

# Generaties verbinden, buurtkracht vinden

SAMEN aan de slag voor een buurt  
van alle leeftijden



Inspiratiewijzer voor bewonersinitiatieven  
en maatschappelijke organisaties

**ActivAge**

*Community building in een ouder wordende samenleving*

## Van jong tot oud...

Overal komen mensen van verschillende generaties elkaar tegen. Op straat, in de supermarkt, in het buurtcentrum. Toch is het niet vanzelfsprekend dat generaties contacten met elkaar hebben. Jong en oud leven vaak langs elkaar heen. Ze hebben nogal eens vooroordelen over elkaar. Kansen om elkaar te ontmoeten en iets voor elkaar te betekenen blijven onbenut. Als je je bewust bent van de kracht van de intergenerationele ontmoeting, liggen de kansen voor het oprapen. Intergenerationeel buurtwerk brengt mensen van verschillende generaties dicht bij elkaar. Hoe? U leest het in deze brochure.

### Intergenerationeel buurtwerk

Intergenerationeel buurtwerk is het generatiebewust organiseren van activiteiten voor en met de buurt. Het brengt verschillende leeftijdsgroepen in de buurt, de wijk of het dorp bij elkaar om elkaar te ontmoeten, van elkaar te leren, elkaar te helpen, naar elkaar om te zien en met elkaar samen te werken op basis van gedeelde belangen en interesses.

### Meerwaarde

Onderzoek naar de betekenis van intergenerationele initiatieven laat verschillende resultaten zien:

**Zingeving** bewoners van diverse leeftijden ontdekken de betekenis die zij voor elkaar kunnen hebben, talenten bloeien op; **Inclusie** alle generaties ervaren dat ze erbij horen in de wijk, iedereen doet mee en is van betekenis; **Vaardigheden** het vermogen om zich in te leven in andere werelden en diversiteit te waarderen; **Welbevinden** deelnemers hebben plezier in het contact; ze leren van elkaar, ervaren meer verbondenheid, minder eenzaamheid; **Cohesie** verschillende generaties voelen zich meer thuis in de wijk en voelen zich meer betrokken bij elkaar.

### Leiderschap in vernieuwing

Organisaties en (bewoners)initiatieven die inzetten op intergenerationele verbinding dragen bij aan de leefbaarheid van hun omgeving. Zij denken en werken integraal, kunnen gescheiden werelden verbinden en tonen leiderschap in sociale innovatie.

## Generaties in Nederland

	Geboren	Generatie
	1910-1928	Vooroorlogse generatie
	1928-1940	Stille generatie
	1940-1955	Protestgeneratie
	1955-1970	Verbindende generatie X
	1970-1985	Pragmatische generatie
	1985-2000	Generatie Einstein Y
	2000-2015	Generatie Z



# Zet in op SAMEN

Organisaties in zorg en welzijn, kunst en cultuur, onderwijs, vrijwilligersorganisaties en bewonersinitiatieven: alle kunnen het initiatief nemen tot het verbinden van generaties. Groen in de buurt, ontmoetingsmogelijkheden, veiligheid, kunst en cultuur... Wat uw doel ook is, u bereikt meer resultaat, meer draagvlak en meer duurzame verbindingen door er alle generaties bij te betrekken. Dat werkt. Iedere generatie heeft zijn eigen kijk op het onderwerp. Iedere generatie brengt zijn specifieke levenservaring en talenten in. Zet in op SAMEN! Hoe doet u dat? Hierbij een aantal suggesties, gebaseerd op succesvolle voorbeelden uit de praktijk.

## SAMEN eten

Niets is zo verbindend als samen eten. Buurthuizen, ROC's en zorgcentra hebben vaak een keuken waar kook- en bakcursussen voor buurtgenoten worden gegeven. Een buurtrestaurant is een prachtige ontmoetingsplaats voor jong en oud. Samen koken, samen beslissen wat we eten, recepten uitwisselen van toen en nu. Ondertussen met elkaar in gesprek zijn over allerlei levensthema's. Eten, koken, honger, overvloed, verhuizen. Vluchten, migratie. Hoe ging dat vroeger? Hoe gaat dat nu? Veel te bespreken tijdens al die ontmoetingen.

