

‘Beleid voor het werk mét en vóór ouderen’

2024-2028



Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer

Oktober 2024



*Zijdstraat 55
1431 BE Aalsmeer*

Samenvatting / oplegnotitie

Hierbij treft u het beleidsplan van het ouderenwerk van de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer 2024-2028. **Op de pagina's 14, 15 en 16 vindt u een beschrijving van de huidige stand van zaken, een schets van het beleid voor de toekomst en een beginsel van een antwoord op de vraag wat hiervoor nodig is.**

Onze samenleving is ingrijpend aan het veranderen, met name daar waar het zingeving- en levensvragen betreft. Onze gezondheidszorg behoort op dit moment tot de beste ter wereld. Dit heeft tot gevolg dat **onze gemiddelde leeftijd steeds hoger wordt** en mensen steeds ouder worden. We staan voor de uitdaging om het ouder worden en de ouderdom steeds weer zin en inhoud te geven en om aan deze levensfase een waardige invulling te geven. Ouderen zijn nu **tot op hoge leeftijd vitaal en betrokken aanwezig op velerlei levensterreinen**. Mensen zijn ook meer en meer op zichzelf aangewezen en kunnen het contact met anderen gaan missen.

De Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer ziet **ouderen als gelijkwaardige en gerespecteerde mensen** die een volwaardige plaats innemen in de samenleving en zo ook in haar Gemeente. De activiteiten zijn er daarom op gericht deze gelijkwaardigheid en zelfstandigheid te ondersteunen en te stimuleren, waardoor ouderen zo lang mogelijk deel kunnen blijven nemen aan het leven in de Gemeente. Met de activiteiten voor ouderen willen wij **aansluiten bij de vragen en behoeften van ouderen** (vraaggericht in plaats van aanbodgericht).

De activiteiten zijn gericht op **het welbevinden van en de geestelijke zorg** aan ouderen bij het ouder worden en oud zijn, ook daar waar het zingeving- en levensvragen betreft. Naast deze pastorale- en aandacht-zorg is er ook aandacht voor ouderen in de vorm van **kringwerk en ander groepswork**.

'Omzien naar elkaar' is doel en motivatie van deze activiteiten. De activiteiten vervullen een belangrijke rol in het **ervaren van gemeenschapszin**. Voor ouderen die vanwege verminderde mobiliteit de zondagsdienst of gesprekskringen niet meer kunnen bezoeken, is het contact met 'iemand van de Gemeente' een vorm van verbondenheid met de Gemeente. Sinds coronatijd hebben we hierbij een aantal belangrijke aanvullingen, te weten de zondagsdiensten die via de **livestream** te volgen zijn en de preken en usb-stick(s) die wekelijks worden rondgebracht bij ouderen die niet digitaal vaardig zijn.

De Gemeente en het ouderenwerk willen het onderlinge contact tussen ouderen bevorderen en mogelijkheden scheppen om elkaar te kunnen blijven ontmoeten. Dat mensen **niet vereenzamen** is een belangrijk uitgangspunt.

De gemeente staat derhalve in het algemeen en met name voor het ouderenwerk voor uitdagingen die inzet van allen vragen. Juist ook omdat we als Gemeente steeds ouder worden en de medewerking van vrijwilligers op enig moment niet meer als vanzelfsprekend aangenomen kan worden.

Heeft u naar aanleiding van het beleidsplan vragen of opmerkingen, laat u het dan weten aan Leo Bakker, voorzitter van de kerkenraad of aan mij, Ellen van Houten, ouderenpastor.

Ter inspiratie

*Ik oefen als een jonge vogel op de rand
van 't nest, dat ik verlaten moet
in kleine haperende vluchten
en sper mijn snavel.*

(Uit het gedicht 'Ouderdom' van Maria Vasalis)

Oud word je vanzelf, maar het is pas voelbaar als er iets gaat haperen of als anderen je er stilletjes opmerkzaam op maken. Stapsgewijs treed je een nieuwe levensfase binnen. Het tijdperk van de ouderdom kan lang zijn – soms tientallen jaren bestrijken – en in verschillende fasen verlopen. Iemand van zestig beleeft het tot de 'ouderengeneratie' behoren anders dan iemand van negentig. Voor wie vitaal is en mobiel blijft is oud zijn iets anders dan voor iemand die afhankelijk is geworden van hulp van anderen. Ouder worden is voor iedereen anders.

Herman Andriessen (1927), pastoraal psycholoog, noemt ouder worden 'een zoektocht in een nieuw land':

"Ouderdom is een nieuw land waarin we ons moeten oriënteren. Er zijn geen pasklare regels voor. We gaan erin met de bagage die we in het leven hebben verworven en ook met de ballast. We leren onszelf opnieuw kennen. Het is de toets van al het voorafgaande."

Elkaar daarvoor de gelegenheid geven en kansen bieden is een van de uitgangspunten van het ouderenwerk van de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer.

Tekst ontleend aan de site van het Karmelitaans Centrum voor Spiritualiteit (2024)

Inhoudsopgave	Pagina
Samenvatting – Oplegnotitie	1
Ter inspiratie	2
Inhoudsopgave	3
Inleiding en toelichting	4
Hoe zijn we tot hier gekomen	5 en 6
Theorie	7 t/m 13
Huidige praxis	14
Toekomst	
Beleid en aanbevelingen	15 en 16
Bijlage I: Activiteiten voor ouderen in de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer	17, 18 en 19
Bijlage II: Weergave van de gesprekken met de diverse besturen en de Denktank	20 en 21
Bijlage III: Door de kerkenraad vastgestelde SWOT-analyse naar aanleiding van het bespreken van het beleidsplan op dinsdag 22 oktober 2024	22
Om niet te vergeten & Met dank aan	23

Inleiding en toelichting

‘Beleidsplan voor het werk met en voor ouderen’ van de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer (DGA) 2024-2028

In 2013 heette het plan ‘Beleidsplan Ouderenwerk’. Nu, 11 jaar later, willen we ouderen met respect voor hun grenzen meer dan voorheen aanspreken op hun mogelijkheden. Daarom is aan het plan *‘met én voor’* toegevoegd.

Na tien jaar werd het tijd om het beleidsplan op te frissen. We waren ons ervan bewust dat de contacten met buurgemeenten en ouderenorganisaties gering waren en we wilden ons meer naar buiten openstellen. Inmiddels is er veel gebeurd. Er zijn stappen gezet om te komen tot een breder aanbod van geloofs- en zingevingsactiviteiten. De Zin-Inn is opgezet en functioneert inmiddels als ‘een open ruimte voor ontmoeting en gesprek met een breed aanbod van programma’s toegespitst op geloof, zingeving en maatschappij’. De Zin-Inn heeft aan onze wensen een grote bijdrage geleverd.

In 2013 constateerden we dat de DGA ‘op zichzelf en naar binnen gericht’ leek. Met de start van de Inloop op zondagmiddag en met de zojuist genoemde de Zin-Inn-activiteiten is er veel veranderd. We hebben meer aandacht voor gastvrijheid gekregen. We zijn opener en laagdrempeliger geworden. Mensen weten ons kerkgebouw makkelijker, meer en vaker te vinden.

