



Verhalen & Evaluatie **Samen Oud**

Colofon

Uitgave van de Samenwerkende Fondsen Cariben

Tekst – Elly Hellings en Roushaira Alexander

Fotografie & Vormgeving – Humans of Willemstad

Coverfoto is gemaakt bij project Forever Young te Aruba
Op de coverfoto: Lisette Does en Hendrika Leerdam

Het gebruik van teksten uit deze uitgave is uitsluitend toegestaan met vermelding van de bron.

© Samenwerkende Fondsen Cariben – Nederland – november 2019

www.samenwerkendefondsenariben.org



**SAMENWERKENDE
FONDSEN CARIBEN**

Inhoud

Voorwoord	pag. 5
1. Evaluatieverslag geïllustreerd met verhalen	pag. 6
2. De projecten	pag. 28
3. De verhalen	pag. 33

Voorwoord

Beste lezer,

Met veel genoegen bieden wij u een inkijkje in het Samen Oud programma van de Samenwerkende Fondsen Cariben. U vindt hier een kort portret van de deelnemende Samen Oud organisaties en u krijgt meer inzicht in hun werk, hun activiteiten en de resultaten door tal van persoonlijke verhalen van de projectleiders én van de ouderen die deelgenomen hebben.

In 2015 hebben de Samenwerkende Fondsen Cariben ouderenorganisaties opgeroepen om gedurende meerdere jaren op wijkniveau ouderenactiviteiten te ontwikkelen, uit te voeren en waar mogelijk uit te breiden met als doel continuering van deze activiteiten na afloop van de periode. Het uitgangspunt van Samen Oud was dat in een buurt waarin ouderen zich veilig voelen, waar contact is met medebewoners, en waar leuke, gezellige, zinvolle en actieve dingen te doen zijn, het goed toeven is, ook als je ouder wordt. De deelnemende organisaties hebben met hun activiteiten iets toegevoegd aan de wijk, iets wat er nog niet was of wat was verdwenen. Of zij hebben zich gericht op ouderen die tot nu toe (nog) niet bereikt werden. Met deze ouderenactiviteiten is mede ook bijgedragen aan de sociale cohesie in de wijk en het langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Samen Oud is gestart met 20 organisaties waarvan vier organisaties op Sint Maarten. Door de desastreuze gevolgen van orkaan Irma in 2017 hebben deze vier organisaties het programma helaas niet af kunnen maken. Samen Oud wordt nu afgesloten met dertien organisaties. Deze dertien organisaties, zes op Curaçao, vier op Aruba en drie op Bonaire, hebben zich gedurende vier jaar ingezet met een aanbod van uiteenlopende activiteiten. Variërend van sporten, dansen, knutselen, uitjes, muzieklessen, story telling, activiteiten voor mensen met (beginnende) dementie etc. De activiteiten zijn overal én altijd gerealiseerd met de inzet van vrijwilligers. Meer dan 173 activiteiten hebben in het laatste jaar plaatsgevonden met gemiddeld 79 deelnemers per week. Waar mogelijk zijn vrijwilligers getraind, is er een methodiek ontwikkeld of is er anderszins ingezet op verduurzaming zodat de activiteiten in de toekomst voortgezet kunnen worden.

Hoewel het programma afsluit, kijken de Samenwerkende Fondsen Cariben graag vooruit! Wij zien dat vele activiteiten een vervolg krijgen en lezen ook dat nieuwe ideeën alweer opborrelen met als doel het bereiken van nog meer ouderen! De Samenwerkende Fondsen Cariben (onder)steunen u daar graag bij!

Peter Douwes
directeur Oranje Fonds

Henriëtte Hulsebosch
directeur Kansfonds

Koeno Sluyterman van Loo
directeur Fonds Sluyterman
van Loo



FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

CENTRO DI BARIO *Savaneta*

Het Evaluatieverslag



Inleiding

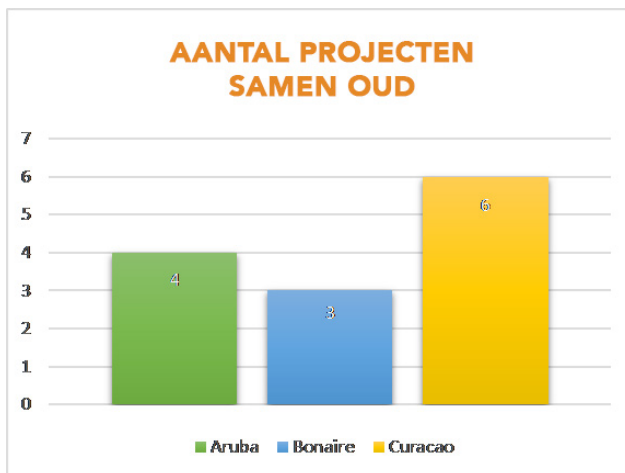
De Samenwerkende Fondsen Cariben hebben via het programma Samen Oud vanaf 2015 gedurende vier jaar extra budget voor ouderenprojecten beschikbaar gesteld. Meer dan 20 sociale organisaties hebben op dit programma ingeschreven en gedurende één, twee of drie jaar binnen dit programma zich ingezet voor de ouderen op de eilanden. Het uitgangspunt van Samen Oud was dat in een buurt waarin ouderen zich veilig voelen, waar contact is met medebewoners, en waar leuke, gezellige zinvolle dingen te doen zijn, ook om gezond te blijven, het goed toeven is, ook als je ouder wordt. De deelnemende organisaties hebben met hun activiteiten iets toegevoegd aan de wijk, iets wat er nog niet was of wat was verdwenen. Of zij hebben zich gericht op ouderen die tot nu toe nog niet bereikt werden. Met deze ouderenactiviteiten is ook bijgedragen aan de sociale cohesie in de wijk en het langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Nu in november 2019 wordt dit programma afgerond met de dertien organisaties die minimaal twee jaar aan het programma hebben deelgenomen. Om meer inzicht te krijgen in hoe de organisaties het programma hebben beleefd is hen in oktober 2019 een eindevaluatievragenlijst voorgelegd. Van de dertien organisaties die tot het einde hebben meegedaan hebben er twaalf deze vragenlijst ingevuld. De uitkomsten zijn verwerkt in dit verslag.

Aantallen

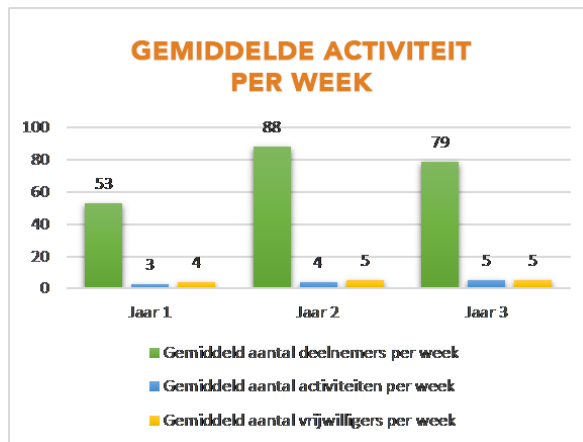
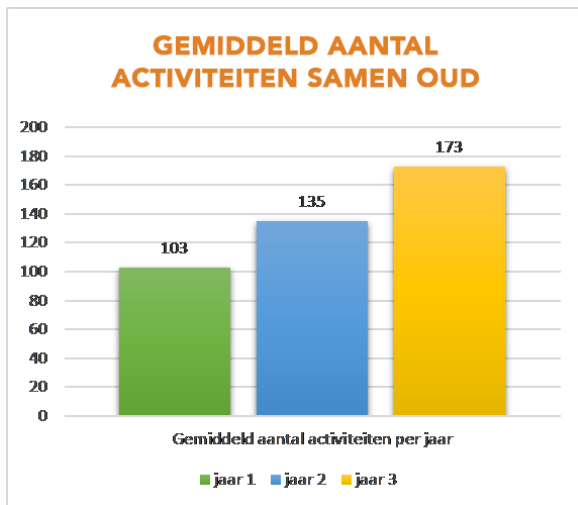
De projecten die het programma Samen Oud hebben afgesloten zijn actief op drie eilanden: Aruba, Bonaire en Curaçao.

Alle organisaties hebben hun eigen activiteitenprogramma gemaakt. Het aantal aangeboden activiteiten varieert sterk van één tot tien activiteiten per week.



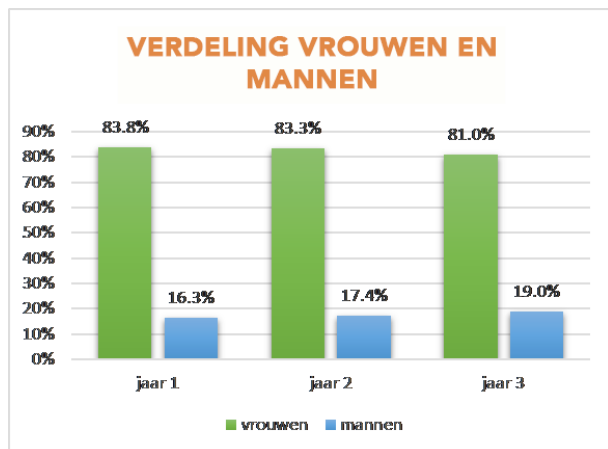
Er is een lichte groei te zien gedurende de looptijd van het programma. In het laatste uitvoeringsjaar ligt het gemiddelde aantal activiteiten aanzienlijk hoger dan in het eerste jaar.

Het tweede uitvoeringsjaar kende de meeste deelnemers, gemiddeld namen in dat jaar 88 ouderen per week deel aan de activiteiten binnen Samen Oud.



Het gemiddeld aantal activiteiten per week neemt in het tweede en derde uitvoeringsjaar toe ten opzichte van het eerste uitvoeringsjaar. De inzet van vrijwilligers blijft echter stabiel gedurende het programma.

Wel valt op dat veel meer vrouwen dan mannen aan de ouderenactiviteiten meedoen.



Bernard Schmidt
Forever Young,
Aruba



"We've been married for 50 years now,"

- Do you like it that he accompanies you to the club ?

"Hmmm, sometimes I leave him at home. Then it's time for me and my girls. But it's nice when he comes with me too. So he can enjoy himself. When there are more of his friends here they can play domino. Otherwise he can sit here and watch me play cards. He thinks I win because he gives me hints. But I just let him believe that."

"Bosa... nos bida ta masha trankil. I don't worry a lot. Worrying gives you headache, and I don't need that in my life. Dimes tin biaha den un relacion bo tin discusion. Esey ta normal. Pero di biaha nos ta hasi dushi y tur cos ta bon atrobe."



