



# Projectvoorstel 'Oud-Standing Heiloo'



**Stichting De Buitenkans**

Kanaalweg 44

1851 LP Heiloo

Email: [info@de-buitenkans.org](mailto:info@de-buitenkans.org)

**Contactpersoon**

Mevrouw (Dorien) Kotterman

[info@degroenereiger.nl](mailto:info@degroenereiger.nl)

06-52022555

*'De ontwikkeling van  
een uitdagend  
activiteiten-programma  
voor ouderen'*

## Inhoudsopgave

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Inhoudsopgave                                 | 2  |
| 1. Achtergrond                                | 3  |
| 2. Aanleiding Pilot Heiloo                    | 4  |
| Draagvlak: inventarisatie wensen en behoeften | 6  |
| Programma Oud-Standing Heiloo                 | 7  |
| 3. Doel project                               | 7  |
| 4. Wat willen wij gaan doen...                | 9  |
| En wat zijn de effecten                       | 11 |
| 5. Partners                                   | 12 |
| 6. Projectfasering en planning                | 12 |
| 6.1. Voorbereidingsfase                       | 12 |
| 6.2. Ontwikkelfase                            | 13 |
| 6.3. Uitvoeringsfase                          | 14 |
| 6.4. Evaluatie- en borgingsfase               | 15 |
| 7. Planning                                   | 15 |
| 8. Organisatie project                        | 16 |
| 9. Balans en begroting zie bijlage 2          | 17 |
| Bijlage 1 Voorstel activiteitenprogramma      | 18 |
| Wekelijkse activiteiten                       | 18 |
| Maandelijks activiteiten                      | 18 |
| Projectmatige activiteiten                    | 20 |
| Bijlage 3 Stichting de Buitenkans             | 21 |



## 1. Achtergrond

Vanaf 50-jarige leeftijd voelt meer dan 40% zich eenzaam. Eenzaamheid is dodelijker dan roken... Een op de vijf ouderen komt minder dan 1 keer per maand buiten. Dit is maar een greep uit onderzoek dat aantoonde dat eenzaamheid en alleen zijn een toenemend sociaal probleem is onder ouderen.

Ouderen hebben vaak een kleiner wordend sociaal netwerk, moeite met sociale participatie en vereenzamen. Eenzaamheid en alleen zijn neemt ook toe omdat we steeds ouder worden. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Hogere leeftijd gaat veelal gepaard met toenemende lichamelijke en cognitieve beperkingen. Samen met de leeftijd toenemende beperkingen en dementie zorgt dit voor verdriet en somberheid.

Het is daarom van belang het leven voort te zetten nadat de 65 is gepasseerd; zuinig zijn op relaties en activiteiten behoort daarbij. Dus doorgaan met wat je doet en deed, of dat nu de golf- tennis- of de schilderclub is. De bewustwording van het belang hiervan zal op eerdere leeftijd moeten plaatsvinden

*Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt neemt toe met de leeftijd. Vanaf 50-jarige leeftijd voelt meer dan 40% van de Nederlanders zich eenzaam. Van de 75- tot 85-jarigen bijna 50%, en van de 85-jarigen bijna 60% (RIVM, Volksgezondheidszorg.info).*

Daarnaast kan het zelf actief blijven als vrijwilliger of deelnemen aan (laagdrempelige) sociale activiteiten de kans op eenzaamheid en sociaal isolement verminderen.

“Ouderen een bij hen passende activiteit of ontspanningsvorm aanbieden” is dan een veel gehoorde frase, maar komt er mede door de werkdruk bij veel zorginstellingen vaak niet van. Ook het doen van activiteiten in de buitenlucht schiet er door de toenemende werkdruk bij in.

## 2. Aanleiding Pilot Heiloo

In het project Een Groene Brug (2016-2018), wat plaatsvindt op Landgoed Willibrordus (GGZ NHN), onderdeel van het project Groen Verbindt van het Oranje Fonds, slaat groen letterlijk en figuurlijk een brug tussen cliënten van GGZ NHN, hulpverleners, ouderen uit zorgvilla Craenenbroeck en de bewoners uit Heiloo en omstreken. Door het doen van activiteiten in het groen op Landgoed Willibrordus komen mensen met elkaar in contact. En krijgen cliënten en deze ouderen weer meer beweging, gezonde buitenlucht en mogelijkheden voor een zinvolle participatie in de maatschappij. Ook helpt het tegen het alleen zijn en de vereenzaming: iets waar zowel cliënten van de GGZ als ouderen vaak mee te maken hebben.

**Bijna 1 op de 3 bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen in Nederland is eenzaam. Een ander punt is de algemene conditie van ouderen. Een op de tien tehuisbewoners komt helemaal nooit buiten en 1 op de 5 minder dan een keer per maand! En een tekort aan beweging maakt ziek en afhankelijk, vooral bij kwetsbare ouderen die door diverse factoren uit balans dreigen te raken of geraakt zijn.**



Onder de cliënten van de GGZ bevindt zich ook een relatief grote groep ouderen. Waarvan sommigen niet in jaren maar wel lichamelijk tot de ouderen gerekend moeten worden.

Uit onderzoek blijkt namelijk (o.a. Brown Brit J Psychiatrij (2010), Walker (JAMA 2015), dat mensen met schizofrenie (een aanzienlijk deel van de doelgroep van de GGZ) ongeveer 20 jaar korter leven. Dat ziet de GGZ ook terug in het beperkte aantal ouderen met schizofrenie. Dat betekent dus dat die doelgroep vanaf 45/50 jaar lichamelijk gezien, al tot de doelgroep ouderen behoort!

### **Meer ouderen bereiken**

Heiloo telt relatief veel ouderen en vergrijsd. In de directe omgeving van Landgoed Willibrordus staan twee ouderencomplexen. Het wooncomplex “Het Alternatief” met 53 appartementen voor mensen van 55 jaar en ouder, die zelfstandig willen wonen maar waarbij wel alle vormen van zorg dichtbij zijn. Daarnaast zijn er De Loet en Overkerck, zorginstellingen aangesloten bij de ViVa! Zorggroep en Magentazorg in Nieuw Varne en Zorgcirkel.

