

Samenwerken in de wijk met ouders: #hoedan

Samenwerken in de wijk met ouderen #hoedan

- Welkom
- De regionale ondersteuningsstructuur (ROS)
- De ROS in de wijk
- Onze toevoegde waarde in de wijk
- Actieprogramma 'Ouder worden voor beginners' – Scheveningen-Noord
- Beweging 'Blijfwijk' – Duiven-Oost
- Take home message



Wat is het ROS-netwerk?



- Netwerk met landelijke dekking: 13 ROS'en
- Landelijke en regionale samenwerking
- Onafhankelijke positie
- Domeinoverstijgend
- Focus op toegankelijkheid en betaalbaarheid
- Expertise in transitie- en verandermanagement en programma- en projectmanagement

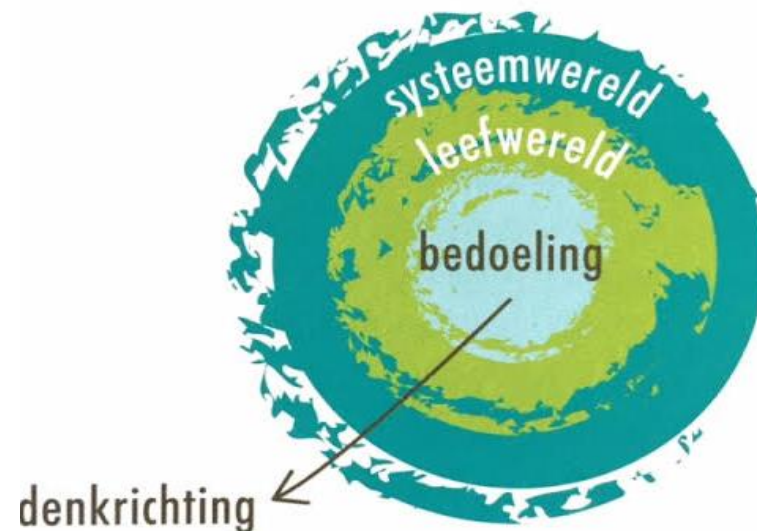
Transitie ROSSen



Samenwerken in de wijk

Waar we voor staan en waar we voor gaan!

- De ROS biedt ondersteuning bij:
 - het **ontwikkelen, inrichten en duurzaam bestendigen** van wijkgerichte samenwerking
 - integraal en **domeinoverstijgend**
 - focus op **gezondheid** en **sociaal welbevinden**
- Altijd met als bedoeling: wat merken **inwoners** en **professionals** ervan?

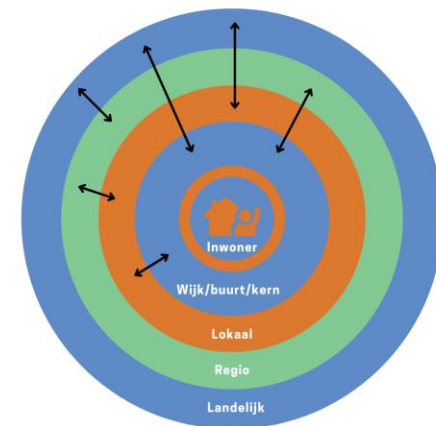


Samenwerken in de wijk

Wat we doen!

Verbinden van:

- inwoners – professionals – managers/beleid – bestuurders
- wijk/buurt – lokaal – regionaal – landelijk
- domeinen: eerste lijn, sociaal domein, GGZ, VVT, jeugd, wonen etc.

