

Handboek zinging

Bennie Oud

Ben (is) nie oud



Inleiding

Waarom we doen
wat we doen

We leven in een tijd waarin mensen niet alleen ouder worden, maar ook langer actief, betrokken en zelfstandig blijven. Oudere inwoners leveren een waardevolle bijdrage aan onze samenleving als bijvoorbeeld vrijwilliger, mantelzorger of buur. Tegelijkertijd verandert onze samenleving. De groep oudere inwoners groeit snel, zeker in een regio als Twente. Dit vraagt om een andere manier van kijken naar ouder worden: niet als iets dat je overkomt, maar als iets waar je zelf invloed op hebt. Gezond en zelfstandig ouder worden vraagt om bewustwording, voorbereiding en het voeren van het goede gesprek, op tijd.

Veel oudere inwoners vinden het belangrijk om te investeren in hun gezondheid en zelfredzaamheid. Echter gaan zij hier pas mee bezig wanneer 'het nodig is'. Dit blijkt uit het onderzoek 'gezond en zelfredzaam ouder worden' in Twente. Dit onderzoek is uitgevoerd in de periode september 2022 tot en met januari 2023.

Samen kunnen we inwoners helpen om op tijd en proactief na te denken over het ouder worden. Hoe we dat het beste kunnen doen, hebben we ouderen zelf laten vertellen in verschillende brainstormsessies.

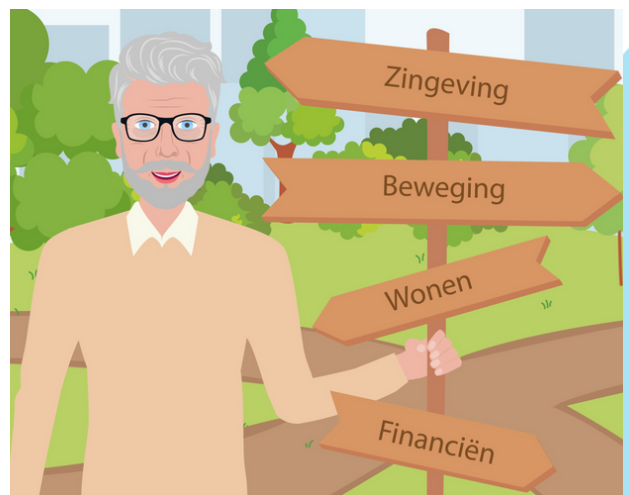
Dit informatiepakket biedt handvatten om bijeenkomsten voor inwoners te organiseren. Het is speciaal ontwikkeld voor zorg- en welzijnsorganisaties in Twente, maar ook andere organisaties kunnen er direct mee aan de slag, zonder zelf iets te hoeven ontwikkelen.

Dit pakket richt zich op het thema 'zingeving'.

Het informatiepakket bestaat uit een:

- Handboek (dit document)
- Presentatie
- Flyer

Er zijn ook informatiepakketten over de thema's: beweging, wonen, financiën en mantelzorg.



Inleiding

Hoe werkt het informatie-pakket?

Handboek

Dit handboek biedt handvatten voor het opzetten van een bijeenkomst rondom het thema 'zingeving'. Natuurlijk ben je als organisatie vrij om de invulling aan te passen. Of om de informatie eruit te halen die voor jullie belangrijk is om te vertellen. Een bijeenkomst met veel interactie zorgt ervoor dat je publiek van begin tot eind geboeid is. In het handboek staan tips hoe je dat kan doen. Verder kun je er ook meer lezen over de doelgroep en hoe je die het beste kan bereiken.

Hulp nodig bij de organisatie van deze bijeenkomsten? De professionals vanuit de themalijn ouderen van Twentse Koers denken graag mee. Neem contact op met info@twentsekoers.nl voor meer informatie.

Flyer

De flyer staat in de **kennisbank** van de Twentse Koers. Deze kan je gebruiken om bekendheid te geven aan de bijeenkomst. De flyer is grotendeels naar eigen inzicht aan te passen. Zoals de datum, tijd en locatie.

Presentatie

De presentatie vind je in de **kennisbank**. Goed om te weten is dat je op sommige plekken nog informatie moet aanvullen. Zo kun je de presentatie personaliseren en aanpassen aan specifieke behoeften en omstandigheden.

Inhoud handboek

Welke informatie
kun je
terugvinden in
dit handboek?

In deze handleiding geven we jou verschillende tips en trucs voor het organiseren van een informatiebijeenkomst voor oudere inwoners. In dit document gaan we in op het onderwerp 'zingeving'.

- **Doelgroep**

In dit hoofdstuk lees je over de doelgroep waar de informatiebijeenkomst voor georganiseerd kan worden.

- **Invulling**

In dit hoofdstuk vind je tips en tricks over de invulling van de informatiebijeenkomst en over de tijdsplanning voor het desbetreffende thema.

- **Presentatie**

In dit hoofdstuk vind je de informatie die je kunt gebruiken voor de bijeenkomsten. Denk hierbij aan daadwerkelijke presentatieteksten.

- **Bereik**

In dit hoofdstuk lees je op welke manieren je de doelgroep het beste kunt bereiken.

Klik hier om naar de juiste pagina te gaan

Doelgroep

Wie is de
doelgroep?

Het is goed om te beseffen: dé oudere bestaat niet. De groep is divers. De gezondheid, leefstijl en behoeften van mensen verschillen enorm. De één is vitaal en actief op zijn 80e, terwijl de ander op 65-jarige leeftijd al ondersteuning nodig heeft. Leeftijd zegt dus niet alles, mensen hebben ook een verschillende 'biologische leeftijd'.

Daarom richt dit informatiepakket zich op een breed scala aan oudere inwoners. Denk aan mensen die:

- al actief bezig zijn met hun gezondheid en toekomst
- nog niet zo bezig zijn met ouder worden, maar daar wel over willen nadenken
- nieuwsgierig zijn naar wat ze zelf kunnen doen om gezond en zelfstandig te blijven

Het aantal ouderen neemt de komende jaren toe. Juist daarom is het belangrijk om inwoners op tijd te laten nadenken over hun toekomst. Niet pas als het nodig is, maar vóórdat het nodig is.



Wil je weten hoe je de oudere inwoners kunt bereiken?
Dit hebben we voor je uitgewerkt in het hoofdstuk 'bereik'.



