meer veerkracht,
langer thuis

FNO

Meer Veerkracht, Langer Thuis

Hoe alleenstaande, zelfstandig wonende ouderen duurzaam meedoen en bewegen

Inhoud:

Hoe alleenstaande, zelfstandig wonende ouderen duurzaam meedoen en bewegen 5

Programma "Meer veerkracht, langer thuis" in cijfers 6

Het programma: de manier van werken 11

Ouderen centraal 14

De projecten 16

Belangrijkste resultaten en lessen 23

Een duurzame beweging 27

Dankwoord 29

HET
Dans
PALEIS

Hoe alleenstaande, zelfstandig wonende ouderen duurzaam meedoen en bewegen

De meeste ouderen wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Ook de overheid stuurt aan op grotere zelfredzaamheid, met ondersteuning van mantelzorgers en vrijwilligers. Voor een groeiende groep ouderen brengt dit flinke uitdagingen met zich mee. Met het programma Meer Veerkracht, Langer Thuis wilde FNO daarom een beweging in gang zetten. Een beweging die een duurzaam effect heeft op de veerkracht en kwaliteit van leven van alleenstaande, zelfstandig wonende ouderen met een beperking, zodat ook zij zo lang mogelijk op een prettige manier thuis kunnen wonen.

programma Meer Veerkracht, Langer Thuis

FNO vindt dat een kwetsbare gezondheid een zinvol en betekenisvol leven niet in de weg mag staan. Met het programma Meer Veerkracht, Langer Thuis wilden we alleenstaande ouderen met een beperking in staat stellen zo lang mogelijk zelfstandig en op een prettige manier thuis te wonen. De thema's meedoen en bewegen staan daarbij centraal, omdat dit belangrijke leefgebieden zijn die ook op langere termijn bijdragen aan zelfstandigheid. We richtten ons op alleenstaande ouderen met een beperking, omdat juist deze mensen vaak een steuntje in de rug kunnen gebruiken als het tegenzit.