## SAMEN tuinieren

Schooltuintjes zijn uitgelezen plekken waar oudere buurtbewoners kinderen kunnen leren zaaien en oogsten. Samen een moestuin onderhouden, op het ritme van de seizoenen. Samen de oogst bereiden en opeten. Een voor iedereen toegankelijke generatietuin bij het verpleeghuis. Ook hier het gesprek: hoe wordt ons voedsel verbouwd? Hoe ging dat vroeger? Wat is er allemaal veranderd en waarom? Generaties leren van elkaar over natuurbeleving, omgaan met voedsel, milieu en duurzaamheid.

## SAMEN helpen

Ouderen die in een kwetsbare positie (dreigen te) verkeren, krijgen praktische hulp en steun van kinderen, jongeren en/of volwassenen uit de wijk. Jongeren helpen bijvoorbeeld met de computer of doen klussen in en om het huis. Ze begeleiden ouderen in het openbaar vervoer, doen een boodschap, brengen een oudere buurtgenoot naar de dokter of gaan met hem naar een theatervoorstelling of museum.

## SAMEN leren

In het onderwijs, de kinderopvang en het jeugdwerk helpen ouderen bij diverse activiteiten. Seni-



oren zijn – naast ouders – actief op scholen, bij het voorlezen, bij het overblijven of bij projectactiviteiten. Ze vertellen over historische gebeurtenissen en de geschiedenis van de buurt. Ze demonstreren oude beroepen en vergeten vaardigheden, zoals wol spinnen en manden maken. Met storytelling worden verhalen doorgegeven aan de volgende generaties. Zo dragen ouderen bij aan versterking van het pedagogisch klimaat, volgens het Afrikaanse gezegde: *'It takes a village to raise a child.'*

## SAMEN bewegen

Bewegen is voor iedereen van belang, in eigen tempo, vanuit eigen motief. Beweegplekken in de buurt kunnen diverse leeftijden aanspreken, dat stimuleert ontmoetingen. Kijken naar elkaars verrichtingen is boeiend, bijvoorbeeld bij Calisthenics en multi-sport in parkjes. Een paar bankjes en een waterkraan werken als magneten voor jong en oud. Ouderen kunnen enorm genieten van spelende kinderen. En willen ook zelf bewegen. Plaats beweegtoestellen voor ouderen in een speeltuin! Functies rond sport, spelen en bewegen samenbrengen voor verschillende leeftijden draagt bij aan de lichamelijke én geestelijke fitness.

## SAMEN spelen

Over spelen gesproken, iedereen herinnert zich vanuit zijn kindertijd waar je speelde, de spannende situaties, wat kon en wat (niet) mocht. Jongere generaties mogen steeds minder ver van huis. Buiten spelen, op straat fietsen, in bomen klimmen worden al snel als onveilig ervaren. Hoe kun je met alle generaties leuke en veilige speelruimte creëren? Waar oude spellen herleven en nieuwe spellen worden gespeeld? Tijdens het spel is er aandacht voor elkaar en tijd voor ontspanning.

## SAMEN kunst beoefenen

Actieve kunstbeoefening is verrijkend en draagt bij aan gezondheid. Het wordt nog boeiender met verschillende generaties samen. Bijvoorbeeld samen fotograferen. Hoe zag de wijk er vroeger uit en hoe nu? Door elkaar op verschillende plekken in de wijk te fotograferen, raken de generaties met elkaar in gesprek. Maak een tentoonstelling met foto's en verhalen voor de buurt! Nog een voorbeeld: samen breien. Breigroepen van ouderen zijn populair in dorpshuizen en wijkcentra. Velen vinden het leuk om de kunst van het breien over te dragen op jongere buurtgenoten.

## SAMEN dansen en musiceren

Muziek verbindt en maakt herinneringen los.

