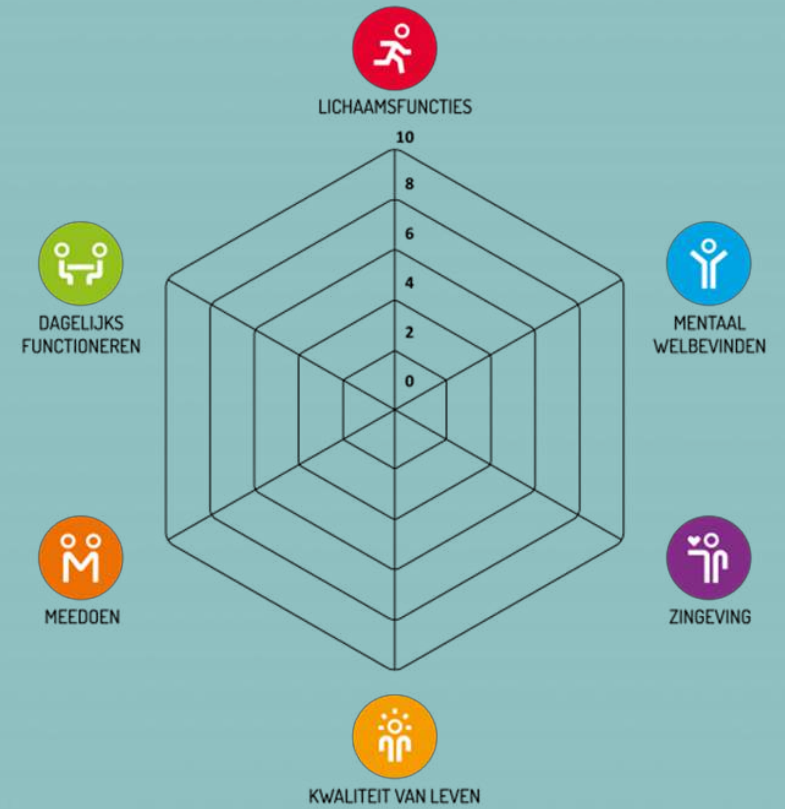




Eenzaamheid verminderen vanuit positieve gezondheid

Inspiratiesessie 3.07



levensluister



WELKOM!



Susanne
Hogendoorn



Sandra
Kuiper



Manon
Leemans



Marieke
Beekers



Mieke
Meijer-Brus

West-Brabant: dubbele vergrijzing en innovatie



Preventie met impact

Gezonde hersenen
Download de Mijdbrecoach app!

Verkleint vriendschap de kans op dementie?
Hoe dan? [we zijn zelf het medicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)

GGD in samenwerking met vele partners.
Hart voor Brabant

Dubbele vergrijzing
Relatief veel eenzaamheid

Eenzaamheid => gezondheidsrisico

HEALTH INNOVATION SCHOOL BUILDING THE FUTURE OF DUTCH HEALTH AND CARE





SANDRA KUIPER
MANON LEEMANS

NIEUWE VESTE VERRAS JEZELF



surplus



Tijd van je leven

- Tijd van je leven: In verschillende fases aan de slag met culturele activiteiten en tegelijkertijd met elkaar in gesprek.
- Doel: Door de inzet van kunst en cultuur mensen met elkaar in verbinding brengen.
- Centraal: Ontmoeten en ontdekken nieuwe talenten d.m.v, kunst.
- Op deze wijze:
 - Eenzaamheid voorkómen en/of verminderen
 - Positieve gezondheid stimuleren
 - Vergroten kwaliteit van leven

Locaties Tijd van je leven

- Breda:
4 locaties
- Bergen op Zoom:
3 locaties
- Etten-Leur:
2 locaties
- Halderberge:
2 locaties
- Roosendaal:
4 locaties
- Zundert:
2 locaties





Kernelement: ontmoeten



Fase 1: Ontmoetingsdag

- Gezellige dag, kennismaken, lunch, sketches, reflectie, in gesprek
- Centraal staat het ontmoeten en ontdekken van nieuwe talenten door middel van kunst



Fase 2: 6 weken workshops

Samen met de kunstenaar aan de slag met schilderen, textiel, boetseren, bewegen, theater, literatuur, poëzie, dans of een combinatie hiervan, met elkaar in gesprek.

Wat we precies gaan doen blijft nog even een verrassing 😊.



