FRIESLAND, GRONINGEN, DRENTHE

HOE DAN?

EEN TEGEN EENZAAMHEID

3 juni 2019 • Leeuwarden

Samen Eén tegen eenzaamheid

Foto: Marije Kuiper

UITNODIGING

Maandag 3 juni vindt in het kader van het actie-programma *Eén tegen eenzaamheid* de inspirerende werkconferentie HOE DAN? plaats. We openen met een levendige talkshow met voorvechtster van ouderenemancipatie Hedy d'Ancona en het icoon voor sportactivatie Foppe de Haan. Tijdens interactieve werksessies pitchen meerdere samenwerkingspartners programma's en ideeën waarop jij kan aanhaken.

We nodigen je van harte uit om aanwezig te zijn. Deelname is gratis. Wel vragen we je om je hier vooraf aan te melden en in te schrijven voor de werksessies.

Doe het gelijk even, want vol = vol.

PROGRAMMA

Ouder worden zonder eenzaamheid. Dat wil iedereen. Maar hoe dan? Met tal van bewezen initiatieven uit het Noorden én uit de rest van Nederland – waaronder Studiekringen (Gelderland), Goede Buren (Rotterdam), Golden Sports (Amsterdam) en Serious Gaming (Oost-Nederland) – biedt deze dag brede kansen op samenwerking en oplossingen. Gemeentes, professionals, ondernemers, vrijwilligers en ouderen uit Friesland, Groningen en Drenthe ontmoeten elkaar bij de netwerkmarkt en werksessies. Want door samen te werken staan we sterker en kunnen we meer doen voor ouderen die het nodig hebben. Alle werksessies vind je onderaan de uitnodiging.

VWS | FNO | UP

Eén tegen eenzaamheid wil de trend rond (dreigende) eenzaamheid bij ouderen doorbreken. Het ministerie van VWS trekt voor deze werkconferentie samen op met FNO, dat met haar programma Meer Veerkracht, Langer Thuis meer dan honderd projecten heeft gerealiseerd rondom beweging en eenzaamheid bij kwetsbare ouderen. De gemeente Leeuwarden sluit zich aan bij *Eén tegen eenzaamheid* en biedt voor dit evenement haar stad als podium om lokale samenwerking in heel Noord-Nederland tot stand te brengen tussen verschillende domeinen, zoals overheid, zorg, welzijn, sport, bedrijfsleven en cultuur. UP! – een landelijke beweging met een nieuwe kijk op ouder worden – tekent voor de samenstelling van het programma en opent met een inspirerende UP! talkshow, gepresenteerd door Hadassah de Boer, rond de vraag: HOE DAN?

waar	Stadsschouwburg De Harmonie, Ruiterskwartier 4, 8911 BP Leeuwarden	
wanneer	maandag 3 juni 2019	
tijd	09:30 - 10:00	Inloop
	10:00 - 11:30	UP! talkshow
	11.30 - 13.00	Netwerkmarkt & lunch
	13.00 - 14.15	Sessie ronde 1
	14.15 - 15.30	Sessie ronde 2
	15.30 - 16.30	Netwerkborrel
kosten	deelname is gratis, inclusief lunch, drankjes en goodiebag	
voor wie	beleidsmakers, professionals, ondernemers, vrijwilligers en ouderen in Friesland, Groningen en Drenthe	
inschrijven	www.registratiehoedanleeuwarden.nl	
informatie	alle informatie over het programma en de werksessies vind je op: www.hoedanleeuwarden.nl	

Samen zijn we *Eén tegen eenzaamheid.*

TALKSHOW

UP! talkshow

De dag opent met een inspirerende talkshow rond het thema HOE DAN? gepresenteerd door Hadassah de Boer. Te gast zijn o.a. Wimke Schuurmans, programmamanager *Eén tegen eenzaamheid*, Ministerie van VWS en Hedy d'Ancona, het boegbeeld van ouderen- en cultuurparticipatie. We gaan in gesprek met Sjoerd Bootsma, artistiek leider van LF2018 en Agenda 2028. Foppe de Haan, ambassadeur van *Eén tegen eenzaamheid*, vertelt over de kracht van sport in de mienskip (gemeenschap).

Het leven van Marloes Schreur, programmamanager eenzaamheid van de Gemeente Leeuwarden, nam een dramatische wending. Het brak haar hart maar stimuleerde haar ook om zich vol in te zetten om eenzaamheid in de stad tegen te gaan.

Gamen voor senioren, daarna samen eten en nieuwe mensen leren kennen. Het werkt al jaren in Twente. Het prachtige project won niet voor niets de *Veerkracht Bokaal* van FNO als beste senioren voorbeeldproject. Hanny ter Doest en Mini Tuller (85) vertellen hoe dan bij *Game, eet en match*.