Lucia Schmidt
Forever Young,
Aruba

"50 jaar zijn we nu getrouwd."

- Vind je het leuk dat hij je naar de club vergezelt ?

"Hmmm, soms laat ik hem gewoon thuis hoor. Dan is het tijd voor mij en mijn vriendinnen. Maar het is ook leuk als hij meekomt. Zo vermaakt hij zich ook. Wanneer er meer van zijn vrienden hier zijn, dan spelen ze domino. Anders kan hij naast mij zitten en toekijken hoe ik kaart speel. Hij denkt dat ik win omdat hij mij hints geeft. Maar dat laat ik hem gewoon geloven."

"Weet je, ons leven is erg rustig. Ik maak me weinig zorgen. Je zorgen maken geeft je hoofdpijn en ik heb dat in mijn leven niet nodig. Natuurlijk heb je soms discussies in een relatie. Dat is heel normaal. Maar al snel doen we lief samen en dan is alles weer koek en ei."



Ingrid Dubero (66)
Hunto Nos Ta Vence Envehecimiento,
 Aruba

*"Rudy a asercami bisami cu e kier bai lanta un club pa hende grandi na Santa Cruz. Dimes mi stima mi bario, dus mi a bise cu lo mi yude te caminda mi por. Nos mes a pensa diferente manera pa yega na hende."
 - Con bosnan a hasie ?*

"Mi a para na skina di caya cu flyers parti pa autonan cu pasa. Bai diferente club avisanan. Misa tambe. Bisa e hendenan di misa pa nan inskribi. Den parking lot di misa mi a pone flyers riba tur e wipersnan di e autonan. Mi a pasa pone flyers na panaderia, na botica na Santa Cruz, dus na diferente puntonan strategico mi a bai hasi promotion.

Asina yamadan an a cuminsa drenta. Na prome instante na Santa Cruz mes tabata masha poco. E opkomst tabata casi nada. E la bira mane un dropback pami. Mi a hasi tanto esfuerzo, pero e no a resulta manera mi a pensa. Pero e hendenan di Santa Cruz ta un untiki mas reserva. Dus nos a cuminsa, si mi no ta hera, cu ni 15 hende. Pero nos no a give up. Y poco poco e grupo a cuminsa crece. Te cu aworaki nos tin casi 40 hende y hasta un wachtlijst. "

"Rudy heeft mij benaderd en vertelde mij over zijn plannen om een ouderenclub in Santa Cruz op te richten. Natuurlijk hou ik van mijn buurt, dus heb ik toegezegd te willen helpen. Samen hebben we naar manieren gezocht om leden te werven."

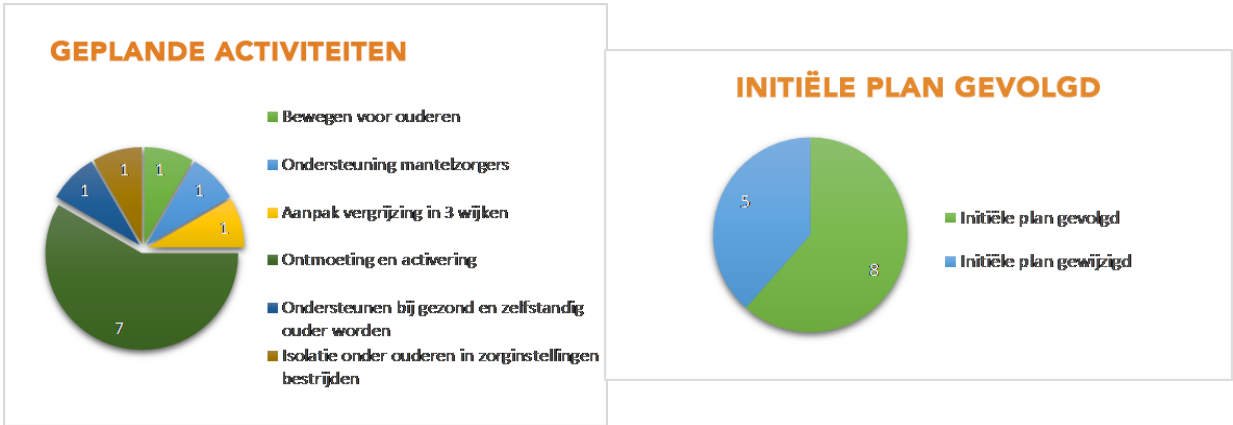
-Hoe hebben jullie het gedaan ?

"Op de hoek van de straat ben ik met flyers gaan staan. Deze deelde ik uit aan passerende auto's. Ook ben ik bij andere clubs en de kerk langsgegaan en heb ik de bezoekers gevraagd zich bij ons in te schrijven. Op de parkeerplaats van de kerk heb ik onder alle ruitenwissers van de auto's flyers geplaatst. Heel veel flyers. Ook bij de bakker en de apotheek van Santa Cruz. Dus we hebben op verschillende strategische plekken reclame gemaakt.

Langzamerhand begonnen de telefoontjes binnen te stromen. In eerste instantie waren er heel weinig reacties vanuit Santa Cruz. De opkomst was bijna niks. Voor mij was dit echt een tegenvaller. Ik had er zoveel energie in gestoken, maar het verwachte resultaat bleef uit. De mensen van Santa Cruz zijn gereserveerder beseft ik me toen. Dus zijn wij, als ik me niet vergis, met niet eens 15 mensen met het project gestart. Maar we hebben niet opgegeven. Mondjesmaat werd de groep groter. Nu bestaat de groep uit 40 personen en hebben we zelfs een wachtlijst.

Verloop programma (1)

Voor aanvang van het programma hebben alle organisaties een plan ingediend bij Samenwerkende Fondsen met daarin uitgewerkt welk type activiteiten ze van plan zijn te organiseren. Dit plan is bij de uitvoering grotendeels gevolgd, sommige organisaties zijn er wel van afgeweken.



De afwijkingen waren verschillend van aard. De organisaties zijn hier flexibel mee omgegaan en hebben daar waar nodig hun project er op aangepast.

AARD AFWIJKINGEN
Uitbreiding doelgroep met ouderen in verzorgingshuizen.
Uitbreiding doelgroep met ouderen in andere buurten.
Uitbreiding activiteiten.
Trainen vrijwilligers i.v.m. duurzaamheid activiteiten.
Wijziging tijdstip activiteiten vanwege moeilijk kunnen vinden van beschikbare vrijwilligers.
Integreren bewegingsactiviteiten in andere activiteiten.

Verloop programma (2)

Het programma heeft de organisaties doen realiseren dat ze met een aantal aspecten geen rekening gehouden hadden. Maar behalve uitdagingen zijn de organisaties ook aangenaam verrast door een aantal positieve ontwikkelingen. Vooral het enthousiasme en de blijdschap waarmee de deelnemers de projecten ontvangen hebben valt de deelnemende organisaties op, evenals de saamhorigheid die ze bij een aantal projecten hebben weten op te bouwen.

GEEN REKENING GEHOUDEN MET
De beperkte mogelijkheden/inbreng van familieleden van ouderen.
Beperkte transportmogelijkheden en hoeveelheid energie om alternatieven te regelen.
Hoge opkomst, door beperkte ruimte moest met een wachtlijst gewerkt worden.
Beperkingen beschikbare ruimte (alleen buiten).
Het reserveren van geld voor de werving van echt geïsoleerde ouderen.
Dat de stap om vrijwilligers op eigen houtje naar een zorginstelling te sturen groot is.
Het aantrekkelijk maken van het aanbod voor mannen.
De tijd die nodig was om de deelnemers de nulmetingvragenlijst te laten invullen.
Het vinden van een geschikte locatie.
De tijdsinvestering nodig om de groep actief te houden.

POSITIEF VERRAST DOOR
De goede onderlinge communicatie en samenwerking met ouderengroepen.
De kennis en kunde aanwezig bij de ouderen zelf.
De saamhorigheid, onze groep is een soort familie geworden die elkaar steunt door dik en dun.
Het enthousiasme van de deelnemers.
Dat de deelnemers ons vertrouwen, alle activiteiten positief ontvangen en tevreden zijn.
De sfeer en betrokkenheid en de bereidheid van de betrokken zorginstellingen om een van onze vrijwilligers financieel bij te staan zodat hij de activiteiten kon blijven uitvoeren.
De mooiste verrassing is de blijdschap, acceptatie en het groeien van de groep. En natuurlijk de geestelijke en motorieke vooruitgang van de deelnemers.
Het enthousiasme van de wijken, de communicatie tussen de organisatie en de wijken en de bereidheid van de deelnemers om positief aan de intensieve nulmetingen mee te doen.
De samenwerking met andere organisaties in de ouderenzorg. Iedereen was bereid een steentje bij te dragen.
Dat deze groep en de buurt zoveel te bieden hebben.



Eunice Delvalle
Dagactiviteiten Voor
senioren In De Wijk
Barbouquet, Curaçao

"Nos ta purba di hasi minimal dos tripjes pa aña. Pero asta esei ta moeilik. Tur nos hendenan ta riba 80 aña i mayoria den ròlstul. Hopi lugá na Kòrsou no tin baño 'invalide-friendly'. Akinan nan no ta tene kuenta at all ku hende grandi. I maske kue hende grandi ta bisti pampers, ora ku nos sali nan ke bai baño. I nos no por bisa nan nò, pasó nan ta keda hende i nan tin nan dignidat. Pero e bañonan ku tin no ta apto pa bai ku nan. E bañonan ta chikí, hopi abou, porta ta muchu smal pa un ròlstul òf tin un drempel ku ta hasié difisil pa pasa ku un ròlstul riba dje. Pues ora di sali pafó ku e hendenan tin hopi kos ku mester tene kuenta kuné, kual no ta hasi e tripnan fasil. I ta depende kuantu vrijwilligers nos tin tambe pa por transportá e hendenan. Pero un kos ta sigur manera ku nos logra sali bai keiru bo ta mira kon tur e hendenan ta bira hopi alegre."

"Per jaar proberen we minimaal twee tripjes te organiseren. Maar zelfs dat blijkt moeilijk. Onze ouderen zijn allemaal boven de 80 jaar en de meesten zitten in een rolstoel. Op Curaçao beschikken veel locaties niet over invalide toiletten. Hier wordt er geen rekening gehouden met ouderen. Hoewel ze pampers dragen willen de ouderen wanneer wij uitstapjes maken ook naar het toilet kunnen. En dat kunnen wij ze niet weigeren. Je moet hen in hun waarde laten. Maar de meeste toiletten zijn daar gewoon niet geschikt voor. De ruimtes zijn te klein en de toiletten te laag. De deuren zijn te smal om er met een rolstoel doorheen te kunnen of er zijn drempels die de doorgang verhinderen. Kortom, er zijn heel veel punten waar wij rekening mee moeten houden. En het hangt ervan af hoeveel vrijwilligers wij hebben die voor transport kunnen zorgen.. Maar één ding staat vast, wanneer het ons toch lukt om een uitstapje te maken dan spat de vreugde er bij onze mensen vanaf."



