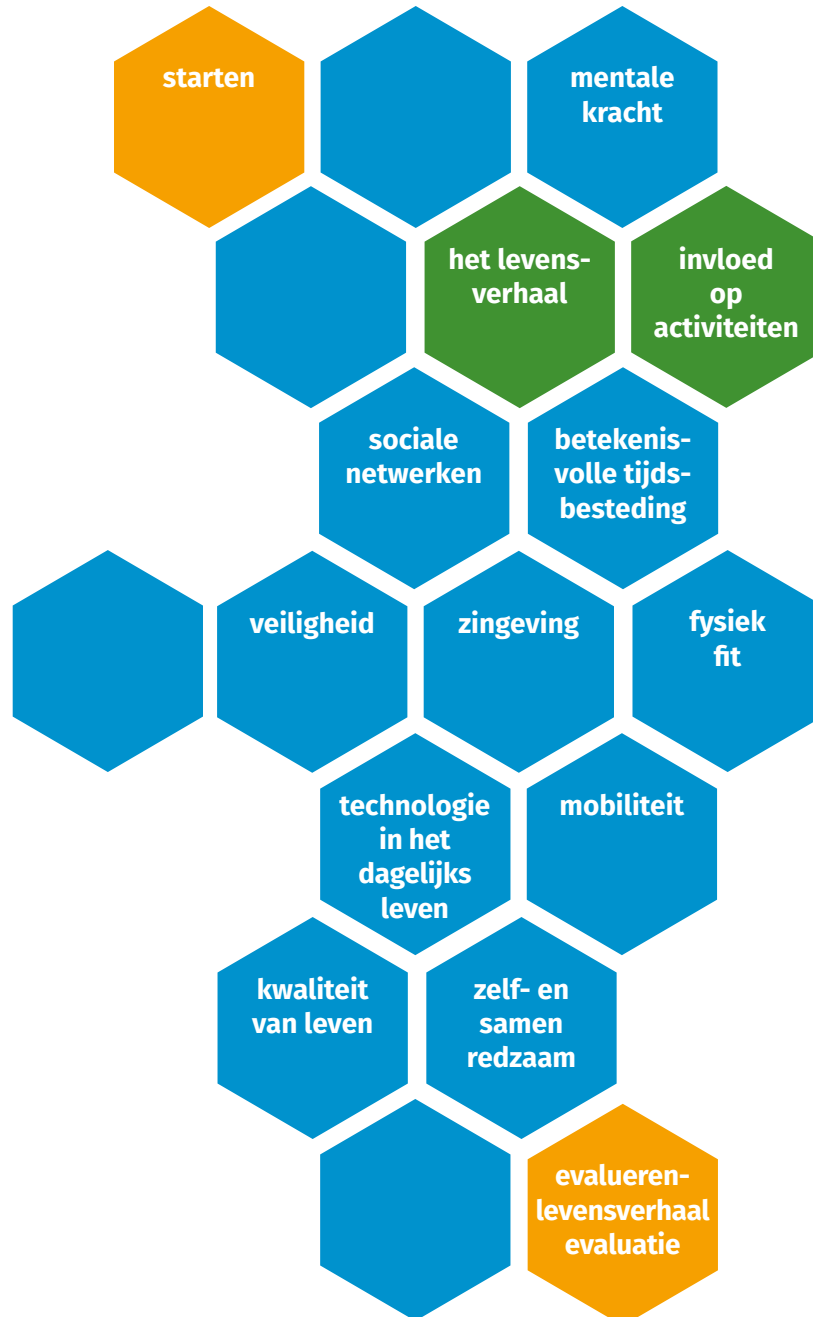


TOOLKIT Gezond Actief Ouder Worden

Marye Kelting



Inhoudsopgave

Thema's	Onderwerpen	Groepsactiviteiten
1. Starten	1-a Kennismakingsactiviteiten	<ol style="list-style-type: none">1. Dierbaar ding2. Levenslijn3. Mijn eerste4. Mijn favorieten5. Mijn stamboom6. Roddelrubriek7. Smoelenboek8. Wie is je vader, wie is je moeder
	1-b Introducties	<p><i>Pijlers en peilingen:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1 Mijn pijlers (start)2 Verstêrk die pijlers (vervolg)3 Pijlers gepeild (evaluatie)4 Spinnenweb, gespreksinstrument Positieve gezondheid
2. Het levensverhaal	2-a Heden en verleden	<ol style="list-style-type: none">1. Mijn activiTijdlijn2. Mijn activiteitenstamboom3. Terug naar toen: mijn schooltijd
	2-b Heden, verleden en toekomst	<ol style="list-style-type: none">1. De appel valt2. De lijn gaat door
	2-c Evaluatie	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluatie met formulier2. Evaluatie met terug- en vooruitblik
3. Invloed op activiteiten	3-a Ritme, rituelen en gewoonten in heden en verleden	<ol style="list-style-type: none">1. Zo zijn onze manieren2. Ik ga op reis en ik neem mee3. Ankers
	3-b Veranderingen in ritme, rituelen en gewoonten	<ol style="list-style-type: none">1. Vroeger was alles anders2. Feest
	3-c Balans zoeken	<ol style="list-style-type: none">1. Pluk de dag2. Dagindeling
4. Sociale netwerken	4-a Sociale relaties, activiteiten en verbondenheid	<ol style="list-style-type: none">1. Mijn eigen zonnestelsel2. Mijn stamboom3. Stickerparade
	4-b Mogelijkheden en uitdagingen	<ol style="list-style-type: none">1. Metafoor2. Sociale tijdreis
	4-c Eigen regie en verbondenheid	<ol style="list-style-type: none">1. Advertentie2. Loesje revisited

Inhoudsopgave

5. Mentale kracht	5-a Geheugen	<ol style="list-style-type: none">1. Hersenkrakers2. Gelukkig ouder in zes stappen
	5-b Verlies en rouw	<ol style="list-style-type: none">1. Lost and loved2. Vitamine UP
	5-c Omgaan met stress	<ol style="list-style-type: none">1. Stress less2. Testje stress en Stress-sessie
6. Fysiek fit	6-a Lichaamsbeweging	<ol style="list-style-type: none">1. De klaagmuur2. De trotsrots3. Fit zijn en fit blijven
	6-b Rust en slaap	<ol style="list-style-type: none">1. Als een roos2. Zo ga je wel te rusten
	6-c Voeding	<ol style="list-style-type: none">1. Wat (w)eeet ik ervan?2. Ouwe kost3. Mijn favoriete recept
7. Mobiliteit	7-a Vervoer in en om huis	<ol style="list-style-type: none">1. Thuis alles pluis?2. Vrij beweeglijk
	7-b Reizen in binnen- en buitenland	<ol style="list-style-type: none">1. Een retourtje Nostalgie, alstublieft2. Wijzer wegwezen
	7-c Diensten en voorzieningen	<ol style="list-style-type: none">1. Wat, waar, dáár!
8. Technologie in het dagelijks leven	8-a Informatie en communicatie technologie (ict in het dagelijks leven)	<ol style="list-style-type: none">1. Apparitis en SZA2. Oud en Nieuw: technologie thuis
	8-b Gebruik van computers, tablets en smartphones	<ol style="list-style-type: none">1. Hoezo digibeet2. Wie schrijft blijft
	8-c Huisautomatisering (domotica)	<ol style="list-style-type: none">1. Gastspreker, films domotica2. Technologiehuis: gesloten3. Thuisstest, domotica best?
9. Betekenisvolle tijdsbesteding	9-a Veranderingen in tijdsbesteding	<ol style="list-style-type: none">1. Speeddate2. Hobbykwartet
	9-b Vrijwilligerswerk	<ol style="list-style-type: none">1. Vrijwillig maar niet vogelvrij
	9-c Plezierige daginvulling	<ol style="list-style-type: none">1. Paradise Island2. Mijn hobby's3. Kijk op de wijk

Inhoudsopgave

10. Veiligheid	10-a Veiligheid in en rond de eigen woning	1. Gastspreker Veilig Thuis 2. Veilig Thuis
	10-b Valpreventie	1. Gastles Niet-Vallen en opstaan
	10-c Sociale veiligheid en weerbaarheid	1. Gastles weerbaarheid
11. Zelf-en samen redzaam	11-a Omgevingsbronnen en hulp geven en krijgen	1. Een goede buur of een verre vriend 2. Woondroom en werkelijkheid
	11-b Voorzieningen, diensten en activiteiten	1. Wie, wat, waar 2. Deskundige(n) te gast
	11-c Opkomen voor jezelf	1. Assertief gerief 2. Kwesties van nemen & geven
12. Zingeving	12-a Zingeving	1. Dat drijft mij 2. Zin-spirerend
	12-b Verbondenheid	1. Levensmuseum
	12-c Levensopvattingen	1. Niet te geloven
13. Kwaliteit van leven	13-a Rondkomen met je geld	1. Voorlichting over financiën
	13-b Hoe je woont	1. Mijn Woonlijn

Inleiding

In deze toolkit vind je praktische handreikingen om het Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) programma op maat te maken en uit te voeren in aansluiting op de onderwerpen die deelnemers aan een GAOW-groep belangrijk vinden en kiezen. De toolkit hoort bij de handleiding van het GAOW-programma (Van Nes & Heijnsman, 2022) en is bedoeld als inspiratiebron voor activiteiten om de thema's van het GAOW-programma in de bijeenkomsten vorm te geven. Je kan eruit halen wat je nodig hebt en wat bij jouw groep en in jouw situatie passend is. Deelnemers van GAOW-groepen kunnen ook zelf groepsbijeenkomsten voorbereiden en invullen. Zij kunnen ook door de activiteiten uit de GAOW-toolkit geïnspireerd worden.

Om met de GAOW-toolkit en het GAOW-programma te leren werken, bevelen we deelname aan de post-HBO cursus GAOW. Dit is een e-learning voor senioren en beroepskrachten die groepsondersteuner van een lokaal op te zetten GAOW-programma willen worden. Zie voor meer informatie: <https://www.hva.nl/cursussen/gezond-actief-ouder-woorden>

In deze e-learning komt op een praktische, ervaringsgerichte manier het gedachtegoed, de onderbouwing en praktische uitvoering van het GAOW-programma aan bod. De GAOW-handleiding en de GAOW-toolkit worden beide in de cursus gebruikt.

Een overzicht van alle thema's, onderwerpen en groepsactiviteiten is te vinden in de inhoudsopgave. In totaal zijn dertien thema's beschreven. Per thema vind je voorbeelden van onderwerpen en activiteiten (meestal drie per thema), die in een groepsbijeenkomst kunnen worden gedaan. Met daarbij ook een beschrijving van wat nodig is om een bijeenkomst voor te bereiden. Alle activiteiten in de GAOW-toolkit zijn gericht op het zelf en/of samen doen en ervaren. Het kiezen van thema's en onderwerpen gebeurt altijd in overleg met de deelnemers. Vragen, behoeften en mogelijkheden zijn uitgangspunt.

Een nieuwe GAOW-groep start altijd met kennismaken. De groepsondersteuners maken tevoren een keuze voor een kennismakingsactiviteit die past bij de deelnemers. Bij het thema **1. Starten** staan diverse voorbeelden als inspiratie. Deze zijn zodanig ontworpen dat deelnemers elkaar op een persoonlijke en actieve manier leren kennen en ook met de ervaringsgerichte werkwijze van het programma kennismaken.

Belangrijk is dat de groepsleden en de groepsondersteuners regelmatig samen evalueren of de bijeenkomsten aansluiten bij de wensen van de deelnemers.

Bij het samenstellen van de GAOW-toolkit is ook gebruik gemaakt van input uit het lerend netwerk GAOW, dank daarvoor.

De GAOW-toolkit is als pdf verkrijgbaar via de website van de Hogeschool van Amsterdam. Voor meer informatie en het delen van nieuwe ideeën voor onderwerpen en activiteiten kan je contact opnemen met maryekelting@yahoo.com.

Amsterdam, april 2023
Marye Kelting

Hogeschool van Amsterdam, Center of Expertise Urban Vitality, lectoraat Ergotherapie-Participatie & Omgeving
©Hogeschool van Amsterdam.

Alle werkbladen uit de GAOW-toolkit kunnen naar eigen idee gebruikt worden en aangepast.



Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Dierbaar ding'

Doel

Deelnemers leren middels een voorwerp elkaar een beetje kennen.

Vorm

Groepsgesprek.

Materialen

Persoonlijk voorwerp.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Neem van thuis een voorwerp mee dat u zeer dierbaar is. In de eerste bijeenkomst wordt u gevraagd daar iets over te vertellen zodat de andere groepsleden u hierdoor een beetje leren kennen.

Tijdens de bijeenkomst:

Deelnemers stellen zich voor, laten hun voorwerp zien en vertellen er iets over. Bijvoorbeeld: waarom het zo dierbaar is, waar het staat/licht in hun huis; hoe/waarom/wanneer het is verkregen/gemaakt/gekocht; hoe lang het al in bezit is; bijzondere herinneringen/eigenschappen; e.d.

Triggers

Groepsondersteuner opent de bijeenkomst met eigen dierbaar voorwerp en vertelt er iets over.

Aandachtspunten

Luchtig houden: zorg dat het voorwerp in de aandacht staat. Geen vragenvuur, groep hoeft niet meteen alles van elkaar te weten.

Variaties

Onderwerp:

Foto van meest geliefde plek laten maken in/om huis, mee laten nemen en daarover laten vertellen.

Uitvoering:

Alle voorwerpen ongezien door de deelnemers op een dienblad/tafel laten leggen. Als groep aan tafel zit, alles op tafel leggen en laten raden wat van wie is. Daarna de eigenaar laten reageren, erover vertellen etc.

Deelnemers twee aan twee koppelen, met elkaar over de beide voorwerpen praten (max. 10 minuten); daarna elkaar in de groep voorstellen: de betrokkene houdt het eigen voorwerp in de hand terwijl de ander erover vertelt.

Zonder voorbereiding:

Deelnemers vragen iets te vertellen over sieraden die men aan heeft: hoe/waarom/wanneer/van wie/verkregen/gemaakt/gekocht; hoe lang al in bezit is; bijzondere herinneringen, e.d.

Kan ook met sleutels die deelnemers bij zich hebben: op tafel laten leggen en daarover laten vertellen: wat/waarvan/waarom/hoe lang al aan die bos, e.d.

Of met mobiele telefoon: vraag te vertellen waarin telefoon zich van de anderen, welke persoonlijke dingen aan telefoon toegevoegd zijn (versieringen, hoesjes, achtergrondfoto, e.d.).

Ook te gebruiken bij

Bij thema evaluaties kan de variant 'raden wat van wie is' leuk zijn, immers inmiddels kennen de groepsleden elkaar enigszins. Zorg wel bij het geven van de opdracht dat de deelnemers hun meegebrachte voorwerp goed voor elkaar geheim houden zodat er echt wat te raden valt!



Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

Levenslijn 'Hier heb ik allemaal gewoond'

Doel

Deelnemers stellen zich voor en komen iets persoonlijks te weten van elkaar.

Vorm

Opdracht, presentatie, groepsgesprek.

Materialen

Papier, pen/potlood/stift/verf (oude tijdschriften/foto's, schaar, lijm)

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef onderstaande opdracht op schrift mee: 'Hier heb ik allemaal gewoond'. Laat zien hoe uw leven is verlopen als het gaat om het onderwerp huizen waar u gewoond heeft. Maak een 'woon-levenslijn' vanaf uw geboorte tot heden met de jaartallen erbij. Maak het visueel beeldend door middel van een grafiek, of een collage, of oude foto's, of tekeningen, e.d. Gebruik een techniek naar keuze.

Neem uw 'woon-levenslijn' mee naar de startbijeenkomst. Daar gaan we het gebruiken om kennis te maken met elkaar.

Tijdens de bijeenkomst:

Deelnemers laten hun grafiek zien en vertellen er iets bij, groep reageert.

Triggers

Bijeenkomst starten met passend korte muziek (Spotify) filmpje (Youtube). Bijvoorbeeld: 'Er wonen twee motten, in mijn oude jas' van Dorus. Een bekende hit voor ouderen die in Nederland opgegroeid zijn (zie <https://www.youtube.com/watch?v=XgQo0tz0UJc> (3.09 minuten; gepubliceerd 22122008)

Of: 'To my father's house' van de Les Humphries Singers, een hit uit 1971 (zie <https://www.youtube.com/watch?v=NK9Y0LnuB18> (3.24 minuten, gepubliceerd 32012009).

Groepsondersteuner stelt zich in het begin aan de groep voor met vergelijkbare eigen levenslijn.

Aandachtspunten

Aansluiten: onderwerp en trigger kiezen die passen bij de nieuwe deelnemers (achtergrond/levensfase/actualiteit/gewoonten/wensen, e.a.).

Veiligheid: deelnemers moeten er voor open staan iets van zich zelf te laten zien op deze manier.

Motiveren/drempel verlagen: inleiden met eigen voorbeeld (zie 'Triggers').

Luchtig houden: kennismaken is doel; geen vragenvuur.

Positief benaderen: er is niet de beste manier van levenslijn presenteren, alles is goed. Eigenheid juist benadrukken.

Goede sfeer: wennen, leren kennen, gezelligheid.

Variaties

Onderwerp:

in plaats van 'Huizen waar ik gewoond heb' ander onderwerp nemen voor de levenslijn. Bijvoorbeeld: belangrijke gebeurtenissen in mijn leven; huisdieren die ik gehad heb; scholen waar ik op heb gezeten; opleidingen die ik gedaan heb; banen die ik gehad heb; plekken waar ik gewerkt heb; vakantieplaatsen waar ik geweest ben; steden/dorpen/landen waar ik gewoond heb; mooie feesten in mijn leven; belangrijke mensen die ik verloren heb; hobby's die ik (gehad) heb; vervoermiddelen die ik (gehad) heb.

Uitvoering:

In plaats van een levenslijn: een stripverhaal laten maken over het onderwerp/een digitaal filmpje/een wandkrant/een fotocollage.

Zonder voorbereiding:

Passende plattegrond/landkaart/wereldbol/Google Earth op de pc/ansichtkaarten, e.d., meenemen als groepsondersteuner: aan de hand daarvan deelnemers laten vertellen waar ze gewoond hebben.

Mogelijk vervolg: indien opdracht goed bevalt (vorm en doel) kan die herhaald worden, maar dan met ander onderwerp.

Ook te gebruiken bij

Thema's 2-a en 10-a.

Genoemde variaties in het onderwerp zijn bij thema's 3-a,b, 4-a, 5-b, 7-b, 9-a ook te gebruiken.

Ook bruikbaar bij individuele gesprekken.

1

Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Mijn eerste'

Doel

Deelnemers stellen zich aan elkaar voor leren elkaar kennen op een speelse, indirecte wijze.

Vorm

Muziek luisteren, groepsgesprek.

Materialen

Apparatuur om ep's en lp's en of cd's af te kunnen spelen (hifi-apparaat met cd afspeel mogelijkheid); pc/laptop met Spotifyprogramma.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Neem de eerste single/lp/cd die u ooit gekocht heeft, mee naar de eerste bijeenkomst. Als u die niet meer hebt, is alleen de titel en de naam van de uitvoerenden ook goed.

Tijdens de bijeenkomst:

Deelnemers vertellen iets over hun allereerste muziekplaatje dat ze ooit kochten: titel, uitvoerenden, jaartal, waarom/wanneer/hoe/waar gekocht, herinneringen aan die muziek, e.d. Het plaatje wordt gedraaid/via Spotify opgezocht, de groep luistert er samen naar en reageert, bijvoorbeeld met eigen herinneringen aan die plaat.

Triggers

Laat iedereen bij binnenkomst zijn muziek op tafel leggen, dat breekt het ijs meteen al.

Draai bij binnenkomst een paar 'gouwe ouwen' die aansluiten bij de leeftijden en achtergronden van de deelnemers.

Zet een (oude) koffergrammofoon op tafel.

Begin als groepsondersteuner zelf met je eigen eerste plaatje en je verhaal.

Aandachtspunten

Zorg voor goede afspeel mogelijkheden met goed geluid. Test apparatuur, bediening en geluid tevoren goed uit: zorg dat de techniek in orde is, want daarmee staat of valt de hele bijeenkomst.

Muziek is een krachtig middel; het kan mooie maar ook verdrietige herinneringen/associaties los maken. Zorg dat je evt. emoties op kunt vangen, professioneel, warm, veilig, constructief.

Variaties

Onderwerp:

Wat was je allereerste auto? Laat deelnemers vertellen over merk, kleur, aanschaf: hoe wanneer/van wie/waar/prijs, mooie ritjes, herinneringen, e.d.

Of: wat was de eerste speelfilm die je in de bioscoop zag? Laat vertellen over: wanneer/waar/met wie/herinnering van beelden, verhaal, zaal, e.d.

Of: wat was het allereerste concert waar je heen ging? Waar/wie speelde er/wat/met wie/herinneringen/e.d.

Of: wat was de allereerste tophit waar je helemaal weg van was?

Of: wat was het allereerste nummer/plaatje/cd/vinyl/cassette/download/... waar je je zakgeld aan besteedde?

Uitvoering:

Dj-vorm: deelnemers eerst twee aan twee aan elkaar laten vertellen, 10 minuten. Daarna vertelt ieder over de ander als een soort dj: intro van de persoon en dan... de muziek! Wie is wie: alle muziek stuk voor stuk draaien en groep probeert te raden welke van wie is.

Zonder voorbereiding:

Deze opdracht kan ook heel goed zonder voorbereiding van deelnemers, maar zorg dat je als groepsondersteuner zelf wel goed voorbereid bent: Spotify klaar hebben staan op de computer, starten met een 'gouwe ouwe' die goed bij leeftijd en achtergrond van de deelnemers aansluit, daarna hen naar hun eerste plaatje vragen. Geef ze dan wel even bedenktijd, laat ze het zo nodig opschrijven voor zichzelf eerst: dat geeft iedereen de ruimte bij zijn eigen 'eerste plaatje' stil te staan. Dan laten vertellen en nummers via Spotify zoeken en draaien, misschien ook hardop zingen of fluiten om elkaar te helpen om op de titel/naam zanger te komen.

