



# What's UP!

**UP! biedt een nieuwe kijk op ouder worden, door ouderen met elkaar in gesprek te brengen over onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt, maar waarover vaak wordt gezwegen.**

UP! maakt sinds 2017 eigentijdse programma's rondom ouder worden vanuit de visie: persoonlijke groei is mogelijk tot de laatste snik.

#### **Persoonlijke veerkracht**

Wie nieuwsgierig blijft - naar zichzelf en de ander - kan zich beter verhouden tot het vele afscheid en verlies (van jong zijn, werk, gezondheid, dierbaren) dat onlosmakelijk is verbonden met ouder worden. Het gevoel 'er alleen voor te staan' - wat veel ouderen helaas ervaren - wordt hiermee enigszins verlicht.

UP! oefent veerkracht en biedt een mogelijk antwoord op (het risico van) van eenzaamheid. UP! is dan ook een actieve partner in de Nationale Coalitie Eén tegen eenzaamheid en is aanjager van meerdere lokale samenwerkingsverbanden.

#### **Een nieuwe kijk op ouder worden**

Ouder worden we allemaal, elke dag weer. Toch roept het woord 'oud' vaak heftige reacties op: ouderen worden over een kam geschoren, weggezet als kwetsbaar of te weinig gehoord. UP! is ervan overtuigd dat elke leeftijd waarde heeft en kantelt de beeldvorming naar een positiever en realistischer beeld. Door mensen uit te nodigen elkaar de nodige vragen te stellen, voordat het te laat is, is UP! in staat gebleken duizenden 65+-ers bij haar programma's te betrekken. Live én online.

UP! maakt eigen programma's en werkt in opdracht. Door middel van ontmoeting (talkshows, podcasts, werkconferenties en groepsgesprekken) brengt ze mensen op een persoonlijke manier met elkaar in gesprek over uiteenlopende thema's die ertoe doen als je ouder wordt, zoals spijt, rouw en veerkracht.

### **UP!-groepsgesprekken**

Overall in het land worden UP!-groepsgesprekken (live of telefonisch) georganiseerd. Ouderen gaan in gesprek over schurende thema's als vriendschap, hoop en opnieuw beginnen. Het gesprek wordt geleid door een (vrijwillige) gespreksleider volgens een speciale methodiek, die door Movisie is erkend als effectieve sociale interventie tegen eenzaamheid.

Impact onderzoek heeft aangetoond dat deelnemende ouderen nieuwe inzichten opdoen, zich gehoord en gezien voelen, zich weer als onderdeel van een groep zien en minder het gevoel hebben er alleen voor te staan.

### **Een duurzame aanpak**

Een compacte training maakt de gespreksleiders wegwijs in de methodiek. De gespreksleiders kunnen vanuit UP! komen, vanuit jouw organisatie of – als vrijwillige gespreksleider – vanuit de omgeving van jouw organisatie. De gespreksleiders zijn van grote waarde en zetten met plezier hun levenservaring in bij het voeren van mooie en indringende gesprekken. Jouw organisatie krijgt ook de mogelijkheid om zelf medewerkers en vrijwilligers op te leiden tot gespreksleider, dus de methodiek kan duurzaam onderdeel blijven van het aanbod.

### **De juiste toon**

Door haar jarenlange ervaring en brede programma aanbod weet UP! wat ouderen (65+) bezig houdt en hoe ze hen kan bereiken met toegankelijke communicatiemiddelen, in gewone mensentaal en met authentiek beeldmateriaal.

Als communicatie expert heeft UP! een uitgebreid medianetwerk, goede persrelaties en weet ze haar programma's breed in de regionale en lokale dagbladen en op landelijke platforms onder de aandacht te brengen. Ook namens jouw organisatie!

### **Migrantenouderen**

Sinds het voorjaar van 2022 biedt UP! ook groepsgesprekken aan voor migrantenouderen, in maar liefst 10 talen. Ouderen vinden het heerlijk om in de eigen taal ervaringen te kunnen delen en samen tot nieuwe inzichten te komen.