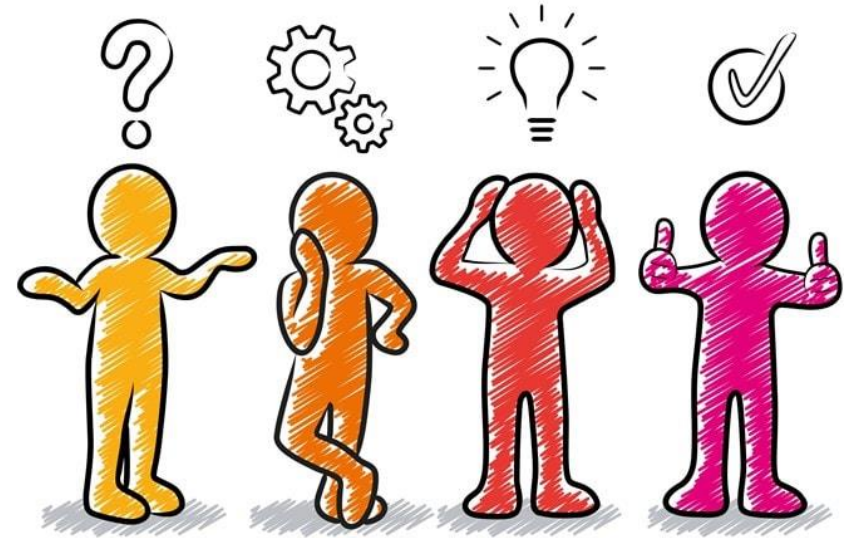


Samenwerken in de wijk

Wat we doen!

Versterken van wat er al is:

We sluiten aan bij inwoners (initiatieven) en (formele en informele) netwerken en gaan uit van de leefwereld en kracht van en in de wijk.



Samenwerken in de wijk

Wat we bieden!

Netwerk bouwen

Met de gezondheid en het sociaal welbevinden van inwoners centraal helpen we partijen te bouwen aan duurzame domeinoverstijgende samenwerking. Onze focus is gericht op **#hoedan** en borging.

Onderbouwing voor keuzes

De inwoner zit aan tafel, samen brengen we data in beeld en gaan we in gesprek. Met als doel: de vertaling naar **#doen**.

Programma- en projectmanagement

We geven begeleiding op de organisatie, structuur, aanpak en uitvoering van samenwerkingsverbanden, innovaties en experimenten.

Lerende aanpak

We passen best practices en werkende principes op maat toe in de wijk, o.a. door kennisdeling, actieonderzoek en co-creatie.

Samenwerken in de wijk

Onze toegevoegde waarde!

Onafhankelijk

We werken vanuit het gezamenlijke belang: wat merken inwoners en professionals ervan?

Helicopterview

We hebben een brede en overkoepelende blik en koppelen deze aan praktische wijkgerichte ondersteuning.

Bewustwording creëren

We zetten in op samenwerking rondom de transitie van zorg naar gezondheid naar mens en maatschappij. Dit doen wij met én voor de partners en inwoners in de wijk.

Constance factor

Wij kennen de regio en de wijk(en) en staan voor duurzame inzetbaarheid.

vertaald naar **Actieprogramma**
“Ouder worden voor Beginners”

Positieve Gezondheid als basis voor een vitale gemeenschap

Positief ouder worden

Actieonderzoek 'Gezond & Vitaal oud(er) worden'

en fine manier oud worden gaat
dan een gezond lichaam. Het
het totaalpluige van je leven. O
de goed gaan. Die nog wil
De dingen die je het gevoel geve
kenis te zijn. En dat is precies
tieve Gezondheid om draait. I
de focus te verleggen, kan een s
al een stuk beter voelen. Om he
dermerk 'Gezond & Vitaal' m
nup Naamloze Scheuringen' r
ndheid te geven en wijkbewo
t roepen men te doen, vindt er
een informatiebijeenkomst pl
: lchthoudk, Duinkerkestraat 1



Idealen verzamelen
Met het actieonderzoek verzamelen twee jonge professionals hun kennis, gedrag en vitaliteit. Hoe kunnen zij hun dromen realiseren en hun bijdrage aan de wereld maken?

"En hoewel dat ook voor andere wijkbeveiligers kan betekenen. We willen daarom echt van de wijkbeveiligers zelf horen hoe zij het doen vinden. Al die behoeften, inzichten en ideeën brengen we samen. Daarbij kijken we met de wijkbeveiligers, zorg- en welzijnsinstellingen en andere betrokkenen wat er mogelijk is. Wat we samen kunnen doen om de levend van zo'n wijk mogelijk te maken in de wijk een positieve draai te ge-

Meld u aan!
Wilt u meezingen en zond en vast! Oude zingen lixod en meezingen Gezondheid en heren naar de informatiebijdag 17 maart a.s. van de ICHTHUSKERK, Oude

je iedereen die geïnteresseerd is, is van harte welkom. Graag vooraf aanmelden via info@thaisendebuurt.org of telefoonnummer 06-29522013. Laat je uw naam en telefoonnummer achter als u de volcomen

dat moet, wat belangrijk is, wat
is, wat wilbewoont, het kunn

werken samen met professionele instaties in de wijk zoals Respect, Saffier en de huisartsencoöperatie zijn met de wijkbewoners zelf.

in de buurt en de bewoners van Noordelijk Scheveningen ook aan juist in het samenbrengen van al die perspectieven zit de winst."

