

VLAS CONGRES ^{DE WINKELHAAK} A'PEN

25 09 2025





JONGERE

SENIOREN

AANBOD





JONGERE SENIOREN

WIE ZIJN ZE, WAT DOEN ZE?

CREATIEVE HOBBY'S

“Ik heb eindelijk tijd om te creëren.”

- Schilderclub
- Haakatelier, Glas-in-lood,...
- digitale fotografie
- Handwerkcafé
- Bierbrouw-workshop
- Gamers

Jongere senioren die nog geen creatieve hobby hebben willen vaak proeven van nieuwe zaken en hebben daar nu tijd voor.



A photograph of an older man with a grey beard and hair, wearing a red and dark blue long-sleeved shirt, playing basketball on an outdoor court. He is holding a basketball with both hands, looking intently at it. In the background, there is a basketball hoop and a fence, with some trees and buildings visible in the distance. The scene is set during the day with warm, golden light.

SPORT EN BEWEGING

“Beweging houdt me jong, fysiek én mentaal gezond.”

- Wandelen
- Golven
- Surfen
- Fietsen
- Yoga
- ...

Jongere senioren houden nog wel van een fysieke uitdaging. Kijk naar activiteiten die niet in de lijn van het traditionele liggen. En laat ook ruimte voor competitie, jongere senioren willen kunnen winnen, maar ze willen hun overwinning ook niet krijgen.

SOCIALE **VERBONDENHEID**

“Mensen zoeken om tijd mee te delen.”

- Spelletjesavond
- Kookclub
- Praatcafé (met expats)
- Buddyprojecten
- Muziekkroegentocht
- Afterwork-drink
- Comedy-club

Jongere senioren slaan ook graag een praatje bij een heerlijk glas. Alleen mag dat voor hen in een prikkelende omgeving zijn waar ze iets nieuws kunnen ontdekken.





EDUCATIE EN GROEI

“Ik ben nog niet uitgeleerd – integendeel.”

- Taalcafé (met duolingo)
- Filosofische gesprekken rond thema's
- Digitale vorming
- Een handeling leren (zwemmen, majong,...)
- ...

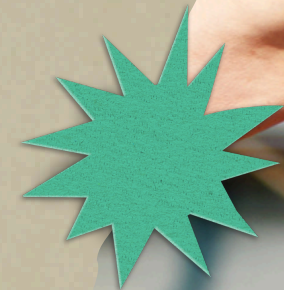
Jongere senioren zijn meer dan ooit bezig met hun mentale staat. Maar maak het plezant, de meeste jonge senioren haken af als het een sleur begint te worden. Zoek altijd naar een originele invalshoek of manieren om te variëren.

REIZEN EN ONTDEKKEN

“De wereld ligt nog open – ook dichtbij.”

- Daguitstappen
- Slow travel
- Thematisch reizen (kunst, erfgoed)
-

Jongere senioren die nog geen creatieve hobby hebben willen vaak proeven van nieuwe zaken en hebben daar nu tijd voor.





JONGERE SENIOREN

HOE BEREIKEN WE ZE?



VORMGEVING EN IMAGO

“Stilstand is als label, currant en hip blijven de boodschap.”

- Grafische vormgeving belangrijk
- Jong en hip imago
- Meer inzetten op onverzuildheid
- Warm/open/vernieuwend imago uitstralen

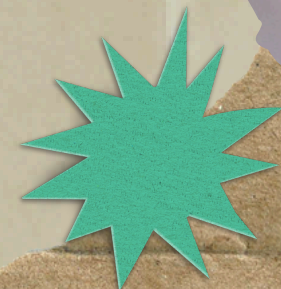
Dit klinkt als veel werk, maar eens je het onder de knie hebt loopt

COMMUNICATIE EN RECLAME

“Gezien worden en gezien blijven.”

- Meer werken met filmpjes
- Moderne huisstijl
- Experimenteer met andere sociale media.
 - TikTok
 - Instagram

Jongere senioren zijn heel gevoelig voor wat anderen denken. De perceptie laten veranderen is een cruciale factor.