Mogelijk vervolg

Als het onderwerp goed bevalt (vorm en doel), kan je vervolgen met 'wat was je laatste gekochte plaat' (of: bezochte concert/speelfilm in de bioscoop/gelezen boek/etc.).

Maak van al deze nummers een eigen groeps-playlist met Spotify. Die kan je later weer gebruiken, bijvoorbeeld bij start volgende bijeenkomst/evaluatie/afroding. Groepsplaylist maken kan ook door deelnemers samen gedaan worden; benut de deskundigheid in de groep en het leren van elkaar; kan tot nieuwe hobby leiden/bron voor verloren gewaande muziek.

Ook te gebruiken bij

Thema 2-a, als Trigger, thema 8, thema 9-c.



Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Mijn favorieten!'

Doel

Deelnemers leren diverse kanten van elkaar kennen.

Vorm

Persoonlijke collage en groepsgesprek.

Materialen

Voor de thuisopdracht: oude tijdschriften, lijm, schaar.

Voor de bijeenkomst: schilderstape/punaises.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Maak een collage van uw favorieten. Denk daarbij aan: persoon, dier, kleur, land, stad, vakantiebestemming, muziek, sport, jaargetijde, feestdag, dag van de week, dagdeel, boom, boek, bloem, kunstwerk, gedicht, hobby, e.d. Laat zien wat uw persoonlijke favoriet is bij dergelijke onderwerpen.

Neem de collage mee naar de bijeenkomst. Zet uw naam alstublieft op de *achterkant* van uw collage, dus *niet* op de voorzijde.

Tijdens de bijeenkomst:

Hang de collages aan de muur. Laat de deelnemers de collages bekijken van elkaar en samen raden welke van wie is. Stimuleer verhalen vertellen, vragen stellen aan elkaar, overeenkomsten en verschillen.

Triggers

Groepsondersteuners: maak zelf een collage en begin de bijeenkomst er mee. Laat de groep raden welke collage van welke groepsbegeleider is en introduceer jezelf er mee. Collage van groepsondersteuner kan je ook laten zien als je de thuisopdracht geeft (in het individuele gesprek), als voorbeeld/ijsbreker/introductie. Pas dan wel op dat je daarmee geen (impliciete) hoge eisen/verwachting stelt. (zie 'Aandachtspunten').

Aandachtspunten

Stel geen (impliciete, onbewuste) hoge verwachtingen/eisen aan de opdracht; vertel dat het geen kunstwerk hoeft te worden, maar een middel is om op een andere, leuke manier kennis te maken met elkaar.

Waardeer elke (poging tot een) product; alles is goed genoeg!

Houd de bespreking luchtig; zorg dat de collage en de onderwerpen in de aandacht staan. Geen vragenvuur! De groep hoeft niet meteen alles van elkaar te weten of aan elkaar willen vertellen. Respecteer en waardeer grenzen.

Variaties

Uitvoering:

In de uitvoering: Deelnemers kunnen i.p.v. collages, ook kreten opschrijven/tekeningetjes maken/passende krantenkoppen uitknippen/een (digitale) mindmap maken.

Zonder voorbereiding:

Maak kaartjes met daarop alle onderwerpen (in woord en/of beeld) zoals in de opdracht genoemd.

Leg kaartjes op zijn kop midden op tafel en laat iedereen om beurten een kaartje pakken: zelf beantwoorden en/of vragen aan de anderen en/of raden van elkaar.

Ook te gebruiken bij

Thema 7 en thema 9.



Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Mijn stamboom'

Doel

Inleidende opdracht voor dit thema; deelnemers leren elkaar kennen m.b.t. familiebanden.

Vorm

Product thuis maken, individueel; product tonen aan elkaar, groepsgesprek.

Materialen

Naar keuze van de deelnemers (zie 'Opdracht').

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Thuisopdracht 'Mijn stamboom'. Maak een stamboom van uw familie, uitgevoerd in een vorm naar eigen idee: tekenen/schrijven/schilderen/collage maken/foto's plakken/digitaal alles mag.

Tip: <https://www.wiewaswie.nl/stamboombouwen>.

Tijdens de bijeenkomst:

Stambomen op tafel leggen, per persoon er over vertellen; groepsgesprek over het belang en de rol van familierelaties, banden e.d.

Triggers

Start met passend muziekje onder de koffie/thee, bijvoorbeeld: 'We are family' van Sister Sledge met Chic, live. Zie: https://www.youtube.com/watch?v=_lx2NUMxTQ0 (10 minuten; gepubliceerd 15102009)

Inleiden met gesprek/informatie/gast spreker over genealogie. Website: <https://www.wiewaswie.nl/stamboombouwen>. Een snelle manier om eigen stamboom op te zetten digitaal. Zie voor meer info/bronnen op <http://genealogie.startpagina.nl>

Aandachtspunten

Aansluiting: Deelnemers moeten hierin geïnteresseerd zijn.

Openheid: Deelnemers moeten bereid zijn familie zaken met de anderen te delen.

Begeleiding: Kan leiden tot gesprek over pijnlijke familiesituaties.

Variaties

Onderwerp:

Naar keuze vroegere generaties weglaten en alleen op huidige concentreren

Zonder voorbereiding:

Kan ook ter plekke gevraagd worden stamboom te maken, let dan extra op de voornoemde aandachtspunten en zorg voor de nodige materialen.

Ook te gebruiken bij

Thema 4-a.



Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Roddelrubriek'

Doel

Deelnemers leren elkaar op een intensieve manier kennen.

Vorm

Achtereenvolgend: interview in tweetallen; artikeltje schrijven individueel; wandkrant samenstellen met groep.

Materialen

Papier, pennen/computer, laptops, printer; projectiescherm/muur/grote vellen stevig karton, schilderstape.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Neem een foto van u zelf mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Met de deelnemers afspreken: wat willen zij van elkaar weten nu bij deze eerste kennismaking? Die onderwerpen vastleggen.

2: Deelnemers twee aan twee koppelen, opdracht geven om elkaar over die onderwerpen te interviewen (max. 10 minuten).

3: Schrijfopdracht, individueel:

Roddelrubriek

Schrijf naar aanleiding van het interview een leuk en 'sappig' stukje over de ander voor de 'Roddelrubriek' van de Wandkrant. Geef het artikel een prikkelende titel, pakkende kopjes, leuk onderschrift bij de meegebrachte foto, etc. Overdrijven mag!

4: Als alles geschreven is, wandkrant samenstellen.

Eventueel een redactie-subgroep dat laten doen terwijl de rest voor de koffie zorgt.

5: Tenslotte samen alles lezen, lachen, reageren, doorvragen.

Triggers

'Story', 'Weekend' en dergelijke tijdschriften op tafel leggen ter inspiratie, meteen bij de opening van de bijeenkomst.

Aandachtspunten

Aansluiten: Moet bij deelnemers passen (lezers van tijdschriften als 'Weekend', 'Story' e.d.). **Vaardigheden:** deelnemers moeten een kort verhaal kunnen schrijven.

Relativeren: Groep moet de grap van 'Roddelrubriek' inzien, het leuk vinden; niet al te serieus nemen wat er dan geschreven staat.

Privacy en veiligheid: Benadruk dat het gebruik alleen voor deze groeps-bijeenkomst is. Vernietig de wandkrant of bewaar hem op een manier die past (privacy?); doe alles in overleg met en met toestemming van de groep.

Variaties

Onderwerp:

Sterke verhalen over jezelf of over iemand uit de eigen omgeving aan elkaar vertellen en daar krant van maken.

Uitvoering:

Interviewtjes laten filmen.

Interview laten na vertellen mondeling in de groep; of in format van tv-programma's zoals 'Shownieuws' en 'RTL-Boulevard'.

Zonder voorbereiding:

Kan ook zonder meegebrachte foto.

Mogelijk vervolg

Kan leiden tot regelmatig nieuws uitwisseling via eigen groepswandkrant.

Kan uitgewerkt tot (besloten!) eigen Facebookpagina voor deze groep.

Ook te gebruiken bij

Wellicht op een serieuzere manier als evaluatie bruikbaar?

Vooraf omdat ook samen met de deelnemers tevoren afgesproken wordt waarop geëvalueerd wordt (zie stap 1).



Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Smoelenboek'

Doel

Deelnemers sluiten samen de kennismakingsfase af.

Vorm

Schrijven, individueel; boekwerk samenstellen, groep.

Materialen

Foto's; computer/papier, pennen, plakspullen, scharen, nietmachine/perforator en lint.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag deelnemers een leuke foto van zichzelf mee te nemen (digitaal/fysiek).

Tijdens de bijeenkomst:

1: Opdracht toelichten.

2: Foto's in bakje doen, alle deelnemers er een uit laten trekken (Eigen foto getrokken? Weer terug doen en opnieuw pakken).

3: Opdracht geven.

Smoelenboek

1. Schrijf een stukje over de ander: wat weet je van hem/haar? Doe de foto erbij.

2. Stel een 'Smoelenboek' samen van alle deelnemers, inclusief de groepsondersteuner(s).

Triggers

Toon zo nodig een voorbeeld, zoals: een gemeentegids/website met foto's en tekst van de gemeenteraadsleden; of het (digitale) smoelenboek van je eigen organisatie.

Aandachtspunten

Deelnemers moeten elkaar al meerdere keren meegemaakt hebben in de groep.

Schrijven moet mogelijk zijn.

Geheugenfunctie deelnemers moet redelijk zijn.

Variaties

Onderwerp:

Kan naar keuze toegespitst worden op bepaalde, door de groep passende/gewenste onderwerpen.

Uitvoering:

Vantevoren de deelnemers vragen om een passende kaart/plaatje/foto voor de *ander* mee te nemen; zorg dat er voor ieder iemand iets meeneemt de volgende bijeenkomst en zorg zelf voor 'reserveplaatjes'!

Zonder voorbereiding:

Laat passend plaatje uit krant/tijdschrift/reclamefolders e.a. halen, hetzij door de deelnemer zelf hetzij door degene die schrijft.

Mogelijk vervolg

zou een vaste manier van afsluiten kunnen zijn, waarbij ieders info in het 'Smoelenboek' telkens aangevuld wordt, naar keuze door zelfde/andere schrijver.

Ook te gebruiken bij

Evaluaties.

1

Starten

Onderwerp

1-a Kennismakingsactiviteiten

Activiteit

'Wie is je vader, wie is je moeder?'

Doel

Groepsleden stellen zich voor en komen iets persoonlijks te weten van elkaar.

Vorm

Opdracht en vraaggesprek.

Materialen

Foto's; pc en scherm/laptop voor het vertonen van fragment van tante Es, uit de Raymannshow (zie bij 'Triggers', hieronder).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag deelnemers naar de eerste groepsbijeenkomst een foto/foto's van zijn/haar ouders mee te nemen.

Tijdens de bijeenkomst:

Stel elke deelnemer steeds deze vraag: "Laten we bij het begin beginnen, Wie is je vader, wie is je moeder?" Bedoeling is dat zij voornaam, achternaam, geboorteplaats, beroep, bezigheden, e.a. bijzonderheden vertellen over hun ouders. Laat hen intussen de foto('s) van hun ouders tonen aan de groep.

Triggers

Start met een fragment uit de tv-show van Jörgen Raymann die als 'Tante Es' bekende Nederlanders interviewt over hun vader en moeder. Zie <https://www.youtube.com> en zoek 'tante Es'. Dan vind je een overzicht van die interviews met BN'ers van alle leeftijden, uit muziek/toneel/tv/politiek/etc. Kies er een die qua levensfase, interesse, achtergrond e.d. past bij de groep. Fragmenten duren tussen de 8 en 25 minuten.

Start met muziek. Bijvoorbeeld: 'Het dorp' van Wim Sonneveld: https://www.youtube.com/watch?v=nmCILS_ungQ (3.16 minuten; gepubliceerd 13042009). Of: 'Zei mijn moeder altijd' van Robert Long: <https://www.youtube.com/watch?v=3g31EY3pQAo> (3.02 minuten; gepubliceerd 11112010).

Aandachtspunten

Emotionele reacties: Zorg dat de sfeer veilig genoeg is om eventuele emoties met elkaar te kunnen delen, te respecteren, op te vangen.

Drempel verlagen: Start als begeleider zelf met foto's van je ouders en vertel wie ze zijn, etc.

Variaties

Onderwerp:

Wie waren je opa's, wie waren je oma's? Of: Wie was je peter en wie was je meter?

Uitvoering:

Laat deelnemers na het zien van fragment van tante Es, elkaar op die zelfde manier interviewen gedurende max 10 minuten. Daarna over elkaar vertellen in de groep.

Zonder voorbereiding:

Start met fragment van het interview. Stel daarna die vraag, "Wie is je vader, wie is je moeder", aan de deelnemers.

Mogelijk vervolg

Opdracht kan vervolgd worden met als onderwerp zoon(s) en dochter(s). Of met 'De activiteitenstamboom' (zie daar).

Ook te gebruiken bij

Thema 2.



1 Starten

Onderwerp

1-b Introducties

Activiteit

'Mijn pijlers'

Doel

Start van programma:

- Informatie krijgen over het begrip 'Positieve gezondheid'.
- Persoonlijke bewustwording van de eigen gezondheid/welbevinden in dat kader.

Vorm

Informatie geven/krijgen, bespreken; individueel lijst invullen; groepsgepraak.

Materialen

Computer/laptop; 1 grote flap en 1 dikke viltstift; voldoende pennen en kopieën van lijst (**zie bijlage**).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

NB: Het wordt sterk aangeraden om eerst een kennismakingsactiviteit te doen met de hele groep (zie: 1-a Kennismakingsactiviteiten). Dat breekt het ijs en ontwikkelt het groepsgevoel. De opdracht in deze startbijeenkomst is serieus en persoonlijk. Het is dus prettig als de groepsleden zich al een beetje thuis voelen en vertrouwd met elkaar door eerst samen een leuke, actieve kennismakingsactiviteit gedaan te hebben.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Leid het onderwerp 'Positieve gezondheid' in, zie bij: 'Triggers'.

2: Begin daarna met de opdracht: 'Mijn pijlers'

Deel de lijsten en pennen uit en bespreek kort de 6 pijlers. De groepsondersteuner bespreekt de wijze van invullen, het doel en de werkwijze van vandaag; en bespreek ook wat er *daarna* met die lijsten gebeurt:

- Deelnemers bewaren de ingevulde lijst zelf
- Lijst is input voor de inhoud van vervolgbijeenkomst met de groep; kan ook inspiratiebron/aanleiding zijn tot persoonlijke plannen
- Lijst komt terug bij evaluatie en inventarisatie; zie activiteit 'Pijlers peilen'.

Benadruk als groepsondersteuner de volgende zaken:

- De inhoud van de lijst: is *niet* perfect; aanvullingen, op-/aanmerkingen zijn welkom!
- het recht op privacy: het is *niet verplicht* om de ingevulde lijst te tonen/bespreken; eigen keuzes en grenzen worden gerespecteerd; de ingevulde lijst is een *privédocument* met als doel persoonlijke bewustwording van de eigen gezondheid; de ingevulde blijft eigendom van de invuller.

- het nabespreken met de groep: dat gebeurt op basis van wat een ieder wil delen met de groep, het is niet verplicht! Bespreek als groepsondersteuner eventueel eerst een zelf reeds ingevulde lijst als voorbeeld en bespreek vooral de *inzichten* die het jou opleverde.

3: Geef de deelnemers voldoende tijd en rust om het voor zichzelf in te vullen; spreek samen een duidelijk tijdstip af. Check een paar minuten voor het verstrijken van de tijd of er nog meer tijd nodig is.

4: Inzichten en vragen/opmerkelijke dingen bespreken met de groep gelet op het doel en de aandachtspunten! Zo nodig nog eens herhalen wat doel van de lijst is en wat er hierna mee gedaan wordt. Zie bij punt 2.

Tenslotte:

Spreek af de ingevulde lijst weer mee te nemen naar de vervolgbijeenkomst (zie activiteit 'Verstérk die pijlers'). Als humoristische afsluiting/uitsmijter eventueel 'Mopperknarren', van Koot en Bie, tonen. Zie: <https://www.youtube.com/watch>. Zoek: Mopperknarren. Duur: 3.53 minuten. (geraadpleegd 29092022).

Triggers

De groep ter inleiding van het onderwerp 1 groot stuk papier geven en 1 viltstift en hen vragen *samen* een definitie van gezondheid te formuleren en op te schrijven.

Vervolgens het thema 'Positieve gezondheid' inleiden door samen te kijken naar korte uitleg van over nieuwe definitie van gezondheid van ZOnMW dd. 20-09-2012, zie: <https://www.youtube.com/watch?v=eNIVJptxJu0>. Duur: 3.46 minuten (geraadpleegd 29092022).

Of video vertonen: theoretische uiteenzetting door Machteld Huber over nieuwe definitie van gezondheid, positieve gezondheid, het spinnenwebmodel, theorie en casus. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=y2iNh0fQSMg>. Duur: 10,7 minuten (geraadpleegd 29092022).

Aandachtspunten

Creëer bij het bespreken met elkaar een veilige, open sfeer. Geef en verwacht respectvolle, invoelende reacties. Eerbiedig grenzen! Niet iedereen wil alles vertellen; wees duidelijk dat dat ook helemaal niet verplicht is. Benadruk privacy en let op dat dat ook onderling gebeurt! Heb aandacht voor het delen van gevoelens zoals verdriet of teleurstelling over ziekte/beperkingen/verval/ouderdomskwalen en -verschijnselen. Geef ruimte aan humor, relativering, aanvaarding. Bekrachtig veerkracht en positiviteit.



Starten

Vervolg

Activiteit 'Verst rk die pijlers!': zie daar.

Naar aanleiding van de gesprekken in deze startbijeenkomst, onderwerpen die naar voren komen alvast noteren en die bij de activiteit 'Pijlers peilen' gebruiken als input bij onderdeel 'Inventariseren'. Een deskundige uitnodigen als gastspreker over het onderwerp 'Positieve gezondheid'.

Ook te gebruiken bij

Thema 5 en thema 6.

Achtergrondinformatie/bronnen

Om snel inzicht te krijgen in 'Positieve Gezondheid', de 6 pijlers, het 'Spinnenwebmodel', zie bijvoorbeeld:

<https://www.youtube.com/>

[watch?v=plulatc9Q0Q&feature=youtu.be&app=desktop](https://www.zonmw.nl/fileadmin/documenten/Begip_Gezondheid/Factsheet_Positieve_gezondheid.pdf)

https://www.zonmw.nl/fileadmin/documenten/Begip_Gezondheid/Factsheet_Positieve_gezondheid.pdf

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/positieve-gezondheid>

[positieve-gezondheid](https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/positieve-gezondheid)

Video met uitgebreide uitleg van Machteld Huber zelf over 'Positieve Gezondheid', zie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cl5Nf36xo8Y>.

Institute For Positive Health: <https://www.iph.nl>

Lectoraat Positieve Gezondheid, Hogeschool Saxion:

<https://www.saxion.nl/onderzoek/health-and-wellbeing/positieve-gezondheid>

[positieve-gezondheid](https://www.saxion.nl/onderzoek/health-and-wellbeing/positieve-gezondheid)

(alle bovenstaande sites geraadpleegd 13-10-2022)



1 Starten

Bijlage 1-b, activiteit 'Mijn pijlers'

Fysiek welbevinden				
	Goed	Matig	Slecht	Geen mening
Gezond voelen				
Fit voelen				
Eten				
Slapen				
Herstellen na inspanning				
Bewegen				
Ruiken				
Proeven				
Zien				
Lezen				
Horen				
Spreken				
.....				

Mentaal welbevinden				
	Goed	Matig	Slecht	Geen mening
Onthouden				
Concentreren				
Begrijpen				
Oriënteren in tijd				
Oriënteren in plaats				
Opgewekt voelen				
Verwerken pech/verlies/tegenslag				
Jezelf accepteren				
Zo nodig hulp of steun durven vragen				
.....				

1

Starten

Zingeving				
	Goed	Matig	Slecht	Geen mening
Een zinvol leven hebben				
Levenslustig zijn				
Idealen willen bereiken				
Vertrouwen hebben in de toekomst				
Het leven accepteren zoals het komt				
Dankbaar voor wat het leven biedt				
Willen blijven leren				
.....				

Kwaliteit van leven				
	Goed	Matig	Slecht	Geen mening
Genieten van het leven				
Gelukkig zijn				
Lekker in je vel zitten				
Evenwicht ervaren in het leven				
Je veilig voelen				
Tevreden over woonplek				
Tevreden zijn over met wie je woont				
Genoeg geld om rekeningen te betalen				
.....				

1

Starten

Meedoen				
	Goed	Matig	Slecht	Geen mening
Sociale contacten hebben				
Je serieus genomen voelen				
Mensen hebben om leuke dingen mee te doen				
Mensen hebben die steun bieden als dat nodig is				
Het gevoel hebben 'erbij te horen'				
Zinvolle bezigheden hebben				
Interesse hebben in wat er gebeurt in de maatschappij				
.....				

Dagelijks functioneren				
	Goed	Matig	Slecht	Geen mening
Goed zorgen voor jezelf (wassen, aankleden, koken)				
Je grenzen kennen				
Weten hoe je voor je gezondheid kan zorgen				
Goed met tijd omgaan				
Goed omgaan met je inkomen				
Werk/vrijwilligerswerk kunnen doen				
Hulp weten te vragen/vinden (bij officiële instanties)				
Mobiel zijn				
...				



Starten

Onderwerp

1-b: Introductie

Activiteit

'Verst rk die pijlers'

Doel

Vervolg van de startbijeenkomst 'Mijn pijlers'.
Naar aanleiding van die startbijeenkomst maken groepsleden persoonlijk en/of gezamenlijk een plan om zaken aan te pakken met betrekking tot de eigen 'Positieve gezondheid'.

Vorm

Duogesprekken met 'Het actiewiel'; nabespreken, groepsgeprek.

Materialen

Een gekleurde kopie van 'Het actiewiel' met de stappen en vragen: voor elk groepslid een exemplaar.
De ingevulde lijsten van de groepsleden uit de voorgaande, startbijeenkomst 'Mijn pijlers (start)'. Pennen, schrijfpapier; computer/laptop en internet (voor de 'Triggers').