Deze ouderen zouden ook gebruik kunnen en willen maken van alle mogelijkheden die Landgoed Willibrordus en andere bijzondere locaties in Heiloo hen kunnen bieden. In het project Een Groene Brug is dit regelmatig een onderwerp van gesprek; het is toch jammer dat we bijna alleen iets kunnen betekenen voor de ouderen van de GGZ NHN en zorgvilla Craenenbroeck.

### **Behoeftte aan wat anders...**

Op dit moment is er toenemende aandacht en behoefte om ouderen een veel breder palet van activiteiten aan te bieden. Om hen in contact te brengen met gelijkgestemden, een sociaal netwerk te onderhouden of te laten opbouwen. Om hen uit te dagen en gebruik te laten maken van hun kennis en kunde in plaats van hun (lichamelijke) onkunde en daarmee voor meer zingeving te zorgen. Want niet iedereen wil Bingo spelen...



### **Veel hoger opgeleiden**

Veel van de ouderen hebben een lang en interessant werkzaam leven achter de rug. Zij ontmoeten weinig gelijkgestemden en missen daardoor het praten en doen van activiteiten op het gebied van de eigen specifieke interesses, of dat nu muziek, kunst, politicologie, sterrenkunde, rechten of techniek is..

Bij ouderdom wordt men minder goed in het vinden van oplossingen of het maken van nieuwe vrienden. Dit leidt tot verveling en uitsluiting.

Vragen die deze ouderen vaak hebben zijn bijvoorbeeld

“Waarom kan ik met de andere mensen hier geen echt gesprek voeren? “

“Waarom bieden ze hier alleen maar activiteiten aan die niets voor mij zijn? “

“Waarom behandelen ze me als een klein kind en waarom begrijpen ze mijn vragen zo vaak niet?

*Als kind van actieve en slimme ouders bediscussieerden wij met onze moeders en met onze eigen kinderen de situatie waarop zij (en straks wij) wellicht genoodzaakt zijn naar een verzorgingstehuis te gaan. Met alleen activiteiten als de bingo in het vooruitzicht. Het is een nachtmerrie voor mijn moeder. Zij kent ook al de nodige verhalen van vriendinnen. Bijvoorbeeld een van wiens man moest worden opgenomen in een verpleegtehuis voor een gebroken heup en tussen demente bejaarden lag. En daar binnen een half jaar was weggekwaamd.*

Er zijn voldoende aanwijzingen dat bijvoorbeeld de eenzaamheid onder hoogopgeleiden in Heiloo, niet zelden met voldoende financiële draagkracht, substantieel lijkt te zijn.

Zo is dit onderwerp ook al bij de gemeente en organisatie als SWH, de Zonnebloem en Gouden Dagen aan de orde gekomen. Dit project wil ook voor deze groep die extra aandacht en uitdaging geven die zij zo nodig hebben en maar weinig ontvangen

### **Leeftijdscriminatie**

Leeftijdscriminatie komt steeds meer voor naar mate je ouder wordt. Voorbeelden hiervan zijn het geen lid mogen worden van een zangkoor als je boven de 65 bent. Of het intrekken van je lidmaatschap boven de 80. Je mag ook geen vrijwilligerswerk doen boven de 80. Het project wil ook mogelijkheden bieden voor ouderen om toch deze activiteiten te kunnen (blijven) doen.

### **Conditie ouderen**

Ook een punt wat aandacht behoeft is de algemene conditie van ouderen. Een op de tien tehuisbewoners komt helemaal nooit buiten en 1 op de 5 minder dan een keer per maand!

Een tekort aan beweging maakt ziek en afhankelijk, vooral bij kwetsbare ouderen die door diverse factoren uit balans dreigen te raken of geraakt zijn. En ook dit kan weer bijdragen tot eenzaamheid. De ouderen in beweging krijgen, liefst met elkaar werkt daarom tweeledig: het koppelt preventie van ziekte aan sociale interactie.



## Draagvlak: inventarisatie wensen en behoeften

We hebben de wensen en ideeën van ouderen ten aanzien van andere activiteiten geïnventariseerd, o.a. bij de ouderen van zorgvilla Craenenbroeck en bij bestuursleden van de stichting Gouden dagen Heiloo. Veel van de gewenste activiteiten blijken of niet plaats te vinden in Heiloo, op een tijdstip en met een tijdsduur dat niet passend is (in de avond, en/of langer dan anderhalf uur) of met een leeftijdsrestrictie (niet ouder dan 65).

Zo kwamen er bijvoorbeeld wensen naar voren voor een zangkoor, schilderworkshops, bijeenkomsten voor vertellen van verhalen en gedichten, activiteiten met (klein)-kinderen en lezingen van wetenschappelijke aard.

Een experiment op Willibrordus Draait Door leert dat het dansen met een beperking ook op grote belangstelling kan rekenen. ([www.willibrordusdraaitdoor.nl](http://www.willibrordusdraaitdoor.nl))



*workshop dansen met een beperking WDD 2017*

De activiteit Gezond Natuurwandelen van Een Groene Brug (doelgroep 50+ die uit zichzelf weinig beweegt) laat zien dat er veel belangstelling is voor deze vorm van gezellig samen wandelen, zowel qua aantal deelnemers als begeleiders. Er ontstaat een hechte groep die ook andere activiteiten met elkaar onderneemt.

## Programma Oud-Standing Heiloo

Op grond van de wensen en behoeften van ouderen en het ontbreken van een passend aanbod, willen wij een palet van activiteiten ontwikkelen dat aansluit bij de vraag, aansprekend is en past bij opgedane levenservaring en werkverleden. Wat mede gericht is op het in verbinding blijven met andere generaties of leeftijdgenoten.

