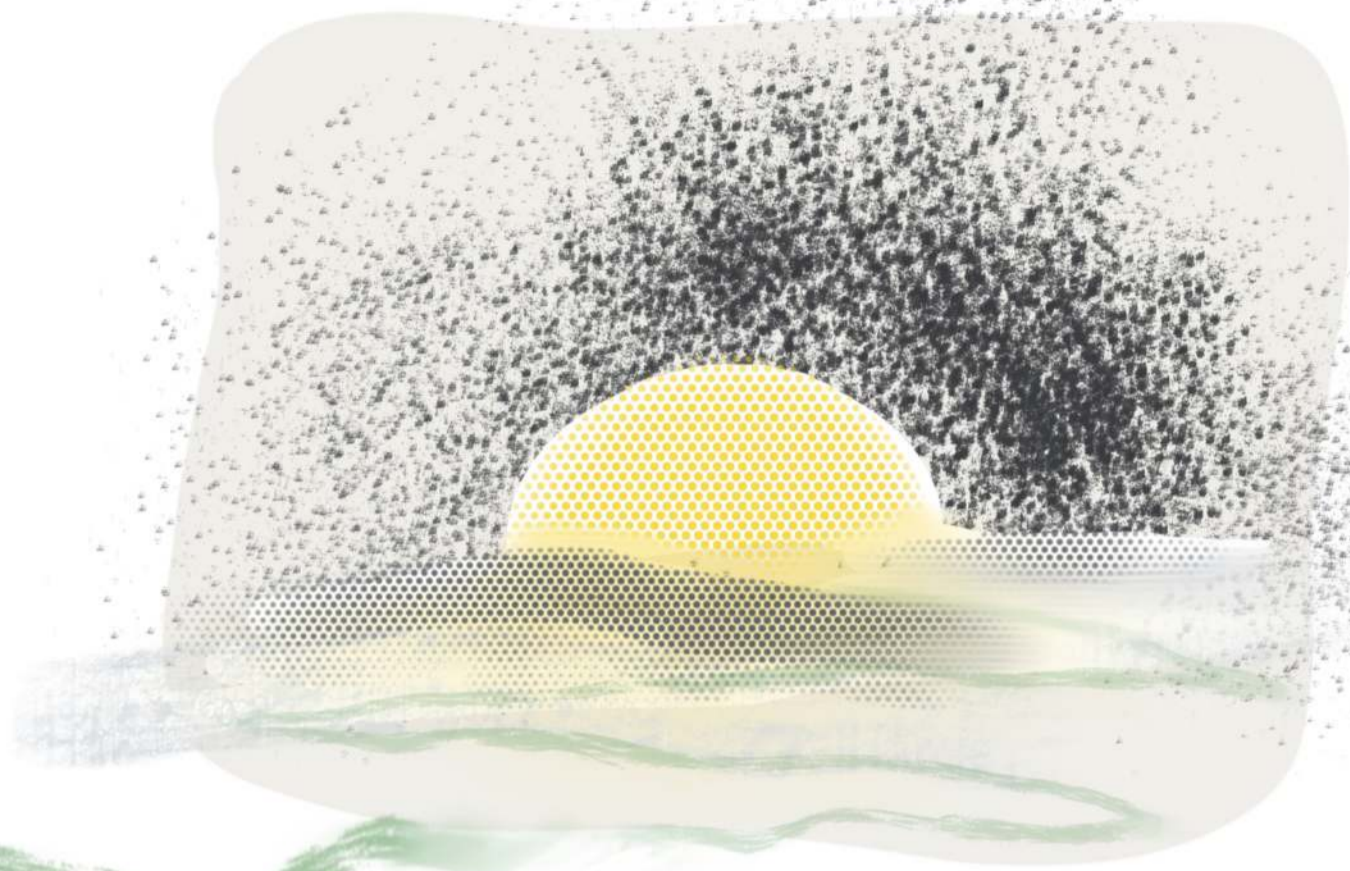
4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

- Van Micro naar Macro
- Ouderen en seniorenraad en ministerie werken samen met huisartsen en zorgverzekeraars
- Doelgroep is 60 +

Campagne

"Op REIS naar het LEVENSEINDE"



Wat gaan we doen?!
't Is tijd om
het ~~taboe~~ te
doorbreken!