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag de groepsleden de lijst mee te nemen die ze in de voorgaande bijeenkomst hebben ingevuld. Zie activiteit 'Mijn pijlers (start)'.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Maak tweetallen die elkaar om de beurt bevragen op de manier van 'Het actiewiel', om zaken op het gebied van de 'Positieve gezondheid' desgewenst aan te pakken. Input zijn de persoonlijke inzichten en de wensen die uit die ingevulde vragenlijst naar voren zijn gekomen.

De werkwijze bij het bevragen kan je laten zien door kopieën van de afbeelding van 'Het actiewiel' uit te delen en de stappen toe te lichten. Zie: [https://www.iph.nl/kennisbank/het-actiewiel-inzetten/\(geraadpleegd 29-9-2022\)](https://www.iph.nl/kennisbank/het-actiewiel-inzetten/(geraadpleegd%2029-9-2022)).

Ga na of de werkwijze van 'Het actiewiel' begrepen wordt; licht het zo nodig verder toe door middel van een concreet voorbeeld.

2: Spreek met de groepsleden voldoende tijd af en creëer voldoende afstand tussen de zitplekken, opdat de duo's de persoonlijke gesprekken samen rustig en ongestoord door de anderen kunnen voeren.

3: Nabespreking met de hele groep:

Zijn er voornemens en plannen? Bespreek samen de ideeën en concreetheid, haalbaarheid, prioriteiten; wissel tips en adviezen, ervaringen, e.a. uit; stimuleer koppeling van plannen en/of deelnemers.

Sluit af met samenvatting van concrete afspraken: zet die desgewenst in een groepslogboek of laat ieder voor zich die op achterzijde van de ingevulde vragenlijst 'Mijn pijlers' noteren.

Eindig de bijeenkomst met een leuke passende 'Trigger' ter motivatie/inspiratie.

Triggers

Begin/eindig bijeenkomst met een positieve uitspraak van deze site: <https://www.voorpositiviteit.nl> (geraadpleegd 30092022)

Eindig/begin bijeenkomst met een leuk, inspirerende korte filmpje van 'The Zimmers': een grote groep oudere Britten die op muzikale wijze laten zien dat ze er *zijn*.

Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=0UNLwan8K-A> (3.41 minuten; gepubliceerd 15042007).

<https://www.youtube.com/watch?v=-m0EZO5O2dM> (5.44 minuten; gepubliceerd 07042007).

Aandachtspunten

Een veilige, open sfeer; let ook op privacy!

Accepteer grenzen en verschillen. Niet iedereen wil iets veranderen/aanpakken/vertellen/of in de groep bespreken. Wees duidelijk dat het *niet* verplicht is. Heb ruimte en begrip voor het delen van gevoelens als verdriet of teleurstelling over ziekten/beperkingen/ouderdomskwalen en -verschijnselen; maar ook voor humor, relativering, aanvaarding, acceptatie, relativering. Bekrachtig veerkracht, oplossend vermogen, positiviteit.

Eventueel vervolg

In de volgende bijeenkomst: de activiteit 'Pijlers peilen (evaluatie)'. Zie daar.

Gezamenlijk/duo's een externe activiteit ondernemen naar aanleiding van de besproken plannen.



Starten

Variaties

Uitvoering:

Onderwerpen die ter sprake komen en waar de groep meer mee wil, alvast noteren voor invulling van het verdere programma. Die notities bij de volgende bijeenkomst 'Pijlers peilen' gebruiken bij het onderdeel 'inventariseren'.

Ook te gebruiken bij

Thema 5 en thema 6.

Informatie/bronnen

Over 'Het actiewiel', zie: <https://www.iph.nl/kennisbank/het-actiewiel-inzetten/> (geraadpleegd 29-9-2022).

Over 'Positieve gezondheid', zie Informatie/bronnen bij de startactiviteit 'Mijn Pijlers (start)!'!



Starten

Onderwerp

1-b: Introductie

Activiteit

'Pijlers peilen'

Doel

Evaluatie en Inventarisatie.

Terugblikken op plannen en veranderingen met betrekking tot de pijlers van 'Positieve gezondheid'.

Nieuwe plannen maken, individueel.

Onderwerpen inventariseren voor het vervolg van het programma.

Vorm

Evaluerend groepsgesprek n.a.v. individueel opnieuw ingevulde lijst 'Mijn pijlers'.

Materialen

De bij de startbijeenkomst ingevulde lijsten van de groepsleden: zie bijlage bij activiteit 'Mijn pijlers'.

Voldoende lege kopieën van die lijst; pennen.

Laptop/computer/mobieltje internetverbinding.

Grote flap, schilderstape, dikke viltstift.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Groepsleden nemen hun eigen bij de startbijeenkomst ingevulde lijst 'Mijn pijlers' ook nu weer mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Deel nieuwe lege lijsten rond: iedereen vult de lijst opnieuw in, individueel.

2: Leg de vorige lijst ernaast, zoek naar verschillen/ vooruitgang/etc., individueel.

3: Evalueer met elkaar in de groep of in subgroepjes; bespreek:

Veranderingen/plannen/pogingen; successen, teleurstellingen; oplossingen en versterkende effecten op de pijlers; e.d.

Wissel tips/aanpassingen/oplossingen/nieuwe mogelijkheden uit.

Maak zo nodig en gewenst nieuwe plannen: focus op concreet vervolg, bijstelling, aanpassing, oplossing, haalbaarheid, alternatieven, hulpbronnen (sociaal/? financieel ?), e.d.

4: Maak vervolgens met de hele groep een inventarisatie van onderwerpen die naar voren zijn gekomen in deze en vorige bijeenkomsten.

Bepaal samen de wensen en prioriteiten voor het vervolg van het programma.

Laat eventueel ter inspiratie de thema's en onderwerpen uit de Toolkit de revue passeren: open de Dropbox en toon de mogelijkheden!

Triggers

Brigitte Kaandorp met liedje 'Ik heb een heel zwaar leven', zie: <https://www.youtube.com/watch?v=BFugEoNNUFc>.

Duur: 3.28 minuten. (geraadpleegd 29092022). Ook grappig om bijeenkomst hiermee af te sluiten.

Aandachtspunten

Plan voldoende rust, tijd en ruimte voor het invullen van die lijst.

Creëer een veilige, open sfeer bij het bespreken met elkaar; geef en verwacht van elkaar, respectvolle reacties.

Eerbiedig persoonlijke grenzen en verschillen! Niet iedereen wil of kan iets veranderen/aanpakken.

Heb aandacht voor successen maar ook voor gevoelens van teleurstelling.

Laat ruimte voor humor, relativering, aanvaarding.

Bekrachtig denken en doen in oplossingen/aanpassingen.

Stimuleer steun van groepsleden onderling.

Variaties

Uitvoering:

Voor de bespreking, in de stap 3, een grote flap aan de muur plakken met schilderstape: telkens als er een onderwerp naar boven komt drijven in het groepsgesprek, noteert de groepsondersteuner het snel en kort met stift op die flap, maar onderbreekt het gesprek verder niet. Bij de stap 4 wordt die flap gebruikt als geheugensteuntje/ input voor de inventarisatie van wensen voor het verdere programma.

NB: zorg dat het noteren op de flap het gesprek tijdens de stap 3 niet verstoort.

De opdracht 'Pijlers peilen' kan tevoren ook als thuisopdracht gedaan worden; de groepsleden bespreken hun bevindingen dan in de groepsbijeenkomst.

Vervolg

Groepsondersteuners maken naar aanleiding van de stap 4 het verdere programma en kiezen passende activiteiten uit de Toolkit. NB: dat programma is een *blauwdruk*:

het zal, telkens bijgesteld worden door, met en naar de wensen van de groep!

Ook te gebruiken bij

Tussentijdse evaluaties.

Informatie/bronnen

Zie thema's, onderwerpen en activiteiten in de Toolkit GAOW, groepsbijeenkomsten.

1

Starten

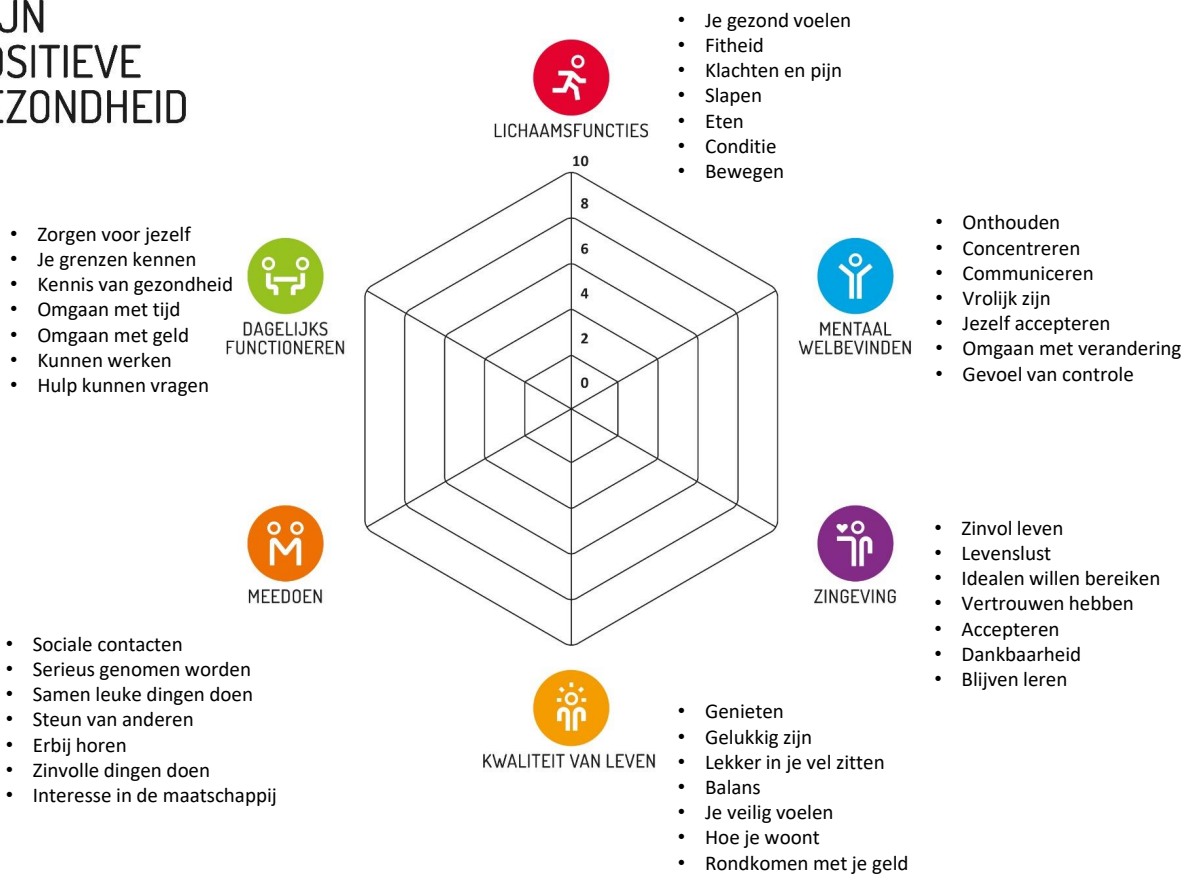
Onderwerp

1-b: Introductie

Activiteit

'Spinnenweb, gespreksinstrument Positieve gezondheid'

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID





Het levensverhaal

Onderwerp

2-a: Heden en verleden

Activiteit

'Mijn activiTijdlijn'

Doel

Start van het programma.

Verhalen oproepen over het handelen in heden en verleden (*storytelling*, *reminiscentie*). Plezier hebben in het delen van herinneringen, verhalen.

Bewustwording betekenisvolle activiteiten en invloed daarvan op gezondheid en welzijn.

Vorm

Tekenen/schrijven, individueel; bespreking in groep.

Materialen

Oude behangrollen, grote markers in diverse kleuren, plakband/schilderstape/punaises; schaar, rolletjes cadeaulint.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag iedereen een oude behangrol mee te nemen, die hebben veel mensen nog wel ergens liggen. Neem zelf extra/reserve mee.

Tijdens de bijeenkomst:

Kies een marker in de kleur die bij u past.

Neem een stuk behangrol en teken daarop in een tijdslijn duidelijk wat voor activiteiten u allemaal gedaan hebt, van vroeger tot en met nu.

Tijd: 20-30 minuten.

Kies tenslotte een plek op de muur/raam/deur voor uw 'ActiviTijdslijn' en plak hem daar vast.

Daarna:

1: Samen elke 'ActiviTijdlijn' langslopen, bekijken en bespreken: eigen emoties, waardering bij de activiteiten; die erbij laten opschrijven/laten vertellen, op doorvragen.

2: Vraag de groepsleden, met hun eigen kleur pen bij de ander op diens rol reacties te zetten: een plus achter de activiteiten die hij ook doet, een uitroep- of vraagteken bij activiteiten welke misschien een leuk, nieuw idee zouden zijn.

Tenslotte:

Eigen 'ActiviTijdlijn' oprollen, lintje erom en meenemen naar huis. Volgende keer weer meenemen (nodig bij vervolg, zie 2-b).

Triggers

Toepasselijk muziek draaien voor aanvang en/of tijdens opdracht maken (via Spotify). Bijvoorbeeld: 'Het dorp' van Wim Sonneveld. 'The logical song' van Supertramp. 'The times they are a-changing' van Bob Dylan. 'My way' van Frank Sinatra. 'Yesterday' van the Beatles. e.d.
Oude foto/ansichtkaart/jaartal op tafel leggen: deelnemers vrij laten associëren bij het plaatje/ jaartal. Fragment 'Geluiden van vroeger', Toon Hermans One man schow 1984: <https://www.youtube.com/watch?v=95oLNUBIJXk> (5.24 minuten; gepubliceerd 19032017).

Aandachtspunten

Zorg ervoor dat er niet al gepraat wordt met elkaar bij het maken van de opdracht, maar dat elke deelnemer er met de aandacht gericht op zichzelf rustig over na kan denken.

Variaties

Onderwerp:

In plaats van activiteiten: taken; rollen; verplichtingen; liefhebberijen; bezigheden.

Uitvoering:

Plaatjes erbij laten plakken uit tijdschriften.

Behangrol kan ook op tafel uitgerold worden in plaats van op muur plakken.

Zonder voorbereiding:

Kan onvoorbereid. Dan wel doel goed toelichten bij introductie en zelf voor de nodige materialen zorgen.

Ook te gebruiken bij

Thema 9-a.

2

Het levensverhaal

Onderwerp

2-a: Heden en verleden

Activiteit

'Mijn activiteitenstamboom'

Doel

Start van het programma.

Verhalen oproepen over het handelen in heden en verleden (*storytelling*, *reminiscentie*). Plezier hebben in het delen van herinneringen, verhalen.

Bewustwording betekenisvolle activiteiten en invloed daarvan op gezondheid en welzijn.

Vorm

Eerst schrijven, individueel, met gebruik van formulier (**zie bijlage**). Daarna bespreken, in de groep.

Materialen

Voldoende kopieën formulier 'Mijn activiteitenstamboom' (**zie bijlage**), pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

De appel valt niet ver van de boom, zegt het spreekwoord. Hoe zit dat met uw activiteiten? Hoe ver valt uw activiteit van de boom? Wat zit er in de familie, wat deden uw (groot)ouders, wat doet u?

Probeer het formulier in te vullen, vraag het desgewenst na bij familieleden. Neem het ingevulde formulier mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Vraag de deelnemers te vertellen over de activiteiten van toen en nu, over de betekenis ervan toen en nu, over overeenkomsten en verschillen, e.d.

Triggers

Plaatje van een oud schilderij met allerlei activiteiten erop laten zien. Bijvoorbeeld 'Kinderspelen' van Breughel. Samen bekijken, de verschillen zoeken: wat deden ze toen, wat doen ze nu/nog?

Spreekwoorden/gezegden/bekende dichtstrofen proberen op te noemen met daarin het woord 'tijd'.

Bijvoorbeeld: komt tijd, komt raad; uren dagen maanden jaren vliegen als een schaduw heen, e.a.

Bronnen: http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_Nederlandse_spreekwoorden

<http://www.woorden.org/spreekwoord>

Groepsbegeleiders tonen eigen 'activiteitenstamboom' en vertellen erover.

Aandachtspunten

Benadruk dat de stamboom niet volledig hoeft ingevuld, dat het slechts aanleiding voor gesprek is.

Zorg dat groepsleden de ruimte krijgen om te vertellen.

Zorg dat de invloed van de genoemde activiteiten op welbevinden, gezondheid en welzijn aan bod komt.

Bewaar (zelf/groepsbegeleiders) de 'Activiteitenstambomen' voor 2b.

Variaties

Onderwerp:

In plaats van activiteiten: liefhebberijen; of hobby's, of beroepen.

Uitvoering:

Foto's van oude en jonge familieleden mee laten nemen en over hun activiteiten laten vertellen.

Zonder voorbereiding:

Opdracht kan ook in de bijeenkomst gedaan, geef deelnemers dan voldoende tijd om in alle rust de eigen 'Activiteitenstamboom' te vullen alvorens het gesprek begint.

Ook te gebruiken bij

Thema 9-a.



Het levensverhaal

Mijn activiteitenstamboom

Ik:

Vader:

Moeder:

Opa:

Oma:

Opa:

Oma:

Overgrootouders:

Overgrootouders:



Het levensverhaal

Onderwerp

2-a: Heden en verleden

Activiteit

'Terug naar toen: mijn schooltijd'

Doel

Ervaren wat de betekenis is van herinneringen over de 'tijd van toen' voor de tijd van nu.

Vorm

Groepsgesprek.

Materialen

Pc of laptop (voor de 'Triggers').
Vragenlijst (**zie bijlage**).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag de deelnemers een foto of andere tastbare herinnering aan hun lagerschooltijd mee te nemen.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk en bespreek met elkaar de meegebrachte voorwerpen/foto's. Ga in op herinneringen en ervaringen; stel open, belangstellende vragen.

Bespreek wat de betekenis is van herinneringen van toen voor nu; zijn er dingen van toen meegenomen in het verdere leven? (waarden, ideeën, opvattingen, overtuigingen, levenslessen, e.d.). Gebruik hierbij ook de vragen en stellingen uit de bijlage (zie daar).

Triggers

Historische filmfragmenten, bijvoorbeeld:

'De school van vroeger'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=tJaMTtUaXng> Duurt 3,18 minuten. (geraadpleegd 01052020).

'Tijd van toen: straffen'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=LDO25e5msFU> Duurt 5 minuten (geraadpleegd 01052020).

Boeken: 'Pure Nostalgie' (2018) en 'Meer nostalgie' (2019) van G.T. Rovers. Karakter Uitgevers BV.

Aandachtspunten

Zorg dat groepsleden de ruimte krijgen om te vertellen. Nodig elkaar uit herinneringen aan de foto's en voorwerpen levend te maken: vraag hoe het er toen uit zag, hoe het rook, hoe het voelde etc. Ga in op beelden, metaforen, associaties.

Variaties

Onderwerp:

Andere tijdsperiodes (kindertijd/tienertijd/tijd als jongvolwassene) of andere onderwerpen (spel en spelen/ sporten).

Uitvoering:

Zet de vragen van de bijlage op strookjes, vouw ze dicht, leg ze op een hoop/doe ze in een bakje; één voor één een strookje eruit nemen en voorlezen; per persoon/ met elkaar beantwoorden, bespreken, elkaar aanvullen.

Zonder voorbereiding:

Groepsondersteuner kan starten met enkele mondelinge vragen, en deelnemers uitnodigen eigen vragen te bedenken en die aan elkaar te stellen.

Eventueel vervolg

Op basis van de gespreksonderwerpen en naar behoefte van (groep) deelnemers.

Ook te gebruiken bij

Thema 1, thema 2 en thema 12.



Het levensverhaal

Bijlage thema 2-a, activiteit 'Terug naar toen: mijn schooltijd'

Vul de volgende zinnen aan:

Een leuke herinnering aan mijn schooltijd is

Ik ging per naar school.

Mijn onderwijzer(es) hield orde in de klas door

Als huiswerk hadden we

Ik werd vooral beoordeeld op

In het speelkwartier gingen we

Met gymles deden we

Tot de vaste inventaris van het klaslokaal hoorde

Ik was goed in

Ik was in die tijd bang voor

Ik was toen dol op

Ik haalde kattenkwaad uit door

Na schooltijd speelde ik

Op schoolreisje gingen we

Voorbeeld van stellingen:

De wil van de meester of juf was wet.

Verder leren was alleen voor de rijke kinderen.

Straf van juf of meester was 'heilig' voor mijn ouders.

2

Het levensverhaal

Onderwerp

2-b: Heden, verleden, toekomst

Activiteit

'De appel valt...' Vervolg van startopdracht bij 2a: 'Mijn activiteitenstamboom'

Doel

Evaluëren halverwege het programma.
Deelnemers worden zich bewust(er) van eigen betekenisvolle activiteiten, hoe ze vol te houden en/of (weer) op te pakken; maken desgewenst plannen daartoe.

Vorm

Individuele opdracht: schrijven/tekenen. Daarna groepsgesprek.

Materialen

Het product van de 2-a: 'Mijn activiteitenstamboom' erbij nemen ter inspiratie en geheugensteun.
Schrijfpapier en pennen genoeg voor het aantal deelnemers; grote vellen papier (A3, 1 vel p.p.) en markers/stiften.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef de opdracht 'De appel valt...'

1: Maak een lijstje met 'Mijn activiteiten':

- noteer activiteiten die u graag doet en wilt blijven doen
- noteer eventuele 'oude' activiteiten die u weer wilt oppakken
- noteer nieuwe activiteiten die u wilt uitproberen.

Ter inspiratie kunt u 'Mijn activiteitenstamboom' die u aan het begin van het programma gemaakt heeft, hierbij gebruiken.

2: Teken op het grote vel papier (A5) een hele grote appel.

Verdeel de appel in partjes, zodanig dat elke activiteit uit uw lijstje in een van de partjes staat en ook zo dat je aan de *grootte van dat partje* kan zien hoe belangrijk die betreffende activiteit voor u is: hoe belangrijker, hoe groter.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk elkaars 'appels' en bespreek de betekenis van de activiteiten voor de betrokkene; invloeden op welzijn en gezondheid; wensen en voornemens om activiteiten uit te voeren; ideeën, plannen, aanpak, belemmeringen, kansen, stimuli, hulp, lotgenoten, informatiebronnen, e.d., proactieve copingstrategieën aan bod laten komen/bekrachtigen. Bewaar de flappen (voor 2c).