Invulling

Hoe kan je de informatie-bijeenkomst invulling geven?

Hoe lang moet de bijeenkomst duren?

Om de aandacht van de oudere inwoners te behouden tijdens de informatiebijeenkomsten per thema, houden we rekening met een maximale duur van twee uur per bijeenkomst. Binnen deze twee uur moet er ruimte zijn voor kennisbevordering en ontmoeting. Daarnaast is het belangrijk om de bijeenkomsten leuk te maken.

TIPS

Organiseer de bijeenkomsten overdag. Liever niet te vroeg op de dag, maar zeker ook niet te laat op de dag. Rond 14:00 uur is de perfecte tijd voor vele oudere inwoners (gepensioneerden).

Let op! Wil je de groep bereiken die bijvoorbeeld door werk of andere activiteiten overdag geen tijd hebben, ga dan voor een andere tijd die meer passend is.

TIPS

Zorg voor een inloop van 15/30 minuten, zodat bezoekers rustig koffie en thee in kunnen schenken en dit niet van de bruikbare tijd afgaat. Daarnaast kunnen de bezoekers tijdens de inloop vast kennis maken met elkaar.

Voeg een interessante factor toe

Om de bezoekers actief en scherp te houden tijdens de bijeenkomst, is het van groot belang om een factor toe te voegen. Dit biedt direct de mogelijkheid voor de deelnemers om elkaar te ontmoeten en te verbinden. Probeer een activiteit te koppelen aan het thema waar je tijdens de bijeenkomst op in gaat.

Voor het thema 'zingeving' kun je verschillende activiteiten toevoegen als extra factor als onderdeel van de informatiebijeenkomst. Kijk vooral wat jij passend vindt bij de bijeenkomst en de doelgroep. Voeg gerust je eigen ideeën toe.

Een paar voorbeelden van activiteiten zijn:

- Kletsplot;
- Stellingen;
- Het pickwickspel met theezakjes;
- Een persoonlijk verhaal.

1) Kletspot

Het doel van de bijeenkomst is de oudere inwoners kennis bieden over het onderwerp zingeving en hen aan het denken zetten over wat voor hen belangrijk is in het leven. Met een kletspot kun je op een laagdrempelige manier het gesprek bevorderen. Ga in tweetallen in gesprek over wat belangrijk is in het leven, zodat de oudere inwoner hier zelf bewust van wordt. Waar haalt de inwoner energie uit? Wat brengt hen vreugd? Stel de inwoner wordt wakker met een geweldige droom, welke droom is dat? Wat is het ideaal voor de oudere inwoner?

Let op! Het verschilt per kletspot of deze geschikt is voor de bijeenkomst. Kijk bij de kletspot die je gaat gebruiken of er toepasselijke kaartjes in zitten om het juiste gesprek op gang te brengen. Je kunt de kletspot natuurlijk ook zelf maken!

2) Gebruik stellingen om het gesprek te voeren

In plaats van in tweetallen het gesprek aan te gaan, kan je door middel van stellingen de gehele groep aan het denken zetten. Je kan dit doen door inwoners de hand op te laten steken als ze het eens zijn met een stelling en de hand omlaag te laten houden als ze het oneens zijn met de stelling. Je kunt ook gebruik maken van de ruimte. Bijvoorbeeld links van de ruimte is 'eens' en rechts van de ruimte is 'oneens'. Wanneer een bezoeker het eens is met de stelling gaat deze persoon naar links, wanneer deze persoon het oneens is gaat hij/zij naar rechts. Hierdoor zet je de bezoekers meteen aan tot bewegen.

Voorbeeld stellingen:

- Ik haal veel voldoening uit het delen van mijn levenswijsheid met jongere generaties.
- Ik weet waar ik mijn plezier uithaal in het leven.
- Ik heb grote dromen voor mijn toekomst.
- Ik verveel me dagelijks vaak.
- Ik vind het waardevol om mijn levenservaring en wijsheid te delen met anderen.
- Ik voel me gelukkig en tevreden met de manier waarop mijn leven tot nu toe is verlopen.

3) Het pickwick spel met theezakjes

Pickwick heeft een spel met alle vragen die op hun theezakjes staan. Dit zijn mooie, diepgaande vragen die goed gebruikt kunnen worden tijdens een bijeenkomst.

Het spel is beschikbaar via **Twentse Koers**. Je kunt het lenen voor de bijeenkomst. Voor meer informatie kun je contact opnemen via info@twentsekoers.nl.

De kaartjes zijn ook via **Pickwick** zelf te vinden.

4) Een persoonlijk verhaal van een ervaringsdeskundige

Een mooie toevoeging aan de bijeenkomst is om een ervaringsdeskundige zijn verhaal te laten vertellen rondom dit thema. Ervaringsdeskundigen zijn namelijk goed in staat om te vertellen vanuit herkenbaarheid en het tonen van kwetsbaarheid. Het geeft meteen een vertrouwelijke en veiligere sfeer aan de bijeenkomst. Een ervaringsdeskundige kan bijvoorbeeld vertellen over het hervinden van zijn/haar zingeving. Hoe heeft hij/zij dat gedaan? En wat heeft geholpen in het vinden van zijn/haar zingeving?

Invulling

Hoe kan je de
bijeenkomst
invulling geven?

Hieronder is een voorbeeld van een tijdsindeling voor de bijeenkomst te vinden. In dit geval is er rekening gehouden met een bijeenkomst van 14.00-16.00 uur, met een inloop van een half uur. De presentatieteksten zijn terug te vinden in het hoofdstuk 'presentatie'.

13:30-14:00

Voorzie een inlooptmoment waar bezoekers koffie en thee kunnen nemen en anderen kunnen ontmoeten. Op die manier gaat er geen tijd verloren van de daadwerkelijke bijeenkomst. Om de drempel te verlagen en een ontspannen sfeer te creëren, kun je de koffie en thee gratis aanbieden.

14:00-14:10

Na de inloop kan de informatiebijeenkomst van start gaan. Heet iedereen welkom en vertel over de invulling van de komende 2 uur.

14.10 - 14.35

Ingaan op het onderwerp 'zingeving'. Nadere toelichting en informatie over dit onderwerp, lees je in het hoofdstuk 'presentatie'.

