

Met elkaar
is beter!

Dreamlike Neighbourhood

older people
connect in their
community

Hulpmiddelen en activiteiten
voor Dreamlike Neighbourhoods
(Droomwijken)

Online Resource Kit



De Online Resource Kit



Onze Online Resource Kit presenteert instrumenten en activiteiten die samen met ouderen in het Erasmus+ project *Dreamlike Neighbourhood* zijn ontwikkeld en getest en waaraan alle partners hebben bijgedragen.

Het doel van de activiteiten is

- (oudere) mensen bij elkaar brengen
- deelnemers ondersteunen om hun ideeën en perspectieven in te brengen
- hen te motiveren om hun buurt te (her)ontdekken
- hen te inspireren om betekenisvol met anderen te verbinden, en
- hen in staat stellen nieuwe activiteiten te initiëren en eraan deel te nemen op basis van hun interesses

Achtergrondinformatie: Het idee achter *Dreamlike Neighbourhood*

Het project *Dreamlike Neighbourhood* is gericht op het faciliteren en ondersteunen van buurtgroepen van/met ouderen. In zulke groepen komen de deelnemers regelmatig bijeen en ondersteunen ze elkaar bij het (her)ontdekken en inbrengen van hun ideeën en talenten. Ze leggen betekenisvolle verbindingen met elkaar, versterken elkaar en dragen actief bij aan de groep en de plaatselijke gemeenschap.

Het idee is om ouderen te ondersteunen bij het opzetten van nieuwe groepen of samen te werken met bestaande groepen die nieuwe benaderingen en ideeën willen ontwikkelen en/of nieuwe doelgroepen wilden aanspreken. De gemeenschapsvorming werd ondersteund door gezamenlijke activiteiten, maar is altijd gebaseerd op de perspectieven en wensen van de ouderen zelf. We hebben veel methoden en instrumenten (“activiteiten”) verzameld, verder ontwikkeld en getest die helpen om mensen samen te brengen en een gevoel van saamhorigheid te ontwikkelen.

Het Erasmus+ project *Dreamlike Neighbourhood* vond plaats in vier verschillende landen (Oostenrijk, Tsjechië, Slovenië en Nederland). De settings waren zeer verschillend. Meer informatie over de settings en de ervaringen opgedaan in de buurtgroepen zijn samengevat in ons Handboek *Dreamlike Neighbourhood*.

Ons handboek is beschikbaar in het Engels, Duits, Sloveens, Nederlands en Tsjechisch op de [website](http://www.dreamlike-neighbourhood.eu).

De hulpmiddelen en activiteiten in het kort

Voor het gebruiksgemak en een beter overzicht hebben we de hulpmiddelen en activiteiten van de buurtgroepen thematisch georganiseerd. Klik op een thema om direct naar de betreffende tools te gaan:

- Ouderen komen samen en verbinden zich
- Ouderen geven hun mening, dragen hun kennis bij en zorgen voor bewustwording
- Ouderen verkennen hun buurt en betrekken anderen erbij
- Ouderen leren en steunen elkaar
- Ouderen blijven in contact, zelfs in tijden van “fysieke afstand”

Ouderen komen samen en verbinden zich

Mensen bij elkaar brengen en met hen een actieve groep vormen is niet vanzelfsprekend. De ervaringen uit het project *Dreamlike Neighbourhood* 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. Het inleidende hoofdstuk behandelt de vraag “Hoe bereik je ouderen?”.

Hulpmiddelen en activiteiten

- Vertelcafé (algemene beschrijving)
 - Voorbeeld 1: Vertelcafé op reis
 - Voorbeeld 2: Vertelcafé over de kindertijd
 - Voorbeeld 3: Vertelcafé over uiteenlopende onderwerpen
- Storybox
- Kletsplot
- Stedelijke discussiepot
- Kennismaking met reflectiekaarten
- Breng een voorwerp mee
- Kennismaken met de geschiedenis van de plaatselijke straten
- Kunst en cultuur in dialoog

Vertelcafé

Een vertelcafé is een groepsgesprek waarin mensen worden uitgenodigd om in een café-achtige setting samen te komen en verhalen en ervaringen over een bepaald onderwerp te delen, bijvoorbeeld hun jeugd, muziek, reizen, enz. De methode is ontworpen als een laagdrempelig en participatief instrument om uitwisseling te bevorderen tussen mensen die anders misschien niet de kans krijgen om hun levensverhalen te delen. Het doel is om mensen aan te zetten tot conversatie en ontmoetingsplekken te creëren.

In principe is het belangrijk in gedachten te houden dat de uitkomst of conclusie van een vertelcafé niet belangrijk zijn. In het project *Dreamlike Neighbourhood* wordt de methode gebruikt om mensen bij elkaar te brengen en aan te moedigen elkaar (beter) te leren kennen, ervaringen te delen, overeenkomsten te ontdekken en een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid te ontwikkelen.

Vertelcafés kunnen worden georganiseerd met deelnemers van alle leeftijden, ze kunnen leeftijdsgebonden zijn of een intergenerationele focus hebben. In het project *Dreamlike Neighbourhood* werden vertelcafés georganiseerd in een ouderenclub in Wenen en met een groep oudere vrijwilligers van Letokruh in Praag.

Op basis van ervaringen opgedaan in Praag en Wenen willen we de volgende tips en tricks delen:

- Om mensen te enthousiasmeren is het belangrijk om een goede titel te kiezen. In Oostenrijk besloten de partners het bijvoorbeeld “kletsen” te noemen om het vrijblijvende en informele karakter van het evenement te benadrukken.
- Betrek oudere deelnemers bij de voorbereiding, en maak samen afspraken over de onderwerpen

en data van toekomstige bijeenkomsten om de betrokkenheid te versterken.

- Een gastvrije café sfeer (bijvoorbeeld met koffie en cake) maakt het voor deelnemers gemakkelijker om zich open te stellen en deel te nemen.
- Aan het begin kan het nuttig zijn om enkele basis “regels” met de deelnemers te bespreken, bijv. luisteren is even belangrijk als vertellen. Alle verhalen zijn vrijwillig. Verhalen die gebaseerd zijn op de eigen levenservaring worden met waardering behandeld, ze worden niet bediscussieerd of beoordeeld.
- Om het vertellen aan te moedigen kunnen enkele inspirerende inleidende vragen, voorwerpen, foto's of citaten nuttig zijn.
- Geef iedereen de ruimte en tijd om zijn of haar verhaal te vertellen.
- Onderbreek alleen als het nodig is en dan op een tactvolle manier (bijvoorbeeld als één persoon het gesprek echt domineert).
- Maak ruimte voor gevoelens en gedachten.

→ Geïnteresseerd in meer gedetailleerde ervaringen van *Dreamlike Neighbourhood* partners? Bekijk dan drie voorbeelden van vertelcafés uit Wenen en Praag:

- Voorbeeld 1: Vertelcafé op reis
- Voorbeeld 2: Vertelcafé over de kindertijd
- Voorbeeld 3: Vertelcafé over uiteenlopende onderwerpen

→ In de volgende video presenteren de deelnemers van de “Plauderei am Hofferplatz” hun “kletsen” en vertellen ze over hun ervaringen (in het Duits met Engelse ondertiteling).

Voorbeeld 1:

Vertelcafé op reis

Situatie & doelgroep

In Wenen werd het vertelcafé “Plauderei” (“kletsen”) georganiseerd met ouderen die regelmatig een ouderenclub bezoeken. Omdat de club vrij nieuw was, kenden de deelnemers elkaar niet zo goed.

Vorbereiding

We betrokken ouderen actief bij de voorbereiding van de sessie en vroegen sommige deelnemers vooraf telefonisch hun “reisverhaal” te vertellen (→ zie ook [Telefonische interviews](#)). In een gezamenlijk proces werden hun individuele verhalen samengevat in korte artikelen en hardop voorgelezen op de “Plauderei”.

Het ijs breken

Om de deelnemers “in de stemming” te brengen voor het onderwerp en om verhalen te starten werden citaten over het onderwerp reizen en foto’s rond de tafel uitgedeeld. De deelnemers werden uitgenodigd de citaten of plaatjes te kiezen die hen herinnerden aan hun reiservaringen of die ze aantrekkelijk vonden.

Het is vrij gemakkelijk om op internet citaten te vinden over het onderwerp reizen. Hier volgen slechts enkele voorbeelden:

“Reizen is dodelijk voor vooroordelen.”

– Mark Twain

“Het beste onderwijs vindt een slimme man tijdens het reizen.”

– Johann Wolfgang von Goethe

“Als het hele jaar een vakantie was, zou plezier net zo saai zijn als werk.”

– William Shakespeare

De vertelfase

Op basis van deze aanwijzingen begonnen de deelnemers hun ervaringen, favoriete reisbestemmingen, reisvoorkeuren enz. uit te wisselen. De begeleiders leidden het gesprek en stelden vervolgvragen om de groepsdiscussie aan te wakkeren. Het werd al snel duidelijk dat in elk onderwerp “de hele wereld” zit. Beginnend met het onderwerp reizen, gingen we snel over op “carpe diem – goed gebruik maken van de dag en de tijd (van leven)”, en op het omgaan met vreemde culturen.

