

# Generatiekracht in Actie

Van idee naar ontmoeting

## Starterskit voor intergenerationele initiatieven



TijdVoorActie



**SAMEN  
OUDER  
WORDEN**

# Welkom!

Deze starterskit hebbenwe voor jou ontwikkeld vanuit het leer- en ontwikkelprogramma Samen Ouder Worden. De kit is bedoeld voor **maatschappelijke initiatieven, zorg- en welzijnsorganisaties en vrijwilligersorganisaties** die jong en oud met elkaar in contact willen brengen maar hier nog weinig of geen ervaring mee hebben. In deze kit vindt je een praktische aanpak en handige printables om betekenisvolle, duurzame en wederkerige ontmoetingen tussen generaties te organiseren.

De inhoud is gebaseerd op actuele kennis en onze praktijkervaring. Daarbij hebben we gebruikgemaakt van inzichten uit de publicatie Betekenisvol contact tussen generaties en de Kennissynthese Intergenerationeel Contact tussen de generaties van Movisie. Heb je tijd? Lees deze documenten dan vooral eens door. Samen bieden ze waardevolle achtergrondinfo, inspiratie en werkzame voorbeelden.

## Aanvullende toolkits

Naast deze starterskit vind je op onze website verschillende praktische toolkits die je direct kunt downloaden en gebruiken, bijvoorbeeld:

- Toolkit **Straattafel** – Organiseer laagdrempelige ontmoetingen tussen jongeren en ouderen in de buurt.
- Toolkit **Een succesvolle start van het maatjescontact** – Praktische handvatten voor een goede kennismaking en een gelijkwaardige start van een maatjestragect.
- Toolkit **Praatplaat** – Ondersteunt gesprekken over beeldvorming en verwachtingen tussen generaties.

**Bekijk de toolkits**



De toolkits zijn los te gebruiken maar vormen samen met deze starterskit een praktische verzameling van inspiratie, werkvormen en voorbeelden voor het organiseren van betekenisvolle ontmoetingen tussen jong en oud.

# Inhoud

- Wat is intergenerationeel contact?
- Voor je van start gaat
- Uitleg 6 stappen

1. Ontdek & Begrijp
2. Verbeeld & Bedenk
3. Ontwerp & Plan
4. Communiceer & Activeer
5. Werk uit & Start
6. Reflecteer & Borg



# Intergenerationeel contact

**Intergenerationeel contact ontstaat wanneer mensen van verschillende leeftijden elkaar ontmoeten en ervaringen delen. Omdat dit contact niet altijd vanzelf ontstaat, is het vaak nodig om het bewust te organiseren..**



Betekenisvol contact tussen generaties en tussen jong en oud gaat verder dan een eenmalige ontmoeting. Het draait om oprechte interesse, elkaar leren kennen en ervaringen delen. Jongeren brengen vaak nieuwe ideeën en een frisse blik mee. Ouderen delen hun levenservaring, verhalen en inzichten. Juist die uitwisseling zorgt voor meer begrip en verbinding tussen generaties.

Wanneer mensen nieuwsgierig zijn naar elkaar en open het gesprek aangaan, ontstaat er ruimte om elkaar echt te ontmoeten. Niet de één die helpt en de ander die ontvangt, maar contact waarin beide iets geven én iets meenemen. Dat kan een verhaal zijn, een nieuwe vaardigheid, een ander perspectief of gewoon een fijn gesprek. Zo groeit niet alleen het contact tussen mensen, maar ook de verbondenheid in de samenleving.

# Voordat je start...

Deze starterskit is een praktisch hulpmiddel voor organisaties die een intergenerationeel initiatief willen ontwikkelen. De kit biedt een duidelijke aanpak met structuur, inspiratie en werkvormen: van eerste idee tot uitvoering en borging.

In **6 stappen** werk je toe naar een concreet initiatief: **ontdekken, bedenken, ontwerpen, voorbereiden, uitvoeren en reflecteren**. Elke stap bevat materialen zoals video's, creatieve oefeningen en canvasposters die helpen om verder te komen.

De starterskit is flexibel in gebruik. Afhankelijk van de situatie kunnen stappen en werkvormen in één keer of verspreid worden doorlopen.

---

## Tips voordat je met de 6 stappen aan de slag gaat:



Werk samen met een klein team, zodat verschillende perspectieven samenkomen. Werk je alleen? Betrek dan collega's, partners of mensen uit het netwerk.



