

Met elkaar  
is beter!

Dreamlike  
Neighbourhood  older people  
connect in their  
community

---

# Verhalen over Dreamlike Neighbourhoods (Droomwijken) Een handboek



# Inhoud

## Perspectieven

Over dit handboek 3

## Aanpak

Onze ideeën en waarden 4

## Situaties

Het project in diverse  
omgevingen 7

## Gemeenschappen

Wat buurtgroepen  
zijn of kunnen zijn 15

## Stappen en verhalen

Leerpunten van het  
project 22

## Hulpmiddelen

Een inkijkje in onze  
Online Resource Kit 30

www.  
dreamlike-  
neighbour-  
hood  
.eu

*Alle publicaties van het Dreamlike Neighbourhood project kunnen gratis worden gedownload van onze [website](http://www.dreamlike-neighbourhood.eu).*

**W**e hebben wijken nodig die blij zijn met hun bewoners en bewoners zichtbaar maken. Buurten die ieder van ons, ongeacht onze diversiteit, uitnodigen om betekenisvol met elkaar in contact te komen, onze ideeën en talenten in te brengen en onze (sociale) omgeving gezamenlijk creëren. Wijken die ons in staat stellen om prettig en gezond oud te worden.

Dit handboek is onze bijdrage aan zulke “droom”wijken. Het is bedoeld om degenen die deze “droom” willen waarmaken te inspireren en te motiveren. We beschrijven verhalen over het samen tot stand brengen van buurtgroepen waarin ouderen van elkaar leren en elkaar ondersteunen. Het is geschreven en samengesteld voor allen die met en voor ouderen werken en geïnteresseerd zijn in het samen met hen creëren van ondersteunende buurtgroepen.

Zoals plaatselijke organisaties (b.v. afdelingen van de gemeente die zich met sociale kwesties en/of ouderen bezighouden, buurtcentra, initiatieven van de samenleving, centra voor maatschappelijk werk, enz.) met hun personeel en hun vrijwilligers. Maar ook individuele personen en groepen (b.v. beleidsmakers, verstrekkers van volwasseneneducatie en invloedrijke personen) die als

ambassadeurs optreden. En wat nog belangrijker is, dit handboek richt zich tot ouderen zelf die hun burens willen leren kennen, samen willen komen en gezamenlijk hun omgeving willen ontwikkelen.

Met dit handboek willen we nieuwsgierigheid wekken en inspireren. Voor wie meer wil weten over de praktische hulpmiddelen en methoden die op de volgende bladzijden genoemd worden, hebben we de *Dreamlike Neighbourhood Online Resource Kit* samengesteld. Het biedt een verzameling activiteiten om mensen te ondersteunen bij het samenkomen, en op een zinvolle manier met elkaar in contact te komen. Het laatste hoofdstuk geeft een korte inkijk in de *Online Resource Kit*, met voorbeelden en werkvormen.

Dit handboek geeft een inkijkje in de twee jaar van het *Dreamlike Neighbourhood* project. Twee jaar van verschillende activiteiten opzetten en uitproberen samen met en door ouderen. Twee jaar van samenkomen, ervaringen en ideeën uitwisselen, je verbinden met anderen, en samen gemeenschappen vormen. Deze ervaringen zijn afkomstig van verschillende groepen in uiteenlopende settings in vier Europese landen. In dit handboek vertellen we de verhalen van de buurtgroepen, van de mensen erachter en van het *Dreamlike Neighbourhood* project dat het kader vormde voor zoveel betekenisvolle en gemeenschapsopbouwende ontmoetingen.



### Samen is beter

We hebben allemaal baat bij goede woonwijken: ze geven ons het gevoel erbij te horen, ondersteunen onze identiteit en bieden geborgenheid. Ze bieden ons steun - van verschillende aard - als dat nodig is, beschermen ons tegen eenzaamheid en dragen aanzienlijk bij aan ons welzijn en onze gezondheid. Veel ouderen - vooral de oudsten onder ons - kunnen er nog meer profijt van hebben. Voor mensen met een grotere kans op mobiliteitsproblemen, gezondheidsbeperkingen en die alleen wonen en een groter risico op sociale uitsluiting lopen, kan hun plaatselijke omgeving een kostbare bron van steun zijn. Lokale gemeenschappen zijn dichtbij en op loopafstand.

### In balans

Goede relaties zijn gebaseerd op wederkerigheid. Gewoonlijk streven mensen naar een evenwicht tussen geven en nemen. Ouderen profiteren

niet alleen van goede buurten, ze kunnen ook veel bijdragen als ze zich welkom voelen, gewaardeerd worden en kansen krijgen om mee te doen.

*Op de Dag van de Aarde deden deelnemers in Praag werk voor de gemeenschap. Niet alleen het milieu had daar baat bij. Het teamwerk moedigde aan om elkaar te leren kennen en te kletsen.*

Foto © Letokruh

Wil je meer weten over de betekenis van talenten en over manieren om ouderen in staat te stellen hun eigen talenten zichtbaar te maken in organisaties en gemeenschappen, kijk dan eens naar het project **onzichtbare talenten** op: [→ www.invisible-talents.eu](https://www.invisible-talents.eu)



## Gehechtheid en sociale banden...

... die in de buurt worden gekoesterd en gevormd zijn een waardevolle hulpbron op oudere leeftijd. Ze verbeteren het welzijn en de kwaliteit van leven van ouderen en helpen hen eenzaamheid te bestrijden, gezond te blijven en langer te leven.<sup>1</sup>

1 Zie bijvoorbeeld: Julianne Holt-Lunstad e.a.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine 7/7, 1-20. (alleen in het Duits)

## Met, niet voor

**“Onze taak is om de mogelijkheden te bieden en de mensen in staat te stellen zich in te zetten”.**

— Dušana Findeisen,  
medebegeleidster van de  
Sloveense buurtgroepen

De beste mogelijkheden voor ouderen om deel te nemen zijn die welke door hen en met hen, in plaats van voor hen, worden opgezet. Men weet het beste wat voor ontmoetingen en activiteiten voor hen betekenisvol zijn. In het *Dreamlike Neighbourhood* project hebben we deelnemers gevraagd naar hun visie en ideeën van hun “Droomwijk”. De antwoorden waren even divers als de mensen aan wie de vragen gesteld werden, maar een aantal aspecten kwamen steeds weer naar voren:

- ☁ in staat zijn een actieve rol te spelen en holistisch deel te nemen met interesses, talenten en perspectieven
- ☁ om positieve ervaringen op te doen
- ☁ om geïnspireerd te worden
- ☁ met anderen uit te wisselen en te ervaren

## Meerdere voordelen

**“Vrijwilligerswerk gaat over contact maken met anderen en nuttig bezig zijn. Het vrijwilligerswerk maakt mijn leven compleet. Het is zo’n plezier om mensen rond te leiden. Mensen uit de hele wereld komen onze Botanische Tuin bezoeken. En ook mensen uit Ljubljana. Het zijn mijn burens, maar ze wisten niet eens dat de Botanische Tuin bestond.”**

— Helena, vrijwilligster van de  
Botanische Tuin in Ljubljana

Dit is niet alleen van belang voor het individu, maar ook voor de gemeenschap en de samenleving als geheel. Naast de voordelen voor de gemeenschap van ouderen die zich inzetten, krijgen ze er ook zelf veel voor terug. Samenlevingen die tegemoetkomen aan de behoeften van een ouder wordende bevolking en waarin ouderen met hun interesses en talenten een rol hebben, stellen hen in staat prettig en op hun eigen plek ouder te worden. Tegelijkertijd zijn gemengde gemeenschappen voor alle generaties een verrijking van het leven.

## Op de juiste manier en in de eigen omgeving ouder worden

**“De wijk van mijn dromen. We worden niet alleen ouder in onze flats, maar in een stelsel van betekenisvolle omgevingen.”**

— Gepubliceerd in het News of the Federation of Pensioners' Association of Slovenia<sup>2</sup>

Oud worden in je eigen omgeving omvat het wonen in onze huizen en gemeenschappen - zo zelfstandig mogelijk - in plaats van in institutionele zorginstellingen. Voor veel ouderen hangt dit samen met een gevoel van geborgenheid, continuïteit en sociale verbondenheid en een gevoel van veiligheid en vertrouwdheid - met hun huis als thuishaven en de gemeenschap als een hulpbron. Ouderen worden niet alleen thuis ouder, maar in een systeem van betekenisvolle plaatsen binnen een gemeenschap die over voldoende ruimtelijk vermogen beschikt.