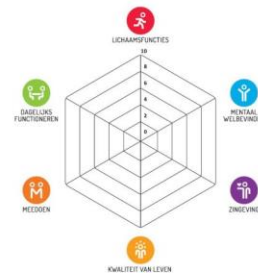
Informatiebijeenkomst
Om het actieonderzoek 'Gezond (en oudje) worden op Noordelijk Schiedams' meer bekendheid te geven en bewoners op te roepen mee te doen, op 17 maart een informatiebijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst Daphne Meijer van Lijn 1 en Adrië Hoek, voorzitter Cliëntenraad Rijkswaterstaatsdienst.

gedachtgevoel. Positieve Gevoelen
der toelichten en uitleggen hoe
ze kan vormen voor een gezond
woningwenschap.

Iedereen kan op zijn of haar wijze een bijdrage leveren. 'Bij Positieve houding blijf je naar alle aspecten van vertoert Adrie. 'Je kijkt niet alleen lichamelijk met je gast, maar je dagelijks functioneert. Of je nu en wat je kwaliteit van leven is gestreikt gast. Weet je iedereen wel eens iets. Maar je bent niet

Meld u aan!
Wilt u meepraten en meedelen (en virtueel oudien) worden tijdens de avond en meer weten over gezondheid en het actieve naar de kinefitatieprogramma's? Meld u aan op vrijdag 17 maart a.s. van 14.00 tot 17.00 uur bij de dichtstbijzijnde, Dinsdagavond

bedenken die geïnteresseerd
te worden. Graag voor
info@thaisindebaart.org of
meer 06-29522013. Laat e
telefoonnummer achter als



Positief ouder worden

Op een fijne manier vuil worden gaat over meer dan een geïmmeerd lichaam. Het gaat om het totaalpluigje van iemands leven. Om de dingen die goed gaan. Die nog wel kunnen. De dingen die zwaaien of roemen het gevoel geven van betekenis te zijn. En dat is precies waar Positieve Gezondheid om draait. Want daar de focus te verleggen, kan iemand zich al een stuk beter voelen.

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 111–117

Wij Pluist en Gezondheid kijken bij hoes op alle aspecten van je leven... vertelt Adrië van den Hoek, die als voorzitter van de Cliëntenraad Wijkzorg Respect bemerken is bij het aanschouwen van de film. Hij kijkt hoe het lichamelijke gaat, maar ook hoe je dagelijkse functioneert. Of je nog meekomt en wat je kwaliteit van leven is. Hoe het gezinsleven gaat en of er sprake is van omgeving. Als het op de meeste vlakken van je leven goed gaat, krijgt lichamelijke gezondheid minder aandacht. Dan wordt dat minder zwaar. Want je iedereen meekomt wat anders is. Maar je bent niet je anderszins. Je bent zowel maar:



Uitgever: De Persgroep
Afdeling: Reclame
Auteur: van der Meer, J.

als vertrekpunt te nemen, krijgen we een goed beeld hoe we samen gezond en vitaal ouder / kunnen worden op ouderavonden.

Noord. We werken daarom samen met organisaties in zorg en welzijn, zoals ook andere Respect, én met de wijkbewoners zelf. We brengen in kaart hoe verschillen

worden over zich heen. Want een huwelijk, een ambtenaar en het slachtoffer of de lachagapper heeft daar anders denken over dan een ingereguleerd of wijdevaarder huwelijk.

begeleiders door en met wijkbewoners

Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen volgen sommige bewoners uit Scheveningen Noord een interdeurtraining, aldus Daphne Daarna gaan ze hun mede-wijkbewoners

interviewen. Hoe kijken zij naar gezond worden in deze tijd? Wat kunnen ze zelf doen? Wat hebben zij nodig? Waar hebben ze behoefte aan? Maar ook, welke ideën

houden ze? Welke talenten, passies en hobby's hebben ze? En waarmee kunnen ze een bijdrage leveren?

