



nummer 1
maart 2005

Een nieuwsbrief!

In deze Nieuwsbrief kunt u lezen over de start van 'Zó wil ik oud worden!', een onderdeel van het COSBO project Systematische preventie. De Nieuwsbrief is bedoeld voor instellingen en personen die actief zijn op het terrein van welzijn, gezondheid en belangenbehartiging voor ouderen.

Start 'Zo wil ik oud worden!'

Half februari is het proefproject 'Zó wil ik oud worden!' gestart in de Amsterdamse stadsdelen Oud-Zuid en Osdorp. Het is een oriëntatieprogramma voor bewoners van deze stadsdelen in de leeftijd tussen 55 en 75 jaar die na willen denken over hun keuzes om op een prettige manier oud te worden. Het programma bestaat uit een cursus en persoonlijke gesprekken. Ouderen kunnen aan één of beide activiteiten deelnemen.

In Osdorp voert de SEZO (Stichting Eerstelijns Zorg Osdorp) het project uit, in Oud-Zuid is dit Stichting Zuid. Wijkverpleegkundigen van Amsterdam Thuiszorg dragen in beide stadsdelen bij aan de begeleiding van de cursus.

De uitvoering van het proefproject loopt tot eind 2005. In het uitvoeringsjaar wordt in ieder stadsdeel tweemaal de cursus uitgevoerd en zijn er wekelijks twee spreekuren voor persoonlijke gesprekken.

Cursus

Vorbereiding op prettig ouder worden, zelf het heft in handen houden, dat is waarover de cursus gaat. De volgende thema's komen aan bod: de kunst van het ouder worden, inspiratie, wonen, gezondheid, intimiteit, bezigheden en tijdsbesteding, sociale contacten, ontspanning. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten. Aan de hand van persoonlijke ervaringen, ideeën en oefeningen worden de thema's uitgewerkt. Cursisten kunnen elkaar stimuleren om met de thema's aan de slag te gaan en kunnen elkaar suggesties doen. De cursus wordt gegeven door speciaal getrainde cursusleiders afkomstig uit het sociaal maatschappelijk werk en uit de thuiszorg.

Persoonlijke gesprekken

Ouderen kunnen ook een persoonlijk gesprek hebben met een ouderencoach. Ook dan oriënteert men zich op wensen en mogelijkheden bij het ouder worden. Een ouderencoach biedt een luisterend oor en kan met de oudere de woon- en leefsituatie in kaart brengen, nadenken hoe de oudere de toekomst wil invullen en onderzoeken welke mogelijkheden de oudere heeft om te bereiken wat zij/hij zich voorneemt en wat zij/hij hiervoor kan doen.

De gesprekken zijn niet gericht op hulpverlening, maar hebben een stimulerend en begeleidend karakter. Een ouderencoach is een medewerker met een opleiding en ervaring op het terrein van sociaal maatschappelijk werk en ouderen. Voor de persoonlijke gesprekken kunnen ouderen telefonisch een afspraak maken. Als het nodig is kunnen er enkele vervolgesprekken plaatsvinden.

Werving deelnemers

Voor de werving van de deelnemers aan de cursus en de persoonlijke gesprekken worden verschillende kanalen gebruikt zoals folders via de intermediairs in de stadsdelen, berichten in de huis aan huis bladen en direct mail naar leden van ouderenbonden. Daarnaast wordt via de lokale media aandacht besteed aan het programma.

Om ouderen te informeren over het programma is er eind maart in ieder stadsdeel een informatiebijeenkomst georganiseerd. Tijdens de informatiebijeenkomsten kon men kennismaken met de onderwerpen die in de cursus en de persoonlijke gesprekken aan de orde komen. In het najaar zullen opnieuw informatiebijeenkomsten worden gehouden.

Doelstelling van 'Zo wil ik oud worden!'