Gezond oud worden vereist omgevingen die klaar zijn voor een steeds ouder wordende bevolking en verschillende fasen van ouderdom.

De *Dreamlike Neighbourhood* partners zijn het erover eens dat het belangrijk is om oud te worden in je eigen omgeving en deel uit te maken van de gemeenschap. Sociale integratie telt: Mensen willen gerespecteerd en begrepen worden. Bovendien willen ze zichtbaar zijn en open staan voor alle generaties, zo ook hun eigen generatie.

**“Publieke gelegenheden mogen ouderen niet buitensluiten”.**

— Marija Vovk, architect

---

<sup>2</sup> [https://e-clip.pressclip.si/novi\\_eclip/article.aspx?SEED=7a7c9d49-c094-4805-95fe-9ff1380f7eaa826173134](https://e-clip.pressclip.si/novi_eclip/article.aspx?SEED=7a7c9d49-c094-4805-95fe-9ff1380f7eaa826173134)



*Ljubljana door hun ogen en kennis: Buurtgroepen begonnen te leren over de stedenbouw van hun wijk, de huidige ontwikkelingen daar, en over de belanghebbenden die verantwoordelijk zijn voor het ontwerpen van openbare ruimte.*

Foto © Meta Kutin



In dit hoofdstuk willen we je meenemen op een reis naar vier verschillende steden en dus vier verschillende omgevingen. Het *Dreamlike Neighbourhood* project is in heel verschillende omgevingen uitgevoerd. Deze omgevingen hebben hun eigen logica en specifieke hulpbronnen laten zien.

*In Wenen onthulden de deelnemers tijdens regelmatige “chats” over verschillende onderwerpen gemeenschappelijke en verschillende perspectieven, wierpen licht op talenten en interesses of leerden anderen op nieuwe en verrassende manieren beter kennen.*

Foto © queraum



In Oostenrijk werkte queraum samen met de Weense Pensioners Residences Funds (KWP). Het KWP beheert meer dan 150 ouderenclubs in Wenen. Ouderen kunnen elkaar in de clubs ontmoeten voor koffie en gebak en deelnemen aan diverse activiteiten (b.v. dansen, geheugentraining, sport). De activiteiten worden georganiseerd door de begeleiders van de clubs en (vrijwillige) medewerkers.

De laatste tijd wil de KWP graag nieuwe activiteiten, samenwerkingsverbanden en doelgroepen naar de clubs brengen en de bezoekers actief betrekken bij het samen plannen en organiseren van activiteiten. Het

*Dreamlike Neighbourhood* project is daarom met veel interesse ontvangen.

Samen met de groepsbegeleiders en managers startte queraum een buurtgroep in de club Hofferplatz 3 in het 16e district van Wenen. Deze club ging pas in de zomer van 2020 open. Maar vanwege COVID-19 en de bijbehorende beperkingen is de club de afgelopen twee jaar af en toe gesloten geweest. Dit heeft het voor bezoekers moeilijk gemaakt om elkaar te leren kennen en contact te maken.

Voor meer informatie over de Weense **KWP** zie:  
→ [www.kwp.at](http://www.kwp.at)

## Kom samen en maak contact

**“Ik bezoek ook een andere club waar we kaartspellen spelen. We praten echter niet, we spelen alleen maar. En ik mis juist dat praten. Daarom kom ik hier, want ik wil graag praten, ervaringen delen en ik wil graag van anderen leren. En het is heerlijk, ik heb al lang niet meer zo gelachen als vandaag.”**

— Elfriede, lid van de buurtgroep in Wenen

Het idee van de buurtgroep was om mensen samen te brengen en hen te ondersteunen elkaar (beter) te leren kennen. Ook was het de bedoeling dat nieuwe bezoekers gemakkelijker contact konden maken en een gevoel van saamhorigheid konden opbouwen. Om voort te bouwen op

het vertrouwde en toch een nieuwe saamhorigheid te stimuleren, besloot queraum - in nauwe samenwerking met de clubbeheerders - de buurtgroep te beginnen als een “open inloop praatgroep” (“Plauderei”) - regelmatige bijeenkomsten over bepaalde onderwerpen (b.v. reizen, huisdieren, kindertijd, muziek en oude films, enz.) en open voor alle belangstellenden.

**“Het is een mooie manier om mensen samen te brengen. Mensen komen in gesprek met mensen met wie ze anders misschien niet zouden praten.”**

— Helene, lid van de buurtgroep in Wenen



## Bouwen aan samenwerkingsverbanden

queraum werkte ook samen met Nachhaltiger ACHTSAMER 8. (“Sustainable Mindful 8th”).

In samenwerking met Nachhaltiger ACHTSAMER 8. werd een workshop voor ouderen, belanghebbenden en mensen die met ouderen werken georganiseerd om ervaringen uit te wisselen, van elkaar te leren en gezamenlijke activiteiten te ontwikkelen om de sociale integratie van ouderen te bevorderen. Verder faciliteerden queraum en deelnemers van de buurtgroep, in samenwerking met Nachhaltiger ACHTSAMER 8., een openbaar vertelcafé op de Dag van de Mindfulness in de wijk 8th in Wenen.

**Nachhaltiger ACHTSAMER 8.** is een project dat sociale steun en solidariteit stimuleert onder de bewoners van het 8ste district van Wenen. Speciale nadruk wordt gelegd op de ondersteuning van ouderen, en van bewoners met dementie en hun verzorgers, om een levendige zorgzame gemeenschap te creëren. Zie: → [www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)

**queraum. cultureel en sociaal onderzoek** werd opgericht in 2004. Sindsdien heeft het team met succes projecten ontwikkeld, gecoördineerd, uitgevoerd, geëvalueerd en ondersteund op plaatselijk, regionaal, nationaal en Europees niveau. De relevantie en praktische toepasbaarheid van de (onderzoeks- en werk)resultaten zijn uiterst belangrijk voor queraum. De werkterreinen zijn even divers als de mensen voor en met wie ze werken, b.v. personen met diverse etnische achtergronden, uit verschillende leeftijdsgroepen (kinderen, jongeren, ouderen), met en zonder handicap. Meer informatie op: → [www.queraum.org/en](http://www.queraum.org/en)

## Den Haag

In Nederland werkten de projectpartners samen met de stichting Woonservicewijken (woon-zorg-welzijnsnetwerk) Den Haag en de Stedelijke Ouderen Commissie (SOC).

**De Stedelijke Ouderen Commissie (SOC)** is een platform voor belangengroepen van ouderen in Den Haag. De SOC wil een netwerk opbouwen van buurtgroepen voor ouderen die relevante kwesties in de buurt zelf aan de orde stellen. Voor meer informatie zie: → [www.socdenhaag.nl](http://www.socdenhaag.nl)

**Woonservicewijken Den Haag** is een netwerk van woningbouwcorporaties, zorg- en welzijnsorganisaties en de gemeente. Woonservicewijken werkt vooral in achterstandswijken in Den Haag Centrum, Den Haag Escamp en Den Haag Zuid-West. In zogenaamde “inspiratiebijeenkomsten” bespreken de partners de kwesties die in de buurten van bijzonder belang zijn. Veel bewoners voelen zich over het hoofd gezien door de overheid en vinden het moeilijk om toegang te krijgen tot voorzieningen. Het netwerk probeert verbindingen tot stand te brengen tussen huisvesting, ontmoetingsmogelijkheden, geïntegreerde zorg en sociale netwerken om de bewustwording te vergroten en de zelfredzaamheid van de bewoners te verbeteren. Meer info over de Woonservicewijken Den Haag op: → [www.woonservicewijken.nl](http://www.woonservicewijken.nl)



*Het bereiden van een Marokkaanse maaltijd was een doorbraak naar meer contacten in de wijk van de deelnemers in Transvaal. De burens stelden het erg op prijs.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Twee verschillende wijken, twee dynamieken

**“Ik voel me altijd voldaan als ik hier kom. Ik voel me zo gezien en gehoord.”**

—Paul, lid van de buurtgroep

Nadat de onderzoeksfase was afgerond, werd besloten in twee wijken te beginnen, namelijk in Bouwlust (Den Haag Zuid-West) en in Transvaal (Den Haag Centrum).

