




# Ouderen als bron

## Samen Ouder Worden in Stichting Present

Ouderen zijn niet slechts hulpontvangers, ouderen hebben volop talenten en waarde toe te voegen. Door het organiseren van speciale projecten waarin ouderen waardevolle vrijwilligerservaring kunnen opdoen, ervaren zij en hun omgeving dat ouderen juist ook als hulpbieders present kunnen zijn. Deze inzichten werken als een olievlek in de landelijke organisatie.

### DOELEN

-  **Bewustwording** van ouderen als bron van vrijwillige inzet
-  **Kennisdeling en toerusting:** lokale inzichten en innovatieve projecten uitwerken in methodiekbeschrijvingen voor hele organisatie
-  **Inzicht vergaren** hoe 55+ vrijwilligers bereikt kunnen worden.

### GLANS MOMENTEN

#### Vier succesvolle methodieken

Elk lokaal traject resulteerde in een succesvolle aanpak die nu in het brede Present netwerk wordt ingezet: Bonus opa en oma, Zwaaiesteenroute, Opruimgezelschap en Present met ervaring.

#### De waarde van zingeving





Lokale coördinatoren en groepsbegeleiders zijn tijdens een inspirerende ronde tafel-bijeenkomst toegerust om in te kunnen spelen op vragen en twijfels over zingeving. Een train-de-trainer module 'Omgaan met zingeving' is in voorbereiding. In gesprek met ouderen komen zingevingsvraagstukken regelmatig aan bod. En uit het praktijkonderzoek onder de eigen vrijwilligers van 55 jaar en ouder blijkt zingeving de belangrijkste meerwaarde van het doen van vrijwilligerswerk.



### ACTIVITEITEN

-  **Onderzoek naar de vrijwilligersreis** van 55+ kernvrijwilligers van Present
-  **Tientallen** vrijwilligers aan het woord over **hun ervaring** met vrijwillige inzet
-  **Deelname** aan de Expeditie Nieuwe Gezichten van Vereniging NOV
-  **Ontwikkeling** van tips en tools m.b.t. werving oudere vrijwilligers
-  **Ontwikkeling online training** 'lokale samenwerking en positionering van vrijwilligerswerk'
-  **10 intervisiebijeenkomsten**
-  **Samenwerking** met Netwerk NOOM op meer vrijwillige inzet door **ouderen met een migratieachtergrond**

### LESSEN

-  Voor een organisatie vol doeners (vaak praktische hulp achter de voordeur) is het goed om tijdig uit te zoomen en de vraag te stellen naar de zin van vrijwillige inzet. Zo wordt onze inzet duurzamer.
-  Vrijwilligerswerk draagt bij aan zingeving: we kunnen onze organisatie nog beter inrichten om een aantrekkelijke plek te zijn voor ouderen die zich willen inzetten voor de ander.
-  De oudere vrijwilliger is zich bewust van zijn rol als 'oudere' en daardoor soms ook terughoudend. Wij hebben een rol om ouderen te motiveren: juist jij hebt iets bij te dragen!
-  De focus op ouderen werkt door in de gehele Present-organisatie, waardoor ouderen beter aangesproken kunnen worden op hun mogelijkheden en projecten geschikt gemaakt worden voor ouderen met een (fysieke) beperking.

## OOGST

### ★ Zingeving

Een belangrijk inzicht uit het onderzoek onder de eigen kernvrijwilligers gaat over zingeving: ertoe doen en meedoen door vrijwillige inzet.

### ★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

De focus op ouderen werkt door in de gehele Present-organisatie, waardoor ouderen beter aangesproken worden op hun mogelijkheden en projecten bijvoorbeeld ook geschikt gemaakt zijn voor ouderen met een (fysieke) beperking.

### ★ Lokaal samenwerken

De Present-stichtingen werken lokaal al nauw samen met veel verschillende maatschappelijke organisaties. Nieuwe samenwerkingen met onder meer de Chinese en Caraïbische gemeenschap en Netwerk NOOM hebben geleid tot meer vrijwillige inzet onder ouderen met een migratieachtergrond.

### ★ Verbinding tussen generaties

Van huis uit zorgt de inzet van Present-vrijwilligers vaak al voor mooie ontmoetingen tussen jong en oud. Nieuw zijn nu de Zwaaištenen in Harlingen die voor spontaan contact in de gemeenschap zorgen. En bij het Opruimgezelschap in Barendrecht lijken de gesprekken tussen vrijwilligers en de oudere nog belangrijker dan het uitzoeken en opruimen.

### ★ Ouderen met een migratieachtergrond

Het creatieve proces rond het lied Yelele heeft op een speelse wijze het gesprek op gang gebracht in de Caraïbische gemeenschap: omzien naar elkaar als vrijwilliger, ook buiten de eigen kring, is leuk en waardevol. Een aanzet is gemaakt.

## LOKALE AANPAK

🔧 **Iedere lokale stichting** Present heeft een eigen (zelfstandig) bestuur. Met de organisatieversterking richt Present Nederland zich niet alleen op zichzelf, maar vooral op het versterken van de lokale stichtingen, juist omdat zij uiteindelijk **'aan zet'** zijn. Op vier locaties zijn Samen Ouder Worden-trajecten gestart waarbij de lokale Present Stichting, veelal in samenwerking met lokale maatschappelijke partners, verschillende aanpakken uitdacht en uitprobeerde. Dit leverde naast de ontwikkelde methodieken vooral inspirerende inzichten op over ouderen, hun talenten, mogelijkheden en motivatie om zich vrijwillig in te zetten. De organisatie heeft met uitgewerkte methodiekbeschrijvingen en goede uitleg gezorgd voor een goede kennisoverdracht en borging van de lokale successen in het brede netwerk van Presentstichtingen.

## CONTACT

- 🗨️ Kijk hier voor mee informatie over [Stichting Present Nederland](#)
- 🗨️ Vragen over Samen Ouder Worden: [algemeen@nov.nl](mailto:algemeen@nov.nl)

## LINKS

- 🔗 [Bonus opa en oma](#)
- 🔗 [Opruimgezelschap](#)
- 🔗 [Zwaaisteenroute](#)