Sommige deelnemers wilden hun persoonlijke reisverhalen niet zelf voorlezen (die hadden we verzameld tijdens de telefonische interviews) maar stemden erin toe dat anderen ze voor hen konden voorlezen. Dit werd door de andere deelnemers zeer goed ontvangen. De reisverhalen werden zeer gewaardeerd door de andere deelnemers (applaus, waarderende woorden).

Afsluiting & duurzaamheid in de club

Om het einde van het gefaciliteerde deel van de bijeenkomst aan te geven werd een toepasselijk lied gespeeld. Om de resultaten van het vertelcafé zichtbaar te maken voor andere clubbezoekers, maakten de deelnemers een poster met de materialen en citaten uit de “Plauderei”. Kaarten met inspirerende vragen over reizen werden in de club neergelegd om verder praten aan te moedigen (→ zie hulpmiddel [Storybox](#)).



In Wenen lieten de deelnemers tijdens regelmatig “kletsen” over verschillende onderwerpen gemeenschappelijke en verschillende standpunten horen. Ze toonden hun talenten en interesses of leerden anderen op nieuwe en verrassende manieren beter kennen.

Foto © queraum

Enkele voorbeelden van inspirerende vragen:

- Welke reis of vakantie herinner ik me graag en waarom?
- Hoe heeft reizen mijn kijk op de wereld veranderd?
- Hoe hebben mijn reizen mij persoonlijk gevormd?
- Reis ik soms (ook) in mijn hoofd? Zo ja, waar brengen deze reizen mij dan naartoe?
- Wat is in mijn directe omgeving een uitstapje waard?
- Wat is het belang van reizen of excursies voor mij vandaag?

Voorbeeld 2: Vertelcafé over de kindertijd

Situatie & doelgroep

In Wenen werd het vertelcafé, “Plauderei” (“kletsen”) genoemd, georganiseerd met ouderen die regelmatig een ouderenclub bezoeken. Omdat de club vrij nieuw was, kenden de deelnemers elkaar niet zo goed.

Het ijs breken

Om de deelnemers “in de stemming” te krijgen voor het onderwerp en om verhalen te starten, kunnen de volgende ijsbrekervragen nuttig zijn:

- Waar ben je geboren (bijv. in een stad, op het platteland) en wat vond je daar het leukst?
- Waar liggen je wortels? Waar woonde je als kind?
- Als je een film over jezelf zou maken. Welke acteur zou jou het beste casten en waarom?

Om de antwoorden te presenteren zou een tijdlijn op een tafel gelegd kunnen worden met touwtjes en kaartjes, en de deelnemers zouden hierop met wasknijpers of cijfers hun geboortjaar kunnen aangeven. Ook de verschillende geboorteplaatsen zouden met kaartjes getoond kunnen worden.

Een andere geschikte ijsbrekermethode is “De film van mijn leven”: Op basis van de vraag “Als je een film van je leven zou maken, wat voor soort film zou dat dan zijn en wie zou er als jou gecast worden?” Dan zouden de deelnemers kunnen discussiëren, bijv: “Ben je James Bond?” “Misschien een Scarlett O’Hara in Gone with the Wind?”. “Of als Ingrid Bergman in Casablanca?” “Of meer een Catwoman type?” “Zou jouw leven een drama zijn met Meryl Streep in de hoofdrol? Of meer als Mr. Bean in een komedie?”

De vertelfase

Aan de hand van de zeer algemene vraag “Als je aan je kindertijd denkt, waar denk je dan graag

aan terug?” begonnen de deelnemers hun herinneringen aan bijvoorbeeld hun familie, school, vrijetijdsbesteding uit te wisselen. In ons café werden grappige gebeurtenissen uitgewisseld, evenals herinneringen aan moeilijke familieomstandigheden, de Tweede Wereldoorlog of de naoorlogse periode. Voor sommige deelnemers was het een emotionele reis terug in de tijd.

Om het gesprek gaande te houden en andere thema’s uit de kindertijd naar voren te halen werden kaarten met inspirerende vragen rondgedeeld. De deelnemers werden uitgenodigd die vragen te beantwoorden die hen bijzonder aanspraken of waarover ze iets wilden vertellen.

Enkele voorbeelden van inspirerende vragen:

- Hoe zag het huis van mijn ouders eruit?
- Hoe was mijn relatie met mijn broers en zussen als kind?
- Welke van mijn familieleden vond ik als kind het leukst, en waarom?
- Welke schoolervaring ben ik nooit vergeten?
- Hoe ben ik opgevoed door mijn ouders (en grootouders)?
- Wie heeft mij aangemoedigd?
- Welke verlangens en dromen had ik als kind?
- Welke aandenkens heb ik nog uit mijn jeugd?
- Welke rituelen en gewoonten waren er in mijn familie van herkomst die ik heb overgenomen in mijn eigen familie?
- Hoeveel kind is er vandaag (nog) in mij?

Afsluiting & duurzaamheid

Om het gesprek af te sluiten vroegen we de deelnemers om hun jeugd in drie termen of zinnen te beschrijven. We maakten ook een poster met citaten en bijdragen van deelnemers om de resultaten van het Vertelcafé te delen met andere clubbezoekers. Kaarten met inspirerende vragen over de kindertijd werden in de club neergelegd om verdere gesprekken aan te moedigen (→ zie [Storybox](#)).

Voorbeeld 3: Vertelcafé over uiteenlopende onderwerpen

Situatie & doelgroep

In Praag kennen de vrijwilligers van Letokruh elkaar al enkele jaren, maar dankzij de *Dreamlike Neighbourhood* hebben ze hun gemeenschap versterkt en zijn ze bij elkaar gekomen voor nieuwe gezamenlijke activiteiten. Het project heeft onder andere een nieuw format gebracht, het zogenaamde vertelcafé: ouderen kwamen in het clubhuis bijeen om verhalen uit hun jeugd te vertellen.

Letokruh realiseerde het eerste vertelcafé als officiële start van de buurtgroep binnen het project *Dreamlike Neighbourhood*. Het doel was om het ijs te breken en de deelnemers aan te moedigen om op een zo natuurlijk mogelijke manier met elkaar in gesprek te gaan. Deelnemers werd gevraagd jeugdfoto's mee te nemen en de verhalen erachter te presenteren.

De emoties en herinneringen die met de foto's samenhangen brachten de ouderen op natuurlijke wijze met elkaar in contact, braken aanvankelijke barrières af en bevorderden de communicatie. Het feit dat een van de vrijwilligers de rol van

moderator op zich nam, ondersteunde de levendige uitwisseling.

Vanwege het grote succes werden de vertelcafés regelmatig gehouden over uiteenlopende onderwerpen: Samen “reisden” de deelnemers bijvoorbeeld naar verschillende delen van de wereld en deelden ze herinneringen aan reizen in de communistische tijd. In die tijd was het slechts zeer beperkt mogelijk om naar het buitenland te reizen. Maar als het iemand toch lukte, ging dat meestal gepaard met spannende verhalen en ervaringen. De uitwisseling over deze ervaringen was zeer inspirerend.

Voor Kerstmis bereidden de deelnemers een bijeenkomst voor over jeugdtradities. De groep deelde herinneringen aan bijvoorbeeld traditionele maaltijden op kerstavond, koekjesrecepten, kerstliederen en favoriete kerstcadeaus.

Afgezien van deze vertelcafés ontmoetten de deelnemers elkaar af en toe gewoon om elkaar te ontmoeten, zonder speciaal onderwerp. Ze noemden deze bijeenkomsten “kletsen”. De deelnemers maakten zelf een afspraak, iedereen kon deelnemen zonder zich vooraf aan te melden en het onderwerp voor het “kletsen” ontstond spontaan. Deze zelf georganiseerde informele gesprekken droegen bij aan het zelfvertrouwen van de groep.



Vertelcafés zijn een leuke ijsbreker en zorgen voor nieuwe en diepere banden tussen mensen.

Foto © Letokruh

Storybox

Om naast “vertelcafés” die door een externe facilitator worden georganiseerd ook het “kletsen” aan te moedigen, ontwierp de Oostenrijkse partner queraum de “Storybox”. Deze bevat materiaal zoals inspirerende vragen, citaten en foto’s over verschillende onderwerpen (bijv. jeugdherinneringen, bioscoop, muziek, hobby’s & passies, reizen) die tijdens de gesprekken werden besproken (→ zie [Vertelcafé](#)).

De Storybox is gratis te gebruiken in de ouderclub. Bezoekers kunnen zelf gesprekken beginnen. Aan de hand van inspirerend materiaal raken ze heel gemakkelijk met elkaar in gesprek. Deelnemers hadden het idee om de kaarten te gebruiken voor een “middagje nostalgie”.