Bouwlust is een naoorlogse wijk aan de rand van de stad. Gebouwd in de jaren 1960, die nu toe is aan renovatie en vernieuwing. Vroeger was het een mooie buurt. Iedereen kende elkaar. Tegenwoordig voelen veel ouderen zich geïsoleerd.

“Droomwijk Bouwlust” is een nieuwe buurtgroep, ontstaan in de wijk rond een ontmoetingscentrum. De groep fuseerde soms met een bestaande groep. De zorgorganisatie Saffier runt dit centrum en wil het omvormen van een plaats voor dagopvang tot een

bruisend buurthuis voor de buurt. Aanvankelijk kwam de groep om de 14 dagen bijeen en besprak verschillende elementen van “leeftijdsvriendelijkheid”. De deelnemers beslisten samen wie ze wilden uitnodigen om voor de groep te spreken (bv. politieagent, buurtwerker) en ze wilden ook de tijd samen doorbrengen met creatieve activiteiten.

**“Het voelt goed als je iets voor en met elkaar kunt doen en kunt bijdragen aan een betere buurt”.**

—Ine, lid van de buurtgroep

In Transvaal is de gemeenschap van migranten betrekkelijk groot. De ouderen met een migratieachtergrond komen vooral uit Suriname (ze kwamen naar Nederland na de onafhankelijkheid van Suriname), Turkije en Marokko (gastarbeiders uit de jaren 1960 en 1970). Nieuwe bewoners zijn vooral gastarbeiders uit Roemenië, Polen en Bulgarije. De

oudere bewoners vrezen dat hun waarden niet gedeeld worden en dat geeft een gevoel van onveiligheid. Maar de ouderen willen ook graag een bijdrage leveren aan de buurt.

De groep Mandelaplein kwam bijeen in een buurthuis in de wijk Transvaal in Den Haag. Deze bestond uit oudere mannen met een Marokkaanse achtergrond, een bestaande groep die al verbonden was met het buurthuis Mandelaplein. Een specifiek doel van de deelnemers was 'leren'. Deze groep trok een contactpersoon aan die voor de groep sprak. De groep kwam elke week bijeen. Deze "activiteitengroep" - zoals de deelnemers het liever noemden - kwam een tijdlang als "open inloop" bijeen in het buurthuis Mandelaplein.

**"We praten met elkaar over van alles, over zorgen en over mooie dingen. Het maakt ons vrijer en sterker."**

—Chref, member of neighbourhood group

In beide buurten werkte het projectteam volgens het train-de-trainer principe, met de training-on-the-job methode. Begeleiders werden opgeleid om de groepen na de projectperiode zelfstandig te ondersteunen. Er werden vernieuwende manieren van aanpak gebruikt om de deelnemers in de groepen te inspireren, hun blik te verruimen, te leren, contact te maken met anderen, en hun ervaring en kennis te delen.

Tijdens de loop van het project werd een derde groep gestart in een andere wijk van Den Haag.

**AFEdemy** is een besloten vennootschap met zetel in Gouda, Nederland. Het werd opgericht in mei 2017 en sindsdien is AFEdemy met succes betrokken bij Europese netwerken en projecten. AFEdemy werd opgericht om de uitdaging omtrent de uitvoering van het WHO concept van leeftijdsvriendelijke wijken en omgevingen aan te gaan. De missie van AFEdemy is dan ook het opbouwen van de capaciteit van nationale, regionale en lokale belanghebbenden op het gebied van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen (SHAFE). De belangrijkste doelgroepen voor opleiding en advies op het gebied van SHAFE zijn ouderen, overheidsinstanties, architecten, instellingen voor gezondheidszorg, onderzoeks- en ICT-ontwikkelingsbureaus. Kijk voor meer informatie op: → [www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)

In *Dreamlike Neighbourhood (Droomwijk)* werkte het AFEdemy team samen met Loes Hulsebosch (expert in gemeenschapsopbouw en bestuurslid van Woonservicewijken Den Haag), zorgorganisatie Saffier en buurthuis Mandelaplein.

De setting in Praag is Letokruh, een gerenommeerde non-profit organisatie en haar oudere vrijwilligers.

## Een rijke variëteit om uit te kiezen

De buurtgroep van Letokruh kwam regelmatig op verschillende plaatsen bijeen, er werden externe deskundigen (bv. architecten) uitgenodigd. Ze wandelden door de historische delen van de stad (de rondleiding werd voorbereid en geleid door een van de deelnemers), bezochten een virtual reality ruimte of kwamen bijeen in een moderne gymzaal en kregen de kans om de grondbeginselen van yoga voor ouderen te leren. Het idee achter dit alles was om een verscheidenheid aan activiteiten, perspectieven en informatie aan te bieden, zodat iedereen iets kon kiezen dat hem of haar interesseerde.

Kenmerkend voor de groep was de gemoedelijke sfeer - het was veilig om herinneringen en persoonlijke ervaringen uit te wisselen - en de sfeer verbeterde voortdurend. Er waren ongeveer 15 actieve deelnemers. Interessant was dat de deelnemers hun eigen groep vormden en samen van allerlei activiteiten (bv. Theater, wandelingen) genoten. "Sinds we begonnen, zien we dat de groep heel hecht is. In het begin brachten we ze naar verschillende plaatsen en nu beginnen ze hun eigen activiteiten en nodigen ons uit." (Projectteam van Letokruh)

**“De buurtgroep opende opnieuw de wereld voor ons. Nu is het een andere wereld voor ons. We beginnen weer te leven.”**

—Marta, lid van de buurtgroep in Praag

De **Letokruh** senioren vrijwilligersgroep bestaat uit mensen die belangstelling hebben om anderen te helpen, bijvoorbeeld door voor te lezen aan kinderen in de kleuterklas en op school. Maar ook eenzame ouderen bezoeken en te steunen, te helpen in de bibliotheek of in een dierenasiel of anderen rond te leiden. Ze zijn bekend met het gemeenschapsleven in de buurt. De voornaamste ontmoetingsplaats voor de vrijwilligers is Dobroklub, het nieuwe clubhuis van de organisatie. Dobroklub werd opgericht als een plek voor de gemeenschap van Letokruh. Het is een plek waar ze elkaar kunnen ontmoeten, elkaar inspireren en motiveren, deelnemen aan educatieve activiteiten (b.v. taal, presentaties over geschiedenis, politiek en cultuur) en deel uitmaken van allerlei evenementen. Hun betrokkenheid bij het ***Dreamlike Neighbourhood*** programma was een manier om de buurt meer te ontdekken en om meer contact te maken onderling en met andere mensen. Voor meer info over Letokruh en zijn werkterrein zie: → [www.letokruh.eu](http://www.letokruh.eu)



## Bouwen aan samenwerkingsverbanden

Letokruh werkte samen met de Passerinvest Groep, die voor Letokruh een belangrijke project-partner is geworden. Dankzij hun steun kon het projectteam een aantal ontmoetingen van de groep in verschillende ruimten realiseren - een bezoek aan het hoogste commerciële gebouw Filadelfia, het organiseren van bijeenkomsten in het buurthuis Bethanië en in het sportcentrum Brumlovka. Zij maakten ontmoetingen mogelijk met stedenbouwkundigen en architecten van de wijk waar het clubhuis staat en waar de

ouderen wonen. De ouderen kregen zo de gelegenheid hun mening te geven over wat ze in een toekomstige ontwikkeling op prijs zouden stellen op het gebied van culturele- en vrijetijdsactiviteiten.

Een andere belangrijke supporter van de non-profit organisatie Letokruh en het *Dreamlike Neighbourhood* project was de Gemeente Praag 4. Samen met onze groep ouderen werd een ecologisch georiënteerd evenement georganiseerd.