Triggers

Rondvraag: Wie heeft afgelopen week een activiteit gedaan waar hij/zij enorm van opkikkerde? Laten vertellen: betekenis en positieve effect bespreken op welzijn/gezondheid/energie/rust/...

Flyers/folders/krant/buurtactiviteitenkalender/e.d. op tafel leggen.

De 'activiteitenstambomen' van de deelnemers die bij 2a gemaakt zijn.

Aandachtspunten

Succesvolle eerdere strategieën/oplossingen uit leven van de groepsleden om activiteiten te (blijven) doen bekrachtigen, stimuleren;

Proactive copingstrategieën.

Variaties

Uitvoering:

Kan ook met echte appels (1 p.p.) en borrelprikkers met vlaggetjes: laat de deelnemers dan voor elke activiteit een borrelprikkerpakje pakken en op het vlaggetje de activiteit schrijven. Geef ze vervolgens elk een appel en laat die in parten snijden, die ook in grootte verschillen zoals bedoeld bij de papieren opdracht. Laat ze de prikkers in het passende partje zetten.

Zonder voorbereiding:

Opdracht 'De appel valt...' kan in de bijeenkomst gegeven worden. Zorg dan wel dat de deelnemers hun producten van 2a 'Mijn activiteitenstamboom' weer mee hebben.



Het levensverhaal

Onderwerp

2-b: Heden, verleden, toekomst

Activiteit

'De lijn gaat door' Vervolg van startopdracht bij 2a: 'Mijn activiTijdslijn'

Doel

Evalueren halverwege het programma.
Deelnemers worden zich bewust(er) van eigen betekenisvolle activiteiten, hoe ze vol te houden en/of (weer) op te pakken; maken desgewenst plannen daartoe.

Vorm

Individuele opdracht, schrijven, daarna groepsgesprek.

Materialen

De producten van startopdracht 2a: 'Mijn activiTijdslijn'.
Markerpennen in de kleuren van vorige keer; restant behangrol van vorige keer, plakband.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Plak aan 'Mijn activiTijdslijn' die u in het begin van het programma gemaakt heeft, nog een stuk behang.

Trek de lijn door.

Schrijf op dat nieuwe stuk lijn alle activiteiten u wilt blijven doen in de toekomst en activiteiten die u (weer) wilt gaan oppakken.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk samen de doorgetrokken 'ActiviTijdslijn' van de deelnemers en bespreek de betekenis van de activiteiten voor de betrokkene; invloeden op welzijn en gezondheid; wensen en voornemens om die activiteiten uit te voeren; ideeën, plannen, aanpak, belemmeringen, kansen, stimuli, hulp, lotgenoten, informatiebronnen, e.d.; bekrachtigen, stimuleren *proactive copingstrategieën*.

Triggers

Rondvraag: Wie heeft afgelopen week toevallig een activiteit gedaan waar hij/zij enorm van opkikkerde? Laten vertellen; betekenis en effect op welzijn/ gezondheid bespreken.

Flyers/folders/krant/buurtactiviteitenkalender, e.d. op tafel leggen.

De 'ActiviTijdslijnen' van 2a van de deelnemers.

Aandachtspunten

Succesvolle eerdere strategieën/oplossingen uit leven van de groepsleden om activiteiten te (blijven) doen bekrachtigen, stimuleren;

Proactive copingstrategieën.

Variaties

Uitvoering:

Deelnemers vragen de doorgezette lijn voor elkaar te maken en die er daarna, met mondelinge toelichting aan te laten plakken. Opdracht luidt dan: wat raden ze elkaar aan of wat verwachten ze dat de ander gaat doen?

Zonder voorbereiding:

Kan ook zonder voorbereiding, zorg wel dat producten van voorgaande keer ('activiTijdslijnen' van de deelnemers) aanwezig zijn.



Het levensverhaal

Onderwerp

2-c: Evaluatie

Activiteit

Evalueren met formulier (zie bijlage)

Doel

Veranderingen op gebied van activiteiten evalueren en eventueel vervolg wensen/programma inventariseren.

Vorm

Evaluatieformulier invullen, individueel; bespreken met de hele groep.

Materialen

Kopie voor elke deelnemer van evaluatie formulier (**zie bijlage**), pennen.

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Deel evaluatieformulier uit en vraag de deelnemers het ieder voor zich in te vullen.

Tijd: ca. 20 minuten?

Bespreek welke activiteiten, verhalen, etc. bijgebleven; en waarom (zie formulier, vraag 1).

Bespreek veranderingen in de afgelopen weken op het gebied van activiteiten (zie formulier, vraag 2).

Bespreek voornemens en plannen, mogelijkheden, tips, inspiratie, stimuli, hulpbronnen (zie formulier, vraag 3 en 4). Bespreek wensen en ideeën (zie formulier, vraag 5).

Ten slotte:

Spreek een leuke, passende activiteit af om met zijn allen ter afsluiting te doen.

Laat deelnemers ingevulde formulier bewaren, maak desgewenst, en gevraagd, zelf kopieën voor archief groepsondersteuner.

Triggers

Begin met een oprisser, geheugensteuntje. Laat de deelnemers de namen van alle opdrachten van de afgelopen bijeenkomsten opnoemen; schrijf ze elk op een kaartje, vul aan zo nodig; zorg dat het volledig is. Laat de groep dan de kaartjes in de juiste volgorde op tafel leggen. Benadruk het opfriseffect, niet de perfectie in volgorde

Aandachtspunten

Zorg voor rust en voor voldoende tijd om het formulier in te vullen. Benadruk dat niet alles ingevuld moet; dat het voor iedereen verschillend kan zijn: bekrachtig eigenheid (eigen beleving, eigen ervaringen, eigen mening, e.d.), er is geen goed of fout.

Variaties

Uitvoering:

Kan ook in individueel gesprek gebruikt worden.

Kan eventueel tevoren thuis ingevuld worden. Dan de inleiding, toelichting en het uitdelen van leeg formulier in *voorgaande bijeenkomst* doen.

Eventueel vervolg

Geeft input voor bijstellen en/of plannen van het vervolgprogramma.



Het levensverhaal

Bijlage thema 2-c, activiteit 'Evalueren met formulier'

Vraag 1:

Welke dingen zijn u bijgebleven uit de afgelopen bijeenkomsten?

Opvallende verhalen, leuke activiteiten, inspirerende ideeën, handige oplossingen, nuttige tips, bronnen van informatie ...?

Noteer in de eerste kolom kort, wat u ervan is bijgebleven. Noteer in de tweede kolom waarom het u zo is bijgebleven.

NB: U hoeft niet alles in te vullen; alleen die dingen die u bijgebleven zijn. Dat kan voor iedereen anders liggen, daar is geen goed of fout aan.

Dát is mij bijgebleven		Daarom!
Verhalen		
Activiteiten		
Ideeën		
Oplossingen		
Tips		
Bronnen		
Andere dingen		



Het levensverhaal

Vraag 2:

Is er iets veranderd in de afgelopen weken als het gaat om activiteiten?

Is er in uw mening iets veranderd of in uw kijk (visie) op activiteiten? Is uw interesse in activiteiten veranderd? Is uw gedrag, veranderd? Zo ja: wat is er in uw gedrag veranderd? Doet u nieuwe activiteiten? Of doet u 'oude' activiteiten op een andere manier? Wat doet u dan anders? Waarom?

Noteer hieronder de veranderingen.

NB: U hoeft niet alles in te vullen. Het kan voor iedereen anders liggen, daar is geen goed of fout aan.

Dit is er voor mij veránderd op het gebied van activiteiten	
Mening	
Kijk/visie	
Interesses	
Gedrag (zoals frequentie, aard, vorm, e.d.)	
Anders	



Het levensverhaal

Vraag 3:

Heeft u plannen/voornemens voor uzelf voor de komende tijd? Zo ja, noteer ze hieronder.

Mijn plannen/voornemens

Vraag 4:

Wat zou u helpen om deze plannen ook te realiseren?

Stimulans/steun

Vraag 5:

Heeft u tips/ideeën/wensen voor een volgend programma? Zo ja noteer ze hieronder.

Mijn tips/ideeën voor een volgend programma

Onderwerp

2-c: Evaluatie

Activiteit

Evalueren middels 'Terug- en vooruitblik'

Doel

Veranderingen op gebied van activiteiten evalueren en eventueel vervolg wensen/programma inventariseren.

Vorm

- Vragen opstellen met hele groep
- Vragen individueel schriftelijk in alle rust beantwoorden
- Nabespreken imet hele groep.

Materialen

Kartonnen kaartjes (zoveel als er opdrachten geweest zijn tot nu toe), viltstift (zie 'Triggers'); flap/schoolbord, markerstift; pennen en schrijfpapier (zoveel als er deelnemers zijn).

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Inleiden: terugblikken/evalueren afgelopen bijeenkomsten. Toelichten doel, vorm, werkwijze en wat er verder mee gebeurt.

1: Brainstormen: Vraag deelnemers middels steekwoorden op te noemen wat hen is bijgebleven van de afgelopen bijeenkomsten. Noteer alles losjes op flap/bord.

2: Vaststellen: Bepaal met elkaar wat de meest passende/geschikte/belangrijke steekwoorden of onderwerpen zijn. Herformuleer ze zo nodig; vul aan indien nodig. Zorg dat tenslotte de uiteindelijke steekwoorden/onderwerpen duidelijk op een rij staan en nummer ze.

3: Terugblikken: Deel schrijfpapier en pennen uit. Vraag de deelnemers individueel op te schrijven van elk onderwerp wat zij er persoonlijk aan gehad hebben.

Tijd: ca. 10 minuten.

4: Bespreken: per onderwerp samen bespreken wat de groepsleden er aan gehad hebben.

5: Voeg twee onderwerpen toe: 'Plannen en voornemens voor mezelf' en 'Stimulansen/hulp om mijn plannen te realiseren'.

Vraag: heeft u op het gebied van activiteiten voor uzelf plannen/voornemens gemaakt voor de komende tijd? Zo ja, noteer ze. Vraag: wat heeft u nodig om die plannen te realiseren(stimulansen/hulp)? Noteer die.

Bespreek de antwoorden van en met de deelnemers.

6: Vraag: Heeft u tips/ideeën of wensen voor komende programma's? Zo ja noteer ze (individueel, ca. 5 minuten). Bespreek dit met de groep.

7: Afsluiten: Spreek een leuke, passende activiteit af om met zijn allen ter afsluiting te doen.

Tenslotte:

Laat deelnemers de geschriften bewaren, maak desgewenst, en gevraagd, zelf kopieën voor archief groep.

Triggers

Begin met een opfrisser, geheugensteuntje.

Laat de deelnemers eerst eens *alle* namen van alle opdrachten van de afgelopen bijeenkomsten opnoemen; schrijf die elk apart op een kaartje, vul aan zo nodig, zorg dat het volledig is.

Laat de groep dan de kaartjes in de juiste volgorde op tafel leggen. Stimuleer het opfriseffect, *niet* de perfecte volgorde.

Aandachtspunten

Zorg bij stap 3 voor rust en voor tijd genoeg om in te vullen. Benadruk dat niet alles ingevuld moet; dat het voor iedereen verschillend kan zijn: bekrachtig eigenheid (eigen beleving, eigen ervaringen, eigen mening, e.d.), er is geen goed of fout.

Variaties

Uitvoering:

Bij stap 3 ('Terugblikken') groepsleden in tweetallen elkaar laten interviewen, dus aan de hand van de steekwoorden/onderwerpen elkaar bevragen: "Wat heb jij er aan gehad?". Bij stap 4 dan verslag van elkaar doen aan de hele groep. Variant bij stap 5: vragen wat ze voor goede plannen/voornemens zouden maken *voor de ander(en)*.

Eventueel vervolg

Geeft input voor vervolg/volgende programma.

3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-a: Ritme, rituelen en gewoonten in heden en verleden

Activiteit

'Zo zijn onze manieren'

Doel

Deelnemers vertellen over/herkennen eigen gewoonten en rituelen en de invloed daarvan op hun dagelijks leven; leren overeenkomsten en verschillen daarin met anderen kennen.

Vorm

Individueel, lijstje maken; groepsgepraak.

Materialen

Schrijfpapier en pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef de opdracht 'Zo zijn onze manieren'.

Deel 1 van de opdracht: Maak een lijstje met dingen in uw gedrag die u, al dan niet bewust, hebt overgenomen van uw ouders. Denk aan eetgewoonten, etiquette, begroetingen, familie woorden/uitdrukkingen, verjaardagen vieren, cadeaus geven en ontvangen, e.a.

Tijd: ca. 15 minuten.

Tijdens de bijeenkomst:

Bespreek met elkaar de invloed van ritme, rituelen, gewoontes op dagelijks handelen; van wie het is geleerd of onbewust overgenomen; veranderingen in gewoonten de loop der jaren, welke, hoe, waarom; etc.

Deel 2 van de opdracht: Bekijk het eigen lijstje nog eens nader: welke van die gewoonten heeft u *zelf* ook weer doorgegeven? Deed u dat bewust of onbewust? En aan wie? Denk hierbij verder dan aan (klein)kinderen: het kunnen ook andere personen in de familie zijn of op het werk, vrienden, burens, e.a.

Tijd ca.: 10 minuten.

Bespreek hierna met elkaar welke dingen doorgegeven zijn, aan wie, hoe zich dat in het gedrag van die personen uit, e.d. Bespreek het mooie, rare, leuke, lastige, verrassende, onthutsende, vervelende, e.a., van die overgedragen gewoontes.

Triggers

Begroetingen: Vraag de deelnemers elkaar te begroeten op een 'vreemde' manier: dat wil zeggen op een andere manier dan ze gewoonlijk doen. Hoeveel verschillende manieren van begroeten kennen we met elkaar? Inspiratie: kijk op Google/begroetingen/afbeeldingen.

Kijken naar kunst: Ga samen naar een museum met oude/realistische schilderijen en zoek naar rituelen uitgebeeld in de kunst. Kan ook middels Google zoekpagina: typ 'rituelen uitgebeeld in de kunst/afbeeldingen'.

Cadeaus: Vraag deelnemers naar hun gewoonten rondom het geven/krijgen van (verjaardags)cadeaus.

Aandachtspunten

Een gezellige open sfeer, oprechte interesse in elkaar, respect voor elkaars anders zijn/doen/denken; plezier in het van elkaar horen/met elkaar delen, relativering en humor.

Variaties

Onderwerp:

Meteen beginnen met deel 2 van de opdracht.

Uitvoering:

Deelnemers in plaats van individueel schrijven, elkaar erover laten 'interviewen' (ca. 20 minuten); daarna over elkaar vertellen in de groep en bespreken met elkaar.

Ook te gebruiken bij

Triggers ook te gebruiken bij thema's 4 en 12.

3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-a: Ritme, rituelen en gewoonten in heden en verleden

Activiteit

'Ik ga op reis en ik neem mee ...'

Doel

Deelnemers vertellen over/herkennen eigen gewoonten en rituelen en de invloed daarvan op hun dagelijks leven; leren overeenkomsten en verschillen daarin met anderen kennen.

Vorm

Individueel bedenken/kort opschrijven; groepsgesprek.

Materialen

Schrijfpapier, pennen; eventueel computer (bij 'Triggers').

Opdracht

Voor en tijdens de bijeenkomst:

Geef de opdracht: 'Ik ga op reis en ik neem mee ...'

Stel dat u zou emigreren naar een ver land, wat neemt u dan absoluut mee omdat u dat niet zou kunnen missen in uw dagelijks leven? En welke gewoonten in uw dagelijks leven zou u absoluut willen blijven behouden?

Noteer het kort voor uzelf.

Tijd: ca. 15 minuten.

Bespreek in de groep: wat groepsleden mee zouden nemen, waarom het onmisbaar is voor betrokkene; welke gewoonten ze absoluut niet zouden willen veranderen, waarom, de betekenis/het belang ervan, e.d.; waar die gewoonten vandaan komen, hoe die (onbewust overgenomen zijn en van wie; welke gewoonten (onbewust ook weer overgedragen worden en aan wie, etc. Geef positieve aandacht aan verschillen en overeenkomsten in gewoonten en rituelen.

Triggers

Begroetingen: Hoeveel verschillende gewoonten in het begroeten zijn er? Vraag de deelnemers met elkaar zoveel mogelijk manieren van begroeten te bedenken en daadwerkelijk uit te voeren op elkaar. Laat ze eerst met elkaar aan de gang gaan. (Kijk voor inspiratie zo nodig op Google: begroetingen/afbeeldingen).

Liedje op Youtube: van Kooten en de Bie: 'De Bie viert kerstmis niet'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=llpFaf7AQ>

Doe een rondvraag: Welke gewoonte heeft u als kind van huis meegekregen? Mag een mooie/rare/leuke/lastige gewoonte zijn, maak niet uit. Vraag of en waarom die gewoonte in de volwassenheid is behouden/veranderd.

Aandachtspunten

Een gezellige open sfeer, oprechte interesse in elkaar, respect voor elkaars anders zijn/doen/denken; plezier in het van elkaar horen/met elkaar delen, relativering en humor.

Variaties

Uitvoering:

Elkaar bevragen in tweetallen en daarna vertellen over elkaar aan de groep.

Ook te gebruiken bij

'Triggers' ook te gebruiken bij thema's 2, 4 en 12.

3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-a: Ritme, rituelen en gewoonten in heden en verleden

Activiteit

'Ankers'

Doel

Verkennen en bewust worden van factoren die houvast geven in het leven.

Vorm

Groepsgesprek n.a.v. opdracht.

Materialen

Voldoende kopieën van A4 met vragen (**bijlage 1**); pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef de opdracht 'Ankers' als thuiswerkopdracht mee. (**zie bijlage 1**).

NB: in dat geval in voorgaande bijeenkomst stap 1 tot en met 3 ook al doen zoals is beschreven bij 'Tijdens de bijeenkomst'.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Toelichting geven op onderwerp en de metafoor ('Ankers' zijn factoren die houvast geven in het leven).

2: Concrete voorbeelden geven van wat ankers zijn voor jezelf als groepsondersteuner nu/vroeger; vragen naar concreet voorbeeld van een anker bij de deelnemers.

3: Opdracht geven en vragenlijst uitdelen (**zie bijlage 1**).

4: Voldoende tijd en rustige sfeer creëren. Desgewenst met passend achtergrondmuziekje.

5: Nabespreken samen. Aan de orde kan komen:

- Personen, ook huisdieren, die houvast/betekenis/kleur aan het leven geven.
- Rollen, taken, activiteiten die houvast/betekenis/kleur aan het leven geven.
- Idealen, levens motto's, waarden, normen, geloof, religie, rituelen, gewoonten.
- Zaken betreffende levenstestament, vrijwillig levens-einde, nalatenschap, e.d.
- Veranderingen in de tijd/levensfase.
- Veranderingen in behoefte aan 'ankers'.

Triggers

Plaatje(s) van ankers laten zien (bijvoorbeeld bijlage 2) en wat het bij deelnemers oproept: vrij associëren, alles laten komen, nog niet op ingaan.

Deelnemers vragen wat zij als symbool voor 'houvast in het leven' zouden kiezen en dat te tekenen/passend plaatje bij te zoeken; kan ook in duo's.

Aandachtspunten

Zorg voor een sfeer van openheid, veiligheid, respect voor diversiteit, empathie.

Wees voorbereid op grote emoties die het kan losmaken, zowel uit heden als verleden (zoals overlijden van dierbaren), en weet ze passend op te vangen. Respecteer grenzen, privacy.

Variaties

Uitvoering:

In plaats van A4 met vragen een vrijere vorm kiezen:

- deelnemers krijgen een A4 met het anker (**zie bijlage 2**) en schrijven rondom het symbool hun persoonlijke 'ankers'.

- deelnemers maken een collage van hun persoonlijke 'ankers' (zorg dan voor voldoende tijdschriften, lijm, scharen; scheuren kan ook).

- laat op een leeg A4 links noteren: wat waren mijn 'ankers?' en rechts: wat zijn nu mijn 'ankers?'

Zonder voorbereiding:

Opdracht kan in de bijeenkomst worden gegeven (zie stappen 1-5).

Eventueel vervolg

- Informatie inwinnen/met elkaar bespreken/laten geven door een gastspreker, over zaken zoals: levenstestament, vrijwillig levens-einde, nalatenschap, e.d.

- Plannen maken om rollen/taken/activiteiten (weer) te ondernemen die houvast geven, of/en relaties (weer) aan te knopen.

Ook te gebruiken bij

Thema 4-a en thema 12-a.



3 Invloed op activiteiten

Bijlage 1, thema 3-a, activiteit 'Ankers'

Onder 'ankers' verstaan we factoren die u houvast geven in het dagelijks leven. De vragen hieronder zijn bedoeld om eens bewust stil te staan bij dergelijke factoren in uw leven.

We gaan deze onderwerpen in de groep bespreken, maar u bepaalt natuurlijk zelf hoeveel/wat u in het groepsgesprek wilt inbrengen van wat u hier allemaal hebt opgeschreven voor uzelf

Vraag 1:

Wat waren voorheen uw 'ankers'? Bijvoorbeeld in uw vorige woonomgeving of in een vorige levensfase

Vraag 2:

Welke 'ankers' ervaart u op dit moment?



Invloed op activiteiten

Vraag 3:

Welke 'ankers' zou u willen hebben?

Vraag 4:

Hoe kunt u die realiseren?



Invloed op activiteiten

Bijlage 2, thema 3-a, activiteit 'Ankers'



3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-b: Veranderingen in ritme, rituelen en gewoonten

Activiteit

'Vroeger was alles anders'

Doel

Deelnemers leren eigen en andermans gewoonten en rituelen (her)kennen en eventuele veranderingen daarin/ in de betekenis ervan tijdens de loop van het leven.

Vorm

Groepsopdracht, groepsgesprek.

Materialen

Twee grote flappen papier (A3), stiften; evt. computer (zie 'Triggers').

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Geef de opdracht 'Vroeger was alles anders'.