Voor het opfrissen van het beleidsplan zijn in 2024 gesprekken gevoerd met de kerkenraad, het bestuur van de bezoekgroep, het bestuur van kring Oase en de Denktank van de Zinvol Ouder Worden-ochtenden. Waardevolle gesprekken waarin werd gedeeld waarom leden en vrienden zich hebben verbonden aan het ouderenwerk, wat ze voor ogen hebben met het werk wat er voor ouderen wordt gedaan en wat als hoogste doel van de Doopsgezinde Gemeente voor het ouderenwerk wordt gezien. Daarnaast zijn er contacten geweest met Koen Persoon van Stichting Anders en met ouderenadviseur Elly Weijers van Participe, organisatie voor welzijn, preventie en WMO en zijn de Dialoognota Ouder Worden 2020-2040 van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2021) en het document Kerkenvisie (2024) geraadpleegd.

Hoe zijn we tot hier gekomen

Wat is er na 2013 gebeurd?

Na de gehouden enquête, als voorbereiding op het schrijven van het beleidsplan, is aan de toenmalige suggestie om het instellen van een denktank tegemoetgekomen. **De Denktank voor de Zinvol Ouder Worden-ochtenden** mag zich al tien jaar verheugen in een ruime belangstelling voor de vijf lezingen die door het jaar heen gehouden worden.

Binnen **de Zin-Inn** is er op het gebied van geloof- en zingevingsvragen de afgelopen jaren een breed en gevarieerd aanbod gedaan waarbij velen de weg naar ons kerkgebouw hebben weten te vinden. Deze openheid zien we ook terug bij een aantal van onze ouderenactiviteiten.

De Inloop floreert net zoals voor coronatijd. Ook daar oefenen we ons in gastvrijheid en bezoeken steeds meer alleengaanden de middagen. De Inloop voorziet in een behoefte, juist om de stille momenten op zondag te doorbreken, met een fijne en ontspannen middag in de kerk. De middagen hebben een open karakter en zijn van betekenis voor hen die aan de Gemeente verbonden zijn, als wel voor hen die door de aankondigingen in de Nieuwe Meerbode en het blad van ouderenvereniging OVAK hierop worden geattendeerd. Hier krijgt **de roeping van de Gemeente** handen en voeten, omdat we vanuit ons geloof en/of levensovertuiging van betekenis willen zijn voor hen die ons omringen; we om willen zien naar elkaar en oog willen hebben voor dat wat mensen kwetsbaar maakt én voor wat hen weerbaar kan maken.

Gasten van de Inloop zijn in de loop van de tijd ook de ontmoetingen voor ouderen gaan bezoeken, met het bootreisje of met de vakantieweek meegegaan. Er zijn mensen lid of vriend geworden. Dit is niet het doel van de Inloop, maar het zijn wel ontwikkelingen waar we ons over mogen verheugen. Van enkele mensen hebben we ook hun uitvaart mogen verzorgen. De activiteiten komen tegemoet aan het verlangen van mensen om 'in contact' te zijn. We realiseerden ons, vooral ook door de coronatijd, dat niet alleen ouderen te kampen kunnen hebben met eenzaamheid. Daarom is de Inloop bijvoorbeeld niet meer leeftijdgebonden, maar toegankelijk voor iedereen die op de zondagmiddag een plek zoekt om samen te komen met anderen.

Het **document Kerkenvisie** geeft aan dat 'netwerken in onze samenleving steeds sneller veranderen. Sociale vangnetten zijn daardoor minder fijnmazig en onvoorwaardelijk, waardoor uitsluiting en eenzaamheid steeds vaker voorkomen.' Het open karakter van de Inloop en van de Zin-Inn-activiteiten lijken hier een antwoord op te geven. Momenteel wordt gezocht naar de mogelijkheid om ook op een ander dagdeel de kerk open te stellen als plek van samenkomen en ontmoeten.

De Gemeente wilde in 2013 haar activiteiten afstemmen op alle ouderen die op de één of andere manier bij de Gemeente betrokken waren (bezoekgroep, kringen en Inloop), maar ook 'daar waar zich mogelijkheden aandienden om binnen de oecumene en met instellingen op het terrein van ouderen-welzijn een aanbod te doen.' Het is binnen de Raad van Kerken dat de samenwerking binnen de oecumene tot nu toe het meest handen en voeten krijgt. Met het oog op het ouderen-welzijn hebben we in mei 2024 een middag rond het thema 'Palliatieve zorg en het levenseinde' georganiseerd waarbij een van de Aalsmeerse huisartsen onze gast was.

Waardoor weet de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer zich geïnspireerd?

De Gemeente laat zich leiden door de opdracht van Jezus uit Mattheüs 5: 13-16

‘Jullie zijn het zout van de aarde. Maar als het zout zijn smaak verliest, hoe kan het dan weer zout gemaakt worden? Het dient nergens meer voor, het wordt weggegooid en vertrapt. Jullie zijn het licht in de wereld. Een stad die boven op een berg ligt, kan niet verborgen blijven. Men steekt ook geen lamp aan om hem vervolgens onder een korenmaat weg te zetten, nee, men zet hem op een standaard, zodat hij licht geeft voor ieder die in huis is. Zo moet jullie licht schijnen voor de mensen, opdat ze jullie goede daden zien en eer bewijzen aan jullie Vader in de hemel.’

Visie van de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer

‘De Gemeente is een groep mensen die met elkaar onderweg is. Een duurzaam (t)huis waar het verhaal van God klinkt en uitgelegd wordt, en waar mensen hun eigen verhaal en hun geloof kunnen delen met elkaar. Zij voelen zich betrokken bij hun naasten, dichtbij en veraf en proberen de weg van Vrede te bewandelen.’

Theorie

Uitgangspunten voor het ouderenwerk

Onze samenleving is ingrijpend aan het veranderen, met name daar waar het zingeavings- en levensvragen betreft. Onze gezondheidszorg behoort op dit moment tot de beste ter wereld. Dit heeft tot gevolg dat **onze gemiddelde leeftijd steeds hoger wordt** en mensen steeds ouder worden. We staan voor de uitdaging om het ouder worden en de ouderdom steeds weer zin en inhoud te geven en om aan deze levensfase een waardige invulling te geven.

Daar waar in de 60-er jaren ouderen nog gezien werden als ‘ouden-van-dagen’, die recht hadden op rust na hun arbeidzaam leven en zij veelal teruggetrokken uit de samenleving hun laatste jaren doorbrachten, zijn ouderen nu **tot op hoge leeftijd vitaal en betrokken aanwezig op velerlei levensterreinen**. In de media wordt dit beeld echter ook vaak uitvergroot en overtrokken, wat niet altijd recht lijkt te doen aan de werkelijke leefomstandigheden van mensen. De beweging om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen doet enerzijds recht aan het verlangen onafhankelijk te blijven en de regie te behouden, aan de andere kant betekent het dat mensen meer en meer op zichzelf aangewezen zijn en het contact met anderen gaan missen.