Betrek vanaf het begin jongeren en ouderen bij het ontwikkelen van het initiatief. De ervaring leert dat het initiatief dan beter aansluit op de mensen om wie het gaat. Niet over jong en oud praten, maar met jong en oud.



Sta stil bij de vraag: waarom wordt dit initiatief gestart? Een duidelijk doel helpt om richting te geven aan het proces.



Zorg voor een open houding. Wees nieuwsgierig, stel vragen en durf aannames los te laten.



Zorg voor praktische materialen, zoals post-its, pennen en stiften, en print de werkvormen vooraf uit.

# De 6 stappen

Een mooi uitgewerkt initiatief om jong en oud te verbinden, dat is je doel. Om daar te komen doorloop je het 6 stappen proces van: **ontdekken, bedenken, ontwerpen, voorbereiden, uitvoeren en reflecteren**. Elke stap wordt verderop uitgelegd en bevat materialen en werkvormen die helpen om verder te komen, zoals gesprekskaarten, creatieve oefeningen en printbare canvasposters.



## 1. Ontdek & Begrijp

Breng in kaart waarom het initiatief wordt gestart, wie betrokken zijn en wat de behoeften van jongeren en ouderen zijn. Doe dit samen met de doelgroepen.

## 2. Verbeeld & Bedenk

Ontwikkel ideeën voor een ontmoeting of activiteit en ontdek wat past bij de doelgroepen.

## 3. Ontwerp & Plan

Werk het gekozen idee uit tot een concreet plan. Maak samen afspraken over de aanpak en de samenwerking.

## 4. Communiceer & Activeer

Bepaal hoe het initiatief wordt gecommuniceerd. Kies een vorm en toon die aansluit bij de doelgroepen.

## 5. Werk uit & Start

Voer het initiatief uit en speel in op wat er gebeurt in de praktijk. Gebruik een draaiboek als houvast.

## 6. Reflecteer & Borg

Blik terug op het initiatief en leer van de ervaringen. Haal feedback op en bepaal hoe het initiatief kan worden voortgezet en verder ontwikkeld.

# Stap 1 - Ontdek & Begrijp

**In deze eerste stap zet je het initiatief in beweging. Je verkent beelden en aannames over generaties en ontdekt wat er leeft binnen het team of doelgroepen.**

## Eigen benodigdheden

- Pen en papier

## Literatuur

- Hoofdstuk 3.1 en 4.1 van [publicatie Betekenisvol contact tussen generaties](#)

## Tools

- [Inspiratiefilmpje](#)
- [Ontmoetingscanvas](#)
- [Generatiekaarten](#)
- [Toolkit Praatplaat](#)

Met behulp van het [Inspiratiefilmpje](#), de [Generatiekaarten](#) en het [Ontmoetingscanvas](#) ga je hierover met elkaar in gesprek. Dit doe je bij voorkeur met je doelgroep! Bijvoorbeeld met jongeren én ouderen.

De film en de Generatiekaarten bieden achtergrondinformatie over verschillende generaties, wat hen kenmerkt en welke vooroordelen er leven. Het Ontmoetingscanvas is een werkvorm die helpt om inzicht te krijgen in wie je wilt verbinden, wat hen verbindt of juist tegenhoudt.

Het doel van deze stap is niet om het plan al uit te werken, maar om een beeld te krijgen van de vraag en de context. Dit vormt de basis voor de creatieve ideeën in de volgende stappen.

# Stap 2 – Verbeeld & Bedenk

**Het is tijd om te onderzoeken wat voor soort ontmoeting of activiteit zou kunnen passen.**

Om hierbij te helpen, bevat deze stap een overzicht van werkzame elementen en praktijkvoorbeelden van intergenerationeel contact.

Bekijk en bespreek de voorbeelden en ontdek wat aanspreekt. Gebruik de reflectievragen om ideeën te vertalen naar een eigen initiatief.

## Eigen benodigdheden

- Pen en papier

## Tools

- Werkzame elementen voor betekenisvol intergenerationeel contact



## Reflectievragen

- Wat valt ons op in deze voorbeelden? Wat springt eruit of blijft hangen?
- Welk voorbeeld werkt hier goed?
- Voor wie werkt dit goed? Welke mensen voelen zich hier waarschijnlijk op hun gemak?
- Wat maakt dit initiatief laagdrempelig?
- Wat zouden wij hiervan kunnen gebruiken? Welke elementen spreken ons aan?
- Wat past minder goed bij onze situatie of doelgroep? Wat zouden wij anders doen? En check dit bij je doelgroep!

