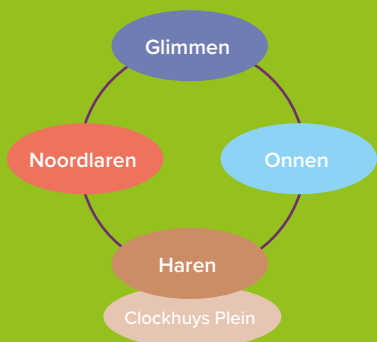


## Vitaal Haren

Met 'Vitaal Haren' is in kaart gebracht wat er nodig is om eenzaamheid bij ouderen te verminderen. Aanleiding was een onderzoek van geriater Jos Verkuyl van het Martini Ziekenhuis (MZH). Verkuyl ging voor dit onderzoek via de huisartsen in Haren langs bij alleenstaanden van 80 jaar en ouder. Daaruit bleek dat veel ouderen verminderd zelfredzaam zijn en weinig sociale contacten hebben. Corona heeft dit versterkt. Ook is er sinds de gemeentelijke herindeling veel veranderd in de verwijsstructuur.

## Situatieschets Haren



Haren is het meest vergrijsde gebied van de gemeente Groningen. In dit project staan de dorpen Haren, Noordlaren, Glimmen en Onnen centraal. Samen met een aantal andere dorpen en de stad Groningen vormen zij de gemeente Groningen.

Dit project is uitgevoerd door het **Zorg Innovatie Forum** en financieel mede mogelijk gemaakt door **ZonMw**



050-8003245  
info@zorginnovatieforum.nl  
www.zorginnovatieforum.nl



## Wat is er nodig?

Op basis van de inventarisatie van de behoeften en vanuit een groep enthousiaste mensen, is er een denktank van ouderen opgericht. Deze bestaat uit een goede vertegenwoordiging vanuit de dorpen. De denktank is drie keer bij elkaar geweest om te praten over hoe er meer ontmoetingen kunnen worden gerealiseerd? Daar kwam de volgende oplossing naar voren:



Het heeft de voorkeur van de inwoners om tot een laagdrempelige fysieke ontmoetingsplek te komen.



Na een bezoek aan een voorbeeldproject in Velp, werd gekozen voor 'T Clockhuys in Haren als locatie. Een plek waar de muziekschool, school voor handenarbeid en bibliotheek zijn gevestigd, en waar sinds kort het bewonersinitiatief het 'Clockhuys Plein' gevestigd is.



Inwoners hebben ingezet op een paralleltraject naast een fysieke ontmoetingsplek, namelijk: met elkaar komen tot een goede manier van communiceren over wat er te doen is. Dit zou in een app kunnen die altijd up-to-date.

## Wat is er ontwikkeld?

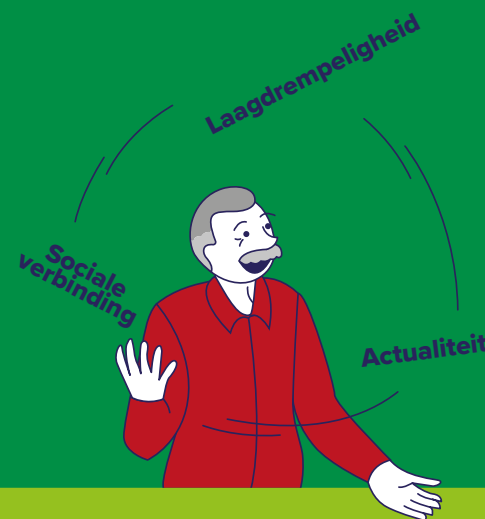
Inwoners geven aan behoefte te hebben aan praktische informatie over het aanbod dat nu nog onoverzichtelijk en heel versnipperd is. Ook is het volgens hen belangrijk om het al bestaande aanbod beter met elkaar te verbinden. Het kunnen vinden van het aanbod is, naast mobiliteit en vervoer, een voorwaarde om mee te doen aan activiteiten en het opdoen van sociale ontmoetingen. Bij de ontwikkeling is rekening gehouden met:

**Laagdrempeligheid:** meedoen en inschrijven moet simpel zijn.

**Actualiteit:** er moet altijd een duidelijk aanbod zijn over wat er waar te doen is.

**Sociale verbinding:** ook op buurt- en wijkniveau moeten verbinding en ondersteuning mogelijk blijven.

Met een beperkt budget en beperkte capaciteit is er een Plan van Eisen opgesteld. Dat gaf aan dat een digitaal hulpmiddel handig is. In een kleinere werkgroep is samengewerkt met New Nexus, een groot ICT-bedrijf dat bekendstaat als maatschappelijk ondernemer in Haren. Met elkaar is nagedacht over wat haalbaar is. Er is gekozen een eerste pilot te doen met een betaalbare, kleinere ontwikkelaar. De pilot is als prototype in juni 2023 opgeleverd en kan nog worden doorontwikkeld.