De Gemeente wil **vanuit Bijbels perspectief** omzien naar ouderen, waarbij barmhartigheid, gerechtigheid en de liefde van God de grondslag vormen voor haar activiteiten. Hierin onderscheidt het aanbod van de Gemeente zich duidelijk van het aanbod van bijvoorbeeld welzijnsorganisaties of buurthuis. Zo houden de predikant en de ouderenpastor tijdens ontmoetingen voor ouderen bijvoorbeeld een overdenking om de verbinding met het grote Verhaal van God en mensen stem te geven. (Bijbelse) verhalen die dragen, hoop geven, bemoedigen en troosten worden daarbij gedeeld.

De Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer ziet **ouderen als gelijkwaardige en gerespecteerde mensen**, die een volwaardige plaats innemen in de samenleving en zo ook in haar Gemeente. De activiteiten zijn er daarom op gericht deze gelijkwaardigheid en zelfstandigheid te ondersteunen en te stimuleren, waardoor ouderen zo lang mogelijk deel kunnen blijven nemen aan het leven in de Gemeente. Hierbij is de Gemeente zich tegelijkertijd bewust van de kwetsbaarheid en breekbaarheid van het bestaan. Zo wordt er sinds 2011 bijvoorbeeld **Avondmaal** gevierd met de ouderen in het Zorgcentrum, waardoor de verbondenheid met de Gemeente en het geloof gevoed en beleefd kan worden. Ook hebben we Avondmaal gevierd met ouderen die langere tijd in een revalidatiecentrum verbleven. Voor de toekomst leeft de gedachte om ook bij hen die aan huis gebonden zijn het vieren van het Avondmaal aan te bieden. Kerkenraadsleden en leden van de bezoekgroep kunnen hierin samen met de predikant en ouderenpastor een rol vervullen.

De activiteiten voor ouderen willen **aansluiten bij de vragen en behoeften van ouderen** (vraaggericht in plaats van aanbodgericht). Het vraagt om open oren en ogen om de ontwikkelingen in de samenleving en in de ouderenzorg te blijven volgen om in te kunnen blijven spelen op de vragen die spelen.

De activiteiten zijn gericht op **het welbevinden en de geestelijke zorg** aan ouderen bij het ouder worden en oud zijn, ook daar waar het zingeavings- en levensvragen betreft.

Uit het gesprek met Koen Persoon van Stichting Anders kwam de kracht van het ervaren naar voren wat het is om (aandacht) te geven. We kunnen voor elkaar het verschil maken, het leven een beetje mooier maken, op welke manier dan ook. Aandacht geven maakt rijk en minder eenzaam!

Een pleidooi voor onze inzet voor ouderen in de Gemeente

De leeftijdsopbouw van de Gemeente van leden en vrienden op 7 mei 2024 laat zien dat 34,1 % van onze Gemeente ouder is dan 80 jaar.

Datum: 07 mei 2024 Tijd: 20:25

Overzicht : ledenstatistiek
leeftijdsklasse - status

Status	Geslacht	0 - 9	10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	90 - 99	> 100	onbekend	Totaal	Procent
actief	M	0	0	0	6	2	10	33	37	34	2	1	0	125	36,4%
	V	0	0	0	5	2	21	41	69	56	23	1	0	218	63,6%
	onbekend	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0%
Totaal		0	0	0	11	4	31	74	106	90	25	2	0	343	100,0%
Procentueel		0,0%	0,0%	0,0%	3,2%	1,2%	9,0%	21,6%	30,9%	26,2%	7,3%	,6%	0,0%		
Tot.-generaal		0	0	0	11	4	31	74	106	90	25	2	0	343	

Bladnr. 1 [Scipio Online](#)

Alle reden om aandacht en zorg te besteden aan deze specifieke groep. **Ouderen hebben een eigen intrinsieke waarde.** Een waarde die niet te omschrijven is in termen van onze prestatie- en consumptiemaatschappij, maar waarbij het gaat om een belangrijke menselijke waarde met unieke ervaringen en kwaliteiten. Daarbij in gedachten nemend dat ouderen niet los van anderen in de Gemeente leven, maar in onderlinge verbondenheid.

Rowan Williams, voormalig aartsbisschop van Canterbury, schrijft in *'Geloof in de publieke ruimte'*, 2013

'Er breekt in een mensenleven een moment aan waarop je niet langer je bestaan hoeft te rechtvaardigen en waarop het terecht en geoorloofd is om in alle rust te proberen te doorgronden wat je bent geweest en wat je hebt gedaan.'

Daarin mogen wij present zijn en een luisterend oor bieden door in alle rust te vragen naar

- * hoe het nu met iemand gaat
- * hoe iemand terugblijkt op zijn of haar leven
- * wat iemand heeft betekend en wat anderen voor hem of haar betekend hebben en
- * wat mensen fijn zouden vinden om te doen of te ervaren met het doel om een weg te zoeken in wat losgelaten kan worden en waar mensen hierbij tegenaan lopen om zo te kunnen genieten van wat gegeven is. Hoe we als Gemeente daar vorm en inhoud aan kunnen geven, hangt af van de openheid van degene die bezocht wordt en of de bezoeker het fijn vindt om met de ouder wordende mens daarover in gesprek te zijn.

Geschiedenis van de contacten met ouderen

De (pastorale) zorg voor ouderen in de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer kent een lange geschiedenis. Vanaf 1955 werd voor het eerst vanuit een zusterkring iets voor ouderen gedaan. In de eerste jaren betrof het voornamelijk huishoudelijk werk en werden zieken bezocht. De zgn. 'naaimeisjes' maakten kleding voor arme gezinnen en pyjama's voor zieken. Dat alles vanuit de gedachte uit de Bergrede (Matteüs 6:3): *'Als je aalmoezen geeft, laat dan je linkerhand niet weten wat je rechterhand doet.'* Vanaf 1960 onderging het werk een ontwikkeling van huishoudelijk werk naar bezoekwerk van Gemeenteleden voor Gemeenteleden en anderen die daar prijs op stelden. Predikanten en pastores van de Gemeente hadden en hebben de verantwoordelijkheid voor de individuele zielzorg, de doop, rouwen en trouwen.

In zijn algemeenheid kunnen we constateren dat aandacht besteden aan de ouderen in de Gemeente van oudsher **een vanzelfsprekendheid** is geweest met daarop een goed georganiseerd en afgestemd aanbod in de vorm van een-op-een contacten en groepsactiviteiten. Een belangrijk deel van de totale pastorale aandacht van de Gemeente ging en gaat naar ouderen uit, veel breuklijnen in het leven komen immers bij hen samen. Zo is er pastorale zorg bij ziekte en verlies, bij afscheid en rouwverwerking en eenzaamheid. Deze breuklijnen zijn niet exclusief voor ouderen, maar oud worden betekent wel

- * een toenemende kwetsbaarheid
- * het wegvallen van belangrijke anderen en
- * bewustwording van de eindigheid van het leven.

De pastorale zorg vanuit de geestelijk werkers en de een-op-een contacten vanuit de bezoeksgroep kunnen hierin van betekenis zijn.