Waarom later en niet nu?



1: ervaringen delen

- Het gaat snel ...
- Wat moet je doen en hoe doe je het goed
- Papier verdwijnt
- Je raakt de controle kwijt

gekozen
probleem:

Hoe kan digitalisering helpen om aangenaam oud te worden. Dat betekent makkelijk en aantrekkelijk, ik houd het overzicht en de regie



2: probleem verkennen

- Nabuurschap zonder gedoe /controle en overzicht /zelfzorg
- Hoe houd ik alle ontwikkelingen bij, het gaat heel snel en je wordt onzeker
- Websites zijn ingewikkeld en veranderen ook de software steeds



3: ideeën bedenken

- Iedereen heeft kennis en kent mensen
- Zelf netwerken organiseren en elkaars talent benutten
- Jong helpt oud
- Buren, Vrijwilligers
- Huiskamers in wijk/computerclub/YouTube/google/zelfcursus volgen
- Kinderen
- Van open atelier weekend naar Open PC weekend

gekozen
idee:

**Netwerk van wie wij kennen en vertrouwen in de buurt
 Computerclubje dat helpt bij digitale vraagstukken,
 Deskundigheid in kaart brengen en hulp dichtbij**



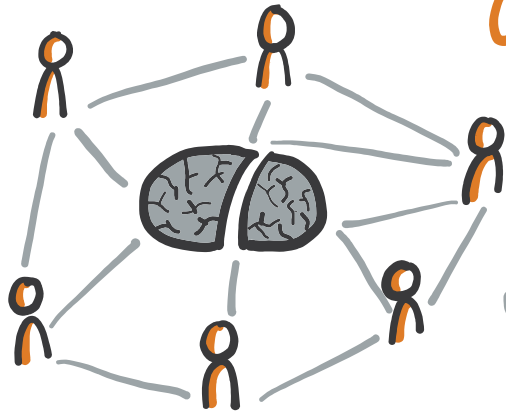
4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

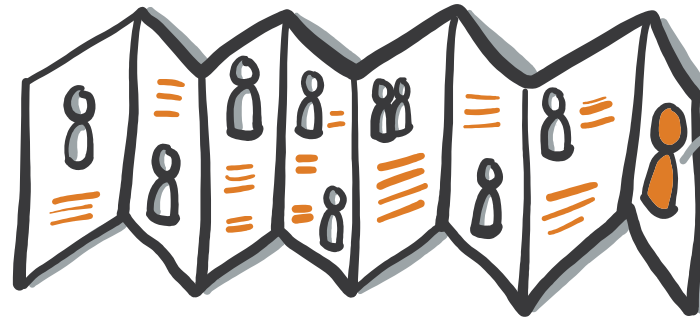
- Kleinschalige opzet
- Vraagt weinig middelen
- Regie blijft bij de oudere zelf
- Samenwerking tussen generaties leeft op
- Sociale cohesie en minder eenzaamheid

DIGITALISERING

"GELOVEN IN EIGEN KRACHT"



EEN **NETWERK** OM
KENNIS UIT TE HALEN
ÉN IN TE BRENGEN



DE **DESKUNDIGHEIDSKAART**

WAT GA **ik**
BIJDRAGEN IN
DIT NETWERK



NETWERK IN DE
BUURT



**VERGROOT SOCIALE
COHESIE**



**BRUTO NATIONAAL
GELUK VERHOGEN**



ONTWIKKELINGEN
Blijven volgen
&
INZETTEN VOOR
Mijn EIGEN
PROBLEEM



**VERTROUWEN
IN EKAAR**



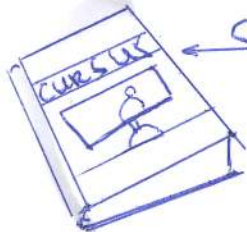
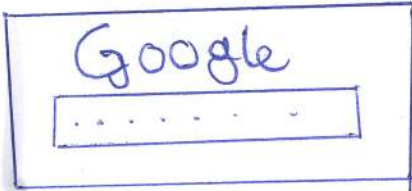
**EIGEN REGIE
OVER HET
NETWERK**

8

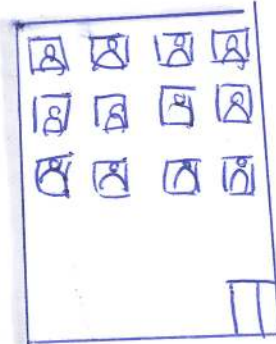
?