Idealen verzamelen
Men kan realiseren zich soms niet hoe in
en bijzonder hun inzichten en ideeën zijn
veranderd. Wie hiervoor niet wil kiezen

“...and the

We willen het

van de wijkbezoen
all haren 22

modern willemsen van heten. W.

willen daarom acht van de schrijvers zelf horen hoe zij tegen dingen aankijken.

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

Als die behoeften, inzichten en ideeën verspreiden we samen. In de loop van volgend jaar kijken we dan met Wijkbezoerder, 2017- en ondernemersverenigingen en andere betrokkenen wat er mogelijk is. Wat we samen kunnen doen om de levens van zoveel mogelijk anderen in de wijk een positieve draai te geven.

--	--

Doet u mee?
Wilt u zelf ook leren interviewen en
wijkbewoners interviewen over hun
behoefte en ideeën voor gezonde en

stele toekomst? Of zou u het leuk vinden geïnterviewd te worden?
Neem den contact op met Adria Van den Haak, via telefoonnummer 06 21 85 67 22

Laat u uw uw naam en telefoonnummer
echter als u de mail krijgt?



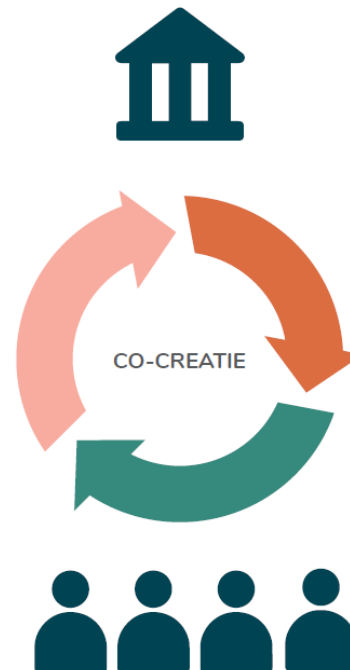
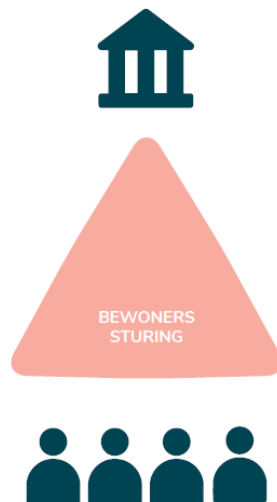
Openingsbijeenkomst Brasserie De Windes – ‘Gezond Samen Leven’ in mei 2019

Community-up

Top-down



Bottom-up



Intentieovereenkomst

Community-up beweging

Gezond en vitaal oud(er) worden op Scheveningen Noord



Commitment aan de doelen

- Wijkbewoners enthousiasmeren om ambassadeur te worden van Gezond Samen Leven op Scheveningen Noord; voor en door de gemeenschap (werven van vrijwilligers voor de gesprekken) en wijkbewoners op deze manier te verbinden.
- Vanuit de zienswijze Positieve Gezondheid de gesprekken aangaan over gezond en vitaal oud(er) worden, zingeving en betekenisvol leven.
- Middels het voeren van gesprekken, zicht krijgen op hoe bewust wijkbewoners bezig zijn met de toekomst en wat zij zelf doen (of met ondersteuning) om gezond en vitaal oud te worden.
- Bewustwording realiseren op het belang van (pro-actief) nadenken en actie ondernemen in het kader van zo lang mogelijk (zelfstandig) thuis blijven wonen in de wijk.
- Zicht krijgen op talenten en potentieel van wijkbewoners (kapitaal) en inzet ervan.
- De verschillende professionele partijen doorlopen een proces waarin zij hun professionals enthousiasmeren en faciliteren als het gaat om deze community-up beweging.

Dinsdag 13 juli 2021

Plaats van ondertekening - De Thuishaven (Cardia)

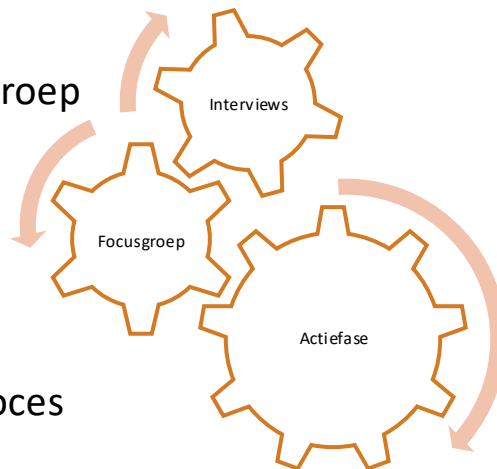
Actie-onderzoek Scheveningen Noord – 2021-2022

