



SAMEN ZORGZAAM OUDER WORDEN IN OKRA

DRAAIBOEK 'SAMEN ZORGZAAM OUDER WORDEN IN OKRA'- OKRA VZW

ZILVER AAN ZET (CERA)

INHOUD

VOORWOORD LUCAS KU LEUVEN.....	3
ZILVER AAN ZET: OUDER WORDEN MET EEN POSITIEVE GEZONDHEID!.....	4
1. MISSIE EN VISIE VAN OKRA: DE TWEEDE MANTEL BINNEN EEN ZORGZAME BUURT.....	6
2. SITUERING PROJECT EN MAATSCHAPPELIJK KADER.....	8
3. HOE ZORGZAAM OMGAAN MET OUDEREN IN JE TREFPUNT? IN JE BUURT? ZELF AAN DE SLAG!.....	10
FASE 1: VERKENNING - WELKE NODEN ZIJN ER AANWEZIG?.....	10
INVENTARISEREN VAN DE NODEN BINNEN OKRA.....	10
BRENG LEDEN SAMEN EN GA IN DIALOOG.....	12
TREK HET OPEN!.....	12
FASE 2: WELKE OPLOSSINGEN ZIJN MOGELIJK?.....	13
KIJK OVER HET MUURTJE.....	19
ALLEEN GA JE SNELLER, SAMEN KOM JE VERDER.....	21
MOGELIJKE SAMENWERKINGSPARTNERS.....	21
HELP JIJ HELPEN?.....	23
WEDERKERIG ENGAGEMENT.....	23
ALS DE BERG NIET NAAR MOZES KOMT,	23
MAAK HET CONCREET!.....	25
FASE 3: UITVOERING - OPSTART EN BEKENDMAKING.....	26
STAP NAAR MENSEN TOE!.....	26
WEES PERSOONLIJK.....	26
HANG HET AAN DE GROTE KLOK.....	26
FASE 4: EVALUATIE EN BESTENDIGING.....	28
EVALUATIE.....	28
VERANKERING VAN HET INITIATIEF.....	29
BEKIJK DE MOGELIJKHEID OM JE INITIATIEF TE INTEGREREN BINNEN EEN GROTER GEHEEL.....	30

VOORWOORD LUCAS KU LEUVEN

In 2007 startten LUCAS KU Leuven en Cera een intensieve samenwerking. Met het project “Dromen worden werkelijkheid” zijn de belangrijkste noden en uitdagingen voor de ouderenzorg in kaart gebracht. In het vervolgproject “Anders Ouder Worden” (2009-2012) is in acht innovatieve lokale zorginitiatieven voor kwetsbare ouderen de werking vernieuwd en hun inzichten en leerpunten zijn breed verspreid en gedeeld.

Met “Zilver aan Zet” (2016-2019) wilden Cera en LUCAS KU Leuven een stap verder gaan. We richtten ons opnieuw op kwetsbare ouderen en zochten lokale projecten die sectoroverschrijdend samenwerken. Een vernieuwende insteek was de klemtoon op positieve gezondheid, veerkracht en levenskwaliteit. Hoe kunnen we kwetsbare ouderen, ondanks hun beperkingen op lichamelijk, psychisch en/of sociaal vlak, ondersteunen en begeleiden in positieve gezondheid? Hoe kunnen we vertrekken vanuit de sterktes van kwetsbare ouderen en mogelijk maken dat ze zelf de regie behouden en een maximale kwaliteit van leven blijven ervaren?

Met een adviesgroep van experts zijn goede praktijken in Vlaanderen voorgesteld en besproken. Projecten die in aanmerking kwamen voor “Zilver aan Zet”, waren in de eerste plaats gericht op de verbetering van positieve gezondheid, veerkracht en levenskwaliteit bij kwetsbare ouderen. Ze richtten zich op personen met dementie en hun mantelzorgers, ouderen met een handicap of psychische problemen en hun netwerk, personen in armoede, kwetsbare ouderen vanuit een multiculturele achtergrond, ouderen als mantelzorgers en vrijwilligers en/of alleenstaande ouderen. De projecten vertrokken vanuit de netwerkgedachte en steunden op samenwerking tussen lokale actoren. Belangrijk was dat ze met actieve inspraak en actieve participatie van alle betrokkenen, inclusief die van de kwetsbare ouderen zelf, en vraaggestuurd te werk gingen. De projecten dienden aandacht te hebben voor en expertise op te bouwen in een diversiteit aan levensdomeinen die belangrijk zijn voor de levenskwaliteit van kwetsbare ouderen (wonen, toegankelijkheid, relaties, financiële draagkracht, ...) en hier inspirerend in te zijn naar een breed publiek toe.

Op basis van deze criteria, zijn acht innovatieve projecten in Vlaanderen, met een diverse thematiek en geografische spreiding, gekozen om onder begeleiding van LUCAS KU Leuven en Cera drie jaar lang te werken aan het versterken van hun eigen activiteiten en vernieuwingen. LUCAS KU Leuven zorgde voor de wetenschappelijke begeleiding en coaching. Cera nam de financiële, communicatieve en logistieke ondersteuning op zich. Alle projecten kwamen halfjaarlijks samen om te leren over gemeenschappelijke thema's en om hun ervaringen onderling uit te wisselen.

De kennis, inzichten en ervaringen die de projecten doorheen de afgelopen drie jaar hebben vergaard, zijn gebundeld in een draaiboek. Het is een inspiratiebron van ideeën, tips en aanbevelingen die andere initiatiefnemers een steun kan bieden in het vormgeven van een eigen goede praktijk in de zorg voor kwetsbare ouderen.

We hopen dan ook van harte dat dit draaiboek een duwtje in de rug kan geven om zelf aan de slag te gaan en om de kwaliteit van zorg en ondersteuning voor kwetsbare ouderen op een hoger niveau te tillen.

Veel leesplezier!

Dr. Inez Buyck (LUCAS – KU Leuven)

Prof. dr. Chantal Van Audenhove (LUCAS – KU Leuven)

www.kuleuven.be/lucas



ZILVER AAN ZET: OUDER WORDEN MET EEN POSITIEVE GEZONDHEID!

Bij de zorg voor kwetsbare ouderen tekenen zich een aantal groeiende maatschappelijke tendensen af: toename van chronisch zieken, thuiswonen met zorg in de buurt, betaalbaarheid en samenwerking met mantelzorgers en vrijwilligers, multiculturalisering, onomkeerbare inzet van inspraak van de burger, technologie en digitalisering, eenzaamheid en sociale isolatie, armoede en geestelijke gezondheid ...