Voorbeelden van inspirerende vragen en citaten over de onderwerpen reizen en kindertijd zijn te vinden in [Vertelcafé over reizen](#) en [Vertelcafé over kindertijd](#).

Als je de kaarten lamineert heb je ook een leuk tastbaar product.

Kletspot

De Kletspot is een grote glazen pot die tijdens een groepsbijeenkomst in het midden van de tafel gezet kan worden. De pot bevat allerlei vragen op stukjes papier. De deelnemers kiezen een willekeurig stuk papier en lezen de vraag hardop voor. Als ze willen, kunnen ze de vraag beantwoorden. Dan reageren anderen met verdiepende vragen of met hun eigen ervaringen. Zo ontstaat al snel een levendig gesprek, en leren de deelnemers elkaar op een leuke manier kennen.

Voorbeelden van vragen:

- Wat vind je leuk aan je buurt?
- Wat waardeer je aan het gebied waar je woont?
- Wat zijn je grootste zorgen over het gebied waar je woont?
- Als delen van de wijk gesloopt zouden worden, wat zou je dan het meest missen?
- Wat zijn je grootste verwachtingen van het gebied waar je woont?
- Wat herinner je je van je laatste contact met je burens?
- Als je je wilt ontspannen, welke plek bezoek je dan graag?
- Hoe kom je bij de leuke plekken in de buurt?
- In wat voor soort huis zou je het liefst wonen?
- Hoe word je op de hoogte gehouden van wat er in je buurt gebeurt?
- Wat vind je van het groen in en om je huis?
- Zijn er goede dingen uit je buurt verdwenen?
- Wat zijn de leuke plekken om een kopje koffie te drinken met je burens of familie?
- Wat heeft jou de laatste tijd gelukkig gemaakt in je buurt?
- Wat vind jij belangrijk in het leven?

Stedelijke discussiepot

Een andere mogelijkheid om de **Klets**pot - methode te gebruiken is het vullen van een glazen pot met onderzoeksresultaten, zoals resultaten van onderzoek van de buurtgroepen in Ljubljana (U3A) over ouderen in stedelijke omgevingen:

- Wat er in de stad gebeurt is een deel van mij.
- Op oudere leeftijd wordt de binding met je eigen omgeving sterker.
- Je eigen omgeving is niet alleen je flat of huis. Je eigen omgeving is ook je woonwijk, je buurt, je gemeente. Je eigen leefgebied is de openbare ruimte waar jouw dagelijkse activiteiten plaatsvinden.
- In stedelijke ruimten moeten ouderen zichtbaar zijn, hun capaciteiten en prestaties moeten zichtbaar zijn.
- Ik hou van veranderingen in de stad. Veranderingen voor verbetering.
- Er zijn voorzieningen van hoge kwaliteit nodig.
- Stedelijke ruimte moet ouderen stimuleren om naar buiten te gaan.
- Hoewel ik graag ontdek wat nieuw is in de stad, vind ik het ook leuk om gewoon te zitten en het stadsleven te observeren.
- Naar de stad gaan, wanneer het druk is, geeft sommige ouderen de indruk deel uit te maken van het stadsleven.
- Sommige ouderen dringen niet graag door in de wereld van jongere, snellere generaties en trekken zich terug.
- Alle ouderen moeten visueel contact houden met de stad, door hun raam, door de ramen van het openbaar vervoer.

De volgende vragen kunnen aanzetten tot een discussie over deze citaten, uitspraken en bevestigingen over ouderen in de stad: Wat hebben ze gezegd? Ben je het eens met de opmerkingen of wat is jouw mening hierover? Heb je andere ervaringen?

Maak kennis met reflectiekaarten

Een zeer aantrekkelijke manier om zinvolle gesprekken en een discussie op iemands talenten, interesses of capaciteiten op gang te brengen zijn “prikkelende vragen”. Aan de hand van beschikbare kaartensets of zelfgemaakte kaarten over sterke punten, interesses en capaciteiten wisselen mensen hun ervaringen en perspectieven uit.

De volgende voorbeelden van vragen zouden kunnen inspireren tot verhalen, reflectie en emoties:

- De lijst van mijn sterke punten begint met....
- Ik voel me sterk als...
- Ik ben vooral gepassioneerd over...
- Mijn positieve eigenschappen zijn...
- Iedereen heeft talenten. Vijf dingen waar ik vooral goed in ben..
- Dit is voor mij vrij gemakkelijk...

De kaarten kunnen op verschillende manieren gebruikt worden: De kaarten worden open neergelegd, zodat de deelnemers een of meer kaarten kunnen kiezen om aan de orde te stellen. Of de deelnemers kiezen één kaart zonder de vragen en stellingen van tevoren te zien. In de volgende stap wisselen de deelnemers in kleine groepjes (2-3 personen) of in de hele groep hun antwoorden op de vragen uit. Ieder leest zijn kaart(en) hardop voor en beantwoordt de vragen of vult het begin van de zin aan.

Set kaarten (zelfgemaakt of van een commerciële aanbieder). Bijv: Duits: *Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung (Beltz Therapiekarten)* von Falk Scholz, Engels: At My Best Strength Cards, Empowering Questions Cards.

De methode is ontwikkeld en getest binnen het Erasmus+ project “invisible talents” en is gepubliceerd in de “Toolbox voor organisaties”. Versies in het Engels, Nederlands, Duits, Italiaans en Litouws zijn [hier](#) beschikbaar.

Breng een voorwerp mee

In deze activiteit leren de deelnemers elkaar kennen en leren ze van persoonlijke verhalen en ervaringen. Het is vooral geschikt voor mensen die elkaar beter willen leren kennen.

Vooraf wordt de deelnemers gevraagd een voorwerp (dat bijvoorbeeld staat voor hun favoriete hobby of iets heel belangrijks in hun leven) of een foto van hun favoriete plek in de buurt mee te nemen. Tijdens de bijeenkomst worden alle deelnemers gevraagd hun voorwerp of foto voor te stellen. Misschien delen de deelnemers hun hobby's, talenten of favoriete plaatsen. In een volgende stap kan een "rondleiding" langs de verschillende favoriete plekken worden georganiseerd, of mensen kan worden gevraagd een voorwerp dat hun hobby's of talenten vertegenwoordigt (bijv. een gedicht, foto's) mee te nemen naar een van de volgende bijeenkomsten.

De voorwerpen kunnen op de vloer of een grote tafel worden uitgesteld of aan een muur worden gehangen, zodat ze tijdens de bijeenkomst te zien zijn.

Kennismaken met de geschiedenis van de plaatselijke straten

Een andere methode om (oudere) mensen te ondersteunen bij het elkaar (beter) leren kennen is hen samen te brengen over een onderwerp dat hen bezighoudt. Zo faciliteerde de Sloveense Third Age University uitwisselingen over de geschiedenis van straten in de buurt.

Afhankelijk van de samenstelling van de groep (bijv. of deelnemers elkaar al kennen of niet) kan een ijsbreker-oefening nuttig zijn om mensen kennis te laten maken. Onderlinge korte gesprekken in tweetallen met wat grappige en onschuldige vragen, zoals schoenmaat, hobby's of gewenste reisbestemmingen, kunnen een plezierige uitwisseling bevorderen.

Om de uitwisseling over de plaatselijke geschiedenis te beginnen, deelt de begeleider foto's, krantenartikelen en andere vondsten over straten en openbare ruimten in de buurt. De deelnemers bekijken het materiaal, wisselen ideeën uit en doen vervolgens verslag van hun bevindingen in de groep.

Deze methode stimuleert het leren van nieuwe dingen over bekende straten en plaatsen, het uitwisselen van herinneringen en het delen van kennis.

Tip: Het helpt als de begeleider enige kennis op het gebied van het ouder worden, actief blijven op latere leeftijd, transactionele analyse en stadsproblematiek heeft.

Kunst en cultuur in dialoog

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

Foto © Loes Hulsebosch



“**W**aarden en inspiratie” zijn belangrijke gebieden in het leven, vooral als we ouder worden. Waarden en inspiratie zijn te vinden in de natuur, muziek, religie, maar zeker ook in kunst en cultuur. In de *Dreamlike Neighbourhood* Buurtgroep Bouwlust in Den Haag waren kunst en cultuur inspiratiebronnen voor levendige uitwisselingen. Hier volgen enkele concrete voorbeelden:

- **Paul** reisde veel – beroepsmatig en privé. Hij is altijd geïnteresseerd geweest in lokale gebruiken en verzamelde kunstvoorwerpen uit landen over de hele wereld. Tijdens een van de *Dreamlike Neighbourhood* bijeenkomsten bracht hij kunstvoorwerpen uit Afrika mee. Hij liet ze aan de deelnemers zien en vroeg welke ze het mooist vonden en waarom. Dit stimuleerde inspirerende gesprekken over allerlei onderwerpen die met de voorwerpen te maken hadden en bracht een nieuwe energie en openheid in de groep. Paul waardeerde het dat de deelnemers belangstelling toonden voor zijn verhalen en de andere groepsleden profiteerden van het leren over andere perspectieven en het uitwisselen van ervaringen.
- Er was ook veel creatief talent in de groep. **Liesbeth** schrijft bijvoorbeeld gedichten, vooral gedichten voor kinderen. Toen ze enkele van haar gedichten zeer gepassioneerd voordroeg, luisterden de deelnemers ademloos en met bewondering. Deze ervaring inspireerde de deelnemers tot het delen van hun gevoelens en gedachten over wat gedichten voor mensen kunnen doen. Het was fascinerend om te zien met hoeveel andere onderwerpen de deelnemers kwamen door deze kleine activiteit.
- **Ria** schrijft en illustreert kinderboeken. Ze nam regelmatig een boek mee om het aan de groep te laten zien. Ria bracht ook proefversies van illustraties mee om feedback van de groep te verzamelen over of het bij de tekst past of niet. De uitwisseling en discussies in de groep gaven Ria vertrouwen en de groepsleden hadden het gevoel dat hun bijdragen de moeite waard waren.