Verdeel de groep in twee subgroepen. De ene subgroep heeft de opdracht om op flap te noteren wat er vroeger allemaal *anders* dan nu was in het dagelijks leven (in de vorm van korte kreten). De andere subgroep heeft de opdracht om op hun flap te noteren wat er *nu* allemaal *beter* is dan vroeger in het dagelijks leven (in de vorm van korte kreten).

Tijd: ca. 15 minuten

NB: Zorg dat groepen elkaar niet horen of elkaars flap zien tijdens de opdracht, opdat ze elkaar niet kunnen beïnvloeden.

Besprek met de hele groep de beide flappen bekijken; verschillen, overeenkomsten tussen de flappen bespreken; veranderingen in dagelijks leven/gewoonten; betekenis, oorzaken, ervaren positieve/negatieve gevolgen van de veranderingen, etc.

Triggers

Kort filmpje: Zomercolumn uit het NOS Journaal 17-08-2011: 'Vroeger was alles anders op het Binnenhof'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=4KxO3gpzL8> (1.19 minuten; gepubliceerd 19082011).

Rondvraag: Wat schonken ze voor drankjes en wat voor lekkers zetten uw ouders vroeger op tafel voor de gasten op verjaardagen en wat zet u nu op tafel voor uw gasten op verjaardagen?

Aandachtspunten

Belangrijk dat de subgroepen elkaar bij het opschrijven op de flappen niet beïnvloeden, dus dat er echt wat te vergelijken valt bij de nabespreking.

Geen klaagsessie; constructieve sfeer bewaken: relativeren, humor, coping bekrachtigen.

Variaties

Uitvoering:

Kan individueel uitgevoerd worden: geef dan de groepsleden om en om de opdracht voor zichzelf te noteren wat nu beter is/wat vroeger beter was. Nabespreking zelfde doen, waarbij de inbreng van de verschillende groepsleden dan het uitgangspunt is.

3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-b: Veranderingen in ritme, rituelen en gewoonten

Activiteit

'Feest'

Doel

Deelnemers leren eigen en andermans gewoonten en rituelen (her)kennen en eventuele veranderingen daarin/ in de betekenis ervan tijdens de loop van het leven.

Vorm

Groepsgesprek.

Materialen

Foto's die deelnemers meegenomen hebben van thuis; jaarkalender/illustraties/boek over allerlei feesten/ feestartikelen (zie 'Triggers').

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag de deelnemers een of enkele foto's mee te nemen van hun belangrijkste feestdag(en).

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk de foto's samen; groepsleden vertellen elkaar over die feestdagen, de betekenis/belang voor de betrokkene, bijzondere herinneringen; vraag door hoe ze het vroeger vierden, hoe nu; welke gewoonten, rituelen bij die feesten horen, vroeger, en nu; wat is er veranderd, waarom; wat is gebeven, waarom; etc.

Triggers

Feestartikelen: Leg diverse feestartikelen op tafel zoals slingers, hoedjes, taartvorm, cadeaupapier, o.i.d.

Feestdag: Benoem de meest actuele/recente (inter) nationale feestdag: vraag hoe de deelnemers die dag gaan vieren/gevierd hebben.

Kalender: Leg een jaarkalender/agenda/planner op tafel waarin (inter)nationale feestdagen vermeld staan: vraag of er feestdagen ontbreken volgens de deelnemers.

Boek: Leg een toepasselijk boek op tafel zoals: 'Nederland Wereldland. Feesten, rituelen en gebruiken van veel culturen in Nederland', door P. van Schaik & L. Sluiter (2008). Uitgegeven door PlanPlan, Amsterdam.

Voorbeeld: Groepsondersteuner begint met eigen feestfoto's en verhaal over gewoonten en rituelen van feest vroeger en nu.

Iets lekkers: Een lekkernij bij de koffie/thee als voorbeeld van iets kenmerkends dat bij een feest voor groep/voor de groepsondersteuner hoort.

Aandachtspunten

Foto's en persoonlijke herinneringen kunnen veel emoties losmaken.

Orienteer je op verschillen (het vieren van verjaardagen bijvoorbeeld, is niet gewoon in elke cultuur/religie)

Variaties

Uitvoering:

In plaats van foto's, iedereen een voorwerp, of een kledingstuk of een recept/gerecht mee laten nemen, dat met een belangrijke feestdag in het leven van de deelnemer te maken heeft.

Zonder voorbereiding:

Begin met een van de triggers. Doe daarna de opdracht en bespreking.

Ook te gebruiken bij

Thema 4-a.

3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-c: Balans zoeken

Activiteit

'Pluk de dag'

Doel

Deelnemers (her)kennen hun dagelijkse gewoonten en kunnen die optimaal/gezond veranderen.

Vorm

Collage, individueel; bespreking in groep.

Materialen

Gekleurde stiften/potloden e.d. Divers gekleurd papier, lijm, scharen, schrijfpapier, pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Maak voor u zelf een lijstje van de activiteiten die u op een doorsnee dag doet.

Neem dit lijstje mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Maak een grote bloem waarbij elke activiteit van uw lijstje één blad vormt. Teken, knippen, plakken, vouwen, scheuren: alles mag.

Tijd: ca. 30 minuten.

Presenteer uw bloem straks aan de groep.

2: Laat iedereen zijn bloem presenteren en kort toelichten. Leg na de presentaties de bloemen verspreid in de groepsruimte neer. Laat iedereen rondlopen en alle bloemen nog eens goed bekijken. Geef daarbij de opdracht '**Recensie schrijven**':

Schrijf een korte recensie voor elke bloem:

Wat u vindt van de activiteiten met betrekking tot hoeveelheid/verscheidenheid/frequentie/e.a.

Wat zou u de ander adviseren om te worden 'geplukt': minder, meer, anders, eraf? En hoe zou de betrokkene dat kunnen realiseren?

Tijd: ca. 30 minuten.

3: Recensie aan elkaar geven/vertellen, toelichten, bespreken.

4: Vraag welke activiteiten de deelnemers van de anderen aantrekkelijk, bijzonder, interessant vinden; of ook (weer) willen gaan doen, of iets meer over te weten komen. Wellicht komen hier plannen uit, of afspraken om met elkaar iets te doen.

Triggers

Rondvraag: Hoe kwam u hier binnen? Uitgerust of nog moe van alles wat u vandaag al gedaan hebt voor u hier binnenkwam?

Rondvraag: Wat is voor u persoonlijk een geheide opkikker om te ontspannen/weer energie/moed/puf/... te krijgen?

Aandachtspunten

Geef/regel informatie over: gezonde balans belasting belastbaarheid, afwisseling rust activiteit, goede gewoonten en invloed op gezondheid (bijvoorbeeld siësta's) en energieleveranciers (beweging, frisse lucht, voeding).

Variaties

Uitvoering:

groepsleden niet voor iedereen een recensie laten schrijven maar voor één ander groepslid. Wel in de hele groep nabespreken.

Zonder voorbereiding:

lijstje met de eigen activiteiten kan ook eerst in de bijeenkomst gemaakt.

Ook te gebruiken bij

Thema 9-c en thema 6-a,b,c.

3

Invloed op activiteiten

Onderwerp

3-c: Balans zoeken

Activiteit

'Dagindeling'

Doel

Deelnemers (her)kennen hun dagelijkse gewoonten/ dagindeling en kunnen die waar nodig optimaal, gezond veranderen.

Vorm

Formulier met vragen invullen; bespreken met groep.

Materialen

Voldoende formulieren, pennen; evt. computer voor 'Triggers'.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vragenlijst laten invullen individueel, thuis (**zie bijlage**).

Tijdens de bijeenkomst:

Bespreken met elkaar; gezonde dagindeling wat is dat? Verschillend per persoon; mogelijkheden/noodzaak tot veranderen? Hoe? Informatie over gezonde balans energie/rust, belasting belastbaarheid, e.d.

Triggers

Liedje 'Opzij' van Herman van Veen draaien, over haast hebben. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=Q9gbui71QSw>.

Aandachtspunten

Veilige, open, respectvolle sfeer.

Geef/regel goede informatie over: gezonde balans belasting belastbaarheid, afwisseling rust activiteit, goede gewoonten en invloed op gezondheid (bijvoorbeeld siësta's) en energieleveranciers (zoals beweging, frisse lucht, voeding, e.a.).

Variaties

Uitvoering:

In tweetallen samen laten nabespreken eerst, dan in grote groep de hoofdlijnen, gericht op de voorlichting

Ook te gebruiken bij

Thema 6-b.



3 Invloed op activiteiten

Bijlage thema 3-c, activiteit 'Dagindeling'

Dagindeling, vragen:

Hoe ziet uw ideale dag eruit?

Hoe ziet een doorsnee dag er in werkelijkheid uit voor u?

Welke dagelijkse gewoonten/rituelen heeft u?

Hoe komt het dat u die gewoonten/rituelen heeft?

Hoe worden die gewoonten/rituelen beïnvloed door uw omgeving?

Zijn er bepaalde dagen of dagdelen die drukker zijn dan andere? Welke?

Hoe komt het dat het dan zo druk is? Zou het ook anders kunnen?

Zijn er rituelen die aan rollen gekoppeld zijn?

3

Invloed op activiteiten

Dagindeling, vul aan:

Ik kan niet zonder

Op elke- dag doe ik

Voor het slapen gaan, moet ik altijd nog

Ik begin mijn dag altijd met

Als er visite komt, doe ik altijd

Als ik op visite ga, doe ik altijd

Voor ik de deur uit ga, doe ik altijd

Als ik ergens op vakantie ben, doe ik altijd eerst

Onderwerp

4-a: Sociale relaties, activiteiten en verbondenheid

Activiteit

'Mijn eigen zonnestelsel'

Doel

Analyse van sociaal netwerk (sociogram) en functies, mogelijkheden en beperkingen; inzicht in invloed van sociaal netwerk op activiteiten, welzijn, gezondheid.

Vorm

Individueel schrijven/tekenen; groepsgesprek.

Materialen

Pennen en papier; evt. computer ('Triggers').

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

1: Geef de opdracht 'Mijn eigen zonnestelsel'. Neem een vel papier en teken in het midden een stip: die stip vertegenwoordigt u zelf. Daar omheen komen uw 'planeten': personen die voor u belangrijk zijn in uw huidige leven. Teken hen in banen om uw stip, (het middelpunt) heen. Denk na over hoe ver/dichtbij u de andere stippen tekent: personen die het belangrijkste voor u zijn voor u, zet u het dichtstbij. Zet als u dat wilt de namen van die personen erbij.

2: Elk zonnestelsel samen bekijken en deelnemer over laten vertellen. Vraag daarbij ook wat de deelnemer vindt/ervaart in de diverse relaties met de personen in zijn zonnestelsel.

Bespreek bijvoorbeeld:

- de invloed van sociale relaties op gezondheid welzijn, activiteiten;
- de functies van sociale relaties (liefde, erkenning, financiële ondersteuning, praktische hulp, kennis van zaken, gezelligheid, emotionele steun, stimulans); de taken/eisen/verwachtingen, (over)bescherming, (over)belasting;
- de manieren van contact houden vroeger en nu: veranderingen/verschuivingen, (dreigende) eenzaamheid;het gebruik/invloed van sociale media, de voor- en nadelen, etc.

Triggers

Vraag aan de groepsleden: "Wie heb je altijd bij je"?

Bijvoorbeeld in de vorm van foto's (in tas/mobiel/portefeuille/portemonnee/screensaver/e.d.

Of in de vorm van een voorwerp: aandenken/dierbaar cadeau dast je bij je hebt/draagt.

Laat een kort filmpje zien over het zonnestelsel via YouTube, bijvoorbeeld: 'Solar system': <https://www.youtube.com/watch?v=B2qf5dsyfGE>.

Aandachtspunten

Begeleiding: Dit is een confronterende opdracht. Kan grote verschillen, hiaten en verliezen zichtbaar maken en emoties oproepen.

Signaleer/bespreek, zo nodig in individueel gesprek, (in) directe signalen van (dreigende) eenzaamheid.

Variaties

Uitvoering:

Zonnestelsel kan ook tijdens de bijeenkomst op tafel uitgezet worden met (lego)blokjes of met stickers of met toepasselijke voorwerpen.

Kan ook met stoelen in de ruimte: dan beurtelings per persoon stoelen laten neerzetten, betrokkene midden in laten zitten tijdens het bespreken.

Zonder voorbereiding:

Opdracht kan op papier ook in de bijeenkomst uitgevoerd worden, zorg dan wel zelf voor de nodige materialen.

Ook te gebruiken bij

Thema 11-a.

4

Sociale netwerken

Onderwerp

4-a: Sociale relaties, activiteiten en verbondenheid

Activiteit

'Mijn stamboom'

Doel

Inleidende opdracht voor dit thema; deelnemers leren elkaar kennen m.b.t. familiebanden.

Vorm

Product thuis maken, individueel; product tonen aan elkaar, groepsgesprek.

Materialen

Naar keuze van de deelnemers (zie 'Opdracht').

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef onderstaande opdracht mee: 'Mijn stamboom'.
Maak een stamboom van uw familie, uitgevoerd in een vorm naar keuze: tekenen/opschrijven/schilderen/collage maken/foto's plakken/digitaal/etc.
(tip: [https://www.wiewaswie.nl/stamboom bouwen](https://www.wiewaswie.nl/stamboom-bouwen)).

Tijdens de bijeenkomst:

Stambomen op tafel leggen, per persoon over vertellen, groepsgesprek.

Triggers

Inleiden met gesprek/informatie/gast spreker over genealogie.
Website: <https://www.wiewaswie.nl/> stamboom bouwen.
Een snelle manier om eigen stamboom op te zetten digitaal.
Zie voor diverse info/bronnen op <http://genealogie.startpagina.nl>.

Aandachtspunten

Aansluiting: Deelnemers moeten hierin geïnteresseerd zijn.
Openheid: Deelnemers moeten bereid zijn familiezaken met de anderen te delen.
Begeleiding: Kan leiden tot gesprek over pijnlijke familiesituaties en bijzondere relaties zoals adoptie, samengestelde gezinnen, e.a.

Variaties

Onderwerp:

Naar keuze vroegere generaties weglaten en alleen op huidige concentreren

Zonder voorbereiding:

Kan ook ter plekke gevraagd worden stamboom te maken, let dan extra op de voornoemde aandachtspunten en zorg voor de nodige materialen.

Mogelijk vervolg

Kan leiden tot nieuwe hobby (genealogie).

Ook te gebruiken bij

Thema 1-a.

Onderwerp

4-a: Sociale relaties, activiteiten en verbondenheid

Activiteit

'Stickerparade'

Doel

Analyseren eigen sociaal netwerk, inzicht krijgen in functies van sociale contacten en in invloed sociaal netwerk op activiteiten, gezondheid en welzijn.

Vorm

Stickers plakken individueel; groeps gesprek.

Materialen

Gekleurde stickertjes/dikke viltstiften: voor elke deelnemer een eigen kleur.

Twee grote vellen papier (flappen): de ene met daarop de categorieën partners, vrienden, familie, burens, kennissen, collega's, lotgenoten, hulpverleners, e.a.;

de andere flap met daarop de categorieën liefde, erkenning, financiële ondersteuning, praktische hulp, kennis van zaken, gezelligheid, emotionele steun, stimulans, e.d.

Zorg voor genoeg ruimte om stickers te kunnen plakken.

Evt. computer (zie 'Triggers', zie 'Variaties').

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Opdracht 'Stickerparade'. Kies een vel stickertjes/dikke stift in de kleur die bij u past. Plak op de eerste flap stickers/zet stippen bij de categorieën mensen die in uw sociaal netwerk belangrijk zijn op dit moment.

Plak op de tweede flap een sticker/zet stippen bij de functies die door uw sociaal netwerk het meest 'afgedekt' worden op dit moment in uw leven.

Tijd: ca. 15 minuten.

Bespreek in de groep:

- Invloed van sociale relaties op gezondheid welzijn, activiteiten;
- Functies van sociale relaties (liefde, erkenning, financiële ondersteuning, praktische hulp, kennis van zaken, gezelligheid, emotionele steun, stimulans);
- taken/eisen/verwachtingen, (over)bescherming, (over)belasting';
- Manieren van contact houden vroeger en nu: veranderingen/verschuivingen, (dreigende) eenzaamheid;
- Het gebruik/invloed van sociale media, de voor- en nadelen, etc.

Triggers

Rondvraag: Stel, je wordt naar een onbewoond eiland verbannen. Wie neem je dan mee en waarom? Bespreek de waaroms, leg link naar de terminologie inzake functies van sociaal netwerk, zoals die op de flappen staan bij de opdracht 'Stickerparade'.

Muziek: Speel 'Op een onbewoond eiland', van Kinderen voor kinderen 2 (1981) via Spotify of op YouTube: zie <https://www.youtube.com/watch?v=7VqqLWWKth0>. Om gewoon even lekker mee te zingen allemaal, als opmaat voor de serieuze opdracht.

Informatie: Toon website met interessante informatie op dit terrein. Zie: <https://www.alleszelf.nl/ontmoetingsgelegenheid/meersociaalcontact>.

Aandachtspunten

Begeleiding: Kan confronterende, emotionele opdracht zijn; maakt verschillen/hiaten/verliezen zichtbaar.

Signaleer/bespreek zo nodig in individueel gesprek, (indirecte) signalen van (dreigende) eenzaamheid.

Variaties

Uitvoering:

In een inleidend gesprek de categorieën samen met de deelnemers bepalen: die op de grote vellen zetten. Dan gaan stickeren.

In plaats van grote flappen: 2 formulieren (A4) maken en die rond laten gaan op tafel.

In plaats van stickers, namen opschrijven, maakt het persoonlijker, doe dat alleen als dat gewenst/gepast is.

De website <https://www.alleszelf.nl/ontmoetingsgelegenheid/> meersociaalcontact door paar groepsleden laten bekijken en over laten vertellen aan de groep wat er voor bruikbare, toepasselijke info op te vinden is.

Ook te gebruiken bij

Thema 11-a.

4

Sociale netwerken

Onderwerp

4-b: Mogelijkheden en uitdagingen.

Activiteit

'Metafoor'

Doel

Groepsleden worden zich bewust van hun eigen positie in hun sociale netwerk, van veranderingen daarin, nu en in de toekomst, en van mogelijke strategieën om de invloed van die veranderingen in goede banen te leiden.

Vorm

Metafoor bedenken individueel; bespreken in groep.

Materialen

Door deelnemers zelf mee te nemen (zie opdracht 'Metafoor').

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Opdracht 'Metafoor'. Bedenk een metafoor voor uzelf met betrekking tot uw huidige sociaal netwerk: hoe ziet u zichzelf op dit moment als het gaat om uw netwerk van familie en vrienden, burens, e.a.? Hoe 'zit' u daar in? En wat is een passend beeld daarvoor, een 'metafoor'?

Uw metafoor kan een voorwerp zijn, of een dier, een boom, een bloem, een liedje, een titel van een boek, een gedicht, een spreekwoord of gezegde, etc. Alles kan, als het maar voor u *persoonlijk* verbeeldt hoe u vindt dat u op dit moment in uw sociale netwerk 'zit'.

Neem uw metafoor mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Groepsleden tonen elkaar hun metafoor en lichten toe. Bespreek: persoonlijke kwaliteiten, competenties, talenten; taken, rollen; spanningsvelden, uitdagingen; over-/onder belasting, balans.

Ga door op veranderingen nu en in de toekomst: vraag hoe de metafoor over bijvoorbeeld vijf/tien jaar zou zijn; bespreek de invloed van de veranderingen op competenties, relaties, rollen, taken, activiteiten; hoe om te gaan met die veranderingen, hoe het sociale netwerk te optimaliseren voor de toekomst, anticiperen, *coping*, (mantel)zorg, e.d.

Mogelijk vervolg

Activiteiten/diensten/instanties in zorg en welzijn in de eigen omgeving in kaart brengen. Zie Thema 11-b.

Triggers

NB: In *voorgaande* bijeenkomst, bij het uitdelen van de opdracht voor deze bijeenkomst, als groepsondersteuner zelf een eigen metafoor tonen en toelichten.

Deelnemers als *warming up* voor elkaar metaforen laten bedenken, zodat ze geïnspireerd raken voor de opdracht. Een metafoor voor de groep als geheel bedenken samen. Website over sociale netwerken van Movisie, zie <https://www.movisie.nl/publicatie/aan-slag-sociale-netwerken>. Ook zeer informatief voor groepsondersteuners m.b.t. diverse instrumenten te gebruiken bij dit thema.

Aandachtspunten

Het bedenken van metaforen vindt men soms moeilijk maar uiteindelijk vaak leuk: gebruik de triggers hierboven! Lachen met en om elkaars metafoor mag, mits respect duidelijk de boventoon voert. Proactieve coping strategieën stimuleren/bekrachtigen.

Variaties

Onderwerp:

Beperken tot één bepaald item: een liedje, of een dier.

Uitvoering:

Laat de deelnemers met/voor elkaar een metafoor bedenken.

Zonder voorbereiding:

In de bijeenkomst metafoor laten bedenken. Dan genoeg bedenktijd en rust geven om de eigen fantasie de ruimte te geven. Begin dan zeker met de 'Triggers'!

Ook te gebruiken bij

Thema 1-a, Thema 6-a.



Sociale netwerken

Onderwerp

4-b: Mogelijkheden en uitdagingen

Activiteit

'Sociale tijdreis'

Doel

Groepsleden worden zich bewust van betekenis eigen positie in sociale netwerk, van veranderingen daarin, nu en in de toekomst, en van mogelijke strategieën om de invloed van die veranderingen in goede banen te leiden.

Vorm

Invullen formulier, individueel (**zie bijlage**); bespreken, groep/individueel.

Materialen

Voldoende kopieën van Formulier bij opdracht 4-b 'Sociale Tijdreis' (**zie bijlage**); pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef de opdracht 'Sociale tijdreis'. Deel pagina 1 en 2 uit van de bijlage (NB pagina 3 nog niet nu); licht de opdracht toe en vraag ieder groepslid het formulier voor zichzelf in te vullen thuis. Individueel.

Tijd: ca. 20 minuten.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Bespreek aan de hand van de ingevulde formulieren persoonlijke talenten (kwaliteiten, competenties, taken, rollen), behoeften; maar ook spanningsvelden, uitdagingen; over-/onder belasting, balans, e.d.