Een vernieuwend programma voor ouderen, die wanneer succesvol gebleken, uitgerold zou kunnen worden in alle gemeenten van De BUCH: het programma Oud-Standing Heiloo

## 3. Doel project

### Doel

Stichting De Buitenkans wil bijdragen aan de preventie en het verlagen van eenzaamheid onder ouderen door middel van:

- zingeving en voorkomen van verveling door een hoogwaardig, structureel aanbod van activiteiten op maat
- Vergroten sociaal netwerk van ouderen in de maatschappij door mogelijk maken van ontmoetingen met gelijkgestemden
- Verbeteren gezondheid van ouderen door het stimuleren van bewegen, liefst in de natuur, waardoor kans op ziekte en daarmee op eenzaamheid wordt verkleind
- Ontmoeting tussen generaties  
Naast een toenemend begrip en respect voor elkaar kunnen de generaties ook van elkaar leren, gebruik maken van elkaars expertise

### Doelgroep

De doelgroep is de leeftijdsgroep boven de 65 in Heiloo en zowel de groep die zelfstandig als niet-zelfstandig woont. Qua aanpak en aanbod van activiteiten wordt er zonedig onderscheid gemaakt tussen deze twee groepen omdat er heel verschillende fases aan de orde zijn, veelal ook fysiek gezien.

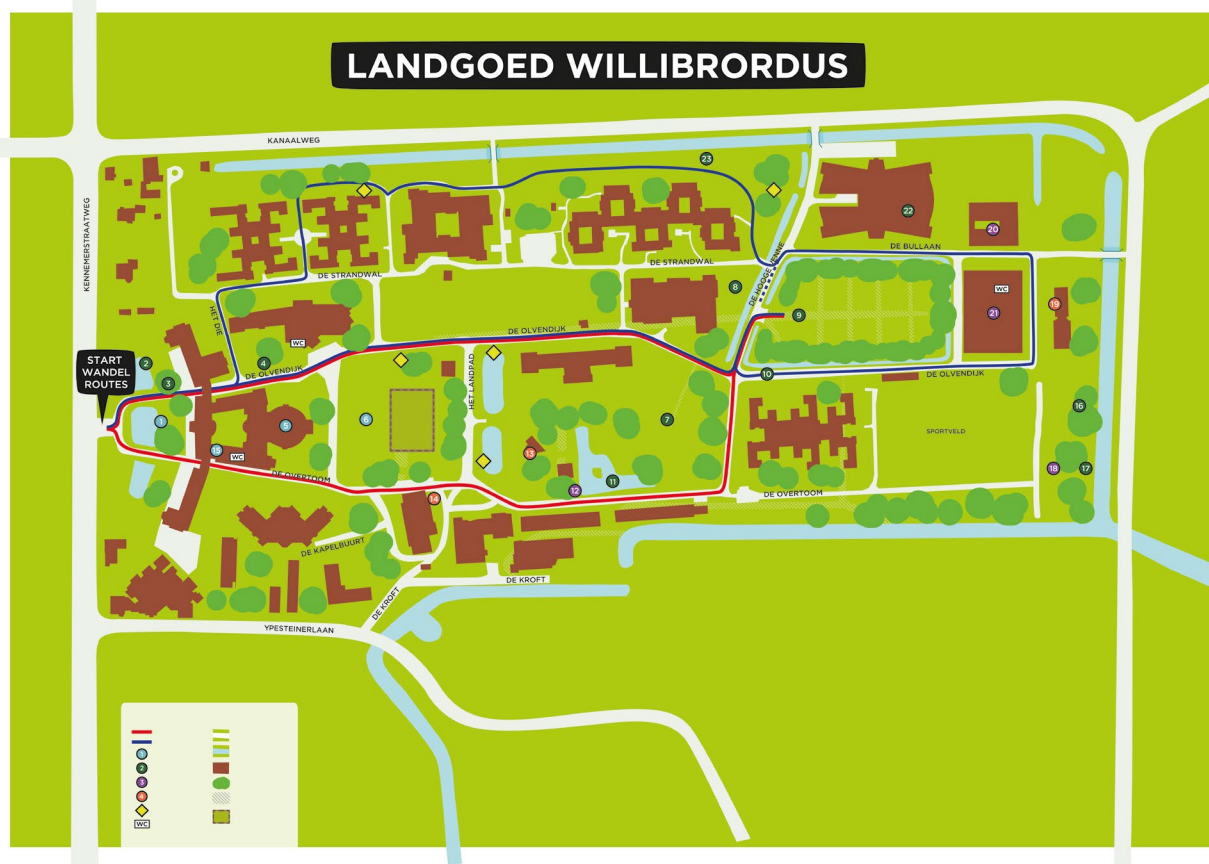
Wanneer de pilot succesvol is, breidt de doelgroep zich uit tot alle BUCH-gemeenten. Het project wil in principe niemand uitsluiten. Daarom willen we ook ouderen bereiken die misschien nog geen 65 zijn, maar door ingrijpende omstandigheden beperkt zijn geworden en/of er opeens alleen voor komen te staan en in sociaal isolement dreigen te geraken. Voor wie het moeilijk is weer structuur aan te brengen in hun dag of een zinvolle dagbesteding te vinden.





## Locatie

De meeste activiteiten zullen plaatsvinden op markante, goede bereikbare plaatsen in Heiloo zoals Landgoed Willibrordus, Het Witte Kerkje, de Ter Coulster kerk en de Willibrorduskerk en de Beun. Ook activiteiten op andere locaties zijn mogelijk als dat voor de doelgroep of de activiteit nodig is.



**Opzet**

De pilot wordt opgezet voor 3 jaar. Het doel is een organisatie van activiteiten op te zetten met een continu karakter, dat zich op den duur zelf gaat bedruipen. Het programma zal, naast de deelnemende organisaties, voor een groot deel gedragen worden door hiervoor te werven en op te leiden vrijwilligers. Waarvan een groot deel ook tot de doelgroep ouderen zal horen. Gedurende de pilot wordt bekeken of het interessant is om het programma ook in andere gemeenten op te zetten.

Vanaf de kick off wordt er gewerkt naar een vorm en werkwijze die er zorg voor draagt dat de behoefte aan en soort van activiteiten jaarlijks worden geïnventariseerd en uitgevoerd.



## 4. Wat willen wij gaan doen...

### **Programma Oud-Standing Heiloo...**

Het aanbieden van een breed pakket aan activiteiten voor ouderen naast het reeds bestaande aanbod. Leuk, vernieuwend en op niveau.