TIJD EN INDELING

“Mijn vrije tijd is geen ~~nine to five~~.”

- Plan activiteiten buiten het standaard tijds kader.

Organiseer een jongere senioren aanbod

OF

Kijk of het binnen uw afdeling mogelijk is om een aparte tak op te richten voor jongere senioren.



WELKE TOOLS

KUNNEN JE HIERBIJ HELPEN?

TIPS EN TRICKS

- Grafisch

- Canva:

Canva is een eenvoudige website (en app) waarmee je zelf mooie ontwerpen kan maken, zoals kaarten, affiches, uitnodigingen, presentaties en nog veel meer. Je kiest een voorbeeld, voegt je eigen tekst en foto's toe, en klaar! Je hoeft geen ervaring te hebben met ontwerpen – alles werkt met slepen en klikken. Handig voor verenigingen, familiefeesten of gewoon om creatief bezig te zijn.





- Sociale media

- TikTok:

TikTok is een app waarmee je korte filmpjes kan bekijken én zelf maken. De filmpjes zijn meestal grappig, informatief of muzikaal. Je ziet dansjes, recepten, nostalgie, hobbytips en verhalen van mensen van alle leeftijden. Je hoeft niets te posten als je dat niet wil – gewoon kijken en genieten kan ook. Het is een leuke manier om mee te zijn met de tijd, creatief te zijn en zelfs contact te maken met anderen, jong en oud.

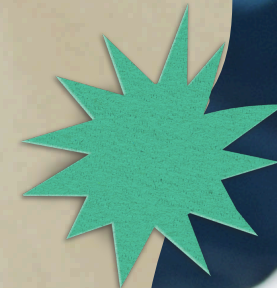
- Instagram:

Met Instagram toon je op een eenvoudige manier wat je als organisatie doet, via foto's en filmpjes. Je bereikt niet alleen senioren, maar ook hun familie. Het is gratis, makkelijk en helpt je zichtbaar en actueel te blijven.

- Communicatie

- Whatsapp:

WhatsApp is een makkelijke en gratis manier om te communiceren. Je kan berichten, foto's en filmpjes sturen naar één persoon of naar een hele groep tegelijk. Zo blijft iedereen meteen op de hoogte van activiteiten en afspraken. Dankzij de groepsfunctie verloopt de communicatie snel en duidelijk. En het mooiste: je krijgt al het nieuws direct binnen op het toestel in je broekzak.





WERK ZELF EEN

GESCHIKTE ACTIVITEIT UIT!



STRUCTUUR EN HANDVATEN

“Wat gaan we doen?.”

Misschien wel de meest gehoorde vraag bij een activiteit. En terecht! Want niets leuker dan met volle goesting ergens naartoe leven. Maar wie al eens iets heeft moeten organiseren, weet: improviseren is niet altijd zo vanzelfsprekend. Gelukkig geraak je met een goeie voorbereiding al een heel eind verder.

VOOR WIE GRAAG PLANT

Zet alle ideeën voor activiteiten op een rijtje: een wandeling met gids, een quiznamiddag, een dansavond, een vertelcafé, een thematische uitstap, een filmvertoning, een lezing, een fietstocht, een kookworkshop...

Maak een jaarkalender en vul ze eerst met vaste waarden: Nieuwjaarsreceptie, lentefeest, zomerevenement, eindejaarsviering, grote uitstap, ledenvergadering...

Verdeel je losse ideeën dan over de rest van het jaar. Denk eraan: in de winter is een buitenactiviteit minder ideaal, en in de zomer zijn water- of terrasactiviteiten dan weer populair.

Voor elke activiteit maak je een klein to-dolijstje: wie doet de uitnodiging, wie regelt de locatie, is er vervoer nodig, welk materiaal moeten we voorzien?





OP ZOEK NAAR INSPIRATIE?

Je hoeft het warm water niet telkens opnieuw uit te vinden.

We zijn intussen bezig met de uitbouw van een activiteiten-databank, waar je aan de hand van een eenvoudig formulier uitgewerkte activiteiten kan delen met anderen.