- **Paul** is een gepassioneerd hobbyschilder. Op een keer bracht Paul een groot schilderij van een stierenvechter mee. Hij was er onzeker over, maar in de groep voelde hij zich op zijn gemak om het te delen en feedback te krijgen.
- **Bea** en **Ine** komen oorspronkelijk uit Suriname en zijn na de onafhankelijkheid van Suriname naar Nederland verhuisd. In Suriname werkte Bea vroeger in een gevangenis en ze vertelt graag over haar werk daar. Samen met de gevangenen maakte ze bijvoorbeeld prachtige stoffen kleden, waardoor ze een gevoel van trots en zelfrespect kregen. Bea was er ook trots op en deelde dit gevoel met de groep. Bea en Ine lieten de groep zien hoe je

Roti maakt, een traditioneel Surinaams gerecht. Het gezamenlijk koken en eten en het gesprek over verschillende culturen verbond de deelnemers op een bijzondere manier.



Uitwisseling over verschillende culturen en traditionele maaltijden tijdens gezamenlijke kooksessies in de Haagse buurtgroep.

Foto © Loes Hulsebosch

Ouderen geven hun mening, dragen hun kennis bij en zorgen voor bewustwording

In het project *Dreamlike Neighbourhood* kregen deelnemers de kans om gezien en gehoord te worden en zo de aanwezigheid en bijdragen van ouderen in de verschillende activiteiten onder de aandacht te brengen. Dit kan gerealiseerd worden via de media, tijdens bijeenkomsten met belanghebbenden, bij evenementen of in de openbare ruimte.

Hulpmiddelen en activiteiten

- Openbaar vertelcafé
- Discussies met architecten, stedenbouwkundigen en andere professionals
- Deelname aan onderzoek naar seniorvriendelijke stad
- Verschuiving van het bestuderen van de stad naar het bestuderen van zichzelf in de stad
- Internationaal straatevenement: Ronde tafel
- Tentoonstellingen vormgeven
- Video's maken

Openbaar vertelcafé

In Oostenrijk organiseerde queraum - samen met deelnemers van de buurtgroep - een openbaar Vertelcafé in de open lucht. Dit was onderdeel van de “Dag van de Mindfulness”, georganiseerd door het initiatief [Mindful 8th](#) in het 8e district in Wenen.

Samen met de groepsdeelnemers bereidde het projectteam inspirerende vragen, citaten en kleine verhalen voor, en nodigde de bezoekers van de Dag van de Mindfulness uit om mee te doen. Het openbare Vertelcafé werd georganiseerd als een open format - iedereen die geïnteresseerd was kon stoppen en luisteren en/of gaan zitten en deelnemen aan de discussie. Op deze manier werd de “Plauderei” een openbaar evenement en bereikte het mensen in een andere wijk.

Deelnemers van de buurtgroep faciliteerden het openbare Vertelcafé, kwamen in contact met andere mensen, deelden hun ervaringen en wisselden van gedachten over de buurt. Zoals uit de feedback blijkt, was de actieve deelname aan het publieksevenement zeer verrijkend voor de oudere deelnemers van de buurtgroep. Voor hen was het een bijzondere ervaring om naar een andere buurt dan hun eigen te gaan en hier ook actief te zijn. De deelname had ook een positief effect op de groepsdynamiek: de deelnemers organiseerden hun “reis” zelf en ontmoetten elkaar voor het eerst buiten de club.



Op de “Dag van de Mindfulness” faciliteerden projectdeelnemers een Vertelcafé en stimuleerden ze een intergenerationele uitwisseling over “droomwijken” op een levendig plein in het 8e district van Wenen.

Foto © queraum

Discussies met architecten, stedenbouwkundigen en andere professionals

De Droomwijk groep Bouwlust in Den Haag heeft haar visie en ideeën gedeeld binnen een stedenbouwkundig project in hun wijk. De huizen in de naoorlogse wijk Den Haag Zuid-West aan de rand van de stad zijn dringend aan renovatie toe. Sommige woningen zullen worden gerenoveerd, maar vele zullen ook worden gesloopt en vervangen door nieuwbouw. Ook het grote verpleeghuis naast het ontmoetingscentrum aan het Randveen in Bouwlust wordt vervangen.

De gemeente organiseerde overlegbijeenkomsten om mensen te informeren over de verschillende fasen van het project. Maar omdat deze bijeenkomsten 's avonds plaatsvonden, waren er nauwelijks ouderen aanwezig. Ouderen vreesden dat hun stem niet gehoord zou worden.

Daarom nodigde de Droomwijk groep beleidsmedewerkers en projectleiders van de gemeente en de woningcorporatie uit voor een van hun groepsbijeenkomsten.

Voor de bijeenkomst werden de randvoorwaarden gezamenlijk vastgesteld. De uitwisseling was gepland als een open groepsgesprek. Afgesproken werd dat er geen lezing met dia's of iets dergelijks zou plaatsvinden. De projectleiders werd gevraagd om met een open blik in de groep te komen met de intentie om van de ouderen te leren.

De projectmanagers brachten prints van de plannen mee naar de bijeenkomst en legden ze uit aan de deelnemers. Zij kregen de kans om hun mening in te brengen en feedback te geven. Er werd onder meer gesproken over "veiligheid" en "toegankelijkheid". De deelnemers waren bijvoorbeeld van mening dat de geplande half-ondergrondse parkeerplaats niet leeftijdsvriendelijk of veilig was. Verder deden de deelnemers

suggesties met betrekking tot de planning van voorzieningen, zoals het gezondheidscentrum, het kinderdagverblijf en cafetaria. Deze waren gepland aan de buitenkant van het flatgebouw met de ingang aan de hoofdstraat. De deelnemers zeiden dat ze deze liever aan de binnenkant zouden zien, met het gezicht naar de buurt. Vanuit hun perspectief zou dit meer een buurtgevoel, veiligheid en gebruiksgemak geven. Deze benadering was heel nieuw voor de projectmedewerkers. Het bleek dat zij meer denken in termen van financiële haalbaarheid dan in termen van een empathische leefomgeving voor de bewoners.

De bijeenkomst was een voorbeeld van hoe de dialoog tussen de gemeente en de bewoners verbeterd kan worden. In een kleine setting voelt bijna iedereen zich veilig om een inbreng te leveren en gehoord te worden. De projectleiders kwamen naar de bewoners in plaats van andersom, en de bewoners kregen het podium.

Deelname aan onderzoek naar seniorvriendelijke stad

Den Haag is in 2014 toegetreden tot het netwerk van leeftijdsvriendelijke steden van de Wereldgezondheidsorganisatie. De gemeente houdt regelmatig monitorgesprekken om te onderzoeken hoe ouderen hun buurt ervaren. Bij elke gelegenheid is er aandacht voor een ander onderwerp. De recente monitoring ging over “veiligheid”.

In verschillende Haagse wijken werden workshops gehouden, georganiseerd door de Haagse Hogeschool. In Transvaal was de workshop gekoppeld aan de Droomwijk groep in buurthuis Mandelaplein. De buurtgroep bestaat voornamelijk uit mannen met een Marokkaanse migratieachtergrond. Omdat de deelnemers niet goed Nederlands spreken, was er een tolk aanwezig.

Om een levendige discussie te stimuleren, bereidden de onderzoekers enkele kernvragen voor over de algemene perspectieven van de deelnemers, hun ervaringen en mogelijke oplossingen om de buurt veiliger te maken. De open en laagdrempelige opzet moedigde de deelnemers aan om hun ervaringen en ideeën te delen. De volgende onderwerpen werden besproken: veiligheid thuis, veiligheid in de openbare ruimte en vervuiling van straten. Verder deden de deelnemers ook suggesties, zoals mogelijkheden om misdaden en vandalisme anoniem te melden of informatie en trainingen over veiligheidskwesties in buurthuizen, moskeeën of koffiehuisen. Ook stelden ze gezamenlijke wandelingen voor met vertegenwoordigers van de stad, de politie en ouderen. Op die manier zouden bepaalde kwesties en mogelijke oplossingen direct ter plekke besproken kunnen worden. De deelnemers gaven aan dat ze graag zichtbaar zouden zijn in de buurt als “helpers” om de buurt leefbaar te houden, bijvoorbeeld met een logo zichtbaar op hun jas.

