



TIJD van je leven

“Tijd om mèt
senioren samen
te werken aan
initiatieven die
écht bij hen
passen.”

24 juni 2025



IZA en GALA



Gezamenlijk doel / andere insteek

- Zorg goed, toegankelijk en betaalbaar houden

Tekort aan zorgpersoneel, stijgende zorgkosten

Grote maatschappelijke kwesties o.a.:

- Toenemende armoede
- Klimaatproblematiek
- Vergrijzing
- Polarisatie



Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

- Met het **GALA** gebouwd aan **fundament** voor **gerichte lokale en regionale aanpak** m.b.t. **preventie, gezondheid en sociale basis**.
- **Domeinoverstijgend** werken **vanuit samenhang**. Zo bijdragen aan **beweging naar 'voorkant'** waarin **gezonde samenleving centraal** staat.
- Stip op horizon: **gezonde generatie in 2040**, met **weerbare**, gezonde inwoners die kunnen leven en wonen in een gezonde omgeving, en waarin sprake is van een **sterke sociale basis**. Waarin de **fysieke en mentale gezondheid**, wordt **bevorderd en behouden** en waar speciale aandacht uitgaat naar **mensen in kwetsbare situaties**.

GALA

Gemeenten, GGDen e.a. werken aan GALA doelen.

Hoe?

- Verminderen gezondheidsachterstanden
- Gericht op kwetsbare groepen e/o -wijken
- Domeinoverstijgende samenwerking

Thema eenzaamheid in meerdere GALA doelen.

- Doelgroep 65+:

	Brabant-Zuidoost	Hart voor Brabant	West-Brabant	Nederland
Eenzaam	49%	47%	51%	47%



Inspiratie

Tijd van je leven: Wat is het?

- Interventie: d.m.v. **kunst en cultuur** en het **delen van verhalen** mensen met elkaar in **verbinding** brengen en hun talenten laten (her)ontdekken.
- Doel: **verminderen** van **eenzaamheid** en **stimuleren** van **positieve gezondheid**.
- Doelgroep: zelfstandig wonende 65-plussers met enige mate van eenzaamheid.
- Gestart met een pilot in 2015 in een verzorgingshuis.
 - Doorontwikkeling o.b.v. onderzoek en input doelgroep en professionals
- Sinds 2024 landelijke erkenning (<https://www.loketgezondleven.nl>, <https://digitalepublicaties.movisie.nl>)



Hoe ziet de interventie eruit?



Toelichting fasering en Resultaten

Wij maken
samen
gezond
gewoon



West-Brabant



Hart voor Brabant



Brabant-Zuidoost



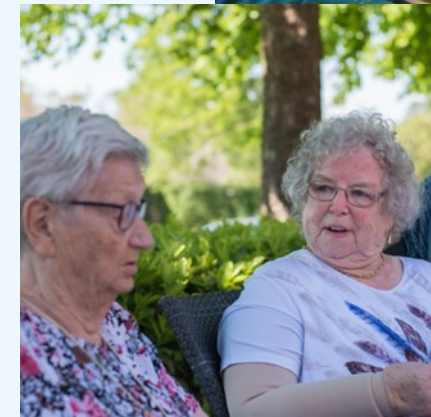
Werkzaam element: Ontmoeten



- **Fase 1: Ontmoetingsdag**
- Laagdrempelige kennis maken
- Prikkelen en nieuwsgierig maken
- 1^e stap in creëren veilige sfeer
- Centraal staan: **ontmoeten** en **ontdekken**.



Werkzame elementen: Bezigheden Betekenisvolle contacten



- **Fase 2: 6 weken workshops**
- Elkaar beter leren kennen, uitdaging aangaan, nieuwe dingen leren, uit je comfortzone
- Samen met kunstenaar aan de slag met kunst.
- Delen van verhalen a.d.h.v. bezigheden
- Dieper ingaan op thema's
- Medwerkers Welzijn: luisterend oor, signaleren, activeren, verbinden

Werkzame elementen: Bezigheden, betekenisvolle contacten, betekenisvolle rol



Fase 3: Eindpresentatie
Uit comfortzone, trots zijn,
wederkerigheid

Werkzame elementen:

Bezigheden

Betekenisvolle contacten

Betekenisvolle rol



Fase 4: 12 weken workshops en afsluiting

Eigen regie, samen met andere deelnemers en kunstenaar, zelf eindpresentatie organiseren.

