



buurt wortels

Een Zorgzame Buurt:
hoe begin je eraan?



**Het idee achter
Buurtwortels**



**Buurtwortels in de
praktijk**



**Lessen over
participatie en
60-plussers**



NIEUWS

Ook kinderen mogen stemmen in het kinderstembureau van het BELvue museum

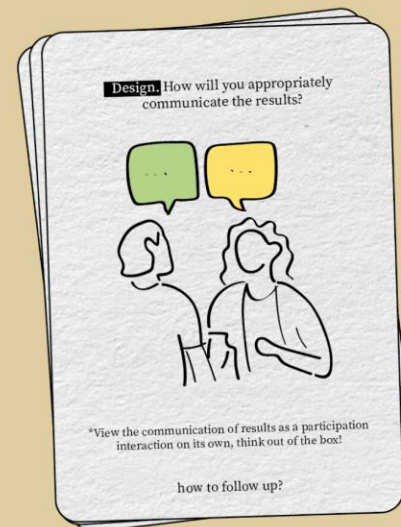
NIEUWS 06/6/2024

Deze zaterdag zijn het verkiezingen en mogen volwassenen gaan stemmen. Maar ook kinderen mochten voor een keer gaan stemmen in het kinderstembureau.



YOU ARE INVITED

to reflect on your participatory practices



Nationale DenkTank 2023: Jonge ideeën over *Betekenisvol Ouder Worden*





300+
ervaringsdeskundigen
gesproken



350+
expertinterviews



1.245
Nederlanders hebben
onze enquête ingevuld



15.000
uur onderzoek

1. De kans om goed voorbereid oud te worden is niet voor iedereen gelijk

Lage sociaal-economische status

Slechte gezondheid

Laag-geletterdheid

Eenzaamheid





**2. Ontmoetingsplekken staan
onder druk**

Betaald werk
~18 miljard euro BBP



Vrijwilligerswerk
~120 miljoen uur



**3. Er is veel onbenut
potentieel onder ouderen**

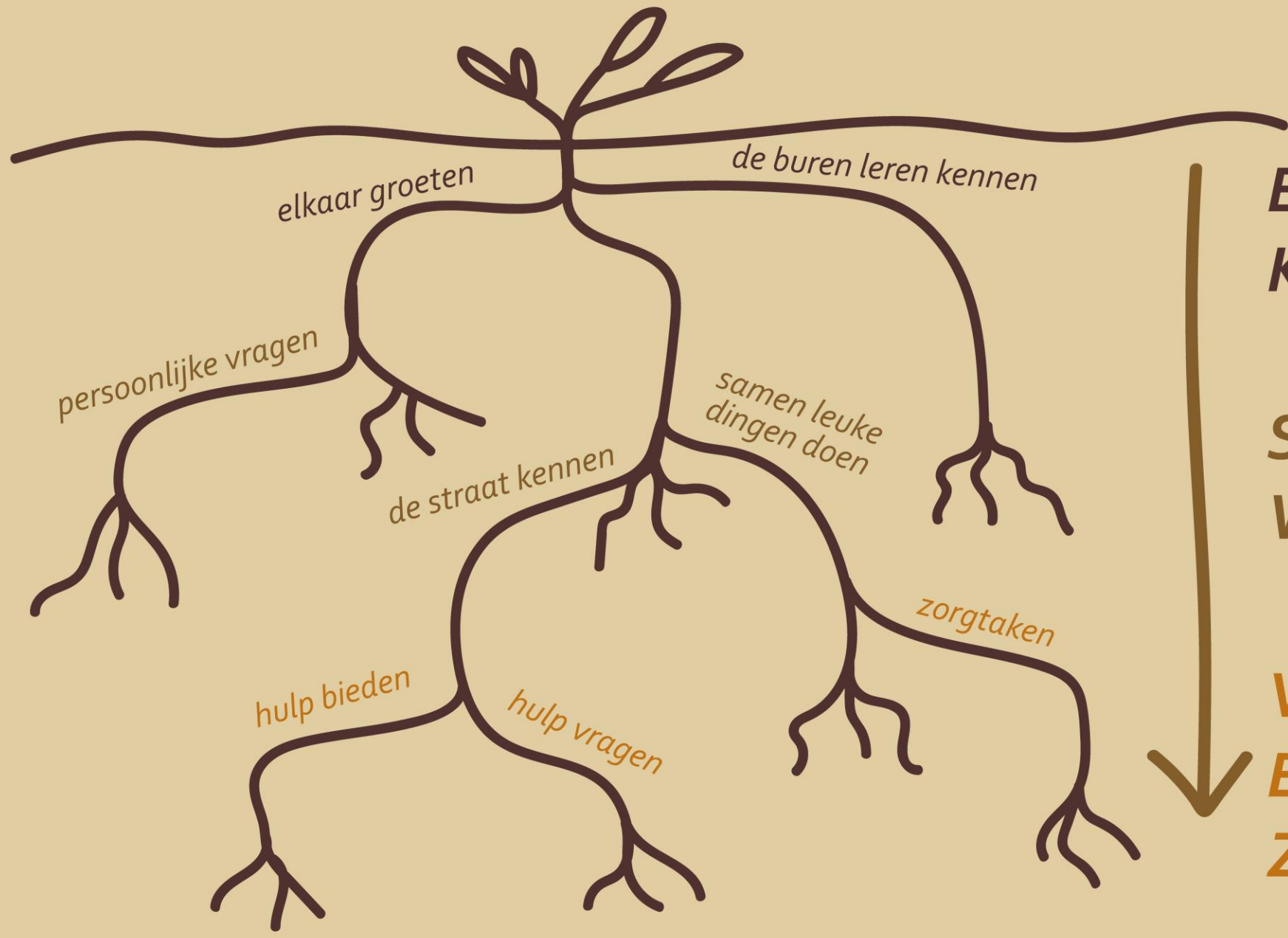


Zorgzame Buurten!



**Doe mij ook maar zo'n
Zorgzame Buurt!**

***Maar hoe begin
je er aan?***



**ELKAAR
KENNEN**

**SAMEN
WERKEN**

**VOOR
ELKAAR
ZORGEN**



**Het idee achter
Buurtwortels**



**Buurtwortels in de
praktijk**



**Lessen over
participatie en
60-plussers**





Steek jij ook je hand op?

Welke activiteit zou jij graag helpen organiseren?



Samenwerken om een buurtdiner te organiseren



Spelletjes

Kienen Kaarten

Kwajongen Klaverjassen
 Bridge cursus Bruggen
 Fang den hut
 Gezelschap spelen
 Mens erger je niet
 Schaken Dammen Rummikub

Biljart Dartbord Jue de Boules
 Kegelen
 Koersbal Sjoelen

Creatief

Handwerkclubje

Fotografie
 Demonstratie sieraden maken en kopen
 Naaien
 Schilderen
 Bloemschikken
 Creatieve workshops
 Macramé