Naast deze pastorale en aandachtzorg is er ook aandacht voor ouderen in de vorm van **kringwerk en ander groepswerk**. Iedere maand komen Kring Zorgcentrum en Zusterkring Oase samen en er zijn vijfmaal per jaar Zinvol Ouder Worden-ochtenden. Driemaal in het jaar zijn er de ontmoetingen voor ouderen en is er het bootreisje. Daarnaast is er het koffiedrinken na de zondagsdienst, de wekelijkse bloemengroet met een persoonlijke brief, de Bijbelkring, de Inloop op zondagmiddag en de vakantieweek. Er zijn Kerst-, Paas- en Pinkstervieringen en bijbehorende Groeten en met Kerst en Pasen ontvangen 80-plussers een plantje. De mogelijkheid om opgehaald te worden voor de zondagsdiensten staat vermeld in ons Gemeenteblad 'Levenslicht'.

'Omzien naar elkaar' is doel en motivatie van deze activiteiten. Zij vervullen een belangrijke rol in het **ervaren van gemeenschap**. Voor ouderen die vanwege verminderde mobiliteit de zondagsdienst of gesprekskringen niet meer kunnen bezoeken, is het contact met 'iemand van de Gemeente' een vorm van verbondenheid met de Gemeente. Sinds coronatijd hebben we hierbij een aantal belangrijke aanvullingen, te weten zondagsdiensten die via de **livestream** te volgen zijn en de preken en usb-stick(s) die wekelijks worden rondgebracht bij ouderen die niet digitaal vaardig zijn.

Tegelijkertijd betekent dit wel dat we een groot aantal ouderen missen in onze zondagsdiensten, omdat zij thuis de diensten meebelevan. Enerzijds komt dat door het toenemend ouder worden en gezondheidsklachten die spelen. Anderzijds door het gemak dat het thuis volgen van de diensten biedt.

Hoe dan ook, er is daardoor wel een grotere mate van verbondenheid gebleven. **Eenzaamheid** is een thema dat in de komende jaren aandacht verdient.

Frits de Lange, theoloog en hoogleraar ethiek (2007), schreef in 'De armoede van Zwitserlevengevoel', Pleidooi voor beter ouder worden in 2008 al:

"De ouderen van nu zijn andere ouderen dan de ouderen van 10 jaar geleden. Dankzij de toenemende medische zorg stijgt de gemiddelde leeftijd. Mensen zijn vitaler en meer dan ooit steeds ouder. Onze cultuur is voor een groot deel een jongerencultuur, ook ouderen gaan mee in deze trend en velen zien zichzelf als een 'vitale oudere', waarbij het ideaal wordt nagestreefd om zolang mogelijk jong en gezond te blijven. Dat is tevens een valkuil, omdat de ouderdom een eigenstandige leeftijd is met eigen ontwikkelingstaken en 'forever young' is in feite een illusie."

Het is daarom ook dat we in principe 80-jarigen die zelf mensen bezoeken in de regel **niet meer vragen om nieuwe contacten aan te gaan**, maar aanbieden om zelf bezocht te worden. Juist ook om tegemoet te komen aan de fysieke, geestelijke en spirituele wensen die passen bij de behoeften van het ouder worden. Vindt iemand het fijn om het contactadres wel te blijven bezoeken en voelt iemand zich vitaal genoeg dan is daar ook ruimte voor.

Met dat we steeds ouder worden, zijn onze **behoeften veranderd**, in die zin dat er op veel latere leeftijd vragen spelen, die daarvoor bij 65-plussers aan de orde waren. De vanzelfsprekendheid dat je op enig moment naar een seniorenwoning of bejaardenhuis zou gaan, is uit ons denken en tijdsbeeld verdwenen en we zijn tot op veel hogere leeftijd in staat om ons in te zetten voor dat waar we ons graag aan verbinden.

De wetenschap die het ouder worden bestudeert (gerontologie) spreekt van een **Derde en een Vierde leeftijd**. De Derde Leeftijd (65-85 jaar) is de relatief lange fase van de actieve ouderdom en de Vierde Leeftijd (85 en ouder) die van de relatief korte tijd van afhankelijkheid en van kwetsbare gezondheid.

Deze Derde Levensfase is een nieuw biografisch feit en kan beschouwd worden als iets nieuws in de geschiedenis. Nieuwe ouderen in de 21e eeuw zullen grotendeels babyboomers zijn, met **zelfsturing en authenticiteit** als verworven waarden. Deze ouderen zijn gewend om het eigen leven te managen en niet zoals vroeger te leven volgens een levenspatroon dat voor een groot deel al vastlag.

Arbeid, zorg, vrije tijd en scholing kunnen veel meer dan vroeger gecombineerd worden. Deze zogenaamde '**keuzebiografie**' is ook bepalend voor de vormgeving van de eigen ouderdom. Regelmatig hebben ouderen vanaf 75 jaar in de afgelopen jaren te kennen gegeven zich te jong en te vitaal te voelen voor de activiteiten van de bezoekgroep of voor een bezoekje van de ouderenpastor. Met respect voor de keuze van hen 'die nog niet toe zijn' aan dat contact, roept het ook de vraag op hoe we tegenover **de eigen kwetsbaarheid en sterfelijkheid** staan. Er is een voorzichtige trend in de samenleving waarneembaar dat de dood weer meer dan voorheen haar (zichtbare) plaats krijgt in het leven van alledag.

Een reactie van een 78-jarige toen zij een plantje ontving, was: **“Hoor ik daar nu ook al bij?”** Bij aanvang van mijn werkzaamheden in mei 2010 betrof het aandachtsgebied van de ouderenpastor ouderen vanaf 75 jaar. Dat is een paar jaar later, als gevolg van het toenemend aantal ouderen, naar boven bijgesteld naar 78 jaar. Sinds vorig jaar richt het ouderenwerk zich op ouderen van 80 jaar en ouder. Enerzijds omdat mensen zichzelf nog te jong vonden voor het bezoek van een ouderenpastor, anderzijds omdat het aantal ouderen te groot werd voor de 24 te besteden uren van de ouderenpastor.

Vrijwilligers en deelnemers van de huidige activiteiten worden steeds ouder. ‘Nieuwe ouderen’ voelen zich vaak nog ‘te jong’ om deel te nemen aan de ontmoetingen voor ouderen. In het ouderenwerk van de Gemeente willen we er rekening mee houden dat de verschillen tussen leeftijdgenoten groot zijn en er geen direct verband bestaat tussen leeftijd en de groep ouderen die het ouderenwerk op het oog heeft. **Activiteiten zijn voor bredere leeftijdsgroepen toegankelijk geworden**, zoals het Gemeentebreed georganiseerde bezoekwerk en de Inloop op Zondagmiddag.

Onze toenemende vitaliteit en veranderende levensinstelling hebben gevolgen voor onze ‘oudsten’, maar ook voor onze jonge ouderen die zich als vrijwilliger in het ouderenwerk inzetten. 52,5 % van de Gemeente is 60-79 jaar. Uit de statistiek is niet af te lezen hoe de vitaliteit en de kwetsbaarheid van deze leeftijdsgroep zich tot elkaar verhouden en wat de mogelijkheden in de toekomst zijn om zich voor het bezoek- en ouderenwerk in te zetten.

Het aantal Nederlanders in **de derde levensfase** groeit van 2,4 miljoen in 2018 naar 3,2 miljoen in 2040. Tijdens de derde levensfase zullen veel dingen veranderen. Dat zal voor ieder anders verlopen. De derde levensfase is die van de vitale senior die vaak kan genieten van het leven, maar waarin ook veel zaken veranderen. Dat betekent tijdig nadenken over het goed ouder worden en actie ondernemen op thema’s zoals werk, wonen, gezondheid, het sociale leven, geloofs- en zingevingsvragen en eventuele zorgbehoeften.