Rudsella Uranie
(tesorero/penningmeester)
Un Siklo Nobo,
Curaçao

"Dos biaha pa luna nos ta reuní ku nos grupo pa hasi aktivitat òf pa papia tokante dje desaroyonan ku tin. Ora nos tin aktivitat nos ta invitá otro damesclubs tambe di den bario tambe pa djòin nos i asina komparti nos kosnan ku otro tambe. Dor di e kontribushon di 'Samen Oud' pa aña mi por a hasi kasi seis aktivitat èkstra pa e hendenan. I bo ta mira ku nan ta keda hopi kontentu. Pasó e kontribushon di 5 florin pa luna, ku nan ta paga ei no ta yega pa hasi masha kos. Nos no por bai subi e kontribushon mas tampoko paso tur nos miembronan ta kobra penshun di behes kual ta solamente 800 florin pa luna. I hopi biaha nan tin ku yuda nan famia ku e sèn ei tambe. Dus e sèn no ta yega pa mashá. P'esei nos ta hasi fundraising pa tòg haña entrada di mas kaminda tambe. Pero keremi e hendenan ta hopi hopi kontentu ku e yudansa aki. Awoki ami t'ei hasi mi bèst pa laga e sèn yega te otro aña p'asina nos por keda hasi aktivitat pa nos hendenan. Pasó fiesta di Sinterklaas i e aktivitat di Pasku ta kla planeá kaba."

"Twee keer per maand komen wij bijeen. Voor verschillende activiteiten of om gewoon de stand van zaken van de club door te nemen. Vaak nodigen wij ook andere damesclubs uit onze buurt uit zodat we deze leuke momenten met elkaar kunnen delen. Door de bijdrage van Samen Oud kan ik jaarlijks zelfs zes extra activiteiten organiseren. En je ziet hoeveel vreugde dit de ouderen brengt. Want met de maandelijkse contributie van 5 gulden per persoon kunnen we niet echt veel doen. Onze leden ontvangen een ouderdomspensioen dat per maand maar amper 800 gulden bedraagt. Vaak moeten ze hun eigen familie ook bijstaan met dit geld. Dus met de contributie komen we niet ver. Vandaar dat we zelf fondsenwervingsacties organiseren om toch vanuit andere bronnen inkomsten te werven. Maar geloof me, onze mensen zijn hartstikke blij met deze hulp. Nu ga ik mijn best doen zodat er volgend jaar voldoende geld in de kas overblijft zodat wij activiteiten kunnen blijven organiseren. Want het Sinterklaas- en Kerstfeest zijn beiden klaar om gepland te worden."

Verloop programma (3)

In de evaluatie werden door de organisaties noodzakelijke aanpassingen en verbeterpunten genoemd. Maar er zijn ook enkele organisaties die aangeven dat ze een volgende keer weer precies hetzelfde zullen doen. Genoemde aanpassingen en verbeteringen zijn:

ANDERS DOEN
Ik zou alles precies hetzelfde doen (3x)
De betrokkenheid van familieleden meer stimuleren.
Wij hebben zo goed gewerkt, ik zou mijn team vrijwilligers zeker niet veranderen.
Niks, de samenwerking tussen de groepen en andere instanties was fantastisch.
Ik zou eerst een geschikte ruimte zoeken en meer reclame maken op social media.
Wij zouden bij de start van het project een gesprek aangaan met de zorginstellingen over de inzet van vrijwilligers en zorginstellingen ondersteunen bij het opzetten van een duidelijk vrijwilligersbeleid.
Activiteiten ontwikkelen die beter aansluiten bij de behoeftes van mannen.
Meer gelden genereren om beter aan de wensen van ouderen te kunnen voldoen.
Ik zou eerder met het project begonnen zijn.
De nulmetingen beter voorbereiden en meer tijd nemen om ze uit te voeren.



Grace Geerman
Dochter

Florita Tiel
CasMarie Den Bo Bario,
Aruba

"Via di Centro di Memoria nan a bisa nos cu lo ta bon pa mi mama busca oportunidad pa bin na CasMarie. Nos ta seis ruman. Cuater tabata contra y dos na favor pa mama bin CasMarie. Antes mama tabata come su desayuno, sin papia hopi y despues e ta subi cama bek. Asina e ta pasa henter su dia. Pero awor aki e ta lanta trempa, bisti su paña pa warda bus bin busce pe por bin club. E no ta ni bisa club, e ta yama aki 'mi hendenan'. Asina cu bus tarda 5 minuut ja caba e ta bira tristo paso e ta kere cu nan a lubida riba dje. Mama a bira hopi mas activo. Dialuna, diaranson y diabierna e ta bin akinan. Pero e otro dianan e no kier sinta na cas mas. Awor e ta busca caminda pa keiro e otro dianan tambe, paso e ta haña laf na cas. E otro rumanan te ainda si no ta na favor pa mama bin akinan, paso nan ta wak kiko otro hende lo pensa cu nan mama ta bin CasMarie. Pero ami no ta worry cu esey. Pa ami ta importante ku mi mama ta contento. Y si e ta contento ami ta felis."

"Via Centro di Memoria hebben ze ons aangeraden mijn moeder naar CasMarie te sturen. We zijn met zes broers en zussen. Vier waren er tegen en twee waren het er mee eens om mama naar CasMarie te laten gaan."

Vroeger at mama haar ontbijt op zonder al te veel te praten. Daarna stapte ze haar bed weer in. Zo vulde ze haar dag. Maar nu staat ze vroeg op om zich aan te kleden. Ze staat bij de deur om op de bus te wachten om naar de club te gaan. Ze noemt het niet eens een club. Ze noemt het "mijn mensen". Als de bus 5 minuten te laat is, wordt ze al verdrietig omdat ze denkt dat ze haar vergeten zijn."

Maandag, woensdag en vrijdag gaat ze hier naartoe. De andere dagen wil ze echter ook niet thuis blijven zitten. Ze wil dan graag iets leuks doen. Eropuit gaan. Thuis vindt ze het maar saai."

Mijn andere broers en zussen zijn het er nog steeds niet mee eens dat mama hier naartoe gaat. Zij bekommeren zich om de meningen van anderen. Maar ik trek mij daar niks van aan. Voor mij is het belangrijk dat mijn moeder blij is. En als zij blij is, dan ben ik gelukkig."

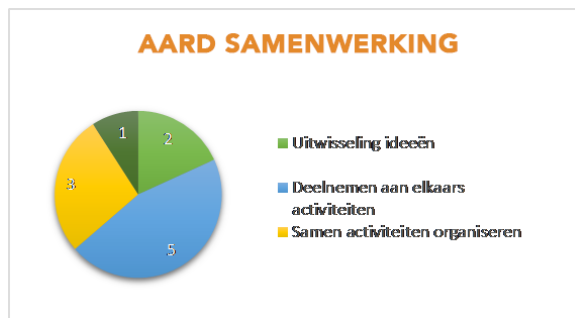
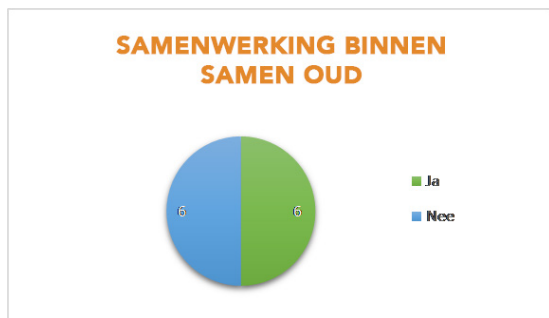


Karen Wouters
Di Generashon Pa Generashon,
Curaçao

"Soms hebben we alleen gezelschap nodig. Iemand die er is en die ons kan laten weten dat we er niet alleen voor staan. Iemand die ons kan begrijpen en met ons kan meevoelen. De ondersteuning van Samen Oud heeft ervoor gezorgd dat meer dan 1.000 ouderen binnen de bejaarden-en zorginstellingen van Curaçao zich minder eenzaam hebben gevoeld. Wij zullen allemaal ouder worden en ik hoop dat er op mijn "oude dag" ook jongeren zijn die door initiatieven zoals Samen Oud worden gestimuleerd en gemotiveerd om dit soort projecten op te zetten. Op een jonge leeftijd is de drempel om een bejaardeninstelling of verzorgingstehuis binnen te lopen erg hoog. Wij willen nog niet geconfronteerd worden met het ouder worden. Dit project heeft mijn ogen geopend en de ernst van isolatie en eenzaamheid doen beseffen. Ik wens niemand dit toe."

Verloop programma (4)

Tijdens het Samen Oud programma is onderlinge samenwerking en afstemming op de eilanden gestimuleerd. Aan de organisaties is in de evaluatie gevraagd of ze tijdens de uitvoering van het programma Samen Oud samenwerking gezocht hebben met andere deelnemers aan het programma. De helft van de deelnemers heeft dat wel gedaan, de andere helft niet.



De organisaties gaven aan dat er verschillende redenen waren waarom er niet onderling samengewerkt is. Zo wisten de organisaties in eerste instantie niet welke andere organisaties deelnamen, had men andere ideeën over de activiteiten of men had er geen behoefte aan.



A portrait of Eileen Suares Kibrahacha, a woman with short, curly grey hair, wearing purple-rimmed glasses and a dark blue short-sleeved shirt. She is looking slightly to her right with a gentle expression. A clear plastic water bottle is visible in the foreground. The background is a warm, out-of-focus orange wall on the left and green foliage on the right.

**Eileen Suares
Kibrahacha,
Curaçao**

"Un di e partinan ku m'a haña mas leuk tabata e dia ku nos hendenan mester a hasi trabou boluntario. No lubidá, nos ta papiando di hende grandi di 70 aña i edat mas grandi. I nan mester a hasi un trabou boluntario. E or'eí nos a skohe pa bishitá un kas di grandi. Nos a bisa kada hende trese un artikel. Nos mes a sòru pa sobrá. E trabou tabata ku nan mes mester a traha un fruitmand pa bai kuné. Nos a saka mane un 14 mandjes pa bai kuné.

