

Alet Klarenbeek
Specialist ouderencommunicatie
Initiatiefnemer UP!
Adviseur
Schrijver





Een UP! groepsgesprek rond zingevende thema's verbindt ouderen.

Ze laat ouderen voelen, nadenken, praten over wie ze zijn op dit moment in hun leven.

Deelnemers voelen zich gehoord en gezien en komen in beweging.

Een goed gesprek heelt en verbindt mensen.

Door hardop te zeggen wat je denkt en voelt komt er van alles in beweging.






UP!
presenteert
用自己母語在群體中討論
分享自己的故事


UP!
presenteert
Kendi dilinizde grup görüşmeleri
Hikayelerinizi paylaşın!


UP!
presenteert
المحادثات الجماعية بلغتك الخاصة


UP!
presenteert
Wadahadal kooxeed oo luqadaada
Ah La wadaag sheekooyinkaaga!

"Ik durf anderen meer te benaderen. Dat maakt dat ik meer naar buiten ga en actiever ben in het dagelijks leven."

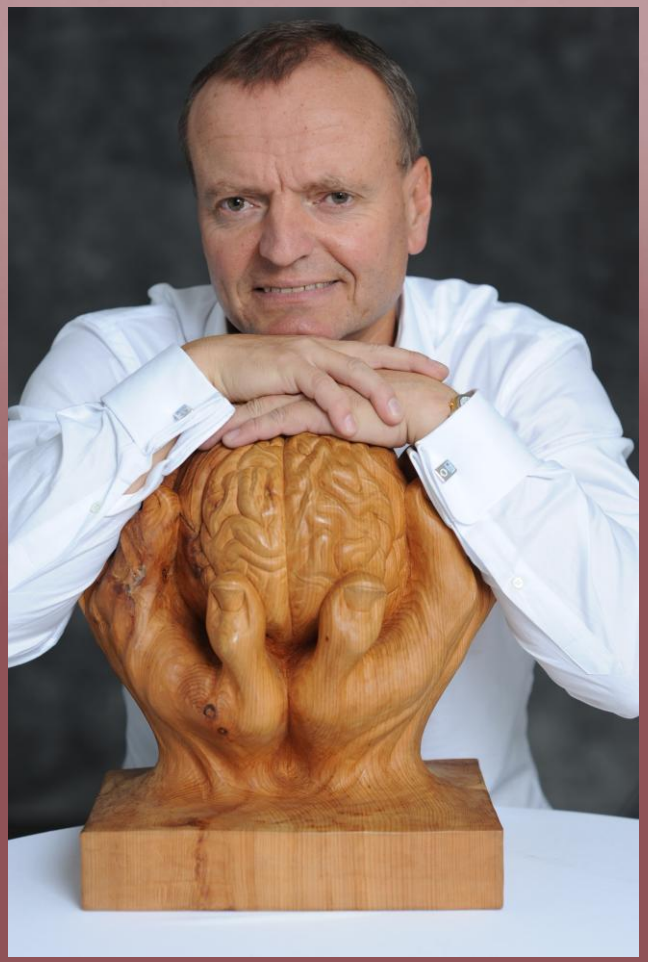
"Ik voel me vrijer en sterker, denk ik."

"Praten gaat makkelijker, hier, maar ook daarbuiten."



Er zijn vandaag de dag veel mensen alleen.
Eenzaamheid is een rotgevoel.

Het wordt razendsnel erger
en het gaat niet vanzelf over.



‘Ouderen’ bestaan niet.

‘Ouderen’ = een verzameling mensen

met een uitermate persoonlijk levensverhaal.

(en meer tijd áchter dan voor zich)















SENIORISME | AGEISM


STEREOTYPE
Ouderen zijn fysiek kwetsbaar.
INTERNALISEREN
"Ik word fysiek steeds kwetsbaarder."
VERWACHTING
"Ik moet oppassen met fysieke activiteiten, want ik ben kwetsbaar."
GEDRAG
"Het is beter als ik fysieke (uitdagende) activiteiten oversla."
SELF-FULFILLING PROPHECY
Je gaat je gedragen naar de (mis)opvattingen die in de samenleving bestaan over ouderen.