Fokke Klijnstra (74) zag het nog geen jaar geleden niet meer zitten. *Sociaal Goud* bood hem een nieuw leven en hij is dolblij dat hij er nog is. Zij waren er voor hem en hij is er nu voor andere ouderen.

Oud Geleerd Jong Gedaan verovert Nederland en Anne-Goaitske Breteler cheft het noorden. Studenten geven interactieve colleges aan ouderen, delen kennis en verbinden generaties.

Muziek is er van de blazers van het Mienskipsorkest onder leiding van Jan Hibma.

WERKSESSIES

Sociaal Goud
Initiatiefnemer: Marleen Suurmeijer
Regio: Friesland

Sociaal Goud verbindt generaties. Ze gaat aan de slag in verschillende wijken in Leeuwarden. Initiatiefnemer Marleen Suurmeijer legt uit hoe ze dat wil aanpakken, samen met partners in de wijk. Wellicht is de *Sociaal Goud* aanpak geschikt voor jouw dorp of wijk? Kom langs, laat je inspireren en sluit je aan.

MEER INFO

Oud Geleerd Jong Gedaan
Initiatiefnemers: Enny van Arkel en Ilse Nieuwland
Projectleider Friesland en Groningen: Anne-Goaitske Breteler
Regio: landelijk

Oud Geleerd Jong Gedaan verovert gaandeweg Nederland en komt nu voor het eerst naar Friesland, Groningen en Drenthe. Jonge studenten geven lezingen over hun vakgebied aan ouderen en reken maar dat hen het vuur aan de schenen wordt gelegd door hun toehoorders. De tijd dat ouderen alleen bingo willen is echt voorbij. Ben je als welzijns- of zorgorganisatie op zoek naar interessant aanbod voor ouderen? Dan ben je hier aan het goede adres.

MEER INFO

Golden Sports
Initiatiefnemer: Leonie Everts
Regio: landelijk

Golden Sports begon jaren geleden in Amsterdam en draagt haar succesvolle methodiek graag over naar andere locaties in Nederland. Want sporten met ouderen in de buitenlucht, dat kan overal. Initiatiefnemer Leonie Everts vertelt hoe je de *Golden Sports* aanpak in jouw regio kan inzetten en het goede nieuws: een subsidie format wordt meegeleverd. Sportcoach Jens Dijkstra heeft dit proces in Leeuwarden al succesvol doorlopen en licht graag toe hoe dat in zijn werk is gegaan.

MEER INFO

Het Generatiehuis
Initiatiefnemer: Marlien Seinstra
Regio: Friesland

Het Generatiehuis is een nieuw initiatief in Leeuwarden om actieve cultuurparticipatie aan te jagen als middel tegen (dreigende) eenzaamheid bij ouderen. Choreograaf Marlien Seinstra van Dans op Recept – een van de initiatiefnemers – vertelt samen met deelnemers over haar ervaringen met dans & ouderen en nodigt culturele makers uit om ook workshops te ontwikkelen en samen op te trekken.

MEER INFO

Serious Gaming
Initiatiefnemer: Hanny ter Doest, werksessie i.s.m. Giel Hekkert van 8D-games uit Leeuwarden
Regio: Oost Nederland

In Oost Nederland is Hanny ter Doest een begrip. Ze toverde een oud gymnastieklokaal om tot een moderne ontmoetingsplaats voor ouderen waar alles draait om beweging, aangejaagd door gaming. *Gamenastieken*, noemt Hanny dat. Heb je een dorpshuis en wil je er meer mee, heb je als gemeente een pand over en weet je geen bestemming, ben je game ontwikkelaar en wil je je markt vergroten? Dit is je kans. Gaming is een prachtige aanleiding om ouderen én in beweging te krijgen én nieuwe ontmoeting mogelijk te maken.

MEER INFO

Anders kijken naar eenzaamheid
Initiatiefnemers: Richtje Boomsma en Ieta Berghuis (Talma Lectoraat NHL Stenden Hogeschool)
Regio: Friesland

Eenzaamheid is een gelaagd gegeven. Niemand wil als eenzaam te boek staan. En als je hulp wil bieden, weet je vaak niet goed hoe. Als je de cijfers rondom eenzaamheid ziet in Friesland schrik je. Het *Talma Lectoraat* kent de cijfers, doet onderzoek en biedt workshops aan om in gesprek te gaan met eenzame ouderen. Docent- onderzoekers Richtje Boomsma en Ieta Berghuis vertellen hoe dan.

MEER INFO

Mienskipsorkest
Initiatiefnemer: Guus Pieksma en o.l.v. Jan Hibma
Regio: Friesland

Het *Mienskipsorkest* is een bonte verzameling oudere muzikanten, die op latere leeftijd hebben geleerd een instrument te bespelen. Het resultaat is hartverwarmend. Je leert iets nieuws, je bent trots, doet nieuwe contacten op en hebt vooral veel plezier. Kan je dit ook toepassen in zorglocaties? Vast wel. Samen muziek maken is magic.