**De Passerinvest Groep** is een uitsluitend Tsjechische investerings- en ontwikkelingsmaatschappij, die in 1991 werd opgericht en sindsdien veel ervaring heeft opgedaan in de bouw van kantoor- en bedrijfsgebouwen en van woonhuizen, hoofdzakelijk in Praag. Zie meer: → [www.passerinvest.cz/en](http://www.passerinvest.cz/en)

## Ljubljana

De omgeving van de buurtgroepen in Ljubljana was de Sloveense Universiteit voor de Derde Leeftijd (U3A). De groepen bestonden meestal uit oudere studenten architectuur en stedenbouw, en enkele nieuwkomers uit andere studiegroepen

De buurtgroepen die door de U3A mogelijk gemaakt werden, waren opgezet in de vorm van “studiekringen”. De deelnemers kwamen één keer per week bijeen. De begeleiders gebruikten en stimuleerden verschillende soorten educatie (b.v. studie excursies, groepsdiscussies met

De **Sloveense Universiteit voor de Derde Leeftijd (U3A)** is zowel een overkoepelende organisatie als een landelijk netwerk dat momenteel 57 universiteiten voor de derde leeftijd telt. Ze doen onderzoek, bieden volwassenen- en ouderonderwijs aan, en organiseren intergenerationeel leren. De U3A van Slovenië is er sterk van overtuigd dat leren voor ouderen een middel is om in de samenleving opgenomen te blijven, hun levenskwaliteit te verbeteren en de samenwerking en dialoog tussen de generaties te bevorderen. Zowel onderwijs als cultuur moet op latere leeftijd inclusief, betrokken en een garantie voor een menswaardige leven van ouderen zijn. Daarom gaat het derde leeftijdsonderwijs dat de Sloveense U3A aanbiedt hand in hand met actief ouder worden, vrijwilligerswerk en diverse burgerinitiatieven binnen de gemeenschap. Meer informatie is te vinden op: → [www.utzo.si](http://www.utzo.si)

onderwerpen uit krantenartikelen, foto's of video's, het interviewen van deskundigen, ontmoetingen met stedelingen en beleidsmakers enz.) De deelnemers richtten zich op verschillende aspecten van het leven van ouderen in een beperkt stadsgebied (buurt) en bespraken onderwerpen als "Hoe heeft de stad en de buurt invloed op hen en hoe hebben zij invloed op de stad?" Deze aanpak werd aangevuld met team-building methoden en andere activiteiten om uitwisselingen tussen de deelnemers te stimuleren.

**"Onze deelnemers vertellen elkaar hun persoonlijke verhalen over het leven in de stad of hun buurt. Zodra ze elkaar en andere mensen hun verhaal toevertrouwen, kunnen ze geen vreemden meer zijn."**

—Dušana Findeisen,  
medebegeleidster van de  
buurtgroepen

## Zichtbaarheid en gehoord worden

Het doel van de buurtgroepen was in de eerste plaats om gezien en gehoord te worden als een groep die gewoonlijk aan de zijlijn van de samenleving staat. Hun doelstellingen gingen echter verder dan alleen de belangen van de groepen. Ze waren geïnteresseerd in het beïnvloeden van houding en gedrag ten opzichte van buurt en stad, het verlichten van sociale leeftijdsdiscriminatie en ouderdomsstereotypen, het veranderen van mentaliteit, het aanpassen van diensten en structuren, en het bijdragen tot het bijstellen van overheidsbeleid en -programma's.

Een van de twee groepen werkte aan concrete projecten, zoals een onderzoeksproject over het Poljanska-gebied, een openluchttentoonstelling Visions 2021 die hun visie op hun stedelijk leven liet zien, en over City 65+, Between Retreat and Urbanity. Een tentoonstelling in de galerie van de centrale stad en een film over de behoeften en wensen van ouderen in relatie tot hun buurt en de stad.



*"Met elkaar is beter", een rondetafel in het kader van een internationale bijeenkomst. In samenwerking met het tijdschrift Outsider organiseerden leden van een van de buurtgroepen van Ljubljana een rondetafel in de open lucht, waar ze hun gedachten, overtuigingen en bevindingen over kwalitatief goede buurten deelden en ook hun aanbevelingen deden. Het evenement was zowel voor.*

Foto © Janez Marolt



# Gemeenschappen Wat buurtgroepen zijn of kunnen zijn



## Het idee

Het *Dreamlike Neighbourhood* project was gewijd aan het faciliteren en ondersteunen van buurtgroepen van/met oudere en zeer oude mensen. In zulke groepen komen de deelnemers regelmatig bijeen en ondersteunen elkaar bij het (her) ontdekken en inbrengen van hun ideeën en talenten. Ze maken betekenisvolle verbindingen met elkaar, geven elkaar kracht en dragen actief bij aan de groep en de plaatselijke gemeenschap.

Het idee was om ofwel ouderen te helpen met het oprichten van nieuwe groepen, ofwel samen te werken met bestaande groepen die nieuwe benaderingen en ideeën of nieuwe doelgroepen wilden integreren. De gemeenschapsvorming wordt ondersteund door gezamenlijke activiteiten, maar is gebaseerd op de perspectieven en wensen van de ouderen zelf. We hebben veel methoden en hulpmiddelen (“activiteiten”) die ondersteunen in het samenbrengen van mensen verzameld, verder ontwikkeld en getest.

*In Den Haag leerden de deelnemers in de buurtgroepen van elkaar, door hun dromen en wensen uit te wisselen.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Motivatie

**“We moeten de kaders aanreiken en toezicht houden terwijl we zelf op de achtergrond blijven”.**

—Dušana Findeisen,  
medebegeleidster van de  
Sloveense buurtgroepen

## Waarom is deze ondersteuning nodig voor het stichten van gemeenschappen?

- ☁ **Buurtgroepen hebben meestal een soort structurele steun nodig, b.v. ontmoetingsplaatsen en begeleiders of facilitators, die “de karretjes trekken” en de groepen op gang krijgen.**
- ☁ **De meeste mensen hebben enige stimulans of “gelegenheden” nodig om met anderen samen te komen, b.v. een onderwerp om over te praten, een activiteit of programma om aan deel te nemen.**



Verhalencafés zijn een leuke ijsbreker en leggen nieuwe en diepere verbindingen tussen mensen.

Foto © Letokruh

## Richtlijnen

Buurtgroepen zijn sterk afhankelijk van de deelnemers, omgeving, hun bekwaamheden en waarden en de organisaties waarin ze actief zijn. Ze hebben ook begeleiders nodig. Elk van deze elementen is een hulpbron en zorgt voor een bepaalde dynamiek die elke groep uniek maakt.

De groepen in het *Dreamlike Neighbourhood* project waren dus heel divers en hebben hun eigen manieren gevonden om gemeenschappen op te bouwen en deel te nemen. Sommigen gaven er de voorkeur aan verhalen te vertellen, anderen waren geïnteresseerd in het luisteren ernaar, nog anderen onderzochten en verkenden samen de openbare ruimte. Kortom: Er zijn vele manieren om samen te zijn, samen te creëren, elkaar te steunen en deel te nemen. Laten we eens kijken naar de verschillende manieren om buurtgroepen op te richten:

## Ouderen komen samen en maken contact

Mensen bij elkaar brengen en met hen een actieve groep vormen is geen vanzelfsprekendheid. De ervaringen met het *Dreamlike Neighbourhood* project laten zien dat er enkele benaderingen of methoden zijn die helpen om het ijs te breken en (nieuwe en diepere) verbindingen tussen mensen tot stand te brengen.

In Praag en Wenen bleken vertelcafés erg nuttig om gemeenschappelijke en verschillende perspectieven zichtbaar te maken, om talenten en interesses te belichten of om anderen beter of op nieuwe en verrassende manieren te leren kennen.

In Wenen was het vertelcafé gebaseerd op de actieve bijdragen van de deelnemers, zoals de verhalen die ze voor de bijeenkomsten voorbereidden. Tijdens regelmatige “chats” over verschillende onderwerpen (b.v. jeugdherinneringen, cinema, buurt) werden overeenkomsten, verschil-



lende perspectieven en persoonlijke ervaringen zichtbaar. Om nieuwe mensen naar de “chats” te lokken, werden de “bevindingen” voortdurend gedocumenteerd en in de club tentoongesteld. “Ik vind de posters van ons die daar aan de muur hangen erg mooi. Ze zijn mooi en kleurrijk.” (Hans, lid van de buurtgroep in Wenen)

In Praag bood een vertelcafé rond Kerstmis de mogelijkheid om samen over tradities te praten en ze te beleven (zie ook het [volgende hoofdstuk](#)).

