

Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen



Een beweging op gang brengen, dat is wat FNO met Meer Veerkracht, Langer Thuis wilde bereiken. Een beweging die een duurzaam effect heeft op de veerkracht en kwaliteit van leven van alleenstaande ouderen, zodat zij zo lang mogelijk zelfstandig en op een prettige manier thuis kunnen wonen. Meedoen en bewegen, daar draaide het allemaal om.

Er is ontzettend veel ervaring en kennis opgedaan binnen het programma en de meer dan honderd projecten. In deze factsheet delen we praktische tips voor projecten mét ouderen. Hoe zorg je ervoor dat ouderen als ambassadeur of vrijwilliger willen meedenken en participeren in je project, van idee tot evaluatie?

Lees ook de factsheets:

- Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen
- Tips uit de praktijk voor projecten voor en met ouderen met een migratieachtergrond

Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen



Tips uit de praktijk

Ouderen voor ouderen

Wanneer je activiteit (mede) door ouderen bedacht is en ouderen zelf betrokken zijn bij de uitvoering, is dit van positieve invloed op het slagen van je project. Ouderen weten zelf het beste waaraan ze behoefte hebben en op welke manier. Ook zijn zij vaak succesvol in het werven van andere ouderen als deelnemers en van grote waarde voor het behouden van je deelnemers.

Zinvol vrijwilligerswerk en eigen ontwikkeling

Veel ouderen willen graag iets zinnigs bijdragen aan je project, en hebben ook zeker iets te bieden. Vraag hen persoonlijk of ze je willen helpen, wat ze graag doen of waar ze zich in willen ontwikkelen. Sommige ouderen willen misschien in een 'denktank' helpen met het projectidee, sommige willen als ambassadeur andere ouderen enthousiasmeren, sommige willen helpen bij de uitvoering door gastheer of -vrouw te zijn of andere ouderen naar je activiteit te brengen. Geef je vrijwilligers een serieuze rol die bij hen past.

Bespreek rollen en verwachtingen

Maak duidelijke afspraken vanaf het begin. Hoe kan een oudere meedoen? Hoeveel tijd heeft hij of zij? Wil de oudere ook meebeslissen? Vrijwillig is niet vrijblijvend. Geef de ouderen echte verantwoordelijkheden en benadruk dat hun inbreng enorm belangrijk is voor je project. Openheid en flexibiliteit over en weer zijn waardevol. Blijf gedurende je project steeds met je oudere vrijwilligers in gesprek en blijf ze begeleiden.

Vrijwilligers zijn geen professionals

Houd er rekening mee dat ouderen die op vrijwillige basis je project ondersteunen, nooit de plek van professionals kunnen innemen. Organisatorische werkzaamheden als het regel- en planningswerk zijn voor vrijwillige ouderen vaak minder leuk of lastiger en het verlenen van hulp en de financiële verantwoording zijn bijna altijd taken voor een professional. Overvraag je ouderen dus niet. Vergeet niet de eventuele kosten die je maakt voor je vrijwilligers (reiskosten, vrijwilligersvergoeding, attenties) op te nemen in je begroting.

Moderne communicatie is niet vanzelfsprekend

Niet alle oudere vrijwilligers zijn even vaardig met computer, e-mail, mobiele telefoon of WhatsApp. Hou hier rekening mee en vraag wat ze willen. Communiceer met hen ook op andere manieren.

Waardering is cruciaal

Koester je ambassadeurs en vrijwilligers. Vier samen successen, drink samen koffie, ga gezamenlijk uit eten en geef ze af en toe een kleine attentie. Sommige vrijwilligers hebben behoefte aan een overzichtelijke termijn. Zorg daarom dat de betrokkenheid van een oudere bij je project een duidelijk begin en einde heeft. Maak van de start een officieel en feestelijk moment waarop iedereen instapt en bedank ouderen aan het eind bewust voor hun inzet, bijvoorbeeld met een kleine attentie of een certificaat.