Kernelement: bezigheden



Fase 3: Afsluitende bijeenkomst Uit comfortzone, trots zijn

Kernelementen: bezigheden, praktisch ondersteunen, betekenisvol

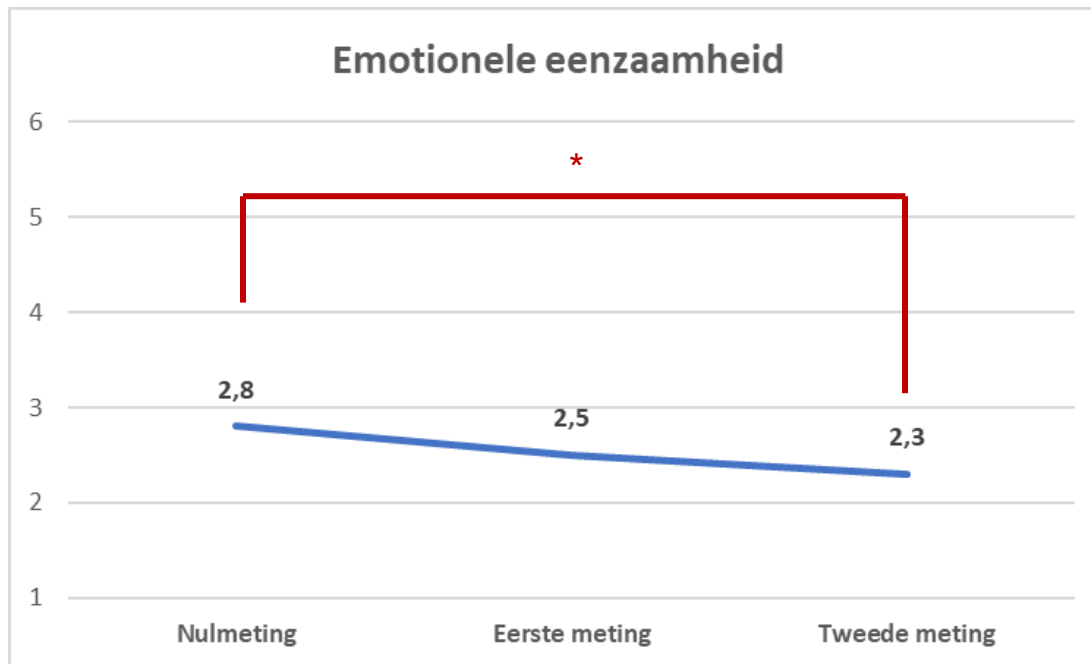


Fase 4: 12 weken workshops en afsluiting

Eigen regie, samen met de kunstenaar, samen met andere deelnemers, zelf eindpresentatie organiseren.

Emotionele eenzaamheid

- Gemiddelde emotionele eenzaamheidsscores
- Schaal: 0 tot 6



Waardevolle elementen traject

- Samen zijn met anderen (67%)
- Leren van nieuwe technieken (39%)
- Luisteren naar de verhalen van anderen (38%)
- Bezig zijn met kunst (38%)

De workshops zijn
beoordeeld met een:

8,4



Bereikte resultaten

- **Deelnemers**
 - Groeien m.b.t. durven, verandering van inzichten, verandering in zelfbeeld, verandering van gedrag
 - Kruipen uit hun schulp, durven zich meer te laten zien en er te zijn
 - Ontdekken hun kwaliteiten
 - (diepere) verbindingen tussen deelnemers ontstaan
 - Gaan (weer) meer participeren
 - fungeren als kartrekker
 - nemen zelf initiatief om verder te gaan met activiteiten
 - Gaan elkaar helpen



QUOTES VAN DEELNEMERS

“Het was fijn om aan de hand van kunst herinneringen naar boven te halen”

“Ik voel me opener naar andere mensen”

“Voordat ik aan dit traject begon was ik alleen maar thuis”

“Ik voel me waardevoller”

“Ik heb een vriend gekregen”

“Ik ben bewuster dat ik mezelf belangrijk mag vinden”