Wenselijk voor alle generaties is om **het onderlinge contact te versterken**. We hebben elkaar nodig, ook om de waarde van de diverse leeftijdsfasen (misschien opnieuw) te ontdekken en zo ook elkaar (meer) te kunnen waarderen en van elkaar te leren.

Deze ontwikkelingen hebben gemaakt dat we de afgelopen 5 jaar kritisch hebben gekeken naar veel van wat vanzelfsprekend was voor bijvoorbeeld de vrijwilligers in het ouderen(bezoek)werk. We kijken nu veel meer naar wat bij iemand past. Het is **maatwerk** geworden, passend bij de leefstijl van mensen. Het blijkt goed te zijn om met kleinere, duidelijk afgebakende taken te werken. Daarbij is aansluiting gezocht bij de tijd en het talent die eenieder wil en kan inbrengen. Zo is bijvoorbeeld een oude structuur van denken (‘iedereen doet in het bestuur van de bezoekgroep alles’) losgelaten om elkaar de ruimte te geven om invulling te geven aan de taak die passend is bij wat iemand te bieden heeft.

Onderlinge verbondenheid

Frits de Lange schrijft dat *goed ouder worden* meer is dan de vervulling van elementaire fysieke, psychische en sociale behoeften. Een mens, zo schrijft hij, leeft ook van vriendschap, zelfrespect en sociale erkenning. Bij het *goed oud worden* is het belangrijk dat men deel uitmaakt van gemeenschappen en daar kwaliteiten inbrengt.

In het document Kerkenvisie (p. 29) staat dat *“mensen in 2040 op zoek zijn naar manieren om ‘goed te doen’ en iets te betekenen voor mensen om hen heen of impact te hebben op de samenleving als geheel.”* Wat dan ook opgaat voor de mensen van de zogenaamde Derde Leeftijd.

In het kerkelijk denken over ‘omzien naar elkaar’ is de oudere mens veelal degene naar wie moet worden omgezien. Frits de Lange vraagt zich af of er wel **voldoende oog is voor de persoonlijke bijdragen van de ouderen om volwaardig lid van de gemeenschap te zijn**. In de Gemeente hebben we daarop geprobeerd antwoord te geven door ouderen te betrekken bij de totstandkoming van de Zinvol Ouder Worden-ochtenden.

Daarnaast worden zij ook gevraagd om inleidingen te verzorgen. Hierdoor worden hun kwaliteiten, ervaringen en talenten uit hun (arbeidzaam) leven aangesproken, waardoor zij niet alleen als object van zorg worden gezien, maar als volwaardig lid van de Gemeente c.q. gemeenschap serieus worden genomen. Ook bij de ontmoetingen voor ouderen is hier meer aandacht voor.

Dat ouderen van nu **niet meer de ouderen van vroeger** zijn, merken bezoekers nogal eens als het moeilijk is om een afspraak te maken. Vaak blijkt de agenda van hun bezoekcontact al vol. Waarbij de vraag opkomt of het wel nodig is om deze oudere te bezoeken, omdat er van eenzaamheid niet zo veel sprake lijkt te zijn. Niet iedere oudere is eenzaam, maar er kan wel behoefte zijn aan contact om op de hoogte te blijven bij het reilen en zeilen van de Gemeente en bij wat er in de Gemeente beleefd wordt aan geloof en/of zingeving.

Dat ouderen van nu andere behoeften hebben dan in het verleden, blijkt ook uit reacties als: *‘Fijn dat je wilt komen, maar je kunt je tijd toch veel beter besteden aan wie het meer nodig hebben’*. Veel ouderen voelen zich **te jong of hebben geen behoefte** om opgenomen te worden in het contactnetwerk van bijvoorbeeld de bezoekgroep daar waar het ouderen betreft. Ook uit de vraag: *‘Is het mogelijk mijn eigen bezoeker uit te zoeken?’* spreekt een verlangen om gezien te worden in de eigen wensen en verlangens.

“Nieuwe ouderen nemen hun eigen waardepatroon mee en een meer gedifferentieerde levensstijl”, zo schrijft De Lange. *“Ouderen onderscheiden zich door een veel meer individualistisch georiënteerd waardepatroon en zoeken eigen vriendenkringen en sociale netwerken.”* Het bezoekenetwerk vraagt van ons om **flexibel** in te spelen op de veranderende wensen van ouderen.

Mensen zijn relationele wezens

We leven als mens in relatie met anderen, we worden geboren in familieverbanden. Relaties helpen ons in ons groeien in mens-zijn. Essentieel voor het omgaan met elkaar in de Gemeente en zo ook in het ouderenwerk is de onderkenning van het belang van de context. Anders gezegd, mensen zijn niet los verkrijgbaar en leven in loyaliteiten, zij zijn verbonden met hun verwanten. Van het ouderenwerk wordt gevraagd dat zij mensen in hun verantwoordelijkheid en context zien. Het vormt de basis voor de benadering en relatie van vrijwilligers met ouderen en voor de ouderen onderling.

Verbinding tussen de generaties

Als mensen in relatie met hun naasten leven stelt het tevens de vraag naar de verbinding tussen de generaties. Ouderen leven in verbondenheid met hen die na hen komen, maar ook met hen die hen zijn voorgedaan. Zij waren het, die hen hebben gevormd tot wie zij zijn. Het vraagt van ons als Gemeente en bezoekers om ook daar oog voor te hebben en dat in gesprek te brengen. Door te luisteren naar de levensverhalen van mensen en te vragen naar met wie zij in de generaties verbonden zijn, erkennen we de waarde van deze relaties en kunnen we mogelijk helpen om deze relaties open te houden.

Aandacht voor de relaties waarmee ouderen te maken hebben, voor verbindingen tussen de generaties en voor het luisteren naar het levensverhaal zijn belangrijk in het omgaan met elkaar, zo ook met ouderen. Zo'n omgang met elkaar dient niet alleen de ouderen, maar ook de Gemeente en hen die - in groter verband- om hen heen staan.

Goed ouder worden

Frits de Lange zoekt naar wegwijzers om *zinnig* oud te worden.

Hij geeft daarvoor een aantal randvoorwaarden:

- dat in basisbehoeften wordt voorzien (voedsel, gezondheid, wonen)
- dat mensen participeren in gemeenschappen
- dat zij zin weten te geven aan hun leven
- en dat zij de verschillende dimensies van hun bestaan in balans weten te brengen.

In ons land wordt in veel van onze basisbehoeften voorzien, wij leven in een welvarend land waar voedsel en gezondheid beschikbaar zijn voor bijna iedereen. Al vraagt wonen steeds meer aandacht en is het niet overal meer vanzelfsprekend dat ouderen daar wonen waar zij thuis en veilig zijn. Maar goed ouder worden heeft naast het voorzien in basisbehoeften ook te maken met participatie en zingeving, waarin we als Gemeente en bezoekers van betekenis en waarde zijn gebleken.