Breed zowel in de zin van thema's (cultureel, maatschappelijk, (natuur)wetenschappelijk) als in de zin van het soort van activiteit: concerten, tentoonstellingen, lezingen, workshops, doe-middagen, cultureel of literair culinair café, workshops schilderen, projectkoortjes en orkestjes, sportieve/ fysieke en activiteiten als bijvoorbeeld wandelingen, “work-outs” voor ouderen, hersengymnastiek, natuurexcursies etc. Van eenmalige activiteiten tot wekelijks terugkerend. Dit programma noemen wij “Oud-Standing Heiloo”.

Reminiscentie maakt onderdeel uit van het programma, bijvoorbeeld bij de ontmoetingen met studenten over hun vroegere vakgebied. Door de verhalen over hun werkzame leven kunnen ouderen duidelijk maken wie en wat zij zijn: wat ze beleefd en gepresteerd hebben, wat hen heeft gevormd. Die presentatie van het verleden, kan de omgeving van de oudere helpen om de oudere te zien op een manier die aansluit bij de beleving van die oudere.



In bijlage 1 staat een voorstel voor onderdelen van het programma voor het eerste jaar. Hierbij wordt ook gekeken met de betreffende organisaties hoe het al bestaande (culturele) aanbod zonodig aangepast kan worden op de behoeften van ouderen. Op grond van o.a. interviews, een analyse van de wensen en ideeën, het oordeel van de klankbordgroep en vervolgens de aanmeldingen wordt dit programma verder uitgebreid en aangepast naar aanleiding van de vraag.

De activiteiten worden geëvalueerd met de deelnemers. Op grond van de ervaringen en de

***Een bloemlezing van de activiteiten: Een Groensafari in en om het groen van Heiloo  
indien nodig met een golfkarretje (Voortbouwen op Een Groene Brug)  
Wetenschappelijke discussies met studenten (zie bijlage)  
High Tea met spreker in de Trog (salon de IQ en EQ)  
Vitamine G: een programma waarin de G van Groen, Gezond en Gelukkig  
centraal staat uitdelen van vouchers aan kleinkinderen die hun opa en/of oma  
een dagje mee uit nemen***

aangegeven voorkeuren zal het programma steeds meer maatwerk kunnen leveren. In het project willen we juist ook jong en oud hun kennis en ervaringen laten delen, bijvoorbeeld in de generatietafels.

#### **voor alle ouderen....**

Deze activiteiten moeten in principe toegankelijk zijn voor alle ouderen in *De BUCH*, dus zowel voor ouderen in zorginstellingen als voor ouderen die nog op zichzelf wonen. Met aandacht voor o.a. het verschil in fysieke mogelijkheden tussen deze twee groepen.

Dat betekent dat er ook aandacht zal moeten zijn voor het vervoer van en naar de activiteiten.

Gedachte wordt aan bijvoorbeeld de inzet van golfkarretjes of de pas ontwikkelde loopfietsen bij excursies en rondleidingen.

#### **maar wel een aanbod op maat**

Want **de** oudere bestaat niet! Naast een goede evaluatie van de uitgevoerde activiteiten vindt er een jaarlijkse inventarisatie plaats van gewenste activiteiten, thema's etc. Met de gegeven feedback, suggesties en tips en wensen wordt het programma vervolgens aangepast.

Foto schilderworkshop

#### **met een structureel karakter....**

Het opzetten van activiteiten moet geen eenmalig, vluchtig karakter hebben. Dit is tweeledig. Het is de bedoeling dat er een stevige structuur wordt opgezet, die het hele jaar kan voorzien in een wekelijks aanbod van activiteiten. Daarnaast hebben een aantal activiteiten ook een meer structureel karakter waardoor ouderen de gelegenheid krijgen elkaar echt te leren kennen en een netwerk op te bouwen.

#### **die ook de gezondheid bevorderen..**

Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat natuur een positief effect heeft op het welzijn en de gezondheid van ouderen. Verblijven in een groene omgeving verlaagt de bloeddruk en versnelt het herstelproces. Natuur is daarmee een effectieve en goedkope zorginterventie. Er zal ook zeker aandacht gegeven worden juist aan bewegingsactiviteiten in een groene omgeving: vitamine G, Groen: gezond en gelukkig.



#### **met zoveel mogelijk aansluiting bij/versterken van bestaande initiatieven**

Oud-Standing Heiloo bouwt gedeeltelijk voort op bestaande initiatieven en projecten als Een Groene Brug en Gouden Dagen Heiloo. Gouden Dagen Heiloo richt zich op de snel groeiende groep oudere bewoners in Heiloo. Het is een samenwerkingsproject van Stichting Welzijn Heiloo en ViVa! Zorggroep, laatstgenoemde als vertegenwoordiger van de Loet en Overkerck. Door de samenwerking worden zowel de intramurale en extramurale ouderen bereikt.



Zij zorgen voor diversiteit in het aanbod van activiteiten door in te gaan op specifieke wensen en behoeften van de ouderen. Het project wil individuele wensen van de oudere medebewoners van Heiloo vervullen. Door het vervullen van deze wensen is er een goede kans op waardevolle ontmoetingen met gelijkgestemden. En dit goede voorbeeld kan naar onze mening nog verder worden uitgebreid.

#### **en we een oplossing vinden voor**

1. Het bereik van ouderen die nog zelfstandig thuis wonen
  2. Het vervoer van mensen naar de locatie
- Velen zijn zelf niet meer in staat zelfstandig naar een activiteit toe te gaan.

In eerste instantie wordt gestuurd op ondersteuning vanuit het eigen netwerk. Want veel ouderen hebben ook al voor andere zaken vervoer nodig, bijvoorbeeld voor rolstoelvervoer. In geval er beperkt mogelijkheden zijn, wordt gekeken naar andere oplossingen, zoals het doen van een beroep op leden van de serviceclubs (Rotary Heiloo). Taxivervoer of rolstoelvervoer worden indien wenselijk opgenomen in de begroting. Daarnaast wordt gekeken naar de mogelijkheden van een golfkarretje of naar de nieuwe loopfietsen of golfkarretjes voor het vervoer op locatie.