2: Deel pagina 3 uit van de Bijlage en vraag groepsleden het in te vullen. Individueel.

Tijd: ca. 10 minuten.

3: Bespreek aan de hand van deze pagina en ook de vorige pagina's veranderingen in de toekomst:

bespreek de invloed van die veranderingen op talenten (competenties, kwaliteiten, ...) op taken (rollen, relaties, ...) op behoeften;

hoe om te gaan met die veranderingen; hoe die te optimaliseren voor de toekomst, te anticiperen; *coping*; (mantel)zorg;

concrete oplossingen, tips, praktische informatie/ -bronnen en dergelijke kunnen nu meteen terloops aan bod komen of gericht in een vervolgbijeenkomst (zie 'Aanbevolen vervolg').

Triggers

Rondvraag: Noem eens een talent/kwaliteit/vaardigheid van u zelf waar u trots op bent omdat u en anderen daar uw hele leven profijt van hebben gehad en dat u graag in de toekomst wilt blijven inzetten voor u zelf en anderen.

Aandachtspunten

Proactieve copingstrategieën stimuleren/bekrachtigen.

Variaties

Uitvoering:

Geef opdracht zelf tevoren thuis/samen in tweetallen in de bijeenkomst de website <https://www.alleszelf.nl/ontmoetingsgelegenheid/meersociaalcontact> te bekijken. Bespreek met de groep de informatie daarvan en de toepasselijkheid/het nut ervan voor de diverse groepsleden.

Zonder voorbereiding:

Opdracht kan ook in de bijeenkomst gegeven worden.

Aanbevolen vervolg

Met elkaar activiteiten/diensten/instanties in zorg en welzijn e.d. in de eigen omgeving, concreet in kaart brengen. Zie Thema 11-b.

Zie ook <https://www.movisie.nl/publicatie/aan-slag-sociale-netwerken>. Informatief voor groepsondersteuners, o.a. diverse tools om te gebruiken bij dit thema!

Ook te gebruiken bij

Thema 11-a.



Sociale netwerken

Bijlage thema 4-b, activiteit 'Sociale tijdreis'

Vroeger

Dit betekende ik voor anderen:

Mijn taken

Mijn talenten

Hun behoeften

Dit betekenden anderen voor mij:

Hun taken

Hun talenten

Mijn behoeften



Sociale netwerken

Nu

Dit beteken ik voor anderen:

Mijn taken

Mijn talenten

Hun behoeften

Dit betekenen anderen voor mij:

Hun taken

Hun talenten

Mijn behoeften



Sociale netwerken

Straks

Dit wil ik graag voor anderen blijven/gaan betekenen:

Mijn taken

Mijn talenten

Hun behoeften

Dit wil ik graag dat anderen voor mij blijven/gaan betekenen:

Hun taken

Hun talenten

Mijn behoeften

Onderwerp

4-c: Eigen regie en verbondenheid

Activiteit

'Advertentie'

Doel

De deelnemer wordt zich bewust van zijn behoefte aan autonomie enerzijds en behoefte aan verbondenheid met familie/sociaal netwerk anderzijds; leert dat er sprake van een spanningsveld kan zijn en daardoor negatieve invloed op het handelen, gezondheid en welzijn; wordt gestimuleerd om aan zijn eigen behoeften aan autonomie en verbondenheid te voldoen.

Vorm

Advertentie opstellen, individuele thuisopdracht; presenteren en bespreken, groep.

Materialen

Voor de thuisopdracht: schrijfpapier, gekleurd papier/karton; pen/stiften; oude tijdschriften, schaar, lijm, plakband/computer

In de bijeenkomst: computer.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef de volgende thuisopdracht: 'Advertentie'. Stel een advertentie op die begint met de zin: 'Zelfstandig persoon zoekt hulp' Zorg dat er uit de advertentie duidelijk blijkt:

- Welke dingen u zelfstandig wilt doen,
- Welke u aan anderen over wilt laten,
- Welke u samen wilt doen.

Het gaat hierbij zowel om dingen die betrekking hebben op uw *denken* als op uw *doen*: dus over het nemen van beslissingen op allerlei gebied en over dagelijkse activiteiten op allerlei gebied.

Maak uw advertentie, persoonlijk, aantrekkelijk, opvallend. Gebruik materialen die u thuis heeft/prettig vindt. Neem uw advertentie mee naar de volgende bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk de advertenties samen en bespreek ze; maak koppeling naar herstellen/aanvullen/opbouwen van veranderend sociaal netwerk: wensen, waarden, verwachtingen, verplichtingen, knelpunten; succesvolle coping strategieën uit verleden en heden, hoe die nu/in toekomst weer te gebruiken; bekrachtig en stimuleer *proactieve copingstrategieën*.

Triggers

Doe een 'rondje trots': vraag deelnemers drie verschillende dingen te benoemen; eerst iets waar ze trots op zijn, omdat ze dat helemaal zelfstandig gedaan hebben; dan iets waar ze hulp bij gevraagd hebben en dat goed is gegaan; tenslotte iets wat ze helemaal aan een ander hebben over gelaten wat goed beviel. Opscheppen mag hierbij!

Doe daarna een 'rondje ramp': vraag deelnemers drie dingen te benoemen waar ze spijt van hebben: eerst iets wat ze helemaal zelfstandig gedaan hebben maar niet goed beviel; dan iets waar ze hulp bij gevraagd hebben maar dat niet goed beviel; tenslotte iets wat ze helemaal aan een ander hebben over gelaten maar dat niet goed beviel. Lachen, of huilen, mag hierbij!

Aandachtspunten

Zorg bij het bespreken voor een open sfeer met respect voor diversiteit (waarden en normen, cultuur/-verschillen).

Stimuleer deelnemers bij het maken van de opdracht tot *concrete* beschrijvingen, met name bij dingen betreffende 'denken': waarover wil deelnemer zelf beslissen? Wat wil hij/zij concreet aan anderen overlaten? Welke dingen wil hij/zij samen beslissen?, etc.

Concreet beschrijven geldt natuurlijk ook bij de activiteiten ('doen'), maar dat zal wellicht iets makkelijker voor de deelnemers zijn.

Generaliseren naar consequenties voor welzijn en gezondheid; en naar proactieve coping strategieën.

Variaties

Uitvoering:

Kan ook in de vorm van een brief aan familie/vrienden/bekenden/buren.

Groepsleden voor elkaar de advertentie laten opstellen

Zonder voorbereiding:

Opdracht in de bijeenkomst laten maken. Dan zorgen voor voldoende materialen/computers. En veel tijd: ca. 45 minuten?

Eventueel vervolg

Gastspreker uitnodigen/informatie uitwisselen over zaken zoals: wie mag er beslissingen voor je nemen als je dat zelf niet meer kan, hoe regel je dat; en over wilsbeschikkingen, volmachten, nalatenschap, e.d. Zie ook: <http://www.notaris.nl/notaristelefoon>.

Ook te gebruiken bij

Thema 11-c.

Onderwerp

4-c: Eigen regie en zelfstandigheid

Activiteit

'Loesje Revisited'

Doel

De deelnemer wordt zich bewust van zijn behoefte aan autonomie enerzijds en behoefte aan verbondenheid met familie/sociaal netwerk anderzijds; leert dat er sprake van een spanningsveld kan zijn en daardoor negatieve invloed op het handelen, gezondheid en welzijn; wordt gestimuleerd om aan zijn eigen behoeften aan autonomie en verbondenheid te voldoen.

Vorm

Individueel thuis, op computer Loesje-website bezoeken; in bijeenkomst poster maken in tweetallen; bespreking, groepsgesprek.

Materialen

Grote vellen stevig papier (posterformaat), minstens voor elk duo 1 vel; kladpapier, pennen, dikke schrijfstiften, verf, schilderstape.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Leid de opdracht in door de begrippen 'eigen regie' en 'verbondenheid' kort te bespreken.

Geef de opdracht 'Loesje'. Zoek op Internet een stuk of drie 'Loesje' posters op die volgens u met de onderwerpen 'verbondenheid' en 'eigen regie' te maken hebben. Bron:

www.loesje.nl

Schrijf ze op/maak een printje/maak foto met uw telefoon; neem ze mee naar de komende bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Geef de opdracht 'Loesje Revisited'

1: Maak samen een nieuwe poster geïnspireerd op het werk van 'Loesje' dat jullie alle twee hebben meegenomen.

Breng in jullie eigen 'Loesje Revisited' poster tot uitdrukking wat *jullie* over eigen regie vinden of over verbondenheid.

Tijd: ca. 30 minuten.

2: Hang de posters aan de muur, loop er samen langs bespreek ze/laat ze toelichten.

Bespreek de uitdrukkingen met de groep, focus het gesprek/generaliseer het naar: (dys-)balans tussen individuele mogelijkheden en druk uit de omgeving, sociaal/maatschappij; uitdagingen en (over)belasting; wensen, waarden, verwachtingen; verplichtingen, knelpunten, veranderingen, e.d.

Triggers

Rondje 'trots': vraag deelnemers drie verschillende dingen te benoemen waar ze trots op zijn: eerst iets wat ze helemaal zelfstandig gedaan hebben en wat goed gegaan is; dan iets waar ze hulp bij gevraagd hebben en dat goed beviel, tenslotte iets wat ze aan een ander hebben overgelaten en dat goed beviel.

Laat zelf als groepsondersteuner twee 'Loesje'spreuken zien die je aanspreken over het thema; laat ze zien middels printjes/via Internet (Google naar: Loesje spreuken afbeeldingen).

Aandachtspunten

Consequenties van veranderingen in eigen regie en zelfstandigheid voor welzijn, gezondheid, activiteiten. Succesvolle *copingstrategieën* uit verleden/heden; hoe die nu/in toekomst weer te gebruiken, bekrachtigen en stimuleren.

Zorg bij het bespreken voor een open sfeer met respect voor diversiteit (waarden en normen, cultuur/-verschillen).

Variaties

Onderwerp:

Kan ook met strips, bij voorbeeld 'Fokke en Sukke'; of cartoons, bijvoorbeeld van Peter van Straaten, e.d.

Uitvoering:

Poster maken kan ook individueel in de bijeenkomst thuis tevoren.

Zonder voorbereiding:

Kan ook zonder tevoren 'Loesjes' gezocht te hebben: begin dan wel met de 'Triggers' van de 'Loesje'spreuken en geef kort ook de inleiding van de begrippen 'eigen regie' en 'verbondenheid'.

Eventueel vervolg

Gastspreker uitnodigen/informatie uitwisselen over zaken zoals: wie mag er beslissingen voor je nemen als je dat zelf niet meer kan, hoe regel je dat; en over wilsbeschikkingen, volmachten, nalatenschap, e.d. Zie ook: <http://www.notaris.nl/notaristelefoon>.

Ook te gebruiken bij

Thema 11.



Mentale kracht

Onderwerp

5-a: Geheugen

Activiteit

'Hersenkrakers'

Doel

Deelnemers weten wat hoort bij normale verouderingsproces, dat geheugenverlies veel voorkomende klacht is, wat te doen om het geheugen zo lang mogelijk gezond en actief te houden.

Vorm

Thuisopdracht 'Geheugentest', individueel.
Opdracht 'Hersenkrakers' in de bijeenkomst, tweetallen.
Nabespreken, groep.
Informatie krijgen bekijken, groepsgesprek.

Materialen

Thuisopdracht: computer, internet.
Bijeenkomst: computer, groot beeldscherm, internet.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Geef de volgende thuisopdracht mee. Doe een geheugentest: ga naar <https://www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest>. Of naar <https://dementie.nl/testen/door-de-geheugentest-zelf>. Neem de bevindingen mee naar de bijeenkomst als u dat wilt.

Tijdens de bijeenkomst:

- 1: Geef de opdracht 'Hersenkrakers'
Wat is uw vroegste herinnering? Vertel die aan elkaar, in tweetallen. Vraag elkaar goed door, zorg dat u het verhaal van de ander straks in de groep zo volledig mogelijk kan na vertellen.
Tijd: ca. 15 minuten.
- 2: Laat de groepsleden de herinnering van de ander navertellen aan de groep.
- 3: Bespreek in de groep de ervaringen, vragen, bevindingen n.a.v. de geheugentest van de thuis opdracht, voor wie dat wil.
- 4: Bekijk samen een informatief filmpje/webcollege, over de hersenen. Bijvoorbeeld: 'Hoe werkt je geheugen' van Clipphanger: <https://www.youtube.com/watch?v=OBYavHFuscE>.
(1.24 minuten: gepubliceerd 24072013).
'Gaat je geheugen kapot, als je teveel voor je computer hangt?' Webcollege door prof. dr. Erik Scherder, van de Universiteit van Nederland. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=BmlznJkvi5w>.
(16.26 minuten: gepubliceerd 08102013)

'Waarom vernietigt vanillevla onze hersenen?'; webcollege door prof. dr. Erik Scherder, van de Universiteit van Nederland. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=ITUzUGB8GAg>.

(13.49 minuten; gepubliceerd 10102013)

Bespreek na:

Wat steken we hier van op, wat herkennen we? Laat aan bod komen: hoe houd je je geheugen goed? (uitdagingen blijven zoeken, de mentale geest blijven stimuleren: nieuwe dingen leren, onderwijs/cursus volgen; hoe houd je je geheugen alert? (door trainen van het geheugen, actief blijven, bewegen, gezond eten, etc.); welke compensatietechnieken kan je bedenken (zoals de tijd nemen om dingen te herinneren)?
Bekrachtig en wissel uit: goede trucs/tips/gewoonten/gedrag/voornemens van de groepsleden om dingen niet te vergeten.

Triggers

Liedje: 'Een slecht geheugen' door Herman Finkers, Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=y35MUKg3Uak> (5.21 minuten; gepubliceerd 15072012).

'Keek op de week-rondvraag' (naar van Kooten & de Bie): vraag de deelnemers wat voor nieuwsberichten hen zijn bijgebleven deze week?

Kan, als dat passend is bij groepsinteresses/actualiteit, ook leuk zijn om met deze rondvraag steeds de bijeenkomsten te starten.

Gesprek: 'Rondje Nostalgie'. Start de bijeenkomst met samen herinneringen ophalen rond een bepaald item, bijvoorbeeld: sporthelden.

Kan ook hiermee steeds de bijeenkomsten te starten, als dat aanslaat. Elke keer een ander item nemen dan, zoals tv-programma's/buitenspelen/idolen/mode/muziek/etc.

Aandachtspunten

Als groepsondersteuner zelf actuele kennis van zaken hebben over het onderwerp (zie doel) of een professionele, ter zake deskundige gastspreker regelen.

Samen herinneringen ophalen: goed voor de geestelijke gezondheid (geeft gevoel van identiteit, zelf continuïteit, warmte, zelfvertrouwen, volgens Ad Vingerhoets, hoogleraar psychiatrie Universiteit van Tilburg).

Variaties

Uitvoering:

Korte filmpjes verdelen over tweetallen, laten bekijken; inhoud na laten vertellen aan de groep. Dan heb je wel meerdere computers/laptops e.d. nodig.

Zonder voorbereiding:

Geheugentest kan ook later thuis, naar aanleiding van de bijeenkomst gedaan worden.



Mentale kracht

Eventueel vervolg

Een ter zake kundig gastspreker uitnodigen, bijvoorbeeld over het onderwerp 'omgaan met mensen met dementie'. Samen naar een 'Alzheimercafé' gaan.

Zie <https://www.alzheimer-nederland.nl>

Gastspreker uitnodigen over zaken zoals wilsbeschikkingen, volmachten, nalatenschap, e.d. Wie mag er beslissingen voor je nemen als je dat zelf niet meer kan, hoe regel je dat, enz., enz. Zie ook:

<https://www.notaris.nl/de-notaris/notaristelefoon>.

Samen zoeken naar en uitwisselen van goede informatie over het onderwerp: cursussen, goede boeken, lezingen, e.d. En dan afspraken maken over er samen heen te gaan/over bepaalde onderwerpen te lezen en daarna kennis uit te wisselen in de groep, e.d.

Ook te gebruiken bij

Thema 6a, deels.



Mentale kracht

Onderwerp

5-a: Geheugen

Activiteit

'Gelukkig ouder in zes stappen ...?'

Doel

Deelnemers weten wat hoort bij normale verouderingsproces, dat geheugenverlies veel voorkomende klacht is, wat te doen om het geheugen zo lang mogelijk gezond en actief te houden.

Vorm

Groepsgesprek naar aanleiding van stappen/stellingen.

Materialen

Computer, internetverbinding.

Opdracht

1: Bekijk samen 'Gelukkig ouder worden in 6 stappen' van Plusonline: <https://www.plusonline.nl/inzicht-sterker-in-het-leven/gelukkig-ouder-worden-ontdek-wat-je-echt-wilt-en-hang-de-vlag-uit> (geraadpleegd 03052020). Duur: 1.48 minuten.

2: Bespreek die 6 stappen samen in de groep:

- Wat vinden de groepsleden van deze 6 stappen? Zijn het feiten/waarheden? Of zijn het stellingen die ter discussie staan?

- Zijn het herkenbare stappen? Ontbreken er stappen/stellingen?

- Wat kan je concreet doen/wat doen deelnemers al om sterker en gelukkiger in het leven te staan?

Laat kennis, informatie en ervaring aan bod komen, door vragen te stellen zoals:

- Waar kikker je van op mentaal/fysiek? (muziek, voeding, huisdieren, lichaamsbeweging, sociale relaties, natuur, meditatie, nieuwe kennis, nieuwe dingen leren, e.d.)

- Hoe houd je je geheugen goed? (uitdagingen blijven zoeken, de mentale geest blijven stimulerend door: nieuwe dingen te leren, onderwijs/cursus volgen);

- Hoe houd je je geheugen alert? (trainen van het geheugen, actief blijven, bewegen, gezond eten, etc.);

- Wat doe je als je iets absoluut niet wilt vergeten? Heb je trucs of maniertjes, oplossingen gevonden?

Bekrachtig en stimuleer uitwisseling van informatie, ervaringen en effectieve trucs/tips/gewoonten/gedrag/ (compensatie)strategieën.

Triggers

Liedje: 'Een slecht geheugen' door Herman Finkers, Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=y35MUkg3Uak> (5.21 minuten; geraadpleegd 03052020).

Gesprek: Doe een 'Rondje Nostalgie'. Start de bijeenkomst met samen herinneringen ophalen rond een bepaald item, bijv: sporthelden van vroeger/oude tv-programma's/spelletjes die je deed bij het buitenspelen/idolen van vroeger/mode van vroeger/muziek van vroeger/weereldnieuws van vroeger/e.d.

Kan ook leuk zijn hiermee steeds de bijeenkomsten te starten, als dat aanslaat. Elke keer een ander item nemen dan.

Doe een 'Keek op de week-rondvraag' (naar van Kooten & de Bie): Vraag de deelnemers wat voor nieuwsbericht hen is bijgebleven van de afgelopen week. Je kan ook, als dat passend is bij groepsinteresses/actualiteit, met deze vraag steeds de bijeenkomsten starten.

Aandachtspunten

Vorbereiding: Zorg dat je als groepsondersteuner zelf actuele en concrete kennis/informatiebronnen hebt over het onderwerp (zie 'Doel'); of regel een professionele, ter zake deskundige gastspreker.

Informatie bijvoorbeeld in: 'Wat elke professional over het geheugen moet weten' van Paul Eling. Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, 2014.

Begeleiding: Geef bij de 'Triggers' voldoende ruimte om herinneringen op te halen en die te delen (is goed voor de geestelijke gezondheid; geeft gevoel van identiteit, zelf continuïteit, warmte, zelfvertrouwen).

Zorg voor open sfeer bij de discussies met ruimte en respect voor verschillende meningen/opvattingen/ervaringen/waarden.

Variaties

Uitvoering:

Laat naar aanleiding van het filmpje van Plusonline, de groepsleden in tweetallen eigen stellingen formuleren over het onderwerp 'hoe gelukkig/gezond/prettig ouder worden'. Bespreek die stellingen daarna in de groep met elkaar.



Mentale kracht

Eventueel vervolg

Samen zoeken naar (bronnen van) goede informatie over het onderwerp: waar vind je, goede gratis (online) informatie, goede boeken, cursussen, lezingen, e.d.
Afspraken maken om over bepaalde onderwerpen te gaan lezen en daarna kennis uit te wisselen in de volgende bijeenkomst.

Gast spreker uitnodigen, bijvoorbeeld over het onderwerp omgaan met mensen met dementie; of over wie er beslissingen voor je mag nemen als je dat zelf niet meer kan, wilsverklaringen, e.d.

Samen naar een 'Alzheimercafé' gaan.

Informatie:

Over soorten wilsverklaringen:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/vraag-en-antwoord/wilsverklaring-opstellen> (geraadpleegd 03052020)

Over juridische zaken, erfrecht e.d.:

<https://zakelijk.infonu.nl/juridisch/145627-de-notaristelefoon-bellen-telefoonnummer.html>

(geraadpleegd 3 mei 2020).

Over dementie, Alzheimer, Alzheimercafé's:

Zie <https://www.alzheimer-nederland.nl> (geraadpleegd 03052020).

Over omgaan met dementie:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/voor-mantelzorgers-80-tips-over-omgaan-met-dementie> (geraadpleegd 03052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 6.

5

Mentale kracht

Onderwerp

5-b: Verlies en rouw

Activiteit

'Lost and loved'

Doel

Inzicht krijgen in verlies en verwerking, in rouwproces, en in invloed van verlies en rouw op dagelijks handelen.

Vorm

Individuele opdracht, groepsgesprek, voorlichting/informatie door de groepsondersteuners/andere deskundige.

Materialen

Voor de opdracht: materialen die deelnemers thuis hebben.

Voor de bijeenkomst: eventueel een pc/laptop voor Triggers.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Maak een 'tijdlijn' van dierbare personen die u hebt verloren in de loop van uw leven.

De uitvoering kan op velerlei manieren: tekenen, foto's opplakken, namen opschrijven, etc. Alles kan; de bedoeling is dat u ze in een chronologische lijn zet, desgewenst met de jaartallen erbij.

Neem deze tijdlijn mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Deelnemers laten hun lijn van 'lost and loved' zien, vertellen, lichten toe en groep reageert.