De workshop was een goede gelegenheid voor de gemeente om informatie en feedback van ouderen te verzamelen, hun mening telt en wordt gewaardeerd.

Verschuivende perspectieven: Van het bestuderen van de stad naar het bestuderen van *zichzelf* in de stad

De Sloveense Third Age University doet al minstens drie decennia onderzoek naar architectuur en stedenbouw. Tijdens het project *Dreamlike Neighbourhood* veranderden enkele van haar studiegroepen in *Dreamlike Neighbourhood*-groepen, die hun leden in staat stelden zich te richten op verschillende aspecten van het wonen van ouderen in hun wijk. De leden van deze groepen reflecteerden op zichzelf in de stad: Hoe beïnvloedt de stad/de buurt ons en hoe beïnvloeden wij de stad?

Voorbeelden van de door de buurtgroepen voorgestelde en behandelde onderwerpen:

- Wat is in onze ogen een *dreamlike neighbourhood* (wat er zou moeten/kunnen zijn)?
- Toegankelijkheid en beschikbaarheid en spreiding van openbare toiletten.
- Hoe kun je van openbare toiletten plaatsen van cultuur en leren maken? Het voorbeeld van Kranj.
- Gendergelijkheid in de stad en op oudere leeftijd.
- Groene plekken met betrekking tot ouderen.
- Verschillende modellen van ouder worden in de stad.
- Betekenisvolle plaatsen die fijn ouder worden mogelijk maken.
- De stad vernietigen of opwaarderen?
- Wat als men zijn huis niet kan verlaten: wat moet er dan gebeuren?
- Belang van buurt kapitaal (wat maakt het wonen in een buurt aangenaam en gemakkelijk?)
- Vervoer in de stad.

- **Waarom moeten (oudere) mensen zich wel of niet verzetten tegen monofunctionele wijken en schadelijke gentrificatie van stadswijken?**

Projectpartners van de Slovenian Third Age University hebben de gedachten van de groepsleden samengevat en namen die op in artikelen die verschenen in verschillende Sloveense nationale kranten, gespecialiseerde tijdschriften zoals *Outsider*, *Bauhaus*, *Hiše* en op de nationale TV. Bovendien werd een radioprogramma uitgezonden met medewerking van oudere studenten en leden van de buurtgroepen.

Internationaal straatevenement: Ronde tafel

In samenwerking met het gespecialiseerde tijdschrift *Outsider* organiseerden leden van een van de buurtgroepen van Ljubljana een rondetafelgesprek in de open lucht. Ouderen deelden hun gedachten, onderzoeksresultaten en aanbevelingen over kwalitatief goede buurten. Het evenement was toegankelijk voor zowel een uitgenodigd publiek als voorbijgangers en werd verslagen door de uitgenodigde media.

Bekijk het artikel over het straatevenement [hier](#) (alleen in het Sloveens).



*“Met elkaar is beter”,
een ronde tafel op
het internationale
evenement van
een buurtgroep*

Foto © Janez Marolt

Tentoonstellingen vormgeven

In het project *Dreamlike Neighbourhood* was zichtbaarheid erg belangrijk. Naast openbare evenementen (→ zie [internationaal straatevenement: Ronde tafel](#) en [Public storytelling café](#)), artikelen (→ zie [Verschuiving van het bestuderen van de stad naar het bestuderen van zichzelf in de stad](#)) en video's (→ zie [Video's maken](#)) werden ouderen ondersteund om hun gedachten te delen in openbare tentoonstellingen.

In samenwerking met de Vereniging van Architecten van Ljubljana en de stad Ljubljana gaf de buurtgroep van de Sloveense Third Age University vorm aan de meeste evenementen die plaatsvonden tijdens de Maand van de Stedelijke Ruimte die – op eigen initiatief en op initiatief van de mentor van de groep – gewijd was aan ouderdom in de stad. De deelnemers droegen bij aan een buitententoonstelling en een tentoonstelling in de centrale Stadsgalerij. Ze droegen zowel bij aan het concept als aan de ontwikkeling van de tentoonstellingen die ook een gedetailleerd overzicht bevatten van organisaties en van interessante voorbeelden van ouderenparticipatie. De tentoonstellingen stelden zowel het professionele als het algemene publiek in staat om meer te weten te komen over wat in de ogen van ouderen een kwalitatief goede stedelijke omgeving is, zowel op grond van hun ervaring als van hun eigen onderzoeksresultaten.



Ouder, brutaler en creatiever. Enkele van de auteurs van de tentoonstelling in de centrale Stadsgalerij, geopend door de vice-burgemeester van Ljubljana, zelf architect.

Foto © Janez Marolt



Waar moet je heen in Ljubljana? Een tentoonstelling van de buurtgroepen (in samenwerking met de Society of Architects of Ljubljana) op een van de belangrijkste pleinen van Ljubljana. De openluchtten-toonstelling stelde zowel het professionele als het algemene publiek in staat om meer te weten te komen over wat in de ogen van ouderen een kwalitatief goede stedelijke omgeving is, volgens zowel hun ervaring als hun eigen onderzoeksresultaten.

Foto © Meta Kutin

Video's maken

Deelnemers van buurtgroepen in Ljubljana en Wenen maakten ook twee videoprojecten:

In de film *City 65+* die werd vertoond bij de opening van de tentoonstelling *City 65+*, *Between Retreat and Urbanity* deelden deelnemers van de buurtgroep in Ljubljana hun ideeën, behoeften, gedachten over hun buurt en leeftijdsvriendelijke stad en hun verkennende leerresultaten met betrekking tot het leven van ouderen in de stad. Ze werkten ook aan het script van de film.

De film *City 65+* is te zien in het Sloveens met Engelse ondertiteling [op](#).

In Wenen hebben deelnemers van de “Plauderei am Hofferplatz” in een korte video laten zien wat zij meebrengen in het project *Dreamlike Neighbourhood*. Ze vertellen over leuke ontmoetingen en veel plezier op de Plauderei.

Bekijk de [video](#) “Plauderei am Hofferplatz” in het Duits met Engelse ondertiteling [hier](#).



Deelnemers van de buurtgroep in de gepensioneerdensclub Hofferplatz in Wenen delen hun perspectief op de “Plaudereien” in een korte video.

Foto © queraum

Ouderen verkennen hun buurt en betrekken anderen erbij

Er zijn verschillende manieren om de buurt te verkennen, zoals de volgende voorbeelden laten zien:

- Wisselende plaatsen en onderwerpen
- Nieuwe ontwikkelingen in de buurt bezoeken en analyseren
- Studieontmoetingen in de open lucht
- Het verkennen van de virtuele werkelijkheid
- Bijdragen aan de Dag van de Aarde
- Gemodereerde groepswandelingen door Praag

Wisselende plaatsen en onderwerpen

De buurtgroep van Letokruh verkende verschillende plekken en leerde over nieuwe ontwikkelingen in de stedelijke omgeving in Praag. Elke groepsbijeenkomst werd gerealiseerd op een andere plek in de wijk. De keuze van de locatie was gekoppeld aan een thematische inhoud. Voor sommige bijeenkomsten werden deskundigen en belanghebbenden uitgenodigd. Eerder stelden groepsbegeleiders van Letokruh plaatsen en onderwerpen voor aan de deelnemers. Na een paar bijeenkomsten kwamen de deelnemers echter zelf met ideeën voor verdere activiteiten (bijv. een rondleiding door het historische deel van de stad onder leiding van een oudere vrijwilliger) en droegen ze interessante thema's aan.

Om een concreet voorbeeld te geven: De groep bezocht een van de hoogste en grootste commerciële gebouwen in Praag en ontmoette daarna de ontwikkelaar en architecten ervan. De deelnemers maakten van de gelegenheid gebruik om enkele ideeën voor de toekomstige ontwikkeling van het stadsdeel voor te stellen (bijv. ruimte voor ouderen om te sporten, meer parken en groen, een café voor ouderen of een beter navigatiesysteem). Deze ervaringen gaven hen het gevoel dat hun perspectieven relevant zijn en gehoord worden.

Uit de feedback van de deelnemers bleek dat de opzet goed werkte en ouderen in staat stelde hun buurt te verkennen, hun mening te uiten en hun talenten en kennis in te brengen. Dit alles leidde tot een groter besef van hun eigen waarde, tot sterkere banden met elkaar en tot meer onafhankelijkheid en moed. Wij geloven dat de reis de bestemming is en dat gelegenheden om elkaar te ontmoeten en uiteenlopende onderwerpen te bespreken de sleutel zijn tot de empowerment en het functioneren van de gemeenschap op de lange termijn.

