

A man with short brown hair and a light beard, wearing a light beige jacket over a white t-shirt, is sitting at a table. He is smiling and looking towards a woman with blonde hair whose back is to the camera. The background shows a large window with a view of greenery outside. Another person's arm and hand holding a pen are visible on the right side of the frame.

Hallo ik ben Jim

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

**Na vandaag heb je 5 tips om ook
aan de slag te gaan met ouders.**





Projectleider



**Docent &
coördinator**



Bestuurder



Ontwerp?

**Ontwerpen
is de vertaling
van behoeften**

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

Ontwerp!

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!

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!

Vertellen,
een verhaal vertellen,
reactie uitlokken of
medevertellers vinden

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!

Vertellen,
een verhaal vertellen,
reactie uitlokken of
medevertellers vinden

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

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

Praktijk voorbeelden



A woman with short grey hair and glasses, wearing an orange jacket over a blue shirt, is playing ping-pong outdoors on a green lawn. She is holding a red paddle and a yellow ball. In the background, there is a paved path, trees, and a grassy hill. The TU/e logo is visible in the bottom left corner.

TU/e

EINDHOVEN
UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY

Student Aicha Orsel




Ontmoet
& groet

Gastreis 'Mannen onder de Pannen'





**Zichtbaar
in de buurt
om verhalen
op te halen**

**Van HARTE
welkom maak je
door oog te hebben
voor de kleinste
details**





Precies!

DE STAP naar Sterk Ouder Worden

De reis van ouder worden

Bij toenemende kwetsbaarheid doen we samen wat nodig is voor een fijn leven thuis.

We zorgen voor optimale doorstroming en toegankelijkheid van zorg met passende coördinatie.

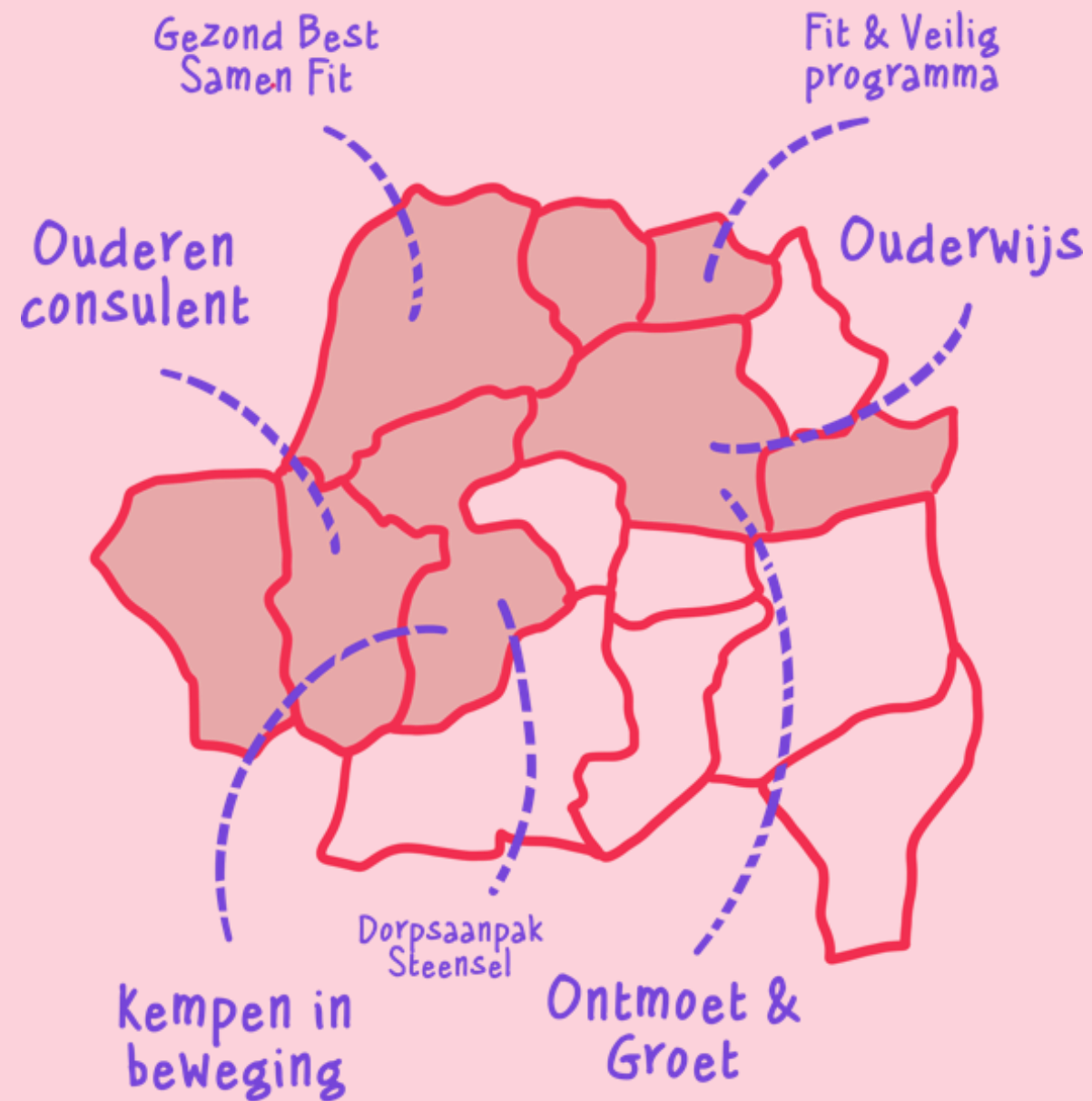
Zoveel mogelijk zelf- en samenredzaam, ook als er zorg of behandeling nodig is.
Samen maken we de burger meester.