Vóór de zomer van 2022

- Wijkbewoners interviewen elkaar
- Wijkbewoners doen mee aan groepsgesprekken
- Interviews met professionals uit zorg- en welzijn maar ook ondernemers
- Samenbrengen perspectieven als groep
- Ontdekken thema's als groep
- Prioriteren als groep

Na de zomer van 2022

- Aan de slag als groep
- De ROS faciliteert dit co-creatie proces



Hoe kunnen we met plezier ouder worden op Scheveningen Noord?

We horen graag hoe je hierover denkt!

Wanneer voel je je gezond en vitaal?
 Wat kun je zelf doen en waarvoor heb je anderen nodig?
 En hoe realiseren we met elkaar de ideale wijk om plezierig en prettig oud(er) te worden?



Thuis in de Buurt en aanbieders van zorg en welzijn gaan samen met wijkbewoners op onderzoek uit.

Hoe? Wijkbewoners gaan met wijkbewoners in gesprek. Op straat, tijdens een groepsbijeenkomst of met een kop koffie op het terras. In die gesprekken delen we ervaringen, wisselen ideeën uit over verbeterpunten, onderzoeken wat we zelf kunnen bijdragen en hoe we elkaar kunnen helpen.

Dankzij deze gesprekken snappen wij beter wat er nodig is in onze wijk om gezond en plezierig oud te worden. Met elkaar geven we daar verder vorm aan.

Wil je meer informatie of meedoen?
 Neem contact op met Ria Roelands
 info@thuisindebuurt.org of 06- 5369 1584

Uitgangspunten

- Zelfredzaamheid, eigen regie en veerkracht worden steeds belangrijker (Positieve Gezondheid)
- Zorg (dragen) wordt ook weer iets van de gemeenschap
- Wijkbewoners en professionals vinden samen antwoorden op uitdagingen
- We zetten in op de samenwerking tussen formele en informele zorg
- Het is een co-creatieproces en we blijven samen onderzoek doen en leren

... zodat mensen gezond en vitaal ouder kunnen worden in de eigen wijk!

Indruk wijkbijeenkomst

Bekijk voor een indruk van een wijkbijeenkomst [dit filmpje](#).

Bevindingen actieonderzoek



Ontmoeting in de wijk

Fysiek bewegen

Verhalen uit de wijk

Buurtatlas (vraag en aanbod)

Mobiliteit
(Duttendel)

In beweging
komen

Waardevol zijn en
blijven

Verbinding
formele en
informele zorg

Samenwerking met
welzijn, eerste lijn

Wat kan jouw
bijdrage zijn?

(Talent) & vrijwillige
inzet voor de buurt

Centrale
Aanmeldpunt

Leefomgeving
(groen/
ontmoeting)



Lancering Actieprogramma *Ouder worden voor Beginners*



“Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan”
- Pippi Langkous -



Thema's binnen Ouder worden voor Beginners

1. **Bewustwording** creëren op de urgentie bij bewoners & wijkpartners/professionals

2. **Samen zorg(dragen):**

- Verbinding formele & informele zorg(netwerken) in de wijk
- Clubjes in beeld brengen & verbinden → clubjesmarkten

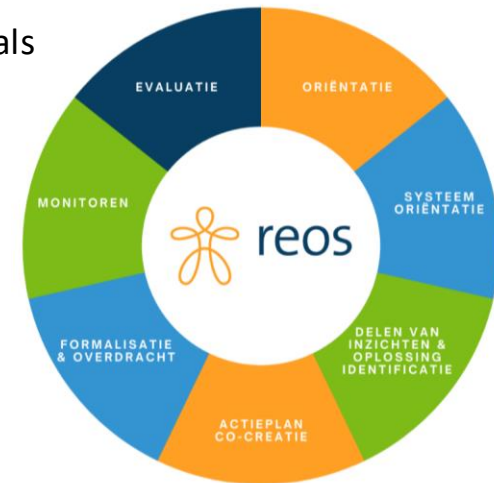
3. **Vraag & Aanbod**

- Inzet talenten in de wijk (wederkerigheid)
- Buurtatlas

4. **Wonen** op de agenda! Start met een behoeftenpeiling

5. **Technologische innovaties:** themabijeenkomsten

6. **Bewegen:** inzet op valpreventie en samenwerking met de buurtsportcoach



vertrouwen



verbinden



verbeteren

Wat zit er nu al in het actieprogramma?