#### **En we tot slot, de rollen omkeren**

De kleinkinderen zorgen nu eens voor hun opa en oma in plaats van andersom! Zij halen hun opa en/of oma op om samen iets te ondernemen. Omdat er onder hen in die leeftijd nog veel student zijn, denken we aan het mogelijk uitgeven van vouchers.



#### **En wat zijn de effecten**

1. Betere geestelijke en lichamelijke gezondheid
2. Een bijdrage tegen vereenzaming
3. Een bijdrage tegen de verveling! (en daarmee preventie depressie)
4. Een verbreding van hun sociale interactiepatroon alsmede een positieve bijdrage aan waardigheid en trots door en aan te spreken op kennis/kunde uit hun arbeidzaam leven in plaats van op hun beperking. Ze kunnen op niveau blijven participeren in de maatschappij wat leidt tot meer zingeving in hun bestaan.
5. De meer uitdagende activiteiten en de beleving ervan hebben een positieve invloed op de gevolgen van dementie.

## 5. Partners

Stichting de Buitenkans werkt samen daar waar nodig en mogelijk is met Gemeente Heiloo en de organisatie Gouden dagen Heiloo. Daarnaast stemt zij haar activiteiten af/organiseert activiteiten met lokale organisaties als Stichting Welzijn, de Zonnebloem, Coalitie Erbij, GGZ-NHN, parochie St Willibrordus, Parochie Ter Coulster en de zorginstellingen in Heiloo (Zorgvilla Craenenbroeck, en ViVa! Zorg groep- de Loet en Overkerck, EVEAN en Magenta. Maar ook met de meer cultureel gerichte organisaties als de Koepel BV en Stichting vrienden van de Beun.

## 6. Projectfasering en planning

### 6.1. Voorbereidingsfase

#### **a. Inrichten werkgroep en klankbordgroep**

Er is een werkgroep ingericht met o.a. bestuursleden van Stichting De Buitenkans aangevuld met vertegenwoordigers van Gouden dagen. Daarnaast wordt een klankbordgroep ouderen ingesteld die twee keer er jaar bij elkaar komt om o.a. de programmering en de evaluatie te bespreken. Zie verder ook hoofdstuk 8.

#### **b. Inventarisatie**

Binnen Heiloo en omstreken is er een start gemaakt met een inventarisatie mbt:

welke initiatieven zijn er al

Waar bevindt de doelgroep zich, hoe groot is zij  
welke manieren om ouderen te bereiken zijn  
succesvol gebleken

welke bestaande vervoersoplossingen kennen  
we

welke mogelijke aanbieders zijn er van

activiteiten, is er draagvlak cq medewerking

welke wensen en ideeën leven er bij ouderen

#### **c. Analyse resultaten inventarisatie**

Op grond van de voorlopige resultaten uit de inventarisatie is een eerste palet aan activiteiten naar voren gekomen. Zie ook de bijlage. Er zijn activiteiten met een continue karakter en activiteiten die maandelijks of in een enkel geval eenmalig worden georganiseerd. In principe hebben activiteiten met een meer continue





karakter de voorkeur.

Deze activiteiten worden getoetst bij een vertegenwoordiging van de doelgroep, de klankbordgroep. In hoeverre sluiten de activiteiten nu aan bij hun wensen, in hoeverre zouden zij zich hier aan deel willen nemen. En welke soort activiteiten missen zij nog. Dit kan wellicht aangevuld worden door een nader onderzoek bij de zorginstellingen. Vervolgens worden deze activiteiten voorgelegd aan mogelijke aanbieders. Wat is mogelijk en haalbaar, wat zouden eventueel de kosten zijn.

## 6.2. Ontwikkelfase

### **a. Ontwikkelen activiteitenplan**

Met de klankbordgroep en de organisaties die zich in Heiloo bezig houden met ouderen, worden deze activiteiten verder concreet ingevuld. En zo nodig uitgesplitst in activiteiten voor zelfstandig- en niet zelfstandig wonenden. Daarbij wordt ook stilgestaan bij het bereiken van de ouderen en het vervoersvraagstuk. Met de deelnemers van de klankbordgroep wordt nagedacht over het juiste tijdstip en wellicht dag van de week om de activiteiten te organiseren. Met de resultaten uit de inventarisatie wordt een eerste begroting gemaakt van de kosten van de activiteit en hoe deze te financieren.

### **b. Programmering activiteiten en afspraken aanbieders**

Er worden definitieve afspraken gemaakt met de aanbieders en locaties en kosten besproken.

Omdat we het programma in de toekomst zelf bedruipend willen laten zijn, zullen de activiteiten vanaf het begin tegen een bepaalde prijs worden aangeboden. Met de gemeente wordt bekeken hoe we kunnen voorkomen dat dit een drempel gaat vormen voor ouderen om deel te nemen.

Om de prijs in ieder geval zo laag mogelijk te houden is de inzet van vrijwilligers van heel groot belang. Zowel voor het vervoer van en naar de activiteit als het begeleiden van de ouderen tijdens de activiteit. Afhankelijk van het type activiteit zullen vrijwilligers ook een hele belangrijke rol spelen in de voorbereiding en organisatie van een activiteit.

### **c. Werving en plan opleiding vrijwilligers**

#### **Werving**

Wanneer het soort en aard van de activiteiten bekend is, kan er een start gemaakt worden met het werven van vrijwilligers. Omdat het aanbod van activiteiten zo divers is, zowel inhoudelijk als qua benodigde voorbereiding en organisatie zal dit ook een heel divers publiek aanspreken.

Het werven van vrijwilligers door een wervend stukje in de plaatselijke krantjes zoals de “Uitkijkpost” is naar ervaring een heel succesvol. En door haar brede inzet trekt Stichting de Buitenkans op dit moment ook al vanzelf heel veel “landgoedmedewerkers” aan. Deze vrijwilligers kunnen kiezen uit tal van activiteiten en zijn natuurlijk vrij om hierin te switchen. En zoals nu blijkt uit activiteiten van St de Buitenkans is het ook een hele goede optie om vrijwilligers te werven onder de deelnemers aan activiteiten.

