



Samen Leren Ouder Worden

LES 1

- 10.30** Ontvangst
- 10.35** Welkom en uitleg Ouderwijs
Uitleg website en account
Alle presentaties via website/mail
- 10.50** Waar staat SLOW voor;
- de eigen kijk op ouder worden
- de zilveren bril
- 11.30** De 7 punten van leren
- 11.45** Samenvattend en vervolg
- 12.00** Afsluiting



Hallo ik ben Jim

**Ik ontwerp samen mét
en voor ouders vanuit
verschillende rollen**



Projectleider

TU/e

**EINDHOVEN
UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY**

**Docent &
coördinator**



Bestuurder



Ontwerp?

**Ontwerpen
is de vertaling
van behoeften**

Co-creëren, samen met
degene waar je het
voor doet

Visualiseren,
laten zien wat je bedoelt zodat
iemand beter kan reageren, het
begrijpen of zijn/haar
verhaal vertellen

Ontwerp!

Inleven, empathie: het
échte contact en de
kracht van de vraag...

Testen,
uitproberen, soms falen
en weer een nieuw
haakje vinden

Vertellen,
een verhaal vertellen,
reactie uitlokken of
medevertellers vinden



Antmoet
& Groet

Visie

Stichting Ontmoet & Groet helpt ouderen met het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk dat hen ondersteunt bij hun geluk & gezondheid. Met als doel om langer zelfstandig thuis te kunnen wonen, het ervaren van een betekenisvolle invulling van de dag en van het leven.





Zichtbaar
in de buurt
om verhalen
op te halen

De Zeven Zekerheden

1. Één ontmoeting kan genoeg zijn
2. Van 'HARTE' welkom
3. Ertoe doen
4. Belevingsconcept
5. Positieve gezondheid
6. Samen-doen
7. Sociale ondernemingen



