



**nummer 2**  
**november 2005**

**Ter inleiding**

Dit is het tweede nummer van de nieuwsbrief over het proefproject 'Zó wil ik oud worden!'. In dit nummer ontvangt u actuele informatie over de uitvoering en het vervolg 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 van ouderen in Amsterdam.

**Het project 'Zo wil ik oud worden!'**

Het project 'Zo wil ik oud worden!' wordt in 2005 in Osdorp en Oud Zuid uitgevoerd door de SEZO en Stichting Zuid. Medewerkers van Amsterdam Thuiszorg dragen in beide stadsdelen bij aan de begeleiding van de cursus.

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 bestaat uit een cursus en persoonlijke gesprekken met een ouderencoach.

Doel van het programma is het ontwikkelen en uitvoeren van stedelijk bruikbare methodieken die ouderen stimuleren en ondersteunen bij het houden van regie over het eigen bestaan.

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 voorjaar 2005**

De eerste cursus 'Zó wil ik oud worden!' is gehouden in maart en april 2005. In Oud-Zuid hebben 9 ouderen de hele cursus gevolgd, in Osdorp 8. Driekwart van de deelnemers was vrouw, en de leeftijd van de deelnemers varieerde van 58 tot 80 jaar. De cursus is door de GGD Amsterdam tussentijds geëvalueerd. Hieruit zijn enkele aandachtspunten naar voren gekomen, die door de projectorganisatie en de uitvoerende organisaties zijn meegenomen bij de voorbereidingen voor de tweede cursus. Over het algemeen waren de deelnemers tevreden over de cursus. Resultaten van de cursus liggen onder andere op het gebied van bewustwording en inzicht in de eigen situatie, wensen en mogelijkheden. Ook hebben mensen in het kader van de cursus plannen gemaakt om iets in hun leven te veranderen en hiertoe ook

actie ondernomen. Deelnemers geven bijvoorbeeld aan dat ze hun sociale netwerk willen uitbreiden en bewuster willen leven. Enkeligen hebben ook al stappen ondernomen, zoals lid worden van een sportvereniging.

De cursusleiders vonden dat het maken van plannen en daaruit voortvloeiend actie ondernemen nog onvoldoende aan bod kwamen. In de tweede cursus in het najaar wordt nog meer nadruk gelegd op zelfwerkzaamheid in de cursus om zo het thema van de cursus, regie hebben over je leven, heel concreet te maken. Van elkaar leren is daarbij de meerwaarde van de cursus.

**Evaluatie**

Het evaluatieonderzoek van het proefproject wordt gedaan door de cluster Epidemiologie, Documentatie en Gezondheidsbevordering van de GGD Amsterdam. Medio 2006 zal de gehele evaluatie worden beschreven in een eindrapport.

**Uitvoering cursus najaar 2005**

Begin oktober is de cursus voor de tweede keer gestart in de beide stadsdelen.

Voor de start van de cursus is met elke deelnemer een kennismakingsgesprek gehouden. Hierin werd uitgelegd dat in de cursus de zelfwerkzaamheid van de deelnemers centraal staat. Ook bood het de cursusleiders de mogelijkheid om de verwachtingen van deelnemers beter in kaart te brengen. In beide stadsdelen zijn 10 personen gestart met de cursus.

**Werving en publiciteit voor de cursus**

Er is een groot aantal activiteiten ondernomen om bekendheid aan de cursus te geven en deelnemers te werven. Er is een nieuwe folder samengesteld, deze is gezonden aan alle intermediairs ( hulp- en dienstverleners) en de buurthuizen in de twee stadsdelen. Op de Open dagen van ouderencentrum de Coenen en buurthuis Lydia is de cursus bekendgemaakt. Verder zijn persberichten naar alle huis aan huis- en buurtbladen gezonden; in Osdorp is een advertentie geplaatst.

### **Uitvoering van de persoonlijke gesprekken**

Tot nu toe blijkt er weinig animo te zijn voor de gesprekken met de ouderencoach. De verwachtingen van enkele cliënten blijken niet overeen te komen met de werkwijze van de ouderencoach. Belangrijk kenmerk van de coachingsgesprekken is activerend werken. Na de proef kan worden overwogen of deze manier van werken een plaats kan krijgen in het welzijnswerk met ouderen. Omdat het lastig blijkt te zijn om de doelgroep voor de persoonlijke gesprekken te bereiken is besloten hier opnieuw veel bekendheid aan te geven. Deze werving en publiciteit heeft geleid tot enkele nieuwe aanmeldingen.