PROGRAMMALOOPTIJD

2015 | 2016 | 2017 | 2018

€12 MLN
BUDGET

IN 7 CALLS

5 CALLS
vernieuwende en/of verspreidings-projecten gericht op meedoen en bewegen

1 CALL
projecten gericht op deze ouderen met een migratieachtergrond

1 CALL
projecten gericht op deze ouderen woonachtig in krimpgebieden

126 PROJECTEN

72 PROJECTEN
Gericht op **vernieuwen**

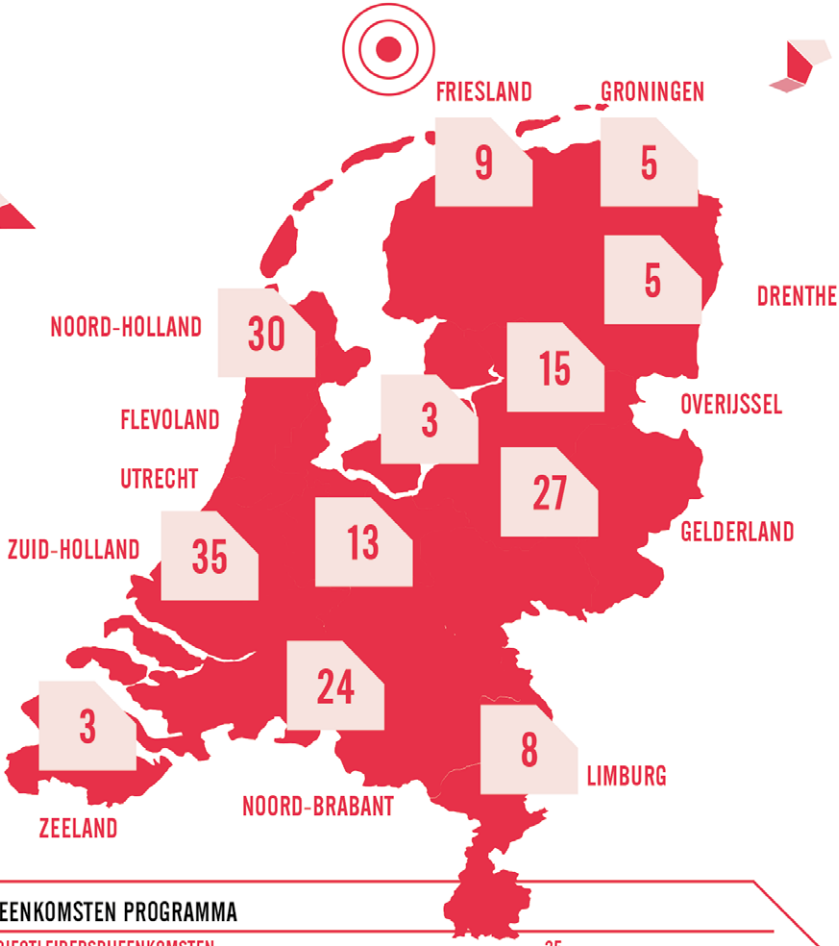
54 PROJECTEN
Gericht op **verspreiden**

74 PROJECTEN
Gericht op **meedoen**

52 PROJECTEN
Gericht op **bewegen**

37.000

OUDEREN BEREIKT



BIJEENKOMSTEN PROGRAMMA

PROJECTLEIDERSBIJEENKOMSTEN	25
INSPIRATIEBIJEENKOMSTEN	14
PITCH- EN PROJECTENDAG	6
BEGROTINGWORKSHOP	6
UP! HOE DAN? LANDELIJKE WERKCONFERENTIE	2
VRIJWILLIGERSDAG	1
LANDELIJKE CONFERENTIE MEER VEERKRACHT, LANGER THUIS	1

Meedoen en bewegen

De thema's meedoen en bewegen stonden centraal binnen het programma. Uit gesprekken met ouderen, experts en belangenbehartigers kwamen deze onderwerpen steevast als belangrijkste naar voren. Investeren in meedoen en bewegen draagt bij aan de zelfstandigheid van mensen en hun kwaliteit van leven. Bij meedoen gaat het erom het netwerk van de ouderen uit te breiden en hun activiteiten buitenshuis te vergroten. Bij bewegen is de doelstelling precies wat het lijkt – om deze ouderen meer te laten bewegen.

Tussen 2015 en 2018 financierde Meer Veerkracht, Langer Thuis 126 initiatieven, door heel Nederland. Vernieuwende projecten én projecten gericht op verspreiding van succesvolle interventies: beweeg- en valpreventieprogramma's, en diensten om het netwerk en de activiteiten van ouderen te bevorderen. Het programma is afgerond, maar de beweging niet. Met dit boekje willen we alle mooie projecten vieren. Maar bovenal willen we onze geleerde lessen delen en zo anderen inspireren ook mee te doen en onderdeel te worden van deze beweging.

Jannie: “Deze manier van bewegen is gewoon veel intenser en leuker”

In 2010 kreeg Jannie (nu 65) midden op straat een hartstilstand. Schuifelend achter een rollator moest ze helemaal opnieuw beginnen. Van cardiofitness kreeg ze snel genoeg. Toen hoorde ze van Fief worden, fief blijven, een project dat innovatieve activiteiten aanbiedt voor ouderen.
Voor een groot scherm wordt virtueel getennist, geskied of gebowld. Jannie: ‘Ik was gelijk enthousiast. Tijdens het gamen doe je steeds iets anders en beweeg je je hele lichaam: armen, benen en buik, alles. Ik kan wel op gymnastiek gaan, maar deze
beweging is veel intenser en leuker.’ Jannie vindt het gamen zo leuk dat de fysiotherapeut haar regelmatig tot rust moet manen. ‘Ik moet goed opletten dat ik niet té hard ga en te weinig lucht krijg.’ Uit onderzoek blijkt dat deze manier van gamen zorgt voor zowel fysieke als mentale training. De oudste persoon die heeft meegedaan in de game room is een mevrouw van 108 jaar oud. Zij heeft getennist.