Nieuwe ontwikkelingen bezoeken en analyseren

In Ljubljana bezochten en analyseerden de buurtgroepen van de Sloveense Third Age University het nieuwe Cukrarna Cultureel Centrum (ex-Suikerfabriek) in de wijk Poljane, Kiosk (een pas gerenoveerd straatgebouw ontworpen door Jože Plečnik), het pas aangelegde plein van de Prekmurske brigade in dezelfde wijk, het plein voor de Poljane Grammar School en het gerenoveerde gebouw van het gymnasium. Ze ontdekten dat het gebied vooral in het teken stond van scholing en onderwijs en stelden daarom een programma voor van samenwerking tussen verschillende onderwijsinstellingen, waaronder U3A, in het gebied.

Studieontmoetingen in de open lucht

De buurtgroepen koesterden vooral hun talrijke studieontmoetingen in de open lucht. Discussies op de terrassen van coffeeshops, in parken en andere contactzones, het bezoeken van culturele instellingen en openbare ruimten in de wijk Poljane.



*De buurtgroepen
uit Ljubljana op
bezoek in Cukrarna*

Foto © Meta Kutin

Het verkennen van de virtuele werkelijkheid

Op een van hun excursies bezocht de buurtgroep van Letokruh een virtual reality game room. De aanvankelijke onzekerheid over de nieuwe omgeving en apparatuur maakte snel plaats voor nieuwsgierigheid en een verlangen om het onbekende uit te proberen. De virtuele werkelijkheid dichterbij de ouderen brengen en hen ook geruststellen dat deze andere werkelijkheid ook iets te bieden heeft, was een volkomen nieuwe ervaring en leidde tot een lange en levendige discussie achteraf.



Hun bezoek aan een virtuele spelkamer opende een geheel nieuwe wereld voor de deelnemers van de buurtgroep in Praag.

Foto © Letokruh



Elke dag kun je een andere werkelijkheid beleven. Jirka "springt van een wolkenkrabber".

Foto © Letokruh

Bijdragen aan de *Dag van de Aarde*

De gemeente Praag 4 was een van de belangrijkste ondersteuners van Letokruh en *Dreamlike Neighbourhood* in Praag. Samen werd een milieuvriendelijk evenement georganiseerd. Op de *Dag van de Aarde* ging de buurtgroep naar een nabijgelegen bos om afval te verzamelen en zo hun omgeving te verbeteren. Hun activiteit kwam niet alleen het milieu ten goede, maar ook henzelf, omdat het leidde tot kletsen en elkaar leren kennen.



Op de Dag van de Aarde deden de deelnemers in Praag werk voor de gemeenschap. Dit kwam niet alleen het milieu ten goede, maar ook de groepsdynamiek.

Foto © Letokruh

Groepswandelingen door Praag

In Praag kwam de buurtgroep regelmatig bijeen voor wandelingen door de stad. Aanvankelijk organiseerden medewerkers van Letokruh de wandelingen en gaven ze korte toelichting. Na een paar tochten begonnen de deelnemers de wandelingen zelf te regelen en richtten ze een WhatsApp-groep op om data uit te wisselen, deelnemers uit te nodigen en foto's en ideeën voor komende tochten uit te wisselen. Een van de groepsleden nam de rol van gids op zich en bereidde tochten voor naar verschillende delen van de hoofdstad, met de nadruk op monumenten, historische plaatsen en verhalen die daarmee samenhangen (bijv. de Praagse Burcht, de Kleine Stad, het Sint-Agnesklooster, Vyšehrad, enz.)

De wandeltochten werden erg populair, en steeds meer mensen sloten zich bij de groep aan. De deelnemers genoten ervan nieuwe plaatsen te ontdekken, over hun stad te leren, ervaringen uit te wisselen, samen tijd door te brengen en actief door hun buurt te bewegen.

De ervaring leert dat het heel belangrijk is om de wandelingen af te stemmen op capaciteiten van de deelnemers en eventuele speciale behoeften. Als het gaat om mensen met een handicap, zorg er dan voor dat er bankjes beschikbaar zijn, of dat de route toegankelijk is voor rolstoelen of rollators.

Ouderen leren en steunen elkaar

Buurtgroepen zijn een geweldige manier om te leren – van elkaar en van externe deskundigen. Activiteiten om ouderen te ondersteunen om te leren en elkaar te ondersteunen zijn:

- Collegiaal leren
- Leren door te doen
- Huis van Identiteit, breed kijken naar ouder worden vanuit alle levensgebieden
- Netwerkinstrument “Goed voor elkaar”
- Technologie in het dagelijks leven – Het delen van ervaringen en zorgen in een fijne omgeving

Collegiaal leren

In Ljubljana waren de heersende methoden in de buurtgroep dialoog en dialogisch leren en collegiaal leren binnen studiekringen. Bij elke sessie werd de dialoog aangemoedigd door een artikel, een video of een tv-talkshow, een tentoonstelling, een discussie over actuele gebeurtenissen of het verkennen van nieuwe onderwerpen. Groepsleden stelden onderwerpen voor die voor hen van belang waren en selecteerden deze. Men koos artikelen uit kranten en gespecialiseerde plaatselijke tijdschriften over nieuwe stadsprojecten, renovatiewerkzaamheden of toekomstplannen. Lezen over nieuwe stadsprojecten leidde bijvoorbeeld tot veel controversiële meningen en levendige discussies. De resultaten van de discussies werden in schriftelijke vorm samengevat en gedeeld met het grote publiek.



Collegiaal leren. Ljubljana door hun ogen en kennis: Buurtgroepen begonnen te leren over de stedelijkheid van hun buurt, de huidige ontwikkelingen daar, en ook over de belanghebbenden die verantwoordelijk zijn voor de conceptualisering van de openbare ruimte. D. "onderwijst" zijn groepsgenoten.

Foto © Meta Kutin

Leren door te doen

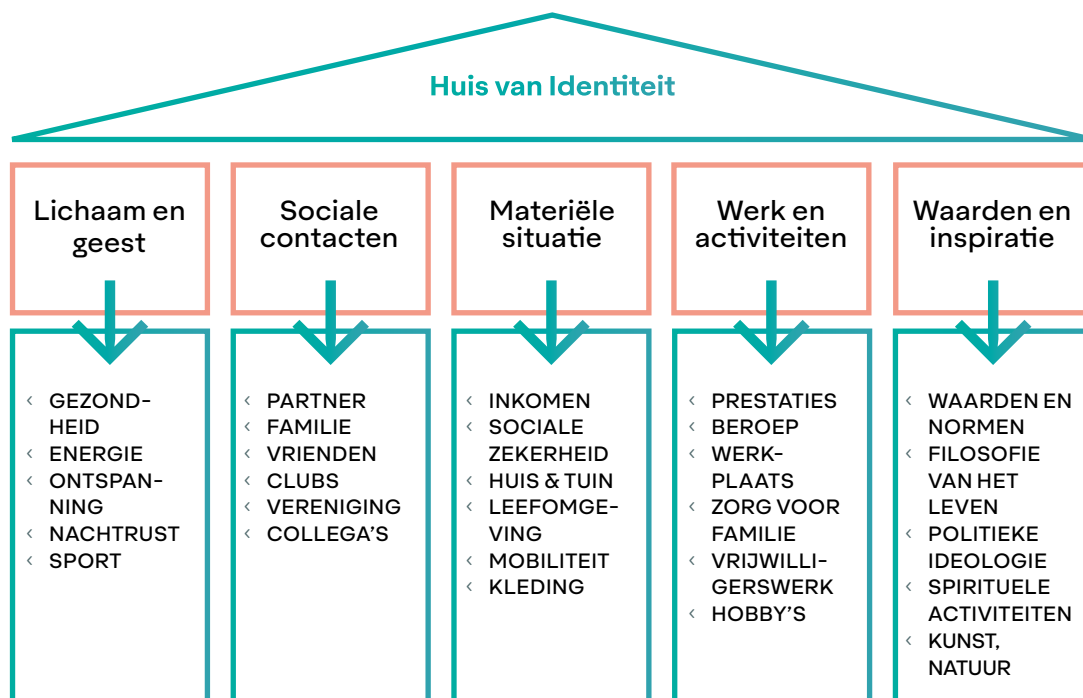
Een van de groepen in Ljubljana koos voor onderzoek/verkenkend leren als een manier om de buurt te verkennen en van elkaar te leren. In een onderzoeksproject richtten de deelnemers zich op het verleden, het heden en de toekomst van de wijk Poljane, het gebied waar de Sloveense Third Age University is gevestigd.

De deelnemers raadpleegden archiefmateriaal, verzamelden oude ansichtkaarten van de wijk, zochten naar audiovisueel materiaal en wandelden door de wijk terwijl ze de fysieke en sociale omgeving bespraken en de meest waardevolle uitzichten identificeerden.