In plaats van te focussen op probleemdetectie, ziekte of moeilijkheden, kiest Cera in samenwerking met LUCAS KU Leuven met Zilver aan Zet voor een positieve insteek. Het concept van Machteld Huber, directeur van het Instituut voor positieve gezondheid, fungeert als leidraad: "Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, mentale en fysieke uitdagingen van het leven." (Huber, 2011).

Met het project Zilver aan Zet steunde Cera acht projecten uit Vlaanderen en Brussel die zich richten tot kwetsbare ouderen. De verbetering van positieve gezondheid, veerkracht en levenskwaliteit bij kwetsbare ouderen stond centraal. Elk project vertrok met andere woorden vanuit de sterktes van ouderen, ondanks het feit dat ze op lichamelijk, psychisch en/of sociaal vlak beperkingen ervaren.

Na drie jaar intensieve samenwerking, een tussentijds event op 11 oktober 2018, verschillende interactiedagen, werkbezoeken, een Zilver aan Zet krant, filmpjes, een slotevent op 30 april 2020 ... vroegen we de projecten om hun expertise te delen in een draaiboek.

Met enige fierheid stellen we u het draaiboek van 'Samen zorgzaam ouder worden in OKRA' voor.

Wordt u bij het lezen nieuwsgierig naar de draaiboeken van de andere initiatieven? Dan verwijzen we u naar www.cera.coop. Hier kan u ook het onderzoeksrapport en de beleidsaanbevelingen van LUCAS KU Leuven uitgebreid nalezen. Op deze link kan u van elk project trouwens ook een filmpje bekijken.

Tot slot, een voorwoord zou geen voorwoord zijn, zonder een dankbetuiging. Via deze weg daarom graag een woord van dank aan onze partner LUCAS KU Leuven, aan de adviesgroep die Zilver aan zet mee in goede banen leidde, 'Samen zorgzaam ouder worden in Peulis' en de zeven andere Zilver aan zet projecten.

We wensen u veel leesplezier en inspiratie.

Stéphanie De Smet

programmacoördinator 'Zorg in de samenleving'

www.cera.coop

1. MISSIE EN VISIE VAN OKRA: DE TWEEDE MANTEL BINNEN EEN ZORGZAME BUURT



OKRA, een vereniging van, voor en door 55-plussers, zorgt voor ontmoetingskansen en gemeenschapsvorming waarbij de 55-plussers hun persoonlijke **talenten** kunnen ontplooiën, kunnen **participeren** in een steeds evoluerende wereld en zich kunnen **engageren** voor een meer solidaire en duurzame samenleving.

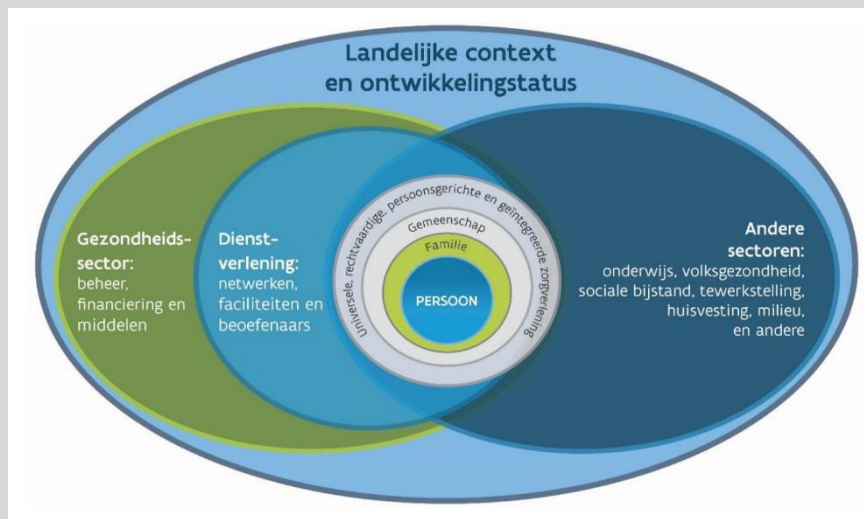
De vergrijzing en de vermaatschappelijking van de zorg zijn voor OKRA geen last en bedreiging, maar een kans om al de ouderen -zowel de actieven als de kwetsbaren- een plaats te geven binnen de samenleving. Werk maken van zorgzame buurten is een gedeelde verantwoordelijkheid van velen, dus ook van OKRA.

OKRA vormt in de vermaatschappelijking van de zorg de 'tweede mantel'. Zorg gaat hier niet over het verlenen van verzorgende taken, maar krijgt de invulling van zorgzaam met elkaar omgaan. Gewoon er

zijn voor elkaar. Dit is een basishouding van iedereen die actief is binnen OKRA. Als sociaal-culturele organisatie kiest OKRA voor een welzijnsgerichte benadering van zorg: uitgaan van wat mensen nog wel kunnen met als doel de sociaal-maatschappelijke participatie te verhogen (erbij horen, serieus genomen worden, steun krijgen van anderen, ...).

OKRA draagt hiertoe bij door ontmoetingskansen en laagdrempelige activiteiten aan te bieden. Je kan onze organisatie beschouwen als een 'tweede mantel'. De 'eerste mantel' voor kwetsbare personen bestaat uiteraard uit familieleden, vrienden en mantelzorgers. Zij zorgen dag in dag uit voor de zorgbehoevende. OKRA is betekenisvol door zowel zorgbehoevendenden als hun mantelzorgers de kans te geven om even te ontsnappen aan de dagelijkse realiteit.

Het concept van de tweede mantel sluit aan bij het cirkelmodel van de zorg van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO). Dit model plaatst de zorggebruiker centraal, waarbij deze ook zelf partner is in zijn eigen zorgverlening. De eerste cirkel rond de zorggebruiker wordt gevormd door de mantelzorgers thuis: familie en vrienden. Zij staan in voor de dagdagelijkse zorg en staan zeer dicht bij de kwetsbare persoon. Daarrond bevindt zich het informele netwerk van vrijwilligers en buurtgerichte ondersteuning (gemeenschap). In deze tweede cirkel/mantel is OKRA elke dag opnieuw actief.



Cirkelmodel van de zorg, Wereldgezondheidsorganisatie

2. SITUERING PROJECT EN MAATSCHAPPELIJK KADER



Onze samenleving evolueert. Wie vandaag een foto neemt van de bevolking, krijgt een heel ander plaatje dan dertig, twintig of zelfs tien jaar geleden. De levensverwachting stijgt, het aantal ouderen stijgt. Gezinnen zijn tegenwoordig kleiner en sociale netwerken zijn meer verbrokken. Volwassen kinderen blijven niet zomaar in hun dorp wonen. Ze verhuizen voor hun werk of vinden hun partner elders. Er zijn meer alleenstaanden. In die veranderende context zijn de banden tussen de generaties minder vanzelfsprekend.