In Slovenië zorgden het thema “ouderdom” en de aanzetten daartoe (b.v. video’s, artikelen, studiereizen, verkennend leren, uitwisselingen met deskundigen) voor levendige discussies over ouder worden. Daarbij gingen de discussies over sociale

rechtvaardigheid op verschillende niveaus, de teruggetrokkenheid of stedelijkheid van ouderen, de invloed van ouderen op het milieu en omgekeerd, verschillende modellen van ouder worden die verder gaan dan het zogenaamde veilige model en de voorkeur geven aan het sociale en culturele model, beelden van ouderdom en belemmeringen waarmee een ouder wordende bevolking te maken krijgt.

Creatieve activiteiten, zoals het vertellen van verhalen aan de hand van tekeningen of het voordragen van eigen gedichten (zie een van de buurtgroepen in Den Haag), kunnen ook een geweldige stimulans zijn om een groep op gang te brengen en de deelnemers op verschillende, soms heel persoonlijke, niveaus met elkaar in contact te brengen.



*Bij creatieve activiteiten, zoals het vertellen van verhalen aan de hand van tekeningen of het voordragen van eigen gedichten, verbonden de mensen zich op verschillende, soms heel persoonlijke, niveaus.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Ouderen verwoorden hun perspectieven, delen hun kennis, en maken mensen bewust

In het *Dreamlike Neighbourhood* project kregen de deelnemers de kans hun perspectieven te uiten, gezien en gehoord te worden en zo meer bekendheid te geven aan de aanwezigheid en bijdragen van ouderen bij de verschillende activiteiten. Dit kan gebeuren via de media, op bijeenkomsten met belanghebbenden, bij evenementen of in de openbare ruimte.

De buurtgroep in Ljubljana bijvoorbeeld, was betrokken bij de voorbereiding van de buiten- en binnen tentoonstelling Stad 65+. De deelnemers droegen zowel bij aan het concept als aan de ontwikkeling van de tentoonstelling, die ook een gedetailleerd overzicht bevatte van organisaties en instellingen voor ouderenstedenbouw en van interessante voorbeelden van ouderenparticipatie.

De documentaire *City 65+* werd vertoond bij de opening van de tentoonstelling en had veel baat bij de groepsdeelnemers die geïnterviewd werden over hun ideeën, behoeften, gedachten over hun buurten en leeftijdsvriendelijke steden.

Verder deelden de deelnemers van U3A hun ideeën voor een “droomwijk” op een openbaar straatevenement, georganiseerd door het tijdschrift Outsider.

In Den Haag had de buurtgroep in Bouwlust een dialoog met gemeentelijke beleidsmakers en spraken zij zich uit over de dingen die in de buurt nodig zijn.

De groep in Praag bezocht een van de hoogste en grootste commerciële gebouwen en ontmoette daarna de projectontwikkelaar en de architecten. De groep kreeg de kans om enkele ideeën voor de toekomstige ontwikkeling van het stadsdeel voor te stellen.

De buurtgroep in Wenen veranderde hun praatjes (“Plauderei”) in een openbaar praatje (“Öffentliche Plauderei”) op de “Dag van de Mindfulness”, georganiseerd door het project Nachhaltiger ACHTSAMER 8. Samen met de deelnemers van de groep bereidde het projectteam inspirerende vragen en kleine verhalen voor en nodigde de bezoekers van de Dag van de Mindfulness uit om mee te doen. Het werd georganiseerd als een open evenement - iedereen die geïnteresseerd was kon stoppen en luisteren en/of gaan zitten en aan het gesprek deelnemen. Op deze manier werd de “Plauderei” een publiek evenement en bereikte het mensen in een andere wijk.

De film *City 65+* is in het Sloveens met Engelse ondertitels te zien op: → [www.vizijeso16.com/videoportreti-english](http://www.vizijeso16.com/videoportreti-english)

## Ouderen verkennen hun buurt en betrekken anderen erbij

Er zijn verschillende manieren om met of zonder anderen de buurt te verkennen. De buurtgroep in Letokruh, bijvoorbeeld, verkende verschillende plaatsen in Praag en leerde over nieuwe ontwikkelingen in de stedelijke omgeving. De groep bezocht bijvoorbeeld een van de hoogste en grootste commerciële gebouwen en ontmoette daarna de projectontwikkelaar en architecten. Bij deze ontmoeting maakten de deelnemers van de gelegenheid gebruik om enkele ideeën voor de toekomstige ontwikkeling van het stadsdeel voor te stellen. Maar de groep wandelde ook door historische delen van de stad – een rondleiding die was uitgezet en werd geleid door iemand van hun eigen groep. Een andere excursie leidde hen naar een

Virtual Reality spelkamer. Dit bezoek was een totaal nieuwe ervaring, en vormde de basis voor een lange en levendige discussie na afloop. Op de Dag van de Aarde gingen de deelnemers naar een nabijgelegen bos om vuilnis op te ruimen en zo hun buurt te verbeteren. Hun activiteit kwam ten goede aan het milieu, maar ook aan henzelf. Zelfs bij deze activiteit was er ruimte voor gezelligheid, elkaar leren kennen en een praatje maken.

De U3A groep in Ljubljana besloot om onderzoek te doen als een andere manier om de buurt te verkennen: Het onderzoeksproject richtte zich op het verleden, het heden en de toekomst van een buurt. De deelnemers raadpleegden archiefmateriaal, verzamelden



*Elke dag kun je een andere werkelijkheid beleven. Jirka “springt van een wolkenkrabber”.*

Foto © Letokruh



oude ansichtkaarten van de buurt, zochten naar audiovisueel materiaal en wandelden door de buurt terwijl ze de fysieke en sociale omgeving bespraken en de meest waardevolle uitzichten in de buurt opmerkten. Na afloop duidde de groep de onderzoeksresultaten.

## Ouderen leren en ondersteunen elkaar

Buurtgroepen vormen een geweldige basis om te leren - van elkaar en van externe deskundigen. De groep Mandelaplein in Den Haag, bijvoorbeeld, wilde uitdrukkelijk leren, bv. over gezondheidszorg, digitale vaardigheden, financiële behoeften, en met elkaar in contact komen. Voor hun "activiteitengroep" gaven de deelnemers de voorkeur aan leuke en praktische activiteiten (b.v. koken, spelletjes, werken met digitale apparaten) en niet te veel praten, vooral omdat ze niet allemaal dezelfde taal spreken. Indien nodig vertaalden de mannen onder elkaar.

**"Ik wil leren, en ik wil bewoners uit andere buurten leren kennen".**

— Jamal, lid van de buurtgroep



*Het bezoek aan een virtuele spelkamer opende een volkomen nieuw terrein voor de deelnemers van de wijkgroep in Praag. Een ervaring die later de basis vormde voor een langdurige en levendige discussie, zowel in de groep als in hun gemeenschappen*

Foto © Letokruh



*De deelnemers  
moedigden elkaar  
aan door kennis en  
hun levenservar-  
ingen te delen.*

Foto © Loes Hulsebosch



## Ouderen bleven met elkaar in contact in tijden van fysieke afstand

De pandemie was een uitdaging – niet alleen voor het project, maar ook en vooral voor de buurtgroepen. De teams moesten zoeken naar nieuwe manieren om contact te maken en te houden – manieren die ook in de toekomst (zonder pandemie) van pas kunnen komen.

In Wenen bijvoorbeeld moest het idee van vertelcafés uitgesteld worden vanwege COVID-19. Maar hoe kon het projectteam eventueel in contact blijven met de deelnemers en hen er actief bij betrekken? Het team koos de telefoon als de beste optie en voerde gesprekken over “reisverhalen” met mensen die geïnteresseerd waren in deelname. Samen werden deze verhalen omgezet in korte artikelen die

gebruikt werden in de face-to-face vertelcafés zodra het weer mogelijk was elkaar in levenden lijve te ontmoeten.

