

# Zwaaistenen in Harlingen

## Samen Ouder Worden in Noordwest Friesland

Oud en jong op een laagdrempelige, vrolijke manier in contact brengen en zo verbinding laten ontstaan. Dat is de kern van wat Samen Ouder Worden heeft ontwikkeld in de gemeenten Waadhoeke en Harlingen.

### DOELEN

- 👤 Voor ouderen en jongeren een **betekenisvolle ervaring** mogelijk maken door het organiseren van contact.
- 👤 Ouderen en jongeren laten zien en ervaren dat **vrijwillig actief zijn hun leven verrijkt en zin geeft**.

### GLANS MOMENTEN

#### 💎 Burgemeester opent Zwaaistenroute

Op tien plekken in Harlingen zijn Zwaaistenen gelegd. Doel is om alledaags contact te stimuleren. Samen vormen de 10 stenen een interactieve wandelroute, die in samenwerking met een verhalenverteller en een grand café ontwikkeld is. Bij de plaatsing van elke steen is een sociale activiteit door en voor ouderen én jongeren georganiseerd.

#### 💎 Een taart voor Age

Om te laten zien hoe makkelijk het is jong en oud te verbinden, is een aantal vlogs gemaakt. In de eerste hebben twee jonge voetballers als bedankje een taart gebakken voor Age, die zich al 60 jaar inzet voor hun vereniging.

[Filmpje Taart voor Age](#)



### ACTIVITEITEN

- 👤 Aandacht voor het **belang van contact** via vrijwillige inzet door
  - **9 interviews** in de Harlinger Courant
  - **3 vlogs**
  - Kerstengel activiteit
  - **50 kaartjes** van onbekenden naar ouderen
- 👤 Zwaaistenenroute
  - **9 activiteiten**
  - **10 PR-berichten**
  - **1 officiële opening** door de burgemeester
  - **3 verhalen** over contact en opdrachten voor de wandelaars die contact stimuleren
- 👤 **Ouderenbeleid hoger op de agenda** bij politieke partijen door inspraak en lobby
- 👤 Onze School is Present met doelgroep ouderen;
  - **3 basisscholen** zijn **positief**
  - Er is **duurzaam contact** tussen een VMBO-klas met keuzevak “koken” en de ouderenmaaltijd van het Leger des Heils

### LESSEN

- 👤 Klein beginnen helpt om snel resultaten te krijgen die je weer kunt delen. Zo ontstaat een beweging.
- 👤 Niet alles hoeft te lukken: start meerdere experimenten en ontdek wat werkt.
- 👤 Verschillende soorten media gebruiken zorgt voor brede aandacht bij zowel oud als jong.
- 👤 Taal doet ertoe: aansluiten bij hoe ouderen, maar ook bijvoorbeeld ondernemers en sportclubs communiceren is cruciaal om tot samenwerking te komen.

## OOGST

### ★ Zingeving door verbinding tussen generaties

Maak contact klein en makkelijk, zou als motto voor het traject in Noordwest Friesland kunnen gelden. Juist door eenvoudige, weinig tijd vergende activiteiten te organiseren, zijn er veel nieuwe contacten ontstaan. Daarin hebben zowel ouderen als jongeren ervaren dat het interessant en leuk is om iets voor en met elkaar te doen. Dat scholen daarmee verder willen, geeft aan dat er ook op langere termijn een positief effect te verwachten is.

### ★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

Door de activiteiten in dit lokale traject is laten zien wat de waarde van vrijwilligerswerk is, voor zowel de vrijwilliger zelf als de ontvanger ervan. Dit maakt de drempel voor anderen kleiner om ook vrijwillig actief te worden. Het helpt vervolgens als het belang en de waarde van vrijwilligerswerk ook politiek gedragen worden. Minstens zo belangrijk is dat het aanbod aan vrijwillige activiteiten aansluit bij wat ouderen betekenisvol en leuk vinden, en rekening houdt met wat ouderen nog wel kunnen.

### ★ Lokaal samenwerken

Allerlei partijen die elkaar niet als vanzelf tegenkomen, zijn door de programmamedewerker samengebracht om een bijdrage te leveren aan de Zwaaisteenroute. Politieke partijen, welzijnsorganisaties, lokale ondernemers, media en sportorganisaties hebben elkaar zo op een positieve en verbindende manier leren kennen. Dat legt de basis voor meer samenwerking ten behoeve van ouderen.

## LINKS

 [Methodiekbeschrijving Zwaaisteenroute](#)


## CONTACT

 Het traject in Noordwest Friesland is uitgevoerd door [Stichting Present Noordwest Friesland](#) in de periode 2019 – 2022

 Heb je vragen over Samen Ouder Worden of dit traject: [algemeen@nov.nl](mailto:algemeen@nov.nl)

## LOKALE AANPAK

 **Bouwen aan een netwerk**, dat is wat de aanpak in Noordwest Friesland heeft gekenmerkt. En dan niet alleen de 'logische' partijen, zoals zorg- en welzijnsinstellingen en vrijwilligersorganisaties, maar juist ook andere belangrijke spelers in de lokale samenleving: scholen, ondernemers en politieke partijen. Om de samenwerking op gang te brengen, is steeds uitgegaan van wat Samen Ouder Worden kon bieden aan de ander. Dat heeft geleid tot een stevige coalitie rond de Zwaaisteenroute.

 Andere cruciale bouwstenen zijn **laagdrempelige activiteiten en herkenbare taal** geweest. Een praatje maken, een cadeautje geven, naar iemand zwaaien of een kaartje sturen, dat begrijpt iedereen en kan iedereen. Zo is een vliegwieltje in gang gezet.

## SAMENWERKING

- ♥ Ouderen
- ♥ Ouderenbonden
- ♥ Vrijwilligersorganisaties
- ♥ Welzijnsorganisaties
- ♥ Zorgorganisaties
- ♥ Scholen
- ♥ Sportorganisaties
- ♥ Culturele instellingen
- ♥ Gemeente
- ♥ Politieke partijen
- ♥ Ondernemers
- ♥ Media



**SAMEN  
OUDER  
WORDEN**