Hetzelfde geldt voor samen dansen. Intergenerationeel samenspel met muziek en dans kan op vele manieren. In een school, kerk of wijkgebouw, of bij elkaar thuis.

Muzikaal huisbezoek bij ouderen door muziekdocent en leerlingen. Zelf actief musiceren, of luisteren en kijken naar een concert. Welke soorten muziek zijn er? Wat spreekt je aan? Liedjes van vroeger en nu. Jongeren kunnen ouderen helpen bij het maken van een eigen, favoriete afspeellijst!

## SAMEN wonen

In een wijk wonen altijd meer generaties. Hun beleving en gebruik van de woonomgeving is verschillend, maar er zijn ook gedeelde belangen. Zoals veiligheid. Generaties werken samen aan veilige routes, schone pleinen, ontmoetings-, speel- en beweegplekken. Samen nadenken over het concept, samen ontwerpen. Wonen met meer generaties in een hofje of woongemeenschap is in opkomst. Centraal staan zorg en aandacht voor elkaar. Studenten en ouderen wonen naar ieders tevredenheid in een voormalig verzorgingshuis of serviceflat. Met gemeenschappelijke tuinen. Samenwonen, met ieder zijn eigen plek, brengt gescheiden werelden bij elkaar.

## SAMEN spreken

Jongeren gaan op huisbezoek bij ouderen, praten met elkaar de week door, halen herinneringen op aan de hand van actuele gebeurtenissen in de wereld. In intergenerationele gespreksgroepen praten deelnemers over diverse interesses en levensvragen. Ze wisselen uit hoe de verschillende generaties die beleven, ermee omgaan, wat ze van elkaar kunnen leren. Jong en oud hebben aandacht voor elkaars verhaal.

### Wat werkt? Zes vuistregels voor succes

- 1. Mieters of chill?** Verschillende generaties gebruiken verschillende woorden en kennen eigen omgangsvormen. Willen de ouderen met 'U' aangesproken worden? Zijn er bepaalde gevoeligheden? Wat weten de generaties van elkaar? Praat erover, maak er een spel van, een quiz of vragenuurtje. Dat zijn toffe (!) ijsbrekers.
- 2. Televisie of YouTube?** Facebook of Instagram? De krant of artikelen streamen? Iedere generatie heeft eigen communicatiekanalen. Weet welke dat zijn en benut ze allemaal, alleen dan bereik je alle generaties.
- 3. Bewaak de balans in wederkerigheid tussen de generaties.** Alle hebben iets te halen, maar ook iets te brengen. Betrek alle generaties bij de ontwikkeling van het project en zorg voor gelijkwaardigheid in het contact.
- 4. Ontwikkel niet op voorhand nieuwe activiteiten,** maar onderzoek eerst hoe een grotere diversiteit aan generaties bij bestaande activiteiten kan worden betrokken. Kijk bijvoorbeeld wat jongeren en volwassenen kunnen betekenen in de wijkzorg voor ouderen. Betrek ouderen bij een speeltuin of bij een project opvoedingsondersteuning.
- 5. Romantiseer het contact niet.** Heb oog voor (potentiële) conflicten. Die horen erbij waar vreemde werelden elkaar gaan raken. Loop niet weg voor conflicten. Maak ze bespreekbaar. Daarmee vergroot je de kans dat het contact zich verdiept en wint aan duurzame betekenis.
- 6. Eenmalige ontmoetingen kunnen een eerste stap zijn.** Als het daarbij blijft is de impact gering. Zorg ervoor dat mensen van verschillende generaties elkaar persoonlijk leren kennen en probeer stappen te zetten op de intergenerationele contactladder: van elkaar ontmoeten, via elkaar leren kennen, elkaar bevragen, van elkaar leren, elkaar helpen tot en met intensief samenwerken aan gedeelde belangen en interesses.

**MEER WETEN?** ActivAge adviseert en ondersteunt initiatieven en organisaties bij het verbinden van generaties. Wilt u weten wat ActivAge voor u kan betekenen? Ga naar [www.activage.nl](http://www.activage.nl) en stel uw vraag via het contactformulier.