Nos a skohe un kas den Barboquet. Kristu Bon Wardador. I toevallig e kas aki tabata tin kasi hende hòmber so. I nos grupo tabata konsistí di hende muhe so. Dus tabata hopi impreshonante pa mira e reakshon di e hendenan i kon nan ta interaktuá ku otro. Nos a bai ku instrument. Maraka, kampana, bongo...diferente kos. I nos a kanta kantikanan di antes. E zùsternan di e kas a bisa ku un mener ku normalmente no sa papia a ègt partisipá i disfrutá di e mainta. A resultá ku ta un hende ku tabata biba den Rooi Santu aki mes. Pero nos no tabata sa. Asin'eí un aktividat boluntario a resultá un sorpresa pa nos mes. I ta nos deseo pa keda hasi tipo di aktividatnan asina'ki."



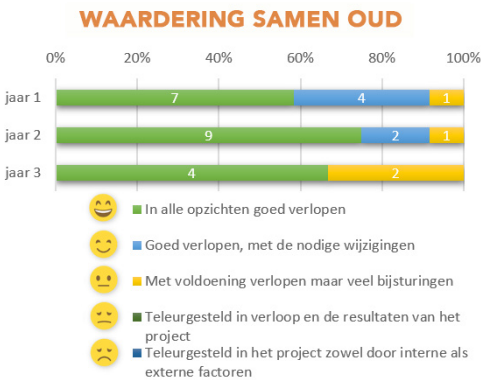
"Een onvergetelijke dag voor mij is die ene keer dat onze ouderen vrijwilligerswerk moesten doen. Denk eraan, we hebben het hier wel over mensen van 70 jaar en ouder. En zij moesten als vrijwilligers aan de slag. We hadden ervoor gekozen om een bejaardeninstelling te bezoeken. Iedereen kreeg de opdracht om één artikel mee te nemen. Wij hebben zelf voor de rest van de spullen gezorgd. De opdracht hield in dat ze een fruitmand moesten maken om mee te nemen naar het tehuis. Wij hebben in totaal veertien mandjes gemaakt. Willekeurig hebben we verzorgingstehuis 'Kristu Bon Wardador' in Barboquet uitgekozen. In dit tehuis verblijven bijna alleen maar mannen. En onze groep bestond helemaal uit vrouwen. Dus het was heel indrukwekkend om de interactie tussen beide groepen te zien. We hebben muziekinstrumenten meegenomen zoals maraca's, koebels, bongo's en nog veel meer. Samen hebben we liedjes van vroeger gezongen. Na afloop vertelde een zuster me dat een meneer, die normaliter heel erg stil en teruggetrokken is, die dag zeer actief was en enorm heeft genoten. Achteraf bleek het een oud-buurtbewoner van Rooi Santu te zijn geweest. Maar dat wisten wij niet. Zo bleek de vrijwilligersactie een verrassing voor onszelf te zijn. Mede daarom willen wij zulke activiteiten blijven organiseren."

BELEVING SAMEN OUD (1)

Uit de evaluatie is gebleken dat de organisaties veel trots voor hun projecten én vooral ook voor de deelnemers voelen.

Geen enkele organisatie is teleurgesteld over hoe het programma Samen Oud en hun project binnen dit programma is verlopen. De meeste organisaties waarderen het programma positief en geven aan dat het goed is verlopen.

MEEST TROTS OP
Meer dan alleen maar trots ben ik dankbaar op de manier waarop ouderen dit project hebben omarmd met enthousiasme en blijdschap.
Dat familieleden een toegevoegde waarde in het project zien en dat ze ons het vertrouwen hebben gegeven dat wij een bijdrage aan de kwaliteit van leven van de clienten mogen geven.
De het gelukt is om ouderen die in een isolement zitten en bijna nooit het huis van hun familie verlaten de afgelopen twee jaar elke week aan activiteiten meededen, meer activiteiten wilden en zelf met suggesties voor activiteiten kwamen.
Dat het ons gelukt is een grote groep ouderen naar onze programma's te trekken, dat we daarmee hun eenzaamheid verzacht hebben, dat ze zich gelukkig hebben gevoeld om onderdeel van een groep actieve ouderen uit te maken en hen mentaal, sociaal en fysiek te activeren.
Dat we ouderen gelukkiger hebben kunnen maken en hen uit hun isolement hebben gehaald.
De dans en muziekpresentaties gegeven door de deelnemers van Samen Oud tijdens het bezoek van Prinses Beatrix.
Dat wij samen met andere damesclubs activiteiten konden organiseren.
Dat het project nog steeds enthousiasme teweeg brengt onder de ouderen en zorginstellingen. De ouderen worden door middel van muziek geprikkeld waardoor er vaak verschillende emoties en herinneringen loskomen. Het beïnvloeden van de stemming onder de ouderen is voor ons een belangrijke onderdeel van het project.
Ik ben vooral heel erg trots op de deelnemers. Ze zijn enthousiast, ze proberen hun best te doen, ook als ze niet meer goed kunnen zien en omgaan met alle problemen die ze hebben zowel persoonlijk als qua gezondheid. Ze zijn actief bezig met volle kracht, dit project heeft een groep 60 plussers geholpen om echt bezig te zijn in plaats verdrietig in een kamer te zitten.
We zijn er trots op dat we onze doelstellingen hebben behaald: het versterken, ondersteunen en faciliteren van ouderen. Ouderen kunnen nu met zelfbewustzijn, vitaliteit en toegenomen vaardigheden krachtiger in de samenleving staan.
Wij zijn trots op het feit dat wij met de fondsen een groep ouderen uit de isolatie hebben kunnen halen.
Ik ben happy voor de deelnemers, die hebben een fijne tijd met elkaar kunnen doorbrengen.





Marieke Knol
Antriol Ta Baila!,
Bonaire

Mimoun Himmit
Antriol Ta Baila!,
Bonaire

"Vorig jaar 30 november was een hele bijzondere dag voor ons. Ook voor de ouderen was het een speciaal moment. Zoiets maak je niet elke dag mee. De ouderen wilden heel graag laten zien waar ze mee bezig zijn. Iedereen leefde er naartoe. Liedjes die gespeeld moesten worden, werden wel een miljoen keer gerepeteerd. Heel serieus. Iedereen was op zijn paasbest. Echt heel leuk. Het effect dat het bezoek van prinses Beatrix had op de mensen was heel mooi om te zien. Hartverwarmend."

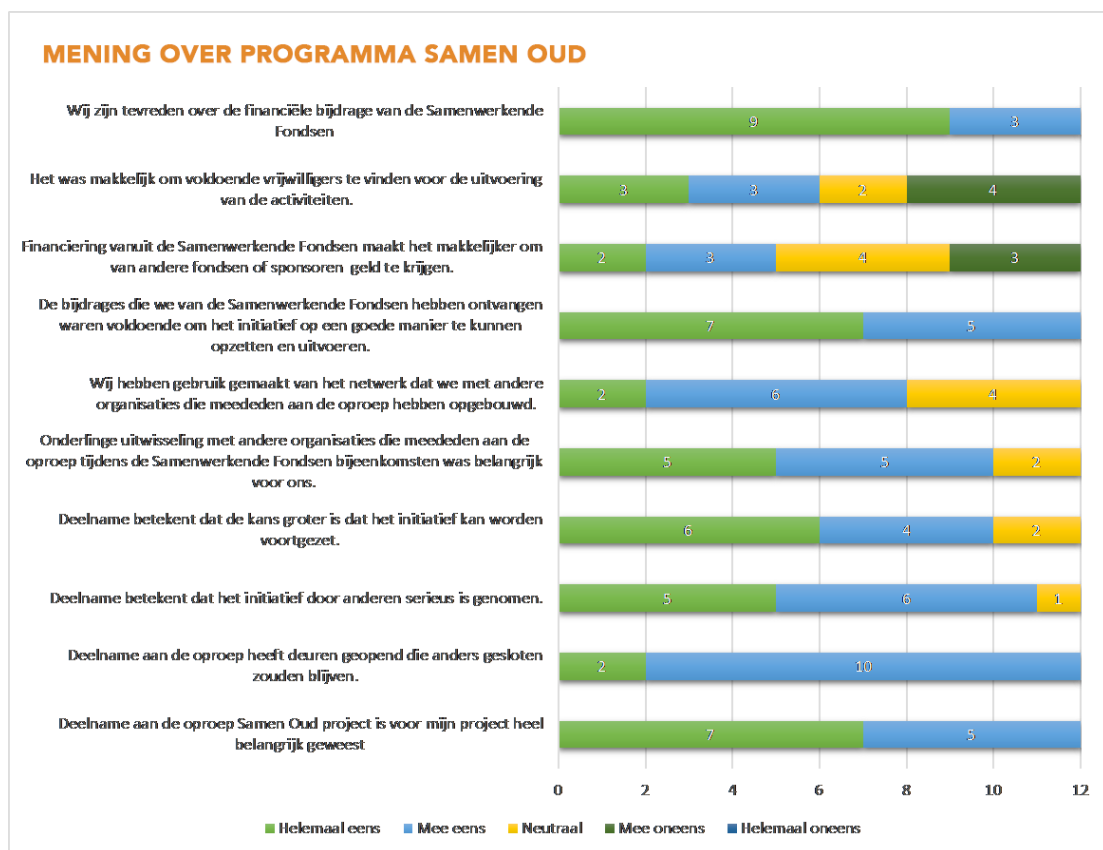
"Het was ook wel kicken hoe prinses Beatrix echt tijd maakte voor de ouderen weet je wel? Gewoon buiten de protocol om stapte ze op een van onze ouderen af om een tegeltje van hem in ontvangst te nemen. Ze was oprecht geïnteresseerd in wat we aan kunststukken hadden. Echt heel leuk."

BELEVING SAMEN OUD (2)

Aan de organisaties is aan de hand van een aantal stellingen gevraagd een mening te geven over het programma.

De grootste uitdaging bleek te liggen bij het werven van vrijwilligers en het rondkrijgen van vervolfinanciering. Ondanks de twee of driejarige bijdrage van de Samenwerkende Fondsen blijkt continuering niet gemakkelijk te zijn. Desalniettemin zijn de organisaties heel tevreden over de kansen die financiering vanuit het Samen Oud programma hen heeft geboden.

Bijna elke organisatie voelt zich door de financiering vanuit de Samenwerkende Fondsen Cariben serieus genomen en heeft deelname aan het programma Samen Oud als belangrijk ervaren.





Ruthviella Nicia
FKBO,
Bonaire

- Dikon komo hoben bo ta partisipá na e proyekto aki ?

