

## Klein maar fijn! Blijf veilig verbonden

### Sociale verbondenheid wordt diep gemist

Het coronavirus houdt ons alweer een aantal maanden in zijn greep. Het dwingt ons te leven in een 1,5 meter samenleving waarin we elkaar niet meer kunnen ontmoeten zoals we dat gewend waren. Daarin staan we als seniorenorganisatie niet alleen. Duizenden stichtingen en verenigingen in ons land kunnen nauwelijks meer functioneren. En juist zij zijn belangrijk voor het in stand houden van gemeenschapszin en sociale samenhang.

Eén ding is daardoor duidelijk geworden: sociale verbondenheid wordt door mensen intens diep gemist. Juist nu voelen velen wat ze missen als sociale ontmoeting niet of nauwelijks meer mogelijk is. Ook ons verenigingsleven is door deze crisis noodgedwongen op een lager pitje komen te staan. Reguliere afdelingsactiviteiten zijn grotendeels stilgevallen. Energie kan weglekken. De onderlinge verbondenheid vasthouden in tijden dat het aanbod niet of nauwelijks mogelijk is, is niet eenvoudig. Maar nu juist extra belangrijk!

De coronacrisis heeft onze vereniging de afgelopen maanden voor bijzondere uitdagingen geplaatst. Hoe kunnen we elkaar helpen om ons coronaproof met elkaar te blijven verbinden? En als de afdeling is stilgevallen, hoe kun je samen weer een herstart of doorstart maken?

### Help elkaar met de inzet van creativiteit!

Er is ook een andere kant! Afdelingen zoeken en vinden soms wegen om op creatieve wijze met deze crisis om te gaan. En als deze periode ons iets leert, dan is het wel dat de kracht van *samen* misschien wel groter is dan wij al dachten.

De bereidheid die mensen hebben om elkaar te helpen en de inventiviteit die er is om ideeën te ontwikkelen en samen de schouders er onder te zetten is groot. Want het wezen van een vereniging is *verenigen*! En dat is een werkwoord dat betrekking heeft op een doorgaande, zich regelmatig vernieuwende activiteit. Juist nu het moeilijk is worden we uitgedaagd vorm te geven aan onze onderlinge betrokkenheid en solidariteit! Het leven lijkt namelijk minder zwaar wanneer je mensen en een vereniging om je heen hebt die je steunen.

### Wat kan nog wél?

Laten we elkaar stimuleren en uitdagen om ondanks de aangescherpte corona-maatregelen, te zoeken naar mogelijkheden om veilig, coronaproof te blijven omzien naar elkaar. En om verantwoorde activiteiten op te starten – in kleine groepjes, binnen, buiten, ad hoc, online of anderszins. Samen zoeken naar wegen om de activiteiten tijdens de coronacrisis op kleinschalig niveau door te laten lopen. En natuurlijk, we snappen dat er zorgen zijn, maar met in achtneming van de regels kan er op een veilige en verantwoorde manier veel gebeuren.

We willen ideeën en goede voorbeelden verzamelen en delen. Onderling verrijken die onze vereniging, onze afdelingen kunnen helpen om deze uitdagende tijd zo goed mogelijk door te komen en vooral; om te zien naar elkaar. Want dat is waar onze vereniging iets kan en moet betekenen.

De vraag is: *wat kan er nog wel?* En dat is best nog veel! Hier volgen wat tips:

#### 1. Verbeter je samenwerking vanuit thuis!

Nu iedereen thuis is, merk je dat de communicatie met leden en vrijwilligers best lastig is. Het is verstandig om afspraken te maken over de manier van communiceren. Kies voor één of enkele communicatiemiddelen en platforms. Dit kan bijvoorbeeld via Skype, Microsoft Teams, mail, Whats-app of een ander medium. Bel bij technische

vragen de KBO-PCOB Digibellijn en stel uw vraag aan een tabletcoach. Zie: <https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbo-pcob-start-digibellijn/>

## 2. Houd je bestaande vrijwilligers en leden betrokken

Blijf in contact met je leden en vrijwilligers. Verzin, liefst samen met hen, een alternatieve actie die zij vanuit huis kunnen doen. Samen of individueel. Geef ze bijvoorbeeld de ruimte, of nodig ze uit om:

- een nieuw project of activiteit te ontwikkelen voor als deze situatie voorbij is
- een klus op te pakken die al een tijd ligt te wachten
- de behoeften van je leden en vrijwilligers te inventariseren met een online enquête of een belronde
- een belcirkel, of meerdere belcirkels, op te zetten om eenzaamheid tegen te gaan en onderling contact te stimuleren. Zie: [https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbopcob\\_vereniging/start-een-belcirkel/](https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbopcob_vereniging/start-een-belcirkel/)

## 3. Tijd voor online vrijwilligerswerk en het versterken van je afdeling

Nu bijna alle activiteiten zijn gestopt heb je de kans om vrijwilligersklussen uit te zetten die vanuit thuis gedaan kunnen worden. Inventariseer deze vrijwilligerstaken en stuur actief op de uitvoering van deze vrijwilligerstaken. Denk hierbij aan:

- het schrijven van het activiteitenplan voor het nieuwe seizoen
- het uitwerken van nieuwe projecten en/of activiteiten voor de afdeling
- het vragen aan jongere senioren naar ideeën waar zij zich toe aangetrokken voelen.
- hoe we jongere senioren kunnen interesseren, en hoe kunnen we voor hen aantrekkelijk zijn? Bijvoorbeeld de overstap maken naar een meer flexibele manier van besturen. Of naar projectmatig werken. Bij vragen hierover, neem contact op met een van de regionaal consulenten: [edward.niessen@kbo-pcob.nl](mailto:edward.niessen@kbo-pcob.nl) of [albert.roetman@kbo-pcob.nl](mailto:albert.roetman@kbo-pcob.nl)
- het schrijven van een subsidieaanvraag
- het bijwerken van de website of het schrijven van een communicatieplan.

## 4. Het aanscherpen van de kerndoelen van je afdeling

- Probeer samen het *waarom* van je afdeling te ontdekken of duidelijk te verwoorden.
- Op welke wijze en waar vanuit organiseer en verenig je je als afdeling.
- Wat heb je als afdeling te bieden, wat is je maatschappelijke meerwaarde en betekenis? Kun je het zwaartepunt verleggen van ‘wat levert ’t op?’ naar ‘wat draagt ’t bij?’

## 5. Sluit aan bij de actie ‘Aandacht voor elkaar’

Op dinsdag 6 oktober jl. is het landelijke initiatief ‘Aandacht voor elkaar’ gestart ([www.aandachtvoorelkaar.nl](http://www.aandachtvoorelkaar.nl)) Daarmee wil de overheid steun geven aan alle initiatieven rond corona die in het land zijn ontstaan. Activiteiten waarin we luisteren naar elkaars verdriet, teleurstelling en onzekerheid en elkaar op een veilige manier ontmoeten via activiteiten door het hele land. Ook je in eigen afdeling is er waarschijnlijk door corona verdriet en onzekerheid ontstaan. Bedenk een activiteit om samen te doen en meld deze aan, wie weet kom je daardoor in contact met andere mensen uit de omgeving die behoefte hebben aan contact. Of neem samen met je leden aan zo’n activiteit deel. Zie de lijst van activiteiten op [www.aandachtvoorelkaar.nl/activiteiten](http://www.aandachtvoorelkaar.nl/activiteiten).

## 6. Activiteiten in klein verband

Ga op zoek naar activiteiten die in klein verband kunnen worden uitgevoerd. Samenkomsten binnen zijn toegestaan tot 30 bezoekers per zelfstandige, goed geventileerde ruimte (exclusief personeel). Buiten is dat toegestaan tot 40 bezoekers

(exclusief personeel). Bezoek in de eigen woning, in de tuin of op het balkon is beperkt tot 3 gasten. Voor de voorschriften en maatregelen vanuit de overheid, zie: <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/09/28/aangescherpte-maatregelen-om-de-verspreiding-van-het-virus-terug-te-dringen>

Bij locaties is vaak een enorme bereidheid om mee te denken en te werken om ontmoeting mogelijk te maken. Ga in overleg en breng je wensen in. Probeer ontmoetingen te organiseren in de echte wereld, want digitaal is ook maar schraal.

Voorbeelden van kleinschalige activiteiten:

- Filmgesprekken. Kijk in klein verband - met 10 of 12 mensen in een ruime zaal met beamer of met 3 of 4 mensen bij iemand thuis - coronaproof met elkaar naar een filmpje uit de KBO-PCOB videoreeks 'De expert aan het woord' <https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/start-videoserie-de-expert-aan-het-woord/> en ga daar vervolgens met elkaar over in gesprek. In ieder filmpje gaat een expert, vanuit zijn of haar eigen discipline, in op vragen die leven rondom 'het omgaan met corona'. Vooral de diepere levensvragen die het oproept worden daarin besproken. Elk videofilmpje duurt ongeveer tien minuten. In het KBO-PCOB Magazine van oktober worden er drie filmpjes uitgelicht en nader toegelicht: Machteld Huber, huisarts, oprichtster Instituut Positieve Gezondheid over waarom zij niet bang is voor de dood; Frits de Lange, hoogleraar Ethiek over het belang van wijsheid en relativeren; Kees Penninx, onderzoeker en conceptontwikkelaar over 'geefkracht van ouderen. Op de KBO-PCOB website <https://www.kbo-pcob.nl/initiatieven> onder het kopje *Handige informatie* op de pagina *Inspirerende initiatieven in het land*, is binnenkort informatie te vinden over hoe je zo'n filmgesprek kunt aanpakken. Voor nadere informatie kun je ook contact opnemen met [edward.niessen@kbo-pcob.nl](mailto:edward.niessen@kbo-pcob.nl)
- Leden in beeld brengen. Om toch het gevoel van verbondenheid te behouden is het wellicht een leuk idee om leden van de afdeling in de afdelingsnieuwsbrief of het afdelingsblad in beeld te brengen. Daar kun je een reeks van maken die bijvoorbeeld een jaar of langer doorgaat. Vrijwilligers kunnen leden bezoeken en interviewen, bijvoorbeeld aan de hand van een aantal vragen. Een mooie coronaproof *één-op-één* activiteit. Samen met een foto kan het interview, of kunnen meerdere interviews dan in het afdelingsblad worden opgenomen.
- Verdiepende gesprekken in kleine kring over zingevingsvragen en/of maatschappelijke onderwerpen die ons allemaal raken. Dit kan coronaproof in een ruime zaal met bijvoorbeeld 8 of 12 mensen op veilige afstand van elkaar of met 3 of 4 mensen bij iemand thuis.
- Het delen van levens- of ervaringsverhalen, coronaproof in kleine kring, bijvoorbeeld 10 mensen in een grote ruimte of met 3, max 4 mensen bij iemand thuis. Dat kan thematisch of vrij en associatief. En het is leuk om met dezelfde groep een paar keer bijeen te komen. Verhalen geven betekenis aan gebeurtenissen. Levensverhalen vertellen en naar elkaars verhalen luisteren verbindt. De kracht van een persoonlijk verhaal inspireert, troost en verheldert. En senioren hebben veel te vertellen! De deelnemers of vertellers maken elkaar deelgenoot van kleine en grote gebeurtenissen uit hun leven. De lessen die daaruit geleerd zijn, de vreugde of het verdriet dat er mee samenhangt. Het ene verhaal lokt het andere uit. Een hart wordt gelucht, een gemoed gesust, goede zin en mooie wijsheden doorgegeven. En er wordt gelachen! Voor inspiratie, zie Platform Levensverhalen <http://www.noordhollandvertelt.nl/films.php> Voor nadere informatie kun je ook contact opnemen met [edward.niessen@kbo-pcob.nl](mailto:edward.niessen@kbo-pcob.nl)
- Wandelen in kleine groepjes (bijvoorbeeld met een opdracht, een vraag, etc. of wandelen om het wandelen en als sociale activiteit). Het is ook mogelijk om

samen aan te sluiten bij georganiseerde wandeltochten. Voor wandelingen en online beschikbare kaarten zie bijvoorbeeld:

<https://www.wandel.nl/wandelagenda.htm>

- Je kunt ook wandelen en de [KBO-PCOB praatkaarten](#) meenemen voor een goed gesprek onderweg.
- Natuurwandelen voor senioren in kleine groepen en in samenwerking met de plaatselijke afdeling van het IVN. Inclusief plaatselijke publiciteit, dan gaat er ook nog een wervende werking vanuit. Vind een IVN-afdeling in je buurt: <https://www.ivn.nl/afdeling> Voor nadere informatie kun je ook contact opnemen met [albert.roetman@kbo-pcob.nl](mailto:albert.roetman@kbo-pcob.nl)
- In deze coronatijd neemt eenzaamheid onder ouderen toe. Ga eens langs bij de echt eenzame leden in je afdeling. Zoek uit om wie het gaat, samen met de vrijwilligers van 'Lief en Leed' als die er zijn. Doe een oproep in je nieuwsbrief aan leden die graag eens bezoek zouden ontvangen. En aan leden die als vrijwilliger eenzame ouderen zouden willen bezoeken. Maak een bezoekschema. Of maak maatjes van je leden. Dat wil zeggen, koppel vrijwilligers voor langere tijd aan leden die bezoek op prijs stellen zodat er een band ontstaat. Dit is maar een voorbeeld van een aanpak. Zoek samen met leden en vrijwilligers naar een aanpak die passend is. Kijk ook eens op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) Houd afstand, maar houd contact. Of laat je inspireren door het KBO-PCOB filmpje van Kees Penninx over 'Geefkracht van ouderen' <https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/start-videoserie-de-expert-aan-het-woord/> Wat kunnen senioren voor de samenleving betekenen in deze coronatijd. Waaraan kunnen zij bijdragen, individueel of samen?

#### 7. Wie heeft de beste tip?

Onder punt 6 staan een aantal voorbeelden van mogelijke kleinschalige activiteiten. Maar er is vast veel meer! Heb je een goed idee of een mooi voorbeeld van een activiteit die veilig kan worden georganiseerd? Of heb je suggesties om in klein verband samen dingen te ondernemen? Mail het naar Janneke van den Hoek [janneke.vandehoek@kbo-pcob.nl](mailto:janneke.vandehoek@kbo-pcob.nl)

Wij verzamelen de opbrengst en plaatsen ze op onze website met regelmatig een nieuwe update. Kijk op <https://www.kbo-pcob.nl/initiatieven> Iedere maand selecteren we de, in onze ogen, meest creatieve of originele tip. Die krijgt een speciale plek op onze website en de tipgever (persoon, bestuur, afdeling) krijgt een speciale vermelding!

Wij zien naar uw bijdragen uit!