

Methodiekbeschrijving

Het project Het Gooi Leeft! is een inspirerend voorbeeld van een aanpak waarin ouderen, wijkbewoners en organisaties samen werken om het zo lang mogelijk prettig en zelfstandig wonen van ouderen in de wijk te bevorderen. Binnen dit project gebeurt dat door diverse activiteiten aan te bieden die o.a. stimuleren tot sociale contacten en bewegen. De aanpak past binnen de nieuwe definitie van gezondheid¹ en de verschuiving van 'ziekte en zorg' naar 'gezondheid en gedrag'. De hier beschreven methodiek is overdraagbaar naar andere wijken, met als voorwaarde dat vanaf het begin de doelgroep bij de inhoud en uitvoering betrokken wordt zodat maatwerk geleverd kan worden.

Doelgroep

Zijn de zelfstandig wonende ouderen, met één of meerdere beperkingen, echter niet dementerend, die zich in een geografisch afgebakende wijk bevinden.

Het centrale punt waar dit project zich afspeelt is de gemeenschappelijke ruimte in woonzorgcentrum De Veste in Naarden. De Veste wil wijkbewoners die zelfstandig wonen iets te bieden hebben.

Doel

Ouderen ondersteunen zodat zij in staat worden gesteld om langer vitaal, prettig en zelfstandig te blijven wonen. Hiertoe worden activiteiten met een grote mate van diversiteit aangeboden. Om dit doel te bereiken is het project langs drie lijnen vorm gegeven:

1. Contact & Gezelligheid
2. Wonen & Veiligheid
3. Gezondheid & Beweging.

Werkwijze

Ter voorbereiding van de projectuitvoering is een situatieschets gemaakt van de wijk waarop het project zich richt. Deze inventarisatie is gebaseerd op cijfers van het CBS, de Gezondheidsspeiling van de GGD, een panelgesprek met ouderen uit de wijk en gesprekken met een aantal stakeholders die de wijk vanuit hun werk kennen. Hieruit komt naar voren dat er vooral vraag is naar het verbeteren van de sociale samenhang. Verder speelt het stimuleren om fysiek fit te blijven een rol en het gegeven dat ouderen langer zelfstandig moeten blijven wonen.

Vanaf de start is een werkgroep opgericht in een combinatie van ouderen uit de wijk en professionals. De werkgroep komt maandelijks bij elkaar onder leiding van de projectleider die de agenda voorbereidt, de notulen verspreidt en zo nodig voorwerk verricht. Ook is het van groot belang dat de werkgroepleden zelf huiswerk doen. De actiepunten worden afgesproken, genoteerd en er wordt op terug gekomen. De werkgroepvergadering vindt op een vaste locatie plaats nl. in de open ruimte van het wijkcentrum.

De werkgroep heeft in eerste instantie onderzocht hoe de drie hoofdlijnen in praktijk kunnen worden gebracht. Hierbij is zoveel mogelijk aangesloten bij de wensen, behoeften en mogelijkheden van de ouderen zelf en ook om ze zo veel mogelijk zelf te laten doen en mee te laten werken.

¹ Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven (Huber, 2013).

Na deze eerste verkenning is een activiteitenkalender opgezet die naarmate de tijd vorderde steeds meer gevuld werd met een diversiteit aan activiteiten.

Betrokkenheid ouderen

Vanaf het begin, al bij de projectopzet, zijn senioren uit de wijk betrokken. Zij zijn naar hun ideeën gevraagd. Ook de ouderenbonden zijn benaderd en hebben de intentieverklaring tot samenwerking getekend. Deelname van senioren vanaf het begin van de projectperiode aan de werkgroep heeft voor stabiliteit en continuering van inzet en bijdrage gezorgd. Ieder heeft een eigen rol en inbreng en tezamen draagt het bij aan de realisatie van activiteiten. De één is meer ideeëngenerator en de ander is meer de organisator, of praktische uitvoerder tijdens een activiteit. Van ontvangen en welkom heten tijdens een avondactiviteit, tot het maken en rondbrengen van de nieuwsbrief.

Soms is het omzetten in daden wat lastiger voor de doelgroep, maar dan komt de kracht van de werkgroep tot z'n recht: door de samenwerking van professionals en vrijwillige buurtbewoners was er altijd wel een weg te vinden om de uitvoering voor elkaar te krijgen.

Ook is het soms moeilijk om een spontaan idee te ontlokken aan de buurtbewoners. Af en toe al een voorzet doen door de professionals helpt de senioren om het idee over te nemen en naar voren te brengen. Lopende het project wordt de inbreng steeds groter en hoe deze met een eigen invulling te realiseren.