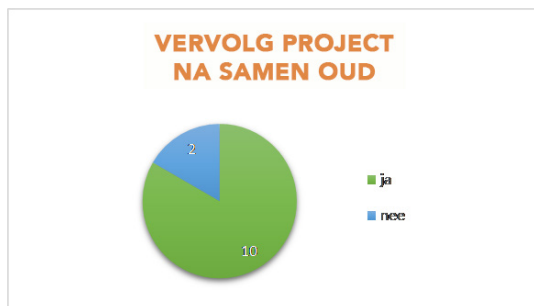
"Pasó mi ta kòrda riba mi mes hendenan i ku mi tambe tin ku bira grandi un dia. Mi tambe lo ke wòrdu tratá asina'ki dia mi tin nan edat. Tin di nan ku no tin famia pa por pasa tempu ku nan, nan ta nan so. E or'eí mi ta ke sigur ku ora nan ta den nos kompania nan ta pasa un ratu dushi. Eigenlijk m'a kuminsa ku e proyekto aki djis pa yuda, pero tiki tiki m'a kuminsa tuma mas tarea over for di e lider, pasó ègt mi gusta. Mi ke asta baha mi oranan na trabou pa por ta mas aktivo komo boluntario ku nan. Pasó nan ta duna mi algu bèk ku sèn no por kumpra."

- Waarom doe je als jongere mee aan dit project ?

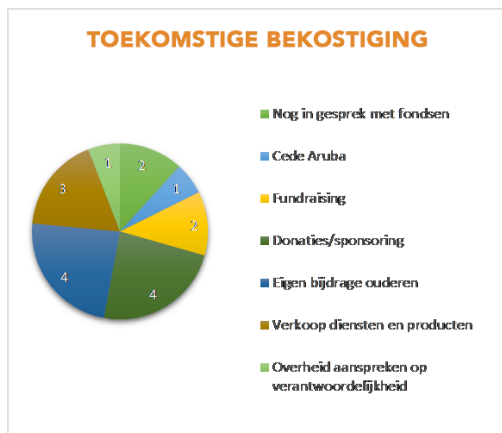
"Ik moet vaak aan mijn eigen mensen thuis denken en ik realiseer me dat ik op een dag ook ouder word. Ik zou graag ook zo behandeld willen worden als ik oud ben. Sommige mensen hebben niet eens familie om hen heen om hen gezelschap te houden. Ze zijn helemaal alleen. Ik wil ervoor zorgen dat wanneer ze bij ons zijn, ze een gezellige tijd doorbrengen. Eigenlijk ben ik alleen begonnen om met de kleine taakjes te helpen, maar langzaam aan ben ik meer verantwoordelijkheden gaan overnemen van onze leidster. Ik vind het echt leuk. Ik ben zelfs bereid mijn werkuren te verminderen zodat ik langer als vrijwilliger beschikbaar ben. Deze mensen geven mij iets terug dat ik met geld niet kopen kan."

Verduurzaming

Van de twaalf organisaties die het evaluatieformulier hebben ingevuld zeggen er tien dat ze het project na afronding van Samen Oud zullen continueren.



De organisaties die verder gaan hebben soms al financiering voor de continuering kunnen regelen, of hebben in ieder geval concrete ideeën hoe ze dit gaan doen.



Vooral sponsoring en eigen bijdragen van de deelnemers worden als belangrijke toekomstige financieringsbronnen gezien.

Met betrekking tot continuering zijn er door de organisaties ook verschillende inhoudelijke aandachtspunten genoemd. Een organisatie geeft aan dat ze onder hun deelnemers

een behoeftenonderzoek zullen uitvoeren om in de toekomst beter op de wensen en behoeften van de ouderen in te kunnen spelen. Een andere organisatie merkt op dat ze meer aandacht zullen gaan besteden aan het werven van de cliënten en het stimuleren van actieve participatie van familieleden van de deelnemers. Zonder financiële middelen is het nodig plannen en activiteitenaanbod aan te passen, wordt opgemerkt. Maar, er zijn ook organisaties die op dezelfde voet verder kunnen, zonder noodzakelijke aanpassingen. Het feit dat er nieuwe enthousiaste bestuursleden tot het bestuur zijn toegetreden wordt door een van de deelnemende organisaties als een mooie kans gezien om het project in een nieuwe jasje te gieten.

Er zijn ook concrete ideeën voor nieuwe projecten.

NIEUWE IDEEËN	
Project levensverhalen ouderen	
Project theater voor ouderen	
Project ouderen en levensvragen	
Project gericht op het doorbreken van het dementie taboe binnen de samenleving	
Mobiel vrijwilligersteam speciaal voor het op locatie organiseren van ouderenactiviteiten	
Project gericht op het stimuleren van de deelname van mannen aan activiteiten voor ouderen	
Project gericht op het stimuleren van samenwerking tussen ouderenorganisaties	
Project gericht op het opleiden en trainen van Senior Coaches	
Maatjesproject voor sterk geïsoleerde ouderen	
Project gericht op het stimuleren van de inzet van (jonge) vrijwilligers in instellingen voor ouderenzorg	
Uitwisselingsproject tussen jongeren en ouderen	
Opzetten atelier waar door ouderen gemaakte producten verkocht kunnen worden met een klein restaurantje voor koffie en een hapje	

DEELNEMENDE ORGANISATIES

EILAND	NAAM ORGANISATIE	NAAM PROJECT
Aruba	Fundacion Movimiento ta Bida	Hunto nos ta vence envehecimiento
	Stichting Centro di Bario Lago Heights	Forever Young
	Stichting CasMarie	CasMarie Den Bo Bario
	Centro di Bario Savaneta	Flor di Aloë
Bonaire	Fundashon Kuido pa Bista I Oido	FKBO
	Fundashon Plataforma Kultural	Antriol ta Balia!
	Stichting ADRA Bonaire	Antriol Vital!
Curaçao	Stichting Kakiña	Kibrahacha
	Curaçao Cares Foundation	Di generashon pa generashon
	Curaçao Anglican Parish Community Foundation	Kurpa Regenerá Mente Regenerá
	Stichting Huize Veronica	Dagactiviteiten voor senioren in de wijk Barbouquet
	Club Mama Kòrsou	Un siklo nobo
	Fundashon Sentro di Bario Seru Papaya	Papaya Por (Perspectief Ouderen en Recreatie)

A photograph of two women standing in front of a building entrance. The woman on the left is younger, with curly hair and glasses, wearing a light-colored button-down shirt and dark pants. The woman on the right is older, with short hair and glasses, wearing a light-colored t-shirt and dark pants, and using a walking stick. A large, semi-transparent number '2' is overlaid on the image. The background shows a building entrance with a sign that reads 'RESEPSION / RECEPTIE' and 'MELD U AAN HIER MELDEN'.

2

De Projecten

ARUBA

Organisatie: Fundacion Movimento ta Bida

Project: Hunto nos ta vence envehecimiento

Omschrijving: Wekelijks activiteitenprogramma voor ouderen in drie verschillende wijken. Bewegings-, ontspannings-, educatieve en participatieactiviteiten voor ouderen met als doel dat ouderen elkaar blijven ontmoeten en om ouderen bewust te maken dat zij actief en in beweging moeten blijven.

Organisatie: Stichting Centro di Bario Lago Heights

Project: Forever Young

Omschrijving: Wekelijks activiteiten programma voor 60+ers.

Het programma (samengesteld door een coördinator in overleg met de deelnemers) bestaat uit diverse activiteiten zoals mozaïek lessen, lezingen met diverse thema's zoals dementie, diefstal preventie, gezonde leefstijl etc. Daarnaast is er wekelijks ruimte voor beweging, hiervoor wordt gebruikt gemaakt van de gymzaal die naast het buurtcentrum ligt.

Organisatie: Stichting CasMarie

Project: CasMarie Den Bo Bario

Omschrijving: Project dat zich richt op de opvang van mensen met beginnende dementie in de wijk. Bij centro di bario's in drie verschillende wijken worden activiteiten aangeboden aan mensen met beginnende dementie zoals geheugenondersteuning, bewegingsactiviteiten, kleine kookactiviteiten en handenarbeid.

Organisatie: Stichting Recreatie- en Buurtcentrum Savaneta (Centro di Bario Savaneta)

Project: Flor di Aloë

Omschrijving: Wekelijks activiteitenprogramma voor 60+ers.

Het programma (samengesteld door een coördinator in overleg met de deelnemers) bestaat uit diverse activiteiten zoals handenarbeid, schilderen, Tai Chi, stoelgymnastiek & -yoga, lezingen, bordspelen, bingo, dansles etc. Er zijn wekelijks drie bijeenkomsten.



BONAIRE

Organisatie: Zorg en Welzijn Groep (voorheen Fundashon Kuido pa Bista i Oido)

Project: Samen Oud FKBO

Omschrijving: Activiteitenprogramma voor oudere blinden, slechtzienden en slechthorenden en hun partners of andere familieleden. Het programma bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten met activiteiten als knutselen, handenarbeid, dans- en muziektherapie, zwemmen, voorlichting etc. en maandelijkse uitstapjes of bijeenkomsten met een speciaal karakter.

Organisatie: Fundashon Plataforma Kultural

Project: Antriol ta Balia!

Omschrijving: Cultureel programma voor ouderen uit de wijk Antriol dat bestaat uit wekelijkse culturele activiteiten voor ouderen zoals dans, storytelling, kwarta, synfonia (trekharmonica) en gitaar. Daarnaast geven ouderen met deelnemers van de andere programma's van de stichting twee keer per jaar een presentatie.

Organisatie: Stichting ADRA BONAIRE

Project: Antriol Vital

Omschrijving: Wekelijkse ouderengymnastiek met als doel bewegen en ontmoeten in de wijk én het versterken van de samenhang in de wijk. Dit project vindt in verschillende wijken op Bonaire plaats.



CURAÇAO

Organisatie: Stichting Kakiña

Project: Kibrahacha

Omschrijving: Deze stichting organiseert bij verschillende sentro di bario's activiteiten voor ouderen op het gebied van geestelijke- en fysieke gezondheid, sociale relaties, zelfstandig wonen, dagbesteding, zingeving etc. Deze activiteiten sluiten aan bij de behoefte van ouderen in die wijk met als doel het bevorderen van de zelfredzaamheid van ouderen, het versterken van hun sociale netwerk en het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid.

Organisatie: Curaçao Cares Foundation

Project: Di generashon pa generashon

Omschrijving: Wekelijkse dans- en muziek activiteiten in verzorgingshuizen met als doel om ouderen te activeren en te laten participeren. Activiteiten vinden plaats in verzorgingshuizen en zorginstellingen.