Het vrijwilligers Informatie Punt Heiloo (VIP) ten slotte kan ook een belangrijke rol spelen in de werving.



## Opleidingsplan

Het is van belang om de vrijwilligers handvatten mee te geven hoe om te gaan met deze vaak kwetsbare doelgroep. Nu zullen veel van de vrijwilligers zelf deel uitmaken van de leeftijdscategorie 65+, maar omgaan met bijvoorbeeld dementie of Parkinson vergt toch soms weer wat andere kennis en aandacht. We denken ook aan workshops in de zin van het ontwikkelen van skills om activiteiten goed te kunnen organiseren, te plannen en aan workshops op het gebied van communicatie. Daarnaast is er waarschijnlijk ook behoefte aan specifieke workshops. Op grond van ervaringen en de jaarlijkse evaluatie wordt het aanbod

van workshops en cursussen zo nodig bijgesteld en aangevuld. Het opleidingsplan kan in samenwerking met het VIP Heiloo worden opgesteld.

### **d. Opstellen Communicatieplan**

De wijze van communicatie naar de ouderen is cruciaal. Hoe bereik je het beste deze doelgroep. Hiervoor wordt een communicatieplan opgesteld in samenwerking met de organisaties voor ouderen in Heiloo.

## 6.3. Uitvoeringsfase

### **a. Werving en opleiding vrijwilligers**

Het werven en opleiden van vrijwilligers heeft blijvende aandacht nodig. Omdat er vrijwilligers afvallen en omdat er gedurende het traject meer en andere activiteiten bijkomen en daarmee de werkzaamheden zullen uitbreiden.

### **b. Uitvoering activiteiten**

Het programma van activiteiten dat is opgesteld wordt zorgvuldig geëvalueerd met zowel de doelgroep, de verzorgers als de aanbieders/organisatoren van de activiteit. Dit levert belangrijke informatie voor het nieuw op te stellen programma.

### **c. PR en communicatie**

Voorafgaand aan de uitvoering van het programma zal er ruim aandacht worden besteed aan de PR en communicatie voor deze activiteiten. Zowel schriftelijk als mondeling. Naast artikelen in de lokale Uitkijkpost, het rondbrengen van een programmaoverzicht van “Oud-Standing Heiloo” en het



kenbaar maken van het programma op de Uitmarkt, kunnen bijvoorbeeld ook de vrijwilligers van de Zonnebloem een belangrijke rol in spelen bij de communicatie naar hen die nog thuis wonen. Programmering 2019 en 2020

Op grond van de evaluaties worden de nieuwe programma's aangepast en opgesteld. Het is de bedoeling dat de vrijwilligers de planning en coördinatie gedurende het project steeds meer zelf op zich nemen en uitvoeren. De externe projectleiding kan hiermee binnen drie jaar naar 0 worden gebracht. Het Programma Oud-Standing Heiloo blijft onder de hoede van Stichting De Buitenkans.

## 6.4. Evaluatie- en borgingsfase

### a. Monitoring en evaluatie

Zoals reeds aangegeven zullen de activiteiten direct na uitvoering worden geëvalueerd bij zowel de deelnemers als de eventuele verzorgers en de aanbieders van de activiteit. Deze evaluaties worden meegenomen bij de opstelling van het nieuwe programma.

#### Borging

Gedurende het traject wordt nagedacht over de continuïteit van het project met betrekking tot het opzetten van activiteiten en werving en opleiding van nieuwe vrijwilligers. Het programma "Oud-Standing Heiloo" is vanaf het begin gericht op een lokale verankering, gedragen door een team van lokale vrijwilligers, ondersteund en gemonitord door Stichting de Buitenkans.

Om de continuïteit te borgen is het belangrijk dat de activiteiten aan blijven sluiten bij de wensen van de doelgroep. Met andere woorden: er moet geborgd zijn dat er blijvende aandacht is voor de wensen en behoeften van doelgroep en dat er voldoende vrijwilligers zijn om het mogelijk te maken. Door regelmatige evaluaties onder de deelnemers en vrijwilligers, alsmede een continue aandacht voor de ondersteuning en werving van vrijwilligers wordt dit geborgd.



## 7. Planning

Het pilotproject start januari 2018 en loopt door tot december 2020

|                                                       | Jaar 18 |   |   |   | 19 |   |   |   | 20 |   |   |   |
|-------------------------------------------------------|---------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|---|
| Activiteit                                            | 1       | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 | 4 |
| <b>Fase 1 Voorbereidingsfase</b>                      |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 1. Inrichten werkgroep en klankbordgroep              |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 2. Inventarisatie                                     |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 3. Analyse resultaten                                 |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
|                                                       |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| <b>Fase 2 Ontwikkelfase</b>                           |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 1. Ontwikkelen activiteitenplan                       |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 2. Programmering activiteiten en afspraken aanbieders |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 3. Werving- en opleidingsplan vrijwilligers           |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 4. Opstellen communicatieplan                         |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
|                                                       |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| <b>Fase 3 Uitvoeringsfase</b>                         |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 1. Werving- en opleiding vrijwilligers                |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 2. Uitvoering Activiteiten                            |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 3. PR en communicatie                                 |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 4. Programmering 2019/2020                            |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
|                                                       |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| <b>Fase 4 Evaluatie en continuïteit</b>               |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 1. Monitoring en evaluatie                            |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |
| 2. Borging                                            |         |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |



## 8. Organisatie project

### **Werkgroep**

De werkgroep bestaat uit bestuursleden van Stichting De Buitenkans (Nico Adrichem, Pieter Ranzijn), aangevuld met vertegenwoordigers van Gouden Dagen (Ton Steenaart en/of Ans Willemse-vd Ploeg), Joep van Dijk, oud-theaterdirecteur en bestuurder en Dorien Kotterman, projectleider. Met de werkgroep worden maandelijks de resultaten, de voortgang, de onderlinge taakverdeling, de financiën en de algehele organisatie besproken. Daarnaast wordt ook regelmatig de klankbordgroep gevraagd mee te denken over de plannen.