Naast deze tendensen worden we in Peulis ook geconfronteerd met specifieke uitdagingen. Zoals vele landelijke gebieden in Vlaanderen is ook Putte-Peulis zijn oorspronkelijke kleine parochiale setting ontgroeid. Door de vele nieuwbouw- en sociale huisvestingsprojecten vertoont Peulis steeds meer kenmerken van een verstedelijkt gebied. Veel lokale winkels

zijn weggetrokken en er is een beperkt openbaar vervoer. Hierdoor vervreemden ouderen niet enkel van hun lokale leefgemeenschap, maar ook van de omliggende buurten. Bovendien is het lokale dienst-, vrijetijds- en hulpverleningsaanbod gecentraliseerd in Putte en Bonheiden, zo'n 5 km van Peulis. Wie in Peulis woont en minder mobiel is, geraakt moeilijk tot bij de verschillende vormen van dienstverlening.

Het sociale weefsel waarop onze leden kunnen terugvallen wordt zeldzamer. Nochtans is die ontmoeting zo belangrijk voor de sociale samenhang en de solidariteit. Vanuit de noden en behoeften hebben we met OKRA-Peulis de hoofden bij elkaar gestoken om te kijken hoe we meer zorgzaam aanwezig kunnen zijn voor onze leden. Daarnaast vonden we het belangrijk om verder te kijken en dit open te trekken naar de bredere buurt. Met het project 'Samen zorgzaam ouder worden' hebben we in eerste instantie geprobeerd in te spelen op de lokale noden met de oprichting van 'Samen eten'. Samen eten verbindt. De maandelijkse maaltijden vormen een laagdrempelige manier om elkaar te ontmoeten of om nieuwe mensen te leren kennen. Vooral mensen met een klein netwerk en kwetsbare ouderen kijken hier naar uit. Met 'Samen eten' komen we op een gezellige manier tegemoet aan veel noden tegelijk: ontmoeting, betaalbaar gezond eten, detecteren van hulpvragen en onderlinge hulp stimuleren. Vanuit dit initiatief zijn we verder gaan bouwen en hebben we extra elementen toegevoegd. Zo is er een structurele samenwerking gegroeid rond intergenerationeel leren met de school waarbij de leefwerelden van jongeren en ouderen worden samengebracht. Dit

vertaalt zich o.a. in activiteiten waarbij leerlingen leren rijden met een rolwagen en ouderen Franse bijles geven aan leerlingen tijdens de middagpauzes. Aansluitend hebben we er 'Fietsen zonder leeftijd' aan toegevoegd. Met dit initiatief konden buurtbewoners die moeilijker ter been zijn, meerijden met een vrijwilliger op een riksja en op die manier de eigen streek blijven ontdekken.

Met al deze initiatieven hebben we mooie ervaringen kunnen opbouwen die we graag delen met de andere OKRA-trefpunten en andere verenigingen. We zijn telkens vertrokken van de mogelijkheden en talenten van de ouderen.

Het project 'Samen zorgzaam ouder worden in Peulis' wil de eerste steen leggen van een zorgzame buurt en is een verkenning naar mogelijke rollen, die een seniorenvereniging zoals OKRA, kan opnemen binnen het concept 'zorgzame buurten'.

Met dit draaiboek is het niet onze bedoeling om overal in Vlaanderen hetzelfde initiatief uit de grond te stampen maar we nodigen iedereen uit om op zoek te gaan naar een zorgzaam antwoord op de uitdagingen in je eigen trefpunt en breder in je buurt. We wensen iedereen veel succes met dit boeiend avontuur.

Bekijk hier het filmpje over OKRA-Peulis door de QR code te scannen met je smartphone. Je kan de film ook via YouTube vinden door in het zoekscherm 'Samen zorgzaam ouder worden in Peulis' te typen. www.youtube.com/watch?v=8bWwox6ghOU



3. HOE ZORGZAAM OMGAAN MET OUDEREN IN JE TREFPUNT? IN JE BUURT? ZELF AAN DE SLAG!

FASE 1: VERKENNING – WELKE NODEN ZIJN ER AANWEZIG?

Inventariseren van de noden binnen OKRA



Hoe creëer je een zorgzaam aanbod voor ouderen in de buurt? Om een goed aanbod te voorzien, kan je maar beter je ogen en oren goed gebruiken. Je kan hier best vertrekken van wat de leden aangeven. Wat houdt hen bezig? Waar maken ze zich zorgen over? Welke drempels ervaren ze? Waarom haken sommige leden af? Misschien

geraken de leden gewoon niet op je activiteit? Kortom de hulpvragen, signalen en noden van je leden vormen een goed vertrekpunt. Je krijgt niet alleen signalen waarmee je binnen je eigen trefpunt aan de slag kunt gaan. Daarnaast kan je ook op noden stoten die verder reiken dan je eigen werking en die betrekking hebben op de bredere buurt.

Maar hoe kom je nu te weten wat hen bezig houdt? Wees gerust. Jullie weten al veel meer dan jullie denken. Lijst de gekende signalen al eens op. Tijdens activiteiten en ontmoetingsmomenten horen en zien jullie al veel. Raadpleeg zeker ook eens jullie contactpersonen, die de OKRA-magazines aan de leden bezorgen. Ze komen maandelijks op bezoek bij de leden en vangen heel wat nuttige informatie op.

“De vrijwilligers uit de projectgroep in Peulis staan erg dicht bij de doelgroep van kwetsbare ouderen. Een aantal leden van de projectgroep zijn al geconfronteerd met chronische aandoeningen. De behoeften en de antwoorden die bedacht zijn, komen dus van de doelgroep zelf, van onder uit.” Mathieu, vrijwilliger OKRA-Peulis

Ook andere vrijwilligers vangen veel signalen op (bijvoorbeeld: het wegblijven van leden omwille van ziekte of mobiliteitsproblemen, een overlijden in de familie van een OKRA-lid, zorgen om de kinderen, ...). Daarom is het belangrijk dat vrijwilligers hier bewust mee leren omgaan en er iets mee doen. Specifieke vorming (rond dementie, rouwverwerking, eenzaamheid, ...) kan hen helpen om de signalen beter te herkennen.



Je vormt met je trefpunt eigenlijk een sterk netwerk. Dit is een grote kracht. Vanuit je concrete werking van activiteiten kan je veel signalen opvangen. Dit vormt een vertrekpunt en hiermee kan je aan de slag gaan. Dit proces stopt eigenlijk nooit. Idealiter bestaat er een permanente wisselwerking tussen het opvangen van signalen en het bijsturen van je aanbod.