Digitalisering

Offline netwerk voor online hulp!



Cursus volgen



- Buur vrouw
- Buur man

↳ vertrouwd netwerk

Wie gaat er helpen zodat ik zelfstandig mag blijven?





1: ervaringen delen

Het gaat niet om alleen zijn, maar om een goed gesprek missen als jij er behoefte aan hebt. Je kinderen zijn de deur uit en als je partner overlijdt kom je in verval/ terugtrekken/ te trots om te vragen / ¾ van de dag alleen /vrienden worden dement.

gekozen

probleem:

Missen van goed gesprek /hoe vind je weer vrienden/geen puf om er op uit te gaan



2: probleem verkennen

Eenzaamheid: terugtrekken /ziek worden /geen puf
 Sociale cohesie wordt minder: geen contacten meer, vrienden worden ziek en overlijden
 Welzijnswerk in de buurt met gelijkgestemden is beperkt



3: ideeën bedenken

- Ruimte voor ouderen in de buurt ontmoetingsplek /café
- Centraal nummer ouderenwerker /welzijnswerk in de buurt
- Huisbezoek
- Tijdschrift met informatie over ouder worden
- Regiotaxi
- Vrijwilliger worden
- Nieuwe woonvormen opzetten die meer contact en hulp garanderen

gekozen

idee:

BBB -Buurt Bevraging Bejaarden. Netwerk creëren /maatwerk door vrijwilligers en beroepskrachten