Doel van het project is het ontwikkelen en uitvoeren van stedelijk bruikbare methodieken die ouderen in de leeftijdsfase van 55 - 75 jaar stimuleren en ondersteunen bij het houden van regie over het eigen bestaan. Daarnaast willen wij in de loop van dit jaar meer inzicht krijgen in de voorwaarden die nodig zijn

om structurele inbedding van de methodieken in het beleid van de gemeente, stadsdelen en instellingen te realiseren. Ook willen we de instellingen die aan het project deelnemen een handreiking bieden om ouderen in deze leeftijdsfase te stimuleren om zelf het heft in handen te houden.

Evaluatie

De evaluatie van het proefproject wordt gedaan door de cluster Epidemiologie, Documentatie en Gezondheidsbevordering van de GG&GD Amsterdam. Bij de evaluatie wordt onder andere gekeken naar het bereik van het programma, de waardering van de deelnemers en het proces van de uitvoering. Ook wordt gekeken naar wat het programma voor de deelnemers heeft betekend en wat ze ermee hebben gedaan. De resultaten zullen in 2006 gepresenteerd worden.

Methodiekontwikkeling

De individuele en de groepsmethodiek zijn voorbereid door twee werkgroepen. De volgende instellingen en organisaties zijn betrokken bij de voorbereiding van het programma 'Zo wil ik oud worden!': Amsterdam Thuiszorg, de Anbo-initiatiefgroep, Cosbo, de GG&GD Amsterdam, GGZ Buitendam, Sigr, SOM en Transact.

De SOM (Stichting Ontwikkeling en Ondersteuning van Maatschappelijke Dienstverlening) heeft in een draaiboek de methodiek voor de persoonlijke gesprekken uitgewerkt. Voor de methodiek van de cursus heeft TransAct dit gedaan.

Systematische Preventie

'Zo wil ik oud worden!' is een onderdeel van het project Systematische preventie. COSBO Amsterdam is in 2001 met de uitvoering hiervan begonnen. Dit gebeurt in samenwerking met een groot aantal Amsterdamse organisaties die werkzaam zijn op het terrein van welzijn en gezondheid van ouderen.

In 2001 kwam dit thema op initiatief van de ANBO commissie Welzijn en Zorg op de agenda van de Regiovisie Ouderenbeleid Amsterdam/Diemen 2001-2005. In de nota van de Regiovisie werd bij 'Systematische Preventie' gesproken over een 'consultatiebureau voor ouderen'.

Op basis van verschillende onderzoeken in 2002 maakte de Stuurgroep van het project de keuze

om tot een andere invulling van het idee 'consultatiebureau' te komen. Het project wil de nadruk leggen op het versterken van de mogelijkheden van ouderen zelf en op welzijn in relatie met gezondheid. Tevens is gekozen voor het combineren van een individuele benadering (gesprekken) met een groepsbenadering (cursus).

In 2004 zijn enkele nieuwe activiteiten gestart in het kader van Systematische Preventie, zoals de ANBO wandelgroepen en leesgroepen. Hierbij ligt de nadruk op het vergroten en versterken van het sociale netwerk van ouderen. Ook is in 2004 een project gestart om allochtone ouderen te betrekken bij bewegingstimulering. Het project Systematische preventie wordt afgesloten met een slotconferentie in het voorjaar van 2006. Dan worden ook de resultaten van 'Zó wil ik oud worden!' gepresenteerd.

Financiering

De uitvoering van de proefprojecten is mogelijk door subsidie van verschillende fondsen. Dit zijn het Fonds OGZ, RCOAK, Het Maagdenhuis, Gemeente Amsterdam en de Provincie Noord-Holland.

Meer informatie?

Voor meer informatie over het project en voor reacties op deze nieuwsbrief kunt u contact opnemen met:

Lex van Andel, projectleider van het Cosbo: telefoon 614 81 89 of lva@cosbo-amsterdam.nl
Ook kunt u kijken op www.cosbo-amsterdam.nl ; daar kunt u o.a de folder van 'Zó wil ik oud worden!' downloaden.

COSBO Amsterdam
Prins Hendrikkade 48 H
1012 AC Amsterdam

Als u deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, geeft u dit dan bij bovenstaand adres door.

Volgende nieuwsbrief: zomer 2005