centrum

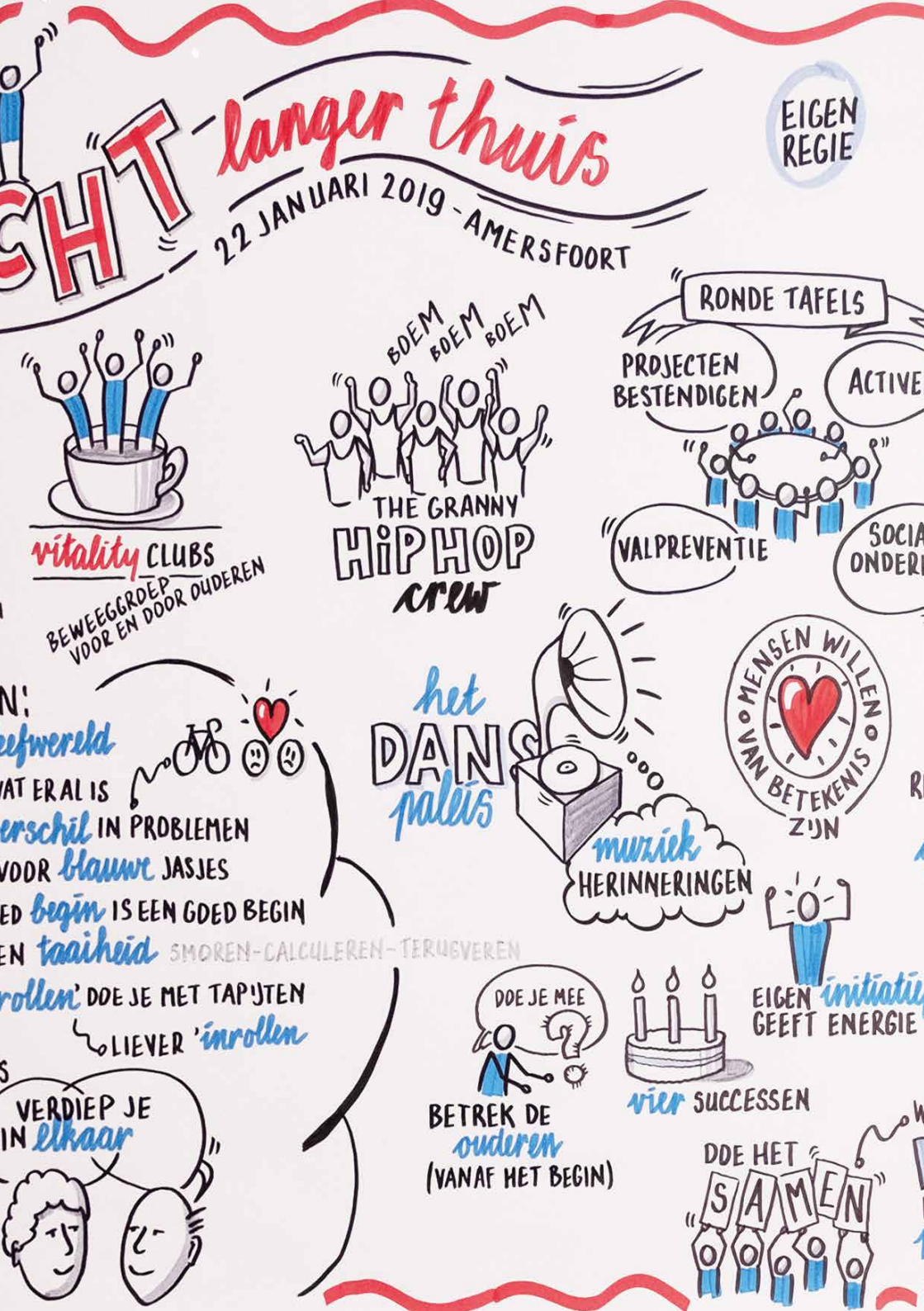
Het programma: de manier van werken

Bij het opzetten van het programma gebruikten we een verandertheorie (theory of change). We formuleerden onze droom (‘Alleenstaande ouderen kunnen langer prettig zelfstandig thuis wonen’), programmadoelen (‘Alleenstaande, zelfstandig wonende ouderen bewegen meer en doen vaker mee’), verwachte effecten (‘Structureel meer passend aanbod van activiteiten op het gebied van meedoen en bewegen, door het uitproberen van nieuwe methoden en het inzetten van bestaande interventies’) en het soort activiteiten dat we daarvoor wilden inzetten.

Om zoveel mogelijk impact te realiseren, wilden we onze middelen gericht inzetten. Daarom gingen we programmatisch te werk. We financierden niet zomaar losse projecten, maar ontwikkelden een programma met verschillende activiteiten die bijdroegen aan het hogere doel, aan onze droom. Zo boden we op verschillende niveaus begeleiding; onder andere inspiratiebijeenkomsten en hulp bij het schrijven van een projectplan voor projectaanvragers, diverse workshops en nieuwsbrieven met tips en tricks voor projectleiders, een speciale dag voor vrijwilligers en verschillende rondetafels, bijvoorbeeld over een subsidieronde voor migrantenouderen en over de borging van projecten. Bovendien organiseerden we netwerkactiviteiten zodat mensen van de verschillende projecten ideeën en contacten met elkaar konden delen. Daarnaast deed Nivel voor ons onderzoek naar de effecten van het proces en de projecten. In de evaluatiefase keken we of onze verwachtingen klopten. Zorgden de manier van werken en de activiteiten inderdaad voor het beoogde effect? Konden we zo onze droom realiseren?

Vier partijen speelden in het hele proces een belangrijke rol. Het programmabureau leidde het programma, begeleidde gesubsidieerde projecten, ontwikkelde activiteiten en voerde ze uit. De programmacommissie adviseerde over de inhoud van het programma en de selectie van projecten die subsidie ontvingen. De begeleidingscommissie gaf gevraagd en ongevraagd advies over de opzet en kwaliteit van het evaluatieonderzoek. Daarnaast dachten ouderen in wisselende samenstelling en vormen mee, van begin tot eind, om de activiteiten zo passend mogelijk te maken.