Organisatie: Curaçao Anglican Parish Community Foundation

Project: Kurpa Regenera Mente Regenera

Omschrijving: Deze stichting realiseert beweegactiviteiten voor ouderen. De beweegactiviteiten worden door oudere actieve vrijwilligers gegeven. Dit gebeurt bij ouderengroepen en in verzorgingstehuizen. Ook traint de stichting actieve oudere vrijwilligers van ouderengroepen zodat deze groepen hun eigen beweegactiviteiten kunnen voortzetten. Naast beweegactiviteiten wordt er actief ingezet op nieuwe contacten, hernieuwde vriendschappen etc. Andere activiteiten, zoals het schrijven van levensverhalen, worden nu ook gedaan.





Organisatie: Stichting Huize Veronica

Project: Dagactiviteiten voor senioren in de wijk Barbouquet

Omschrijving: De stichting organiseert 3 ochtenden in de week een activiteiten voor 20 tot 25 (dagelijks andere) oudere bewoners van de wijk Barbouquet (Sta Rosa) samen met 12 tot 16 bewoners van huize Veronica. Activiteiten zijn bijvoorbeeld beweging, dans, muziektherapie, spelletjes, handenarbeid, tekenen, vouwtechnieken. Ook wordt er 3 x per jaar een uitstapje georganiseerd.

Organisatie: Klup Mama Korsou

Project: Un Siklo Nobo

Omschrijving: Klup Mama Korsou is een club die oudere vrouwen in Brievengrat wil activeren. Deze informele vrouwenorganisatie organiseert maandelijks een activiteit voor 75 tot 100 zestigplus vrouwen.

Organisatie: Fundashon Sentro di Bario Seru Papaya

Project: PAPAYA POR (Perspectief Ouderen en Recreatie)

Omschrijving: Het project richt zich op het openen van een nieuwe wereld voor ouderen, het activeren van ouderen en het voorkomen van isolement. Gericht op ouderen uit de wijk Seru Papaya. Er worden wekelijks twee activiteiten georganiseerd zoals naailessen, computerlessen, brood en banket workshops, samen koken en eten. Verder wordt er 6 x per jaar een uitje/activiteit op het eiland georganiseerd.

A photograph of three women of diverse backgrounds posing together outdoors. The woman on the left is standing, wearing a patterned short-sleeved top and light-colored trousers. The woman in the middle is standing, wearing a patterned V-neck top and dark pants. The woman on the right is kneeling, wearing a dark t-shirt and leggings. A large, semi-transparent number '3' is overlaid on the image, with the text 'De Verhalen' written across it in white. The background shows a paved area, a low wall, and dense foliage.

3 De Verhalen

Josely Matthews
Dochter



"E ta un bon yiu muhe pa mi. E tin hopi pasenshi cumi y ta cuidami bon."

- Señora su mama ta expresa su mes asina ki hopi biaha?

"Si, tur anochi e ta resa pa mi, y dunami sunchi bisami cu e ta stima mi. Antes e no tabata hasi esaki asina tanto, pero awor cu e malesa bo ta mira cu e la cambia. E ta tristo y duro, pero ta manera cumi a haña mi mama pa di dos biaha. E rolnan a bolter y awor aki ta mi turno pa cuida di dje."

"Ze is een goede dochter voor me. Ze heeft veel geduld en verzorgt mij goed."

- Uit uw moeder zich vaker op deze manier over u ?

"Ja, elke avond doet ze een gebedje voor mij. Ze geeft me een kus en zegt dat ze van me houdt. Vroeger deed ze dit niet zo vaak. Maar sinds haar ziekte zie je dat ze is veranderd."

"Het is droevig en zwaar, maar het is alsof ik mijn moeder voor de tweede keer mag ervaren. De rollen zijn omgedraaid en nu is het mijn taak om haar te verzorgen."



Jorga Kransen
Flor di Aloë,
Aruba

"Pa cuarenta aña mi a traha na Casa Cuna cu muchanan di 0 pa 6 aña. Pero cu mi 61 aña mi a bai ku pensioen. E tempu ey mi tabata tin mi mama cu mi tata ainda. Ambos tabata tin dementie y mi tabata cuidanan. Pero papa Dios a tuma nan tur dos y awor mi ta mi so. Mi no tin casa, ni yui. Y ni cacho mi no tin mas, paso esey tambe a muri. Dus e dianan cu mi ta bin serca mi famia di Samen Oud ta hopi dushi. Tur siman tin cos nobo. Esey mi ta haña spannend. Pa sa kiko nos ta bai traha. Tin biaha mi ta bai cas cu nan tambe y sigi traha riba dje na cas.

- Kiko Jorga ta hasi riba e dianan cu no tin Samen Oud ?

"Riba diamars mi ta bai yuda esnan di e grupo mas grandi. Laga nos yama nan e hendenan di tercera edad. No ta nechi pa yama nan bieu. Y mi ta bishita Casa Cuna tambe. Te ainda nan ta puntrami pa mi bin bek, pero mi mester dedica tempo na mi mes cas tambe. Y pa nadi mundo mi no kier falta un dia serca mi amigonan akinan. Nan ta tenemi jong.

"Veertig jaar heb ik bij Casa Cuna gewerkt met kinderen van 0 tot 6 jaar. Op mijn 61ste ben ik met pensioen gegaan. Toen leefden mijn vader en moeder nog. Ze waren beiden dement en ik verzorgde hen. Maar de Heer heeft beiden tot Zich genomen en daarom ben ik nu alleen. Ik heb geen man en ook geen kinderen. Niet eens een hond heb ik want die is ook overleden.

Dus de dagen die ik bij mijn familie van Samen Oud doorbreng zijn heerlijk. Elke week is er wel wat nieuws. Heel spannend vind ik dat. Ik kijk uit naar wat we gaan maken. Soms neem ik ze mee naar huis zodat ik daar door kan werken."

- Wat doe je op de dagen dat er geen Samen Oud is ?

"Op de dinsdagen ga ik de ouderen helpen. Laten we ze de mensen van hogere leeftijd noemen. Het is niet netjes om ze oud te noemen. Ook ga ik bij Casa Cuna op bezoek. Tot de dag van vandaag vragen zij mij nog om te terug te komen, maar dat kan ik niet. Ik moet ook tijd besteden aan mijn eigen huishouden. Maar ik zou voor geen geld een dag hier bij mijn vriendinnen willen missen. Zij houden mij jong."



Johan Galmeier
Dagactiviteiten Voor
Senioren In De Wijk
Barbouquet, Curaçao

"Antes mi tabata 'salesman' di Pepsi Cola. Mi tabata bishitá tur e restaurants i hotelnan. Dus mi tabata trafiká hopi riba kaya. Tur parti di Kòrsou mi tabata konosé. Pa 34 aña m'a hasi e trabou ei. Hopi dushi. Pero 3 aña pasá mi a bin akinan. Nan ta trata mi bon si, pero tòg bo ta keda den un lugá será. P'esei mi ta kontentu ku nan ta hasi hopi aktividat pa nos dor di Samen Oud. Asin'ei bo ta keda den moveshon. Nos ta sali keiru bai diferente parti di Kòrsou. E pais aki a kambia hopi bo sa ? Si bo keda sinta akiden, bo ta kere tur kos a keda meskos. Úniko kos ku ta kambia ta ku hendenan ta fayesé. Òktober ku e pasa ei mes nos tabata tin 3 hende ku a muri. P'esei nos ta 14 so awoki. Pero e mundu eifo si ta keda kambia, anto lihé! P'esei ta dushi ku nos por sali keiru, ya nos tambe ta keda bij. Tin kamindanan ku mi tabata bai antes ku awor aki no t'ei mas."

"Vroeger was ik voor Pepsi Cola werkzaam als 'salesman'. Alle restaurants en hotels bezocht ik. Dus vaak was ik op straat. Ik kende alle uithoeken van dit eiland. Meer dan 34 jaar heb die baan met plezier gedaan. Sinds 3 jaar ben ik hier naartoe verhuisd. Er wordt goed voor me gezorgd, maar toch blijft het een gesloten instelling, begrijp je ? Ik ben daarom blij dat er in het kader van Samen Oud leuke activiteiten voor ons worden georganiseerd. Zo blijf je toch in beweging. We bezoeken dan verschillende plekken van Curaçao. Dit eiland is erg veranderd weet je ? Als jebinnen blijft zitten, merk je daar weinig van. Je krijgt het gevoel alsof alles hetzelfde blijft. De enige veranderingen zijn de mensen die overlijden. Afgelopen oktober hadden wij drie overlijdensgevallen. Vandaar dat we nu alleen met 14 mensen zijn. Maar de wereld daarbuiten blijft veranderen. En snel ook! Daarom is het juist leuk dat wij op stap gaan en wat meekrijgen van deze veranderingen. Want plekken die ik vroeger bezocht, bestaan nu niet meer."

"Manera un mucha ta drumi anochi warda Sinterklaas, awèl asin'ei nos miembronan di klup ta sinti tur siman e anochi promé ku nos tin ku bai reuní. Hopi ansioso pa djarason i djabièrne yega pa kaba, p'asina nan por bai serka nan 'famia'. Mi ta bisa famia pasó esei ta e impakto di mas grandi ku e klup aki tabata tin riba nos tur. No pa e aktividatnan ku nos ta hasi so, manera bai laman i bai kamindanan ku nunca nan a yega di bai manera Mangusa Hypermarket. Pero tambe di djis bini huntu, papia i duna otro konseho kon pa atende un situashon di kas. Tin hopi hende den isolashon, i pa esnan ku no por bin klup, nos mes ta sera grupo chikitu bishitá nan na kas. Nos mes ta bai ku djus i kuki. Ya asin'ei tòg nan ta haña un kompañó i sinti nan mes parti di e komunidad. Pa nos kisas ta algu chikitu pero p'e hendenan ku ta pasa dia 'den dia 'fó será den kuater muraya, un bishitá, un atenshon, ta algu masha grandi."

"Net als een kind voor pakjesavond, zo voelen onze clubleden zich de avond voor onze wekelijkse bijeenkomsten. Vol smart kijken ze uit naar de woensdagen en de vrijdagen. Zodat ze weer bij hun familie kunnen zijn. Ik zeg express familie omdat het zo bij ons voelt. Niet alleen vanwege de activiteiten die we doen, zoals naar het strand of het bezoeken van plekken waar ze nog nooit zijn geweest zoals Mangusa Hypermarket. Nee, ook om even samen te komen en elkaar een luisterend oor te bieden. Veel mensen leven in isolement, en voor degenen die niet naar de club kunnen komen, vormen we zelf kleine groepjes en bezoeken we ze aan huis. We nemen zelf sap en koekjes mee. Op deze manier krijgen ze toch gezelschap en voelen zij zich onderdeel van onze gemeenschap. Voor ons is zoiets misschien een kleine moeite, maar voor mensen die dagelijks tussen vier muren opgesloten zitten, is een bezoekje goud waard."