Tip: Indien een vrijwilliger een signaal meldt, is het aan te raden om met de betrokken vrijwilliger te bespreken hoe dit zal worden opgevolgd. Wanneer een vrijwilliger niet weet wat er zal gebeuren of zich niet goed voelt met de actie die wordt ondernomen, kan dit slecht uitdraaien. Het kan ervoor zorgen dat de vrijwilliger in de toekomst niet langer de signalen doorgeeft of het kan de vertrouwensband tussen een lid/bewoner en de vrijwilliger behoorlijk schaden.



Breng leden samen en ga in dialoog

Wil je nog een stap verder gaan om te achterhalen wat er leeft? Je kan expliciet tijd maken om je leden te bevragen. Dit kan in groep zijn op een activiteit, maar ook bijvoorbeeld door langs te gaan bij een lid aan huis. Zo breng je een gesprek op gang en krijg je veel informatie. Je komt te weten waar de leden van wakker liggen en wat ze eventueel graag anders zien.

Trek het open!

Als trefpunt zijn jullie ingebed in een bredere buurt of gemeente. Welke noden leven er voor ouderen in de buurt? Lokale dienstencentra, andere verenigingen, lokale ouderenraden, het sociaal huis, de gemeente hebben vaak een goed zicht op de vragen van ouderen. Misschien gebeurde in het verleden zelfs een ouderenbehoefteonderzoek waar je je op kan baseren?

Tip:

In het kader van het nieuw woonzorgdecreet zullen lokale dienstencentra een buurtanalyse opmaken. Op basis van deze analyse zullen ze meer inzetten op de wensen en noden van kwetsbare ouderen. Hun rol zal in de toekomst ook veranderen. Ze zetten dan minder in op het inrichten van eigen activiteiten, maar vertrekken met wat er reeds aanwezig is van aanbod in de buurt. Ze vormen meer een brug tussen noden van de buurt en deze van de diensten en verenigingen. Ze vertrekken hierbij van de aanwezige competenties en talenten in de buurt en gaan deze krachten en actoren trachten te versterken. Als trefpunt zal je bruikbare informatie kunnen sprokkelen uit deze buurtanalyse. Je kan nog een stapje verder gaan en zelf actief meewerken aan deze analyse. Zo sta je op de eerste rij.

FASE 2: WELKE OPLOSSINGEN ZIJN MOGELIJK?

De knelpunten en uitdagingen die naar boven komen bij de verkennende fase vormen de basis om aan de slag te gaan met je trefpunt. Ze geven richting bij het zoeken naar een passend aanbod. Hou er rekening mee dat je als trefpunt niet op alles een antwoord kan bieden. Dat is ook niet erg. Je kan deze signalen best overmaken aan de lokale overheid. Zo kan er samen met het lokale beleid worden bekeken welke oplossingen mogelijk zijn.

Haalbaarheid vormt het uitgangspunt bij het uitwerken van een passend aanbod. Ten slotte is het van belang om de oplossingen die je bedenkt tijdig af te toetsen bij je leden. Bij voorkeur maak je de vertaling samen met je leden.

Enkele voorbeelden:

SIGNALLEN/ NODEN	POTENTIËLE OPLOSSINGEN
Eenzaamheid bij senioren	Inzetten op ontmoeting, belang van persoonlijke bezoeken van (oud) leden,...
Mobiliteitsproblemen	Ophalen van leden, vervoersdiensten, activiteiten aanpassen zodat iedereen kan meedoen
Drempels hulp en administratieve ondersteuning	Voorzien van een antennefunctie van het lokaal dienstencentrum tijdens activiteiten waar leden/bewoners terecht kunnen, Buddywerking, lokale OKRA-belangenbehartiging in ouderenraden
Verborgen problemen bij senioren	Brengen van bezoekjes (vb. verjaardagbezoek, contactpersonen...), Het vroegtijdig detecteren van hulpvragen door ontmoetingsmomenten/bezoeken
....	...

Peulis ligt afgesneden van het hulpverlenings- en vrijetijdsaanbod. Hierdoor is het risico op vereenzaming groter en de kans tot optimale participatie in de buurt eerder beperkt. Met het project 'Samen zorgzaam ouder worden' speelden we hierop in en kozen ervoor om in eerste instantie te starten met 'Samen eten'. Iedere derde woensdag van de maand kunnen buurtbewoners bij ons terecht voor een warme, gezonde maaltijd aan een democratische prijs. Het lokaal dienstencentrum staat mee in voor de organisatie hiervan en zorgt voor vertegenwoordiging. Tijdens de maaltijd kunnen buurtbewoners eventuele zorg- of hulpvragen kwijt. Aansluitend kunnen zij deelnemen aan de wekelijkse succesvolle bingo-activiteit. Op die manier kunnen de bewoners na de gezellige lunch genieten van een ontspannende activiteit. Met 'Samen eten' komen we op een gezellige manier tegemoet aan heel wat noden tegelijk. Het is in theorie een eenvoudig concept, maar heeft in de praktijk een grote impact.

Ook ouderen in een kwetsbare situatie moesten deel kunnen nemen aan het activiteitenaanbod. Om bewoners te kunnen bereiken die minder goed te been zijn, bouwden we een vervoersdienst uit. Vrijwilligers halen deze leden op. Hier zijn we verder gaan kijken dan de eigen OKRA-activiteiten. Zo is er een ophaaldienst op feestdagen (Pasen, Allerheiligen,...) naar de kerk. Naast vervoer per auto ontwikkelden we het fietsdeelsysteem 'Fietsen zonder leeftijd'. Bewoners die niet (meer) zo mobiel zijn, halen we op met een riksja en geven we zo het plezier van een stukje fietsen. Met de riksja raken ze weer wat verder en wordt hun leefwereld net dat tikkeltje groter. Ze vergeten even hun eenzaamheid. Spontaan komen er verhalen en een gezellige babbel met de vrijwilliger die hen vervoert. De riksja is het instrument dat mensen actief samenbrengt. Het is een mooi voorbeeld van sociale contacten over generaties heen. Ook de wandelvoetbal i.s.m. SK Peulis is een mooi voorbeeld om je activiteit in een ander jasje te steken opdat meer ouderen kunnen blijven meedoen. Wandelvoetbal is een variant van voetbal die erop gericht is om mensen ouder dan 50 jaar bij het voetbal te betrekken als ze door een gebrek aan mobiliteit of om andere redenen niet in staat zijn het traditionele spel te spelen.

Om de betrokkenheid te vergroten tussen verschillende generaties hebben we gekozen voor een samenwerking met de basisschool in Peulis. Hieruit groeide een intergenerationele activiteit rond het thema dementie 'Oma en opa hebben gaatjes'. Leerlingen leren rijden met een rolwagen en krijgen wekelijks tijdens de middagpauze bijles Frans van OKRA-vrijwilligers. Deze initiatieven brengen de leefwerelden van jong en oud dicht bij elkaar.