In afwachting daarvan starten we al met een WhatsApp-groep waar je inspiratie, tips en uitgeprobeerde activiteiten met elkaar kan delen. Voor en door mensen die werken aan de hand van DITMURA.

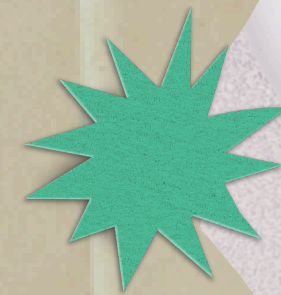
Die groep is ook de ideale plek om hulp te vragen wanneer je creatieve geest het even laat afweten. Samen weet je altijd meer dan alleen.

7 TIPS VOOR EEN TOPACTIVITEIT

Sommige mensen verzinnen altijd originele en verrassende activiteiten. Hoe doen ze dat toch? Vaak gebruiken ze onbewust een slimme kapstok. In ons geval: DITMURA – zeven bouwstenen die van elke activiteit iets bijzonders maken.

DITMURA staat voor:

Doel, Inkleding, Terrein, Materiaal, Uitleg, Regels, Aanpassing





Gebruik **DITMURA** als checklist tijdens je voorbereiding, of om een bestaande activiteit een frisse twist te geven.

Onderdeel	Uitleg
Doel	Waarom doen we dit? Is het een ontspanningsmoment, een geheugenspel, om iets bij te leren, enkel voor het plezier van het samenzijn, een groepsversterkende activiteit? Door het doel bewust te kiezen, geef je richting aan de rest.
Inkleding	Een activiteit is leuker met een thematisch sausje: 'de jaren 60', 'Vakantieherinneringen', of 'Grootmoeders keuken'. Zo ontstaat sfeer.
Terrein	Is de activiteit binnen, buiten, in een tuin, op een markt, of in een bibliotheek? Het terrein beïnvloedt hoe mensen de activiteit beleven.
Materiaal	Gebruik eens iets anders: bingo met foto's uit hun jeugd, een kookdemo met vergeten groenten, of schilderen met natuurmaterialen.
Uitleg	Maak van de uitleg een deel van het moment: vertel een anekdote, start met een raadsel, of laat mensen het zelf ontdekken.
Regels	Door regels te veranderen, wordt iets herkenbaars weer verrassend. Laat teams tegen elkaar spelen, beperk de tijd, of geef extra uitdagingen.
Aanpassing	Pas aan waar nodig: binnen als het regent, zachtere muziek als het gehoor het vraagt, of extra hulp voor wie minder mobiel is. Flexibiliteit is goud waard.

EVEN OEFENEN!

Om vertrouwd te raken met het **DITMURA**-model, gaan we aan de slag met een voorbeeldactiviteit. We gebruiken de activiteit “**Koken met Herinneringen**” – een warme, verbindende kookworkshop voor senioren. Aan de hand van deze activiteit oefenen we hoe je elk onderdeel van **DITMURA** kan invullen en gebruiken als leidraad bij het plannen, aanpassen en versterken van je eigen werking.

Het doel is niet om de perfecte activiteit te bouwen, maar om te leren hoe je structuur, sfeer en haalbaarheid samenbrengt tot een beleving op maat van onze doelgroep.





ACTIVITEIT: “KOKEN MET HERINNERINGEN”

Een kookworkshop voor en door senioren, met recepten uit hun jeugd



Doe1

Het doel is driedelig:

- Verbinden: deelnemers brengen samen tijd door in een ontspannen setting.
- Herinneren: oude familierecepten vormen de aanleiding voor mooie verhalen.
- Bewegen & doen: actief bezig zijn op eigen tempo geeft voldoening.

Deze workshop legt de nadruk op gezelligheid, herkenning en samenwerking, niet op perfect koken.





