

Verslag Inwonerwerkplaats

Dinsdag 21 januari – 16.00 – 19.00 uur

In CKC & Partners, Zoetermeer

We gaan deze middag onder leiding van actielijnmanagers en projectleiders interactief aan de slag met 3 mooie onderwerpen. Verder staan we stil bij de afronding van het project Samen Goud dat een jaar heeft gelopen.

Samen Goud – Senior Green Tours

Project.

Corine van Maar, projectleider Samen Goud, legt uit dat met een groep van pakweg 60 senioren in interactieve sessies is nagedacht over welk vraagstuk mensen bezighoudt als het gaat over de vraag: Hoe ziet prettig ouder worden er voor jou uit? Er kwamen 9 thema's uit, waaruit men er 3 als belangrijkste koos:

1. **Ontmoeten:** sociale contacten en gevoel van gemeenschap
2. **Bewegen & natuur:** houden ons vitaal
3. **Zingeving:** doen wat we leuk vinden geeft (geestelijke) zin aan ons leven

Na het kiezen van deze 3 thema's werden deelnemers gevoed met informatie en tips van experts met ervaring op deze gebieden. Vervolgens is een 'prototype' ontwikkeld: men is gaan wandelen, waarbij fysieke beweging in de natuur, ontmoeten en zingeving middels waarnemen ingezet werden. Een waarnemingskaart met logboekje hielp om tot verstillend en in ervaring te komen. Een fijne uitkomst: pure ervaring zorgde er soms voor dat fysieke beperkingen op de achtergrond raakten! Een belangrijke boodschap aan de deelnemers die hiermee verder gaan: Verbind vooral ook het moois dat er al is in Zoetermeer! Dat zal de gemeenschap echt verder brengen.



Aan het eind van dit verslag leest u hoe al deze bevindingen, zowel sociaal, mentaal als fysiek, zijn verwerkt tot een bruikbaar certificaat Senior Green Tours voor Zoetermeer.

Methodiek.

Marjolein Griethuysen, facilitator en onderzoeker, legt uit hoe binnen de Samen Goud dialogen gebruik is gemaakt van gemeenschapsintelligentie, met name door ons code-brein (onze ratio, systeem-wereld plaatjes, e.d.) even te parkeren. Naast de wat meer verstandelijke en feitelijke kennis werd ingezoomd op creativiteit en het inzetten van ervaringskennis om de toekomst te verbeelden. Deelnemers werden uitgenodigd om ook hun creatieve gevoels- en sociale vaardigheden te gebruiken.

Deze laatste worden nogal eens vergeten of niet eens gehoord. Juist hierdoor ontstaat meer ruimte voor ons andere brein: de hersenhelft van verbeelding, verlangen, empathie, authenticiteit en (gast)vrijheid. Tijdens de bijeenkomsten was er ook aandacht voor taalgebruik dat genoemde typen inbreng verder ondersteunde.



Preventie – de taal van ‘gezond blijven’

Tijdens een discussie met inwoners van Zoetermeer, geleid door Jackelien van Dijk (actielijn Preventie, Samen ZoeterMeer Gezond) en Rebecca van der Gaag (Gemeente Zoetermeer) kwamen drie stellingen over gezondheid aan bod: *"Gezond zijn begint in je hoofd, niet in je lichaam"*, *"Gezondheid is niet voor iedereen gelijk belangrijk"*, en *"De zorg is overbelast, maar uiteindelijk zijn we allemaal verantwoordelijk voor het voorkomen van zorgvragen."*



De gesprekken leverden waardevolle inzichten op, waarbij deelnemers benadrukten dat gezondheid zowel in het hoofd als in het hart zit en dat deze twee onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Er werd erkend dat het belang van gezondheid heel individueel beleefd wordt en voor iedereen anders is, afhankelijk van persoonlijke omstandigheden, leefstijl en ervaringen. Daarnaast werd het toenemende belang van preventie onderstreept: inwoners beseffen steeds meer dat zij zelf een rol spelen in het voorkomen van zorgvragen, maar ook dat dit vraagt om bewustwording en ondersteuning vanuit de omgeving.

De discussie maakte duidelijk dat gezondheid niet alleen een medisch vraagstuk is, maar een brede maatschappelijke uitdaging waarin zowel het individu als de gemeenschap een verantwoordelijkheid draagt.



Hechte netwerken in de wijk – hoe versterken we elkaar?

Tessa Willigenburg (actielijn Mentale Gezondheid en GGZ, Samen ZoeterMeer Gezond) legt een groep inwoners vragen voor over hoe informele netwerken meer mensen kunnen bereiken. Inwoners brachten in: houdt het bij 'de wijk' en soms nog beter 'de buurt'. Zoek

vooral mond- tot - mond verspreiding. Buren die elkaar aanmoedigen om mee te gaan (doen). Maak gebruik van actieve pioniers en van gewillige bewoners als ambassadeurs.