Door de doelgroep senioren te betrekken bij de ideeën, planning en de uitvoering sluit het project aan bij de behoeften. En genereert het meer dan alleen een aanbod aan activiteiten. Er komt energie los, de betrokkenheid en verantwoordelijkheid neemt toe, ouderen stimuleren elkaar en nemen elkaar mee. Op die manier komen de ouderen met elkaar in contact.

Resultaten

Pijler 1: Het bevorderen van sociaal contact/sociale activiteiten:

Hiervoor is in overleg met de ouderen een uiteenlopend aanbod opgezet om een zo breed mogelijk publiek te bedienen.

De inventarisatiefase leverde op dat bewoners van deze wijk behoefte hebben aan Kunst & Cultuur met een hoofdletter. De afstand naar de stad is hen te ver geworden om daar naar een concert, tentoonstelling, theater o.i.d. te gaan. Een inventarisatieronde in een andere wijk in de regio kan weer heel andere wensen en behoeften van de wijkbewoners naar voren brengen.

In het wijkcentrum is gedurende 2 jaar een aantal concerten aangeboden. Zo zijn er muziekkuitvoeringen door beroepsmusici en muziekkuitvoeringen door leerlingen van de plaatselijke muziekschool en hun docenten (een mix van jong en oud) uitgevoerd.

Stichting Muziek in Huis en de Gooische Muziekschool zijn vaste gastoptreders geworden.

Daarnaast zijn lezingen over diverse onderwerpen (kunst, wetenschap, natuur) gepresenteerd.

Sommige lezingen werden *door senioren voor senioren* gehouden.

De Kunst & Cultuur activiteiten vinden meestal op de vrijdagavond plaats met als begintijd 19.30 uur.

De inhoud van de pijler sluit aan bij de belevingswereld van de inwoners. Voorafgaand en na afloop van een bijeenkomst blijven inwoners vaak geanimeerd met elkaar praten.

Ouderen geven aan dat ze nog zoveel te bieden hebben. Ga op zoek naar senioren die veel kennis in huis hebben en deze graag willen delen met anderen.

Sociaal contact en sociale ontmoeting: Deze loopt als lat langs alle activiteiten. Alle activiteiten nodigden uit tot ontmoeting. Bezoekers bleven voor, tijdens en/of na een activiteit nog met elkaar napraten.

Pijler 2. Wonen & Veiligheid

Voor het zolang mogelijk zelfstandig en veilig wonen zijn verschillende interventies in te zetten.

Binnen dit project is gekozen om in het woonzorgcentrum een Veilig Wonen markt te organiseren. Het accent ligt op valpreventie, brand- en braakveiligheid inclusief babbeltrucs. Samen met Openbare Orde en Veiligheid van de gemeente, Brandweer, Politie, GGD en bedrijven met handige hulpmiddelen is hier vorm aan gegeven. Er is een algemeen gedeelte met informatie- en materialen standjes en een workshopgedeelte waar dieper op een onderwerp wordt ingegaan. Bijv. over valpreventie. Het uitvoeren van een individuele woningcheck door leerlingen van een basisschool aan de hand van de leskist 'Gemakkelijk Wonen' van KCWZ (Kenniscentrum Wonen-Zorg van Aedes-Actiz) is niet van de grond gekomen. Dit zou wel een goede invulling aan de mix van leeftijdsgroepen hebben gegeven en maatwerk aan senioren opgeleverd.

Onderwerpen als Veiligheid en Wonen kunnen het beste in samenhang met Openbare Orde en Veiligheid van de gemeente, politie, brandweer, woningbouwvereniging, GGD en Welzijnswerk worden opgezet en uitgevoerd.

Pijler 3. Gezondheid & Bewegen.

Een keur aan beweegactiviteiten is opgezet. Begonnen is met wekelijkse yoga op de stoel in de aanpalende locatie. Er is een jeu de boules baan aangelegd met de mogelijkheid om competitie te gaan spelen met andere jeu de boules-spelers in de omgeving. De biljarttafel is verplaatst zodat deze algemeen toegankelijk is.

Twee moestuintafels zijn in de binnentuin neergezet waar groente, kruiden en bloemen groeien en bloeien gedurende ruim zes maanden per jaar. Deze moestuin kan door wijkbewoners onderhouden én benut worden.

In de gezamenlijke ruimte van het woonzorgcentrum zijn beweeggames geplaatst: een di-fiets die de mogelijkheid biedt om, via een hometrainer of stoelfiets verbonden met een projectiescherm, fietsroutes door de regio af te leggen. Een balanceboards dat ouderen de mogelijkheid biedt om evenwichtsoefeningen te doen. De beweeggames vereisen wel dat er minimaal een buurtsportcoach aanwezig is om te ondersteunen.

