

Nationale Ouderendag



Tips en ideeën voor

Nationale Ouderendag 2021

Leuk dat je meedoet!

Vrijdag 1 oktober 2021 is het Nationale Ouderendag. Want ouder worden doe je samen en dat vieren we met iedereen in Nederland. Doe je ook mee? Organiseer een feestelijke activiteit voor de ouderen in je buurt. Van een fancy fair tot een gezellige middag met workshops en taart. Alles mag, iedereen is welkom.

Het Ouderenfonds helpt je graag op weg. In deze handleiding vind je veel ideeën voor leuke activiteiten en praktische tips om van jouw activiteit een feestelijk succes te maken!

Of je het nu klein of groots wil aanpakken: laat je inspireren door alle ideeën.

Inhoudsopgave

- P. 3 1. Nieuwe mensen welkom heten
- P. 4 2. Ideeën voor activiteiten
- P. 8 3. Praktische tips voor de organisatie
- P. 9 4. Communicatie en PR



*Laat je inspireren
door alle ideeën*

1. Nieuwe mensen welkom heten



Het doel van Nationale Ouderendag is om ouderen die jullie nog niet kennen te betrekken bij wat je doet en andere mensen te laten ontmoeten. Het is voor nieuwe mensen altijd spannend om te komen, zeker als ze niemand kennen.

Hoe kun je je activiteit laagdrempelig maken?

- › Vraag leden van je eigen club om gastvrouw of -heer te zijn. Zij kunnen (nieuwe) mensen welkom heten, een praatje maken en mensen aan elkaar voorstellen.
- › Voorkom 'ons kent ons'. Zorg ervoor dat er geen groepjes ontstaan tussen de ouderen die elkaar al kennen en biedt nieuwe mensen bijvoorbeeld een plaats aan tussen de anderen.
- › Vraag leden om nieuwe mensen mee te nemen ('bring a friend'). Zo wordt de drempel lager en is er iemand die hen kan voorstellen aan anderen.
- › Zorg voor voldoende thee- en koffieschenkers zodat zij genoeg tijd hebben om met nieuwe mensen een praatje te maken.
- › Maak aan het begin van een workshop tijd om mensen zichzelf kort voor te laten stellen. Ook een korte persoonlijke 'quiz' werkt goed als ijsbreker: wie heeft er al eens gehaakt? Wie komt er voor het eerst? Wie is er nieuw in de buurt? Dit geeft later haakjes voor een leuk gesprek.



2. Ideeën voor activiteiten

Het is altijd leuk om samen iets te doen. Dit kan een kleine activiteit zijn onder het genot van een kop koffie en iets lekkers. Maar ook een middag met allerlei creatieve of sportieve workshops of zelfs een markt. Kies wat bij jou en je club past! Verderop in de handleiding vind je tips voor bijvoorbeeld PR, het aankleden van de locatie en de catering.

Workshops

Een workshop is een leuke activiteit waar mensen actief bezig zijn en gemakkelijk met elkaar in contact komen. De workshops kunnen creatief, maar ook sportief zijn.

Creatief: breien, haken, porselein beschilderen, sieraden of kaarten maken.

Sportief: alle spelvormen van OldStars, wandelen, fietsen, jeu de boules.



Stoelyoga

Ooit gedacht aan bijvoorbeeld stoelyoga? Dit is een milde vorm van yoga die wordt beoefend met een stoel. De oefeningen kunnen de ouderen zittend, maar ook staand aan de stoel doen. Deze workshop is uitermate geschikt voor mensen die minder mobiel zijn. Regel een geschikte ruimte voor deze activiteit! De stoelen moeten voldoende uit elkaar staan om goed te kunnen bewegen. Ook moet de instructeur zich goed kunnen bewegen tussen de stoelen om te kijken of het goed gaat. De vloer van de locatie mag daarnaast niet glad zijn.



Fancy fair

Een fancy fair (of in goed Nederlands: de liefdadigheidsbazaar) is een gezellige markt waar allerlei zaken en spullen voor een goed doel worden verkocht. Dit kunnen verse wafels zijn, maar ook leuke kleding of zelfgemaakte koekjes of jam. Je kunt er (tweedehands) spulletjes verkopen, maar ook spelletjes doen zoals bingo of het rad van fortuin. Een fancy fair kan een groot of klein evenement worden met alle activiteiten die jij zelf wilt!

Wat komt er bij kijken?

- › Als eerste is het handig om te weten wat jij graag wilt op jouw fancy fair. Wil je alleen spullen verkopen of ook spelletjes organiseren? Wil je dat het groot wordt of is kleinschalig ook goed?
- › Alles kan! Denk aan een beautyhoek waar nagels gelakt worden, een sneltekenaar of iemand die tuinadvies geeft. Welke talenten zitten er in jullie netwerk?
- › Zorg voor entertainment: (live) muziek, een optreden of een activiteit waarmee prijzen te winnen zijn.
- › Denk goed na over de catering. Wil je allemaal verschillende kraampjes of een gedeelte waar iedereen naar toe komt om een kopje koffie te drinken? Dit zorgt er ook voor dat mensen met elkaar in contact komen. Vergeet niet te checken of je een vergunning nodig hebt als je kiest voor een locatie buiten.
- › Ga op zoek naar een aantal bedrijven die jou met dit mooie evenement wil helpen en sponsoren. Geef aan dat het geld naar een goed doel gaat en maak duidelijke afspraken wie wat regelt.