“We wonen hier 400 meter vandaan. Mijn vrouw zit in de rolstoel en nu kunnen we te voet komen. Als we naar Putte moeten gaan eten, 5 km verder, dan moeten we met de auto en dat is een heel gedoe met een rolstoel. Hier in Peulis kennen we ook meer mensen.” Robert



SIGNALLEN EN NODEN IN PEULIS	'SAMEN ZORGZAAM OUDER WORDEN IN PEULIS'
Risico op eenzaamheid	'Samen eten' brengt mensen terug samen. Eten doen de meeste mensen niet graag alleen, het gevoel van eenzaamheid wordt op dat moment sterk ervaren. 'Samen eten' speelt hierop in. Samen eten stimuleert terug onderlinge hulp en sociale cohesie.
Afgesneden van het vrijetijdsaanbod	De maaltijden gaan door in de eigen omgeving, dichtbij de mensen. Na de maaltijd is er kans om aan te sluiten op een ontspannende activiteit (bingo). We maken gebruik van de bestaande infrastructuur in het dorp.
Afgesneden van het hulpverleningsaanbod	Het lokaal dienstencentrum komt op antenne tijdens de maaltijden zodat de mensen van Peulis er terecht kunnen met hun vragen. Het brengt info en dienstverlening dichtbij de mensen.
Ervaring van niet meer mee te tellen	We blijven inzetten op de veerkracht van ouderen: • De maaltijden en de ontspannende activiteiten (bingo) activeren mensen - deelnemers helpen waar het kan. Ze ervaren dit moment als een zinvolle tijdsbesteding. • Ouderen geven bijles Frans aan leerlingen Door de activiteiten toegankelijk te maken kunnen meer deelnemers blijven meedoen. Enkele voorbeelden: • Ophalen leden, vervoersdienst • Wandelvoetbal • Het aanbieden van goedkope, gezonde maaltijden met de mogelijkheid van een sociaal tarief zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen • We bouwen bruggen tussen generaties door actief samen te werken met de school: bijles Frans geven, intergenerationele activiteit



"Samen eten is plezanter en doet mijn eten beter smaken. Alleen is maar alleen, hé. Zeker eten doe ik niet graag alleen. Ik ben altijd graag onder de mensen geweest. Daarom sluit ik elke maand aan bij 'Samen eten' in Peulis. Het is een fijn initiatief van OKRA waarbij de inwoners de kans krijgen om elkaar te ontmoeten tijdens een gezellige maaltijd. De tafelvrienden krijg ik er gratis bij." Mieke, deelnemster

Hoe leg je de puzzel tussen de noden van kwetsbare ouderen binnen of buiten OKRA en de aanwezige talenten/mogelijkheden in jouw buurt? Hoe zorg je ervoor dat de noden in de buurt en de sterke schouders elkaar vinden? Wie wil welke taak opnemen? Welke contacten hebben jullie? We geven hierbij enkele tips:

Kijk over het muurtje

Je hoeft niet altijd het warm water zelf uit te vinden. Welke initiatieven hebben andere trefpunten of andere verenigingen al genomen? Zouden die een vertrekpunt kunnen zijn bij jullie? Weet wel dat iedere buurt of trefpunt andere uitdagingen heeft en dat je nooit zomaar een ander succesvol initiatief kan kopiëren. Elke situatie, trefpunt of buurt is anders. Elk initiatief is maatwerk. Alleen zo weet je zeker dat je initiatief een antwoord kan bieden op de uitdaging/nood die er is.

Enkele voorbeelden van andere trefpunten:

OKRA Ruiselede zingt...

Maandelijks zorgen OKRA-vrijwilligers voor een warm moment in het woonzorgcentrum St. Jozef te Ruiselede. Ze zingen samen met veertigtal bewoners uit volle borst liederen van vroeger.

In de eerste plaats was het de bedoeling van OKRA Ruiselede om te zingen tussen en samen met bewoners met dementie. Het werd meteen een succes en de directie vroeg om dit initiatief open te stellen voor alle bewoners. Ondertussen zijn ze zeven jaar verder en worden de kelen maandelijks gesmeerd in het woonzorgcentrum.

Initiatiefneemster Cecile Deleersnyder kwam op het idee: "Ik had op de BBC een uitzending gezien waar koorzangers samen zongen met personen met dementie in een woonzorgcentrum. Het viel me op hoeveel blijheid iedereen uitstraalde. Ik kon geen onderscheid maken tussen de bewoners en de koorleden. Ze zongen samen. Fantastisch! Dit wou ik ook bij ons. Ik sprak koorleden aan en zo ging de bal aan het rollen. We proberen met onze zanguurtjes vrolijkheid te brengen en krijgen er zelf zoveel voldoening voor terug"

"We proberen met onze zanguurtjes vrolijkheid te brengen en krijgen er zelf zoveel voldoening voor terug" Cecile Deleersnyder

OKRA Lembeke wandelt...

Tweewekelijks strekken ze met OKRA Lembeke de benen. Een groep van ongeveer 25 deelnemers wandelt dan doorheen het Meetjesland. Opmerkelijk is dat ze deze wandeltripjes met bijzonder veel aandacht organiseren voor alle leden. Zo voorzien ze bij elke wandeling een korte en lange versie zodat iedereen, ook wie moeilijker kan stappen, meekan. Bij de tussenstop kiezen de deelnemers of ze verder wandelen of opgepikt worden.

‘We merken dat we door onze zorgzame aanpak een breder publiek aanspreken. Getrainde stappers én leden die gewoon in beweging willen blijven. Zo kan een deelnemer die bijvoorbeeld aan het revalideren is van een heupoperatie blijven meestappen door te kiezen voor de korte lus. We bereiken bovendien veel 80-plussers op onze activiteiten doordat we ze toegankelijk houden.’

‘Door onze zorgzame aanpak bereiken we een breder publiek.’ Christine Van Eenaeme

OKRA Kaprijke bezoekt...

‘Elke maand bezoeken we met wat vrijwilligers van OKRA enkele bewoners in het woonzorgcentrum. We doen de bezoeken twee aan twee. Als we merken dat iemand er behoefte aan heeft om veel te vertellen, dan is dat zo en dan nemen we daar onze tijd voor. Liever een goed gesprek dan vlug een praatje. Soms past het niet dat we op bezoek komen, maar dan keren we een ander keertje terug. Ook personen met een dementie krijgen van ons een bezoekje. We hebben hiervoor vrijwilligers die heel goed zijn in het voeren van fijne gesprekken.’ Fredy Wauters

‘Voor een goed gesprek, moet je je tijd nemen.’ Fredy Wauters

OKRA Zelzate haalt haar leden op...

