SENIOREN VERZILVEREN EIGEN KENNIS

Voorbeelden van community-building in de Bibliotheek

tijd voor verzilveren

de Bibliotheek Veluwezoom

TIJD VOOR VERZILVEREN

De achtergrond

In 2017 startte de Bibliotheek Veluwezoom, met ondersteuning van Fonds Nuts Ohra, het programma 'Tijd voor Verzilveren'.
Met het programma wilde de Bibliotheek Veluwezoom een levendige community van actieve senioren op gang brengen vanuit een gedeeld belang én behoefte om cognitief fit te blijven en daarvoor activiteiten te ontwikkelen.

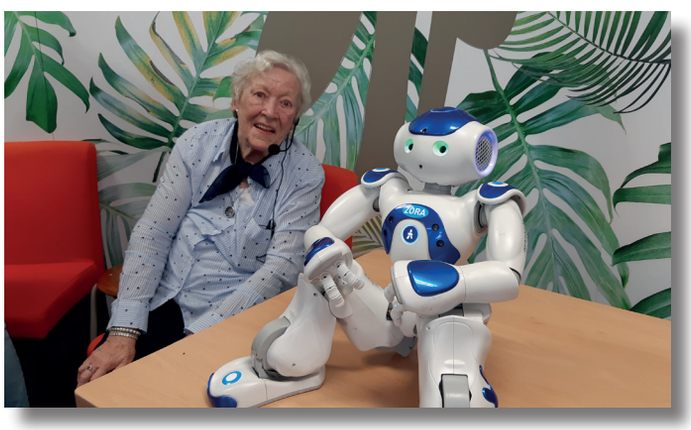
De Bibliotheek als spil in de community, ontwikkelt zich hiermee naar een plek waar 'iedereen een leven lang kan blijven leren' en geeft op die manier vorm en inhoud aan haar nieuwe maatschappelijke rol.

Het verloop

In de zomer van 2017 nodigde de Bibliotheek Veluwezoom senioren in de gemeenten Renkum en Rheden uit om actief mee te denken en te praten over activiteiten die het brein fit houden en bijdragen aan het behoud van geestelijke veerkracht, een actieve levensstijl, cognitief bijblijven, zelfredzaamheid en het behouden van een goed sociaal netwerk van senioren.

Vier interactieve brainstorm bijeenkomsten zijn in de twee gemeenten georganiseerd om de community's op gang te brengen. Deze waren leerzaam én de uitkomsten verrassend. Rond de diverse ideeën zijn verschillende werkgroepjes opgestart. Ideeën waar men energie van kreeg en waar men enthousiast van werd, werden samen met senioren verder uitgewerkt.

"Ik wil als zestigplusser met mijn kennis en ervaring iets betekenen voor een ander. Op die manier houd ik zelf ook mijn kennis op peil en mijn brein fit."



DE PARELTJES

'Dit is mijn verhaal' inspirerende lezingenreeks

In de gemeente Renkum heeft de kerngroep senioren de prikkelende en inspirerende lezingenreeks 'Dit is mijn verhaal' bedacht; geïnspireerd door het principe van de TED-talks. Senioren maakten in zeven verhalen duidelijk dat je krachtig ouder kunt worden.
Zij inspireren anderen door in vijftien minuten over hun levenservaring, goede ideeën, aanstekelijke passies of hobby's te vertellen.

Nieuwsgierig naar dit project? Bekijk het uitgebreide verhaal en film via de QR code.

Oprichten van 'Studiekringen' als mini community voor kennisdeling en ontmoeting

Senioren in de gemeente Renkum gaven in de brainstormfase aan nadrukkelijk behoefte te hebben aan activiteiten die een beroep doen op studie, cognitieve ontplooiing en verbreding van het blikveld.
Daarom organiseerde de Bibliotheek Veluwezoom met ondersteuning van het landelijk Platform Studiekringen50plus diverse informatiebijeenkomsten over 'Studiekringen50plus'.
Onder grote belangstelling zijn vervolgens twee studiekringen in Dieren en Oosterbeek van start gegaan.

Meer informatie is te vinden op:
www.studiekringen50plus.nl

Studiekringen
50 plus

"Na mijn bijdrage heb ik twee weken op veertjes gelopen. Ik ben bezield geraakt om het voort te zetten. Zo fijn als jouw levens-ervaring iets teweegbrengt bij anderen."

“Vandaag een inspirerende middag gehad! De boom was de inspiratiebron. We hebben gehoord wat de boom zegt over de persoon die hem creëert. We gaan intuïtief aan het werk en er ontstaan prachtige beelden. Volgende keer gaan we aan de slag met Aboriginal art. Spannend!”