De Gemeente en het ouderenwerk willen het onderlinge contact tussen ouderen bevorderen en mogelijkheden scheppen om elkaar te kunnen blijven ontmoeten. Dat mensen **niet vereenzamen** is daarbij een belangrijk uitgangspunt, wat ook in het document Kerkenvisie wordt onderstreept. Samen maaltijd houden tijdens de ontmoetingen voor ouderen, na de Zinvol Ouder Worden-ochtenden en als maandelijkse activiteit van de Zin-Inn is daarbij een belangrijk middel.

Huidige praxis

Op grond van bovenstaande overwegingen en de gesprekken met de diverse geledingen komen we uit op onderstaande conclusies voor beleid:

1. Dat in de Gemeente gelegenheid wordt geboden om zich te oriënteren op het ouder worden
2. Dat ouderen zich gezien en gehoord weten
3. Dat er aandacht is voor het levensverhaal van ouderen
4. Dat er betrokkenheid is bij lief & leed
5. Dat er aandacht is voor hen die niet meer actief de kerk kunnen bezoeken
6. Dat we oog en oor houden voor mogelijke eenzaamheidsproblematiek
7. Dat er een plek wordt geboden waar mensen nieuwe energie en inzichten op kunnen doen en waar we elkaars weerbaarheid en levenskracht versterken
8. Dat er gelegenheid wordt geschapen voor het gesprek over geloofs- en zingelevingsvragen
9. Dat er verdiepende thema's worden aangeboden
10. Dat er oog zal zijn voor verstillings- en gebed
11. Dat er mogelijkheden worden aangeboden waardoor ouderen zolang mogelijk betrokken kunnen blijven
12. Dat we samen nadenken over de jaren die komen en over 'de grijze golf' die wordt verwacht
13. Dat we aandacht hebben voor de zorgen die er zijn over 'de zorg' die meer en meer tekort lijkt te schieten
14. Dat we ouderen zoveel als mogelijk betrekken bij het werk in en van de Gemeente en hen in hun kracht zetten
15. Dat het contact tussen de generaties wordt gezocht en versterkt

Toekomst

Deze conclusies vormen de uitgangspunten voor het beleid voor het ouderenwerk van de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer, waarvan veel al in de praktijk wordt uitgevoerd.

Beleid:

1. Oog en oor hebben en houden voor ouderen die bij de Gemeente betrokken waren of zijn, waardoor zij zich (nog altijd) gezien en gekend weten
2. Aandacht hebben voor levens- en zingevingsvragen en het levensverhaal van ouderen
3. De ervaringen, levenszin en inzet van ouderen benutten
4. Het scheppen van mogelijkheden om het onderlinge contact te behouden
5. De betrokken- en verbondenheid met de Gemeente behouden en waar gewenst versterken met het oog op het welbevinden van ouderen en het voorkomen van eenzaamheid
6. De verhalen van ouderen erkennen als bron van inspiratie en informatie, ook met het oog op de geschiedenis en de traditie van de Gemeente
7. Mogelijkheden aandragen die kunnen helpen bij het 'goed ouder worden'
8. Aandacht hebben voor de specifieke kenmerken die bij de diverse levensfasen horen
9. Ouderen betrekken bij het organiseren van activiteiten in de Gemeente
10. Ontvangen van wat ouderen te geven hebben, zoals hun geloofs- en levenservaringen

Hiervoor is nodig:

1. Een ouderenpastor die ouderen vanaf 80 jaar onder zijn of haar hoede heeft. Het gaat om een derde van onze Gemeenteleden en vrienden die vaak een jarenlange band met de Gemeente hebben. Zij verdienen onze extra zorg en aandacht
2. Het mede uitvoeren van het ouderenbeleid door de bezogegroep, het bestuur van kring Oase en de Denktank van de Zinvol Ouder Worden-ochtenden
3. Het afstemmen van het bezoekwerk door de coördinator van de bezogegroep en het wijkcontact met de predikant en de ouderenpastor
4. Toerusting van de vrijwilligers bij het bezoekwerk door de ouderenpastor en de predikant en mogelijk andere deskundigen op het gebied van spiritualiteit en (ouderen)zorg
5. Het zoeken van samenwerking met ouderenorganisaties, ook om in de Gemeente een aanbod te kunnen doen op het gebied van goed ouder worden
6. Financiën om trainingen (ook in oecumenisch verband) te volgen en symposia bij te wonen en om sprekers en werkers uit het veld uit te nodigen
7. Het werven van vrijwilligers, te weten mensen die Gemeentebreed mensen willen bezoeken waarvoor ze een introductiecursus krijgen aangeboden om inzicht te krijgen in wat het bezoekwerk betekent en of het iets voor hen zou kunnen zijn

8. Samenwerking met de burgerlijke gemeente, de oecumene, met welzijnsorganisaties zoals Participe en ouderenverenigingen zoals de OVAK, waar het de geestelijke zorg en het welzijn voor mensen betreft; vanuit de gedachte om van elkaar te horen wat wij/zij voor ogen hebben als het gaat om zorg voor mensen en hoe we elkaar daarin kunnen versterken
9. Bijscholing van de Geestelijk Werkers op het gebied van pastorale zorg en welbevinden
10. Op weg helpen van kerkenraadsleden en leden van de bezoekgroep om Avondmaal te vieren met hen die aan huis gebonden zijn

Bijlage I: Activiteiten voor ouderen in de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer

De Bezoekgroep

De Bezoekgroep kent momenteel een bestuur van 9 gemeenteleden, waaronder een vertegenwoordigster vanuit de kerkenraad. De ouderenpastor adviseert en woont (een deel van) de vergaderingen bij. Er zijn op het moment 41 vrijwilligers (leden, vrienden en belangstellenden van de Gemeente) die door het jaar heen ernaar streven om 4 x per jaar de mensen te bezoeken die aangegeven hebben bezocht te willen worden. Dit aanbod is niet leeftijdgebonden maar geldt Gemeentebreed. Gemiddeld worden er 63 mensen bezocht op 59 adressen. De vrijwilligers hebben aandacht voor verjaardagen en andere bijzondere omstandigheden en brengen met Kerst en Pasen een plantje. De vrijwilligers variëren in leeftijd van 67 tot 85 jaar.

De Bezoekgroep heeft daarnaast ruime aandacht voor alle ouderen vanaf 80 jaar die als lid, vriend of belangstellende aan de Gemeente zijn verbonden en het op prijs stellen bezocht te worden. De meesten van hen hebben van oudsher een binding met de Gemeente en de overtuiging is dat zij niet mogen worden vergeten. Met name wanneer de ouderen zelf niet meer in de gelegenheid zijn om naar de Gemeente te komen, kan de voorheen ervaren verbondenheid levend gehouden worden door de contacten vanuit de Gemeente.

Het bestuur van de Bezoekgroep heeft met grote regelmaat vergaderingen over het organiseren van ontmoetingen voor ouderen in de lente, herfst en winter, het bezoekwerk en de plantenactie. In de zomer organiseert ze een boottocht voor de ouderen. Daarnaast vergadert zij tweemaal per jaar met de bezoekers/sters, tevens ontvangen zij toerusting voor het bezoekwerk van de predikant en de ouderenpastor.