Koffie



Van 'HARTE' welkom

**Samen bereiken
we meer. Samen
investeren we.**



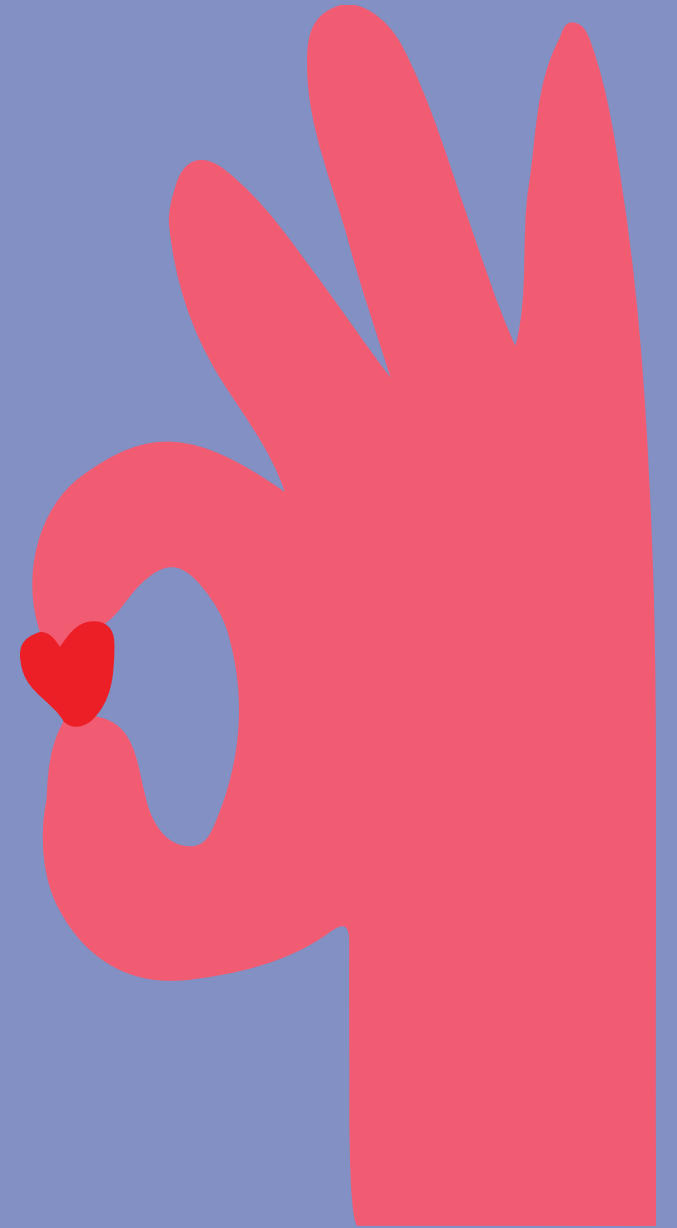


Welkomstbox

- Koffiekaart
- Activiteitenkaartjes
- Informatie / weekprogramma
- Gedicht / Call to Action
- Contactgegevens

Unieke concepten

Vanuit Ontmoet & Groet ontwikkelen- en ondersteunen we diverse unieke concepten die erop gebaseerd zijn om ouderen vooruit te helpen op diverse gebieden.



De **Mannen van Metaal** komen samen om huishoudelijke apparaten uit elkaar te halen. Alles mag stuk! Het metaal/ijzer wordt gescheiden en aangeboden bij een recyclebedrijf. De opbrengst?

Die gaat naar iets leuks naar keuze natuurlijk!





Onder begeleiding van een vrijwilliger worden bij **Taarten voor Taarten** mooie taarten of lekkere koekjes gebakken. De baksels worden verkocht bij de koffie.

Met de opbrengst worden een aantal leuke uitjes georganiseerd voor de 'taartenbaksters'.



Kaartjes

Voor iedere activiteit hebben we een kaartje gemaakt met de omschrijving van de activiteit en daarbij ook hoe en wanneer een gast kan meedoen.

Gezond & Fitdagen

De kans op vallen verkleinen? Hiervoor hebben wij de speciale Gezond & Fit dagen. Tijdens deze dag krijgt de gast inzicht in zijn/haar eventueel valrisico, maar ook in zijn/haar gezondheid en fitheid.



Morgen Gezond Weer Op Kaart

Wij zien dat veel ouderen die bij ons komen een echte gedragsverandering laten zien met behulp van de kaart. Ze stellen zichzelf weer doelen en werken aan hun gezondheid.





Antmoet
& Groet

Onderwijs

Onderwijs

Onderwijs

Onderwijs

Ouderwijs

- 7 lessen
 - 10.30 ontvangst
 - 10.35 start van les
 - 11.25 einde les
 - 11.30 nabespreking
 - 11.55 'huiswerk'
 - 12.00 einde bijeenkomst

- 2 minilessen
- 2 workshops

DATA

07 NOVEMBER
10:30 - 12:00

18 NOVEMBER
13:30 - 15:30

05 DECEMBER
10:30 - 12:00

19 DECEMBER
10:30 - 12:00

11 NOVEMBER
13:30 - 15:30

28 NOVEMBER
10:30 - 12:30

12 DECEMBER
10:30 - 12:00

GEHEUGENKRACHT

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-



DATUM

12 NOVEMBER
10:30 - 12:00

Hoe werkt het geheugen en waarom vergeet je dingen? In deze workshop delen we ervaringen en krijg je tips om je geheugen vitaal te houden.

[INSCHRIJVEN >](#)

ZINGEVING EN OUDER WORDEN

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-



DATUM

03 DECEMBER
10:30 - 12:00

Als we op reis gaan nemen we bagage mee. Vanzelfsprekend, we bereiden ons voor op andere omstandigheden, ander klimaat en eetgewoontes. Op onze levensreis krijgen we ook bagage mee. In deze les kijken we naar ons leven als een reisverhaal. En maken speels de balans op.

[INSCHRIJVEN >](#)

DEMENTIE

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-



DATUM

19 NOVEMBER
10:30 - 12:00

Kan vergeetachtigheid normaal zijn en wanneer is het dat niet meer? Hoe gaan we om met (beginnende) dementie? Over deze vragen gaan we in gesprek.