Mensen voelen zich gezien en gehoord omdat 'goede gesprekken' op ieder moment ontstaan

We worden Actief Ouder door te bewegen en elkaar te ontmoeten. Ouderen als kracht van de wijk.

Iedere wijk of dorp heeft een herkenbaar team dat samen met inwoners staat voor een samenredzame buurt.







Gezonder leven, stap voor stap

Iedereen wil fit en gezond zijn. Daar kun je zelf veel aan doen. Welke stap zet jij?



Gezond en fit →

[Gezond eten →](#)

[Goed slapen →](#)

[Lekker bewegen →](#)

[Omgaan met ziekte →](#)

[Roken – alcohol – drugs – gokken →](#)

[Seks en intimiteit →](#)



Mentaal sterk →

[Minder stress →](#)

[Opkomen voor jezelf →](#)

[Omgaan met tegenslagen →](#)

[Fit brein →](#)

[Blij zijn met jezelf →](#)



Zinvol leven →

[Nadenken over je leven →](#)

[Werken →](#)

[Leren →](#)

[Op eigen benen →](#)

[Na je pensioen →](#)



Met DE STAP naar
gezonder-kaart werk je aan
jouw geluk en gezondheid.

Dit doe je in drie stappen die je zelf of
samen met een ander kunt doorlopen.

- 1 Bekijk de 6 thema's en de
kernwoorden. Bedenk hoe het met
je gaat bij elk thema en omcirkel
het gezichtje.



NAAM

DATUM

EERSTE CONTACTPERSOON



1

Noteer wat je voor jezelf én voor een ander zou willen gaan doen.

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor een ander

Samen wandelen, luidruchtig, erop uit gaan

Lukken, een goed gesprek aangaan

Praten over wensen, grafen over doelen & dromen

Gezelligheid van het leven

Gezond en fit zijn

Mentaal sterk zijn

Zinvol leven

Goed contact met anderen

Voor jezelf



het
oudzend
bureau®
voor de ervaring.