 Bloem/Paas/Kerst stukjes maken
 Gezamenlijk tekenen
 Kaarten maken
 Mandala

Café

Zuipavond Drankenbar
 Wijnproeverij
 Koffie/thee

Bewegen

Tai Chi
 Badminton Beem oefeningen
 iets op donderdag of vrijdag
 Ouderen gymnastiek Linedance
 Ouderen yoga NL in beweging
 Aerobic
 Apart clubje voor 55+ en 80+

Keyboard leren, cursus/workshop

Muziekgezelschap
 Optredens van mensen die een muziekinstrument spelen

Muziek

Optreden van een muziekgroep zanger Toneel
 Mondharmonica Zangkoor

Feest

Ruimte beschikbaar maken om met bezoek een feest te vieren
 Oud op nieuw, rond 23u samen naar vuurwerk kijken
 André Rieu uitnodigen
 Smartlappen avond
 Nieuwjaarsborrel
 60/70 jaren muziek uit de oude doos
 Buurfeest

Disco/dansavond

Stoelendans Muziekavond
 Dansmiddag en optreden
 Modeshow
 Modeshow/lingerieshow Karaoke
 Pyama party Kerstmis
 Kerstmarkt

Eigen carnaval met prins en prinses uit de bewoners
 Samen schimken als clown in de verschillende jaargetijden

Praktisch

Hoelke voor spullen die mensen knijf willen
 Ruilwinkel Repair cafe
 Reparatie locatie voor van alles
 Rollator reparatie
 Rommelmarkt Klein supermarkt
 AED ophangen Buurtwinkel/ ophaalpunt
 Afhaaldienst voor pakketten
 Pedicure of kapper 1x per maand vragen

Overig

Voorlees ochtend voor kleuters
 Dierendag/beestenboel
 Honden/katten show buiten ivm allergieën
 Buddy project (maatje)
 film kijken
 1x per maand bioscoop avond
 Naar de bioscoop - film kijken
 sport kijken
 Formule 1 Voetbal wedstrijden
 Speeddaten - zoek een leuke partner, of niet per se man

Koken

Samen koken, ook gewoon mensen die aanschuiven
 Kookcursus Bakcursus
 Gezamenlijk maaltijden bedenken en vervoegens samen koken
 Kook activiteiten
 1x per week samen eten en koken, soepje ofzo
 Samen koken en tafel dekken
 Lunchmiddag
 Gezamenlijk picknicken Priza's bakken
 Barbecueën
 Gezamenlijk koud/warm buffet maken
 Pannenkoeken middag