Jaarlijks vindt een Fitheidstest plaats: ouderen voeren een aantal beweeg tests uit waar een score uitkomt en krijgen een gezondheidscheck, bijv. bloeddruk meten of behendigheds- en leningheidtests. Aan de hand van de testuitslagen kan de inwoner een gericht beweeg- of gezondheidsadvies krijgen. De buurtsportcoaches en de wijkverpleegkundigen zijn de uitvoerders. Gezond natuur wandelen zal door de buurtsportcoach opgepakt worden. Hierbij gaat een groep op een vast tijdstip op een vaste dag een uur door de natuur lopen. Elke buurtbewoner mag aanhaken. Tijdens de wandeling wordt er iets over de natuur verteld. Na afloop kan men koffie/thee met elkaar drinken.

Bij het invullen van deze pijler is zo breed mogelijk gekeken naar mogelijke activiteiten die de inwoners zowel blijvend aanzetten tot bewegen als de mogelijkheid bieden tot ontmoeting en sociale contacten.. Door het betrekken van de buurtsportcoaches en de wijkverpleging bij de onderwerpen Gezondheid en Bewegen krijgen deze professionals de kans om hun wijkbewoners te betrekken bij de bredere beweging van Het Gooi Leeft!.

Resultaten

Het project heeft opgeleverd dat

- de gezamenlijke ruimte in het woonzorgcentrum veel meer benut wordt als ontmoetingsruimte voor de wijkbewoners én de wijkbewoners de weg naar deze ruimte gevonden hebben.
- structureel een breed scala aan activiteiten aangeboden is op gebied van Kunst & Cultuur, sport en bewegen, natuur en groen, ontmoeting, veiligheid, dat aansluit bij de behoefte van de wijkbewoners.
- door de diversiteit in het aanbod er wat te kiezen valt voor de wijkbewoners. Dit loopt uiteen van een avondconcert door beroepsmuzici, een lezing over kunst, cultuur, of wetenschap, wekelijks stoelyoga, een (jaarlijkse) fitheidstest, gebruik van beweeggames, de jeu de boules baan en het biljart, een moestuinbak met groente en fruit etc.

- Een aantal activiteiten *door* senioren wordt verzorgd voor senioren (o.a. lezingen)
- Bij andere activiteiten juist sprake is van een mix van leeftijdsgroepen (halfjaarlijkse uitvoering muziekschoolleerlingen, schoolklas betrekken bij uitvoering Gezondheidsmarkt)

Communicatie

Een communicatieplan is van groot belang, waarbij gebruik gemaakt moet worden van een mix van communicatiemiddelen:

1. een vast format van een nieuwsbrief met een herkenbaar logo Het Gooi Leeft! en de evt. subsidieverstrekker. Vaste rubrieken volgens een vast stramien voor de activiteiten.
2. Een verspreidingsplan. Zowel digitaal als hard-copy.
 - a. Digitaal via de participerende organisaties; het evt. aanwezige email bestand van inwoners (vaak eerdere deelnemers); aan lokale kranten; activiteitenkalenders etc.
 - b. Hard-copy de nieuwsbrief en flyer huis aan huis verspreiden in een straal om het wijkcentrum;
3. Een banner voor het wijkcentrum; een digitale krant in de organisatie met aankomend activiteitenaanbod.
4. Regionale radio en tv inschakelen bij speciale evenementen bijv. een markt.
5. Senioren zelf mond tot mond reclame laten maken. Vraag hen om iemand uit hun omgeving mee te nemen.

Zet in op een mix aan communicatiemiddelen. Maak gebruik van de PR en communicatiekanalen van zowel de betrokken organisaties als vanuit de werkgroep zelf. Zorg voor stroomlijning, consequente aandacht en eenduidige uitstraling.

Neveneffecten

Het project heeft een spin-off effect veroorzaakt, waardoor ook inwoners van aanpalende wijken deel komen nemen aan activiteiten. Daarnaast is zowel de gemeente als de woningstichting geïnteresseerd geraakt in een soortgelijke aanpak in andere wijken.

Door de herkenbare naam Het Gooi Leeft! is het makkelijker geworden om andere samenwerkingspartners te betrekken bij vervolgvactiteiten.

Men ervaart de activiteiten vanuit Het Gooi Leeft! als succesvol. De naam wordt herkend, mensen/partijen willen zich hieraan verbinden.