OUDER WIJS

LESSENPAKKET

8 LESSEN VAN 1,5 UUR - GROEP VAN 30 PERSONEN
TOTAAL €10,- (VOOR CONSUMPTIES OP LESDAGEN)

Het lessenpakket van OuderWijs bestaat uit 8 lessen van 1,5 uur. Je volgt deze lessen samen met een groep van 30 personen. Na deze lessen weet jij hoe jij meer betekenis kunt geven aan jouw ouder worden en wat je hiervoor kunt en gaat doen.

01/10

10.30 - 12.00

1. SAMEN LEREN OUDER WORDEN

HUBERT CORNELIS & JIM STEENBAKKERS - OUDERWIJS

Samen Leren Ouder Worden (SLOW-visie) houdt in dat je niet alleen ouder wordt. Dat doen we namelijk allemaal iedere dag. Welke keuzes maak je daarin? Wie heb je daarbij nodig? Je start in de eerste les met bewustzijn richting het ouder worden.



08/10

10.30 - 12.00

2. LEUKER OUD WORDEN

ANDREAS WISMELJER - PSYCHOLOOG

We ontdekken inzichten uit de positieve psychologie die ons leven verrijken. We leren hoe autonomie, authenticiteit, persoonlijke groei en zelfacceptatie bijdragen aan leuker oud worden. Met de concrete en wetenschappelijk onderbouwde tips doe je direct je voordeel.



15/10

10.30 - 12.00

3. WAAROM VEROUDEREN WE?

ANDREAS WISMELJER - PSYCHOLOOG

Niet alle levende wezens verouderen. Waarom wij wel? Wat gebeurt er tijdens het ouder worden? Kun je het proces van verouderen beïnvloeden? Zit het in je genen? In je omgeving? In je gedrag? Deze en meer vragen gaan we samen bespreken.



18/10

10.30 - 12.00

4. WAT IS OUDER WORDEN?

JUDITH WILMER - GERIATER

Wat is je eigen beeld van ouder worden? Hoe kijk je naar je ouder wordende zelf? Maakt het uit hoe je zelf en hoe anderen over ouderen en ouder worden denken? Kortom, wat is ouder worden voor jou? Hier gaan we in deze les op in.



29/10

10.30 - 12.00

5. EEN LEVEN LANG LOPEN

MIRJAM TUINHOUT - LOOPEXPERT

Een kopje koffie zetten, op blote voeten naar het toilet, boodschappen doen. Het zijn vanzelfsprekende dingen, totdat je last van je lijf krijgt. Tijdens deze les hoor je hoe je minder pijn kunt hebben. Nu en in de toekomst. Zo blijf je je leven lang lopen...



01/11

10.30 - 12.00

6. OUDER WORDEN IN ONZE MAATSCHAPPIJ

JUDITH WILMER - GERIATER

Hoe er in een cultuur gekeken wordt naar ouder worden is geen vaststaand gegeven. Wat is in onze maatschappij het beeld van ouderen? We bespreken wat de betekenis is van ouder worden in Nederland en daar buiten. Hoe kan het ook anders?



08/11

10.30 - 12.00

7. SOCIALE GEZONDHEID

ERIC SCHOENMAKERS - DOCENT/ONDERZOEKER

Het netwerk is van groot belang voor de gezondheid. Maar, in hoeverre is het netwerk eigenlijk een individuele verantwoordelijkheid? We bespreken het belang van het netwerk, wat je zelf kunt doen en waar een taak ligt voor organisaties en overheden.



15/11

10.30 - 12.00

8. MORGEN GA IK...

HUBERT CORNELIS & JIM STEENBAKKERS - OUDERWIJS

Doelen geven je leven zin. Morgen kun je er mee beginnen, of misschien heb je ze al wel. Wat wil je zeggen, leren en doen? Met wie wil je in gesprek? Waar droom je over en spaar je nog voor? Maar ook waar stop je mee... We zetten de lessen om in actie.



Praktische informatie

De lessen duren 45 - 60 minuten en daarna is er ruimte voor gesprek in groepen. Tussendoor wordt er gezorgd voor koffie of thee. Lessen vinden plaats op dinsdag- en vrijdagochtenden van 10.30 - 12.00 uur bij Gemeenschapshuis Genderdal - Boccherinilaan 6 in Eindhoven.

