

Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen



Een beweging op gang brengen, dat is wat FNO met Meer Veerkracht, Langer Thuis wilde bereiken. Een beweging die een duurzaam effect heeft op de veerkracht en kwaliteit van leven van alleenstaande ouderen, zodat zij zo lang mogelijk zelfstandig en op een prettige manier thuis kunnen wonen. Meedoen en bewegen, daar draaide het allemaal om.

Er is ontzettend veel ervaring en kennis opgedaan binnen het programma en de meer dan honderd projecten. In deze factsheet delen we praktische tips voor projecten voor en van ouderen: hoe bereik je ouderen, hoe motiveer je hen om naar je activiteit te komen en hoe stimuleer je hen om te blijven meedoen?

Lees ook de factsheets:

- Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen
- Tips uit de praktijk voor projecten voor en met ouderen met een migratieachtergrond

Tips uit de praktijk

Zet ouderen centraal

Ga uit van wat ouderen kunnen, haal bij hen op wat zij willen en beweeg daarin mee. Je activiteit moet aansluiten bij hun kennis en talenten, hun nieuwsgierigheid opwekken en als zinvol worden ervaren. Achterhaal hun behoefte door goed te luisteren. Laat je project een aanvulling zijn op bestaande projecten in de buurt.

Zorg dat ouderen kunnen helpen bij de organisatie

Misschien ziet iemand een rol als vrijwilliger wel zitten. Vraag aan ouderen of ze je willen helpen achter de schermen. Lees ook de factsheet *Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen*.



Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen



Tips uit de praktijk

Maak het persoonlijk

Zorg voor een vaste persoon als aanspreekpunt. Neem de tijd om een vertrouwensband op te bouwen. Wees aardig en overtuigend. Toon humor en straal rust en positieve energie uit. Reageer snel op belangstelling.

Houd het laagdrempelig

Geef antwoord op vragen of twijfels die bij ouderen leven. Bied maatwerk: bedenk samen met ouderen creatieve oplossingen voor eventuele obstakels. Kleinschalige activiteiten werken vaak goed. Ook moet je activiteit liefst interactief zijn en niet te lang duren. Maak het vrijblijvend: geef ouderen de mogelijkheid om eenmalig of af en toe mee te doen, zorg dat ze zich niet vooraf hoeven aan of af te melden en maak het niet te duur. Laat je activiteit het hele jaar doorlopen; zonder zomer- of winterstops.

Let op de afstand

Zorg dat je activiteit op rollatorafstand is, organiseer je activiteit op een plaats waar ouderen al komen of regel zelf het vervoer. Zorg dat deelnemers niet alleen hoeven te gaan, bijvoorbeeld met een ophaalclubje. Je locatie moet toegankelijk zijn voor mindervaliden.

Zorg voor een positieve sfeer en bied onderling contact

Gezelligheid is belangrijk. Stimuleer het onderlinge contact buiten de activiteit om, zoals koffie na afloop en het ontstaan van WhatsApp-groepjes.

Zet je deelnemers in als ambassadeurs

Goed voorbeeld doet goed volgen. Vraag deelnemers en vrijwilligers het bestaan van je project door te vertellen. Vraag bijvoorbeeld of iedereen één persoon uit zijn of haar eigen buurt of netwerk wil werven.

Werk samen

Geef andere partijen informatie over je project. Sluit aan bij bestaande en informele netwerken. Zorg dat ze je kennen en noemen bij ouderen. Sluit aan bij activiteiten van anderen om je project onder de aandacht te brengen.

Maak contact via bekende mensen, ontmoetingsplekken en instanties

Sluit aan bij koffieochtend of dagbesteding, ga langs bij buurthuis, bibliotheek, sportvereniging en kerk. Informeer lokale ondernemers. Denk ook aan samenwerking met een lokaal bekende oudere, de gemeente of andere autoriteit en zorgverleners en instanties die achter de voordeur komen. Huisartsen zijn vaak succesvol in het bereiken van ouderen. Probeer (klein)kinderen, burens en mantelzorgers te bereiken.

Maak herkenbare materialen

Check je communicatie-uitingen bij ouderen zelf. Geef heldere informatie over wat je project inhoudt, waar het is, hoe je er kan komen en hoe duur het is. Omschrijf ook duidelijk voor wie het is en op welk niveau. Stel tevens je vaste contactpersoon voor, met foto en telefoonnummer. Laat ouderen hun eigen verhaal vertellen als aanvulling op deze concrete informatie. Vraag een lokaal bekende oudere als 'gezicht' voor je wervingsmateriaal. Gebruik het woord 'wandelen' in plaats van 'bewegen' en 'bewegen' in plaats van 'sporten'. Vermijd het woord valpreventie en formuleer positief: gezellig, plezier, koffie, groep, begeleiding, laag tempo, eigen inbreng, genieten van... En houd rekening met laaggeletterdheid.

Gebruik de juiste kanalen

Schrijf een artikel (mét foto) voor het huis-aan-huisblad of de lokale krant en probeer genoemd te worden op de lokale radio of tv. In regionale kranten staat ook vaak een activiteitenkalender waarin je je projectactiviteiten kunt laten opnemen. Ouderen komen vaak op websites als Seniorenweb en 50plusnet. Overweeg ook te werven via (ouderen)verenigingen, ouderenbond en patiëntenverenigingen.



Bekijk mooie voorbeelden van projecten voor en met ouderen op: fnozorgvoorkansen.nl/mvlt