14.35 - 14:55

Tijd voor een interessante factor. Tips en tricks over de invulling hiervan, lees je onder het kopje 'interessante factor'.

15.10 -15.20

Maak gebruik van een korte pauze waarin de deelnemers de tijd hebben om een kopje koffie of thee te drinken en te genieten van wat lekkers. Probeer hier de gezonde snacks te stimuleren. Eventuele lokale streekproducten kunnen een leuke toevoeging zijn.

15.20 - 15.50

Voor de onderwerpen 'spiritualiteit' en 'eenzaamheid' is +/- een halfuur gerekend. Bekijk het hoofdstuk 'presentatie' voor nadere informatie.

15.50 - 16.00

Afsluiting van de bijeenkomst: bedank iedereen voor zijn of haar aandacht. Zorg ervoor dat er nog vragen gesteld kunnen worden en dat de oudere inwoner eventueel de mogelijkheid heeft om één op één met een professionals te spreken.



Presentatie

Welke informatie kan je meegeven tijdens een bijeenkomst?

In dit hoofdstuk vind je gedetailleerde informatie over de presentatiemogelijkheden. Je krijgt tips en suggesties, evenals specifieke informatie over de onderwerpen die je kunt vertellen.



In de blauwe vlakken zijn de presentatieteksten te vinden. Dit is de informatie die vertelt kan worden aan de oudere inwoner tijdens de informatiebijeenkomst.

Let op! De presentatieteksten zijn ter inspiratie. Het is niet noodzakelijk om alle presentatieteksten te gebruiken bij het organiseren van een succesvolle bijeenkomst. Het is raadzaam om te overwegen wat jullie organisatie wil communiceren en welke informatie past binnen jullie tijdschema. Dit is afhankelijk van de hoeveel tijd er per onderdeel wordt besteedt. Het mooiste effect is het gesprek aangaan met de bezoeker. Als er door tijdsbeperkingen niet voldoende tijd is om alle informatie te delen, is dat geen probleem.



Zorg ervoor dat er meerdere sprekers/begeleiders zijn bij de informatiebijeenkomst. Bepaal het aantal sprekers/begeleiders op basis van het aantal aanmeldingen/de grootte van de groep.



Maak geen gebruik van een voorstelronde bij grote groepen. Kies in het geval van grote groepen eventueel voor naamstickers. Een naamronde neemt namelijk veel van de bruikbare tijd in beslag, wanneer de groep groot is.

14.00 - 14.05 - Welkom heten van de mensen (dia 1 & 2)

Begin de bijeenkomst door de bezoekers hartelijk welkom te heten. Vervolgens is het belangrijk om hen te informeren over het centrale thema van deze bijeenkomst.



“Onze samenleving verandert. We leven langer, blijven langer actief en gezond. In de komende jaren groeit het aantal mensen van 65 jaar en ouder. Dat betekent niet alleen dat we met meer zijn, maar ook dat we met meer kennis en betrokkenheid aanwezig zijn. Oudere, mensen vormen een onmisbare schakel in onze samenleving. Als vrijwilliger, mantelzorger, buur, of als iemand die met levenservaring anderen inspireert. Naast gezondheid en zorg is er ook steeds meer aandacht voor zingeving: wat geeft betekenis aan ons leven? Wat maakt dat we ons verbonden voelen met anderen, met onze omgeving, en met onszelf? Hoe blijven we nieuwsgierig, hoopvol en betrokken, ook als onze levenssituatie verandert?”

Tijdens deze bijeenkomst gaan we samen op zoek naar antwoorden. Wat geeft u energie? Waar wordt u blij van? En hoe kunt u uw kracht en ervaring blijven inzetten, voor uzelf én voor anderen? We nemen de komende twee uur de tijd om stil te staan bij wat ertoe doet, met ruimte voor verhalen, inspiratie en praktische handvatten.”

14.05 - 14.25 - Samen praten over later (dia 3 & 4)

Begin de bijeenkomst met het achterhalen wat gezondheid en zingeving betekent voor de bezoekers en hoe zij kijken naar het thema zingeving. Doe dit samen met de groep door het stellen van de onderstaande vragen. Kies twee à drie vragen of dilemma's uit die jullie van de groep willen weten. Zo zorg je ervoor dat bezoekers direct aan het denken worden gezet over hun eigen gezondheid.

Deze vragen en dilemma's komen uit de campagne 'Praat samen over later'. In Twente is deze campagne actief: samen stimuleren we inwoners om op tijd het gesprek aan te gaan over hoe ze straks willen wonen, leven en ondersteund worden.

Meer lezen over de campagne? Check het hier!



Schrijf de antwoorden van de bezoekers mee op een flip-over.

Zo krijg je een mooi overzicht van wat gezondheid en zingeving voor de bezoekers betekent.

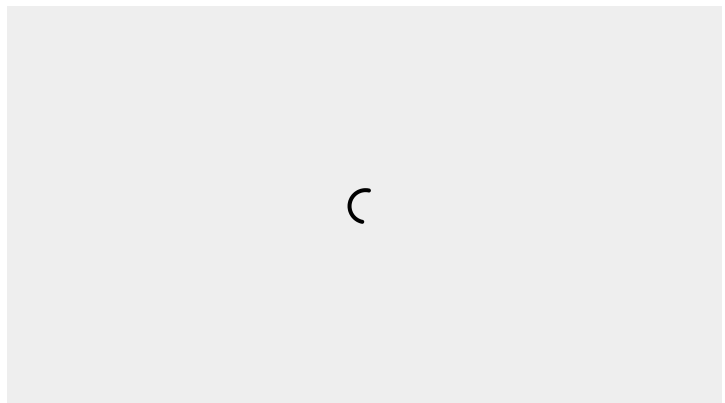


Vragen

- Hoe belangrijk is geluk en zingeving voor uw dagelijks leven en welzijn?
- Zijn er onderwerpen over gezondheid waar u meer over wilt weten?
- Welke woorden komen er naar boven als u denkt aan het woord 'zingeving'?
- Waar haalt u zingeving uit?