Resultaten: deelnemers

- Kruipen uit hun schulp, durven zich meer te laten zien en er te zijn
- Ontdekken hun kwaliteiten
- (diepere) verbindingen tussen deelnemers ontstaan
- Gaan (weer) meer participeren
 - fungeren als kartrekker
 - nemen zelf initiatief om verder te gaan met activiteiten
 - Gaan elkaar helpen



QUOTES VAN DEELNEMERS

‘Een wereld die open ging’

‘Ik wil nog even zeggen dat ik deze ochtend echt heel waardevol vond, zo samen even terugkijken, dat vind ik wel belangrijk’

Ik voel me opener naar andere mensen’

‘Ik voel me waardevoller’

‘Ik ben me bewuster dat ik mezelf belangrijk mag vinden’

‘Ik wilde groeien in het project, ik wilde iets afmaken. Goede geruststelling dat de kunstenaar meedeed’

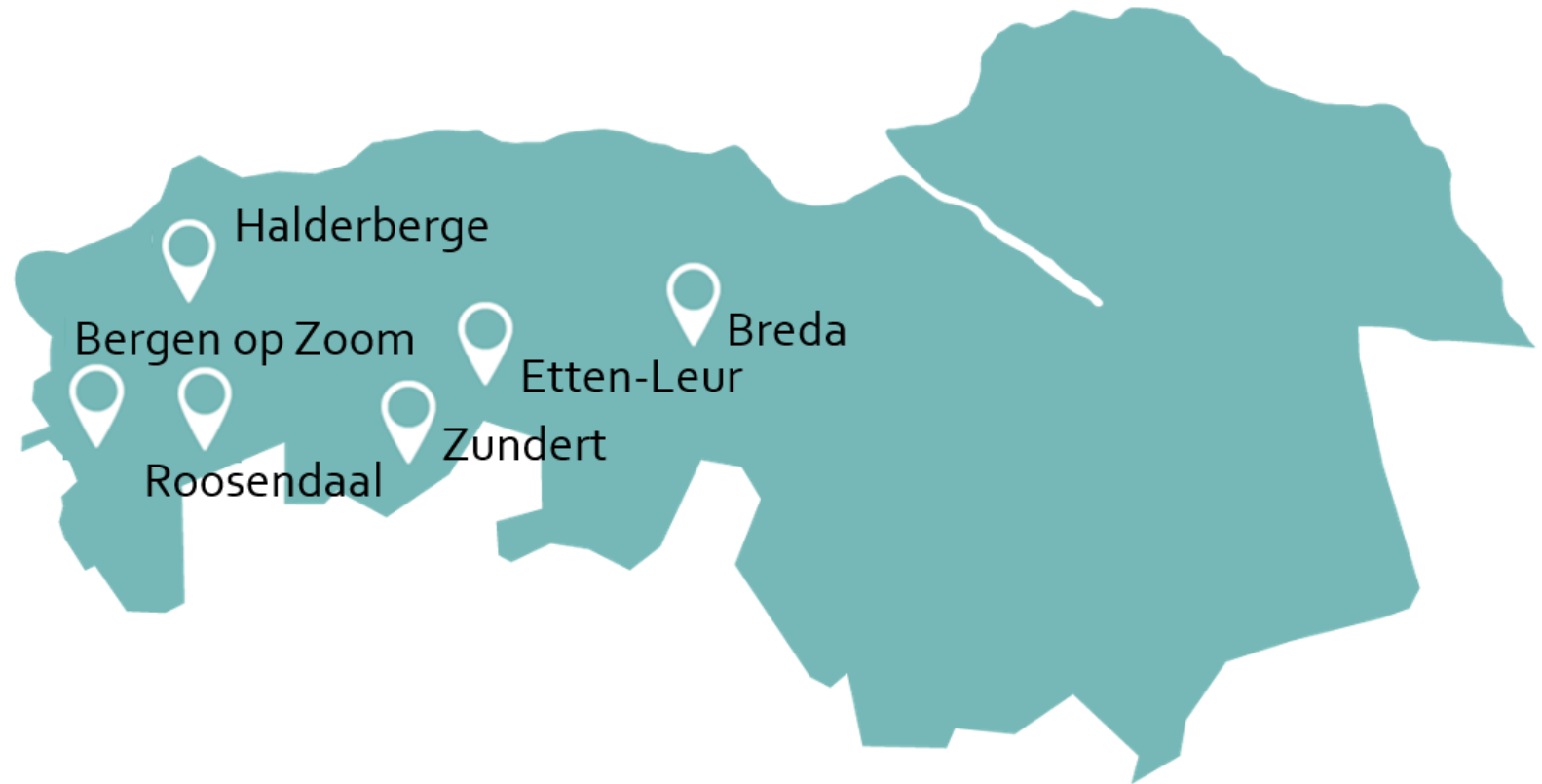
‘In het begin zag ik er tegenop. Ik ging stapje voor stapje vooruit en kreeg er steeds meer zin in. Ik durf nu meer’

‘Gelegenheid die ik kreeg om mijn talenten te ontwikkelen’

‘Door de opdrachten ging je snel de diepte in. Daardoor veel intiemer’

Locaties Tijd van je leven

- Breda:
4 locaties
- Bergen op Zoom:
3 locaties
- Etten-Leur:
2 locaties
- Halderberge:
2 locaties
- Roosendaal:
5 locaties
- Zundert:
5 locaties





SAMEN- WERKINGS PARTNERS



**GGD WEST-BRABANT /
BRABANT ZUIDOOST**



CULTURELE PARTNERS



WELZIJS INSTELLINGEN



GEMEENTEN

MEER INFORMATIE?

WWW.TIJDVANJELEVEN.COM