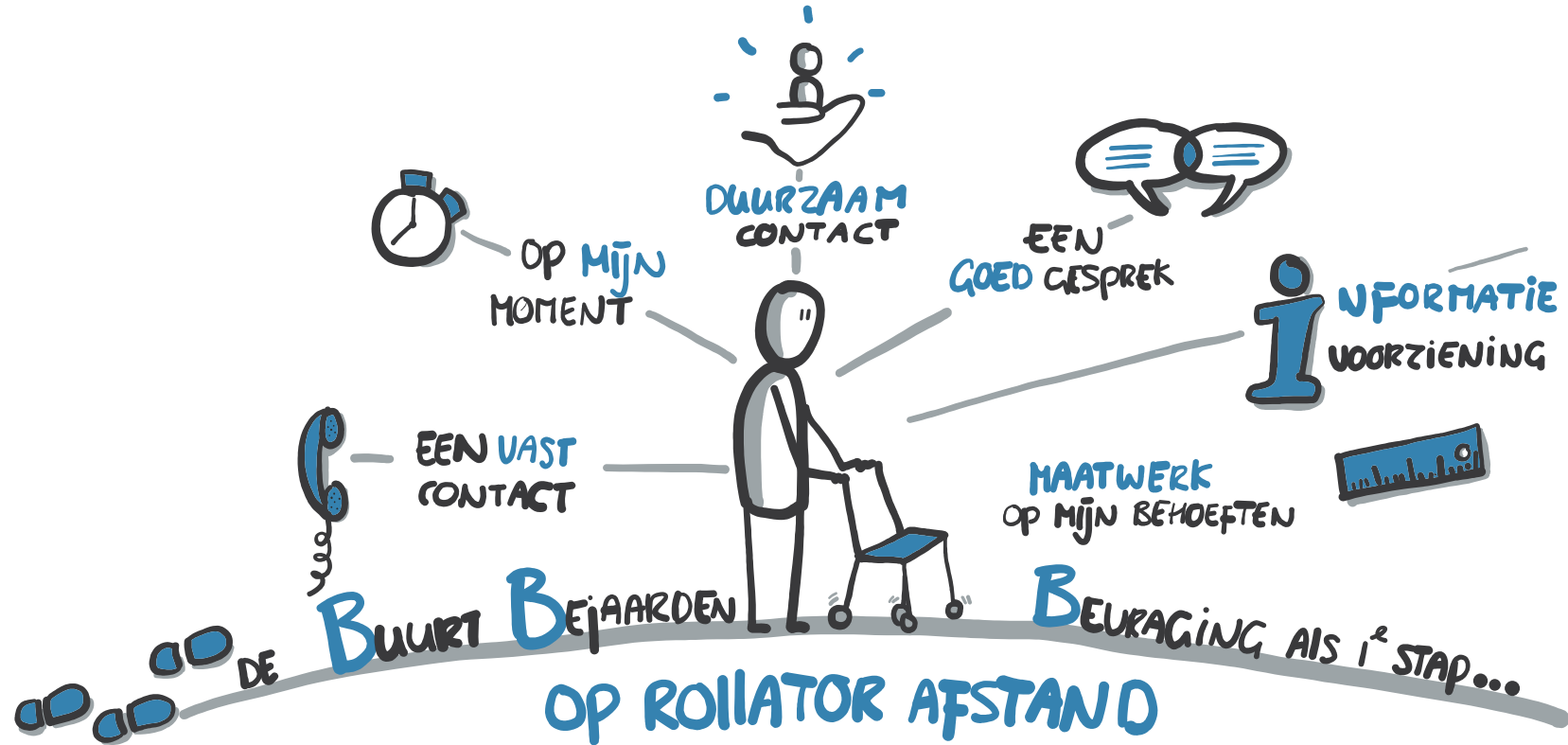


4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

- Vroeg signalering bij risico
- Empathisch
- Maatwerk en persoonlijk

EMOTIONELE DOOR HET GEMIS VAN DIERBAREN EENZAAMHEID



Alle oplossingen zijn er al...
... MAAR TOCH WERKEN ZE NIET



1: ervaringen delen

Bij verlies van zingeving spelen vele factoren een rol o.a. verlies aan waardering. Wat we nu veelal zien: Je doet niet meer mee/valt buiten het maatschappelijk bestel/concurrentie op arbeidsmarkt /tv en media zetten je in hokje /generaties hebben veel vooroordelen over elkaar. Niet alleen vrijwilligerswerk ook echt werk geeft gevoel van waarde.

gekozen

probleem:

Beeldvorming en waardering van ouderen positief krijgen en houden bij jong en oud. Leeftijd is niet relevant



2: probleem verkennen

- Blijven leren, contacten en dagritme houden is cruciaal!
- Ook geld en digitale vaardigheden zijn nodig
- Je moet wel assertief zijn, niet iedereen kan dat
- Vanaf 45 ben je al oud/begint al bij opvoeding denken in hokjes /je gaat naar school → werken → met pensioen dan begint het vraagstuk zingeving heel sterk



3: ideeën bedenken

Blijven Leren: gratis studeren 'een leven lang leren subsidie' stopt nu bij 55 jaar
Contact tussen jong en oud: op veel meer plekken samen eten /leren/werken/muziek maken
Beeldvorming rijker maken: bv oudere ontdekkers of oudere ondernemers in beeld. omroep MAX combineert jong en oud
Zeer lokale ouderenraad oprichten om initiatieven op te zetten inhoudelijk (studiekringen, themabijeenkomsten) en gezellige zaken
Stadsdorpen en buurtdorpen opzetten voor vitale ouderen die nog actief zijn
Hackathon door oud en jong samen rond thema's

gekozen

idee:

Geef zin aan zingeving en doe het Samen JONG en OUD



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

Gewoon beginnen met een combinatie van gezelligheid en inhoud daarbij gebruikmaken van contacten tussen jong en oud. Met bv de Hogeschool van Amsterdam project digitale vaardigheid en studiekeringen. Met omroep Max en lokale media diverse actuele thema's uit de buurt samen oppakken.

Deze oplossing is haalbaar, kleinschalig, laagdrempelig en heeft weinig extra kosten. Iedereen kan mee doen! Resultaat is meer aandacht voor elkaar en minder eenzaamheid en meer waardering.

"Steek de handen
in elkaar!"

KENNIS
& ERVARING



SENIOREN

KENNIS
& ACTUALITEIT
(ONTWIKKELING)
TECHNOLOGIE



JONGEREN

