



SAMEN OUDER WORDEN



Zwaaisteenroute

Methodiekbeschrijving



Veel mensen wonen alleen en anderen hebben het druk. Eenzaamheid ligt op de loer voor veel mensen, net als te weinig bewegen. Dit doorbreken is niet zomaar geregeld, maar er kunnen wel stapjes gezet worden die bijdragen aan leuke alledaagse ontmoetingen en alledaagse beweging. Hoe laagdrempeliger, hoe groter de kans dat mensen meedoen. Zoals de oprichter van Zwaaisteen meldt: "Een Zwaaisteen stimuleert het ervaren van een positief moment. Je kunt het alledaags geluk noemen." Ook kan er een gesprek ontstaan.





Zwaaisteen® speelt in op het 'gemis' aan spontaan en luchtig contact. Het alledaags contact dat ontstaat wanneer de postbode je groet of de buurman een praatje met je maakt. Dat korte gesprekje bij de kassa of die zwaai van een kind dat voorbijloopt. Juist het spontane en luchtige contact is belangrijk en kan helpen om je thuis te voelen in de buurt waar je woont. Het zorgt voor een glimlach en het ervaren van een moment van gezelligheid.

Dit alledaags contact weer op gang brengen, meer omzien naar elkaar; dat is wat Zwaaisteen® wil. Zwaaistenen nodigen uit om meer oog te hebben voor elkaar door vaker spontaan contact met elkaar aan te gaan. Dit kan door te zwaaien naar mensen die regelmatig thuis zijn en mensen te groeten die je tegenkomt op straat.

Zwaaisteen® gelooft in de kracht van 'spontaan' contact en wil deze vorm van contact op een vrolijke wijze stimuleren. Zie www.zwaaisteen.nl.

De Zwaaisteenroute in het kort

De Zwaaisteenroute bestaat uit een route van ongeveer 5 kilometer met daarin 10 Zwaaistenen. Een Zwaaisteen is een stoeptegels met een zwaaihandje erop, dat mensen uitnodigt naar elkaar te zwaaien om daarmee het alledaags contact te stimuleren. Mensen in beweging krijgen en in ontmoeting met elkaar brengen kan met het concept van de Zwaaisteenroute. De Zwaaisteenroute is een leuke route voor alle leeftijden. Mensen kunnen deze route eenmalig of vaker lopen om in beweging te blijven. Tijdens de wandeling worden ze ook uitgedaagd om naar anderen te zwaaien of hen gedag te zeggen. Zo ontstaat er oogcontact en een glimlach op het gezicht.

Bij het aanleggen van een Zwaaisteenroute, worden twee partijen aan elkaar gekoppeld, die een sociale activiteit uitvoeren. Als alle stenen na een bepaalde periode allemaal liggen, ontstaat er een route, die met opdrachtkaartjes en/of verhalen interactief wordt gemaakt, bijvoorbeeld QR-codes met audioverhalen over 'contact' langs de route, opdrachtjes als: 'zwaai net zo lang naar een vreemde tot diegene terug zwaait' of 'vertel een mop aan een voorbijganger'.

'Wie maak jij vandaag blij met jouw zwaai groet?'

Bij de interactieve versie van de route worden mensen nog meer aan het denken gezet over wat zij voor een ander kunnen betekenen en worden ze uitgedaagd om de ander te zien en tijd en/of aandacht aan die ander te geven. Deze route zet mensen dus lichamelijk en geestelijk in beweging.

We raken mensen aan op thema's eenzaamheid, omzien, bewegen, verbinding, waardevolle ontmoeting, hulp bieden, kwetsbaar en krachtig zijn.



Doelgroepen, doelen en effecten

Doelen

Het hoofddoel is: stimuleren van alledaags contact – een letterlijke beweging op gang brengen, waarbij mensen zich bewust worden dat anderen blij maken simpel kan zijn, dat verbinding nodig is om gezond en gelukkig te zijn en dat ieder mens van betekenis kan zijn in het alledaagse leven van een ander.