● Inkleding

We maken van de workshop een warme ontmoeting onder het motto:
“De geur van vroeger – recepten met een verhaal”

De ruimte wordt aangekleed met retro-keukenspullen (email, linnen doeken, oude kookboeken, koffiepottendoekjes...). Op tafel liggen kaartjes met vragen zoals:

- “Wat at jij als kind op zondag?”
- “Wat kon je moeder of vader als geen ander klaarmaken?”
- “Wat rook je vroeger bij je grootouders in de keuken?”

De sfeer is huiselijk, met een vleugje nostalgie.



● **Terrein**

Een ruime, goed verluchte zaal met keukenfaciliteiten (parochiezaal, buurthuis of lokaal dienstencentrum). Tafels worden in eilandjes gezet waar telkens een klein groepje kan koken of voorbereiden.

Is er geen keuken? Dan bereiden we alles koud of werken met elektrische toestellen (slowcooker, grillplaat, waterkoker...).



● Materiaal

- Ingrediënten voor eenvoudige gerechten uit de oude doos (bv. rijstpap, hutsepot, appelmoes, griesmeelsoep, broodpudding).
- Keukengerei, snijplanken, kommen, lepels, wegwerpschorten.
- Decoratiemateriaal voor inkleding.
- Kartonnen receptenkaartjes waarop deelnemers het recept én hun verhaal kunnen noteren.
- Fototoestel of smartphone om het proces vast te leggen.

Optioneel: geluidsbox voor achtergrondmuziek (jaren 50-60).



● Uitleg

De activiteit start met een korte uitleg:

- Welkom en introductie van het thema.
- Verdeling van taken: per groepje bereiden ze een gerecht, begeleid door een vrijwilliger.
- Terwijl ze koken, vullen ze samen een receptenkaartje in: “Wat maken we? Van wie komt het recept? Wat roept het op?”
- Nadien proeven we samen en leest elk groepje kort het verhaal bij hun gerecht voor.

Tussendoor zorgen we voor veel gelegenheid tot babbelen en lachen.



● Regels

- Veiligheid eerst: duidelijke afspraken rond gebruik van warm materiaal, hygiëne, allergieën.
- Iedereen doet wat hij of zij wil of kan – niets moet.
- Ieders verhaal is waardevol. Er wordt geluisterd zonder onderbreken of verbeteren.
- De recepten worden na afloop gebundeld en gedeeld via mail of een kleine brochure.



● **Aanpassing**

- Beperkte mobiliteit? Voorzie hoge stoelen of werktafels.
- Gehoorverlies? Gebruik visuele signalisatie en rustige akoestiek.
- Geen kookruimte? Focus op koude gerechten of demonstraties.
- Digitale variant? Laat mensen thuis koken en hun gerecht en verhaal delen via WhatsApp of Teams.



Extraatje

Na afloop krijgt elke deelnemer een **"Receptenkaart van het Hart"** mee naar huis – een handgeschreven kaartje van een ander, als herinnering aan het gedeelde moment.

Deze kookworkshop maakt van koken een gedeeld verhaal – smaakvol, warm en verbindend.

Laat me weten als je hier een draaiboekje, fiche of communicatieformat bij wil.

IN GROEPJES

Nu is het aan jullie! We verdelen de groep in groepjes van vier. In de Werkbundel vinden jullie een blanco DITMURA-Invulformulier.

De bedoeling is dat jullie samen:

- ofwel een nieuwe activiteit die jullie bedenken,
- ofwel een bestaande activiteit die jullie onder de loep nemen.

Laat je creativiteit de vrije loop. Denk aan sfeer, aanpasbaarheid, beleving en haalbaarheid. En vooral: zorg dat het iets is dat je zélf graag zou willen meemaken.

Laat de inspiratie maar borrelen – en giet er gerust een ferme DITMURA-saus over!



DITMURA – Invulformulier voor activiteiten

Gebruik dit formulier om je activiteit gestructureerd uit te werken aan de hand van het DITMURA-model. Zo zorg je voor een doordachte voorbereiding op maat van actieve senioren.

Naam van activiteit	
Naam van verantwoordelijke	
Doel	
Inkleding	
Terrein	

Materiaal

Uitleg

Regels

Aanpassing

Opmerkingen of ideeën voor herhaling