14.25 - 14.50 - Zingeving (dia 5 t/m 8)

Een video van Willem Hart voor levensvragen. Willem Hart voor levensvragen heeft een team dat bestaat uit gekwalificeerde geestelijke verzorgers uit Twente en de Achterhoek. Ze zijn er voor iedereen (zowel professionals als oudere inwoners) en bieden een luisterend oor en een goed gesprek. Deze organisatie kan onder de aandacht gebracht worden bij de deelnemers van de bijeenkomst. Zo raken zij bekend met de mogelijkheden rondom zingeving en levensvragen (Home - 2Willem Levensvragen, 2023).





“Wat vindt u van de video? Zijn de vragen die aan het begin gesteld worden herkenbare vragen?”

Iedereen heeft in zijn leven vast wel eens deze vragen aan zichzelf gesteld. Vragen als ‘waarom heb ik dit weer/waarom overkomt mij dit?’ Zijn deze vragen herkenbaar en hoe gaat u met dit soort vragen om?

Deze video is gemaakt door Willem Hart voor levensvragen. In de video vertelt de organisatie dat zij er zijn om een luisterend oor te bieden en een goed gesprek te voeren. Het is goed om te weten dat u hier ook terecht kunt voor vragen.”



Vandaag gaan we aan de slag met zingeving. Het onderwerp is persoonlijk en dit kan emoties oproepen. Wanneer u merkt dat u emotioneel wordt is dit niet erg. Voel u vrij om dit te benoemen.

Wat is zingeving?

Zingeving is voor iedereen van belang en speelt een rol in alledaagse activiteiten. Het gaat om hoe u zin geeft aan uw leven. U wilt in het leven dingen doen die voor u betekenisvol zijn. Het gaat er dan over wat voor u de dag de moeite waard maakt. Waarvoor komt u uw bed uit? Wat maakt u gelukkig? Het is daarom van belang dat u nadenkt over wat voor u belangrijk is in uw leven. Waar haalt u het plezier uit, hoe ziet uw dagelijkse leven eruit en wordt u daar gelukkig van? Zingeving is een diepgaand gevoel die ieder mens in zijn leven ervaart, alleen maakt men het in verschillende maten mee.

Zingeving heeft veel raakvlakken met andere gebeurtenissen in het leven. Gezondheid en zelfredzaamheid kunnen achteruit gaan wanneer de zin in het leven laag is. Zingeving kan bijdragen aan het gevoel van geluk en tevredenheid. Zin gaat over of je iets waarde toekent, iets van waarde voor je is. Het wijst op het feit dat de zin in ons leven niet gegeven is. Deze zin maken we vaak onbewust zelf. Wanneer u zin voelt of ervaart is uw veerkracht in vele gevallen ook groter.

Zinloosheid is het tegenovergestelde van zingeving, bij zinloosheid is er een gebrek aan zin. Het is ook niet erg dat er zinloosheid ervaren wordt. Het is wel belangrijk dat er gekeken blijft worden naar wat wel zin geeft in het leven. Wanneer u zinloosheid ervaart kan er ook zingeving aanwezig zijn. Ieder mens maak wel eens zinloosheid mee. Hoe gaat u hiermee om? Wie heeft u nodig om weer zingeving te ervaren? Dit zijn belangrijke vragen die spelen bij dit onderwerp. Uw eigen gevoel geeft namelijk richting aan. Uw gevoel vertelt iets over uw behoeften die niet vervuld zijn. De zingeving is in dit geval niet vervuld, onthoudt hierin dat ieder mens dit gevoel anders ervaart en geen gevoel fout is. Toch is het goed om te werken aan je zingeving. Zingeving gaat gepaard met veel facetten in het leven.

Verschillende soorten zingeving

Er zijn verschillende soorten zingeving. Zo is er alledaagse zingeving, maar ook existentiële zingeving. Alledaagse zingeving gaat bijvoorbeeld over je verjaardag vieren, maar ook het kopje koffie drinken met de buurvrouw of vrijwilligerswerk. Existentiële zingeving gaat meer over de grote levensvragen. 'Waarom overkomt mij dit?' 'Waar kom ik mijn bed voor uit?' 'Wat maakt mijn dag de moeite waard?' Ieder mens haalt zingeving uit verschillende facetten van het leven (Zingeving, 2023). Zo kunnen de mensen om u heen u ook zingeving geven, maar ook inspiratie is een woord dat op één lijn ligt met zingeving. Hier zullen we later meer over vertellen.

Ieder mens haalt zijn/haar energie uit andere dingen in het leven. Het delen van deze zingeving en energie is iets wat voor mensen betekenisvol kan zijn. Uw netwerk van vrienden en omgeving spelen hierin een grote rol. Het delen van uw zin in het leven is van grootte meerwaarde. Het ervaren van zin kan uw ook veerkracht geven. Wanneer u in uw ogen zinvolle dagen hebt en zinvolle dingen doet, geeft dit u vaak een fijn gevoel en een gevoel van dat uw leven van betekenis is. Vrijheid, erkenning en verbondenheid komen hierbij kijken. Het is van belang dat u af en toe aan uzelf denkt en tijd maakt voor de dingen die u gelukkig maken.



Het doel van dit soort vragen is de bezoekers aan het denken zetten over hun eigen situatie. Mensen moeten soms goed nadenken over een antwoord hierop of weten geen antwoord. Erover nadenken en uitspreken kan erbij helpen om mensen bewust te maken wat de rol van zingeving is in hun leven.

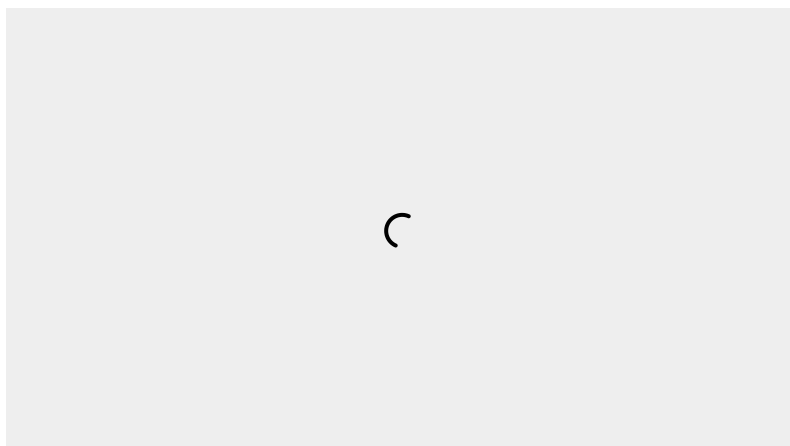


Welk moment in uw leven herinnert u zich goed waarin u zingeving sterk ervoer?