Vanwege beperkte beschikbaarheid en de opzet van het programma vragen we je volledige deelname aan alle acht bijeenkomsten.



Ouderen
telefoon

**Wat is de rode draad
in mijn projecten?**

A photograph of a young man with short brown hair, wearing a light blue polo shirt and a yellow patterned vest, smiling and talking to an elderly woman with short, curly grey hair. The woman is wearing a light blue shirt and holding a white cup. In the background, other people are visible, including a man in a dark suit and a woman in a light blue shirt. A sign with the word "OUDER" is partially visible on the left. The entire image has a blue tint.

**Alles begint met
anders kijken en écht
luisteren...**

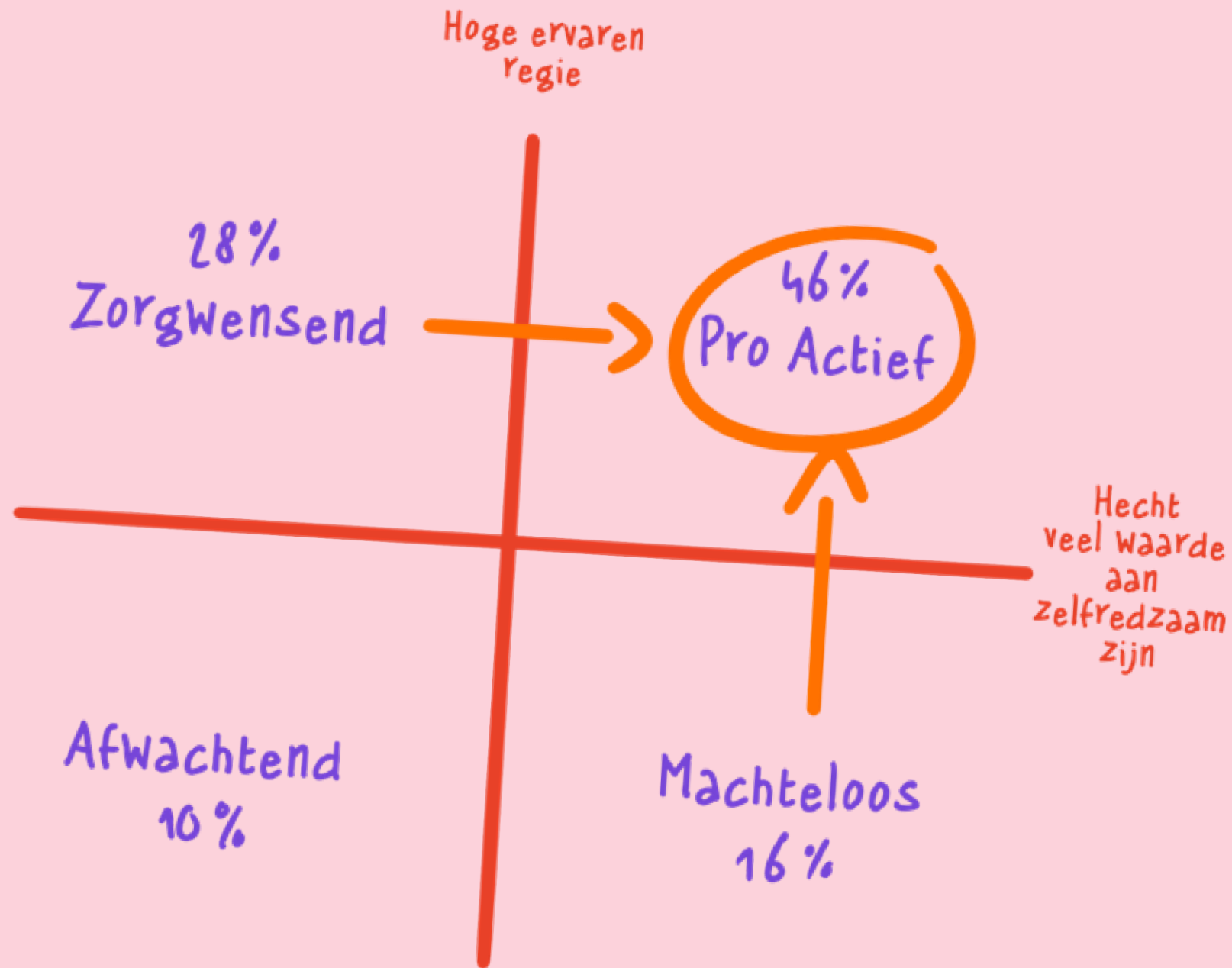
5 Ontwerptips

Ga ook aan de slag als ontwerper!