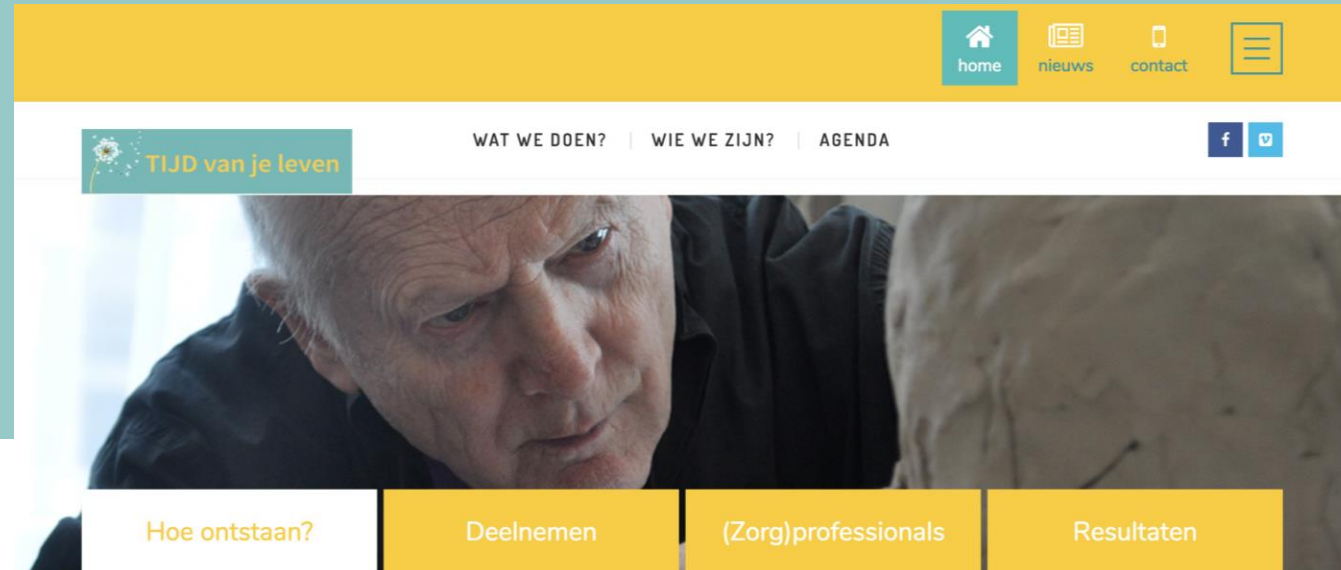
“Ik ben niet gewend om wekelijks iets te doen waarbij je sociale leven een rol speelt. Het was fijn om even bij elkaar te zijn”

“Ik wist niet dat ik dit kon”

“Als je met z'n allen aan het rommelen bent, ga je vanzelf praten. Iedereen heeft z'n eigen talenten”

“Anders dan normaal. Je had het niet over pijntjes en problemen”

MEER INFORMATIE?
WWW.TIJDVANJELEVEN.COM



Het project de Tijd van je leven is ontwikkeld om de kwaliteit van het leven van ouderen te verbeteren door creatieve tijdsbesteding. Hierdoor ontstaat meer onderling contact waardoor de mogelijke eenzaamheid onder ouderen wordt tegengegaan. Kunst speelt hierbij een belangrijke rol. In het project werken de GGD, culturele instellingen, kunstenaars en zorginstellingen samen. Het project wordt uitgerold in de wijken en verzorgingstehuizen aangesloten bij de deelnemende gemeenten.

Kennismaking
& ervaren....

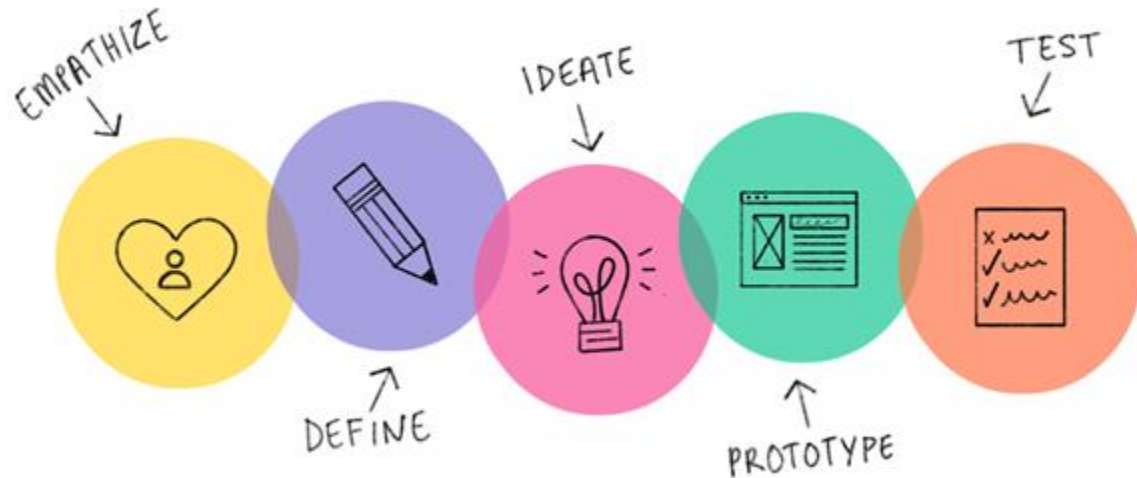
LevensLuisteren
met je buurman



Hoe het begon...



Oud & Levenszin





89-jarige vrouw: “Als ik visite krijg praten de mensen met elkaar, niet met mij.”