**Greta Isidora
Papaya Por,
Curaçao**





Luis Oduber
Hunto Nos Ta Vence
Envehecimiento,
 Aruba

Judith Oduber

"Dos aña pasa nos a haña conseho serca un amiga pa join e grupo aki. Pero e amiga a bisa mi si cu tin hopi hende muhe. For di e prome dia cu nos a bini, enberdad mi tabata e unico hende homber. Pero mi no por gaña, nan ta tratami manera un rey. Tur siman ami ku Judith ta look forward pa bini akinan. Nos tin 45 aña cas, pero cada siman i cada uitje cu nos hasi cu e grupo aki ta sinti manera ta riba honeymoon nos ta. Nunca mas mi ta lubida cu dia International di Hende grandi, nos grupo Happy Hearts mester a hasi un presentacion di carnaval. E dia ey nos tur tabata riba stage ta baila, pero Judith tabata e ultimo cu a subi stage. Ora ma mire mi curpa a haña kippenvel, ta manera mi a bolbe fall in love pa prome biaha."

"Twee jaar geleden adviseerde een vriendin van ons dat wij deel moesten gaan deelnemen aan deze groep. Ze waarschuwde ons wel over het aantal vrouwen. Vanaf de eerste dag bleek ik inderdaad wel de enige man in de groep te zijn. Maar ik mag echt niet klagen. Ze behandelen mij als een koning. Elke week kijken Judith en ik ernaar uit om hier naartoe te komen. 45 jaar zijn we al getrouwd, maar elk uitje met deze groep voelt alsof wij op huwelijksreis zijn.

Tijdens de Internationale Dag voor de Ouderen moest onze groep Happy Hearts een carnavalspresentatie houden. Wij stonden allemaal al op het podium te dansen en Judith was de laatste persoon die het podium opkwam. Kippenvel kreeg ik toen ik haar zag. Het was alsof ik weer voor de eerste keer verliefd op haar werd. Die dag zal ik nooit meer vergeten."

"86 aña mi tin. Lo bo no kere no ? Tur kos ta bon bon na mi kurpa. E rudianan so no. Ora di hasi gymnastiek mi por hasi kasi tur kos, menos skòp bala. Mi ta wak bon kiko e mener ta hasi dilanti, p'ami hasi meskos kuné. Hala pia den banda, bira garganta di lenks pa rechts. Diferente kos nos ta hasi. Awèl lagami bisa bo... Poko dianan ei nan a toka un piesa masha dushi. Un yònkuman a pidi mi bai baila, mi n' pèrdè pa gana. M'a subi dansvloer i kue dos, tres paso kuné. Mira'ki! Masha dushi mes. E mes no por a kere ku mi ta move asina bon."

"Ik ben 86. Je zou het niet denken hè? Alles is helemaal goed aan mijn lichaam, behalve mijn knieën. Tijdens gymlessen kan ik alles doen behalve de bal schoppen. Ik kijk goed naar wat de meester vooraan doet om precies hetzelfde te doen. Benen bewegen, hoofd van links naar rechts. We doen verschillende oefeningen. Laat me je wat vertellen... Een paar dagen terug draaiden ze een lekker nummertje. Een jongeman vroeg mij om ten dans en ik twijfelde geen enkel moment. Ik was op de dansvloer en danste enkele pasjes. Luister eens! Het was geweldig. Zelfs hij kon niet geloven dat ik zo goed kon bewegen."

Criselda Soliana – Rosa Antriol Vital,
Bonaire





**Carla Janga
Papaya Por,
Curaçao**

"Nos tin diferente proyekto kaminda nos hendenan ta siña diferente abilidat di kual nan por haña èkstra entrada. Nos kookproject i nos lokal di kòmputer mes ta bon ehèmpel . E obranan di man ku nos ta traha tambe. Ounke no ta tur hende por kumpra e material, nos ta komparti ku otro. I na momentu ku un hende bende e obra di man e ta haña un entrada ku asin'ei e por hinka den klup bèk. Bo no por imaginá bo kuantu esei ta nifiká pa un hende.

Meskos ta ku nos tin hende ta biba riba Ser'i Papaya 'ki ku nunka a yega di bai Hato. Hato! Ku bo ta para mira for di akinan. P'esei nos ta traha nos plan di aktividat a base di e deseonan di nos miembro. Nos ta puntra kiko nan tin gana di siña òf hasi i esei no ta purba di kumpli kuné. Dia nos a bai Hypermarket ku e señora, m'a mira e ekspreshon riba su kara kon kontentu el a keda. Nunka di su bida e yega di bai promé. E kos ei a yena mi asina tantu, ku mi a bai skonde i yora den baño."

"We hebben verschillende projecten waar onze mensen uiteenlopende vaardigheden leren zodat ze iets extra's kunnen bijverdienen. Ons kookproject en ons computerlokaal zijn hier goede voorbeelden van. Ook de werkstukken die we maken tijdens handenarbeid. Omdat niet iedereen het zo breed heeft en de materialen kan kopen, delen we met elkaar. En als diegene een werkstuk verkocht heeft, investeert die de opbrengsten weer in de club. Je kan je niet voorstellen hoeveel dit voor iemand kan betekenen.

Er zijn mensen hier op Ser'i Papaya die nog nooit naar Hato (het vliegveld) zijn geweest. Hato! Je kan het zelfs van hieruit zien. Daarom stemmen we onze activiteiten af op basis van de wensen van onze leden. We vragen wat ze willen leren of doen en proberen die wensen dan te vervullen.

Toen we naar de Hypermarket zijn gegaan met die ene mevrouw spatte de vreugde van haar gezicht af. Ze was er nooit eerder geweest. Dat gaf me zo'n mooi en intens gevoel, dat ik mezelf even op het toilet heb opgesloten om een paar traantjes te laten."

"Mi tabata hiba mi mama klup na Steenrijk i m'a tuma nota ku no tin hopi variashon den e tipo di aktividat ku nan ta hasi. Nan tabata hunga Bon Kuné, tene charla i bai keiru. Pero no tabata tin atenshon pe aspekto di moveshon. I esei a trese mi na e idea pa kuminsa ku un proyekto ku ta enfoká riba mente i kurpa.

Mi a kuminsa ku algun grupo chikí. Pero dor di e aporte di Samen Oud mi por a hasi e proyekto mas grandi. Te ku mi a guia dos persona ku ta duna gymnastiek tur siman ta duna mas ku 30 grupo di hende grandi rònt Kòrsou di Fuik te Westpunt.

Nunka mi a spera ku e proyekto lo a wòrdu brasá asina'ki dor di e grandinan. Esei ta yena mi ku un satisfakshon enorme. Pero mi ta kere ku nan ta realisá ku e ehersisionan ta nan mes bienestar, p'esei nan a kue tene duru ku tur dos man."

"Wekelijks bracht ik mijn moeder naar de damesclub te Steenrijk. Het viel mij op dat er niet veel variatie zat in de activiteiten die zij deden. Ze hielden zich bezig met een kaartspel, lezingen of ze maakten uitstapjes. Maar er was weinig aandacht voor lichamelijke beweging. En dat bracht mij op het idee dit project te starten.

In het begin waren het alleen maar kleine groepjes. Maar door de bijdrage van Samen Oud kon ik het project groter uitrollen. Ik heb zelfs twee mensen begeleid die nu wekelijks lichamelijke oefeningen doen met meer dan 30 groepen van ouderen rond Curaçao. Van Fuik tot aan Westpunt.

Nooit heb ik mij kunnen voorstellen dat dit project zo door de ouderen zou worden omarmd. Dat geeft mij een enorme voldoening. Maar ik denk dat de ouderen beseffen dat dit hun eigen welzijn bevordert en het dus daardoor met beide handen hebben aangegrepen."

Humphrey Paulino
Kurpa Regenerá, Mente Regenerá,
Curaçao





Hendrika Leerdam
Forever Young,
Aruba

"I think the name of this club is perfect. Forever Young. Because I feel young. Actually let me tell you this. Some of us have known each other since the kindergarten. But you know, life happens. And although you live in the same bario you don't have time to do things together. But since we're here for 2 years already we had the opportunity to reconnect and make new memories.

Our leader Pamela is a superwoman. We can count on her in- and outside the club. She keeps us very active you know. We do a lot of exercise, keeping these hips moving. Just the way I like it. '

"De naam van onze club is Forever Young. Perfect vind ik dat. Omdat ik mij ook jong voel. Sommigen van ons kennen elkaar vanaf de kleuterschool. Maar het leven gaat door weet je... Ook al woon je in dezelfde buurt, vaak heb je geen tijd om dingen samen te doen. Dit was zo totdat wij twee jaar geleden de kans gekregen om wekelijks samen te komen, om onze banden te versterken en nieuwe herinneringen te maken. Onze leidster Pamela houdt ons ook actief. Ze is een topvrouw. We kunnen zowel binnen als buiten de club op haar rekenen. We doen veel oefeningen om onze heupen soepel te houden. Daar houd ik van."



Jurynella Precilia
(activiteitenbegeleidster)
Kibrahacha,
Curaçao

"Di mi mes mi ta un hende ku ta respetá hende grandi hopi. Pero dor di tabata guia di aktivitat pa e grupo aki m'a siña balorá nos grandinan mas. El a pone mi realisá ku mi tambe ke 'streef naar' pa yega edat grandi den mesun forma ku e hendenan aki. Kaminda kisas bo ta ferwagt ku e grandinan ta tímido i ketu, nan a resultá di ta masha spiertu, ku ta 'leef mee' ku bo. Nan ta masha aktivo. Maske ku tin ku ta den ròlstul òf ku nan driepoot, nan ta skohe pa keda den moveshon. I dor di e eksprensia aki m'a siña ku no ta importá kua edat bo tin, bo no ta stop di bibda. Edat no ta un impedimentu pa bo stop di disfruta. Por por sigui enjoy di bida."