Leren

Themamiddag met een spreker
 Astrologie Informatie avonden/middagen, bijv. Brandveiligheid en zelfredzaamheid
 Rommelmarkt
 Diapresentatie Reanimatie cursus
 Computerles (bestaat al bij Schunck?)
 Spreekbeurt/lezingen over hobby's

Buiten

Dag uitjes
 Lunchen in de stad of ergens terrasje pikken
 Samen naar de markt
 Iemand helpen rondje stad begeleiden die slecht ter been is
 Stadswandeling
 Wandelen
 Fietsen
 Wandelen met rollators
 Wandelen van Schin op Geul naar Valkenburg - heen en terug met trein
 Planten bakken met kruiden etc.
 Zithoekje
 Planten bakken verzorgen

'Opgeleid' tot
Buurtwortelaar!





**Het idee achter
Buurtwortels**



**Buurtwortels in de
praktijk**



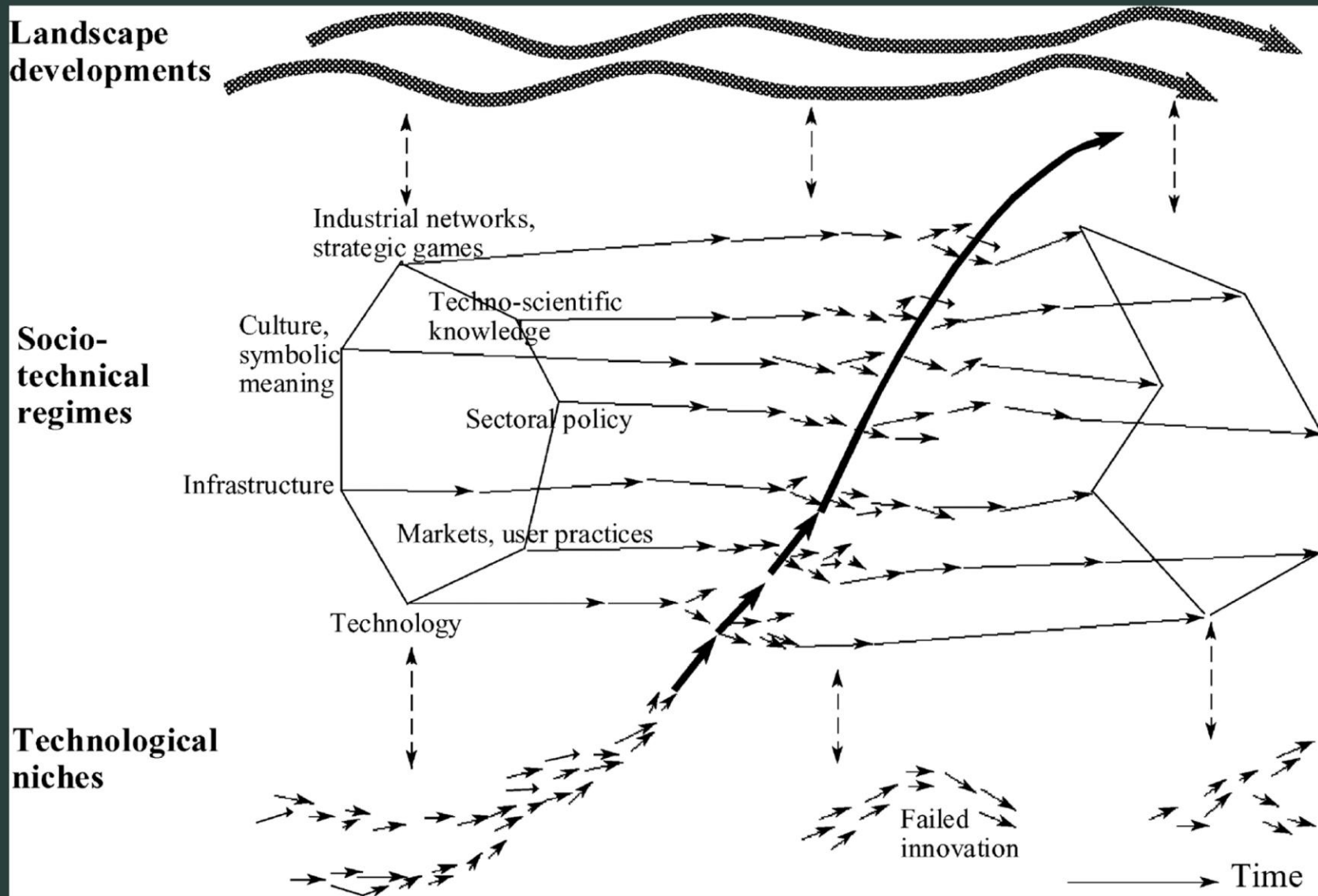
**Lessen over
participatie en
60-plussers**