## Hoe verder?

- De vraag om informatieontsluiting blijkt niet uniek voor Haren, maar veel breder te leven. Haren is als meest vergrijsd gebied van de gemeente Groningen koploper, maar het maakt het initiatief **maatschappelijk zeer relevant**.
- Er wordt aangesloten bij ambities van het IZA en GALA rond 'Zelf als het kan, Thuis als het kan en Digitaal als het kan', en het recente advies van de Raad van Ouderen van juni 2023 'Zorgen om de Ouderenzorg' (beteroud.nl), waarin o.a. wordt aanbevolen meer in te zetten op **informele zorg** en te starten met bewustwording in alle wijken en dorpen en **het betrekken van actieve ouderen** hierbij; zoals ouderen-belangenorganisaties, wijkraden en de achterban van de Raad van Ouderen.
- De resultaten van 'Vitaal Haren' zijn opgenomen in het stedelijke Uitvoeringsprogramma Ouderen, waarin 'ontmoeting en informatie' als eerste prioriteit is toegevoegd.
- Om het sociale isolement van ouderen te doorbreken en te voorkomen, wordt **geïnvesteerd in en meegedaan aan brede welzijnsactiviteiten**. Ouderen worden uitgedaagd hier zelf naast deelnemer, ook initiatief in te nemen en als vrijwilliger te participeren. Het heeft o.a. geleid tot het organiseren van debatten door ouderen rond de provinciale verkiezingen.
- Door laagdrempelige voorzieningen vanuit bewonersinitiatieven vorm te geven, wordt bijgedragen aan een **positieve impact op de gezondheid**. Andere initiatieven laten zien dat er mogelijk ook verlaging van zorgkosten en minder doorverwijzingen naar de professionele zorg plaatsvinden. Mensen worden steeds meer aangewezen op hun leefomgeving en mensen die daar naar hen omkijken.
- Er wordt een **prototype gemaakt van een app** (digitale applicatie) waarin het activiteitenaanbod van Haren en omliggende dorpen een plek krijgt.

# Vitaal Haren



Actief verbinden en ontmoeten

## Waarom dit project?

Haren wil manieren vinden om zelfstandig wonende ouderen zonder zorgindicatie te bereiken die te maken hebben met vereenzaming of een achteruitgang in de gezondheid.

Ook wil Haren de behoeften van ouderen achterhalen: wat hebben zij nodig om de deur uit te gaan en om (nieuwe) sociale ontmoetingen op te doen? Ouderen zijn namelijk meer op zichzelf aangewezen bij het langer zelfstandig wonen.

Haren wil gerichte acties opzetten door met gesprekken met ouderen duidelijk te krijgen wat er nodig is om eenzaamheid tegen te gaan.

Door eenzaamheid te verminderen en de zelfredzaamheid te vergroten, worden ouderen uitgedaagd, geestelijk en lichamelijk. Dat draagt bij aan hun vitaliteit en gezond(er) ouder worden.

## Tot slot

Steeds meer organisaties die zich bezighouden met het creëren van een persoonsgerichte gezondheidsomgeving erkennen hoe belangrijk dit is. Tot nu toe hebben deze organisaties zich vooral gefocust op een samenwerking met partners in de zorgketen. Dit initiatief, dat is ontstaan vanuit gezondheidsnetwerk Vitaal Haren en het perspectief van de inwoners, helpt om ook andere samenwerkingen met elkaar aan te gaan. Lokale experimenten zijn belangrijk om te laten zien wat wel en niet werkt. De unieke samenwerking die in Haren en omliggende dorpen is ontstaan, wordt de komende jaren doorgezet. Deze samenwerking kan gezien worden als een regionaal en nationaal voorbeeld van hoe de leef- en systeemwereld elkaar kunnen vinden in de aandacht en zorg voor elkaar.

## Om welke mensen gaat het?

'Vitaal Haren' richt zich op de zelfstandig wonende ouderen, vooral alleenstaanden. Voor veel mensen blijkt het, zeker na de coronaperiode, een grote stap om eropuit te gaan. Daarom is met het project gericht gevraagd wat er nodig is om weer naar buiten te gaan.