‘We merkten dat sommige leden die minder mobiel zijn, niet meer naar de OKRA-bijeenkomsten kwamen. Daaruit groeide het idee om leden, die moeilijk zelfstandig naar de activiteiten kunnen komen, thuis te gaan ophalen. Er worden telkens een tiental leden opgehaald door andere vrijwillige leden. Niet iedereen vindt het makkelijk om beroep te doen op iemand anders. Gelukkig is onze service intussen gekend bij onze leden. Dit maakt de drempel naar hulp een stuk kleiner.’ Amanda Meeusen

‘We willen graag dat iedereen kan blijven meedoen aan onze activiteiten.’ Amanda Meeusen

Alleen ga je sneller, samen kom je verder

Een goed idee heeft sterke schouders nodig. Schouders van medestanders, verenigingen en organisaties die het idee mee kunnen uitdragen en helpen uitwerken. Betrek partners van bij de start. Ze kunnen mee nadenken over je idee en feedback geven. Op die manier zijn ze van bij het begin betrokken en voelen ze zich mee verantwoordelijk voor het welslagen van het initiatief. Blijf investeren in je partners, onderhoud het netwerk en werk toe naar een duurzaam netwerk.

Mogelijke samenwerkingspartners

Denk bij het betrekken van partners niet enkel aan voor de hand liggende actoren maar ook aan organisaties die je misschien nog niet zo goed kent.

"Om het project 'Samen zorgzaam ouder worden in Peulis' te doen slagen zijn we van bij het begin op zoek gegaan naar medestanders. Zo zetten de KWB, Samana, Landelijke Gilden, KLJ, De vrije basisschool, KVLV, de parochieraad, het woonzorgcentrum, de gemeente Putte en het lokaal dienstencentrum van Putte hun schouders mee onder het project." Danny, OKRA Peulis

Tip:

Breng in kaart welke potentiële samenwerkingspartners er lokaal aanwezig zijn. Maak duidelijk wat de meerwaarde voor je partners kan zijn en benadruk dat je samen meer kan bereiken dan alleen. Niet iedere partner moet in dezelfde mate meewerken. Het is praktisch noch haalbaar noch zinvol om met elke partner een even intens contact te hebben. De samenwerking kan immers verschillende vormen aannemen (adviseren, mee promotie maken, afstemming zoeken – bijvoorbeeld zelf niets organiseren wanneer een partner dit al doet, helpen op de activiteiten, gebruik maken van elkaars faciliteiten, ...). Sommige partners versterken gewoon je netwerk, met andere partners ga je dan weer intense samenwerkingen aan.

Vrijblijvend

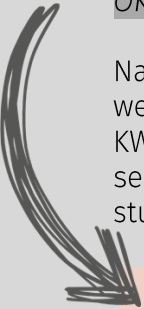
Intens

←----->

Netwerking

Samenwerking

"In Peulis is er een sterke intense samenwerking met het lokaal dienstencentrum. 'We hebben echt een goede samenwerking. Het lokaal dienstencentrum 't Lijsternest en de vrijwilligersploeg zijn goed op elkaar afgesteld. Ze zorgen bijvoorbeeld voor de warme maaltijden, zijn aanwezig op antenne tijdens de activiteiten en ondersteunen de promotie,... We hebben een sterke groep vrijwilligers die er telkens staat om te helpen.'" Rosa, OKRA Peulis



Naast een kerngroep die de praktische organisatie van het project in handen heeft, werken we ook met een bredere stuurgroep. Hierin zetelen afgevaardigden van KWB, Landelijke Gilden, parochie, de basisschool, apotheek, de seniorenconsulent van Putte. De stuurgroep bewaakt de voortgang van het project en stuurt bij waar nodig. De stuurgroep komt een tweetal keer per jaar bijeen.

Tip:

Zorg ervoor dat je goede afspraken (vb. over taakverdeling, financiën,...) maakt met je partners, bij voorkeur op papier. Op die manier weet iedereen wat men van elkaar kan verwachten. Het geeft ook een houvast in geval van moeilijkheden.

Help jij helpen?

Vrijwilligers vormen het kloppend hart van OKRA. Zij maken elke dag opnieuw OKRA waar. Wanneer je initiatieven neemt om je eigen werking of buurt extra zorgzaam in te richten, is het goed dat er helpende handen zijn om je doelstellingen te kunnen realiseren.

Zorg ervoor dat er voor iedereen wat te beleven valt. Iedereen heeft andere competenties en interesses. Probeer daar gericht op in te spelen. Niet iedereen die helpt, moet mee in de werkgroep zitten om te vergaderen. Sommige mensen zijn sneller bereid om te helpen als ze een klein, afgebakend engagement kunnen opnemen. Andere vrijwilligers vinden het dan weer fijn om mee de organisatie te sturen. Probeer zoveel mogelijk profielen aan te spreken. Sommigen zijn eerder handige harry's, anderen zijn geboren communicatie-talenten. Nog anderen gaan graag leden bezoeken, of zijn goed in het maken van plannen. Het komt erop neer dat je de juiste puzzel legt tussen de potentiële taken en interesses en talenten van de vrijwilligers.

"Mensen die in elkaars buurt wonen, halen elkaar op. Ik ga in het rusthuis in Beerzel altijd Mariake ophalen." Juul

Er zijn verschillende manieren om vrijwilligers te werven maar het rechtstreeks aanspreken van mensen bezit de grootste slaagkans. Heel wat mensen doen nog geen vrijwilligerswerk, gewoon omdat het hen nog nooit werd gevraagd. Investeer voldoende in je vrijwilligers. Vrijwilligers vragen de nodige ondersteuning. Dat kan op verschillende manieren: een luisterend oor aanbieden, een aanspreekpunt hebben, uitwisseling met andere vrijwilligers voorzien, een bedankingsmoment geven, een inhoudelijke vorming geven, het voorzien van een goede verzekering, ...

Voorzie voldoende tijd voor de ondersteuning van de vrijwilligers! Soms haken vrijwilligers af. Dat is normaal. Ze stoppen om persoonlijke redenen of omdat ze nood hebben aan een andere uitdaging. Je kan dus best permanent je zoektocht naar vrijwilligers verderzetten. Wacht niet tot je ploeg al sterk is uitgedund.

Wederkerig engagement

Iedereen telt mee. Het is niet omdat je een bepaalde kwetsbaarheid of zorgbehoefte hebt dat je niets kunt betekenen. Blijf ook hen betrekken. Vertrek hierbij van wat wel nog lukt voor je mensen. Zo blijft iedereen betrokken en krijgt iedereen voldoening van zijn werk.

'Samen zorgzaam ouder worden in Peulis' is een goed voorbeeld van dit wederkerig engagement. Mensen met een zorgbehoefte komen er niet alleen passief genieten, ze dragen ook actief hun steentje bij waar mogelijk: afwassen, opruimen, de zaal op orde zetten, ...

Als de berg niet naar Mozes komt, ...