FNO
MEER VEERKRAC
ME, EET EN
match
KOKEN
GAMECENTRUM
GOLDEN sports
SAMEN BUITEN SPORTEN
OEREND hart
MUZIEKTHEATER
MENSEN SPELENDERWIJS LATEN LEREN
OUD geleerd
JONG GEDAAN
INTERACTIEVE COLLEGES DOOR STUDENTEN
veerkracht-
BOKAAL
BNR
radio
in BEWEGING
blijve
aris
VAN VELDHUISEN
'ALLES HEEFT EEN ritme'
ER VERANDERT MEER niet DAN WEL
VERANDERE
BEGIN BIJ DE
versterk
HERKEN
HOED U
EEN GO
HERK
'uit
ROUTINE
HERHALING
ZE GAAN ZOALS ZE gaan
arten
UWHUIS
WWW.BEELDVERSLAGEN.NL


GHT
langer thuis
22 JANUARI 2019 - AMERSFOORT
EIGEN REGIE
vitality CLUBS
BEWEEGGROEP VOOR EN DOOR OUDEREN
BOEM BOEM BOEM
THE GRANNY HIPHOP crew
RONDE TAFELS
PROJECTEN BESTENDIGEN
ACTIVE
VALPREVENTIE
SOCIA ONDERI
N:
eefwereld
AT ER AL IS
erschil IN PROBLEMEN
VOOR blauwe JASJES
ED begin IS EEN GOED BEGIN
EN taaiheid
rollen' DOE JE MET TAPIJTEN
LIEVER 'inrollen
S
VERDIEP JE IN elkaar
het DANS paleis
muziek HERINNERINGEN
MENSEN WILLEN VAN BETEKENIS ZIJN
SMOREN-CALCULEREN-TERUGVEREN
DOE JE MEE
BETREK DE ouderen (VANAF HET BEGIN)
vier SUCCESSEN
EIGEN initiatief GEEFT ENERGIE
DOE HET SAMEN

Ouderen centraal

Om onze doelgroep ook daadwerkelijk te bereiken en de activiteiten duurzaam te maken, hadden we een belangrijk uitgangspunt: de ouderen staan centraal. We gaan uit van wat zij zelf willen, sluiten aan bij hun kennis en talenten en prikkelen hun nieuwsgierigheid. Dat deden we niet alleen vóór hen, maar vooral ook mét hen, door ze in de organisatie en de werving te betrekken. Ook al bevinden sommige ouderen zich in een kwetsbare situatie, ze willen nog steeds maatschappelijk meedoen en van nut zijn. In onze projecten zochten we dan ook naar vormen van wederkerigheid. Zodat zij niet alleen om hulp vragen en maatjes aangeboden krijgen, maar ook zelf actief zijn, iets terugdoen. Bij de totstand-koming van de projectideeën en de werving van ouderen voor de activiteiten zijn bij meer dan 60 procent van de projecten ouderen betrokken. Bij de ontwikkeling en de uitvoering van de activiteiten is dat zelfs bij alle projecten het geval.
Bij 54 procent van de projecten werden ouderen ingezet als ambassadeurs.

Wil jij ook activiteiten opzetten voor ouderen? Bekijk de factsheets ***Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen*** *en* ***Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen.***

De projecten

Projectaanvragen werden ingediend door stichtingen, verenigingen, (zorg) instellingen, ondernemers, burgerinitiatieven en gemeenten. De 126 projecten die zijn uitgevoerd bestonden deels uit nieuwe ideeën (bij bewegen 32 en meedoen 40) en deels uit al bestaande goed werkende interventies en activiteiten die verder verspreid werden (bij bewegen 20 en meedoen 34). Bij bepaalde projecten werden technologische hulpmiddelen ingezet om te kijken of die konden helpen het doel te bereiken.

Meedoen

Als ouderen een klein sociaal netwerk hebben is het risico op isolement en eenzaamheid groot. Ze denken soms dat ze zelf niet in staat zijn hier invloed op uit te oefenen en kunnen het moeilijk vinden om ruimte in te nemen en ontmoetingen te initiëren. Terwijl ze vaak wél behoefte hebben aan contact en ondersteuning. Door middel van nieuwe en bestaande projecten wilden we ouderen aanzetten tot meer sociaal contact en sociale activiteiten. Zodat het netwerk van alleenstaande ouderen in een kwetsbare situatie vergroot werd en de wekelijkse activiteiten uitgebreid.

Ria:
“Ons Raadhuis voelt als een warm bad voor mij”

Ons Raadhuis in Velp biedt activiteiten aan ouderen met beperkingen aan. Omdat er altijd een coördinator aanwezig is kunnen álle ouderen meedoen, ook als zij last hebben van beperkingen als slechter horen of zien of afgenomen mobiliteit. Ook worden alle bezoekers gestimuleerd vrijwillige taken op te pakken.

Ria (75) tobde erg met haar gezondheid, ze had veel verschillende fysieke en mentale klachten. Ze hoorde over Ons Raadhuis en besloot het erop te wagen. ‘Elke ochtend in bed voelde ik mij zo moe. Maar dan zei ik: Ik wil het, ik kan het en ik wil naar Velp. En als ik dan in Ons Raadhuis was, bij al die mensen en activiteiten, dan was het zo fijn. Ik had wel pijn, maar het was zo fijn om alle warmte te voelen. We doen dingen die ik echt interessant vind: lezingen, Tai Chi, yoga, boetseren, zingen, muziek maken en zelfs dansen. Het voelt als een warm bad voor mij.’