### **Klankbordgroep**

In de klankbordgroep nemen vertegenwoordigers plaats van de doelgroep. Zowel degenen die in een zorginstelling wonen als ouderen die nog zelfstandig wonen. Met de klankbordgroep worden ideeën besproken ten aanzien van activiteiten, de wijze waarop deze naar ouderen het beste kunnen worden gecommuniceerd, de opzet van de activiteit (tijdstip, duur etc). De klankbordgroep zal het eerste jaar vaker bij elkaar komen om het programma op poten te zetten. Daarna zal de frequentie rond de tweemaal per jaar liggen namelijk bij de voorbereiding en de evaluatie van de activiteiten.

### **Projectleiding**

Dorien Kotterman namens Stichting de Buitenkans.

## 9. Balans en begroting zie bijlage 2

## Bijlage 1 Voorstel activiteitenprogramma

Het programma bestaat uit eenmalige en meer structurele activiteiten. Daarmee wordt zowel een vernieuwend element geboden als de gelegenheid om daadwerkelijke verbinding tussen mensen tot stand te brengen. De daadwerkelijke keuze en programmering van activiteiten maakt onderdeel uit van het project.

### Wekelijkse activiteiten

#### *Groensafaris: themawandelingen in het groen*

Elke week wordt er vanaf een vast punt een themawandeling van een uur georganiseerd in een heel rustig tempo in het groen in en om Heiloo. Ook mensen met een rollator of rolstoel kunnen hier aan deelnemen. Of vervoer per loopfiets of golfkarretje. Per wandeling wordt er de ene keer iets verteld over de natuur, de volgende keer wordt een cultuur of historisch item opgepakt. Het gaat hier naast het sociale aspect om mensen aan te moedigen wat meer te bewegen. Na afloop drinken de mensen nog een kopje koffie of thee met elkaar. En prachtige locatie hiervoor is bijvoorbeeld het landgoed Willibrordus waar met behulp van bewoners van Zorgvilla Craenenbroeck een interessante wandeling van een uur is uitgezet met aandacht voor de specifieke behoeften van ouderen. Gemeente Heiloo heeft al een bedrag toegezegd voor deze activiteit.



### Maandelijks activiteiten

#### *Salon de IQ/generatietafels*

Salon de IQ zijn themagerichte ontmoetingen tussen (hoog)begaafde ouderen en studenten tijdens een informele lunch of diner. Gezocht wordt naar een match tussen studenten en de achtergrond van de ouderen. Bijvoorbeeld een bespreking van een onderzoek van een werktuigbouwkundige of natuurkundige van Delft aan ex werknemers van de hoogovens of ingenieurs uit Petten. Of een scriptie van een student Nederlands, geschiedenis of kunstgeschiedenis aan oud-leraren of mensen die gewerkt hebben in een beeldend beroep. Zo zijn er heel veel combi's te bedenken. Ze kunnen met elkaar filosoferen over toen en nu en de jongeren krijgen en passanten ook nog eens inzicht in de wensen en van ouderen in het kader van hun opleiding; hun toekomstige doelgroep.



Door het weggeven van het contact met de grootouders is veel jongeren de kans ontnomen hun wereld in een historisch perspectief te plaatsen. Ouders voorzien hier vaak niet in. De verhalen van deze ouderen kan de leemte opvullen. Gestart wordt met het een keer per kwartaal organiseren van deze generatietafels. Wanneer deze bijeenkomsten aanslaan wordt er gekeken of zij meer frequent georganiseerd kunnen worden.

#### **Koffieconcerten**

Deze concerten van maximaal 5 kwartier worden maandelijks georganiseerd, overdag en op een tijdstip die door de doelgroep als meest passend zal worden aangegeven. Omdat we het voor iedereen (financieel) toegankelijk willen maken kijken we naar mogelijkheden om samen te werken met een conservatorium.

#### **Workshops op het gebied van bloemschikken, tekenen etc**

Er blijkt behoefte te zijn aan een invulling van creatieve workshops die meer diepgang kennen. En meer mogelijkheden voor de individuele invulling van de deelnemers. “Geen saaie invuloefening” zo werd ons verteld. Deze workshops worden inhoudelijk afgestemd op de vraag: van schilderen tot bloemschikken tot het schrijven van verhalen.

#### **Lezingencyclus**

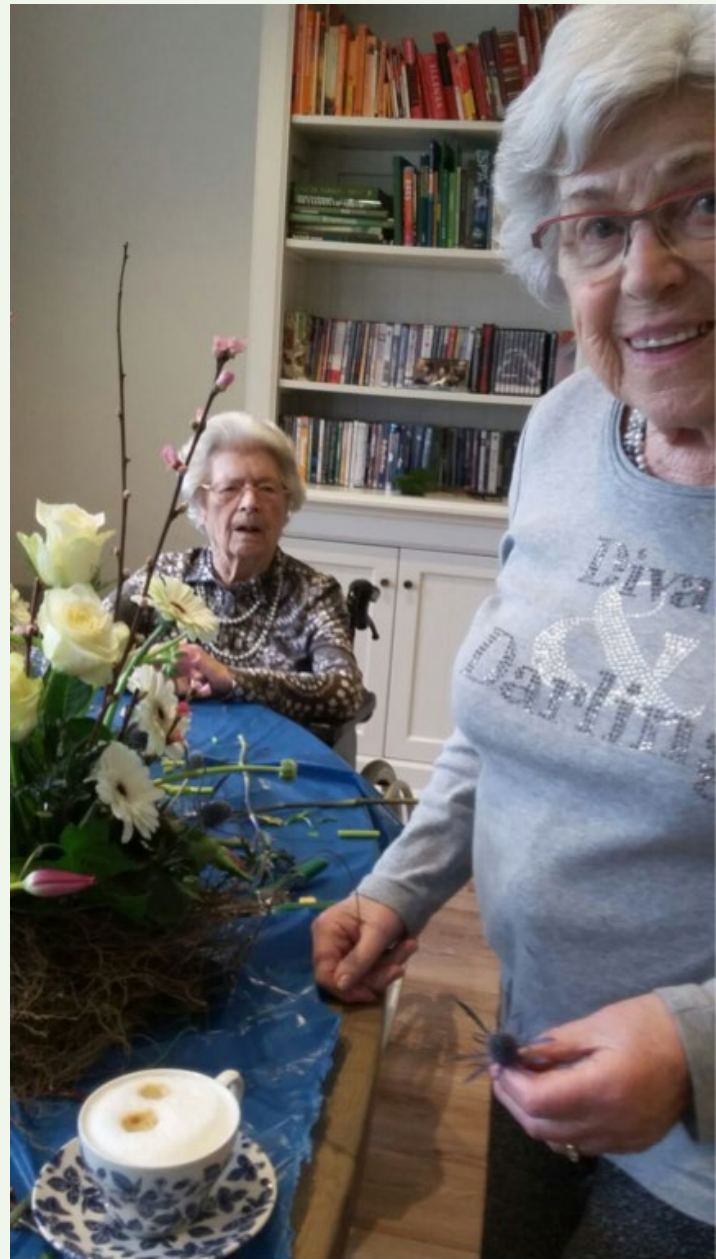
Nieuwe dingen, je weer laten verwonderen, dat wil deze cyclus doen. De onderwerpen die behandeld kunnen worden variëren van lezingen over sterrenkunde, kunstgeschiedenis: het verhaal achter.... waarin een speciaal schilderij en schilder wordt besproken, of een boek en de schrijver.