[INSCHRIJVEN >](#)

EENZAAMHEID EN OUDER WORDEN

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-



DATUM

10 DECEMBER
10:30 - 12:00

Eenzaamheid is een fundamenteel menselijk gevoel. Toch hebben we het er zelden over. Waarom eigenlijk? We bespreken eenzaamheid in combinatie met ouder worden...

HET NUT VAN EEN LEVENSTESTAMENT

MAARTEN SEGERS - NOTARIS

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-



DATUM

27 NOVEMBER
13:30 - 14:45

Soms sta je voor een ingrijpende operatie of voel je jezelf helaas achteruit gaan. Dan is het goed eens na te denken over wie je belangen behartigt als je dit zelf niet meer kunt. Zo hou je de regie. Dit is anders dan een testament bij overlijden.

[INSCHRIJVEN >](#)

FINANCIËLE TOEKOMST

ESTHER TEUNISSEN - RABOBANK

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-



DATUM

11 DECEMBER
13:30 - 14:45

Waar droom je van? Waar lig je wakker van? Wat kun je doen om je financiële situatie te verbeteren? In deze workshop leer je keuzes maken om zo financieel gezond mogelijk te kunnen blijven.

[INSCHRIJVEN >](#)

Ouderwijs Website

Persoonlijk account aanmaken

Huiswerk opdrachten

Presentaties van de lessen op de website

Een andere kijk op hoe we iedere dag
allemaal ouder worden...



6^S 3^L 4^O 2^W

Samen komen
Samen zijn
Samen blijven
Samen werken
Samen doen
Samen leven

Leven
Lang
Leren

Ouderen
Overheid
Ondernemers
Onderwijs

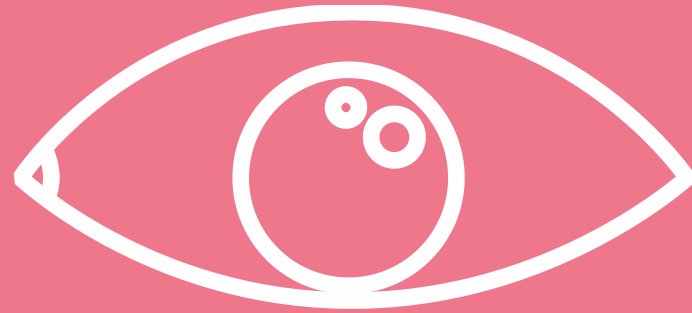
Wederkerigheid
Waardecreatie



Hoe oud:

- Voelt u zich?
- Wat is uw leeftijd?

de Som



**Het is maar hoe je
het ziet...**

B

OMDENKEN

Hoe buig je de negatieve aspecten om in iets positiefs?

VISUALISEREN

Hoe versterk je de positieve aspecten die je tegenkomt?

NEGATIEVE ONTWIKKELINGEN

Wat gebeurt er in de wereld om je heen waar je verdrietig van wordt?

POSITIEVE ONTWIKKELINGEN

Wat gebeurt er in de wereld om je heen waar je blij van wordt?

BEHOEFTE

Wat heb je nodig?

ANGST

Waar ben je bang voor?

HOOP

Waar hoop je op?

Post-its

7 punten van Leren

1. Leren dat we ertoe blijven doen voor anderen.
2. Leren anderen te laten ervaren dat ze ertoe doen.
3. Leren om zowel sociaal, fysiek als mentaal actief te blijven.
4. Leren om onszelf voor te bereiden op mogelijke beperkingen
5. Leren om te gaan leven naar die wensen en behoeften.
6. Leren om te verdiepen in de mogelijkheden van technologische ondersteuning in het ouder worden.
7. Leren om dat gesprek nu aan te gaan.

Het gaat hierin dus niet alleen over het leren, maar vooral over het geleerde om te zetten in actie.

HUISWERK

*Wat vindt u leuk
in
het ouder worden*

VOLGENDE LES



LEUKER OUD WORDEN

deel 1 & 2

11 en 18 november

Let op 13.30-15.00 uur