Bespreek/bevraag: invloed op dagelijks leven, ervaringen, coping strategieën, e.d. Neem tijd voor emotionele reacties; geef ruimte aan de verhalen.

2: Geef/wissel uit: goede informatie over rouwproces en verliesverwerking.

3: Signaleer of er behoefte is aan meer/andere informatie (erfrecht, euthanasie, regelzaken nabestaanden bij overlijden/e.d.).

Triggers

NB Kies je triggers weloverwogen, met respect en passend bij de groepsleden!

Start met een rondvraag, bijvoorbeeld:

- Aan welke mensen denkt u bij de dodenherdenking op 4 mei?
- Wat zou u willen dat de mensen van u onthouden?
- Hoe zou u later herinnerd willen worden?
- Wat voor tekst zou u op uw grafsteen willen hebben?
- Door welk lied/gedicht boek/film/tv-programma werd u over dit onderwerp geraakt/geïnformeerd?

Of: Leg een passend boek over het onderwerp op tafel (of toon op de pc via Google (veel!) titels als je intikt: Romans over rouw en verlies.

Aandachtspunten

Goede voorbereiding groepsondersteuners: kennis van zaken over het onderwerp rouw en verlies.

Goede inschatting tevoren over de te verwachte impact voor de groepsleden t.a.v. dit emotioneel beladen onderwerp.

De nodige vaardig- en kundigheid in het opvangen en begeleiden van een dergelijke emotioneel beladen onderwerp.

Praktisch: zorg voor water/koffie/thee en tissues!

Variaties

Onderwerp:

Neem in plaats van personen (huis)dieren die deelnemers verloren hebben in de loop van hun leven.

Uitvoering:

Regel eerst een gastspreker over onderwerp rouw- en verliesverwerking.

Zonder voorbereiding:

Opdracht in de bijeenkomst doen, individueel of in tweetallen; daarna bespreken.

Eventueel vervolg

Een gastspreker regelen voor de volgende bijeenkomst(en) voor informatie over bijvoorbeeld regelzaken voor/na overlijden; juridische zaken, erfrecht euthanasie, wilsbeschikkingen; e.d.

Informatie

Voor zakelijke en emotionele informatie/steun:

<http://www.landelijksteunpuntrouw.nl>

Gratis online lezingen over erfrecht e.d.:

<https://www.erfrechtplan.nl/online-lezingen/>

De notaristelefoon:

<https://zakelijk.infonu.nl/juridisch/145627-de-notaristelefoon-bellen-telefoonnummer.html>

Vereniging voor euthanasie:

<https://www.nvve.nl/wat-euthanasie>

Ook te gebruiken bij

Vooraf in samenhang met activiteit 5-b 'Vitamine UP'.
Thema 4-a.

5

Mentale kracht

Onderwerp

5-b: Verlies en rouw

Activiteit

'Vitamine UP'

Doel

Inzicht krijgen in verlies en verwerking, in het rouwproces en in de invloed van verlies en rouw op het dagelijks handelen.

Vorm

Individueel persoonlijke foto of voorwerp, van huis meegenomen; groepsgesprek; groepsopdracht en gesprek; informatie geven/krijgen.

Materialen

Foto's/voorwerpen, flap-over/schoolbord, stiften.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

1: Vraag de groepsleden van huis een foto of aandenken mee te nemen van een overleden dierbare persoon.

Tijdens de bijeenkomst:

2: Groepsgesprek: groepsleden laten de foto/het aandenken zien aan elkaar en vertellen erover. Aan bod laten komen: de invloed van verlies en rouw op dagelijks leven, activiteiten, gezondheid, welzijn, energie.

3: Verliesverwerking bespreken aan de hand van de volgende groepsopdracht: 'Vitamine UP'
Maak op een flap een opsomming van alle 'vitamines UP' (Uit de Put komen): noteer samen alle dingen, manieren, tips, adviezen, e.d. die u daadwerkelijk hielpen om uit de put te komen na het verlies van dierbaren.

4: Bespreek samen: de manieren, tips, adviezen en *hun effecten*; bekrachtig positieve *copingstrategieën*.
Laat aan bod komen: informatie over fases rouwproces, verliesverwerking, invloed op gezondheid, op dagelijkse activiteiten, op welzijn, energie, etc.

5: Signaleer behoefte aan andere informatiebronnen (boeken, romans, films, lezingen) en/of aan concrete, praktische informatie (juridische zaken over erfrecht; regelzaken nabestaanden bij overlijden; euthanasie, wilsbeschikking, e.d.).

Triggers

Rondvraag: Door welk gebeurtenis of ervaring over dit onderwerp, werd u geraakt? Of: door welk lied/boek/gedicht/schilderij/film/tv-programma over dit onderwerp, werd u geraakt?

Vertel als groepsbegeleider zelf een persoonlijke ervaring over dit onderwerp, dat u geraakt heeft; vertel het hoe en waardoor het u raakte. Of laat het boek/schilderij/gedicht/lied/filmfragment/tv-programma zien of horen dat u zelf raakte.

Aandachtspunten

Vorbereiding groepsondersteuners:

- Kennis van zaken over het onderwerp hebben of deskundige betrekken bij de bijeenkomst;
- Reële inschatting tevoren maken over de te verwachte impact voor de groepsleden t.a.v. dit emotioneel beladen onderwerp;
- De nodige vaardigheden, kundigheid, ervaring hebben in het opvangen en begeleiden van gesprekken met veel emotionele lading; of een deskundige betrekken bij de bijeenkomst.

Praktisch: Zorgen voor water/koffie/thee en tissues!

Informatie

Over lichamelijke en geestelijke klachten t.g.v. verlies en rouw:

<https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/psyche/een-goed-rouwproces-helpt-je-er-bovenop/item28890>.

Voor zakelijke en emotionele informatie/steun:

<http://www.landelijksteunpuntrouw.nl>.

Gratis online lezingen over erfrecht e.d.:

<https://www.erfrechtplan.nl/online-lezingen/>

De notaristelefoon:

<https://zakelijk.infonu.nl/juridisch/145627-de-notaristelefoon-bellen-telefoonnummer.html>.

Vereniging voor euthanasie:

<https://www.nvve.nl/wat-euthanasie>.

Variaties

Onderwerp:

In plaats van persoon, foto van geliefd (huis)dier dat niet meer leeft.

Uitvoering:

Opdracht 'Vitamine UP' in twee groepen laten doen: wie heeft de meeste tips.

Gast spreker over rouw en verliesverwerking uitnodigen.

Zonder voorbereiding:

Na de 'Trigger', de opdracht 'Vitamine UP' doen.

Eventueel vervolg

Gast spreker(s) voor de volgende bijeenkomst(en) inzake praktische, juridische, e.a. informatie uitnodigen.

Ook te gebruiken:

In samenhang met activiteit 5-b 'Lost and loved'.

Thema 4-a.

5

Mentale kracht

Onderwerp

5-c: Omgaan met stress

Activiteit

'Stress less'

Doel

Kennis krijgen over de vele facetten van stress; het omgaan met stress en toepassing in het in het dagelijks leven.

Vorm

Thuisopdracht, individueel
Groepsbespreking
Informatie geven/krijgen.

Materialen

Thuisopdracht: vragenformulier (**zie bijlage**), pen.
Bijeenkomst: computer, internet (voor 'Triggers')

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Thuis opdracht Stress less. Beantwoord de vragen op het formulier 'Stress less' en neem het ingevulde formulier mee naar de komende bijeenkomst. Daar gebruiken we het samen als *input* voor het groepsgesprek over dit onderwerp, voor zover u dat wilt.

Tijdens de bijeenkomst:

Bespreek de vragen met elkaar en laat daarbij aan bod komen: soorten stress (gezonde, ongezonde); de relatie stress en geestelijk fit zijn; invloed van stress op dagelijkse activiteiten; invloed op gezondheid en welzijn; oorzaken van stress; stress-signalen (lichamelijk en geestelijk); tips om stress te voorkomen/te verminderen, etc.

Eindig de bijeenkomst passend: met rustgevende muziek/meditatieve stilte/ontspanningsoefening (naar keuze van de groep).

Triggers

Rondvraag: Begin met bespreken van de laatste vraag op het vragenformulier 'Stress less': wat werkt heel goed als ontspanning bij de groepsleden? Wat zouden ze de anderen aanraden eens uit te proberen om te ontspannen?

Geuren: Zorg voor rustgevende geuren van bijvoorbeeld etherische oliën tijdens de bijeenkomst.

Geluiden: Draai bij binnenkomst en start rustgevende muziek/natuurgeluiden, bijvoorbeeld:

vogelochtendgeluiden: <https://www.youtube.com/watch?v=alf5Ebu6WeY>

muziek (Chinese fluit en piano): <https://www.youtube.com/watch?v=pNuZIZOya78>.

Aandachtspunten

Voorbereiding: Zorg dat je als groepsbegeleider goed geïnformeerd bent over het onderwerp of nodig een ter zake kundige gastspreker uit. Bekijk de sites en probeer de stresstesten zelf uit: zie 'Achtergrondinformatie'. Beantwoord de vragen op het Stress lessformulier (**zie bijlage**) zelf ook tevoren, zodat je weet wat je ermee oproept bij de anderen.

Begeleiding: Het onderwerp kan veel emoties oproepen.

Variaties

Uitvoering:

Vraag deelnemers tevoren om zelf ontspannende oefeningen geuren geluiden/muziek mee te nemen. Probeer ze samen allemaal uit tijdens de bijeenkomst.

Zonder voorbereiding:

vragenlijst kan ook in de bijeenkomst beantwoord worden. Geef groepsleden dan genoeg tijd en rust om het in te vullen.

Aanbevolen vervolg

Met elkaar de activiteiten/manieren van ontstressen die de groepsleden bij de laatste vraag op het formulier hebben genoemd, uitproberen, zo mogelijk samen/ subgroepjes.

Achtergrondinformatie

'Psyfit': mentale fitness oefeningen, gebaseerd op uitgangspunten uit de positieve psychologie, de cognitieve gedragstherapie en mindfulness, van Het Trimbos-instituut, zie: <https://www.psyfit.nl/hoewerkt-psyfit>.

'Mentaal vitaal': korte test en diverse gerichte informatie over mentale fitheid: zie <https://www.mentaalvitaal.nl/>

'Mind': informatie over psychische klachten en stresstest inzake belasting belastbaarheid: zie <https://wijzijnmind.nl/stresstest>

Ook te gebruiken bij

Thema 6.



Mentale kracht

Bijlage thema 5-c, activiteit 'Stress less'

Vragenformulier Stress less

1. Waar denk je aan bij het begrip stress?
2. Waardoor ontstaat stress in het algemeen?
3. Welke dingen roepen stress bij jou op?
4. Wat voor invloed heeft stress op je dagelijkse activiteiten?
5. Wat voor invloed heeft stress op je gezondheid en welzijn?
6. Waaraan merken/zien anderen aan jou dat jij teveel stress hebt?
7. Wat zie je of merk jij aan anderen als die teveel stress hebben?
8. Wat kan je doen om stress te voorkomen/te verminderen?

5

Mentale kracht

Onderwerp

5-c: Omgaan met stress

Activiteit

'Test je stress' en 'Stress-sessie'

Doel

Kennis krijgen over de vele facetten van stress; het omgaan met stress en toepassing in het dagelijks leven.

Vorm

Thuisopdracht: digitaal test, individueel.

In de bijeenkomst: eerste schrijfoopdracht, individueel; tweede opdracht, groep, interactie; derde opdracht, informatie/voorlichting, groepsbespreking.

Materialen

Voor de thuisopdracht: computer, internetverbinding, e-mailadres.

Voor de bijeenkomst: computer met internet (voor de 'Triggers' en de afsluiting); post-its (voor elke deelnemer minstens 8 velletjes); ca. 8 grote flappen; schrijfstiften voor flap; evt. presentatiemateriaal i.v.m. onderdeel 3 (informatie/voorlichting).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Doe op de computer de stresstest van het Fonds Psychische Gezondheid. Dat is een gratis test, alleen een e-mailadres en computer heeft u nodig. Het is een eenvoudige test over belasting en belastbaarheid, bestaande uit 7 onderdelen. Doe de onderdelen die u belangrijk vindt. Zie: <http://www.wijzijnmind.nl/stresstest>

Tijdens de bijeenkomst:

1: Bespreek met elkaar ervaringen/uitkomsten van de test:

herkennen de deelnemers de uitslagen en adviezen? Relatieveer zo nodig. Respecteer/bewaak privacy/grenzen.

Vraag/bespreek: welke tips om met stress om te gaan de deelnemers *zelf* hebben. Welke daarvan hebben ze met succes toegepast in heden en/of verleden?

Zorg voor uitwisselen tips; bekrachtig goede ideeën en goede voornemens.

2: Doe opdracht 'Stress-sessie': geef elke deelnemer een stapeltje post-its.

a. Stel de vragen uit de bijlage (zie na deze activiteit).

Vraag de deelnemers elke reactie op een vraag op een aparte post-it te schrijven.

b. Leg grote flappen in het midden van de zaal/hang ze aan de muur. Laat de deelnemers hun post-its erop plakken: vraag hen ze samen per flap logisch te ordenen.

3: Geef de flappen, nadat de post-its door de deelnemers geordend zijn, een titel/kopje aansluitend bij de onderwerpen van de informatie die gegeven gaat worden.

4: Geef informatie aan de hand van die flappen. Laat aan bod komen: soorten stress (gezonde, ongezonde); de relatie tussen stress en geestelijk fit zijn; invloed van stress op dagelijkse activiteiten; invloed op gezondheid en welzijn; oorzaken van stress; stress signalen (lichamelijk en geestelijk); tips om stress te voorkomen/te verminderen, etc.

5: Eindig de bijeenkomst weer met luisteren naar rustgevende muziek, of met een meditatieve stilte, of met een ontspanningsoefening (naar keuze van de groep).

Triggers

Begin met een ontspanningsoefening/een meditatie moment.

Begin met rustgevende muziek/natuurgeluiden.

Bijvoorbeeld vogelochtendgeluiden: <https://www.youtube.com/watch?v=alf5Ebu6WeY>, tropisch strandgeluiden: <https://www.youtube.com/watch?v=qREKP9oijWI&index=20&list=RDHvXzq8RoptA>, muziek (Chinese fluit en piano): <https://www.youtube.com/watch?v=pNuZIZOya78>.

Of: vraag deelnemers tevoren zelf voor hen rustgevende muziek mee te nemen/titel en uitvoerenden (zorg dan voor pc met Spotify).

Aandachtspunten

Vorbereiding: Zorg dat je als groepsbegeleider goed geïnformeerd bent over het onderwerp.

Probeer de thuiswerkopdracht (stresstest) tevoren zelf uit, zodat je weet wat je van de deelnemers vergt/vraagt.

<https://wijzijnmind.nl/psychipedia/stress/stresstest-1>

Begeleiding: Het onderwerp kan veel emoties oproepen.

Variaties

Uitvoering:

Opdracht 'Stresstest' achterwege laten als deelnemers niet over computer/-vaardigheid beschikken.

Een ter zake kundige gastspreker uitnodigen.



Mentale kracht

Vervolg/achtergrondinformatie

'Psyfit': mentale fitnessoefeningen, gebaseerd op uitgangspunten uit de positieve psychologie, de cognitieve gedragstherapie en mindfulness, van Het Trimbos-instituut, zie:

<https://www.psyfit.nl/hoe-werkt-psyfit>.

'Mentaal vitaal': korte test en diverse gerichte informatie over mentale fitheid, zie:

<https://www.mentaalvitaal.nl/>

'Mind': informatie over psychische klachten, zie:

<https://wijzijnmind.nl>

Ook te gebruiken:

Thema 6.



Mentale kracht

Bijlage thema 5-c, activiteit 'Test je stress' en 'Stress less'

Stress-sessie

1. Waar denk je aan bij het begrip stress?
2. Waardoor ontstaat stress in het algemeen?
3. Welke dingen roepen stress bij jou op?
4. Wat voor invloed heeft stress op je dagelijkse activiteiten?
5. Wat voor invloed heeft stress op je gezondheid en welzijn?
6. Waaraan merken/zien anderen aan jou dat jij teveel stress hebt?
7. Wat zie je of merk jij aan anderen als die teveel stress hebben?
8. Wat kan je doen om stress te voorkomen/te verminderen?



Fysiek fit

Onderwerp

6-a: Lichaamsbeweging

Activiteit

'De klaagmuur'

Doel

Introductie voor thema's zoals 'Mentaal fit', 'Fysiek fit', 'Positieve Gezondheid'.

Vorm

Groepsgesprek n.a.v. opdracht.

Materialen

Post-its (veel); pennen; computer/laptop.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag de deelnemers om een foto van zichzelf van vroeger en een foto van *nu* mee te nemen, waar ze op staan bij het uitvoeren van een activiteit.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Inleiden. Vertel dat het een opstap is naar onderwerpen over gezondheid en ouder worden; nu even 'lekker samen klagen' over kwaaltjes en klachten die we allemaal krijgen naarmate we ouder worden.

Laat als begeleiders (een foto van) een eerder gemaakte/ van je eigen 'klaagmuur' zien, als voorbeeld om het ijs te breken.

2: Opdracht. Pak een stapeltje post-its en schrijf elke kwaal/pijn/klacht/beperking op een aparte post-it. Plak alles op een muur: 'De klaagmuur'!

3: Bespreken, naar wens/gepastheid. Met elkaar delen en herkennen de diverse ouderdomsverschijnselen, kwalen, beperkingen in het dagelijks handelen; erover mopperen samen, maar ook lachen en relativeren.

Triggers

Kort fragment uit een aflevering van 'RTL-Travel' waarin Daphne Bunschoek de Klaagmuur in Jeruzalem bezoekt: <https://www.youtube.com/watch?v=iVFwf62xsDc> (1.50 minuten; gepubliceerd 21052014).

Illustratief filmpje van ouderen over de hele wereld en hoe zij zich voelen: 'Ageism is all around us - hear how it affects older people around the world' <https://www.youtube.com/watch?v=sv41CdxlmiU> (2.25 minuten; gepubliceerd 29092016).

Humor! Fragment 'Slecht nieuwsgesprek' van Herman Finkers uit voorstelling 'Na de Pauze': <https://www.youtube.com/watch?v=YRcrUgNBEic> (ca. 9 minuten; gepubliceerd 26042017). Of fragment van Toon Hermans uit One man show 1980 over eten en kwaaltjes: <https://www.youtube.com/watch?v=OeDBWG8Nc4M> (5,10 minuten; gepubliceerd 14052017).

Aandachtspunten

Creëer een goede sfeer: open, respectvol, invoelend.

Doe als begeleider ook mee.

Benadruk en respecteer grenzen en privacy!

Niet iedereen wil alles vertellen; wees duidelijk dat dat ook niet hoeft.

Heb aandacht voor het delen van gevoelens zoals verdriet of teleurstelling over ziekte/beperkingen/verval/ouderdomskwalen en -verschijnselen.

Geef ook ruimte aan humor, relativering, aanvaarding.

Variaties

Uitvoering:

Meteen met de foto's van de deelnemers als aanleiding, praten over kwalen en klachten.

Vervolg

Activiteit 6a 'De trotsrots'.

Het 'Leefstijlroer': invullen, bespreken, etc. Zie: <https://www.artsenleefstijl.nl/activiteiten/materialen/> (geraadpleegd 05052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 5.

Thema 5ad & 6ad.



Fysiek fit

Onderwerp

6-a: Lichaamsbeweging

Activiteit

'De trotsrots'

Doel

Relativeren/aanvullen van de kijk op eigen gezondheid en de gevolgen van ouderdom, ook als positiverend vervolg op de activiteit 6-a 'De klaagmuur'.

Vorm

Groepsgesprek n.a.v. opdracht.

Materialen

Grote vellen papier (een voor elke deelnemer); stiften; computer/laptop (voor de 'Triggers'); schildersplakband.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Bedenk een dier waarmee u zich associeert op dit moment. Hoe voelt u zich? Zo fit als een hoentje, bijvoorbeeld?

Neem (eventueel) een plaatje mee van het dier waar u zich op dit moment verwant mee voelt.

Tijdens de bijeenkomst:

Inleiden: Laat als begeleider een (eigen) trotsrots zien als voorbeeld/ijsbreker.

Opdracht: Teken de contouren van een grote rots op uw vel papier. Noteer vervolgens op die rots waar u trots op bent dat u dat allemaal (nog) kunt.

Bespreken: Delen en herkennen wat er (lichamelijk) nog wel kan, de mogelijkheden zien (itt de beperkingen); ook, zo nodig, elkaar helpen de eigen 'trotsrots' aan te vullen. Trots zijn en opscheppen mag!

Zijn er ook dingen die juist beter gaan dan vroeger?

Zijn er verschillen/overeenkomsten met het bij de thuisopdracht 'Bedachte dier' en de dingen die op de 'trotsrots' geschreven staan?

Triggers

Filmpje 'Millennials Show Us What 'Old' Looks Like | Disrupt Aging': sociaal experiment van t laat zien hoe jongeren over oud zijn denken en hoe hun stereotype gedachten veranderen als ze ervaren wat ouderen kunnen:

Zie <https://www.youtube.com/watch?v=lYdNjrUs4NMc> (4 minuten, gepubliceerd 08042016)

Ouderen over de postieve kanten van oud worden, in 'De kunst van het ouder worden': https://www.youtube.com/watch?v=YmOr9O_JB4g (2.25 minuten; gepubliceerd 26042011).

Aandachtspunten

Creëer een goede sfeer: open, respectvol, invoelend.

Doe als begeleider ook mee.

Benadruk en respecteer grenzen en privacy!

Niet iedereen wil alles vertellen; wees duidelijk dat dat ook niet hoeft.

Heb aandacht voor het delen van gevoelens zoals verdriet of teleurstelling over ziekte/beperkingen/verval/ouderdomskwalen en -verschijnselen.

Geef ook ruimte aan humor, relativering, aanvaarding.

Variaties

Uitvoering:

Teken de contouren van een lichaam in plaats van een rots.

Zonder voorbereiding:

Neem een groot aantal diverse dierenkaarten mee; laat de deelnemers er een uitzoeken. Laat vervolgens op de achterzijde noteren waar hij/zij trots op is dat hij/zij dat (nog) kan.