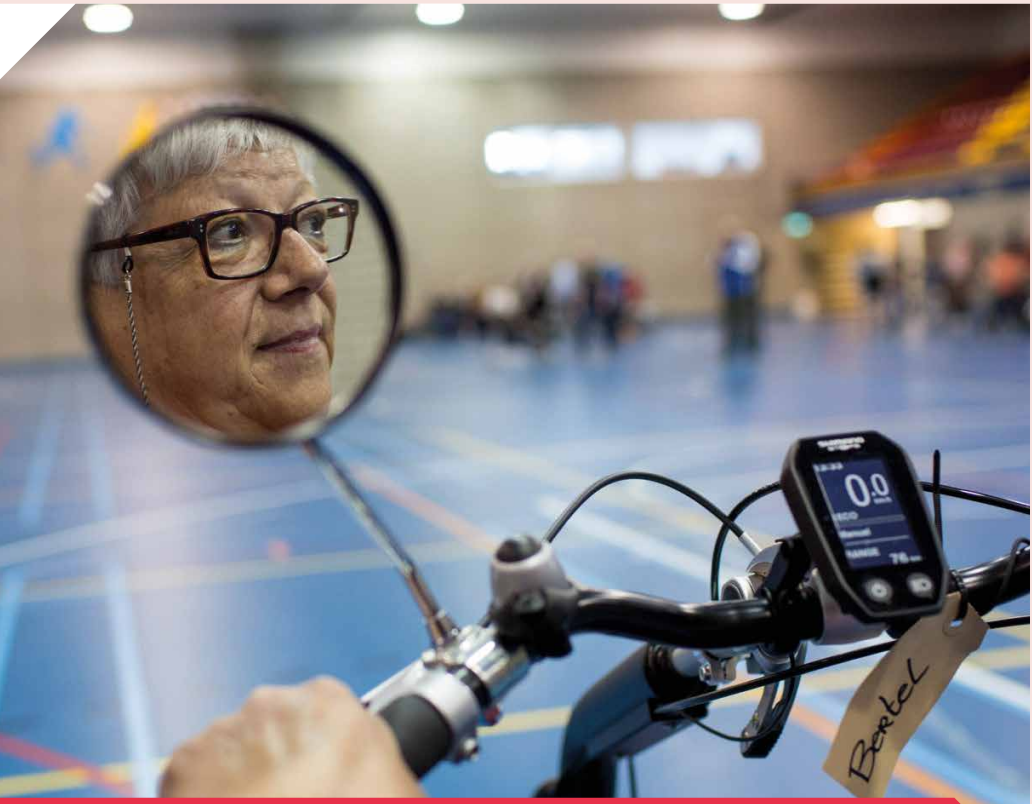
Bewegen

Mobiliteit en bewegen spelen een belangrijke rol bij langer zelfstandig blijven wonen. Bewegen is essentieel om zo gezond mogelijk te blijven en helpt om spierweefsel te behouden. Het vermindert de kans op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en depressies. Ouderen vallen minder snel en als ze vallen is de schade beperkter. Ook leidt bewegen tot meer zelfvertrouwen en een groter gevoel van onafhankelijkheid, omdat mensen meer regie over hun eigen leven ervaren. Meer bewegen en mobiliteit hebben daarnaast een positieve invloed op het onderhouden van bestaande contacten en het leggen van nieuwe contacten. Het zorgt ervoor dat je je onderdeel voelt van de maatschappij.
Met nieuwe projecten wilden we ouderen aanzetten meer te bewegen. Daarnaast wilden we effectieve valpreventie- en beweegprogramma's verspreiden.

Jan: "Beter dan deze groep krijg je het niet in het leven"

Vanuit een enthousiaste groep senioren kwam de vraag of er mogelijkheden waren om te sporten en te bewegen in het sportpark. Met zorg in beweging speelt in op die behoefte. Door de talenten van de senioren goed in beeld te krijgen en verschillende partijen aan elkaar te verbinden ontstond er een dynamische omgeving waarin ontmoeten, bewegen en wederkerigheid centraal staan. Er werd creatief nagedacht over activiteiten. Zo is er bijvoorbeeld een levend biljart.

Jan (81) heeft een zeldzame auto-immuunziekte en een lange revalidatie achter de rug. Niemand had een paar jaar geleden kunnen voorspellen dat hij ooit nog een sportveld zou betreden. Toch bokste hij het voor elkaar. Jan: 'Ik dacht aan mijn moeder die ons leerde altijd positief te zijn en droeg mijzelf op: Hup, eruit!' Hij gaat nu wekelijks met een groep leeftijdgenoten naar het sportveld van korfbalvereniging Sparta. Hij beweegt én het is er gezellig. 'Je hoort ergens bij, anders zit je maar thuis op de bank. Beter dan deze groep krijg je het niet in het leven.' Jans conditie is enorm vooruit gegaan en dit jaar was hij fit genoeg om een lange reis door Zuid-Afrika te maken, waar hij jaren heeft gewoond.