MEER INFO

In Je Uppie
Initiatiefnemer: Alet Klarenbeek en Annewiep Bloem
Regio: landelijk

In je Uppie is een laagdrempelig en ontroerend themagesprek voor ouderen over schurende thema's. Deelnemers spreken zich vaak voor het eerst uit over indringende ervaringen in hun leven, laten hun gevoel zien en ontdekken dat dat niet alleen verbindend maar ook bemoedigend werkt. Je voelt je niet meer zo allenig. Dr. Maurice de Greef (VU Brussel) deed onderzoek naar de impact van *In je Uppie*. Enkele gespreksleiders en ouderen vertellen wat deelname hen heeft gebracht. Vanaf augustus 2019 wordt *In je Uppie* breed ingezet door verschillende welzijns- en zorgorganisaties en bibliotheken in heel Friesland.

MEER INFO

Aanpak Eenzaamheid Leeuwarden
Initiatiefnemer: Marloes Schreur
Regio: Leeuwarden

Er bij horen, er toe doen, je passie kunnen delen of mensen ontmoeten. De gemeente Leeuwarden wil bijdragen aan dit gevoel van essentie bij haar inwoners. Vanuit energie, eenvoud en vertrouwen. De vraag is hoe we elkaar vanuit een gezamenlijke ambitie kunnen versterken. Voel je je aangesproken en heb je hier zin in? Kom dan langs bij deze werksessie en doe mee om kort en krachtig onze ambitie neer te zetten. Vraaggericht en niet aanbod gericht.

MEER INFO

Goede Buren
Initiatiefnemer: Simone van den Broek (Basaltfilm)
Komt uit regio: landelijk

Goede Buren is een documentaire over Ada (59) en Wilma (70), twee vrijwilligers die eenzame buurtgenoten bezoeken in Rotterdam. Goede Buren is als het leven zelf. Soms pijnlijk en ongemakkelijk, maar ook luchthartig en absurd, zelfs op momenten van diepe tragiek. *Goede Buren* gaat over samenleven, eenzaamheid en ouder worden. Een urgent en complex sociaal-maatschappelijk thema. Kijkend naar de documentaire wil je in actie komen, maar zie je tegelijkertijd ook de dilemma's van die actie: waar ligt de grens tussen vrijwillige en professionele hulpverlening? En ís er eigenlijk wel een oplossing voor eenzaamheid? Aan de hand van filmfragmenten gaan we verder in op deze vragen.

MEER INFO

Laat op Facebook weten dat je deelneemt, klik in het evenement op 'aanwezig'

Seniorcafé
Initiatiefnemer: Arjen Nijboer en Sytske Atsma
Regio: Leeuwarden/Heerenveen

De bibliotheek is al lang niet meer alleen een plaats om boeken te lenen. Het *Seniorcafé* in de bieb in Heerenveen wordt wekelijks door meer dan 100 bezoekers bezocht. Dbieb in Leeuwarden – pas uitgeroepen tot beste bieb van Nederland – ontwikkelt communities en richt zich op verschillende vaardigheden bij ouderen. Digitale zelfredzaamheid is daar één van. Er gaat een wereld voor je open in deze werksessie.

MEER INFO

Sociaal Vitaal
Initiatiefnemer: Mathieu de Greef
Regio: Groningen

Sociaal Vitaal (RUG Groningen) brengt mensen in beweging en richt zich vooral op ouderen met weinig opleiding en een migrantenachtergrond. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het versterkt ook je geest en biedt vaak gezelligheid en nieuwe vriendschappen. Wil je *Sociaal Vitaal* ook in jouw gemeente of wijk? Initiatiefnemer Mathieu de Greef vertelt hoe dat in zijn werk kan gaan.

MEER INFO

Gezond Natuur Wandelen
Coördinator Noord Nederland: Tjisse Brookman
Regio: landelijk

Buiten zijn is altijd fijn. Een goed gesprek gaat vaak beter als je iets doet. Dus is *Gezond Natuur Wandelen* wandelingen gaan organiseren, met onderweg een praatje met je nieuwe kennissen en weetjes over de natuur. Wil je het ook eens meemaken? Dat kan. Je gaat samen de deur uit naar de Prinsentuin, het prachtige stadspark van Leeuwarden.