- ✓ **Voorlichtingsmiddagen** organiseren op diverse (gezondheids)thema's door bewoners én wijkpartners samen
- ✓ **Soepgroep** (voor en door bewoners)
- ✓ **Walking dinner** (voor en door bewoners)
- ✓ **Maandelijks parklunch** (voor en door bewoners)
- ✓ **Koffieclub** (voor en door bewoners)
- ✓ **Verhalentafels** (o.a. i.s.m. Cardia en met de geloofsgemeenschappen en bibliotheek).
- ✓ **Buurtatlas** (online) waarop zorg- en welzijnspartners tevens te vinden zijn.
- ✓ **Clubjesmarkt** (voor en door bewoners)

*De **rode draad** in alle activiteiten: zet ieders talenten in!*

Waar staan we nu?

- Fysiek receptenpakket
- Website www.ouderwordenvoorbeginners.nl in ontwikkeling



Waarom?

Waarom de naam 'Ouder worden voor Beginners'? Iedereen wordt toch gewoon ouder... of niet?

De vergrijzing krijgt steeds meer aandacht: we worden ouder, blijven langer thuis wonen en het aantal ouderen groeit. Dat biedt zowel kansen als uitdagingen. In het actieonderzoek *Gezond en Vitaal oud worden op Scheveningen-Noord* kwamen veel vragen naar voren over gezond ouder worden in de wijk.

Mensen vragen zich af: welke zorg is er, welke voorzieningen zijn er in de wijk, wat kan ik doen na mijn pensioen, en hoe blijf ik van waarde? Vaak denken we er pas laat over na: hoe blijf ik zo lang mogelijk zelfstandig? Het actieprogramma *Ouder worden voor Beginners* helpt bewoners en wijkpartners samen antwoorden te vinden op deze vragen.

lees verder



Receptenpakket om gezond
en vitaal ouder worden in je
eigen buurt te stimuleren

onze belofte:

- ♥ Bewustwording
- ♥ Informatie
- ♥ Kennis
- ♥ Ervaring
- ♥ Talent
- ♥ Verbinding

NU 3 BASIS-
RECEPTEN VOOR
GEZOND OUDER
WORDEN



In dit receptenpakket vind je enkele receptkaarten waarmee je gerechten kunt bereiden waarvan de kerngroep Scheveiningen-Noord heeft ontstikt dat ze erg goed smaken!.. Na ruim 5 jaar samenwerken zeggen we: dit smaakt naar nog veel meer. Op naar nog veel meer smakelijke recepten die ervoor zorgen dat we de gerechten bereiden die mensen stimuleren gezond & vitaal oud te kunnen laten worden. De receptenpakket zitten bol hoe je het gerecht kunt bereiden. Ook beschrijven we stapsgewijs hoe dat de allergenen zijn. Ook wij bijdragen wat de bereidingswijze is en wat de allergenen zijn. Ook wij bijdragen wat de bereidingswijze is en wat de allergenen zijn. Ook wij bijdragen wat de bereidingswijze is en wat de allergenen zijn.