Tijdens het onderzoeken volgden de *Dreamlike Neighbourhood* groepen een aantal stappen:

- 1) **Ze analyseerden hun eigen interesses:**
Ze werden aangemoedigd hun indrukken te noteren en te schrijven over hun persoonlijke ervaring met het gebied. Leden van de onderzoeksgroepen beschreven bijvoorbeeld wat ze onderweg naar het U3A-gebouw tegenkwamen ("Welke interessante dingen zijn je opgevallen toen je naar de universiteit kwam?").
- 2) **Hun bevindingen werden ondergebracht in thematische clusters.**
Er verschenen verschillende combinaties van losse geschriften en verhalen. Ze werden zo gecombineerd dat ervaringen en herinneringen ook verbonden werden met een of andere actuele ruimtelijke thematiek.
- 3) **Zij verzamelden informatie en gegevens over de geselecteerde onderwerpen.**
Afzonderlijke onderwerpen werden verrijkt met persoonlijke verhalen van anonieme stadsbewoners die werden gerekruteerd via persoonlijke sociale netwerken (familieleden, vrienden, ex-medewerkers, burens...). De manieren om de gegevens te verzamelen werden aangepast aan de individuele respondenten: mondelinge interviews of het schrijven van hun eigen verhalen en herinneringen. Er werden foto's genomen van de wijk en de gebouwen. De recente renovatie van de Poljanska straat werd besproken. Bevindingen werden vastgelegd.
- 4) **Persoonlijke en geclusterde verhalen verbinden met data uit meer formele en theoretische bronnen**
De verhalen werden vervolgens vanuit verschillende perspectieven bestudeerd. Door theoretische kennis en gegevens uit vakliteratuur en studies in te brengen werden de afzonderlijke verhalen geloofwaardiger. Leden van de groepen gingen naar bibliotheken, archieven, musea, culturele centra en de nationale radio en hielpen elkaar enorm bij het zoeken naar literatuur.
- 5) **Publiekscampagne voeren:**
Leden van de buurtgroep droegen bij aan de conceptualisering van een tentoonstelling, schreven een filmscript (ze moesten leren hoe er een te schrijven) en filmde. De deelnemers werkten ook mee aan een tv-film over ouderenflats en de toegankelijkheid van de openbare ruimte. Verder hielpen ze elkaar bij de voorbereiding van een straatevenement. Tijdens een ronde tafel bespraken ze hun perspectieven en bevindingen met studenten architectuur en architecten. (→ zie [Internationaal straatevenement: Ronde tafel, Tentoonstellingen vormgeven, Video's maken](#))

Huis van Identiteit, breed kijken naar ouder worden vanuit alle levensgebieden



Bron: Figuur gebaseerd op *Huis van de Identiteit*. Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid*. Amsterdam: SWP.

Een zeer inspirerende methode die in de buurtgroepen werd gebruikt was het “Huis van Identiteit”. Het basisprincipe is “breed kijken naar je situatie en je omgeving”. We zijn dit niet gewend en zijn eigenlijk vaak bezig met slechts een klein stukje van de puzzel van ons leven. Het gevolg is dat potentieel belangrijke bronnen van groei en kracht worden gemist. Het concept definieert vijf fundamentele levensdomeinen, waarin mensen zich gedurende hun leven ontwikkelen en worden wie ze zijn. De vijf levensdomeinen vormen samen het “Huis van Identiteit” (Petzold, Houben, 2002, 2009, Van Gennip, 2009.) De onderstaande figuur visualiseert dit. Het is een huis met vijf kamers.

Waar gaan deze vijf kamers over?

Lichaam en geest

De kamer “Lichaam en geest” behandelt onderwerpen als beweging, seksualiteit, uiterlijk, spierkracht en geestelijk welzijn. Het lichaam en

de ziel kunnen bedreigd worden; het is belangrijk om de lichamelijke en geestelijke gezondheid op peil te houden. Voorbeelden van vragen die mensen zich kunnen stellen zijn: Eet ik gezond? Beweeg ik voldoende? Kan ik me ontspannen? Ben ik tevreden met mijn geheugen? Kan ik moderne media gebruiken?

Sociale contacten

De kamer voor sociale contacten vertegenwoordigt het sociale netwerk, de relaties waarbinnen mensen leven, zoals familie, vrienden, burens en verenigingen. Hier stellen mensen zichzelf vragen als: Voel ik me wel eens eenzaam? Heb ik leuke contacten? Ervaar ik steun? Geef ik steun?

Materiële situatie

In de kamer van materiële situatie zijn de onderwerpen inkomen, een dak boven het hoofd, een huis met voldoende comfort en een veilige omgeving. De vragen zijn: Heb ik een geschikte woning?

Woon ik in een prettige buurt? Maak ik gebruik van de diensten waar ik recht op heb? Ben ik voldoende mobiel om deel te kunnen nemen aan de samenleving?

Werk en activiteiten

De kamer voor werk en activiteiten is de plek om te beginnen met praten over de dingen die mensen ondernemen. Denk aan (vrijwilligers) werk, “iets te doen hebben”, creatief bezig zijn. Een interessant thema binnen deze kamer is generativiteit (Erikson e.a. 1971).¹ Generativiteit is de wil om iets voort te brengen, om iets achter te laten dat van waarde is voor andere generaties. Wat kan ik bijdragen? Wil/moet ik een betaalde baan/werk? Is vrijwilligerswerk iets voor mij? Ben ik er voor mijn burens als ze me nodig hebben en zijn zij er voor mij? Hoe geef ik mijn rol als mantelzorger vorm: kan ik me redden of dreigt overbelasting?

Waarden en Inspiratie

De waarden- en inspiratieruimte gaat over het hebben van ideeën en waarden die je geestelijke steun geven of die je tijdens je leven wilt realiseren. Voorbeelden van vragen zijn: Wat vind ik belangrijk? Waaraan ontleen ik betekenis? Inspireert religie mij nog? Wat zie ik als ik terugkijk op mijn leven? Geniet ik van kunst en beoefen ik die misschien actief?

Een goed gesprek over “meedoen en zingeving” raakt alles van het leven.

Op al deze domeinen kunnen de deelnemers aan de dialoog zich afvragen:

- Hoe doe ik het?
- In welke kamer(s) voel ik me sterk?
- In welke kamer(s) kan ik dingen leren? Kan ik investeren en groeien?
- In welke kamer(s) moet ik verlies accepteren?
- In welke kamer(s) moet ik mijn ambities bijstellen en mezelf meer rust gunnen?

¹ Erik H. Erikson, Joan M. Erikson, Helen Q. Kivnick (1994) *Vital Involvement in Old Age* New York, London: New York, London. W.W. Norton and Company.



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

Foto © Loes Hulsebosch

Sluit jezelf niet op in één kamer.

Mensen die een tekort ervaren in een van deze kamers zoeken soms lang naar verbetering binnen dezelfde kamer. Ze sluiten zich op in één kamer. Er wordt bijvoorbeeld een ziekte vastgesteld, en het idee is vaak dat alleen de dokter het kan oplossen. Iemand wordt werkloos en zoekt jarenlang - vaak tevergeefs - naar precies dezelfde baan met hetzelfde salaris. Iemand vindt zichzelf alleen en zet alles op alles om een nieuwe partner te vinden. Zo “modderen” mensen vaak tevergeefs door, met een te beperkte kijk op hun eigen mogelijkheden.

In de *Dreamlike Neighbourhood* Droomwijk groepen in Den Haag heeft het werken met het Huis van Identiteit geïnspireerd tot veel verschillende onderwerpen om verder over te praten. Onderwerpen als slecht slapen, assertiviteit bij doktersbezoek, activiteiten in de buurt, hoe het zorgverzekeringsstelsel werkt, digitaal sterker worden kwamen bijvoorbeeld aan bod.

De methode stimuleert het zoeken naar nieuwe mogelijkheden rond de vraag naar participatie en betekenis op een zo breed mogelijke manier.

Netwerkinstrument “Goed voor Elkaar”

In Bouwlust (Den Haag) werden twee buurtwerkers door de buurtgroep uitgenodigd om de netwerkinstrument “Goed voor Elkaar” uit te proberen. Het netwerkinstrument is ontwikkeld door zorgcoöperaties in Nederland en gaat over het organiseren van zorg en ondersteuning op kleine schaal.

De netwerkkkaart helpt om inzicht te krijgen in je sociale netwerk. Onder begeleiding van opbouwwerkers werkten de groepsleden aan bewustwording over verschillende onderwerpen:

1. **Dagelijkse dingen: huishouden/tuin, financiën, vervoer, winkelen/koken, computers, huisdieren.**
2. **Sociaal leven: gezelligheid, hobby.**
3. **Een goed gesprek: gesprekspartner**
4. **Verzorging: medisch**

Voor elk onderwerp vulden de deelnemers de naam in van tenminste één persoon die hen steunt en voegden toe wat ze zouden willen doen voor iemand in hun netwerk. Deze oefening leverde veel discussie op omdat het voor sommige deelnemers een uitdaging was om het formulier in te vullen.