**Aanvullend** kun je ter inspiratie een van deze creatieve werkvormen gebruiken:



### **Toekomstbeeld 2030**

Stel dat het 2030 is en jullie initiatief een groot succes is. Wat zie je om je heen? Wat hoor je? En wat ervaren de deelnemers?



### **Bedenk een slogan**

Vat jullie idee samen in een korte, pakkende slogan.



### **Het onmogelijke idee**

Bedenk in twee minuten het meest onrealistische idee dat je kunt verzinnen. Onderzoek daarna welke onderdelen misschien toch bruikbaar zijn.



### **De verrassende combinatie**

Maak stapels kaartjes met plekken, activiteiten en thema's. Trek van elke stapel een kaartje en maak een combinatie. Bijvoorbeeld: park + koken + herinneringen = een picknick met gerechten uit onze jeugd.

# Stap 3 – Ontwerp & Plan

## Eigen benodigheden

- Pennen en stiften
- Post-it's

## Tools

- Canvasposter "Van idee naar impact"

## Literatuur

- Hoofdstuk 4 uit publicatie Betekenisvol contact tussen generaties

**In deze stap ga je het gekozen idee uitwerken tot een concreet plan.**

Waar in de vorige stap verschillende ideeën zijn verkend, ligt de focus nu op kiezen, structureren en richting geven.

Met behulp van de canvasposter 'Van idee naar impact' werk je het idee uit tot een duidelijk en gedeeld plan. Je brengt het doel, de doelgroepen (die je al vanaf de start erbij hebt betrokken), de activiteiten en andere betrokkenen in kaart en maakt afspraken over taken, planning en samenwerking.



# Stap 4 - Communiceer & Activeer

**Nu het plan staat, is het tijd om de doelgroepen te bereiken en uit te nodigen.**

Deze stap helpt je om het initiatief te vertalen naar een uitnodiging die past bij de doelgroepen. Niet door te denken in communicatiekanalen, maar door te kijken naar:

- Wat spreekt de doelgroepen aan?
- Welke toon past daarbij?
- Welke drempels kunnen meespelen?
- Hoe maak je de uitnodiging aantrekkelijk en herkenbaar?

De werkposter 'Van uitnodiging naar opkomst' helpt je daarbij. En ook hierbij geldt: test het alvast bij een jongere of oudere!



Zo maak je een uitnodiging die aansluit bij de leefwereld van de doelgroep en mensen enthousiast maakt om mee te doen.

## Eigen benodigdheden

- Pen en papier
- Reeds ingevulde Ontmoetingscanvas en canvasposter "Van idee naar impact".

## Tools

- Werkposter "Van uitnodiging naar opkomst"



# Stap 5 - Werk uit & Start

**In deze stap gaat het niet meer om bedenken, maar om doen.**

Veel initiatieven beginnen als een pilot: een eerste uitvoering gericht op leren en ontwikkelen.

Om hierbij te helpen bevat deze starterskit twee aanvullende hulp-middelen: een korte Start-Checklist en een voorbeeld draaiboek.

## Eigen benodigheden

- Pennen en stiften

## Tools

- [De Start-Checklist](#)
- [Voorbeeld draaiboek](#)



De Start-Checklist helpt om overzicht te krijgen vlak voor de start. De vragen in deze checklist zijn bedoeld om stil te staan bij wat nodig is om met vertrouwen te starten.

Het draaiboek laat zien hoe een eerste uitvoering eruit kan zien. Het is een voorbeeld, geen vast format. Gebruik wat past bij het initiatief en laat los wat niet nodig is.

# Stap 6 - Reflecteer & Borg

**Kijk terug op de intergenerationele ontmoeting en bepaal hoe het initiatief kan worden voortgezet.**



## Eigen benodigdheden

- Pennen en scharen

## Tools

- [Werkblad Van ontmoeting naar duurzaam initiatief](#)
- [Feedback ophalen van deelnemers](#)

Om hierbij te helpen, bevat deze stap [feedbackkaartjes](#) voor deelnemers en een [werkblad](#) om samen een duurzaam vervolg te verkennen.

Gebruik de feedback om te leren van de ervaringen en maak concrete afspraken om van een eenmalige activiteit een blijvend initiatief te maken.

Dit product is mede mogelijk gemaakt dankzij subsidie vanuit het programma Samen Ouder Worden met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Met dank aan alle betrokken partners en professionals die bijdragen aan het versterken van intergenerationeel contact in Nederland.



TijdVoorActie



**SAMEN  
OUDER  
WORDEN**