Kring Zorgcentrum Aalsmeer

In het Zorgcentrum worden eenmaal per maand, op de laatste maandagmiddag, bijeenkomsten gehouden in de activiteitenruimte. De bijeenkomsten zijn allereerst bedoeld voor de Doopsgezinde bewoners, maar ook andere geïnteresseerden zijn van harte welkom. De invulling van de middagen wordt in principe door de ouderenpastor verzorgd. Er wordt een kaars ontstoken, een lied gezongen en een korte Bijbellezing gehouden, aansluitend wordt er gebeden. Thema's ontleend aan het leven van alledag staan centraal, zo is er aandacht voor de seizoenen, voor het Doopsgezind Gedachtengoed, voor lief en leed in de wereld, voor het leven in vroeger dagen en meer. Zo nu en dan worden gasten uitgenodigd. De Kring groeit als er Doopsgezinden in het Zorgcentrum komen wonen. Na het overlijden van een trouwe bezoeker(st)er daalt het aantal weer. Gemiddeld komen er nu 11 bewoners en 1 iemand van buiten die door een vrijwilligster wordt gebracht. Iedere middag zijn er twee vaste en twee wisselende vrijwilligers uit de Gemeente present om mensen te begeleiden van en naar de Kring.

De Middagzusterkring

Deze Kring van onze oudste zusters heeft tot 2017 bestaan. In 1942 werd de eerste Moederkring opgericht, die later in Kring Oase en de Middagzusterkring is opgesplitst. In 2015 vierde de Middagzusterkring haar 60-jarig bestaan.

Het ledenaantal liep als gevolg van overlijden terug. Zij die graag verbonden bleven hebben een plekje in Kring Zorgcentrum en Kring Oase gevonden.

Kring Oase

Zusterkring Oase, opgericht in 1960, bestaat uit 57 leden, waarvan 37 leden de Kringmiddagen bezoeken. De leeftijd van de zusters ligt tussen de 78 en 101 jaar. 22 leden zijn Doopsgezind, maar ook niet-doopsgezinden voelen zich er thuis. Het gemiddelde bezoekersaantal bedraagt 20-25 personen. De meeste zusters zijn lid van de Gemeente, 7 zusters zijn vriend en 8 zusters belangstellend. Eenmaal per vier weken komt de Kring op donderdagmiddag bijeen in de Bindingzaal. Per seizoen (september tot en met mei) zijn er 9 kringmiddagen. De programma's zijn, net als die bij de andere Kringen, afwisselend verdiepend en ontspannen. Speciale bijeenkomsten zijn de Kerst- en Paaswijding. Een wezenlijk onderdeel van elke Kringmiddag is de inleiding, bij toerbeurt gehouden door een van de bestuursleden. Daarin wordt geprobeerd, vanuit eigen geloof en levenservaring, gedachten over te brengen die passen bij het onderwerp van de middag. Gezelligheid behoort ook bij de Kringmiddagen. Juist de afwisseling en het meeleven met elkaars wel en wee maakt de Kring voor haar leden waardevol. De Kring heeft een Lief & Leed-commissie waardoor de onderlinge verbondenheid bewaard blijft en hecht is.

Inloop op zondagmiddag

Sinds september 2011 is er bijna elke tweede zondagmiddag van de maand een Inloop voor iedereen die op zondagmiddag op zoek is naar gezelligheid en contact. Het gemiddelde bezoekersaantal bedraagt momenteel 15. De Inloop begint om 15.00 uur en is om 16.30 uur afgelopen. Er wordt een kopje thee of koffie geschonken, er klinkt een verhaal of gedicht en vaak ook muziek. Aansluitend is er alle gelegenheid voor de ontmoeting met elkaar. Sjoelen, Triominos, Rummikub, Keezen en Memory zijn inmiddels geliefd gebleken. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd van € 2,- per keer. De middagen worden verzorgd door een team van vrijwilligers, de kosten en incidenteel door de ouderenpastor die ook de vergaderingen initieert en voorziet. De Inloop is inmiddels voor iedereen in en rond Aalsmeer ongeacht de leeftijd. De Inloop wil mensen verbinden en eenzaamheid tegengaan en dat is niet aan leeftijd verbonden.

Zinvol Ouder Worden

Vijfmaal per jaar worden door de Denktank van de Zinvol Ouder Worden-ochtenden ontmoetingen georganiseerd. Mensen die zoeken naar verdieping en uitwisseling van gedachten over thema's die spelen op het gebied van het ouder worden, het geloof en hoe om te gaan met de ontwikkelingen in de samenleving en de wereld van vandaag komen er samen. Leden, vrienden, belangstellenden of gasten bereiden een inleiding voor waarna de aanwezigen in kleine groepjes uiteengaan om met elkaar in gesprek te gaan over dat wat besproken is. Er wordt gezongen en er is ruimte voor een gedicht of een kort verhaal. Ook is er aandacht voor het lief & leed van de deelnemers. De Denktank bestaat uit 7 Gemeenteleden en de ouderenpastor. De ochtenden worden gemiddeld door 25 mensen bezocht. De activiteit vierde afgelopen januari haar 10-jarig bestaan. Na de bijeenkomsten is er de mogelijkheid om met elkaar te lunchen. Voor een soepje, gemaakt door een van de deelnemers, wordt gezorgd. Zo worden deelnemers uitgenodigd om samen te eten en in contact te zijn.

Na iedere ontmoeting blikte de Denktank terug en bereidt zij een nieuwe bijeenkomst voor. Daarbij kijkt zij naar wat er in mensenlevens, in de Gemeente en in de samenleving speelt en zoekt hoe dat in gesprek gebracht kan worden. Mensen komen samen rond het licht van de kaars als teken van onze verbondenheid met God en met elkaar.

Bijlage II: Weergave van de gesprekken met de diverse besturen en de denktank

Bij de voorbereidingen voor het schrijven van het beleidsplan is gesproken met de besturen van de diverse ouderengeledingen en is hen gevraagd waarom ze zich aan het ouderenwerk hebben verbonden, wat ze voor ogen hebben met het werk dat ze voor ouderen doen en wat ze als hoogste doel van de Doopsgezinde Gemeente zien voor het ouderenwerk. In deze bijlage treft u de weerslag daarvan aan.

Redenen om in het ouderenwerk actief te zijn, gerelateerd aan het ouder worden van anderen en zichzelf:

- vrijwilligers hebben meer tijd (gekregen) en een nieuwe invulling gezocht en op de vraag om mee te werken 'ja' gezegd
- mensen hadden ervaring met het werken met ouderen
- mensen luisteren graag naar hun (levens)verhalen
- het leek hen leuk en afwisselend
- mensen gaan graag met mensen om, in het bijzonder met ouderen
- mensen doen graag iets extra's voor de ouderen
- hun ouder(s) zijn ook altijd actief geweest in het ouderenwerk
- het stimuleert mensen om zich te verdiepen in thema's aangaande het ouder worden en dat zo de eigen horizon verbreedt
- het helpt mensen om het eigen ouder worden onder ogen te zien en te accepteren
- de inzichten en wijsheid van ouderen verrijken mensen, ook wat betreft het goed ouder worden
- het voegt iets aan het eigen leven toe door zich in te leven in een andere levensfase. Ze voelen zich verrijkt door hun inzichten en wijsheid, hun levenskracht en doorzettingsvermogen, hun humor en zelfspot die het ouderen soms gegeven is ondanks hun verdriet en tegenslagen

Andere redenen:

- mensen vinden het fijn vinden om bij te dragen aan de onderlinge verbondenheid
- ze genieten van de uniciteit van mensen
- ze worden blij van de reacties op de aangeboden activiteiten
- het geeft voldoening en inspiratie
- mensen zijn dankbaar dat ze iets kunnen betekenen
- mensen genieten van de diversiteit hoe de programma's worden meeleefd
- "Op de zondagmorgen worden we gevoed, doordeweeks brengen we het in gesprek en geven we het handen en voeten. Daar werk ik graag aan mee."