In een volgende stap werden de volgende vragen besproken:

- **Weten de mensen die je in het formulier noemde dat je denkt dat je op hen kunt rekenen?**
 - › Ga met hen in gesprek en bespreek wat je voor elkaar kunt en wilt doen.
- **Heb je lege plekken op de kaart?**
 - › Bespreek in de groep hoe je je sociale contacten kunt versterken of uitbreiden.

De netwerkkkaart “Goed voor Elkaar” is een geweldig hulpmiddel om na te denken over je sociale netwerk en een idee te krijgen van waar je zou kunnen beginnen met het versterken of uitbreiden van je eigen sociale netwerk.

Technologie in het dagelijks leven – Het delen van ervaringen en zorgen in een fijne omgeving

In de Nederlandse groepen werden herhaaldelijk vragen gesteld over het gebruik van mobiele telefoons en andere technische apparaten. Het werd duidelijk dat ouderen te maken hebben met een enorme digitale kloof.

In het dagelijks leven moeten ze digitaal communiceren: met de bank, met instanties, artsen en de apotheek, met zorgverzekeraars, op reis, over COVID-19, bestellen in een restaurant met QR-codes, digitaal winkelen enzovoorts. Veel ouderen kunnen nauwelijks bijhouden hoe snel de dingen veranderen.

Onze ervaring leert dat het zinvol is om deze zaken in groepsverband op te pakken. Groepsbijeenkomsten kunnen gebruikt worden om nieuwe technische hulpmiddelen te leren kennen, specifieke vragen te bespreken en samen digitale vaardigheden te oefenen. Er kan gebruik worden gemaakt van de kennis en middelen van de deelnemers: iemand is misschien bekend met een digitaal hulpmiddel, iemand anders weet misschien heel goed hoe je een ander hulpmiddel moet gebruiken. Samen kom je veel verder!

Er zijn ook veel digitale hulpmiddelen voor ouderen die minder bekend zijn. Bijvoorbeeld geheugenhulp, wanneer het tijd is om medicijnen in te nemen. Of sociale robots en apps om contact te houden met anderen of die herinneren aan activiteiten gedurende de dag. We hebben gemerkt dat ouderen graag betrokken zijn bij deze ontwikkelingen en ze nuttig vinden, zolang ze aansluiten bij hun dagelijkse activiteiten en hun behoeften. Om twee concrete voorbeelden te geven:

In zorgcentrum Saffier in Den Haag Noord, wijk Benoordenhout, is een uitleenservice voor digitale hulpmiddelen gestart. Verschillende hulpmiddelen zijn aan de deelnemers van de Droomwijk buurtgroep getoond. De deelnemers

hebben bijvoorbeeld een virtual reality bril kunnen ervaren en zijn in het reuzenrad op het strand van Scheveningen beland of in de wijkbus naar de bibliotheek. Onze deelnemers vonden deze ervaring zeer leerzaam en inspirerend.

Deelnemers van de Transvaalbuurtgroep kregen een tablet in bruikleen. Tijdens de *Dreamlike Neighbourhood* bijeenkomst oefenden ze voortdurend allerlei zaken, zoals routes plannen, openbaar vervoer nemen, informatie opzoeken.

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen: technologie helpt mensen om controle te hebben over hun eigen leven. Zoals de ervaring leert, is leren van elkaar echt stimulerend!

Ouderen blijven in contact, zelfs in tijden van “fysieke afstand”

De pandemie was een uitdaging - niet alleen voor het project, maar vooral voor de buurtgroepen. De teams moesten op zoek naar nieuwe manieren om contact te leggen en in contact te blijven - manieren die ook in de toekomst (zonder pandemie) nuttig kunnen zijn.

- Telefonische interviews
- WhatsApp-groep
- Online Zoom vergaderingen en discussies

Telefonische interviews

In Oostenrijk moest de start van de vertelcafés worden uitgesteld vanwege COVID-19. Om in contact te blijven met de (potentiële) deelnemers en hen actief te betrekken, moest queraum nadenken over alternatieve manieren.

Het projectteam besloot telefonische interviews te organiseren en vroeg de deelnemers van onze buurtgroep naar hun individuele “reisverhalen”. In principe zorgden ze ervoor dat de sfeer tijdens de gesprekken informeel was. Wel werden enkele algemene vragen voorbereid om het gesprek te beginnen. Bijvoorbeeld: Aan welke reiservaring denk je met liefde terug? Wat zijn je favoriete plaatsen of plaatsen die je energie geven? Net als in de persoonlijke gesprekken gingen we echter snel van het ene onderwerp naar het andere. De telefoongesprekken waren daarom een goede gelegenheid om de deelnemers te leren kennen en samen “op te warmen” voor de “Plaudereien”.

Van de verhalen werden korte artikelen gemaakt die queraum gebruikte in de face-to-face [vertelcafés](#) zodra het mogelijk was elkaar weer persoonlijk te ontmoeten.

WhatsApp-groep

De COVID-19 pandemie motiveerde het projectteam van Letokruh om nieuwe vormen van communicatie op te zetten voor en met hun oudere vrijwilligers. Het idee was om hen de gelegenheid te geven zich te verbinden en te communiceren, en elkaar (ook) te steunen en te motiveren in tijden van afstand en isolement.

Zodra duidelijk was dat face-to-face ontmoetingen niet mogelijk waren, richtten de deelnemers van de buurtgroep een WhatsApp-groep op. De deelnemers gebruikten de groep om met elkaar in contact te blijven. Ook later, toen de deelnemers elkaar weer persoonlijk ontmoetten, werd de WhatsApp-groep gebruikt om gezamenlijke activiteiten te promoten, tekst- en beelddocumentaties van groepsbijeenkomsten en gezamenlijke excursies (bijv. rondleidingen door de stad) te delen. Deelnemers vonden het gebruik van de groep zo fijn dat ze elkaar ook verjaardag wensen stuurden, uitnodigingen stuurden voor eigen evenementen en theatervoorstellingen, en hun eigen content creators en moderators van de groep waren.

Het projectteam constateerde dat een groep via digitale middelen “naar elkaar toe kan groeien” en dit momentum in het echte leven kan gebruiken om nauwere banden aan te gaan en samen actief te zijn. Dit wordt ook bevestigd door de ervaringen in Den Haag: één deelnemer heeft elke dag via WhatsApp een inspirerende spreuk naar de hele groep gestuurd en daarmee het begin van ieders dag opgevrolijkt.

Online Zoom vergaderingen en discussies

In Ljubljana gingen oudere leerlingen en leden van de buurtgroepen online verder met hun reguliere studies over stadstheorieën en hun eigen rol in de stad, en met de bijeenkomsten en discussies over buurten. Dit gebeurde nadat zij en hun groepsleiders getraind waren in het gebruik van Zoom en andere conferentiediensten. De groepen organiseerden ook een internationale conferentie met U3A's in Zagreb en Frankfurt over het onderwerp stad en hun eigen onderzoeksmodel.

Afdruk

Deze Online Resource Kit is een publicatie ontwikkeld in het Erasmus+ project *Dreamlike Neighbourhood*. Ouderen verbinden in hun gemeenschap. Projectwebsite: www.dreamlike-neighbourhood.eu

Gepubliceerd door: queraum. cultural and social research

Engelse redacteur: Siobhán Denham

Ontwerp: Verena Blöchl

Oostenrijk

- Vienna Pensioners' Residences Funds (KWP)
- Nachhaltiger ACHTSAMER 8. (Sustainable Mindful 8th)

Tsjechische Republiek

- Passerinvest Group
- The Municipality of Prague 4

Slovenië

- The Architects' Society of Ljubljana
- Faculty of Philosophy, Department of Pedagogy and Andragogy, University of Ljubljana
- City of Ljubljana
- Magazine Outsider

Nederland

- Woon servicewijken Den Haag (Netwerk van woningcorporaties, zorg- en welzijnsorganisaties)
- Stichting Saffier
- Buurtcentrum Mandelaplain
- Stedelijke Ouderen Commissie, SOC

Het partnerschap *Dreamlike Neighbourhood*

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

Austria (Coordination)

queraum. cultural and social research

www.queraum.org

Anita Rappauer & Susanne Dobner

rappauer@queraum.org,

dobner@queraum.org

België

AGE Platform Europe

www.age-platform.eu

Ilenia Gheno

ilenia.gheno@age-platform.eu

Tsjechische Republiek

Letokruh, z.ú. w

www.letokruh.eu

Vlad'ka Dvořáková & Katka Karbanová

vladka@letokruh.eu, katka@letokruh.eu

Slovenië

Slovenian Third Age University

www.utzo.si

Meta Kutin, Dušana Findeisen,

Urška Majaron

meta.kutin@gmail.com,

dusanafindeisen1@gmail.com,

info@univerzatri.si

Nederland

AFEdemy, Academie over

leeftijdsvriendelijke omgevingen

in Europa

www.afedemy.eu

Willeke van Staalduinen

willeke@afedemy.eu

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