Filosofen, sociologen, artsen, geestelijk verzorgers

- Zonder levensverhaal ontstaan gevoelens van vervreemding en zinloosheid
- Het boek van het leven behoeft als het ware een nawoord: reflectie op de betekenis van het leven
- Het doet er toe of mensen zich gekend weten
- Aandacht is een windvlaag die plotseling voorbij komt, iets wat niet voorgeschreven is.
- De paradox van de westerse wereld: terwijl mensen er ouder worden dan ooit tevoren wordt ouderdom er steeds minder getoond.
- Woorden kunnen laten worden.



levensluister

2019

2020

2021

2022

2023

Health Innovation School

Ontstaan van LevensLuister

Pioniersprogramma Leven Lang Leven

Ontwikkeling workshops voor
aanleren LevensLuister
vaardigheden

Verbreden & Verdiepen

Doelgroep verbreed
Leertraject ontwikkeld

VOF

Workshops
Leertrajecten
Kaartensets

Duurzame dialogen

Voor
zelfstandig wonende
ouderen



FONDS SLUYTERMAN VAN LOO

OUDERENPROJECTEN

Waarom?

Onze droom: echte aandacht en oprechte gesprekken over het leven met alle ouderen.

LevensLuister illustreert dat je op eenvoudige wijze verbinding kunt creëren tussen mensen.

Waarden LevensLuister



A word cloud on an orange background featuring various values. The most prominent words are 'oprechtheid', 'aandacht', 'vertrouwen', 'verbinding', and 'authenticiteit'. Other visible words include 'vriendelijkheid', 'respect', 'geïnteresseerdheid', 'compassie', 'openheid', 'humor', 'zinnelijkheid', 'betrokkenheid', 'erkenning', 'nieuwsgierigheid', 'uitdaging', 'bewust', 'liefde', and 'zinvolheid'.



levensluister

LevensLuister & positieve gezondheid

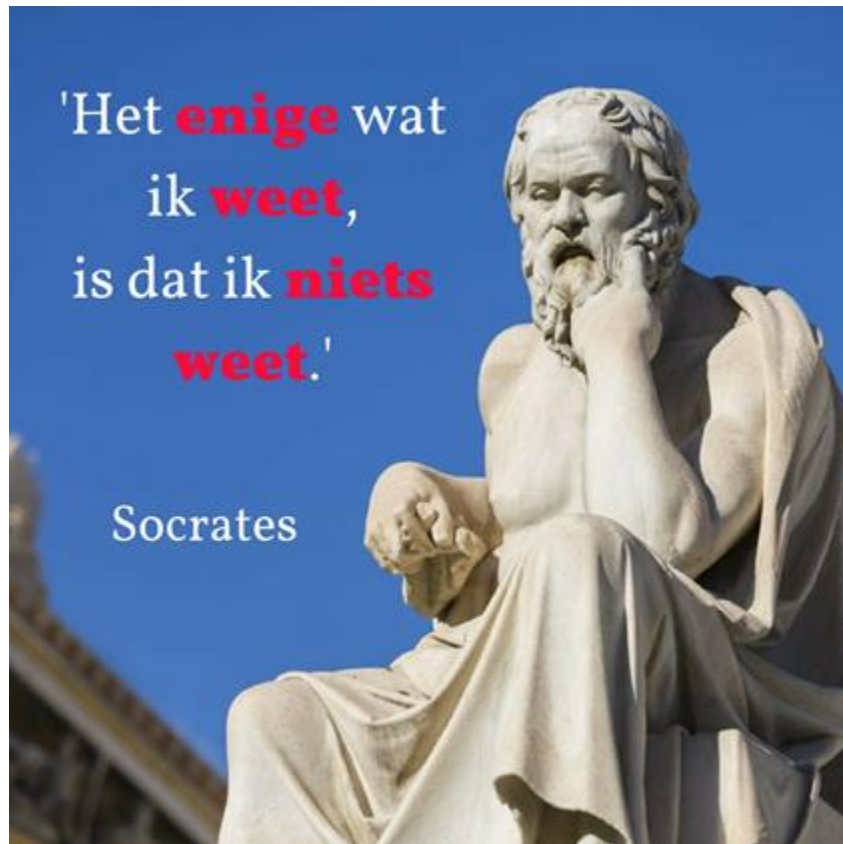
Vergelijkbare manier van kijken

Basisvaardigheden

Impact op dimensies



Inspiratie vanuit praktische filosofie





levensluister

Ervaringsdeskundige leertraject:
Mieke Meijer

VRAGEN?



levensluister



Morgen....

- Wat ga je morgen doen en met wie?

De eerste stap om ergens te komen
is het besluit..,
dat je niet langer wilt blijven
waar je nu bent!



Westlicht



levensluister

BEDANKT!



WWW.GGDWESTBRABANT.NL



PROFESSIONALS MET PASSIE / VERBINDEND / BETROKKEN