Kijk op www.ouderwordenvoorbeginners.nl voor meer informatie



MALE CLUBJES



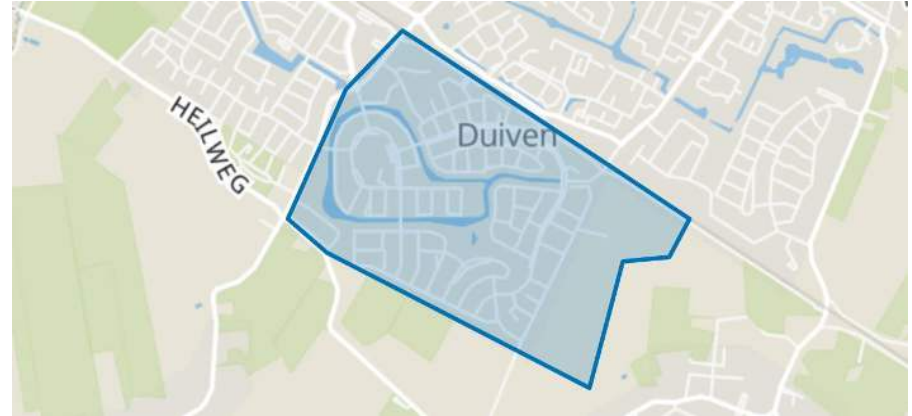
TORG & TECHNOLOGI



WALKING DINNER

Blijfwijk Duiven-Zuid oost

Een beweging op gang brengen waarbij we samen werken aan een toekomstbestendige community (gemeenschap).
Aanleiding: toekomstbestendigheid van gezondheid(zorg) en woonzorgvisie in Duiven



Er was eens een fontein....(op het eilandplein)

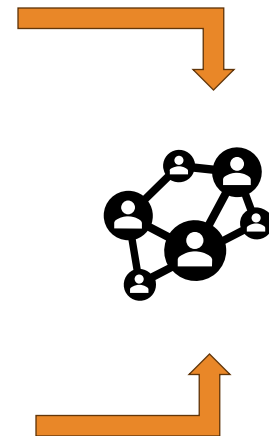
Domein overstijgend en integrale aanpak



Bestuurlijke ambassadeurs
van de verandering:
inwoners en professionals

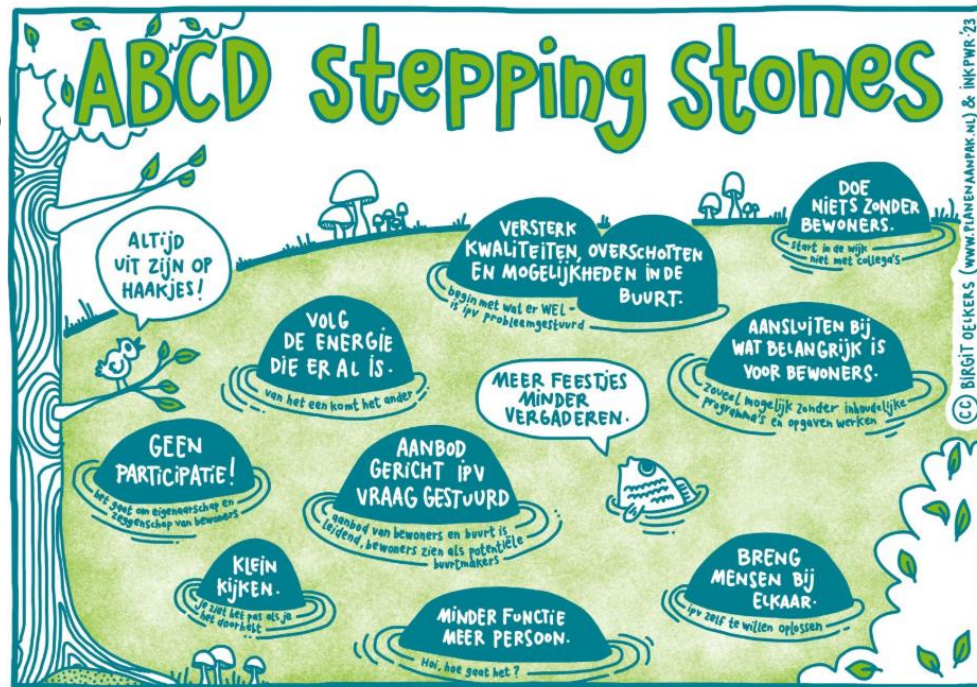
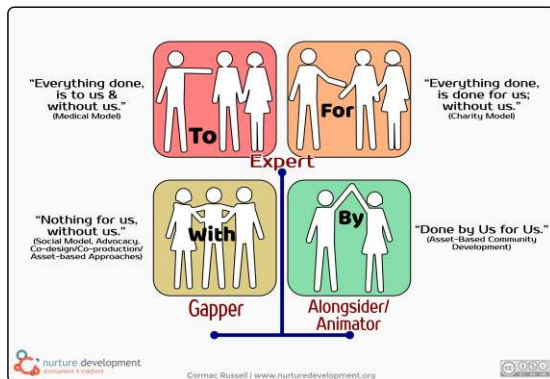
Veranderteam
Inwoners & professionals