Vrijwilligers helpen mee omdat:

- ze vinden het belangrijk dat ouderen geïnformeerd worden over onze activiteiten
- ouderen ondanks hun mogelijke fysieke beperkingen niet vergeten mogen worden en ze oog en oor willen blijven houden voor ouderen
- ze het belangrijk vinden dat ouderen elkaar kunnen blijven ontmoeten
- ze de onderlinge band willen helpen versterken
- ze het belangrijk vinden dat we als Gemeente een plek bieden waar mensen gezien en

gehoord worden en een stem hebben

- ze hen een zinvolle tijdsbesteding aan willen bieden
- ze een mogelijkheid willen bieden om in vertrouwen bij elkaar te zijn om open met elkaar te kunnen spreken
- ze een plek willen bieden aan mensen opdat ze kunnen reflecteren op hun leven
- ze een plek willen bieden waar mensen aangesproken worden op hun vaardigheden en talenten, juist ook als ze ouder zijn
- ze een plek willen bieden waar mensen uitgedaagd worden om helder te blijven en mee te kunnen blijven denken over levensthema's en wat zich voordoet in de maatschappij
- ze een plek willen bieden waar mensen diverse perspectieven geboden wordt

Bijlage III: Door de kerkenraad vastgestelde SWOT*-analyse naar aanleiding van het bespreken van het beleidsplan op dinsdag 22 oktober 2024

Sterke kanten: - Uitgaan van veranderde situatie bij het ouder worden en de afstemming daarop door de DGA - Maatwerk is belangrijk: inspelen op de groep - Flexibiliteit qua leeftijdsopbouw - Aansluiting bij wensen van ouderen doelgroepen: vragen, behoefte, belevingswereld, inhoudelijk - Passie / motivatie vrijwilligers ouderenwerk. Plezier. - Aandacht leeftijdsthema's - Goed doorwrocht beleidsstuk en draagvlak - Groot aanbod van geloofs- en zingevingsactiviteiten - Tevredenheid van de ouderen - Steeds meer ouderen raken betrokken bij de invulling en uitvoering van de activiteiten - Mogelijkheden en ontwikkelingen op het gebied van digitaal contact	Zwakke of kwetsbare kanten: - Leeftijdsopbouw werkt niet in ons voordeel - Aanwas nieuwe leden en vrienden is minimaal - Verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd - Vraagstukken opnoemen voor de zogenaamde 3^e leeftijd (65-85 jaar). Welke vragen spelen er: zingeving, wonen, duurzaamheid, klimaat, zorg, extremisme - Afhankelijkheid van vrijwilligers - Kwijtraken verbinding/ dialoog tussen generaties
Kansen in en buiten de gemeente: - Ons aanbod is ook voor ouderen buiten onze gemeente aantrekkelijk - Nog een relatief groot aantal vrijwilligers in het ouderenwerk - Diversiteit aan kennis en talenten van vrijwilligers - Bereidheid en inschakelen van net-gepensioneerden om als vrijwilliger betrokken te raken - Samenwerking met andere kerken en organisaties - Nieuw aanbod voor 3^e leeftijd (65-85 jaar) met thema's als zingeving, wonen, duurzaamheid, klimaat, zorg, extremisme	Bedreigingen van buiten en binnenuit: - Nederlanders worden steeds ouder en het aantal ouderen neemt proportioneel toe (dubbele vergrijzing). Zo ook onze Gemeenteleden, vrienden en belangstellenden die als vrijwilliger betrokken zijn - Bij een krimpende beroepsbevolking wordt het steeds lastiger om vrijwilligers te vinden - Financiën, het leven wordt duurder - Drempels: a. toegankelijkheid van buitenaf is nog beperkt b. ideeën voor vernieuwing blijven achter c. het aanbod zingevingsonderwerpen is groot, ook buiten de Gemeente, dat maakte het lastig om vrijwilligers te krijgen d. er is binnen de DGA veel aanbod van alles: dubbele taken van vrijwillig(st)ers - een snel veranderende wereld, ontkerkelijking en secularisatie

Als aandachtspunten voor het ouderenwerk van de Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer in de jaren 2024-2028 zijn de vier navolgende thema's vastgesteld:

- *Eenzaamheid*
- *Zelfredzaamheid*
- *Dialoog tussen de generaties*
- *Contacten binnen de oecumene, met welzijnsorganisaties en andere bondgenoten*

De aandachtspunten zullen jaarlijks in de Kerkenraad worden geëvalueerd.

* Een SWOT-analyse

staat voor de Engelse termen Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats.

Het gaat om sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen die een rol kunnen spelen bij de vormgeving van, in dit geval, ons ouderenwerk en ons kunnen helpen bij de ontwikkeling van het werk in de toekomst.

Om niet te vergeten...

Word niet oud, hoe lang je ook leeft. Houd nooit op om, net als nieuwsgierige kinderen, te blijven stilstaan bij het grote mysterie waarin we geboren zijn. **Albert Einstein**

Wie het vermogen behoudt om schoonheid te zien, wordt nooit oud. **Franz Kafka**

Je stopt niet met lachen als je oud wordt, je wordt oud als je stopt met lachen. **G.B. Shaw**

Ouder worden is eigenlijk best vernieuwend. **Loesje**

Met dank aan...

De kerkenraad, het bestuur van de bezoekgroep, het bestuur van kring Oase en de Denktank van de Zinvol Ouder Worden-ochtenden, Koen Persoon van Stichting Anders, Elly Weijers van Participe, de dialoognota Ouder Worden 2020-2040 en het document Kerkenvisie.

Niet in de laatste plaats aan ds. Rene Rosmolen van het project 'Onder de Vijgeboom' voor de inzage in het beleidsplan van dit project en Ruud Eveleens voor het op weg helpen en meedenken bij het tot stand komen van het beleidsplan. Voor Pauline Piet voor het overzicht van de leeftijdsopbouw van de Gemeente, Annigje Leighton en Constantijn Hoffscholte voor het redigeren en Aaltje Buis voor de foto op de voorkant en mijn collega ds. Paul F. Thimm, voor het meelesen en meedenken.

Maar meer nog aan alle ouderen voor wie we ons mogen inzetten en van wie we zoveel ontvangen. Dank dat we aan elkaar gegeven zijn!

Ellen van Houten-Oranje,
ouderenpastor Doopsgezinde Gemeente Aalsmeer

Mailadres: e.vanhouten@dgaalsmeer.nl
Mobiël: 06-14144344

Aalsmeer, oktober 2024