
Intentieverklaring
over het gebruik van de visie en instrumenten ^{*)}
van het project systematische preventie

Onderstaande organisatie:

- a. spreekt de intentie uit de visie die ontwikkeld is in het kader van het project systematische preventie te adopteren en deze vorm te geven in het eigen beleid.
- b. zal de ontwikkelde instrumenten onderzoeken op bruikbaarheid voor de eigen organisatie en deze waar mogelijk gebruiken en eventueel aanpassen.
- c. zal informatie in het kader van deze visie op preventie delen met de partner-organisaties.

NAAM ORGANISATIE:

.....

VERTEGENWOORD DOOR:

naam:

functie:

PLAATS: **DATUM:**

HANDTEKENING:

.....

*) Samengevat in de bijlage bij deze intentieverklaring.

Bijlage bij de intentieverklaring visie en instrumenten Systematische preventie

Wat is 'preventie voor ouderen':

1. Ouderen spreken bij het ouder worden hun mogelijkheden aan om de regie van het eigen leven te behouden. Essentieel is het zélf actie ondernemen: ervaring, kennis, en vitaliteit verwerven ten behoeve van eigen welzijn en gezondheid.
2. Overheid, woon-, welzijns- en zorginstellingen stimuleren ouderen hierin, en bieden hiervoor de nodige faciliteiten.

Er moeten voorwaarden worden vervuld om zelfredzaamheid en participatie van ouderen mogelijk te maken. De voorzieningen moeten, meer dan nu, gericht zijn op ondersteuning van ouderen in hun proces van ouder worden. En de voorzieningen moeten beschikbaar zijn d.m.v. een infrastructuur die aansluit op de directe woon- en leefomgeving. Dit aanbod moet structureel worden ingebed in het gemeentelijke woonbeleid, welzijnsbeleid en gezondheids-/zorgbeleid.

De visie op ouder worden van Systematische preventie

In de visie op het ouder worden komen aan de orde:

1. De levensloopbenadering

Deze gaat uit van de eigen verantwoordelijkheid van iedere individuele burger om de eigen levensloop en de gewenste kwaliteit van het leven te plannen en te sturen. Daarbij hoort een ondersteunende sociale omgeving.

2. Versterking van het eigen kunnen

Principieel uitgangspunt is de kracht en competentie van ouderen om in dialoog met anderen het leven zelfstandig sturing te geven. Het gaat hierbij om alle tijdens iemands levensloop opgedane kennis, inzicht en vaardigheden, en om waardering en mobilisering van deze capaciteiten en competenties. Voorzieningen moeten dit eigen potentieel versterken.

3. Zelfsturing

Mensen richten hun eigen leven zelf in. Ieder individu stelt een plan op ter verbetering van de eigen leefsituatie. Belangrijke aspecten van zelfsturing zijn:

- Stuurvaardigheden die mensen in staat stellen hun leven bij te sturen.
- Balans op vijf levensdomeinen, nl: lichaam en geest, sociale relaties, materiele zekerheid, arbeid en presteren, zingeving, en waarden en inspiratie.
Er zijn basisbehoeften per domein m.b.t. zelfstandig wonen en leven. En er zijn ontwikkelingsbehoeften die verwijzen naar maatschappelijk participeren.
- Een geschikte, inspirerende omgeving: voldoende mogelijkheden tot communicatie en realisatie. Dit inspireert mensen en stimuleert hen tot initiatief en zelfsturing.

De ontwikkelde instrumenten

1. De oriëntatiecursus "Zó wil ik oud worden!"

Een serie van 8 bijeenkomsten, elk een dagdeel, voor een gespreksgroep 55+ met begeleider. Verschillende thema's komen aan bod, zoals wonen, inspiratie, gezondheid, intimiteit, bezigheden, sociale contacten, ontspanning. Men wisselt wensen en ideeën uit, en doet elkaar suggesties.

2. Methodiek individuele coaching

Werkwijze voor een activerende opstelling in persoonlijke (coachings-) gesprekken met ouderen. Doel: ouderen stimuleren en assisteren bij zicht krijgen op keuzemogelijkheden en zelf te ondernemen stappen. Deze benadering wordt aanbevolen als basisvaardigheid voor alle professionals in welzijn en zorg die met ouderen te maken hebben. Geadviseerd wordt training en scholing voor hen mogelijk te maken.

3. Methodiek zelforganiserende (lees)groepen

Werkwijze voor de opzet van zelforganiserende groepen en voor sociale netwerkvorming. Binnen ANBO-Amsterdam zijn in 2004 en 2005 meer dan 20 groepen "ANBO gaat literair" opgezet. Zelforganisatie: gespreksleiding en contactpersonen komen uit de groep, de ouderenbond heeft een faciliterende rol.

4. Themakaarten

"Themakaarten", een hulpmiddel waarmee 50-plussers de stappen kunnen concretiseren voor een prettige en zinvolle toekomst. De themakaarten zijn in een pilot getest voor verschillende settings en worden nog verder bewerkt. Het COSBO onderzoekt met de CABO of de kaarten bewerkt en vertaald kunnen worden voor oudere migranten.

5. Meer bewegen oudere migranten

Met migranten-zelforganisaties zijn wensen geïnventariseerd op het terrein van sport en bewegen, en mogelijkheden voor zelforganisaties om deze met de aanbieders te realiseren. Op basis van de ervaringen is een handleiding opgesteld. Hiermee gaat het COSBO nu met Turkse en Marokkaanse zelforganisaties in twee stadsdelen aan het werk.

6. Spel Levenskunst

Gezelschapsspel om o.l.v. een gespreksleider met een groep senioren de kansen en mogelijkheden bij het ouder worden te verkennen. Het spel is geschikt voor verschillende settings. In heel Nederland worden workshops "Spelleiders in Levenskunst" gehouden.

- Alle informatie en aanmelding workshops: www.cosbo-amsterdam.nl/levenskunst

Informatie:

COSBO Amsterdam
Prins Hendrikkade 48
1012 AC Amsterdam

per 1 augustus: Plantage Middenlaan 14
1018 DD Amsterdam

Tel. (020) 614 81 89

Email : lva@cosbo-amsterdam.nl

Website: www.cosbo-amsterdam.nl