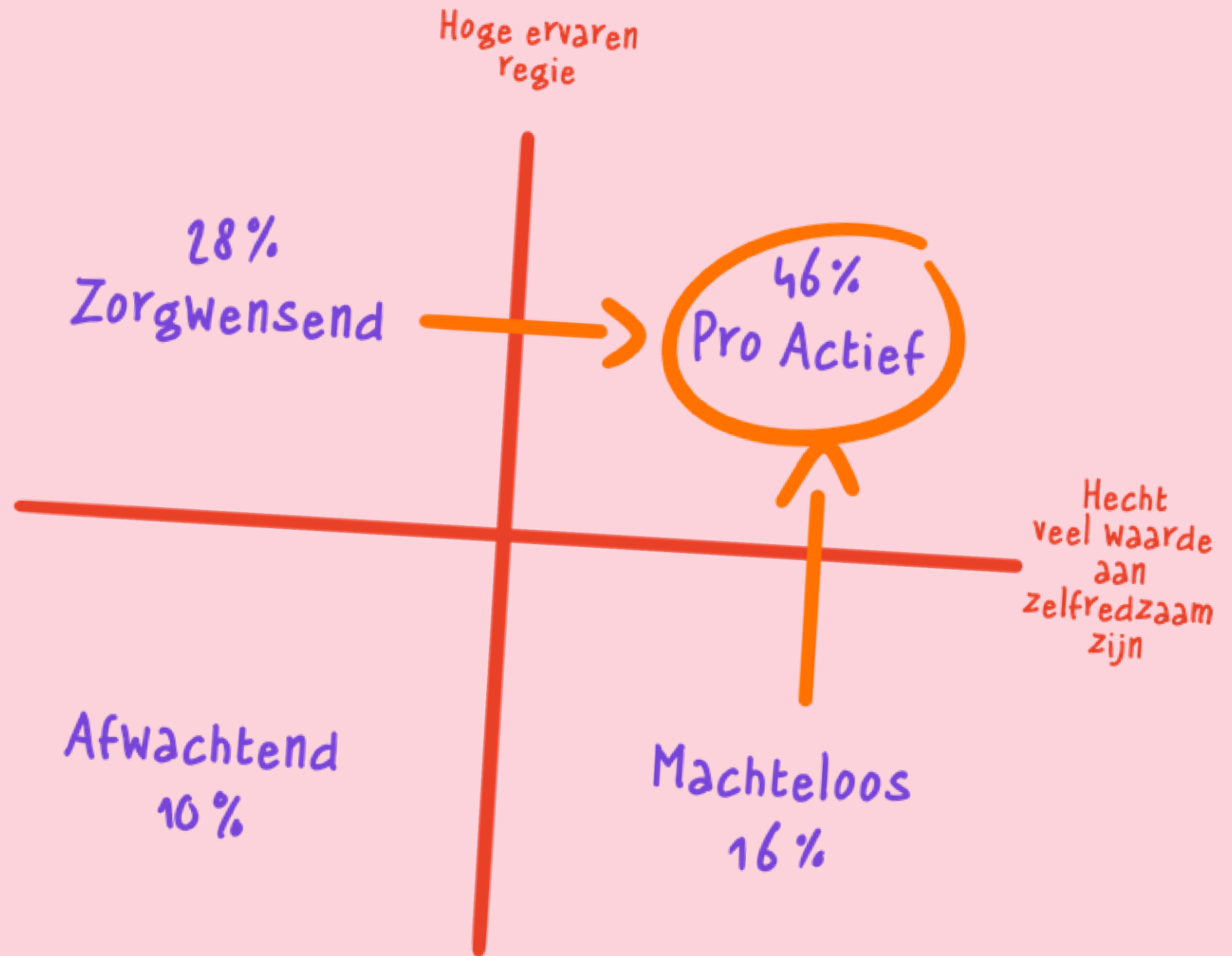
1. 1^e 2^e en 3^e

persoonsperspectief

**Maar, bij mijn vader, moeder,
opa of oma
zit het anders...**



**Het gaat goed
met het grootste
deel van de ouders
dat is een kans!**









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?

**2. Ontdek waar
de kans écht zit!**
5x Waarom?



- ✓ **Wanneer was dat dan?**
- ✓ **Waar gebeurde dat ergens?**
- ✓ **Daar hoor ik graag meer over...**
- ✓ **Wat was daar de reden van?**
- ✓ **Hoe ervaren anderen dat?**
- ✓ **Wat gebeurde er toen?**
- ✓ **Hoe kwam dat?**
- ✓ **etc...**

3. Zoek de verbinding met andere partners en met de buurt

Ego systeem



Het gaat om mij!

Eco systeem



Het gaat om ons!

We doen het samen

in Heikant / de Kelen

Deel uw wens met ons!

In de Veldhovense wijk Heikant/de Kelen wordt een mooie stap gezet naar een sterkere, hechtere plek om te wonen. Onder de noemer "We doen het samen in de Heikant" is een pilot gestart. De pilot richt zich op het leggen van duurzame verbindingen, waarbij jong en oud, nieuwkomers en inwoners die er al decennialang wonen, elkaar leren kennen en ondersteunen. De pilot wordt op dit moment ondersteund door de gemeente Veldhoven, Precies, 'Thuis, SWOVE, ASML en Cordaad Welzijn. Gaande weg verwachten we dat nog meer partners gaan aansluiten en rekenen we op de mensen uit de buurt. De eerste stap is inventariseren wat de wensen zijn. Een terugkoppeling volgt begin 2025.

Doe mee en vul de 3 vragen in op het Google formulier.
Het kost maximaal 2 minuten van uw tijd.