Uit gesprekken met de leden en inwoners van Peulis bleek dat zij vlottere toegang wensten tot een aantal diensten. Peulis, een deelgemeente van Putte, ligt wat afgelegen van het lokale dienst-, vrijetijds- en hulpverleningsaanbod. Zo ligt bijvoorbeeld het lokaal dienstencentrum in Putte zelf en kunnen de inwoners niet altijd even optimaal genieten van het aanbod

(maaltijden, individuele hulpverlening, ...) van het centrum. In Peulis bedachten ze een heel leuke win-win oplossing hiervoor. De maandelijkse maaltijden zijn de gelegenheid om het lokaal dienstencentrum tot bij de bewoners te brengen. De deelnemers kunnen er met hun vragen terecht bij een seniorenconsulent.

Op die manier worden een aantal drempels weggewerkt. Soms stellen mensen hun vragen uit of maken ze geen gebruik van hun rechten, simpelweg omdat ze niet tot in Putte zelf geraken. En het lokaal dienstencentrum bereikt op die manier nieuwe mensen die anders nooit zelf de stap zouden zetten.

Maak het concreet!

Misschien heb je ondertussen al ideeën opgedaan om aan de slag te gaan met je trefpunt. Fijn! Nu is het tijd om stap voor stap je idee verder uit te werken. We reiken je een schema aan om je plannen concreter te maken.

WAT ZIJN DE NODEN IN JE TREFPUNT/BUURT	
WAT WIL JE BEREIKEN? BAKEN REALISTISCH AF. ZORG ERVOOR DAT HET HAALBAAR BLIJFT. (HOEVEEL TIJD VRAAGT HET? HEB JE VOLDOENDE VRIJWILLIGERS? KAN JE HET MET DE BESTAANDE GROEP VOLHOUDEN? IS HET BETAALBAAR?)	
HOE SPEEL JE IN OP DE NODEN?	
WIE WIL JE VOORNAMELIJK BEREIKEN?	
WELKE PARTNERS KUNNEN HELPEN? WIE KENT HIER IEMAND AL?	
WIE NEEMT WELKE TAAK OP?	
WELKE CONCRETE STAPPEN ZET JE TEGEN WANNEER?	
WELKE KLEINE SUCCESSEN KAN JE SNEL BOEKEN?	

FASE 3: UITVOERING - OPSTART EN BEKENDMAKING

Eens de voorbereiding achter de rug is, kan het effectieve werk van start gaan.

Stap naar mensen toe!

Je hebt een mooi initiatief en nu wil je natuurlijk zoveel mogelijk mensen laten genieten van dit aanbod. Maar hoe bereik je je doelgroep? De manier waarop je dit doet, bepaalt mee het verder verloop van je contacten. In Peulis hebben we ons laten inspireren door 'het outreachend werken'. Oorspronkelijk komt dit uit het straathoekwerk. Het geeft een inspirerende kijk op hoe je je doelgroep wilt bereiken. Outreach start met het leggen van contact met mensen in de eigen leefomgeving. Zelf actief het contact aangaan in plaats van afwachten is het fundament van deze methodiek.

In Peulis hebben we voor de maandelijkse maaltijden een duidelijke folder opgesteld, die niet doet denken aan professionele reclamefolders, die dikwijls snel in de vuilnisbak belanden. De flyers zijn persoonlijk verspreid, huis-aan-huis. We hebben even aangebeld en kort en duidelijk uitgelegd wat de bedoeling is.

Wees persoonlijk

Wanneer je een eerste contact wilt maken met mensen, wees dan vrijblijvend, zorg ervoor dat mensen zich welkom voelen en geen hoge drempels ervaren. Individueel contact kan een grote meerwaarde betekenen. Deze aanpak is zeker aangewezen voor mensen in sociaal isolement of bij personen die bijvoorbeeld hun woning moeilijker kunnen verlaten.



Tip:

Omwille van de privacy is het niet mogelijk om gegevens van ouderen in een (potentiële) kwetsbare positie te verkrijgen. Aan de gemeente is daarom geopperd om een stratenplan te maken met stippen. Zo kan de doelgroep min of meer gelokaliseerd worden. Deze mensen krijgen dan een huisbezoekje van een vrijwilliger die uitleg komt geven over het project.

Hang het aan de grote klok

Communicatie is erg belangrijk. Start hier uiteraard bij je eigen trefpunt. Zorg ervoor dat je leden goed op de hoogte zijn van je initiatief. Al van bij de start is het belangrijk dat je ook de ruime omgeving op de hoogte brengt van je plannen. Het maakt dat iedereen van bij het begin mee is in het verhaal. Hoe je je verhaal brengt, bepaalt mee je kans op slagen.

Denk goed na over welke kanalen je gebruikt en welke boodschap je wil overbrengen. Noteer wat je van plan bent en welke stappen je daarvoor moet zetten. Bepaal wie je wil bereiken, welke info je wil verspreiden, hoe je die info aan de man brengt. Vergeet zeker niet je partners

en officiële instanties op de hoogte te brengen. Je partners kunnen een cruciale rol spelen in het verder bekend maken van het initiatief.



Reclame maken is nooit een overbodige luxe. Je zal dan ook eigen promotiemateriaal moeten aanmaken. Inventariseer best welke media er al bestaan in je gemeente (gemeentebblad, parochieblad, ...). Bepaal vervolgens welke kanalen het meest geschikt zijn om potentiële deelnemers te bereiken. Om senioren te bereiken, maak je best gebruik van de klassieke wegen. Internet en sociale media zijn ook een optie, maar hou er rekening mee dat die niet altijd aansluiten bij de leefwereld van senioren.

Probeer af en toe de pers erbij te halen. Nodig hen persoonlijk uit of stuur zelf een persbericht uit. Onderschat nooit de waarde van mond-tot-mond reclame.

"We verspreiden de flyers ook via sleutelfiguren zoals de apotheker, maatschappelijk werker van de mutualiteit, thuiszorgverpleegster,... Ik zag gisteren bij de apotheek dat er nog maar één flyer lag. Ik ben dat daar direct gaan aanvullen. Ook verschijnt er al eens een artikel in het parochieblad of gemeentebblad. Maar de beste reclame vind ik toch via mond tot mond. Het meisje van de pedicure vroeg zelfs hoe het met het 'Samen eten' stond. En ze staat daar nu heel ver van af, ah ja, da's nog een heel jonge." Martha, OKRA Peulis

FASE 4: EVALUATIE EN BESTENDIGING

Evaluatie

Eens de werking loopt, is het van belang om aandacht te hebben voor eventuele bijsturing. Evalueer dus op regelmatige tijdstippen en sluit niet uit om eventueel nieuwe elementen toe te voegen.

