

Nooit te oud om te beginnen

Haarlem, 16 april 2024



SAMEN OUDER WORDEN



De kern van Samen Ouder Worden:

- Dé oudere bestaat niet!
- Niet over, maar met en door
- Ertoe doen en meedoen
- Betekenisvol contact mogelijk maken
- Positieve insteek: wat kan wel?
- Werken aan zorgzame gemeenschappen



SAMEN OUDER WORDEN



Onderscheid maken: drie stappen

- ❖ Dé oudere vrijwilliger bestaat niet: segmenteren!
- ❖ Levensgebeurtenissen hebben invloed op motivatie en keuze
- ❖ Van vrijwilligerswerk naar vrijwillig actief



SAMEN OUDER WORDEN



Dé oudere vrijwilliger bestaat niet

- 55-65: vrijwilligerswerk moet leuk zijn, sociale contacten opleveren en nieuwe vaardigheden mogelijk maken
- 65-75: vrijwilligerswerk moet betekenisvol zijn en me het gevoel geven dat ik ertoe doe
- 75-85: vrijwilligerswerk moet sociale contacten opleveren en structuur en invulling van tijd bieden



SAMEN OUDER WORDEN



De invloed van levensgebeurtenissen

- Gezondheid is een cruciale factor in het gaan doen en blijven doen van vrijwilligerswerk (zowel eigen als van partner): gezondheidsproblemen belangrijkste reden om te stoppen
- Mensen die verhuizen of scheiden stoppen vaker met vrijwilligerswerk
- Partnerverlies zorgt ook voor (tijdelijk) stoppen met vrijwilligerswerk
- Stoppen met werken (pensionering of werkloosheid) zorgt juist vaker voor starten met vrijwilligerswerk



SAMEN OUDER WORDEN



Anders kijken naar vrijwillig actieve ouderen

- ✓ Van wat niet (meer) kan naar wat wel kan (mindset organisaties én ouderen!)
- ✓ Inspelen op (veranderende) motivatie en invloed levensgebeurtenissen
- ✓ Onderscheid hulpvrager – hulpverlener vaak zeer klein én minder belangrijk
- ✓ Van vrijwilligerswerk naar vrijwillig actief
- ✓ Van vast naar flexibel, en van groot naar klein

Zinvol, betekenisvol en plezierig actief blijven



SAMEN OUDER WORDEN



Voor organisaties: inspelen op drijfveren, talenten en mogelijkheden

- Laat zien waar je voor staat
- Maak de stem van oudere vrijwilligers hoorbaar
- Eerst contact, dan contract
- Houd rekening met de impact van levensveranderende gebeurtenissen
- Zoek naar lichte vormen om vrijwillig actief te blijven/worden
- Investeer in digitale vaardigheid
- Speel in op talenten: wat kan wel?

Zinvol, betekenisvol en plezierig actief blijven



SAMEN OUDER WORDEN



Meer inspiratie? Aan de slag?

www.samenouderworden.nl

Contact:

Willem-Jan de Gast

E: willem@nomadetrainingenadvies.nl

T: 06-22118523



SAMEN OUDER WORDEN