Carolien: “Ik heb mijn vrijheid terug”

Niet iedereen kan meer fietsen op een gewone fiets. De driewielfiets kan dan een perfecte oplossing zijn. Met het project Van 2 naar 3 wilde de Fietsersbond iets doen aan het imago van de driewielfiets. Door oefendagen, een uitgebreide website en actieve promotie moet de driewielfiets binnenkort net zo gewoon zijn als een (elektrische) fiets.

Carolien (67) fietste vroeger stad en land af voor haar werk, om haar hond uit te laten en om vrienden en familie te bezoeken. Evenwichtsproblemen, gewrichtspijn en schildklierklachten staken rond haar 55e een stokje tussen haar spaken. Ze kwam thuis te zitten. Dag in dag uit naar de vogeltjes in de tuin kijken werd haar al snel te veel. ‘Ik zei tegen mezelf: Je moet niet bij de pakken neerzitten.’ Ze hoorde over een fiets met drie wielen en ging oefenen. Nu fietst ze door het bos, laat haar oude hondje ermee uit en bezoekt haar moeder van 90. ‘Ik ben jarenlang niet naar feestjes en verjaardagen van familie geweest en dat kan nu wel weer. Ik heb mijn vrijheid terug.’

Speciale aandachtsgebieden

Tijdens de uitvoering van het programma bleek dat bepaalde groepen mensen moeilijker te bereiken waren. Kwamen de projecten in de Randstad goed van de grond, in dunbevolkte regio's bleek dat lastiger. Terwijl daar de voorzieningen al minder worden en de jongere generatie wegtrekt. Ook waren ouderen met een migratieachtergrond ondervertegenwoordigd in de projecten. We weten dat deze twee groepen ook voor grote uitdagingen staan om langer op een prettige manier zelfstandig thuis te blijven wonen. We realiseerden ons dat daar extra aandacht naar moest gaan. Daarom organiseerden we een extra subsidieronde met aangepaste criteria, waarin specifiek werd opgeroepen deze doelgroepen te bereiken.

Dagelijks rolt bij ouderen in de gemeente Olst-Wijhe een digitale nieuwsbrief binnen op de tablet. 'Dag, wat gaat u vandaag Doen?' Dag!enDoen! is een project dat ouderen die vaker de deur uit willen in staat stelt meer deel te nemen aan het leven van alledag. Met de ontwikkelde Dag!enDoen!-app en een tablet die de ouderen in bruikleen krijgen, zien zij iedere dag welke activiteiten er in de gemeente georganiseerd worden. Met een druk op de knop kunnen zij zich aanmelden en regelen ze desgewenst vervoer. Dag!enDoen! beschikt over een groep vrijwilligers die bij de ouderen aan huis komen om het gebruik van de tablet en de app uit te leggen én om een eerste keer met hen mee te gaan naar een activiteit, indien zij dit zetje in de rug nodig hebben. Voor het vervoer is er een elektrische auto die door vrijwilligers wordt gereden. Er zijn tot nu toe 84 ouderen bereikt.

Verhalenproject Manys? ('Waar kom je vandaan?') wilde eenzaamheid van Marokkaanse ouderen tegengaan en hun psychisch welbevinden verhogen. Op laagdrempelige wijze, in een gezellige sfeer, gingen ouderen aan de hand van een reiskoffer in gesprek met Marokkaanse jongeren en vertelden ze over hun leven, komst naar Nederland en mooie dingen die deze landverhuizing heeft gebracht. Maar ook niet uitgekomen verwachtingen, taboes en gevoelens van kwetsbaarheid kwamen ter sprake. Er is gesproken met 36 eerste generatie Marokkanen in Nederland van 61 tot 92 jaar. Daarnaast zijn familieleden en ongeveer 20 andere ouderen geïnformeerd over het belang van het vertellen van levensverhalen. Vertellen integreert ervaringen tot een consistent eigen verhaal en geeft rust, grip en overzicht.

Lees ook onze factsheet
Tips uit de praktijk voor projecten voor en met ouderen met een migratieachtergrond.

het Dansparkis

Belangrijkste resultaten en lessen

Het programma Meer Veerkracht, Langer Thuis heeft belangrijke voorwaarden gerealiseerd om alleenstaande ouderen met een beperking zo prettig mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. We wilden minimaal 3.000 ouderen bereiken met vernieuwende projecten en minimaal 30.000 ouderen met verspreidingsprojecten. Deze doelstellingen zijn ruimschoots behaald: we hebben in totaal 37.000 ouderen bereikt. Naar schatting behoort minimaal 40 procent van hen tot de primaire doelgroep van het programma (65+, alleenstaand en zelfstandig wonend met een of meer beperkingen). Van de totale groep is 10 procent jonger dan 65 jaar en 14 procent ouder dan 85 jaar. Een kwart tot de helft van de deelnemers is door deelname aan de projecten meer gaan bewegen. Deelnemers aan de projecten nemen ook vaker initiatief om mensen in de eigen buurt, wijk of woonplaats te ontmoeten dan mensen die niet aan projecten hebben deelgenomen.