**1. Zet je eigen plannen
opzij, geef deelnemers
écht de macht**



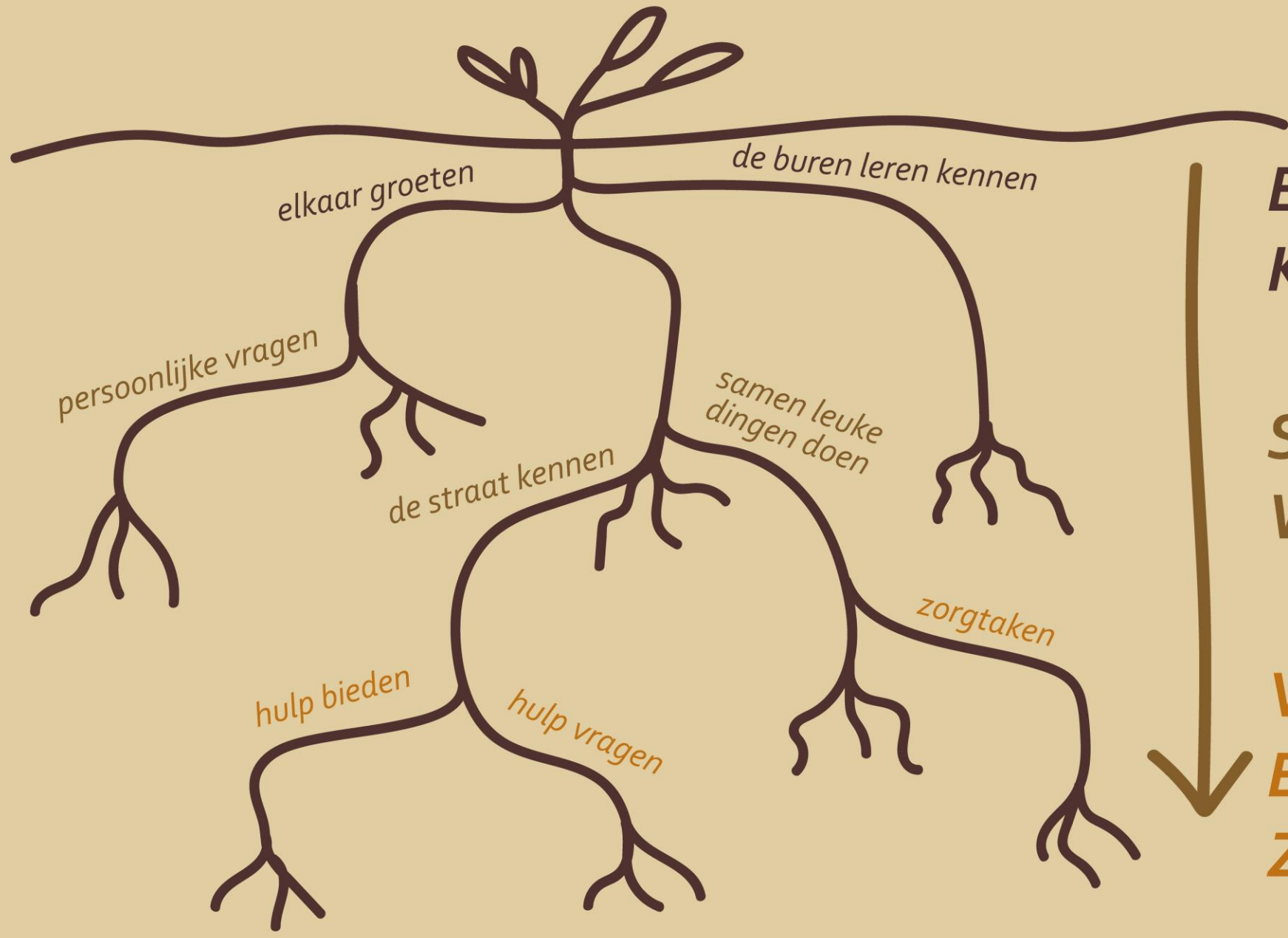
**2. Kijk uit op welke
bestaande wortels je
gaat staan!**





Theorie van Frank Geels, Professor
Systeem Innovatie
en Duurzaamheid

3. Ik heb niet dé oplossing, maar jij ook niet ;)



**ELKAAR
KENNEN**

**SAMEN
WERKEN**

**VOOR
ELKAAR
ZORGEN**



Siri Zomerplaag

zelfstandig social designer

siri-socialdesign.com

szomerplaag@gmail.com



Anne, Willemijn,
Marlies, Kees en alle
bewoners in Heerlen
en Montfoort

**WOON
ZORG**

NEDERLAND

ndt '23

Mijn 19 mede-DenkTankers:
ndt23.nl/oplossingen