Andere doelen kunnen zijn:

- **Partijen aan elkaar koppelen.** De organisator slaat een brug tussen mensen die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden.
- **Een betekenisvolle ervaring creëren** door middel van een sociaal project. De Zwaaisteenroute draagt hieraan bij door mensen, naast het plaatsen van een steen, ook een sociaal project te laten doen tijdens het leggen/plaatsen van een Zwaaisteen.
- **Mensen door middel van beweging stimuleren om contact te maken** met voorbijgangers. Meer dan de helft van de mensen beweegt te weinig. Met een interactieve wandelroute is het mogelijk mensen te laten bewegen en door middel van opdrachtjes contact te laten maken met voorbijgangers. Dit stimuleert zowel beweging als contact, wat beide een positief effect heeft op de gezondheid van mensen.
- **Naamsbekendheid van de organisatie vergroten.** Door de route op te bouwen kan er elke keer aandacht komen in de lokale media/context voor omzien naar elkaar, beweging, de organisatie en haar missie, visie en mogelijkheden.

Doelgroepen

Het mooie aan een Zwaaisteenroute is dat deze veel verschillende doelgroepen aanspreekt.

- Bewoners en bezoekers van alle leeftijden: Mensen die langs een zwaaisteen lopen en mensen die deelnemen aan de interactieve wandelroute.
- Ouderen, kinderen, mensen met een beperking: plekken waar een Zwaaisteen "voor de deur" gelegd wordt. Dit gebeurt in samenwerking met de organisaties waar deze mensen wonen of bijeenkomen.

Afgeleide doelgroepen zijn:

- Organisaties waar mensen wonen of bijeenkomen en die een Zwaaisteen voor de deur willen.
- Groepen mensen of organisaties die hun betrokkenheid tonen en willen bijdragen aan de realisatie van de Zwaaisteenroute (zoals een café, politieke partijen en zorginstellingen).

Effecten

Deze Zwaaisteenroute is in Harlingen ontwikkeld en heeft daar tot nu toe het volgende opgeleverd:

- 15 betrokken partijen (Ouderen, Ouderenbonden, Vrijwilligersorganisaties, Welzijnsorganisaties, Zorgorganisaties, Scholen, Sportorganisaties, Culturele instellingen, Gemeente, Politieke partijen, Ondernemers, Media)
- 10 Zwaaisteenlocaties
- 10 sociale projecten uitgevoerd op de dag van het plaatsen van een Zwaaisteen
- De Zwaaisteenroute opgenomen als één van de wandelroutes van een Grandcafé



- De Zwaaiensteinroute opgenomen in het programma van de Visserijdagen
- Meer lokale aandacht voor omzien naar elkaar en Stichting Present die de route heeft opgezet

Aanpak

Het ontwikkelen van de Zwaaiensteinroute bestaat uit de organisatie en uitvoering van zo'n 9 á 10 sociale projecten en uit een feestelijke opening/verduurzaming van de route (met eventueel het leggen van de laatste steen). Hiervoor heeft de programmamedewerker in Noordwest Friesland een stappenplan ontwikkeld. Voor het organiseren van de projecten op het moment van het leggen van een nieuwe Zwaaienstein kan steeds hetzelfde stappenplan doorlopen worden.

Werkwijze voor het geheel

Het ontwikkelen van een Zwaaiensteinroute als geheel bestaat uit de volgende stappen:

Fase 1: Voorbereiding

- Uitstippelen route in concept
- Zoeken samenwerkingspartners voor plek voor een Zwaaienstein en uitvoering van het leggen van de Zwaaienstein.
- Bestellen Zwaaiensteinpakket
- Voorbereiden van pr-materiaal
- Voorbereiding en uitvoering leggen van Zwaaienstein in combinatie met een activiteit en pr-moment (zie hieronder de uitgewerkte werkwijze)