Je kan bij deze vraag ook een voorbeeld geven vanuit jezelf als spreker. "De herinnering die mij bijstaat waarin ik sterk de zingeving ervaarde, was...."

Klik [hier](#) voor de video

Een bizar maar fantastisch en inspirerend filmpje





Zin maken we vaak onbewust zelf. Wanneer je zin ervaart is de kans groot dat je veerkracht ook groter is, maar wat is veerkracht nu eigenlijk?

Wat is veerkracht nu eigenlijk?

In de dikke Van Dale staat: 'de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen'. Wanneer je zingeving ervaart heb je bronnen om uit te putten. Je ervaart zin in het leven en dat helpt op veerkrachtiger te zijn wanneer je een tegenslag meemaakt. Met veerkracht zorg je ervoor dat je ergens weer bovenop komt. Misschien wel sterker en wijzer dan voorheen.



Stel een vraag aan het publiek:

Hoe dacht u en droomde u vroeger over goed ouder worden? Hoe is de werkelijkheid nu? Komt dat overeen met wat u droomde en wenste?

14.50-15.10 Interessante factor (dia 9)



Levensvragen

Levensvragen kunnen alledaagse vragen zijn, maar ook grotere vragen. Vragen naar de zin en de bedoeling van het leven. Misschien weet u niet altijd meteen antwoord op de vragen, soms liggen levensvragen verborgen onder gevoelens als boosheid, verdriet of angst. Levensvragen kunnen zijn: Wat maakt jou dag de moeite waard? Waar kom jij je bed voor uit? Waarom overkomt mij dit?

Het is goed om soms uw eigen leven te bekijken en na te gaan wat uw antwoorden zijn op levensvragen. We gaan een kleine oefening doen om beter te kijken naar deze levensvragen.

Activiteit

In het hoofdstuk **‘invulling’** vind je verschillende opties voor de invulling van een interessante factor. Dit is één van de belangrijkste onderdelen van de bijeenkomst. Het biedt niet alleen de gelegenheid voor deelnemers om dieper na te denken over hun eigen persoonlijke situatie, maar het bevordert ook actieve interactie en dialoog binnen de groep. Kijk goed naar de verschillende opties die beschikbaar zijn en selecteer degene die het meest geschikt is om de gewenste impact te bereiken. Door dit zorgvuldig te doen, kun je ervoor zorgen dat de bijeenkomst niet alleen informatief is, maar ook inspirerend en aangenaam voor alle deelnemers.

15.10-15.20 Pauze (dia 10)

De pauze kan meteen gecombineerd worden met het toevoegen van een ‘factor/activiteit’. Tijdens of na afloop van de kletspot of van bijvoorbeeld de stellingen kan er een kopje koffie of thee geboden worden met een lekkere snack. Bied de koffie en thee gratis aan en kijk of hier een snack aan toegevoegd kan worden. Probeer hier een gezonde snack te stimuleren. Lokale steekproducten kunnen een goede toevoeging zijn.



15.20 - 15.45 - Inspiratie (dia 11 & 12)



Stel een vraag aan het publiek:

Wat inspireert u? Had u vroeger een voorbeeld? (Bijvoorbeeld: ouders of een bekend figuur).

6 tips voor inspiratie:

Hieronder zijn verschillende tips ter inspiratie om meer zingeving te ervaren. Belangrijk om hierbij te vermelden is dat het accepteren van negatievere gevoelens soms ook nodig is om uit een negatieve situatie te komen. Deze tips zullen dus niet voor iedereen werkend of bruikbaar zijn, maar dienen ter inspiratie.



- **Doe wat u het allerleukst vindt:** Verslindt u het liefst elke dag een boek? Bent u dol op tuinieren? Bent u dol op iets creatiefs? Door te doen waar u blij van wordt, haalt u meer energie uit het leven en wordt u energiek. Het najagen van uw passies en interesses is een belangrijk aspect van een vervullend leven.
- **Houd u bezig met zaken die u aan het hart gaan:** Het betekenisvolle werk voor anderen of de samenleving kan een diepgaand gevoel van voldoening geven. Of u nu vrijwilligerswerk doet, een bijdrage levert aan goede doelen of gewoon vriendelijkheid toont in uw dagelijkse interacties: het helpen van anderen kan een gevoel van waardering en betekenis creëren.
- **Beleef plezier aan de kleine dingen in uw leven:** focus u ook op de kleine dingen in uw leven. De dagelijkse dingen die u vreugd geven, geven glans aan uw leven. Heb daarom oog voor de mensen die dichtbij u staan, uw naasten en uw omgeving. Deze eenvoudige dingen in het leven dragen bij aan een gevoel van dankbaarheid en tevredenheid.
- **Wees flexibel:** probeer flexibel te zijn, niet te star. Sta open voor nieuwe ervaringen. Het leven is vaak onvoorspelbaar en het vermogen om aan te passen aan veranderende omstandigheden kan leiden tot meer geluk en plezier.
- **Neem kleine stapjes:** Het bereiken van grote doelen kan ontmoedigend lijken, maar kleine stapjes maken het behalen van deze doelen haalbaarder. Door uw doelen op te delen in kleinere taken, kunt u gemakkelijker vooruitgang boeken en een gevoel van voldoening ervaren bij elke stap die je zet.
- **Toon liefde aan anderen:** Liefde en genegenheid uiten naar uw dierbaren en de gemeenschap om u heen bevordert niet alleen uw geluk, maar draagt ook bij aan het creëren van een betere wereld. Het koesteren van relaties en het verspreiden van liefde en vriendelijkheid heeft een positieve invloed op uw eigen leven en op anderen.

Het lijken misschien vanzelfsprekende tips, maar het is goed om de tips soms bij uzelf na te gaan. De tips kunnen inspiratie geven.