Breng de verschillende netwerken in de wijk met elkaar in contact en gebruik elkaars activiteiten om zoveel mogelijk mensen te bereiken. Wees je bijvoorbeeld bewust hoeveel mensen worden bereikt via de Facebook groep van een voetbalvereniging. Die kan je ook voor andere activiteiten benutten. Zo kunnen professionals benutten 'wat er in de wijk is' om samen met informele netwerken gezondheid te bevorderen: of het nou om sport, zingeving, leuke activiteiten gaat.



Toekomst van Senior Green Tours

Corine en Marjolein vragen aan deelnemers: *Wat kunnen we doen om de uitkomsten van Samen Goud te borgen?*

Dit leverde de volgende **input** op:

- Betrek zowel sociaal als fysiek domein van de gemeente erbij. Bijvoorbeeld door periodieke controles van borden in de wijk.
- De gemeente wil graag samen werken met sleutelbewoners om te inventariseren welke routes er al zijn en per route te kijken of ze voldoen aan de icoontjes. Per wijk sleutelbewoners vragen hoe je die routes seniorproof maakt. Namen zijn te vinden via bijvoorbeeld wandelverenigingen, buurthuis, gemeente, of religieuze instellingen.
- Stimuleer buurteigenaarschap (evt. ook voor onderhoud of met sociale organisaties)
- Maak een verbinding met doelgroepen die je nu mist, wat is hun verlangen?
- Een 'kartrekker' zoals een projectleider is nodig.
- Werk samen via de Kamer van Inwoners
- Kijk naar subsidies zoals de ZonMw subsidie Ontmoeten en Bewegen.
- Denk aan veiligheid, bijvoorbeeld fietsers.
- Sluit aan bij lokale initiatieven zoals de Geuzendag in Zoetermeer: wandelen voor diverse doelgroepen.

Hoe verder met de behoefte van de bewoners Zingeving, Ontmoeten, Natuur en Verbinding?

Bregje Thomassen, directeur Samen ZoeterMeer Gezond, sluit af met een inkijkje in mogelijke plannen voor de komende tijd. "Door het project Samen Goud is er een basis gelegd waar we met elkaar, samen vorm aan kunnen geven als een onderwerp binnen Samen ZoeterMeer Gezond van en door inwoners."

De gemeente heeft toegezegd twee nieuwe wandelroutes in Zoetermeer te willen starten. Hoe mooi zou het zijn als we dat samen met de Samen Goud inwoners van het eerste uur en eventuele andere enthousiaste Zoetermeeders (geef je op!) vorm kunnengeven.

Daarnaast was de Haagse Hogeschool al verbonden aan de gemeente om te kijken of er onderzoek aan verbonden zou kunnen worden vanuit het kenniscentrum Health Innovation. Zij houden zich bezig met gezondheid en ontmoeten, verbinden en bewegen en dan zouden ook studenten hierbij betrokken kunnen worden.

De basis is gelegd om de Senior Green Tours verder te ontwikkelen binnen Zoetermeer, zodat dit waardevolle inwonerproject de volgende fase ingaat en echt onderdeel wordt van de stad.

Aanbieden Certificaat Senior Green Tours

In het certificaat Senior Green Tours zijn wenselijke voorwaarden rond **toegankelijkheid** (waaronder bijv. toiletmogelijkheden), **zichtbaarheid** (bewegwijzering, informatieborden), **bereikbaarheid** (hoe kom je bij startpunt), **ontmoetingsmogelijkheden** (gelegenheid tot kopje koffie na) en **zingeven** (tijdens de wandeling verstillen en tijd nemen voor waarnemen van de natuur en met elkaar in gesprek gaan) opgesteld. Deze voorwaarden maken het mogelijk om reeds bestaande en toekomstige wandelpaden passend te maken voor ouderen, en anderen die zinvol willen bewegen.



Van links naar rechts: Bart Keune, Yvonne van Wingerde, Bregje Thomassen, Nel van der Pelt, Annemarie Nicolai, Corine van Maar en Marjolein van Griethuysen.

Nel van der Pelt en Bart Keune, twee leden van de inwonerwerkgroep Senior Green Tours bieden het certificaat aan. Annemarie Nicolai en Yvonne van Wingerde van Stadsbeheer Zoetermeer nemen het dankbaar in ontvangst. Zij gaan samen met Bregje Thomassen van Samen ZoeterMeer Gezond en de inwonerwerkgroep ervoor zorgen, dat het certificaat kan landen binnen de gemeentelijke organisatie t.b.v. toekomstige uitvoering.

Aanstaande Kamer of Werkplaats

Een volgende Inwonerwerkplaats of Kamer van Inwoners vindt plaats in april. Wij beraden ons nog op de invulling. Een grote wens is om meer tijd te nemen om de genoemde thema's verder uit te diepen.

Heeft u verder suggesties voor wat u een volgende keer zelf graag aan onderwerpen besproken ziet? Wij horen het graag van u!

Wij hopen velen van u (weer) te ontmoeten in april. Mocht u meer inwoners of uw achterban willen interesseren voor de Kamer van Inwoners of haar Inwonerwerkplaatsen: met deze QR of via deze link kunnen zij zich rechtstreeks aanmelden: <https://samenzoetermeergezond.nl/aanmelden-kamer-van-inwoners/>