Fase 2: Ontwikkeling route

- Leggen van 10 Zwaaiensteinen (afzonderlijk).
Zie onderstaande "Werkwijze leggen zwaaienstein in combinatie met uitvoering van een activiteit"
- Op zoek naar een partij die wandelroutes aanbiedt
Dit kan een evenementenlocatie zijn, het VVV kantoor of andere partijen. In Harlingen is er een Grandcafé dat leuke en interactieve wandelroutes aanbiedt.
- Op zoek naar bijzondere verhalen over contact
In Harlingen heeft de programmamedewerker een verhalenverteller ingeschakeld, en die in contact gebracht met een aantal partijen. Hij is met die mensen in gesprek geweest om de mooiste verhalen over contact/ontmoeting/verbinding te verzamelen.
- Het in elkaar zetten van een interactieve wandelroute
Bij deze stap worden opdrachtjes bedacht, de route uitgewerkt (Waar gaat de route langs?), een tasje gevuld om mee te geven tijdens het wandelen (met wat lekkers, een klappertje van een hand en andere leuke dingen), de wandelroute getest (Hoe lang duurt de route? Is de route leuk genoeg? Genoeg te zien? Veel mensen op de route?), de verhalen opgenomen en omgezet in QR-codes. In Harlingen is dit bij de lokale radio opgenomen. En de QR-codes zijn gemaakt door het Grandcafé, die hierin al wat ervaring had. Op de opdrachtkaartjes kun je verschillende logo's laten drukken, waaronder natuurlijk het logo van de organiserende partijen.
In Harlingen bestond deze stap uit het uitnodigen van de nieuwe burgemeester, een groep kinderen van de kinderopvang, het regelen van ijsjes en het leggen van de laatste zwaaienstein. In Harlingen liep de nieuwe burgemeester de interactieve route samen met een groep kinderen van de kinderopvang met een gevuld tasje en legde



na afloop de laatste zwaaisteen bij het Gemeentehuis met een burger, die initiatiefnemer van deze plek was.

- Aankondigen van de feestelijke opening en het maken van een persbericht na afloop van de opening

In de persberichten bij het leggen van de eerste 9 Zwaaištenen is de feestelijke opening al aangekondigd. Vervolgens is er nog een persbericht gewijd aan de aankondiging van de feestelijke opening. Na afloop van de opening kan er nog een persbericht geschreven over de opening en waar mensen de route kunnen vinden. Er kan voor gekozen worden om de route jaarlijks terug te laten komen op een evenement of meerdere malen te promoten in de lokale pers. In Harlingen wordt de route jaarlijks meegenomen in het programma van de Visserijdagen (het stadsfeest), waarin toevallig ook de Nationale Zwaaidag op 26 augustus valt.

Fase 3: Verduurzaming route

- Verduurzamen van de wandelroute. Dit kan op verschillende manieren:
 - Uitbouwen route met uitleg langs de route, verhalen/filmpjes via QR-codes langs de route en opdrachtkaartjes.
 - Blijvend activiteiten organiseren (bijvoorbeeld in samenwerking met scholen) in het verlengde van de aangelegde Zwaaisteenroute en achterliggende gedachte.

'Ik heb de wandelroute verduurzaamd door samen te werken met een Grandcafé, die de route aanbiedt in haar assortiment wandelroutes. Daarnaast heb ik de route laten opnemen in het programma van de Visserijdagen, het stadsfeest van Harlingen. Dit begint jaarlijks rond Nationale Zwaaidag.'

Werkwijze leggen zwaaisteen in combinatie met uitvoering van een activiteit

De Zwaaištenen worden niet in één keer gelegd, maar in etappes, zodat de route zich langzaam opbouwt en er een aantal PR-momenten in de loop der tijd zijn. Het leggen van één Zwaaisteen per keer houdt het volgende in:

- Afstemmen sociale activiteit met twee partijen
De partij die de Zwaaisteen legt en de sociale activiteit uitvoert en de groep die deelneemt aan de sociale activiteit. In Harlingen ging het bijvoorbeeld om scholieren en ouderen.
- Afstemmen leggen van de Zwaaisteen met de Buitendienst van de Gemeente
Je mag in Nederland niet zomaar een steen uit het trottoir halen in verband met kans op uitstekende stenen en gevaarlijke situaties. Vandaar dat de Buitendienst moet worden ingeschakeld om de steen te leggen. De Buitendienst beschikt vaak zelf over een goede schep, zand en andere benodigde materialen.
- Afstemmen leggen van de Zwaaisteen met de lokale pers (een officieel fotomoment)
In Harlingen maakt de lokale pers alleen de persfoto en heeft de programmamedewerker zelf een verslag aangeleverd. De persfoto wordt gemaakt met alle betrokken partijen in beeld. Het is leuk om er een officiële foto van te maken met iemand die de steen neerlegt, er met de hamer opslaat en/of het overdragen van het Zwaaisteencertificaat. Mocht er meer vrijheid zijn lokaal in de wijze van PR, dan



kan dit ook op een andere passende manier ingevuld worden. Zorg dat deze stap goed voorbereid is, zodat het moment van aandacht gepakt wordt, offline en online.