In Praag bleven de deelnemers in contact via WhatsApp en het projectteam organiseerde ook online activiteiten (bv. online gym). Het projectteam merkte op dat een groep via digitale middelen “naar elkaar toe kan groeien” en dit moment in het “echte leven” kan gebruiken om nauwere banden aan te knopen en samen actief te worden. Dit wordt ook bevestigd door de ervaringen in Den Haag: een deelnemer heeft elke dag via WhatsApp een inspirerende spreuk naar de hele groep gestuurd en zo ieders start van de dag opgefleurd.



Zoals je tot nu toe gezien hebt, is ons project samengesteld uit veel verschillende instellingen, organisaties en mensen. Ondanks al deze diversiteit delen we vergelijkbare ervaringen die we graag willen doorgeven aan iedereen die geïnteresseerd is in het samen met ouderen opzetten van gemeenschapsactiviteiten.

*Tijdens de Mindfulness dag organiseerden deelnemers van het project een vertelcafé en organiseerden ze een uitwisseling tussen verschillende generaties over “droom” wijken. Dit gebeurde op een levendig plein in het 8ste district van Wenen.*

Foto © queraum

### Woorden zijn van belang

Woorden zijn belangrijk. Eenvoudige en inspirerende woorden zenden de boodschap uit: “Maak je geen zorgen, je kunt het! Je bent hier welkom!”

### Voorbeelden

- 🌐 Het Duitse woord “Plauderei” – gebruikt als naam voor een groepsactiviteit – betekent “informeel praatje” – iets waar iedereen aan kan deelnemen.
- 🌐 In Nederland werd het woord “Droomwijk” gebruikt om het project aan te kondigen. Dit wekte nieuwsgierigheid bij veel mensen: “Waarom Droomwijk?” Deze term stond in schril contrast met wijken die gewoonlijk niet als “dromerig” worden beschouwd. Maar het maakte veel vragen en reacties los: “Kan het een droomwijk worden?”, “Kunnen we er iets aan doen?”, “Wat leuk om op zo’n positieve manier naar de wijk en de mensen te kijken!” (Ria, deelnemer in Den Haag).

## Structuren helpen

Soms is het verleidelijk om iets nieuws te beginnen. Uit onze ervaring blijkt dat het in feite heel nuttig is gebruik te maken van de bestaande structuren (bv. groepen) waarin mensen elkaar ontmoeten en in deze contexten nieuwe impulsen en ideeën in te brengen. Korte “inhoudelijke gesprekjes” of informele praatjes in de opwarmingsfase helpen om vertrouwen op te bouwen in/van de bestaande groepen.

Maar “structuur” kan ook verwijzen naar iets kleins – b.v. dingen of activiteiten – “om je aan vast te houden” in een nieuwe situatie, zoals blijkt uit een ervaring in Praag.

## Mensen verbinden zich via verhalen

**“Elk thema bevat de hele wereld”.**

— Gert Dressel, samenwerkingspartner in Oostenrijk, projectleider van Nachhaltiger ACHT-SAMER 8. en deskundige van Caring Community Network


Het vertellen van verhalen helpt de deelnemers om zowel overeenkomsten als verschillen te ontdekken. Het onderwerp is (bijna) bijzaak.

Onderwerpen die, in het algemeen, door iedereen gedeeld worden, maar op heel verschillende manieren ervaren worden (b.v. kindertijd, reizen, eten) zijn heel bruikbare uitgangspunten voor vertelvormen. Ook actuele gebeurtenissen leveren interessante thema's op, bijvoor-

## Voorbeeld

 In Den Haag Transvaal is er al jaren een open inloopgroep van oudere migranten uit Marokko. Volgens de mensen in het buurthuis vroegen ze nergens om. Toen we hen binnen *Dreamlike Neighbourhood (Droomwijk)* een platform boden om hun verhalen te delen en samen te leren over hun gezondheid, taal- en digitale vaardigheden en hun kennis van de stad, wilden ze eigenlijk heel veel! In onze groep voelden ze zich erkend en vonden ze ruimte voor zichzelf als individu: “Ik heb veel stress, door hier deel te nemen voel ik me serieus genomen”. (Abbas, deelnemer in Den Haag) De groep is nu een vaste activiteitengroep geworden binnen het Haagse Ontmoetingsprogramma (Haags Ontmoeten).

## Voorbeeld

 In Praag had de eerste bijeenkomst van de groep natuurlijk een soort structuur of “rode draad” nodig. Daartoe werd de deelnemers gevraagd jeugdfoto's mee te brengen. Deze foto's bleken perfecte aanknopingspunten voor een levendige discussie, want de deelnemers voelden zich veilig en stelden zich open voor anderen.

beeld de invoering van de COVID QR code, de oorlog in Oekraïne, de vernieuwing van de wijk, gebeurtenissen in de buurt of persoonlijke ervaringen in de afgelopen week. “Van het punt van nu kom je verder naar het punt van herinneringen en het punt van later, onze toekomst” (Bea, deelnemer in Den Haag)





*Wat is de plek om naar toe te gaan in Ljubljana? De tentoonstelling van de buurtgroepen op een van de belangrijkste pleinen van Ljubljana. De openluchttentoonstelling stelde publiek in staat kennis te maken met de kwaliteit van de stedelijke omgeving in de ogen van ouderen. Het evenement maakte deel uit van de publieks-campagne van de Sloveense U3A en kreeg daarom veel aandacht van de nationale media.*

Foto © Meta Kutin

## Voorbeelden

- 🌐 In Nederland waren de deelnemers van **Wijkcentrum Bouwlust** heel divers, met veel verschillende (culturele) achtergronden en interesses. Elk verhaal was het uitgangspunt voor een levendige dialoog over de thema's van het leven. Zo vertelde een dame over de boeken die ze geschreven had en een heer over zijn tekeningen en schilderijen. De deelnemers stelden vragen met belangstelling en respect. In deze gesprekken schuwden ze moeilijke onderwerpen en momenten van kwetsbaarheid niet. "Het geeft me zoveel voldoening, ik verheug me er zo op". (Paul, deelnemer in Den Haag).
- 🌐 Toen de COVID-19 pandemie face-to-face ontmoetingen in Wenen onmogelijk maakte, waren telefoongesprekken over reizen bij uitstek de methode om met de deelnemers in contact te blijven. De gesprekken begonnen meestal met herinneringen aan het reizen, maar leidden tot veel andere relevante onderwerpen (bv. hoe nieuwe dingen te ontdekken in het dagelijks leven).

## Tradities brengen mensen dichter bij elkaar

Tradities, zoals specifieke manieren van vieren, koken of dansen, kunnen mensen dichter bij elkaar brengen - ofwel omdat ze dezelfde tradities delen, ofwel - integendeel - omdat ze niet veel van andere tradities weten, maar wel geïnteresseerd zijn om van elkaar te leren en ondanks de verschillen toch raakvlakken te ontdekken.

## Voorbeeld

- 🌐 In Praag werd een vertelcafé opgezet rond de kerst- en nieuwjaars tradities. Het vond plaats in Dobroklub in december. De deelnemers deelden hun kerstherinneringen, kersttradities en de verschillende manieren om het te vieren met hun familie en op de plaatsen waar ze in die tijd woonden. Samen bakten ze kerstkoekjes en zongen kerstliederen, begeleid door een harmonica. Een van de deelnemers schreef zelfs een gedicht voor deze gelegenheid.

## Spontane ideeën kunnen het ijs breken

Het is natuurlijk nuttig om wat aanwijzingen en ideeën voor te bereiden en mee te nemen naar de groepen. Maar soms zijn spontane ideeën die op het moment zelf ontstaan de moeite waard en helpen ze om mensen samen te brengen.

## Groepen dwalen en groeien


**“Het was een heel interessante ervaring om de groepen te zien groeien!”**

— Loes Hulsebosch,  
projectpartner in Nederland

Het opbouwen van nieuwe gemeenschappen, het vernieuwen van bestaande gemeenschappen of het binnenhalen van mensen die niet vertrouwd zijn met het spelen van een actieve rol in een groep is geen sprint, maar soms een lange en kronkelige voettocht. Een wandeling die bestaat uit vele kleine, maar kostbare stappen. Laat je leiden door de groep!