Borging

Vanaf het begin is bij elke activiteit nagegaan hoe deze, bij gebleken succes, voortgezet kan worden na de projectperiode. Voor de losse activiteiten zoals lezing, concert, wordt vanaf het tweede subsidiejaar een kleine bijdrage van de bezoekers gevraagd. Voor structurele activiteiten zoals stoelyoga is vanaf het begin een bijdrage van de deelnemers gevraagd. Verder is zoveel mogelijk met bestaande professionele en vrijwillige partijen afgestemd wat in hun kader voortgezet kan worden. Bijv. Buurtsportcoach activiteiten, algemene activiteiten vanuit het woonzorgcentrum, inzet en bijdrage vanuit welzijnswerk, om-niet inzet van vrijwilligers, buurtplatform etc.

Op bestuurlijk niveau is de garantie gegeven dat ook na de projectperiode de meeste activiteiten voortgezet kunnen worden en de diverse werkgroepleden kunnen blijven deelnemen aan de werkgroep Het Gooi Leeft! Het verstrekken van de ruimte aan de buurt om-niet, door Amaris Zorggroep is ook vastgelegd evenals de inzet van de activiteitencoördinator.

Projectleiding en werkgroep

Voor het aanjagen van het project is een projectleider nodig. Deze brengt de diverse partijen bij elkaar en zorgt voor het initiëren van activiteiten die in het projectplan zijn benoemd, daarnaast is het van belang om bewust zoveel mogelijk bij andere werkgroepleden en/of partijen neer te leggen. De

trekker van het project heeft een werkbudget nodig voor o.a. activiteiten, communicatie, evaluatie en methodiekbeschrijving.

De werkgroep bestaat uit een combinatie van buurtbewoners/vrijwilligers en professionals die aanvullend op elkaar zijn (in kennis, expertise, wensen en mogelijkheden). Dit werkt versterkend.

Samenwerking met partners

Het Gooi Leeft! is een samenwerking van Parkwijk Naarden als buurtplatform, zelfstandig wonende ouderen uit de buurt, Zorggroep Amaris, GGD Gooi en Vechtstreek, Versa Welzijn, Buurtsportcoaches, wijkteam Naarden en gemeente Gooise Meren. Op onderdelen van het project zijn partners gezocht waarmee afspraken zijn gemaakt.

Financiële middelen

De subsidie van Fonds Nuts Ohra voor de duur van twee jaar heeft gezorgd dat het project neergezet kon worden. Van tevoren is een begroting gemaakt. Hierin zijn de kosten uitgesplitst naar o.a. personeel, materieel, evaluatie, communicatie en overig. In het dekkingsplan is aangegeven welke kosten uit eigen middelen/eigen inzet worden gedekt.

Tijdens de projectperiode is al gekeken naar aanvullende financieringsbronnen. Dit heeft kan variëren van een gemeentelijke of kerkelijke bijdrage of door andere fondsen te benaderen.

Evaluatief

Do's en dont's

- Een projectleider en actieve werkgroepleden zijn onontbeerlijk om een dergelijke aanpak van de grond te krijgen.
- Betrek al vanaf de inventarisatiefase t/m de borgingsfase de doelgroep senioren. Deze mensen hoeven niet in elke fase dezelfde te zijn.
- Houd er rekening mee dat ouderen kunnen stoppen om diverse redenen (o.a. gezondheid, draagkracht). Zorg voor nieuwe aanwas.
- Maak concrete werkafspraken, leg deze vast, kom er op terug en spreek elkaar aan.
- Begin halverwege de projectperiode met de borging, om de continuïteit van de activiteiten en communicatie in te bedden.
- Communiceer veel en via diverse kanalen en met verschillende middelen over het project met alle doelgroepen: maak daarvoor een apart communicatieplan. Dit is van belang voor de bekendheid, de uitvoering, de borging en de continuïteit. Communicatie zorgt voor zichtbaarheid en kan de betrokkenheid vergroten.
- Realiseer een variëteit aan activiteiten en focus niet op één onderdeel (bijv. alleen op bewegen).
- Timmer je plan en activiteiten niet dicht. Geef ruimte voor spontane inbreng en maatwerk.
- Sluit aan bij de mogelijkheden van het woonzorgcentrum/wijkcentrum. Houd het plan dynamisch maar houd ook het einddoel in de gaten.
- Wees inventief en durf ook van de gebaande paden af te wijken om een (sub)doel te bereiken.
- Evalueer met regelmaat om te checken of het beoogde doel nog aansluit bij de wensen van de gebruikers.
- Vier met elkaar de successen.

Augustus 2017

Regio Gooi en Vechtstreek

Project Het Gooi Leeft!

van augustus 2015 t/m juli 2017