## Wie doet en denkt allemaal mee?

Ouderen die in Haren wonen en graag mee willen doen

Ouderen die actief zijn in adviesraden, seniorenverenigingen en het platform Pouwer

Ouderen die actief zijn in onder meer kerkelijke organisaties en inwonercoöperaties

Thuiszorgorganisaties, huisartsen en praktijkondersteuners ouderenzorg

WIJ Groningen

Humanitas

Coöperatieve Boekhandel

Culturele Raad Haren

Ondernemersvereniging Haren

Forumbibliotheek

Kultuurloket

Biblionet Groningen

Het GON

Platform Pouwer / Zorg Innovatie Forum

Dorpshuisbeheerders

Adviesgroep Sociaal Domein Groningen

Seniorenraad

Provinciale vertegenwoordiger van de nationale Raad van Ouderen

Energiek Maarwold

### Hoe zijn de behoeften in kaart gebracht?

De ouderen zijn vanaf het allereerste moment bij alle fasen van het project betrokken. Er is daarmee sprake van een echte co-creatie.

✓ Er is begonnen met een inventarisatie van de bewoners en bewonersgroepen in de dorpen waar het onderzoek betrekking op heeft en in het dorp Haren vanuit zijn centrumfunctie. Er zijn via sleutelfiguren die bekend zijn met de situatie in deze dorpen, contacten gelegd met actieve ouderen in de dorpen Haren, Noordlaren, Glimmen en Onnen.

✓ Het Ouderen netwerk Groningen/Friesland van Platform Pouwer is gevraagd om te reflecteren op de voortgang. Dit netwerk is onderdeel van het landelijke project **Stem van Ouderen**, waarvan het **Zorg Innovatie Forum coördinator** is.

✓ Een lid van het Ouderen netwerk Groningen/Friesland neemt plaats in de werk- en ontwikkelgroep en is bestuurslid van het **Clockhuys Plein** in Haren.

✓ Het Groninger lid van de landelijk Raad van Ouderen heeft geparticipeerd in een ronde tafelbijeenkomst met de wethouder, andere ouderen en professionals van instellingen.

✓ In een-op-een gesprekken en focusgroepen is in kaart gebracht hoe meer ouderen kunnen worden bereikt en gehoord. Dit leidde vervolgens tot bijeenkomsten op locatie, waar met ouderen in open gesprekken van gedachten gewisseld werd over wat zij nodig hebben. Ook vonden er bijeenkomsten plaats rond thema's die ouderen zelf aandroegen. Met twee groepen is gesproken over **Positieve Gezondheid**; daarbij werden de dimensies van het bijbehorende model ingevuld.

### Welke behoeften kwamen naar voren?

- Er wordt veel georganiseerd, maar het aanbod is versnipperd. Ouderen hebben behoefte aan praktische informatie. Wanneer is er wat te doen en hoe meld je je aan? Sinds de fusie van Haren met de gemeente Groningen is dit onduidelijker geworden. Veel activiteiten zijn ondergebracht bij organisaties die op Groningse schaal werken. Voor inwoners ontbreekt hierdoor het overzicht.

- Gebleken is verder dat ouderen graag informatie en kennis met elkaar willen delen over belangrijke thema's, zoals energie, armoede, verduurzaming en tegengaan van eenzaamheid. Ze hebben daarnaast behoefte aan betrouwbare adviezen en praktische hulp.

- **De Raad van Ouderen** roept op om samen mét ouderen te kijken wat er nodig is op het gebied van preventie. Op die manier wordt het mogelijk om langer zelfstandig te wonen en meer zelf en digitaal te doen. Een belangrijk advies van de Raad is om te zorgen voor laagdrempelige ontmoeting. Ouderen in Haren, Noordlaren, Glimmen en Onnen geven zelf ook aan hier behoefte aan te hebben, bijvoorbeeld in het dorps huis. Zij willen een herkenbare plek waar sociale ontmoetingen en activiteiten plaatsvinden op het gebied van wonen en welzijn.

- In de dorpen bleken er plekken voor ontmoeting te zijn. Alleen in het centrum van Haren ontbrak een dergelijke ontmoetingsplek. Tegelijkertijd werd er vanuit een burgerinitiatief de realisatie van een ontmoetingsplein opgepakt. Dit burgerinitiatief wilde op het 'Clockhuys Plein' in het culturele Centrum het Clockhuys een nieuwe ontmoetingsvorm realiseren. Hier moeten mensen die zich vaak eenzaam voelen, of die een heel klein of bijna geen sociaal netwerk hebben, makkelijk terechtkunnen. Iedereen moet zich welkom voelen. Samen met een brede klankbordgroep van actieve ouderen en organisaties in Haren is vanuit het netwerk 'Vitaal Haren' naar een samenwerking gezocht.