Het hele leven telt

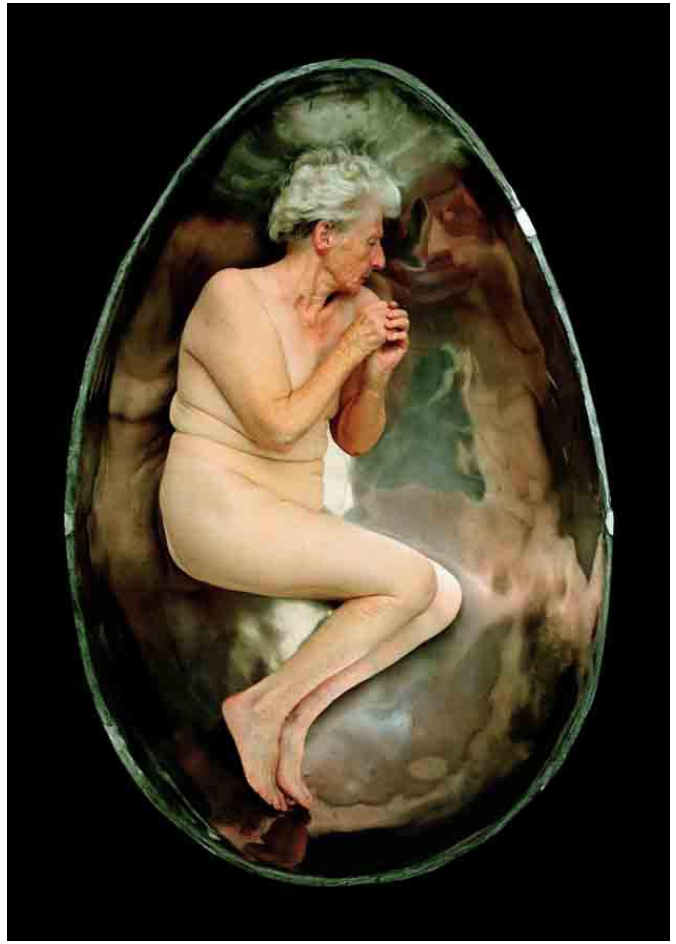


De kracht van trage vragen

Je leeft maar een keer.

De toekomst wordt razendsnel korter.

Trage vragen. “Kom zitten. Vertel.”



Je leeft maar een keer.

De toekomst wordt razendsnel korter.

Trage vragen. “Kom zitten. Vertel.”

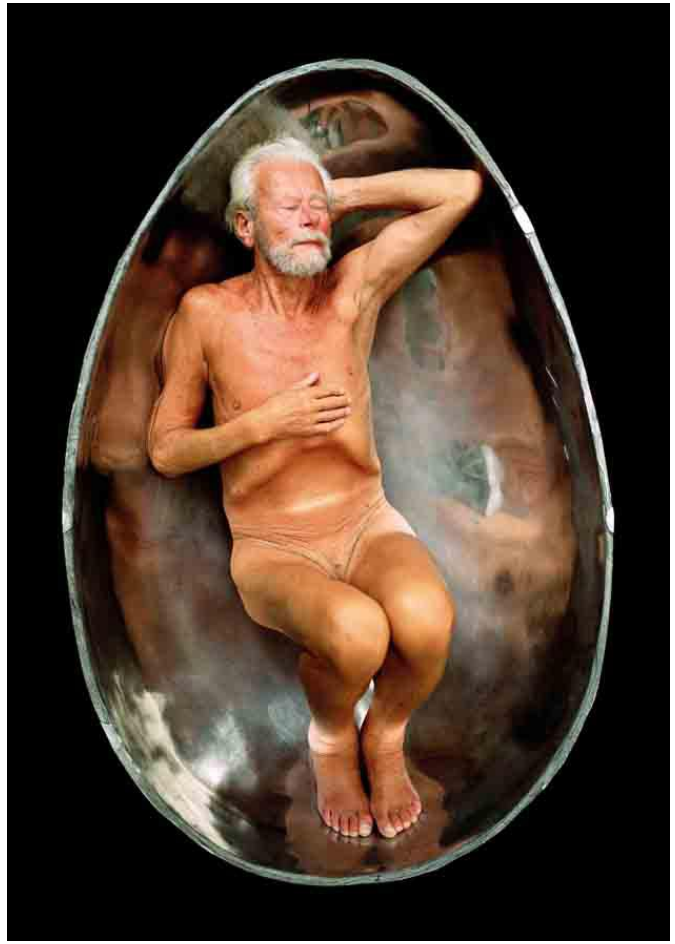
Waar word je blij van?