15.15 - 15.45 - Eenzaamheid (dia 13 & 14)

De pauze kan meteen gecombineerd worden met het toevoegen van een 'extra factor/activiteit'. Tijdens of na afloop van de kletsput of van bijvoorbeeld de stellingen kan er een kopje koffie of thee geboden worden met een lekkere snack. Bied de koffie en thee gratis aan en kijk of hier een snack aan toegevoegd kan worden. Probeer hier een gezonde snack te stimuleren. Lokale steekproducten kunnen een goede toevoeging zijn.



Eenzaamheid

Eenzaamheid onder senioren komt vaak voor. Het percentage inwoners van 65 jaar en ouder is stijgt licht. 52% van de ouderen is matig tot zeer ernstig eenzaam (Twentse Koers & Menzis, 2023). Het is tegenwoordig dan ook veel voorkomender dan voorheen, mensen

leven vaak geïsoleerder. In Twente kennen we het noaberschap, dit lijkt werkbaar tegen eenzaamheid. Als Twentenaren zijn we bekend met het woord noaberschap. Noaberschap is de gezamenlijkheid, de sociale verhoudingen binnen een kleine (boeren) gemeenschap. Het omkijken naar elkaar en elkaar helpen is kenmerkend voor noaberschap. Iets waar we trots op mogen zijn in Twente.

Vraag aan het publiek: is eenzaamheid hetzelfde als alleen zijn?

Antwoord: Nee, eenzaamheid kan gepaard gaan met het gevoel van alleen zijn, maar er zijn ook mensen die alleen zijn en zich niet eenzaam voelen, of mensen die veel mensen om zich heen hebben maar zich toch heel eenzaam voelen. Hoe eenzaamheid wordt ervaren, verschilt voor ieder mens. De ene persoon heeft misschien een uitgebreider sociaal netwerk, terwijl de andere meer betekenisvolle relaties heeft.

In de grote lijnen zijn er drie vormen eenzaamheid.

- **Sociale eenzaamheid:** Je hebt weinig tot geen mensen om je heen waarbij je het gevoel hebt dat je iets kan delen met hen.
- **Emotionele eenzaamheid:** het gemis van een intieme, hechte band met een ander.
- **Existentiële eenzaamheid:** het van het missen van een doel en het gevoel van zinloosheid.

Goed ouder worden, hoe doen we dat eigenlijk?

- Zin zoeken in een veranderend leven door lichamelijke beperkingen die er met de leeftijd bij komen.
- Leren omgaan met toenemende afhankelijkheid van anderen.
- Verwerking van het verlies van naasten, zoals familieleden, vrienden en collega's. Hierin ook het besef dat iemand ouder wordt en in zijn of haar laatste fase terecht komt.
- Zorgen voor de komende generaties (bijvoorbeeld kleinkinderen), door zelf te leven vanuit bepaalde normen en waarden.
- De familie, vrienden en kennissen die er zijn lief hebben. Kijk wie er om u heen staat en besef ook wat deze mensen voor u betekenen. Dit mensen waarvan u houdt hoeft geen grote groep te zijn, het kan ook een kleine kring zijn.
- Onopgeloste conflicten of on vervulde verlangens oplossen of afronden.

15.45 - 15.55 - In de wijk (dia 15)

Tijdens de bijeenkomst is het van groot belang dat er in de wijk handvatten geboden worden waar de oudere inwoner terecht kan voor activiteiten of het aangaan van een gesprek. Denk bijvoorbeeld aan gespreksgroepen voor ouderen of sociaal werk voor ouderen. Het is de bedoeling dat de oudere inwoners worden aangezet tot nadenken en handvatten krijgen om het nadenken om te zetten in handelen. Licht deze handvatten dan ook goed toe tijdens de bijeenkomst.



Voorbeelden van tools en organisaties:

- **Hulpmiddelenwijzer van Vilans (Vilans, 2023):**

De Hulpmiddelenwijzer is een instrument met nuttige kennis om mensen te assisteren bij het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Het bevat tips en kennis om ouderen te ondersteunen. Deze tool is ontwikkeld op verzoek van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het is handig om te delen en te verspreiden onder de deelnemers van bijeenkomsten.

Klik [hier](#) voor de hulpmiddelenwijzer.

- **Willem Hart voor levensvragen (Home - 2Willem Levensvragen, 2023):**

Waarom overkomt mij dit? Wat is het goede doen in deze situatie? Wat heeft mijn leven voor zin? Ben ik anderen niet alleen maar tot last? Heb je een van deze levensvragen? Of misschien wel een totaal andere vraag? Praat dan met Willem voor een luisterend oor en passende begeleiding.

Klik [hier](#) voor Willem Hart voor levensvragen

Bekijk vooral ook wat er aan activiteiten bij jullie in de wijk en lokale omgeving worden aangeboden omtrent het thema 'zingeving'. Breng dit over naar het publiek, zodat zij de weg lokaal nog beter kunnen vinden naar activiteiten en de juiste professionals.



Breng de aangewezen interventies en professionals ook op de hoogte van deze bijeenkomst en het feit dat je hen benoemd hebt. Dit bevordert de samenwerking binnen de wijk en bereidt deze professionals voor op mogelijke vragen van oudere inwoners. Hiermee voorkom je dat zij overvallen worden door onverwachte vragen en draag je bij aan een gestroomlijnde interactie tijdens de bijeenkomst.

15.55 - 16.00 - Afsluiten (dia 16)



Zorg ervoor dat je aan het eind van de bijeenkomst, de oudere inwoners foldermateriaal meekrijgen. Hierdoor kunnen ze het op een later moment nog terug lezen.