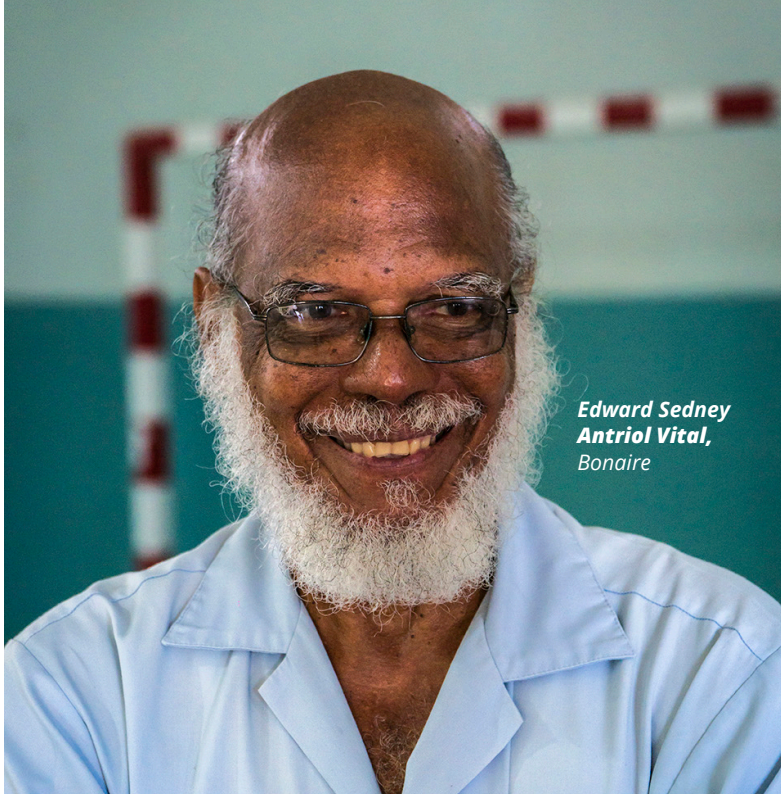
"Van huis uit ben ik iemand die heel veel respect heeft voor ouderen. Maar door mijn taak als activiteitenbegeleidster, heb ik geleerd ze nog meer te waarderen. Door dit project is bij mij het besef gekomen dat ik wil streven om net als hun ouder te worden. Je zou verwachten dat deze ouderen verlegen en stil zouden zijn. Maar het tegendeel is waar. Ze zijn juist heel pienter en leven echt met jou mee. Hoewel sommige zich met behulp van een rolstoel of driepoot moeten voortbewegen, zijn ze zeer actief. Ze kiezen er bewust voor om in beweging te blijven. Door deze ervaring heb ik geleerd dat het niet uitmaakt wat je leeftijd is. Je stopt niet met leven. Leeftijd moet geen excuus zijn om met het genieten te stoppen. Je moet te allen tijden genieten van het leven."



Eddy Campos
Antríol Ta Baila!,
 Bonaire

"Nunka mi tabata tin e suerte di por a siña toka algu na chikí. Semper mi tabata tin e deseo si. Na grandi 'ki m'a haña e oportunidad. Mesora ku m'a tende dje proyekto aki, ku kabes m'a bula 'den. Asin'ei poko poko m'a bin siña toka kuarta. Maestronan grandi den músika ta bin siña nos di e instrumento. Asta hùiswèrk nos ta haña pa hasi. Mi ta haña esei masha great pasó mi no gusta sinta ketu. Bo sinta ketu bo ta bira slap, anto bo ta bira bieu. Sikológikamente t'esei ta hasi un hende bieu. Ora bo sinta na kas, wak plafòn i warda ki dia ta muri. Ami nò! Mi ta keda bezig ku mi músika, drecha den 'tuin' òf ku mi grupo di 60+ na Villa Antonia. Semper mi ta saka ko'i hasi si. Awor ku mi a siña toka kuarta basta bon, mi a asta kompositá algun kantika i asin'ei hasi otro hende kontentu tambe."

"Ik heb nooit de kans gekregen om een instrument te leren spelen toen ik klein was. Dat was wel altijd mijn wens. Nu dat ik ouder ben, heb ik deze kans gekregen. Zodra ik van dit project hoorde, was ik van de partij. Zo heb ik beetje bij beetje cuatro leren spelen. Grote muziekmeesters komen langs om ons meer te leren van dit instrument. Wij krijgen zelfs huiswerk en ik vind dit echt geweldig omdat ik niet stil kan zitten. Als je stil zit, wordt je slap en oud. Psychologisch is dit wat mensen oud maakt. Je zit thuis, je kijkt naar het plafond en wacht je dood af. Zo ben ik niet! Ik blijf bezig met mijn muziek, in de tuin werken of met mijn 60+ groep bij Villa Antonia. Ik verzin altijd wel iets om te doen. Nu ik de cuatro redelijk goed onder de knie heb, heb ik zelfs enkele liedjes geschreven. Zo maak ik ook andere mensen blij."



**Edward Sedney
Antriol Vital,**
Bonaire

"Nos a kuminsa e proyekto ku 18 persona so. Dor ku un boka ta bisa otro, nos a krese bira un grupo di 75 hende. Durante un 'Open House' e promé grupo a duna demonstrashon di gymnastiek na e publiko. Ora mi mira e desaroyo di e hendenan i tende e variashon testimonionan ku nan tabata duna, esei ta un satisfakshon enorme. Tabata tin un señora ku nan tabata yama kangreu pasó e tabata kana hopi poko poko. Pero despues di algun luna di gym su mente a bira mihó, e tabata mas alegre i su famianan tabata tin difikultat pa 'hou e bij'. Pero esun ku a impaktá mi mas tantu ta mi kasá. Antes ta mi kasá mes tabata yuda mi duna lès di gym na e grupo. Pero el a haña un bakteria den su serebre ku a paralis'é di su garganta bai abou. Asin'ei mes mi tabata bin kuné gym. Dus mi mes tabata dun'é lès huntu ku e otro hendenan den grupo. Dus serka mi mes e tabata haña terapia. Te ku awor aki, dos aña despues, ta problema ku kanamentu so e tin."

"Wij zijn dit project begonnen met slechts 18 personen. De één vertelde het door aan de ander en zo groeide de groep uit tot 75 personen. Tijdens een open dag gaf de eerste groep een fitness demonstratie aan de bezoekers. Als ik de ontwikkelingen van deze mensen zie en de verschillende ervaringen hoor, ben ik zeer tevreden. Er was een mevrouw, die kreeg genoemd werd, omdat ze heel langzaam liep. Na enkele maanden oefenen is zij geestelijk veranderd. Ze is nu vrolijker en zelfs haar familie kan haar nu niet meer bijhouden. Maar wie de meeste indruk op mij heeft gemaakt was mijn eigen vrouw. Vroeger gaven mijn vrouw en ik de gymlessen aan anderen, maar door een bacterie in haar hersenen raakte zij vanaf haar nek verlamd. Zo nam ik haar mee naar de ochtendgymnastieklessen. Ik gaf gymles voor haar en de andere mensen in de groep. Bij mij kreeg ze therapie. Vandaag de dag, twee jaar later, heeft ze alleen nog moeite met lopen."



**Nitza Rosina
Kibrahacha,**
Curaçao

"Mi ta biba den bario di Rooi Santu aki mes. I kada bes ku nos tin aktivitat mi ta kana baha seru bin akinan. M'a kuminsa bini e promé biaha ku nan tabata tin gym pa grandinan. Mi gusta keda bezig. Tur e charlanan tambe mi gusta pasó bo ta keda siña kos nobo. Manera kon pa traha obra di man ku kosnan resiklá. Nos tabata tin un tayer tambe kaminda nos a siña kushiná gezond. Ai, i ora tin bailamentu ta mas dushi ainda. Tabata un fiesta total. E klup aki ta spierta mi. Mi kurason i mi alma ta ku mi hendenan di klup. Ora mi no t'ei mi ta sinti mi masha laf. P'esei tur ora mi t'ei. Ora anochi sera mi ta haña kabe'i boto serka kualke un hende pa baha mi na kas."

"Ik woon zelf in de wijk van Rooi Santu. Elke keer dat wij een activiteit hebben, loop ik de heuvel af om hier te komen. De eerste bijeenkomst die ik heb bijgewoond, was tijdens gymnastiek voor ouderen. Ik vind het erg fijn om bezig te zijn. Ook van de lezingen leer ik veel. Zoals hoe je handwerkjes kan maken van gerecycled materiaal. We hadden ook een workshop over gezond koken. Toen het hier feest was, was het nóg leuker. Deze club heeft mij wakker geschud. Mijn hart en ziel liggen bij deze mensen. Als ik er niet ben, vind ik het zo saai thuis. Daarom ben ik er altijd. En als de activiteit net ietsjes uitloopt, kan ik zo met iemand meerijden."

Claudette Domacassé-Frans
FKBO,
Bonaire



"M'a keda untiki surprised. Mi no a verwacht ku e hendenan aki lo a bin buska mi te na kas i puntrami si mi ke drenta e grupo."
- Kon e promé impreshon tabata ?
"Meskos ku awe....pèr-fect! Fo'i ora m'a yega, mi di: nò, e hendenan aki ta sublime. For di e promé dia tabata tin diferente aktivitat pa nos. Kada siman un otro kos. Obra di man, lezingen, kontament'i kuenta, pastornan tambe ta pasa bishitá, e kos ku mi ta haña masha great ta ora nan ta buska hende pa hasi manicure i pedicure pa nos, asta si bo kier hasi kara, esei tambe por. Nos lidernan ta saka nan alma i kurason pa nos, kaminda otro hende kisas lo a pensa pa benta nos un banda i warda te na momentu ku nos bira siegu kompletu numa. Tende 'ki, 5% zicht so a sobra mi, pero e trato i kuido di e hendenan aki ta duna mi bida!"

"Ik was een beetje verrast. Ik had niet verwacht dat deze mensen mij helemaal thuis zouden komen opzoeken om te vragen of ik wilde deelnemen aan deze groep."
- Hoe was de eerste indruk?
"Net zoals vandaag... perfect! Al bij aankomst zei ik: deze mensen zijn echt geweldig. Sinds de eerste dag hadden wij verschillende activiteiten. Elke week iets anders. Handvaardigheid, lezingen, verhalen vertellen en priesters komen ook op bezoek. Wat ik echt super vind, is als ze iemand uitnodigen die de manicure en pedicure bij ons doet. Zelfs een gezichtsbehandeling is mogelijk als je dat wenst. Onze leiders werken echt met hart en ziel voor ons. Terwijl anderen ons misschien zouden negeren in afwachting op het moment dat wij volledig blind zouden worden. Maar deze mensen niet. Luister eens! Ik heb nog slechts 5% zicht, maar met de zorg en aandacht die hier aan mij gegeven wordt, staat mijn leven vol in bloei!"