MEER INFO

Waar versterken buurt- en culturele initiatieven elkaar?
Initiatiefnemer: Agenda2028 en Gemeente Leeuwarden
Regio: Friesland

Leeuwarden-Fryslan Culturele Hoofdstad (LF2018) heeft meer dan ooit aangetoond wat de kracht is van de mienskip (gemeenschap). *Agenda 2028* is bedoeld om deze energie te behouden en cultuur te gebruiken om o.a. eenzaamheid tegen te gaan.
In de stad zijn tal van kleine, onzichtbare initiatieven. Buurtbewoners zorgen voor elkaar. Culturele makers kunnen deze buurtinitiatieven verdiepen. Door samen te werken is er meer verbinding mogelijk. Dit is wat de gemeente Leeuwarden graag wil stimuleren en nodigt een ieder die actief is in de wijk en de kunsten uit om mee te denken én doen.

MEER INFO

Project Fitter Brein
Initiatiefnemer: Daan Bultje
Regio: Noord Nederland

Scherp de geest in goed gezelschap! Project *Fitter Brein* is een samenwerkingsverband tussen Healthy Ageing Netwerk (HANNN) en de Noord-Nederlandse damverenigingen (Regiowerk Noord). Via het dammen willen we meerdere generaties bij elkaar aan tafel krijgen. Dus kom aan tafel en help ons mee om onze slag te slaan!

MEER INFO

At Home First/De Kunstbeweging
Initiatiefnemer: Frans Meerhoff
Regio: Drenthe

Met huishoudelijke hulpen van *At Home First* lukt het in Emmen om écht met cultuur achter de deur komen. Via de Levenskunstacademie wordt jonge cultuurmakers geleerd maatwerk voor ouderen te leveren. Emmen zegt 'zo bijvoorbeeld!' op de vraag 'hoe dan?'. Laat je inspireren door de denkrichting, ervaringen en oplossingen van Emmen, want gedeelde rijkdom telt immers driedubbel. Met elkaar weten we echt wel waar de valkuilen liggen.

MEER INFO

Samenkracht
Initiatiefnemer: Loes Hulsebosch
Regio: landelijk

Gezien worden, je erkend voelen en iets kunnen betekenen voor een ander, dat is de essentie van *SamenKracht*. Aan de hand van zelf gekozen thema's over de kwaliteit van leven – zoals sociale contacten, lichaam en geest, materiële situatie, waarden en inspiratie – geven ouderen in 'ateliers' antwoorden op vragen op gebied van meedoen en ertoe doen. Zo raak je geïnspireerd over prettig en waardig oud worden in deze tijd.

MEER INFO

Samen in Beeld TV
Initiatiefnemer: Carin van der Wal en Saskia van de Ree
Regio: Groningen

Bestrijden van eenzaamheid onder ouderen is de bestaansreden van het Groningse *Samen in Beeld-tv*. Het aansprekende mediaproject voor en door ouderen heeft zich in acht jaar sterk ontwikkeld, maar er is ook een dilemma. SiB-tv hinkelt als mediaproject van projectsubsidie naar projectsubsidie. In deze werksessie gaan we samen met u op zoek naar concrete oplossingen voor de business-case van kunst- of mediaprojecten in het maatschappelijke veld.

MEER INFO

Studiekringen
Initiatiefnemer: Yvonne Sinkeldam
Regio: Gelderland

Een ongedwongen manier om de hersenen te activeren en eenzaamheid te voorkomen, dat is een studiekring. Een vaste groep van 10 tot 15 senioren die eens per week of twee bij elkaar komt. Geschikt voor mensen – ook met een fysieke beperking – die samen nieuwe dingen willen ontdekken en die met elkaar kennis willen uitwisselen.

MEER INFO

Ouderen 'thuis in deze tijd'
Initiatiefnemer: Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo
Regio: landelijk

Wat gebeurt er toch dat 'ouderen' en 'eenzaamheid' vaak in één adem worden genoemd? Over wie hebben we het eigenlijk als we over ouderen spreken? En hoe komt het dat jongere generaties minder graag met ouderen omgaan? Onder de naam *Thuis in deze tijd* zijn de ouderenfondsen Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo op zoek naar antwoorden op deze vragen. Kan het zijn dat juist het gebrek aan acceptatie van ouderdom eenzaamheid in de hand werkt?

MEER INFO

JOW: iconen voor de oudheid
Initiatiefnemer: Tom van Eijk
Regio: Overijssel/Landelijk

Stichting JOW! koppelt jongeren (16-26 jaar) aan ouderen voor het structureel ondernemen van één-op-één activiteiten. Hierbij staan gezelschap en welzijn voorop, maar vooral ook het verdiepen in elkaar belevingswereld. De Zwolse stichting maakt inmiddels koppelingen in heel Overijssel en heeft de ambitie om landelijk beschikbaar te worden. Hoe zijn jongeren in de startblokken te krijgen om zich aan te sluiten? Een onderdeel van dit succes is de inzet van een eigen app met gamification.

MEER INFO

HOE DAN? is tot stand gekomen in samenwerking met het ministerie van VWS, FNO, de gemeente Leeuwarden en tal van initiatieven in de regio Friesland, Groningen en Drenthe.