Bronnenlijst

- CBS. (2022). Vegrijzing. CBS Longread. Retrieved November 14, 2023, from <https://longreads.cbs.nl/regionale-prognose-2022/vergrijzing/>
- Home - 2Willem Levensvragen. (2023, July 11). 2Willem Levensvragen. <https://willemlevensvragen.nl/>
- iPractice. (2023, July 23). 3 soorten eenzaamheid: emotioneel, sociaal, existentieel | iPractice. <https://ipractice.nl/klachten/eenzaamheid/soorten-eenzaamheid/>
- KBO-PCOB. (2023, March 27). Thema Zingeving - KBO-PCOB. <https://www.kbo-pcob.nl/themas/zingeving/>
- Michael Peters. (2020, 16 december). Een bizar maar fantastisch en inspirerend filmpje [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=t320qu62LLk>
- Oldersma, A., & Schutter, T. (2018). Methodiek Betekenisvol leven in de buurt. Universiteit voor Humanistiek.
- Op1. (2022, 5 juli). Conny Helder komt met nieuwe plannen voor de ouderenzorg. "Het is niet makkelijk." | Op1 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=oj4DNInvi_0
- Sonneveld, A. (2019, July 7). Zinvol leven? Geef in 6 stappen zin aan je bestaan! Psychologie Van Succes. Retrieved November 14, 2023, from <https://psychologievansucces.nl/zinvol-leven-geef-zin-aan-je-bestaan/>
- Soorten eenzaamheid – Meldpunt Eenzaamheid Twenterand. (n.d.). <https://www.help-me.nu/soorten-eenzaamheid/>
- Twentse Koers & Menzis. (2023). Regiobeeld Twente 2023. In De Juiste Zorg op de Juiste Plek.
- Vilans. (2023, October 18). Betrouwbare informatie over hulpmiddelen. Hulpmiddelenwijzer_NL. <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>
- Wat is het? - Institute for Positive Health. (2023, September 28). Institute for Positive Health. <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>
- Willem Hart voor levensvragen. (2020, 7 juli). Maak kennis met Willem, Hart voor levensvragen. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_7Cm9djaSF4
- Zantinge, E. M., van der Wilk, E. A., van Wieren, S., & Schoemaker, C. G. (2011). Gezond ouder worden in Nederland. In RIVM. RIVM. Geraadpleegd op 10 november 2023, van <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270462001.pdf>
- Zingeving. (2023, September 8). Beteroud_NL. <https://www.beteroud.nl/thema-s/zingeving>
- Zingeving, K. (n.d.). Kenniswerkplaats Zingeving en Geestelijke Verzorging thuis | Kenniswerkplaats Zingeving. Kenniswerkplaats Zingeving. <https://www.kenniswerkplaatszingeving.nl/>

Bereik

Hoe bereik je de doelgroep?

Om een grote groep oudere inwoners te bereiken, kun je het beste verschillende verspreidingsmethoden gebruiken. Denk hierbij aan het verspreiden van flyers, het plaatsen van advertenties in weekbladen/lokale bladen, het gebruik van sociale media, het betrekken van sleutelfiguren en het adverteren op druk bezochte locaties.

Flyers

Het verspreiden van flyers kan op verschillende manieren, waarbij het belangrijk is om mensen enthousiast te maken door middel van de flyer. Via de [kennisbank](#) van de Twentse Koers, vind je een sjabloon voor een mogelijke flyer. Hierin kun je je eigen gegevens toevoegen of aanpassen om de flyer persoonlijk te maken. Zorg ervoor dat de flyers zowel bij de oudere inwoners zelf terechtkomen als bij het sociale netwerk van de oudere inwoner. De familie en de omgeving van de oudere inwoners kunnen hen stimuleren om naar een bijeenkomst te gaan.

Sociale media

Sociale media is een goed middel om informatie te verspreiden, zowel onder oudere inwoners zelf als onder hun sociale netwerk. Zij kunnen de oudere inwoners aanmoedigen en enthousiasmeren om zich aan te melden voor de informatiebijeenkomst. Denk hierbij kinderen, kleinkinderen, burens, enzovoort.

Worstel u ook weleens met de vraag: 'Doe ik er eigenlijk nog wel toe?' Meer mensen stellen zich die zelfde vraag en daarom organiseren wij een bijeenkomst met als thema 'zingeving en geluk'. Tijdens deze bijeenkomst zullen we gezond en gelukkig zijn onder de aandacht brengen. We staan stil bij wat zingeving en geluk met ons doet en hoe we goed voor onszelf kunnen blijven zorgen, zowel lichamelijk als geestelijk.

Ben jij erbij? Je bent welkom bij [locatie] vanaf [inlooptijd]. De bijeenkomst start om [tijd].

[telefoonnummer]

[e-mailadres]

[adres]

Laat ons weten:

-Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;

-Uw naam;

-Uw leeftijd;

-Of u alleen komt of iemand meebrengt.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!

(Voeg een afbeelding toe aan je sociale media-bericht om het meer diepgang en context te geven)

Grote plekken

Probeer de informatiebijeenkomst bekend te maken door het gebruiken van 'grote plekken'. Hiermee wordt bedoeld dat je je flyers neer kan leggen bij bekende plekken in de wijk. Gebruik verschillende winkels, maar ook de huisartsenpraktijk om de informatiebijeenkomst bekend te maken. Bij een plaatselijk supermarkt staat namelijk ook vaak een prikbord waar gebruik van kan worden gemaakt.

Weekbladen/lokale bladen

Je kunt de bijeenkomst bekend maken via de weekbladen of lokale bladen in de buurt. Vele oudere inwoners bladeren regelmatig door dit soort kleinschalige bladen heen. Dit kan in de vorm van de flyer of met een kort informatiebericht. Indien mogelijk met een afbeelding of de flyer er bij om de aandacht te trekken.

Eventueel bericht in het weekblad:

Worstel u ook weleens met de vraag: 'Doe ik er eigenlijk nog wel toe?' Meer mensen stellen zich die zelfde vraag en daarom organiseren wij een bijeenkomst met als thema 'zingeving en geluk'. Tijdens deze bijeenkomst zullen we gezond en gelukkig zijn onder de aandacht brengen. We staan stil bij wat zingeving en geluk met ons doet en hoe we goed voor onszelf kunnen blijven zorgen, zowel lichamelijk als geestelijk.

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Postadres:

Graag willen we weten:

- Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
- Uw naam;
- Uw leeftijd;
- Of u alleen komt of iemand meebrengt.

Optioneel: bekijk als organisatie of jullie willen werken met aanmelding.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!

TIPS

Sommige zorginstellingen hebben ook een maandkrantje. Deze wordt veelal bekeken door bewoners.

Sleutelfiguren

Sleutelfiguren kunnen helpen om ouderen te informeren en enthousiasmeren over en voor de bijeenkomst. Veel oudere inwoners komen namelijk in contact met verschillende professionals, vooral de kwetsbare oudere inwoners. Denk hierbij aan professionals zoals huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg, huisartsen, POH ouderen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, enzovoort. Het verspreiden en bekendmaken van de informatiebijeenkomsten verloopt het beste verlopen via deze sleutelfiguren. Vanwege hun vertrouwenspositie en hun grote netwerk.