*“Het is heerlijk om even je hart te kunnen luchten en te luisteren naar de verhalen van anderen. Ik ben echt blij dat ik me heb aangemeld.”*

- Mientje (76)

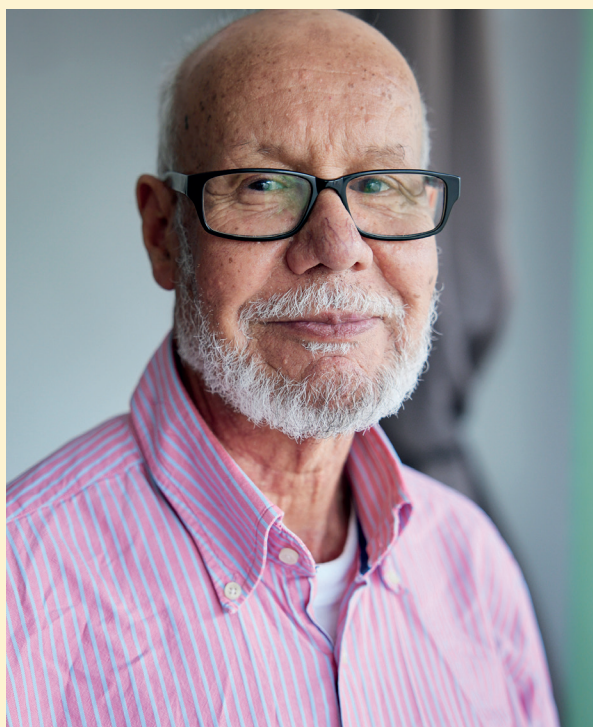


### Wat biedt UP! jouw organisatie?

- Hulp bij de werving van vrijwillige gespreksleiders;
- Online of live training en intervisie momenten voor gespreksleiders;
- Een online bibliotheek vol waardevolle achtergrondinformatie en gespreksstarters;
- Praktische ondersteuning bij het organiseren van gesprekken;
- Coördinatie, techniek en hosting van de telefonische gesprekken;
- Kant en klaar communicatiemateriaal;
- Een jaarlijkse, landelijke inspiratiedag voor gespreksleiders vanuit het hele land.

### Wat levert de UP! methodiek op?

- 'Het gaat echt ergens over.' Praten in een groep werkt stimulerend, mensen horen eens een ander geluid en bieden elkaar verdieping op een thema.
- Dankzij de gespreksleider komt iedereen aan bod, ook zij die doorgaans zwijgen, maar vaak het meest indringende verhaal blijken te hebben.
- Deelnemers voelen zich onderdeel van een groter geheel en kunnen elkaar blijven opzoeken. Ook gaan ze vaak in de actiemodus naar huis om ergens mee aan de slag te gaan.
- 'Ik kan hier iets vertellen zonder dat iemand er gelijk iets van vindt en zonder dat ik er iets mee hoef of moet.'
- De methodiek werkt bemoedigend. Ze biedt geen oplossing of advies, wél een luisterend oor.
- De UP!-groeps gesprekken zijn duurzaam inzetbaar, de organisatie kan de methodiek zelf in huis halen.
- 'Dat wist ik helemaal niet van deze mijnheer.' Medewerkers genieten van de gesprekken en kunnen op een opbouwende manier met zinging aan de slag.
- De methode biedt een eigentijdse, verdiepende en gewaardeerde visie op ouder worden en voorkomt (dreigende) eenzaamheid bij ouderen.



*'Ik heb veel meegemaakt in mijn leven en die herkenning is fijn. Ik kan mezelf zijn en hoef niets te verbergen. Het is een heerlijk gevoel.'*

- Abdelhafid (64)



UP! is een initiatief van Alet Klarenbeek en een project van stichting MOAI.

De Raad van Advies van MOAI bestaat uit Hedy d'Ancona (voorvechter van emancipatie van ouderen), Prof. Dr. Erik Scherder (hersenswetenschapper), Jetty Mathurin (cabaretière) en Gerdi Verbeet (voormalig voorzitter Tweede Kamer en directeur Nationaal Comité 4 en 5 mei).

**Meer weten? Neem vrijblijvend contact op met een van onze projectleiders:**

Margo Rijkerkerk  
margo@upinederland.nl  
06-34029001

Öznur Acar  
oznur@upinederland.nl  
06-25594732