- Afdrukken en plastificeren van het Zwaaiesteencertificaat
Dit Zwaaiesteencertificaat is te vinden op www.zwaaisteen.nl. Bij aanschaf van een Zwaaisteen wordt een digitaal exemplaar van het certificaat gestuurd. De betrokken partijen kunnen het voor het raam plakken als bewijs van deelname aan het project en om nog meer zichtbaarheid te geven aan het project en het doel: stimuleren van alledaags contact.
- Uitvoering sociale activiteit
De twee partijen aan elkaar koppelen, zodat de sociale activiteit kan plaatsvinden. De activiteit kan worden bedacht door de organisator en/of één van de betrokken partijen. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om samen een activiteit ondernemen, ergens naar toe gaan, samen eten, in gesprek gaan of samen iets maken.
- Leggen van de Zwaaisteen en het officiële persmoment.
De organisator heeft hier de rol om de Zwaaisteen en het Zwaaiesteencertificaat (of certificaten voor beide partijen) mee te nemen en het persmoment in goede banen te leiden. De organisator gaat zelf mee op de foto, zo mogelijk met een herkenbaar teken van de eigen organisatie.
- Persbericht maken voor de krant.
Hierin benoemt de organisator alle betrokken partijen, de reacties op het sociale project en de voortgang van de Zwaaisteenroute. Het is leuk om bij mensen een oproep te doen om mee te denken over een leuke of waardevolle nieuwe locatie en/of sociale activiteit.
- Het plaatsen van het persbericht op eigen sociale media en website.
Nadat de lokale krant de primeur heeft, kan het persbericht geplaatst worden op eigen sociale media en website om een boost te geven aan de eigen organisatie.
- Bedanken, terugkoppelen of de twee partijen structureel iets voor elkaar kunnen betekenen.
In deze stap gaat de organisator na wat de partijen ervan vonden en of ze structureel een sociaal project willen uitvoeren.

Randvoorwaarden

Voor een succesvolle uitvoering met goed resultaat zijn de volgende zaken van belang.

Succescriteria

De criteria voor succes zijn:

- Samenwerkingspartners hebben die enthousiast meewerken en achter het uiteindelijke doel staan.
- Ontwikkelen van een gehele route, dus niet alleen het leggen van losse stenen
- Verkrijgen van voldoende aandacht voor de route en uitleg over wat de insteek is, zodat de achterliggende gedachte en ambitie ook tot uiting kan komen.
- Voldoende budget voor organisatie en directe kosten.
- Medewerking van de gemeente, zodat ze goedkeuring geven voor het leggen van de stenen
- Eén organisatie die het initiatief trekt



Benodigde tijd

De benodigde tijd is ongeveer 10 uur per Zwaaisteen (leggen, pr en activiteit erom organiseren en uitvoeren). De ontwikkeling van de gehele route kost ongeveer een jaar: elke maand een zwaaisteen.

Samenwerkingspartners

Om de route in te bedden is het van belang dat er partners zijn die enthousiast zijn en meedenken over de gewenste ambities en het gewenste eindresultaat. Zij kunnen daaraan een bijdrage leveren. In Harlingen is samengewerkt met politieke partijen die de stenen legden en een activiteit ondernamen, een Grandcafé dat als start- en eindpunt van de route wil dienen en een verhalenverteller die de route omlijstte met verhalen.