Extra tip: verrassing!

Een verrassingsact op jouw activiteit zorgt ervoor dat mensen deze dag niet snel meer zullen vergeten! Denk aan een (lokaal) bekende Nederlander, een theater act, bezoek van de ijskar of een zanger.



High tea

Wil je echt dat de mensen direct met elkaar in contact komen, organiseer dan een high tea. Iedereen zit al tegenover elkaar en een gesprek komt sneller op gang. Aan een high tea kun je ook heel goed een thema koppelen. Maak er iets leuks (en lekkers...) van!

Hoe pak je het aan?

- › Een geschikte locatie is belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan een goede akoestiek en tafels die niet zo groot zijn waardoor mensen elkaar niet meer kunnen verstaan. Met mooi weer is het leuker om het buiten te organiseren, maar kies met minder weer voor een knusse binnenlocatie.
- › Natuurlijk kan de lokale bakker een high tea verzorgen, maar je kunt ook veel zelf doen. Er zijn vast ervaren thuisbakkers in je omgeving!
- › Geef aan de high tea een leuke draai of een thema. Je kunt het combineren met een creatieve of een sportieve activiteit door bijvoorbeeld te schilderen of bloemen te schikken zodat iedereen iets leuks mee naar huis kan nemen.
- › Pak uit met de versiering! Mooie tafelkleden, servetten en bloemen. Wees creatief, zo creëer je gelijk sfeer.



Extra tip: durf te vragen....

Vraag of (lokale) bedrijven je willen sponsoren. Misschien kunnen de lokale bakker of bloemenwinkel een bijdrage in natura geven. In ruil voor het noemen van hun naam, willen ze je misschien helpen aan cakejes of bloemen. Je kunt ook een samenwerking aangaan met bijvoorbeeld een lokale muzikant, yogadocent of lokale winkel die een proeverij verzorgt. Zo help je elkaar!



Oud Hollandse middag

Hou je van actie en een beetje competitie, dan is dit een leuke activiteit. Door samen Oud Hollandse spelletjes te spelen, komen mensen op een leuke manier met elkaar in contact en leren ze elkaar op een andere manier kennen.

Wat kun je doen?

- › Spelletjes genoeg! Denk aan koekhappen, ringwerpen, blikgooien, ezeltje prik, sjoelen en nog veel meer. Bedenk hoeveel mensen je uitnodigt en hoeveel verschillende spelletjes je dan nodig hebt. Ook goed om te bedenken wat iedereen fysiek aankan.
- › Kies voor deze activiteit een wat grotere locatie, zodat er genoeg ruimte is om te bewegen en om de spellen neer te kunnen zetten.
- › Oud Hollandse spelletjes vragen natuurlijk om Oud Hollands eten! Denk aan haringen, pannenkoeken of stroopwafels.
- › Is er misschien een accordeonist die 'Tulpen uit Amsterdam' kan spelen? Meezingen verhoogt natuurlijk de sfeer!



Geef je activiteit een vervolg en maak kans op € 1.000,-!

Krijgt jouw activiteit een vervolg na Nationale Ouderendag? Geef op het aanmeldformulier aan hoe jouw vervolgvactiviteit eruit komt te zien. Je maakt kans op € 1.000,- om je plan uit te voeren! Vertel ons hoe je het aanpakt en hoe je nieuwe ouderen betrekt. Belangrijk: lees eerst de voorwaarden op ouderenfonds.nl/nationaleouderendag. Hier vind je ook het aanmeldformulier.



3. Praktische tips voor de organisatie

Organisatie

- › Doe het samen! Betrek een flink aantal mensen bij de organisatie: de één heeft leuke ideeën, de andere is goed in organiseren of maakt gemakkelijk contact met nieuwe mensen. Het is gezelliger en vele handen...
- › Begin op tijd met het uitwerken van plannen, het regelen van locaties en het betrekken van mensen. Een goede planning voorkomt stress en maakt de uitvoering fijner. Verdeel de verschillende verantwoordelijkheden: PR, locatie en aankleding, catering, activiteiten etc.

Tijd en locatie

- › Denk aan een tijdstip dat handig en prettig is voor de ouderen die je wilt uitnodigen. Als de ouderen van ver komen, dan moet het evenement niet te vroeg beginnen.
- › Zoek een geschikte locatie voor de activiteiten die je organiseert. Denk aan: een goede bereikbaarheid en voldoende parkeerplaatsen, bewegwijzering, looproute, garderobe, sanitair en gezellige zitjes die uitnodigen tot een gesprek en voor mensen die niet lang kunnen staan.
- › Check of de locatie geschikt is voor mensen die slechter ter been zijn, met een rollator lopen of in een rolstoel komen. Is er een geschikte parkeerplaats en toilet?
- › Het is ook handig om een locatie te zoeken die al veel benodigdheden heeft. Zoals een (groot) koffiezetapparaat, keuken, geluidsinstallatie, tafels en stoelen.