Waar lig je wakker van?

Hoe wil je herinnerd worden?

Waar stond jouw wieg en wie keken erin?

Hoe is het om dit alles hardop te zeggen?



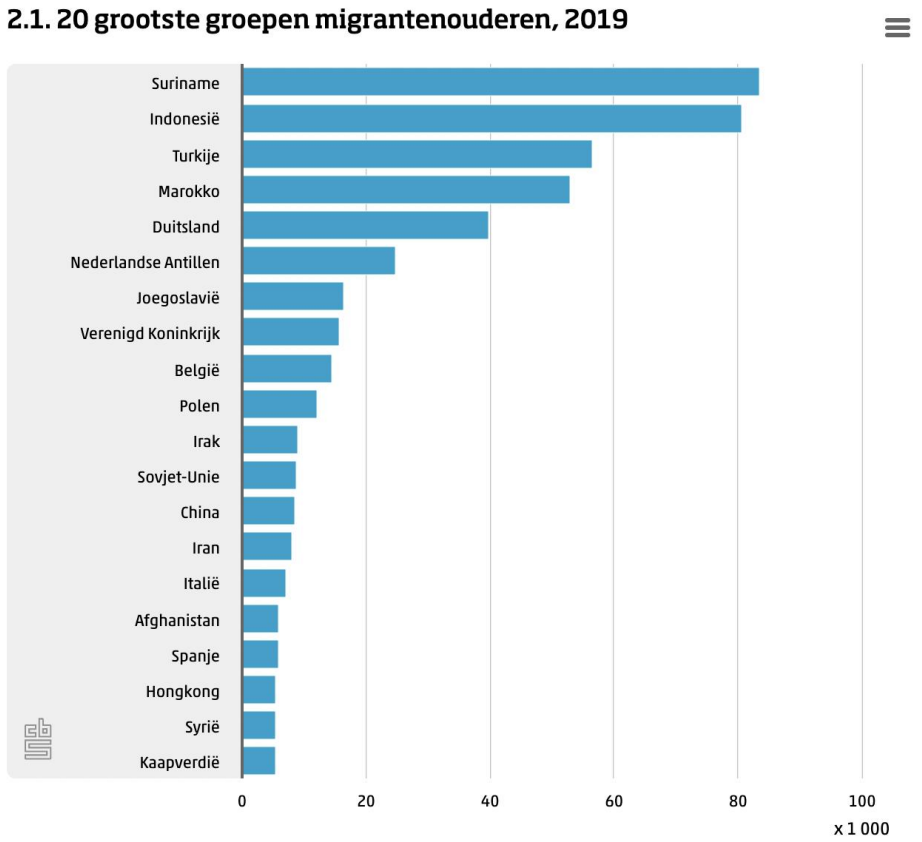




335.000 in 2020 > 693.000 in 2035

1 op de 7 > 1 op de 4 (55+)

Wieg kan overal ter wereld hebben gestaan.



Schemergeneratie: taalbarrière

Financiële en gezondheidsproblemen

Vaker geestelijke problemen en dementie

vaak niet als zodanig herkend

Bescheiden en voorzichtig.

Familieband is cruciaal

Schaamte speelt vaak een grote rol

Veel veerkracht en doorzettingsvermogen




PROUD
OU(D)T
&
PROUD















Het heden is een spiegelpaleis van je leven.

Wie je bent, is voortdurend in beweging.

Op elke leeftijd.