Andere samenwerkingspartners kunnen zijn:

- Zorgorganisaties
- Onderwijsinstellingen
- Bedrijven (denk aan sector horeca, winkels, et cetera)
- Gemeente

Communicatie

Het verzorgen van pr is een belangrijk onderdeel van de methodiek. Juist omdat het niet alleen gaat om een route, maar het doel uiteindelijk is mensen blijvend in beweging en in contact met elkaar te krijgen. Voor algemene uitleg en promotie van de Zwaaisteenroute kan gebruik gemaakt worden van materialen die op de website www.zwaaisteen.nl te vinden zijn. Aanvullend zijn lokaal pr-activiteiten nodig. Denk aan het logo aangevuld met samenwerkingspartners (ook toevoegen op het Zwaaisteencertificaat), een passende tekst over wat de route inhoudt, zodat deze op meerdere plekken en momenten gebruikt kan worden, beeldmateriaal van de ontwikkeling van de route (leggen zwaaistenen en uitvoeren activiteiten en opening route), berichtgeving online en offline van de ontwikkeling van de route en tot slot de aanvullende informatie waarmee de route 'aangekleed' wordt zoals opdrachtkaartjes, een tasje met de route, uitleg, wat lekkers, etc. en filmpjes of verhalen die met QR-codes tijdens de route te vinden zijn.

Kosten

Afhankelijk van de precieze invulling zijn kosten hoger of lager. Kostenposten zijn in ieder geval:

- Coördinatiekosten: kosten voor organisatie, voorbereiding en begeleiding bij uitvoering en verzorgen van pr, organiseren feestelijke opening en verduurzamingsactiviteiten.
- Aanleg route:
 - Zwaaistenen: De kosten voor 10 Zwaaistenen zijn € 540. De overige kosten zijn te vinden op de website van Zwaaisteen: www.zwaaisteen.nl
 - Eventuele algemene pr-materialen Zwaaisteenroute (te bestellen via de website)
 - Eventuele kosten voor het leggen van de stenen zelf (vaak gefinancierd door gemeente als zij medewerking verlenen)
 - Bordjes langs de route (met uitleg en opdrachten en QR-code voor meer uitleg of opdrachten)
 - Ontwikkeling en drukken van de opdrachtkaartjes, QR-codes, promotiematerialen, drukken certificaten, flyers met daarop de route
- Projectkosten: kosten voor sociale activiteiten: Kosten voor sociale activiteiten is af te stemmen met de partijen waar je mee samenwerkt.
- pr-materiaal: Naast het maken van pr-materiaal of passende teksten kan het soms wat geld kosten om een bericht offline of online te plaatsen.



SAMEN OUDER WORDEN



- Openingsfeest: om de route feestelijk te openen zijn er naast ureninzet voor het regelen ook mogelijke directe kosten zoals hapjes, kosten fotograaf, drukken flyers of ander pr-materiaal.
- Verduurzamingskosten: kosten voor uitvoering van activiteiten om aandacht te blijven genereren voor de route.

In Harlingen hebben alleen de stenen + promotiematerialen van Zwaasteen geld gekost en afdrukkosten voor de Zwaasteencertificaten. De rest werd in goede samenwerking met lokale pers en samenwerkingspartners geregeld.



Stichting Present Nederland

info@presentnederland.nl

www.presentnederland.nl

Het programma Samen Ouder Worden

Samen Ouder Worden is actief van 2018 tot en met 2023 en zet in op nieuwe samenwerkingen. Samenwerkingen met en tussen ouderen, vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, de gemeente en beroepskrachten in zorg en welzijn. Samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. De aanpakken kunnen per context verschillend zijn, maar in alle aanpakken is de inzet van vrijwilligers essentieel. Daarbij worden ook de ouderen zelf uitdrukkelijk uitgenodigd om zelf als vrijwilliger bij te dragen aan een zinvol(ler) leven voor ouderen.

In Samen Ouder Worden gaat het bijvoorbeeld om thema's als dementie en eenzaamheid, het ontwikkelen van nieuwe vormen van vrijwillige inzet met ouderen, betere afstemming tussen vrijwilligers en de beroepsmatige zorg en welzijn, op maat organiseren van respijtzorg en praktische vormen van hulp die met vrijwilligers georganiseerd kunnen worden.

Samen Ouder Worden is een ontwikkelprogramma. Op lokaal niveau en op programmaniveau worden nieuwe of bestaande aanpakken en methodieken ontwikkeld, versterkt en verspreid. In dit kader beschrijven we aanpakken en methodieken die lokaal waardevol zijn gebleken, ter inspiratie en navolging elders in Nederland.

Samen Ouder Worden is een zelfstandig programma in het kader van het Programma Langer Thuis van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.