Het is heel waardevol om de mensen die meehelpen, te betrekken en te luisteren naar hun bevindingen en suggesties. Zij ervaren aan den lijve hoe alles verloopt en krijgen ook veel te horen van de deelnemers. Hun opmerkingen kunnen zeker bijdragen aan een betere werking. Wanneer naar hun mening gevraagd wordt, blijven deze vrijwilligers zich betrokken voelen en blijven ze gemotiveerd.



Hou rekening met het perspectief van de verschillende partners (gebruikers, partners, vrijwilligers, ...). De beleving van een gebruiker is niet per definitie identiek aan die van een vrijwilliger. Vandaar het belang om al deze invalshoeken samen te leggen.

“Tijdens de maaltijden kan er nogal veel lawaai zijn en konden de deelnemers elkaar niet meer goed verstaan. We kregen te horen dat sommige deelnemers hier last van hadden. Aangezien we het belangrijk vinden dat onze deelnemers comfortabel kunnen eten, zijn we hiervoor op zoek gegaan naar een oplossing. Zo hebben we nu in de zaal geluiddempende panelen opgehangen. Daarnaast merkten we dat de Riksja-fiets nog te weinig gebruikt werd. Een van de oorzaken is dat de Riksja in Putte, op 5 km van Peulis, staat. Gebruikers moeten dan eerst naar Putte gaan. Dit is een te grote drempel. We gaan nu op zoek naar een stalplaats voor de Riksja in Peulis zelf.” Danny, OKRA Peulis

Verankering van het initiatief

Je hebt ondertussen misschien een mooi initiatief uit de grond gestampt? Je hebt daar ongetwijfeld veel tijd en energie in gestoken. Misschien heb je ondertussen al kleine succesjes kunnen boeken?

"Ik had niet gedacht dat het zo'n succes zou worden. Gemiddeld komen er nu 40 mensen eten. We zouden al blij geweest zijn met 10-12 man. Dit had ik echt niet gedacht." Martha, OKRA Peulis

Andere initiatieven hebben dan weer niet het verhoopte succes. Dit wil niet noodzakelijk zeggen dat je je initiatief moet afblazen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat er een aantal drempels zijn voor mensen om deel te nemen. Kleine aanpassingen kunnen er misschien voor zorgen dat je activiteit toch lukt.

Bouw verder op wat lukt. Het zou jammer zijn dat je initiatief een stille dood sterft. Dat zou zonde zijn van het geleverde werk. Om dit te vermijden is het goed om tijdig na te denken hoe je je initiatief structureel kan verankeren in je werking.

Blijf investeren in je netwerk, partners, lokale verenigingen en sleutelfiguren. Zo is er in Peulis jaarlijks een nieuwjaarsreceptie voor de partners van het project. Op die manier blijven we de partners op de hoogte houden van het project. Communiceer ook de geboekte resultaten. Dit werkt motiverend. Op het einde van het project voorzien we een afsluitend moment voor alle medewerkers en partners. Dit fungeert als een dankmoment voor alle geboden hulp, maar vormt anderzijds ook een uitnodiging om verder aan de slag te gaan.

Bekijk de mogelijkheid om je initiatief te integreren binnen een groter geheel.

De opname binnen een overkoepelende instantie of de inbedding in een lokaal bestuur draagt bij tot de verankering van je initiatief. Wanneer je je initiatief bijvoorbeeld kan inschrijven in het beleidsplan en de begroting van de gemeente, kan de gemeente mogelijk middelen voorzien. Hiervoor moet je uiteraard van bij de start regelmatig contact houden met het lokale bestuur.

"In het derde projectjaar hebben we met de kerngroep de vraag gesteld hoe we het initiatief verder zouden kunnen zetten zonder de projectmiddelen van Cera. Veel deelnemers gaven aan dat ze het jammer zouden vinden, mochten de maaltijden op termijn wegvallen eens het project gedaan was. We zijn dan in gesprek gegaan met het lokaal dienstencentrum en het sociaal huis van de gemeente. In de gesprekken zijn we vooral op zoek gegaan hoe we elkaars doelstellingen kunnen helpen realiseren. Zo gaat de gemeente de maandelijkse maaltijden logistiek blijven ondersteunen (bekostiging huur lokaal, promotie, ...). Tijdens de maaltijden zal het lokaal dienstencentrum op antenne komen zodat de inwoners van Peulis op een toegankelijke manier het dienstencentrum kunnen bereiken. Daarnaast zijn we op zoek gegaan naar hoe we elkaar verder kunnen versterken in de toekomst. Zo zal OKRA Peulis meewerken aan de buurtanalyse die ze dienen op te maken in het kader van het nieuwe woonzorgdecreet. We kunnen hier echt spreken van een win-winsituatie." Mathieu, OKRA Peulis



Tip:

Nodig lokale politici uit naar activiteiten die je al organiseert: vrijwilligersbijeenkomsten, persmomenten, recepties, ... Op die manier maken de lokale bestuurders kennis met de werking zoals ze werkelijk is, zonder dat het van jou extra werk vraagt.



Nog vragen?

Wil je graag met je trefpunt aan de slag gaan om een zorgzaam aanbod verder vorm te geven, maar zit je nog met vragen? Geen probleem. We zijn er voor jou. Naast de regionale OKRA-secretariaten, kan je terecht bij OKRA-ZORGRECHT, zorgrecht@okra.be of 02 246 44 30

BIJ HET OPSTELLEN VAN DIT DRAAIBOEK HEBBEN WE INSPIRATIE GEHAALD UIT DE VOLGENDE BROCHURES:

'OUDEREN ALS ACTIEVE SCHAKEL VOOR DE BUURT, OUDERENWEEK 2018 DOE-GIDS', VLAAMSE OUDERENRAAD

'EEN DRAAIBOEK, ZORGNETWERKEN-THEORIE EN TRY-OUTS OM JE DRAAI TE VINDEN', SAMENLEVINGSOPBOUW WEST VLAANDEREN VZW EN CERA

'DORPSRESTAURANTS OP HET MENU!, EEN TE MAKEN, EEN TE SMAKEN INITIATIEF', SAMENLEVINGSOPBOUW WEST-VLAANDEREN EN RIMO LIMBURG VZW

DIT DRAAIBOEK IS EEN UITGAVE VAN OKRA VZW IN HET KADER VAN HET PROJECT 'ZILVER AAN ZET' VAN CERA (2019)

REDACTIE:

MARIJN LOOZEN, JOHAN TRUYERS, MATHIEU MARTENS

MET SPECIALE DANK AAN DE VRIJWILLIGERS GHIS SCHEPERS, MATHIEU MARTENS, MARTHA VAN DEN BROECK, DANNY VAN GESTEL EN ROSA VAN LOOCK

FOTO'S

BARBARA VANHULLE

WWW.OKRA.BE