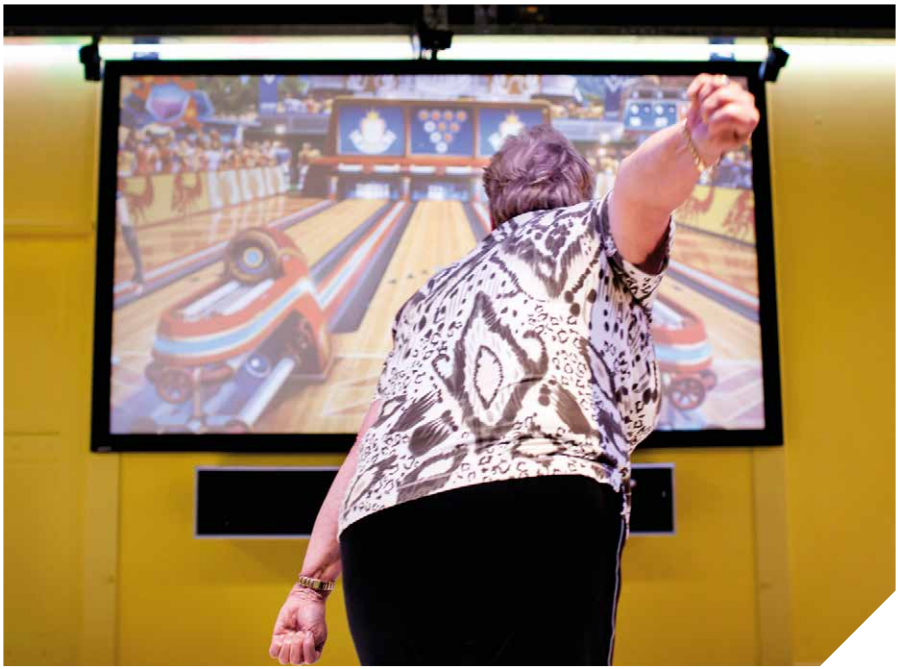
Onderzoeksinstituut Nivel heeft het programma onderzocht en geëvalueerd. Er is veel kennis verzameld over de activiteiten op het gebied van bewegen en meedoen, zowel op projectniveau (bijvoorbeeld methodiekbeschrijvingen) als meer algemeen (bijvoorbeeld hoe je ouderen het beste kunt bereiken voor dit soort activiteiten). Deze kennis wordt zoveel mogelijk verspreid, zodat anderen er ook mee aan de slag kunnen.

Meer Veerkracht, Langer Thuis heeft bijgedragen aan de huidige landelijke beweging gericht op het welzijn van ouderen, door samen te werken met verschillende landelijke partijen. Bewegen en meedoen als middel om meer mensen langer thuis te laten wonen staat inmiddels op de agenda in Nederland. Er zijn programma's van de landelijke overheid en het thema staat op het netvlies van veel organisaties en professionals. De beweging is echt in gang gezet!

Cruciale elementen

Er waren een aantal elementen cruciaal om van de projecten een succes te maken. Ten eerste de betrokkenheid van de ouderen zelf, van start tot afronding. Door hen centraal te stellen en samen mét hen de projecten vorm te geven, konden we echt aansluiten bij de kennis en talenten van ouderen en hun nieuwsgierigheid prikkelen. Het zorgde ervoor dat activiteiten nog meer als flexibel, laagdrempelig, gezellig en zinvol werden ervaren, aansloten bij bestaande en informele netwerken, met lokale pr en goede bereikbaarheid. Met name voor de werving van deelnemers bleek mond-tot-mondreclame door ouderen essentieel: uitgenodigd worden door gelijkgestemden geeft andere ouderen namelijk het gevoel dat zij misschien ook wel kunnen meedoen. In de factsheets Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen en Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen vind je meer praktische tips.

Het tweede cruciale element waren de enthousiaste en gedreven initiatiefnemers en projectleiders. Zij waren essentiële aanjagers bij de organisatorische en projectoverstijgende werkzaamheden. Zelfs als een project grotendeels door ouderen wordt uitgevoerd, zijn professionals en bijbehorende financiering nodig. Ten derde konden krachtige kartrekkers anderen inspireren en het idee levend houden. Daarnaast was het slagen van het programma mede te danken aan de programmatische aanpak, die onder meer voor verbondenheid zorgde tussen de verschillende projecten. En als laatste was het belangrijk om al tijdens het traject aandacht te besteden aan de voortgang van de projecten na afloop van de subsidieperiode. Zo moesten initiatiefnemers in hun projectvoorstel samenwerkings- of intentieverklaringen opnemen, om de projecten te borgen.