Kwartiermakers- en
werkgroepen



ABCD aanpak

- Proces om de gemeenschap te versterken
- Versterken van Assets in een gemeenschap
- Verbinden van mensen en activiteiten
- Opbouwwerker als community builder



Verhalen halen en verzamelen

De wijk in en mensen gewoon, in het wild, aanspreken.
Echt luisteren en doorvragen



Alle verhalen verzamelen en nogmaals doorspreken

Eilandclub en Wijkern

- Ontmoetingsplek op het eilandplein
- Vooral voor ouderen nu een plek
- Niet altijd open
- Zorg en sociale partijen in het pand



Leefomgeving Community-Up



De fontein moest blijven en positieve gezondheid helpt ons tot een nieuw, toekomstbestendig, ontwerp van het eilandplein

Gezondheid (zorg en welzijn) Community-Up



stel het
niet uit,

praat
vandaag
over
morgen



Kwartiermakersgroep:

Verpleeghuis sector, thuiszorg en welzijn werken samen met inwoners aan inwonersbijeenkomsten voor toekomstbestendige zorg.

Positieve gezondheid als gezamenlijk uitgangspunt

Netwerk bijeenkomsten gezondheid en welzijn

Ondertussen in de afgelopen 2 jaar

- Wijkkrant opgericht
- Wijkern uitgebreid met terras
- Eilandclub samen gevoegd met bestuur Wijkern
- Aanboren andere doelgroepen waaronder jong en oud verbinden
- Centraal informatie en adviespunt (werktitel)
- Voorzorgcirkels
- Woninginspiratiesessie (op stapel)
- Dorpsondersteuner wordt aangesteld middels een dorpendeal
- Wijkbudget (op stapel)
- Oprichten wijkvereniging en digitaal platform (op stapel)
- En...

Van Eilandplein naar

ONTWERP A - EILANDPARK



Ruimte voor bermen en kleinschalige elementen in het groen



Steen verhardingspatronen met bestaande materialen



De bestaande toestellen en bankjes krijgen een mooie passende kleur en we geven ze een nieuwe plek in het park



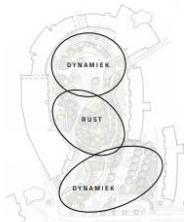
Natuurlijk kleurenpalet



Groene gevel De Middenbergh



SFEER



Door het park bij de werf aan te pakken ontstaat ruimte voor dynamie en rust



De fontein ligt centraal op het plein (nader uitwerken in werkgroep)



Beleven groene wereld met natuurlijke paden



Hergebruikt hout

Wethouder opent officieel het Eilandpark

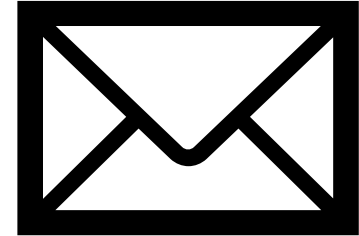
Bekijk [het filmpje](#) waar de wethouder officieel het Eilandpark in Duiven opent.

Take home message

- Start met de vraag; wat vinden inwoners en professionals dat er nodig is in de buurt of wijk?
- Bouw sterke punten van de wijk uit en verbind met andere sterke punten.
- Luister echt naar inwoners, blijf in gesprek, verbind dat wat er te verbinden valt.
- Eén persoon kan al het verschil maken!
- Bespreek wie er allemaal betrokken zouden moeten zijn om met het vraagstuk aan de slag te gaan.
- Benoem met elkaar de gemeenschappelijke bedoeling en bepaal een werkagenda/kalender.
 - Zitten de juiste mensen aan tafel?
 - Overleg met elkaar: de verwachtingen, rollen, wie neemt initiatief? Etc.
 - Stel de bedoeling voorop en niet het systeem
 - Rol van de ROS
- Samenwerken met inwoners is een ontdekkingsreis.

Interesse in het receptenpakket? Of inschrijven voor de nieuwsbrief van het ROS-netwerk?

Stuur een mailtje naar Sterre Otten via:
sotten@reos.nl



Neem contact op:



Daphne Metaal

Adviseur Reos

dmetaal@reos.nl

tel: 06-53973833



Kim Herders

Adviseur Reos

kherders@reos.nl

tel: 06-18425544



Melissa Davina

Adviseur Proscop

melissa.davina@proscop.nl

tel: 06-57379178