Zorg ervoor dat er contact wordt gelegd met verschillende sleutelfiguren binnen en rondom de wijk. Op die manier kunnen zij flyers in hun praktijken neerleggen, het bericht delen via sociale media en mensen persoonlijk aanspreken om deel te nemen aan de informatiebijeenkomst.

Beste [naam van het sleutelfiguur],

Ouderen zo gezond en gelukkig mogelijk oud laten worden. Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden.

Op [datum] organiseert ons wijkteam [naam wijkteam] de bijeenkomst 'gelukkig ouder worden'. Onze professionals vertellen de oudere inwoners uit de wijk alles over dit thema. Daarnaast is het een mooie gelegenheid voor ouderen om elkaar te ontmoeten.

Natuurlijk willen we dat zoveel mogelijk oudere inwoners de bijeenkomst bezoeken om hen zo bewust te laten worden van het belang van hun eigen gezondheid en zelfredzaamheid. Binnen uw [invullen: praktijk/instelling/werk] komt u veel in contact met de oudere inwoners in deze buurt. Daarom hopen we dat u ons wilt helpen om deze bijeenkomst onder de aandacht te brengen. Dit kan onze flyer in de praktijk neer te leggen of tijdens een contactmoment. De flyer vindt u in de bijlage.

Alvast erg bedankt voor uw hulp. Heeft u vragen of wilt u meer weten? Bel [telefoonnummer] of mail [e-mailadres] ons gerust.

Met vriendelijke groeten,
[naam] namens het wijkteam [naam wijkteam]

Aanmelden

Met of zonder
aanmelden
werken?

Het is goed om te overwegen of je een bijeenkomst wilt organiseren met verplichte aanmelding of een vrije inloop. Aanmelding kan namelijk een drempel vormen voor oudere inwoners om deel te nemen. Aan de andere kant biedt werken met aanmelding de organisatie inzicht in het verwachte aantal deelnemers. Het is belangrijk om te overwegen welke benadering het beste past bij de doelgroep en het doel van de bijeenkomst.

Met aanmelden

Wanneer je als organisatie kiest voor het werken met aanmelding, is het essentieel om het voor oudere inwoners zo gemakkelijk mogelijk te maken en de drempel tot aanmelding zo laag mogelijk te houden. Dit kan worden bereikt door drie verschillende aanmeldmogelijkheden aan te bieden.

- Oudere inwoners kunnen zich telefonisch aanmelden. Het is handig om een vast telefoonnummer te vermelden op de uitnodigingen, zodat ze zich eenvoudig telefonisch kunnen aanmelden.
- Door te mailen. Wanneer mensen zich aanmelden via de mail, is het verstandig om een ontvangstbevestiging te sturen naar de desbetreffende aangemelde personen.
- De optie om schriftelijk aan te melden door middel van een briefje in de brievenbus van het wijkteam. Dit is handig voor degenen die de voorkeur geven aan fysieke communicatie.

Bij aanmelding is het handig dat de inwoners de volgende informatie door geven:

- Naam en datum van de bijeenkomst
- Naam (en optioneel leeftijd) van de persoon

Zonder aanmelden

Het werken zonder aanmelden kan dus drempelverlagend zijn voor bezoekers. Zo kunnen ze binnenlopen bij de bijeenkomst zonder het gevoel van verplichting. Je krijgt hierdoor als organisaties een mindere inschatting in hoeveel mensen je gaat ontvangen.

TIPS

Een belangrijke tip is om contact op te nemen met de relevante partijen die tijdens de informatiebijeenkomst worden genoemd. Als gevolg van de bijeenkomst kan het zijn dat meerdere mensen bijvoorbeeld de fysiotherapeut of huisarts benaderen, omdat ze zijn gestimuleerd tot actie. Het is raadzaam om deze professionals in de wijk op de hoogte te stellen van de informatiebijeenkomst, zodat ze van de bijeenkomst afweten en klaar staan om eventuele vragen van oudere inwoners te beantwoorden. Dit is vooral belangrijk als deze partijen specifiek worden genoemd tijdens de presentatie. Door hen vooraf te informeren, creëer je een betere samenwerking en zorg je ervoor dat de oudere inwoners de juiste ondersteuning kunnen krijgen wanneer ze dat nodig hebben.



Investing

Bij het organiseren van bijeenkomsten kun je rekening houden met verschillende soorten kosten. Deze kosten kunnen variëren. Enkele voorbeelden van mogelijke kosten zijn onder andere:

- **Sprekers:** Als je van plan bent om een gastspreker uit te nodigen om te spreken op de bijeenkomst, kunnen er kosten zijn verbonden aan hun komst. Kijk vooral naar professionals uit de wijk, waar jouw organisatie de connectie mee heeft.
- **Zaalhuur:** De keuze van de locatie voor de bijeenkomst is van groot belang. Het huren van een geschikte zaal of ruimte kan kosten met zich meebrengen. Deze kosten variëren op basis van de grootte en de faciliteiten van de locatie. De bijeenkomst kan ook makkelijk plaatsvinden in het plaatselijke wijkhuis. Zo hoeft de organisatie geen extra zaalhuurkosten te maken.
- **Catering:** Bij het regelen van eten en drinken tijdens de bijeenkomst.
- **Promotiekosten:** Het is belangrijk om de bijeenkomst te promoten om de juiste doelgroep te bereiken. Dit kan kosten met zich meebrengen voor marketingmaterialen, online advertenties, drukwerk, enzovoort.

Het is essentieel om bij het plannen van de bijeenkomst rekening te houden met deze mogelijke kosten. Daarnaast is het aan te raden om binnen jouw (welzijns-)organisatie het gesprek aan te gaan met je gemeente over de financiering van de bijeenkomst. Bijvoorbeeld met subsidies, ondersteuning in natura, of andere financiële regelingen die beschikbaar zijn voor evenementen die bijdragen aan de gezondheid en de welzijn van de gemeenschap.

Door zorgvuldige planning en communicatie met relevante belanghebbenden, kan je ervoor zorgen dat de bijeenkomst succesvol is en dat je de nodige middelen ontvangt om de doelstellingen te bereiken.