#### **Natuurcursus**

Wat leeft hier in de buurt, wat kan ik herkennen. Een zeer praktische workshop waarin vooral ook veel naar buiten wordt gegaan. Ook voor mensen die slecht ter been zijn wordt passend vervoer geregeld.

#### **De natuurkoffer**

De natuurkoffer van het IVN is een hulpmiddel om natuurbeleving en gezondheidszorg samen te







brengen. De natuurkoffer richt zich op de ouderen in verzorgingstehuizen. De natuurkoffer zit boordevol ideeën om ouderen de natuur te laten beleven wanneer het moeilijk voor hen is om naar buiten te gaan. Tijdens deze natuuractiviteit komen naast planten uit het betreffende seizoen ook prachtige foto's uit de natuur op tafel met herkenbare beelden uit de eigen omgeving. Hierdoor worden de deelnemers uitgenodigd vragen te stellen en hun verhaal te vertellen.

## **Projectmatige activiteiten**

### **Projectkoor- en orkest**

Vanuit de feedback die ons gegeven is

door een groep bewoners van Zorgvilla Craenenbroeck en vanuit eigen ervaringen bleek er behoefte te zijn om te kunnen zingen in een koor, of weer eens te spelen met andere musici. Vanwege de leeftijdsgrens die vaak wordt gehanteerd, of eisen als: “je moet kunnen staan bij een uitvoering”, hebben veel ouderen niet de mogelijkheid hier aan deel te nemen. Ook de belasting van een heel jaar zingen of spelen, het tijdstip (in de avonduren), of de duur (vaak 2 tot 3 uur) zijn vaak een struikelblok. Zingen is de 2e hobby in Nederland. Kenmerkend voor een koor is dat ze samen oud worden cq vergrijzen. Reden voor bestaande koren om een leeftijdsgrens te hanteren voor nieuwe leden.

Het plan is om projectkoortjes/orkestjes te maken van ongeveer 4 tot 6 koorbijeenkomsten met daarna een uitvoering. Deze vinden 's middags plaats en het niveau en het repertoire wordt afgestemd op de vraag. Omdat er meerdere bijeenkomsten zijn hebben de deelnemers ook de gelegenheid om elkaar beter te leren kennen. Afhankelijk van de behoefte zou er vooraf ook een bijeenkomst kunnen zijn, waarin de dirigent uitleg geeft over de muziek, de symboliek en de betekenis van juist deze composities. Gestart wordt met twee projecten per jaar.

### **Project dans, fotografie etc**

Afhankelijk van de inventarisatie van de wensen zouden er ook projectgewijs andere projecten kunnen worden opgestart, zoals workshops dansen, een





groep de verhalen schrijft of een groep voor fotografie etc.

**Project Keuzemenu “ met je kleinkinderen erop uit”**

Laten we de rollen nu eens omdraaien: de kleinkinderen nemen hun opa en/of oma eens een keertje uit. Dat kan een concert zijn of een ijsje eten zijn bij Di Fiorentina, een wandelingetje door het Heilooer bos of het Ter Coulster met na afloop wat drinken bij Herberg Jan. Of koeien aaïen bij Brouwer de Koning, op museumtour of een potje Jeu de Boules spelen op landgoed Willibrordus. Op grond van een eerste inventarisatie van eventuele wensen zijn er met de ondernemers in Heiloo al leuke arrangementen te maken.



*‘De ontwikkeling van een uitdagend activiteiten-programma voor ouderen’*

## Stichting de Buitenkans

Stichting de Buitenkans is opgericht om beeldvorming over geestelijke gezondheidszorg te beïnvloeden door het organiseren van structurele en projectmatige beeldvormingsactiviteiten. Haar activiteiten vinden voor een grootste deel plaats op het, Landgoed Willibrordus in Heiloo. Een veranderende visie op de geestelijke gezondheidszorg heeft geleid tot een andere aanpak van psychiatrische behandeling. Daar waar het Willibrordus complex vroeger een gesloten gemeenschap binnen een gemeenschap was, staan nu de poorten steeds meer open voor allerlei contacten met de samenleving. Uit onderzoek blijkt namelijk dat contact tussen mensen met en zonder psychische aandoeningen enorm bijdraagt aan vermindering van stigma.

In dat kader werkt stichting de Buitenkans ook aan de-stigmatisering. Dat doet zij al enige jaren via culturele activiteiten, maar de laatste jaren is daar het project Een Groene Brug bijgekomen, waar groen het instrument is om mensen elkaar te laten ontmoeten.

Stichting de Buitenkans is een lokale vrijwilligersorganisatie die geworteld is in Heiloo en vele vrijwilligers trekt voor haar activiteiten in en buiten de wijk Ypesteijn zoals voor Buurttuin de BY. Voor info over Stichting de Buitenkans zie [www.de-buitenkans.org](http://www.de-buitenkans.org)