### **Samenwerkingsproject**

De volgende instellingen en organisaties zijn betrokken bij de ontwikkeling van het programma 'Zo wil ik oud worden!': Amsterdam Thuiszorg, de ANBO, de GG&GD Amsterdam, GGZ Buitenamstel, Siga, SOM en Transact.

### **Financiering**

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

## **Andere onderdelen van het project 'systematische preventie'**

### *Levenskaarten*

Met de 'Levenskaarten' kunnen 50<sup>+</sup>-ers de stappen in kaart brengen die zij willen zetten voor een prettige en zinvolle toekomst. Het COSBO onderzoekt met de CABO of de levenskaarten bewerkt en vertaald kunnen worden voor oudere migranten.

### *Versterking sociale netwerken*

Er is onderzoek uitgevoerd bij zeven ANBO leesgroepen naar de invloed van de werkwijze in de leesgroepen op het sociaal netwerk van de deelnemers. Dit onderzoek levert de ANBO aanbevelingen op voor mogelijke verbeteringen.

### *Bewegen oudere migranten*

Doel van het project is met zelforganisaties te inventariseren wat de wensen zijn op het terrein van sport en bewegen, en deze met de zelforganisaties te laten realiseren. In 2004 en 2005 is een pilot in Geuzenveld gehouden. Op basis van deze ervaring is een handleiding opgesteld. Met deze handleiding zal het COSBO nu met zelforganisaties in twee andere stadsdelen aan het werk gaan.

### *Spel Levenskunst*

Als nevenproduct bij 'Systematische Preventie' heeft het COSBO in oktober j.l. dit spel uitgebracht. Met 'Levenskunst' kunnen ouderen samen met leeftijdgenoten op zoek gaan naar een antwoord op de vraag hoe ze toekomst willen invullen. Het spel is ontwikkeld door Ria Eijck en Tootje Broekema. In de workshop 'Spelleiders in Levenskunst', gehouden in heel Nederland, behandelen zij alle facetten van 'Levenskunst', zodat de deelnemers daarna zelf als spelleider met groepen ouderen aan de slag kunnen. Het spel kost € 30,- bij toezending. Voor meer informatie en bestellen: [www.cosbo-amsterdam.nl/levenskunst](http://www.cosbo-amsterdam.nl/levenskunst)

### *Inbedding van visie en methodieken systematische preventie*

'Zo wil ik oud worden!' komt voort uit het project Systematische Preventie. De visie hierachter gaat uit van de kracht en competenties van ouderen om in dialoog met anderen het leven zelfstandig sturing te geven bij het ouder worden.

Om een beroep te kunnen doen op die competenties is een stimulerend en voorwaardenscheppend beleid van overheid, zorg- en welzijnsinstellingen en ouderenorganisaties nodig.

In dit project Systematische Preventie willen wij het individuele proces stimuleren, waarin ouderen zelf actie ondernemen om de kwaliteit van hun gezondheid en welzijn te kunnen beïnvloeden, waardoor men zo lang mogelijk zelfstandig blijft en in onafhankelijkheid de regie over het eigen behoudt.

De komende maanden zullen stadsdelen, instellingen voor maatschappelijke dienstverlening en voor sociaal cultureel werk en ouderenorganisaties worden geïnformeerd over de wijze waarop zij deze visie en methodieken in beleid en praktijk kunnen invoeren.

### *Slotconferentie in juni 2006*

Het project Systematische preventie wordt afgesloten met een slotconferentie in juni 2006. Dan worden ook de resultaten van 'Zó wil ik oud worden!' gepresenteerd. Meer informatie hierover in de volgende nieuwsbrief.

### **Meer informatie?**

Voor meer informatie over het project kunt u contact opnemen met Lex van Andel, projectleider van het Cosbo, telefoon 020 - 614 81 89 of [lva@cosbo-amsterdam.nl](mailto:lva@cosbo-amsterdam.nl). Ook kunt u kijken op [www.cosbo-amsterdam.nl](http://www.cosbo-amsterdam.nl)