Veel ouderen hebben het gevoel dat ze er niet meer toe doen, dat ze niet meer van betekenis zijn. Er is veel geduld voor nodig om hen te laten zien dat ze er wel degelijk toe doen en van toegevoegde waarde zijn voor anderen in hun omgeving, hun buurt. Het proces om hun onzekerheden te kunnen ontwikkelen en delen is heel belangrijk en vergt tijd en een veilige omgeving voor discussie.

## Voorbeeld

 Tijdens een van de vertelmiddagen in Praag kreeg een spontaan idee een prachtige draai: Een gesprek over reizen in de tijd van het communisme leidde ertoe dat de deelnemers herinneringen deelden en lachten, omdat hun ervaringen zo ver af stonden van de situatie van vandaag. Bij het bespreken van hun herinneringen ontdekten de deelnemers een gemeenschappelijk verleden.

## Voorbeeld

 De partners in Den Haag voelden zich soms ontmoedigd als de groep geen belangstelling voor het programma leek te hebben of als er maar een paar mensen kwamen opdagen. Op een gegeven moment begonnen de deelnemers hun eigen problemen in te brengen en daaruit bleek dat ze de informatie over de groep in hun gemeenschappen aan het verspreiden waren.

 In alle buurtgroepen waren enige tijd en verschillende ontmoetingen nodig voordat de deelnemers uiting gaven aan het idee naar buiten te gaan, andere buurten te leren kennen en met andere mensen in contact te komen. Ze moesten vertrouwen opbouwen en na een paar ontmoetingen waren ze er klaar voor om de stap naar buiten te zetten en anderen te ontmoeten.



## Sneeuwbaaleffect

Werken met een groep betekent werken met veel meer mensen dan degenen die daadwerkelijk in de groep zitten. Veel deelnemers fungeren als vermenigvuldigers en delen hun ervaringen of nieuwe informatie die ze bij groepsactiviteiten opdoen met vrienden, familieleden, andere burens, werkers in de gemeenschap en de gemeente. De groepsactiviteiten kunnen zo een “sneeuwbaaleffect” hebben, wat betekent dat ze “groter” worden en meer effect hebben naarmate ze “rollen”.

## Zichtbaarheid geeft kracht en inspireert

De zichtbaarheid van de buurtgroepen heeft ook verschillende functies: Ten eerste laat het zien dat ouderen een zichtbaar en belangrijk deel van de samenleving zijn en dat ze een mening hebben over de ontwikkeling van de wereld waarin we leven. Ten tweede inspireert en stimuleert het ook anderen om mee te doen. De presentatie van groepsactiviteiten op sociale mediakanalen (bv. Instagram, Facebook, LinkedIn) verspreidt informatie heel gemakkelijk onder de betrokken gemeenschappen. Maar er zijn nog vele andere manieren om

## Voorbeelden

-  In Ljubljana maakte een ouder lid van de buurtgroep, de mensen bewust van het “taboe-vraagstuk” van openbare toiletten (wat betreft hoeveelheid, verdeling en toegankelijkheid). Ze moedigde haar familie aan hun buurt goed in de gaten te houden. Als gevolg daarop stuurde haar zoon haar foto’s van enkele leeftijdsvriendelijke toiletten in Canada. In Ljubljana werden de oudere leden van de groepen opnieuw door het tijdschrift *Outsider* uitgenodigd om hun mening te geven over de kwestie van groene oppervlakten in de stad.
-  Een van onze Letokruh vrijwilligers, die voor een lichamelijk gehandicapte dame zorgt, bracht haar vanuit haar eigen goede ervaring naar een van de *Dreamlike Neighbourhood* bijeenkomsten in Praag en betrok haar bij de groep.
-  In Wenen promoten sommige deelnemers de “Plaudereien” actief door clubbezoekers op te bellen en hen uit te nodigen of zelfs over te halen te komen. “Ze [een deelnemster] belde me vandaag op en zei dat ik uit mijn eenzaamheid moest komen en hierheen moest komen. Ze heeft gelijk, het is goed voor mij!”, zei Eva, een deelnemster van de buurtgroep in Wenen.
-  In Den Haag fungeren de leden van de wijkgroep in Transvaal als verspreiders in hun gemeenschap. Ze informeren familieleden, vrienden en burens over de onderwerpen die in de groep besproken worden (b.v. gezondheid, ondersteunende diensten). In Bouwlust komt de groep nog steeds bijeen in het plaatselijke ontmoetingscentrum. Mensen die al 40 jaar in de buurt woonden maar nog nooit in het ontmoetingscentrum waren geweest, sloten zich bij de groep aan.

zichtbaar te worden, bv. artikelen in plaatselijke kranten, flyers, korte video’s, sessies in de openbare ruimte (zie boven) of tentoonstellingen.

En tenslotte is gezien worden relevant, want soms is de blik van anderen nodig om jezelf echt te zien. Zichtbare “producten” (b.v. tentoonstellingen, video’s) of media-aandacht helpen om door anderen – b.v. leeftijdgenoten, familie, vrienden, belanghebbenden, beleidsmakers – gezien te worden en geven het zelfvertrouwen van de groep een boost.





*Deelnemers van de buurtgroep bij de club van gepensioneerden Hofferplatz in Wenen delen in een korte video hun kijk op de “Plaudereien” (praatjes). Na aanvankelijke scepsis genoten ze zichtbaar van de video-opname. Bekijk de video hier:*

*→ [www.youtube.com/watch?v=GlrLJ-\\_jcKY](https://www.youtube.com/watch?v=GlrLJ-_jcKY)*

*Foto © queraum*

## Voorbeeld

- 🌐 Bij het begin van het project waren de deelnemers in Ljubljana en Wenen onzeker of hun buurtperspectieven wel relevant waren voor anderen. Maar door het bekijken van “hun” video’s, het zien van “hun” portretten die op openbare plaatsen werden tentoongesteld, het lezen van hun verhalen in de plaatselijke krant en de belangstelling van de nationale media voor “hun” verhaal voelden ze zich trots.

## Publieke ruimte doet perspectieven verschuiven

Gezamenlijke activiteiten in het openbaar zijn niet alleen nuttig om de buurt te verkennen, maar ook om een gevoel van gemeenschap en groepskracht te ontwikkelen. Bovendien dragen dit soort activiteiten bij tot meer zichtbaarheid van ouderen in de publieke ruimte, wat van groot belang is voor de ontwikkeling van leeftijdsvriendelijke steden.

## Voorbeelden

- 🌐 In Praag zorgden excursies naar openbare plaatsen en nieuwe wijken ertoe dat de deelnemers zichzelf als “zichtbaar” en deel van de samenleving gingen beschouwen. Voor veel ouderen is het niet gebruikelijk om tijd in de openbare ruimte door te brengen, naar (nieuwe en bijzondere) restaurants te gaan of nieuwe wijken te verkennen. In een vertrouwde groep voelen ze zich echter zelfverzekerd genoeg om nieuwe dingen te proberen en hun mening te geven.
- 🌐 In Den Haag verruimden de deelnemers hun horizon door zich bij een andere buurt aan te sluiten en door op een nieuwe plek in hun eigen buurt mee te doen. De ervaring dat er andere groepen zijn die je hartelijk verwelkomen en je waarderen om wie je bent, is heel waardevol.
- 🌐 Omdat de deelnemers in Ljubljana geïnteresseerd zijn in de openbare ruimte als een onderwerp om over na te denken en te praten, wisselden ze hun ervaringen uit wat betreft plaatsen, trappen, openbare toiletten of groene oppervlakten in de stad. In dit verband hebben ze ook de gelijkheid van mannen en vrouwen en leeftijd in de openbare ruimte besproken.

## Moedig aan en geef kracht

Samen met anderen zijn, en gezien en gehoord worden, is een voorwaarde voor actieve deelname en de bereidheid om een bijdrage te leveren. Naast deze algemene aanpak van het *Dreamlike Neighbourhood* project hebben de projectteams actief mogelijkheden voor participatie geschapen.