Bestaande interventies

We leerden minstens zoveel van de dingen waar we tegenaan liepen. Zo bleek er een aantal knelpunten te zijn bij bestaande beweeg- en valpreventie-interventies die verder verspreid werden. De kracht van deze interventies is dat ze in onderzoeken hun effect hebben bewezen, maar dat was binnen een heel specifieke situatie. In de praktijk is vaak maatwerk nodig. Bij bepaalde interventies sprak lesmateriaal niet aan, bijvoorbeeld omdat het situaties schetst binnen stedelijke gebieden en mensen in een dorp zich daar niet in herkennen, of omdat de benadering niet past bij de belevingswereld van ouderen met een migratieachtergrond. Daarnaast zijn de interventies vaak duur, omdat er veel uren in zitten van de professional die de interventie geeft, door training en voorbereiding. Verder spreekt het al bestaande wervingsmateriaal niet altijd aan. Zo herkenden mensen zich niet in de zin 'Bent u ook valgevaarlijk, kom dan naar de valpreventie!' en riep het het beeld op dat ze zouden moeten vallen tijdens de bijeenkomst. De drempel voor aanmelding was hoog omdat ze het associeerden met risico's en problemen. Ook willen zorgverzekeraars de interventies vooralsnog niet vergoeden, zelfs al voldoen ze aan de eis 'bewezen effectief', en bleek het lastig om het onderwerp bij de gemeente onder de aandacht van de juiste persoon te brengen. Dit wil niet zeggen dat de interventies niet bruikbaar zijn, maar het is goed voor ogen te houden dat ze aangepast moeten kunnen worden aan de lokale context.

Technologische hulpmiddelen

Binnen onze projecten wilden we kijken of technologische hulpmiddelen kunnen helpen meer te bewegen en mee te doen. Bepaalde hulpmiddelen zoals de stappenteller en interactieve games voor bewegen hebben hun effect bewezen. Maar apps op de smartphone sloegen minder goed aan; ze werden vaak als ingewikkeld ervaren en mensen hadden soms het gevoel dat ze door het gebruik van de apps 'gecontroleerd werden'. Het gebruik van technische hulpmiddelen kan niet afgedwongen worden en lijkt meer tijd nodig te hebben.

Een duurzame beweging

De afgelopen jaren zijn leerzaam en inspirerend geweest, door de veelzijdigheid van de projecten en de vele betrokken ouderen, vrijwilligers en professionals. Er is een schat aan ervaring en kennis opgedaan en heel wat in beweging gezet. En hier houdt het niet op. Van de 126 projecten wordt de kans op borging en/of opschaling het komende jaar door projectleiders ingeschat tussen de 45 en 65 procent.

We willen deze beweging versterken en verduurzamen. Daarom richten we ons in 2020 op het verder verspreiden van de geleerde lessen, succesvolle aanpakken en mooie voorbeelden van bewegen en meedoen, zodat anderen hiervan kunnen profiteren en zich geïnspireerd voelen om ook aan de slag te gaan. We benutten hiervoor onze relaties met (landelijke) partners in het veld die de geleerde lessen en programmaresultaten verder willen verspreiden en borgen. We ondersteunen deze partijen indien nodig bij het omzetten van de kennis in passende middelen. We laten aanvullend onderzoek uitvoeren naar de stand van zaken bij de projecten waarvan de resultaten en activiteiten nog minimaal een jaar na de projectperiode beschikbaar zijn. Hierdoor krijgen we onder andere inzicht in succes- en faalfactoren bij de borging van projecten. Met als uiteindelijke doel dat zoveel mogelijk ouderen op een prettige manier thuis kunnen leven.

meer veerk
langer thuis
FNO
meer ve
langer th
FNO

Dankwoord

Het programma Meer Veerkracht, Langer Thuis was nooit van de grond gekomen zonder het enthousiasme en de energie van alle ouderen die meedachten, meededen en zitting namen in klankbord- en focusgroepen. Ook is de inzet van programmamedewerkers, projectleiders en projectleden van grote waarde geweest tijdens de gehele looptijd van het programma. Daarnaast willen we de leden van de programmacommissie en de begeleidingscommissie bedanken voor hun waardevolle adviezen tijdens de subsidierondes, selectie van projecten en het evaluatieonderzoek. Tot slot een woord van dank aan het onderzoeksteam van het Nivel.

Heb je vragen of ideeën over
Meer Veerkracht, Langer Thuis?
Neem contact met ons op:
meerveerkrachtlangerthuis@fondsnutsohra.nl

Vind ons op: ***fnozorgvoorkansen.nl/mvlt***

Colofon

Tekst Margreet Sangers
Merel Remkes

Fotografie Tetsuro Miyazaki
Inge Pont
Bea Straver
Hanneke Wetzer

Vormgeving Atie te Velde

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van FNO.

In opdracht van Meer Veerkracht, Langer Thuis, een programma van FNO Zorg voor kansen

Uitgave 27 november 2019

menzis