Uitnodiging

Senioren zelf aan Zet

Goed Ouder Worden in Stratum

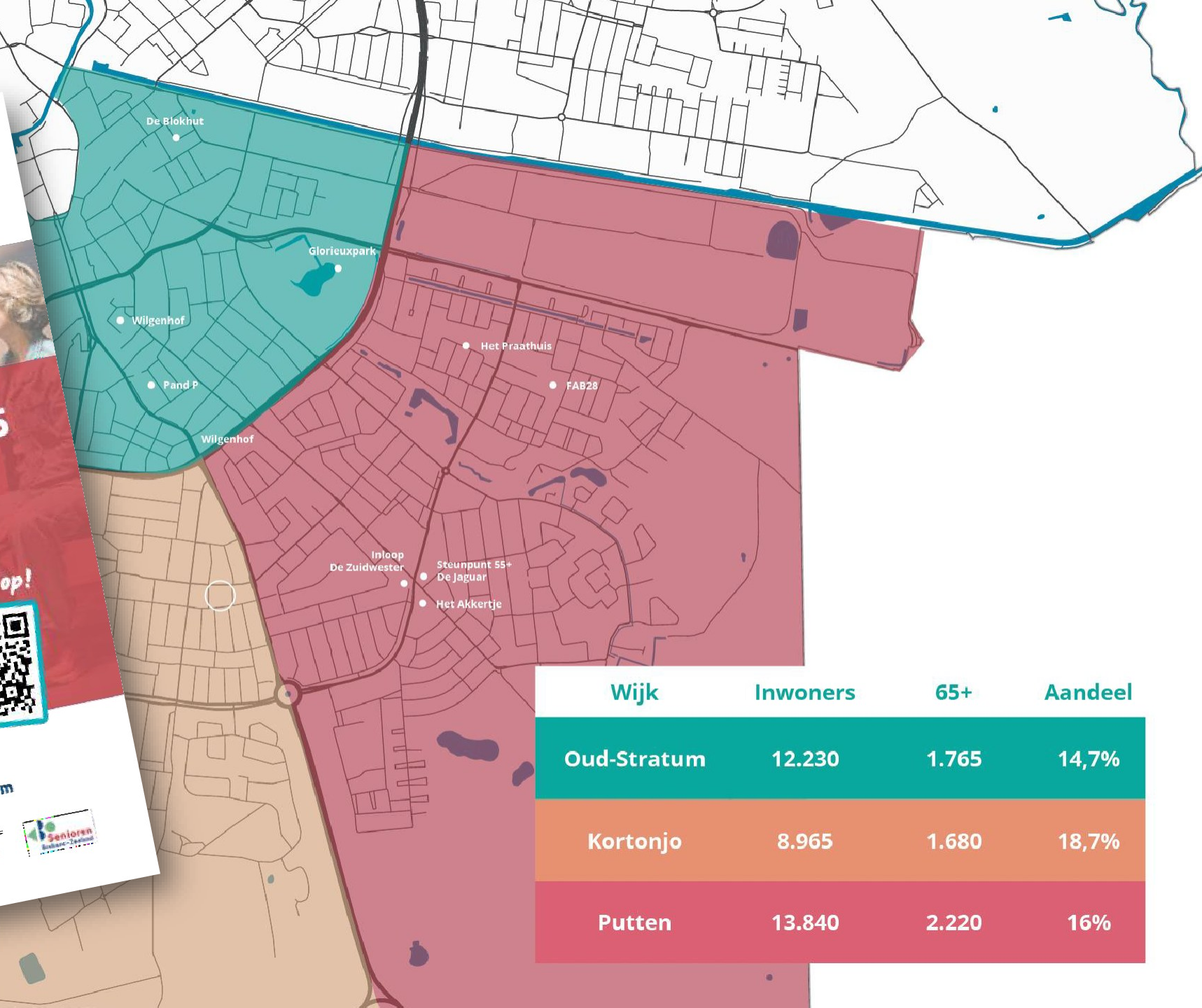
Donderdag 24 april 2025
14.00 - 16.30
inloop vanaf 13.30 uur

Geef je op!



Locatie:
Parktheater Eindhoven
Elzentaal 50

Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door:
Contact 06 498 09 649 | sbstratum@gmail.com



Wijk	Inwoners	65+	Aandeel
Oud-Stratum	12.230	1.765	14,7%
Kortonjo	8.965	1.680	18,7%
Putten	13.840	2.220	16%

4. Organiseer een goed gevoel

‘Het gouden envelop moment’



'Het podium moment'



**'Het wanneer mogen
we weer? moment'**

**'Het ik voel me
gehoord en gezien moment'**



**De juiste
communicatie en
‘taal’ is belangrijk**

5. Show, don't tell...

Er zijn 77 mensen bij de
bewonersbijeenkomst
geweest

We hebben 17 ideeën
opgehaald

We hebben 690
uitnodigingen verstuurd



Er zijn 77 mensen bij de
bewonersbijeenkomst
geweest

We hebben 17 ideeën
opgehaald

We hebben 690
uitnodigingen verstuurd

**Maar welke wortels zijn
er gegroeid en welke
zaadjes geplant?**



Buurvrouw Sjan die
zorg nodig heeft is
tijdelijk door de buren
opgevangen en in haar
eigen huis verzorgd...

Er is een werkgroep van
inwoners gestart die zelf
met ontmoeting aan de
slag zijn gegaan. Ze
hebben nu iedere week
een koffiemoment...



Bedankt!

**De ontwerpende aanpak
begint bij jou**