## Voorbeeld

🌐 In Praag ontmoette de buurtgroep een van de architecten van een groot commercieel gebouw in de buurt van het clubhuis. Tijdens deze ontmoeting ontstond een levendige discussie over de ideeën van de ouderen voor de buurt. De ideeën werden daarna doorgegeven aan een plaatselijke projectontwikkelaar. Enkele van de ideeën: Mengeling van gebruiksmogelijkheden van nieuwe gebouwen (om een levendige openbare ruimte te hebben), groene ruimte met banken, bomen enz., een trainingspark voor ouderen, rustige hoekjes met verfrissingsmogelijkheden, een verbeterd bewegwijzeringsstelsel met ingebouwde digitale ondersteuning en informatievoorzieningen.

## Wees flexibel en durf iets nieuws te proberen

Bij het mede-organiseren en/of faciliteren van een groep zijn openheid en flexibiliteit van cruciaal belang. De begeleiders en de deelnemers kunnen totaal verschillende ideeën hebben over een interessante activiteit. Groepen moeten ondersteund worden bij het vinden van “hun” activiteiten, die bij hun interesses en behoeften passen. Op die manier leren de deelnemers elkaar beter kennen, nemen ze de rol van co-creators op zich en leren ze van elkaar.

*In Praag bezochten de deelnemers een nieuw gebouwde wijk van de stad en deelden hun ideeën voor de wijk met de architecten. Door uitwisselingen als deze voelen ze zich meer zichtbaar, gerespecteerd en gehoord.*

Foto © Letokruh



## Voorbeelden

- 🌐 In Oostenrijk moest het aanvankelijke idee over hoe de buurtgroep te beginnen geheel losgelaten worden: In plaats van een informatie-evenement te organiseren, een poster over ons project te presenteren en eerste ideeën te verzamelen over wat er gedaan zou kunnen worden, dronken we samen koffie, voerden wat small-talk en kwamen zo dichterbij de onderwerpen die de deelnemers interesseerden. Het idee om met vertelcafés te beginnen was geboren.
- 🌐 In Den Haag wisselden de rollen binnen de groep telkens. Soms was het de gespreksleider die met ideeën kwam, andere keren waren het de deelnemers die een thema of een manier van werken voorstelden. Als gespreksleider moet je flexibel zijn en ruimte geven aan de deelnemers. In Den Haag brengen de deelnemers graag iets mee om over te praten, bijvoorbeeld een gedicht dat ze geschreven hebben, een schilderij dat ze gemaakt hebben of een voorwerp in hun huis waar een verhaal aan verbonden is.
- 🌐 In Praag neemt een van de deelnemers anderen mee op stadswandelingen, vooral naar historische delen van de stad. Ze nam op natuurlijke wijze het voortouw en stelde een route voor toekomstige bezoeken samen. De manier waarop de deelnemers samen de stad ontdekken is ongedwongen en moedigt anderen aan mee te gaan.

## Laat los

In het ideale geval kan een groep na enige tijd voortbestaan – zonder de steun van een (externe) organisator en/of facilitator. Als dit gebeurt, beschouw je je werk als een succes, ook al is loslaten niet altijd gemakkelijk.

Een heel gebruikelijke manier waarop een groep zich van duurzaamheid kan verzekeren is door zich te “verankeren” in een organisatie of beweging die procesondersteuning kan bieden. Omdat veel groepen dit soort steun nodig hebben, maar ook een gespreksleider en een veilige en comfortabele ontmoetingsomgeving, is deze oplossing geweldig.

## Voorbeelden

- 🌐 In Den Haag zijn beide buurtgroepen nu opgenomen in het programma Haags Ontmoeten van de gemeente. Dit betekent dat er structurele financiering voor hen beschikbaar is. Als gevolg daarvan is tijdens het project een nieuwe groep in een nieuwe wijk begonnen (Benoordenhout).
- 🌐 In Praag begon een groep mensen actief te zijn zonder de *Dreamlike Neighbourhood* facilitator, omdat ze elkaar vaker willen zien. Ze gebruiken verschillende communicatiekanalen (e-mail, telefoon, WhatsApp) om naar het theater te gaan, een stadswandeling te organiseren of een breiles voor anderen te organiseren.



## Hulpmiddelen en doelgroepen

In de vorige hoofdstukken werd herhaaldelijk melding gemaakt van verschillende hulpmiddelen en activiteiten die ons hielpen om samen met ouderen levendige buurtgroepen te co-creëren. In onze Online Resource Kit beschrijven we ze meer in detail en willen we ze aanbieden aan mensen en organisaties die dat willen:

- ☁️ (oudere) mensen samen te brengen,
- ☁️ de deelnemers te helpen hun ideeën en perspectieven in te brengen,
- ☁️ hen te motiveren hun buurt te (her)ontdekken,
- ☁️ inspireer hen om zinvol te verbinden, en
- ☁️ hen in staat te stellen nieuwe activiteiten te beginnen en eraan deel te nemen, gebaseerd op hun interesses.

Omdat vooral ouderen aan het *Dreamlike Neighbourhood* project deelnamen, zijn deze instrumenten samen met deze doelgroep ontwikkeld en getest. Ze zijn echter ook geschikt voor intergenerationele groepen.

## Onze aanpak

De Online Resource Kit is gebaseerd op de ervaringen die we in ons project konden verzamelen. Alle hulpmiddelen en activiteiten werden door de projectteams en de deelnemers aan de buurtgroepen samen gecreëerd. We probeerden deze ervaringen om te zetten in praktische “tips en trucs” die helpen.

De partners en de settings in ons project waren nogal uiteenlopend, en die verscheidenheid wordt weerspiegeld in de hulpmiddelen van onze Online Resource Kit. We hebben ze gegroepeerd volgens verschillende doelstellingen:

### Activiteiten of methoden om:

- ☁️ mensen uit te nodigen om samen te komen en contact te maken,
- ☁️ in staat te stellen perspectieven te uiten, hun kennis bij te dragen, en het bewustzijn te vergroten,
- ☁️ verken de buurt en betrek er anderen bij,
- ☁️ leren en elkaar ondersteunen, en
- ☁️ in contact blijven - zelfs in tijden van “fysieke afstand”.

www.  
dreamlike-  
neighbour-  
hood  
.eu

Onze Online Resource Kit is beschikbaar in het Engels, Duits, Sloveens, Nederlands en Tsjechisch op de project website.



## Het partnerschap *Dreamlike Neighbourhood*

*Dreamlike Neighbourhood* is een Erasmus+ project. Het werd gerealiseerd van december 2020 tot november 2022. Het project werd uitgevoerd door Europese partners uit vijf landen:

### Oostenrijk (Coördinatie)

queraum. cultureel en sociaal onderzoek  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)  
Anita Rappauer & Susanne Dobner  
[rappauer@queraum.org](mailto:rappauer@queraum.org),  
[dobner@queraum.org](mailto:dobner@queraum.org)

### België

AGE Platform Europe  
[www.age-platform.eu](http://www.age-platform.eu)  
Ilenia Gheno  
[ilenia.gheno@age-platform.eu](mailto:ilenia.gheno@age-platform.eu)

### Tsjechische Republiek

Letokruh, z.ú. w  
[www.letokruh.eu](http://www.letokruh.eu)  
Vlad'ka Dvořáková & Katka Karbanová  
[vladka@letokruh.eu](mailto:vladka@letokruh.eu), [katka@letokruh.eu](mailto:katka@letokruh.eu)

### Slovenië

Slovenian Third Age University  
[www.utzo.si](http://www.utzo.si)  
Meta Kutin, Dušana Findeisen,  
Urška Majaron  
[meta.kutin@gmail.com](mailto:meta.kutin@gmail.com),  
[dusanafindeisen1@gmail.com](mailto:dusanafindeisen1@gmail.com),  
[info@univerzatri.si](mailto:info@univerzatri.si)

### Nederland

AFEdemy, Academie over  
leeftijdsvriendelijke omgevingen in Europa  
[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)  
Willeke van Staalduinen  
[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)

[www.dreamlike-neighbourhood.eu](http://www.dreamlike-neighbourhood.eu)



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

Mede gefinancierd door het programma Erasmus+ van de Europese Unie