‘Kunst voor elkaar’ creatieve kennisoverdracht tussen senioren

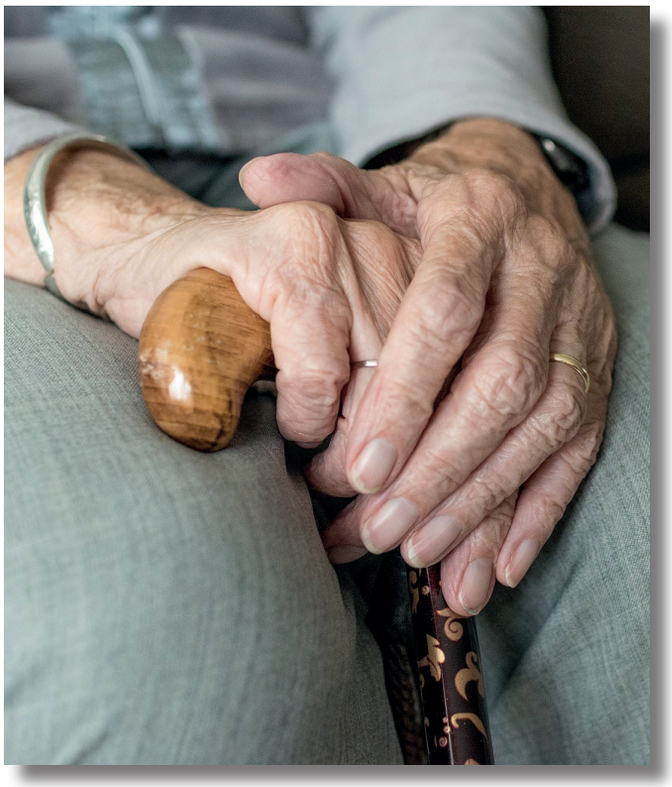
Actieve senioren, door het project ‘Lang leve kunst in 2016-2017’ geschoold in dans, zang, schrijven of schilderen, besloten in het kader van ‘Tijd voor Verzilveren’ hun kennis te gebruiken in het bereiken en activeren van andere (kwetsbare) ouderen. Dit heeft in Oosterbeek geleidt tot wekelijkse creatieve middagen aan de hand van een bepaald thema.
De middagen staan open voor senioren om te komen schilderen en schrijven in de Bibliotheek. Elke acht weken kiest men een ander thema wat ingeleid wordt door een spreker.

‘Het Slotakkoord’ belevingsdag voor ouderen over het levenseinde

In Dieren had men de wens om kennis uit te wisselen rondom het levenseinde.
De Bibliotheek heeft Cultuurbedrijf RIQQ betrokken om dit aanbod, samen met senioren, te ontwikkelen. Er werd gekozen voor één interactieve en creatieve bijeenkomst bestaand uit presentaties, optredens en creatieve workshops over afscheid nemen van het leven.

“Wat een fijne manier om met elkaar over dit lastige onderwerp te praten. Mensen zijn niet op de hoogte van wat er tegenwoordig allemaal kan bij het afscheid van hun geliefden.”

PARELTJES
in wording



‘Gesprekstafel (Eigen) Wijze Vrouwen’

De ‘eigenwijze’ vrouwen in Doorwerth en Heveadorp bespreken in twee uur én op een positieve, inspirerende manier (lokale) maatschappelijke vraagstukken die door hen zelf worden ingebracht. Daarna wordt samen gegeten. De gesprekstafel is zes keer samen gekomen en wordt momenteel geëvalueerd.

‘Opzetten van cultureel programma voor thuiswonende ouderen’

De aandacht van de community in Rheden ligt bij het vergroten van de deelname aan culturele activiteiten van mensen met een beperking, die niet mobiel zijn en/of gekluisterd zijn aan huis. Want ook zij hebben behoefte om bij te blijven en om hun geest actief te houden. Samen met diverse culturele aanbieders wordt, samen met ouderen, nu een “light” programma uitgewerkt wat kleinschaliger is en dichter bij huis kan worden bezocht. Gedacht wordt aan huiskamerlezingen, huiskamer-concerten en filmhuis op locatie.

“Sommige ideeën hebben meer tijd en de juiste energie nodig om deze verder te brengen. De Bibliotheek zal, samen met de communities die ontstaan zijn, zich inzetten om deze ideeën te realiseren.”

SUCCES- EN LEER-MOMENTEN

'Tijd voor Verzilveren' is een traject geworden met verrassende en mooie resultaten en een breed aanbod. Hieronder een greep uit de geleerde lessen:

De community beweegt continu en bestaat niet uit één vaste groep, maar bestaat uit verschillende kleine community's die in de loop van de tijd veranderen en die rondom verschillende ideeën en thema's ontstaan.

Begin met een klein actief en enthousiast groepje en laat dat uitgroeien tot iets groters.

Een ideale community is een mix van voldoende denkkracht, daadkracht, betrokkenheid en enthousiasme van zowel fysiek fitte en kwetsbare senioren om tot resultaat te komen.

Senioren kunnen andere leeftijd-genoten motiveren om mee te doen of om mee te gaan. Dat zorgt voor een grote onderlinge verbondenheid én het voedt de community.

Senioren willen geen tijd verdoen en concreet aan de slag, men wil ook niet te zwaar belast worden.

RESULTATEN

- 7 verschillende communities in 2 gemeenten
- 8 activiteitenvormen bedacht
- 30 actieve meedenkers in verschillende werkgroepen
- meer dan 75 verschillende activiteiten bij bijeen-komsten
- meer dan 350 senioren bereikt

MEER INFORMATIE?

Uitgebreide informatie over het project en alle activiteiten vindt u in het online magazine 'Tijd voor Verzilveren'.
U kunt het magazine vinden op:
www.bibliotheekveluwezoom.nl/tijdvoorverzilveren

Of via de QR code.

Contact
E-mail: Ilse Coenen (Leesmediacoach volwassenen en projectmedewerker 'Tijd voor Verzilveren')
ilse.coenen@bibliotheekveluwezoom.nl

LinkedIn: Kim Keijsers (Projectleider 'Tijd voor Verzilveren')
www.linkedin.com/in/kimkeijsers

Website: www.bibliotheekveluwezoom.nl

COLOFON

Dit is een uitgave van de Bibliotheek Veluwezoom.
Tot stand gekomen in samenwerking met Rijnbrink.
Met ondersteuning van FNO.

de Bibliotheek Veluwezoom

Rijnbrink
Partner in het cultureel en sociaal domein

FNO
zorg voor kansen