Eten & drinken

- › Lekker eten en drinken is zeker sfeer verhogend! Sla voldoende in, zorg voor variatie en speel eventueel in op het weer.
- › Vraag bak- en kooktalenten om mee te helpen en tegen vergoeding bijvoorbeeld een mooie taart of quiche te maken.
- › Een welkomstdrankje doet het altijd goed. Denk aan een advocaatje met slagroom of een feestelijke (alcoholvrije) cocktail.
- › Zorg voor voldoende mensen die kunnen helpen met inkopen, klaarzetten, inschenken en rondbrengen. En opruimen natuurlijk.

Aankleding

- › Maak er een feestje van! Denk aan vlaggetjes en ballonnen, een bloemetje of versiering op tafel.
- › Ook bij binnenkomst zetten ballonnen en slingers rond de deur of entree de toon.
- › Muziek of een muzikaal optreden geeft extra sfeer. Zorg er bij achtergrondmuziek wel voor dat iedereen elkaar goed kan blijven verstaan.

En verder....

- › Denk aan naamkaartjes of buttons waar de namen van je teamleden opstaan.
- › Maak een draaiboek, zodat jij en je team weten wie wat moet doen op een dag. Een draaiboek is ook handig om structuur te krijgen in je evenement.

Tip!

Op ouderenfonds.nl/nationaleouderendag vind je een goed voorbeeld van een draaiboek in de toolbox! Deze kun je gratis downloaden en zelf aanpassen.



4. Communicatie en PR

Laat iedereen weten dat je iets leuks organiseert!

Op ouderenfonds.nl/nationaleouderendag vind je een handige toolbox met o.a. een flyer waarop je zelf je gegevens kunt invullen, een poster, teksten die je zelf kunt aanpassen, een persbericht, foto's en logo's.



- › Maak een leuke uitnodiging of flyer met een korte, aantrekkelijke beschrijving van de activiteit. De uitnodiging kun je versturen via de post, maar je kunt hem natuurlijk ook zelf langsbrengen en gelijk een praatje maken.
- › Vergeet niet de belangrijkste gegevens erop te zetten: datum, begin- en eindtijd, adres van de locatie en eventueel parkeermogelijkheid. Het is natuurlijk fijn als je activiteit gratis is, maar vermeld het wel als er kosten aan verbonden zijn. Zet er ook een telefoonnummer en contactpersoon op voor eventuele vragen. Vraag of mensen zich willen aanmelden, dan weet je op hoeveel personen je kunt rekenen.
- › Bedenk waar de mensen komen die je wilt uitnodigen. Leg flyers neer of hang een poster op in de bibliotheek, de supermarkt, buurtcentrum, kringloopwinkel of voor je eigen raam (en die van de andere leden van je club).
- › Maak een persbericht en stuur dit naar de lokale media, zoals de wijkkrant, lokale radio en tv-zender. Vertel daarin wat je gaat doen, waarom je dit gaat doen en hoe mensen zich kunnen aanmelden. Een persbericht waar je zelf mee aan de slag kan vind je op ouderenfonds.nl/nod [in de PR-toolbox]. Dit persbericht kun je aanvullen met je eigen gegevens. Stuur een eigen foto mee of een foto uit de toolbox. Gebruik je een eigen foto? Let erop dat iedereen die op de foto staat, toestemming heeft gegeven dat de foto wordt gebruikt.
- › Maak een lijst met alle aanmeldingen. Hierop zie je wie er komen, kun je je catering etc. aanpassen op het aantal én je kunt later nog contact opnemen met mensen die geweest zijn.
- › Zorg dat de mensen die op je activiteit zijn later nog contact met je kunnen opnemen. Dit kun je doen door informatie op tafel te leggen die mensen mee kunnen nemen, bijvoorbeeld een flyer, kaartje of programmaboekje. Vermeld hier op de contactgegevens van je club.
- › Je kunt ook een leuke goody bag samenstellen, met informatie, iets lekkers voor thuis of een klein cadeautje.

Feestpakket

Als je een activiteit organiseert op Nationale Ouderendag en je opgeeft op ouderenfonds.nl/nod ontvang je een feestpakket thuis. Groot genoeg voor het aantal ouderen dat je verwacht. Let op: zo lang de voorraad strekt!

In het pakket vind je o.a.:

- › magazine Goud – om uit te delen aan de mensen die komen
- › uitdeelkaartjes – om mee te geven aan je gasten. Hierop staat informatie over de activiteiten van het Ouderenfonds en mensen kunnen gratis een abonnement op Goud nemen!
- › ballonnen en vlaggenlijnen om op te hangen



Nog vragen?

Heb je nog vragen, opmerkingen of een goed idee dat je wilt delen? Bel ons op **088 344 2000** of mail naar nationaleouderendag@ouderenfonds.nl

*Heel veel succes en plezier op
Nationale Ouderendag!*