Eventueel vervolg

Thema 5ad & 6ad 'Positieve gezondheid'.

Het 'Leefstijlroer' invullen, bespreken, etc. Zie:

<https://www.artsenleefstijl.nl/activiteiten/materialen/> (geraadpleegd 05052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 5.

Thema 5ad & 6ad.



Fysiek fit

Onderwerp

6-a: Lichaamsbeweging

Activiteit

'Fit zijn en fit blijven'

Doel

Deelnemers verkennen en worden zich bewust van wat ze deden/doen/willen doen om hun fitheid te bevorderen en behouden.

Vorm

Groepsgesprek, gericht op bewustwording.

Materialen

Voldoende kopieën van de A4 met 'hulpvragen bij het gesprek over fit zijn en fit blijven' (**zie bijlage**); pennen; computer/laptop.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag de groepsleden een foto van vroeger en/of van nu mee te nemen waar ze zelf op staan, in een actieve, fitte pose.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Toen/nu foto's aan elkaar laten zien, kopje koffie/ thee erbij.

2: Toelichting op onderwerp: is er een verschuiving in fitheid door de jaren heen?

Waar hangt dat mee samen?

Wat deed en doe je? Wat zou je (weer) willen (gaan) doen?

3: A4 met hulpvragen bij de discussie over het onderwerp, uitdelen en laten invullen per persoon.

4: Bespreken met elkaar in de groep. Naar keuze laten vertellen (niemand verplichten!)

5: Afhankelijk van wat er naar voren komt: concretiseren, focussen, ondersteunen; , tips en ervaringen uitwisselen. Zo nodig stimuleren dat deelnemers (samen) wat gaan uitzoeken/uitproberen; of om elkaar mee te nemen en kennis te laten maken met activiteiten van de ander.

Triggers

Rondvraag: vertel eens wat u doet aan beweging/sport momenteel?

Kort filmpje over het belang van een correcte ademhaling op de gezondheid en oefening. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=3PijbfKxBUM>.

Humoristische sketch met Karin Bloemen en Angela Groothuizen over ouder worden. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=keabCTL3Pcg&list=RDkeabCTL3Pcg#t=18> (9 minuten).

Aandachtspunten

Creëer een open sfeer, respectvol, invoelend.

Privacy! Niet iedereen wil alles vertellen; wees duidelijk dat dat geenszins verplicht is. Respecteer grenzen!

Heb aandacht voor het delen van gevoelens zoals verdriet of teleurstelling over ziekte/beperkingen/verval/ouderdomskwalen en -verschijnselen.

Laat ook ruimte voor humor, relativering, aanvaarding.

Variaties

Uitvoering:

Per vraag een inventarisatie maken en onderling uitwisselen van ervaringen, ideeën en tips.

Vragen mondeling stellen en beantwoorden.

Zonder voorbereiding:

Met opdracht 'Fit zijn en Fit blijven' beginnen na trigger en inleiding.

Eventueel vervolg

Elkaar meenemen om kennis te maken met activiteiten van de ander.

Samen activiteiten uitzoeken/uitproberen/doen.

Verkennen wat er in de eigen omgeving te doen is aan

fitness/sport/bewegingsgerichte activiteiten voor ouderen; daar in volgende bijeenkomst verslag van doen.

Zie voor Amsterdam bijvoorbeeld:

<https://www.amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten/sporten-volwassenen/>

<http://www.goldensports.nl/>

<http://www.mbvo-amsterdam.nl/>

<https://www.amsterdamfysio.nl/seniorfit->

Het 'Leefstijlroer': invullen, bespreken, etc. Zie:

<https://www.artsenleefstijl.nl/activiteiten/materialen/> (geraadpleegd 05052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 4 en thema 5.



Fysiek fit

Bijlage thema 6-a, activiteit 'Fit zijn en blijven'

Vraag 1:

Hoe verhoudt uw fitheid van u als 40-jarige tot uw fitheid van nu? Zet voor beide leeftijden een punt op onderstaande lijn. Daarbij 1 staat voor 'absoluut niet fit' en 10 voor 'superfit'.

1 _____ 10

Vraag 2:

Is er een verschil? Waardoor wordt dat verschil bepaald volgens u?

.....

.....

Vraag 3:

Hoe wilt u uw fitheid behouden of bevorderen? Doet u daar al iets mee?

	Ben ik tevreden mee:	Wil ik anders:
Voeding		
Beweging		
Ontspanning		
Slapen		
Genotsmiddelen		



Fysiek fit

Vraag 4:

Wat wilt u/moet u met uw huidige fitheid realiseren?

	Willen:	Moeten:
Huishouden		
Zelfzorg		
Contacten		
Activiteiten		
Hobby's Interesses		
Anders		

Vraag 5:

Wat zijn uw wensen en verwachtingen? En wat zijn de wensen en verwachtingen van uw omgeving?

.....
.....

Vraag 6:

Hoe anticipeert u op veranderingen die u verwacht? En wilt u wel anticiperen daarop?

.....
.....



Fysiek fit

Onderwerp

6-b: Rust en Slaap

Activiteit

'Als een roos!'

Doel

Informatie tips uitwisselen over wat werkt om goed te kunnen slapen.

Vorm

Groepsgesprek n.a.v. beeld/verhaal/voorwerp van de deelnemers.

Materialen

Voorwerp/foto/e.a. door groepsleden mee te nemen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag deelnemers iets mee te nemen dat betrekking heeft op diens beste slaapplek ooit! Naar keuze kan dat zijn: een foto/tekening/afbeelding/beschrijving/voorwerp/ anekdote, e.a.

Tijdens de bijeenkomst:

Start met de vraag: hoe slaapt u nu op een schaal van 1 tot 10? Gebruikt u slaapmiddelen?

Bespreek/bekijk samen ieders beste slaapplek ooit. Deel herinneringen en verhalen.

Zorg dat bij een ieder aan bod komt wat de beïnvloedende factoren waren toen voor die beste slaapplek ooit. Bijvoorbeeld:

- persoonlijke factoren
- omgevingsfactoren: fysiek, sociaal
- tijdstip, levensfase
- rituelen, gewoonten, voorbereidingen
- licht, lucht, geluid, geur
- etc.

Bespreek ook: welke van die factoren van *toen* zou u kunnen/willen toepassen in uw *huidige* situatie? Welke factoren die u bij de anderen hoort zou u zelf willen uitproberen?

Kom waar nodig en gewenst tot voornemens/tips om beter te kunnen slapen:

Triggers

Vertel als groepsondersteuner een leuke anekdote/levendig verhaal/toon een passende foto/filmpje over jouw beste slaapplek ooit: toen sliep ik 'als een roos!'.

Rondvraag: wat is uw beste tip om lekker te slapen?

Welke slaaplidjes (uit hun jeugd) kennen de groepsleden? Zingen maar!

Kijk met elkaar naar de aflevering van Klokhuis

'Waarom slapen mensen?', Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=luJuCeJmTo> (3.23 minuten; gepubliceerd 240420170).

Aandachtspunten

Respect voor privacy (slaapkamergeheimen) en voor diversiteit (waarden, normen, sociaal economische levensomstandigheden).

Ruimte voor emoties over verlies van partners/gevoelens van eenzaamheid.

Zorg voor actuele kennis (in de groep/zelf als begeleiders) over slapen en beïnvloedende factoren.

Variaties

Onderwerp:

opdrachtgeven over de beste plek/activiteit/factoren om tot rust te komen: 'Toen kwam ik helemaal tot rust!'

Uitvoering:

Kan ook in subgroepen besproken worden, als dat prettiger is (vertrouwen, openheid). Daarna in de grote groep tips/adviezen voornemens van/aan elkaar bespreken.

Zonder voorbereiding:

Deelnemers kort laten noteren voor zichzelf: waar sliep ik ooit het beste? Waar, wanneer, hoe.

Eventueel vervolg

Voornemens en plannen bespreken in volgende bijeenkomst(en) of in individueel gesprek.

Bedden specialist uitnodigen/bezoeken.

Yoga specialist uitnodigen/bezoeken.

Achtergrondinformatie

Zie bijvoorbeeld: <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slapen-zo-krijg-je-een-goede-nachtrust/wat-is-dan-gezond-slapen/item114632> (geraadpleegd 03052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 5, 6, 9.



Fysiek fit

Onderwerp

6-b: Rust en slaap

Activiteit

'Zo ga je wél te rusten!'

Doel

Informatie uitwisselen over wat wel en niet werkt om goed te kunnen slapen.

Vorm

Groepsgesprek na individuele opdracht.

Materialen

Computer (voor de trigger/voor actuele kennis/databases); post-its en pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Opdracht: verzamel tips en adviezen voor een goede nachtrust. Gebruik daarbij alle mogelijke bronnen: internet, boeken, deskundige personen, ervaringsdeskundigen, eigen ervaringen, etc. Neem de tips *en* hun bron mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Tips op post-its laten noteren, op flappen/de muur plakken
Tips clusteren.
Bespreken met elkaar: informatie(-bronnen)en ervaringen uitwisselen.
Indien nodig/gewenst: plannen maken, voornemens om adviezen/tips uit te proberen.

Triggers

Welke slaaplidjes kennen we? Zing het maar?!
Bekijk samen de aflevering van Klokhuis 'Waarom slapen mensen?': <https://www.youtube.com/watch?v=luJuCeJmTo> (3.23 minuten; gepubliceerd 240420170).

Aandachtspunten

Respect voor privacy (slaapkamergeheimen) en voor diversiteit (waarden, normen, culturele verschillen, sociaal economische levensomstandigheden).
Ruimte voor emoties over verlies van partners/gevoelens van eenzaamheid.
NB: zorg voor actuele kennis (in de groep/zelf als begeleiders) over slapen en beïnvloedende factoren.

Variaties

Uitvoering:

De opdracht negatief en tegengesteld formuleren, bijvoorbeeld: Verzamel allerlei oorzaken die tegen een goede nachtrust werken.

Vervolg

Ontspanningsoefeningen doen o.b.v. een deskundige (gastspreker).

In volgende bijeenkomst bespreken of de plannen/voornemens ehet gewenste effect hadden.

Achtergrondinformatie

Zie bijvoorbeeld: <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slapen-zo-krijg-je-een-goede-nachtrust/wat-is-dan-gezond-slapen/item114632> (geraadpleegd 06122019).

Ook te gebruiken bij

Thema 5 en 6.



Fysiek fit

Onderwerp

6-c: Voeding

Activiteit

'Wat (w)eeet ik ervan?'

Doel

Kennis over goede voeding, voedingsgewoonten en leefstijl opfrissen/krijgen.

Vorm

Quiz.

Materialen

Computer, kaartjes (5x aantal deelnemers inclusief groepsondersteuners), pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

1: Laat de site zien met informatie over voeding: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> (geraadpleegd 04052020).

2: Geef opdracht om thuis deze site te bezoeken en individueel een aantal quizvragen te maken rondom het thema voeding, gebaseerd op de informatie van deze website, inclusief het goede antwoord.

3: Deel kaartjes uit: elke vraag moet op een apart kaartje gezet met het antwoord op de *achterzijde*.

Andere handige link voor de opdracht ook meegeven, de kennisbank van het voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie.aspx> (geraadpleegd 04052020).

Tijdens de bijeenkomst:

4: Schud de kaartjes, leg ze op een stapeltje, met de vragen naar boven.

5: Om beurten een kaartje oppakken, oplezen, beantwoorden, elkaar aanvullen met de juiste antwoorden en informatie.

Triggers

Humor: filmpje van Koot en Bie 'Kruidenvrouwtjes'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=2aN1qP56Pu8>. (3,40 minuten).

Informatie: Laat de deelnemers individueel op computer een testje doen over eetgewoonten. Kan ook tevoren thuis. Zie: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-begin-ik-met-gezonder-eten.aspx> (geraadpleegd 04052020) Bespreek bevindingen en adviezen met elkaar.

Vragenlijst: open de site <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten.aspx>. Laat de vragenlijst invullen door groepsleden van verschillende leeftijd/geslacht/achtergrond. Bekijk en bespreek samen de verschillen.

Aandachtspunten

Heb oog, oor en respect voor diversiteit: bijzondere diëten, culturen, normen, waarden.

Zorg dat je de bronnen paraat hebt om, zonodig, informatie samen te checken of aan te vullen.

Variaties

Uitvoering:

Vragen laten bedenken tevoren met elkaar in tweetallen. Voedingsdeskundige uitnodigen: over voeding en ouder worden laten vertellen.

Zonder voorbereiding:

Doe (alle) 'Triggers' en geef de opdracht voor de volgende bijeenkomst.

Informatie

Bij de opdracht 'Wat (w)eeet ik ervan?':

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> (geraadpleegd 04052020).

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-begin-ik-met-gezonder-eten.aspx> (geraadpleegd 04052020).

Over ouderen en voeding:

<https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Ouderen%20en%20voeding.pdf> (geraadpleegd 03052020).

Over voeding in het algemeen:

<https://www.voedingscentrum.nl/> (geraadpleegd 03052020).

Over voeding en leefstijl:

<https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-eten> (geraadpleegd 03052020).

Eventueel vervolg

Activiteit 6-c: 'Mijn favoriete recept'.

Gastspreker met deskundigheid in voeding en leefstijl voor senioren

Ook te gebruiken bij

Thema 5a.



Fysiek fit

Onderwerp

6-c: Voeding

Activiteit

'Ouwe Kost'

Doel

Bewustwording van 'oude' voedingsadviezen en gewoonten; informatie over nieuwe voedings- en leefstijladviezen voor senioren.

Vorm

Informatief gesprek n.a.v. herinneringen over voeding in de eigen kindertijd.

Materialen

Veel witte papieren bordjes; schrijfstiften/potloden in diverse kleuren.

Opdracht

Voor/tijdens de bijeenkomst:

- 1: Geef elke deelnemer een papieren bordje, leg stiften/potloden op tafel.
Vraag iedereen daarop te noteren/te tekenen wat er vroeger in de kindertijd gegeten werd op een gewone dag.
- 2: Geef eventueel een tweede bordje: vraag iedereen hetzelfde te doen voor een feestelijke dag.
- 3: Bespreek de bordjes: wat is het, hoe smaakte het, hoe rook het, wie maakte het klaar, met wie, waar, werd het gegeten.
- 4: Zorg dat ook aan bod komt wat er toen als 'gezond eten' gold:
welke voedingsadviezen werden er gegeven? Door wie? (ouders/school/dokter/anders).
- 5: Aan welke van die 'oude' voedingsadviezen hechten de deelnemers in hun huidige dagelijks leven? Zijn die verschillend van de *huidige* kennis en wetenschap (*the state of the art*) over voeding en leefstijl voor senioren?

Triggers

Grappige oude reclames, bijvoorbeeld over King Corn-brood:

<https://www.youtube.com/watch?v=aSaDmHVVppl>

<https://www.youtube.com/watch?v=UPqTHqYfoHs>

Aandachtspunten

Heb oog en oor voor diversiteit in voedingsgewoonten/-verleden: verschillen in sociaaleconomische omstandigheden, culturele verschillen, religieuze verschillen, etc.

Variaties

Onderwerp:

Laat iedereen op het bordje noteren wat ze als kind mee naar school kregen voor de lunch.

Uitvoering:

Bordjes anoniem laten invullen tevoren (thuisopdracht) en in de bijeenkomst raden welk bordje van wie is.

Eventueel vervolg

Gastspreker uitnodigen met deskundigheid in voeding en leefstijl voor senioren.

Informatie

Over ouderen en voeding:

<https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Ouderen%20en%20voeding.pdf> (geraadpleegd 03052020).

Over voeding in het algemeen:

[https://www.voedingscentrum.nl/\(geraadpleegd 03052020\).](https://www.voedingscentrum.nl/(geraadpleegd%2003052020))

<https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-eten> (geraadpleegd 03052020).

Over trends in voeding in jaren 60 van vorige eeuw:

<https://www.myhappykitchen.nl/geschiedenis/trends-in-eten-en-drinken-de-jaren-60/> (geraadpleegd 03052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 2-a. Thema 5.



Fysiek fit

Onderwerp

6-c: Voeding

Activiteit

'Mijn favoriete recept'

Doel

Kennismaken van/bewustwording over voeding als bron van energie, gezondheid, weerstand, e.d.

Vorm

Informatie verstrekken/uitwisseling.

Materialen

Gast spreker met deskundigheid op voeding en leefstijl voor senioren.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag de groepsleden hun favoriete recept mee te nemen op papier/kookboek/kopie, of een foto/recept van hun favoriete gerecht (voor de niet kook-lustigen).

Tijdens de bijeenkomst:

- 1: De groepsleden deelnemers vertellen: waarom favoriet, wanneer voor het eerst gemaakt/gegeten, wat er allemaal in zit, tips en trucs, ed.
- 2: Bespreek met elkaar van elk recept de voedingswaarde, het effect op gezondheid, energie, weerstand, stemming, e.d.

Triggers

Toepasselijke filmpje over oude familierecepten-wedstrijd van programma NPO 'Mangiare'. Zie: <https://www.nporadio1.nl/mangiare/onderwerpen/434462-mangiare-finale-de-allerbeste-kok-blijft-toch-je-moeder> (3,50 minuten)

Twee korte filmpjes op YouTube over gezondheid bevorderende voedingsmiddelen en gewoonten. Zie: 'Arizona man, 110 years old, credits long life and health 5 foods'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=rfAvTTGDSUQ>. (1,41 minuten)

'120 Year old woman refuses to age' Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=8UOPO6gxCow> (2 minuten)

Bespreek/vertaal met elkaar de tips over gezondheid bevorderende voedingsmiddelen leefgewoonten.

Oude kookboeken op tafel leggen/op Google-afbeeldingen bekijken: wie kent ze?

Inspiratie: 'De Heimweekeuken, 99 recepten om nooit te vergeten', Karin Luiten (2011), Uitgeverij: Nieuw Amsterdam.

Aandachtspunten

Heb oog, oor en respect voor diversiteit: bijzondere diëten, normen, waarden, gewoonten.

Zorg ervoor dat de nodige actuele informatie over voeding en leefstijl voor ouderen aangereikt/aangevuld kan worden.

Variaties

Onderwerp:

Organiseer een 'Restjes-Tafel': vraag iedereen een (restje van) zijn favoriete recept mee te nemen van huis om te laten proeven aan elkaar. Laat een deskundige naar aanleiding van wat er op tafel staat de voedingswaarde toelichten en eventueel aanpassingen/gezonde adviezen erbij geven.

Uitvoering:

Laat de groepsleden de foto's/recepten anoniem op tafel leggen; probeer met elkaar te raden van wie welke favoriet is. Daarna van elk recept de voedingswaarde, het effect op gezondheid, energie, weerstand, stemming, e.d. bespreken.

Zonder voorbereiding:

Ter plekke vragen naar favoriete gerechten en erover laten vertellen, en bespreken voedingswaarde, het effect op gezondheid, energie, weerstand, stemming, e.d. samen uitzoeken in literatuur/internetbronnen.

Informatie

Over ouderen en voeding:

<https://mobiel.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Ouderen%20en%20voeding.pdf> (geraadpleegd 03052020).

Over voeding in het algemeen:

<https://www.voedingscentrum.nl/> (geraadpleegd 03052020).

Over leefstijl en voeding:

<https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-eten> (geraadpleegd 03052020).

Mogelijk vervolg

Het samenstellen van een 'Groepskookboek'.

Om beurten/samen de gerechten bereiden als de locatie daartoe geoutilleerd is. Of voor elkaar thuis.

Informatie regelen/delen over andere voedingspatronen/diëten i.v.m. leeftijd, ziekten, leefstijl, opvattingen.

Groepsleden dagen elkaar uit in een 'Betaalbare gezonde recepten-challenge'.

Ook te gebruiken bij

Thema 4, thema 5, thema 11.



Mobiliteit

Onderwerp

7- a: Vervoer in en om huis

Activiteit

'Thuis alles pluis?'

Doel

Bewustwording van mogelijke (toekomstige) belemmeringen op het gebied van mobiliteit in en rond de eigen woonomgeving.
Adviezen en informatie om dergelijke belemmeringen en gevaren te voorkomen of op te lossen.

Vorm

Foto-opdracht; groeps gesprek.

Materialen

Voorde thuisopdracht: fototoestel en afdrucken/geprinte foto's. Alternatief: enkele vellen papier en pen/potlood.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Loop eens met een 'helicopterview' door uw woning en in de omgeving rond uw woning. Zijn er plekken of dingen die eigenlijk best onhandig of gevaarlijk zijn (of kunnen gaan worden in de nabije toekomst)?

Maak daar een foto van en neem de foto's afgedrukt of uitgeprint mee naar de bijeenkomst.

Maak u liever geen foto's, dan kunt u de plekken of dingen ook schetsen op papier, of opschrijven.

Gebruik dan a.u.b. per plek of ding wel steeds een *apart* stukje papier, want alle foto's van de groep worden in de bijeenkomst per soort op een stapeltje gelegd.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Leg alle foto's midden op tafel en orden ze samen per soort; maak stapeltjes. Bespreek nog even niets, alleen ordenen.

2: Bespreek nu de foto's met de hele groep, doe dit *per stapeltje*: leg de foto's van een stapeltje midden op tafel zodat iedereen ze kan pakken en bekijken: welke belemmeringen en gevaren zien we die schuilen in deze foto's? De maker van de foto kan zo nodig daarbij ook toelichting geven op de ervaren belemmeringen/gevaren. NB: bespreek nog *geen oplossingen!* Dat komt later bij 3. Werk zo stapeltje voor stapeltje samen af.

3: Splits dan de groep in tweetallen en verdeel de stapeltjes over die duo's. Elk tweetal neemt zijn stapeltje(s) mee en gaat op een rustige plek apart zitten. Hun opdracht is: Bedenk voor die belemmeringen en gevaren van jullie stapeltje(s) oplossingen, adviezen en tips. Spreek een tijd af die haalbaar is voor iedereen.

4: De tweetallen brengen per stapeltje hun oplossingen, tips en adviezen terug in de groep. Bespreek ze met elkaar, vul elkaar eventueel aan. Bespreek ook: uitvoerbaarheid en haalbaarheid van de oplossingen en tips; ervaringen en kennis over regelingen en voorzieningen op het gebied van aanpassingen en hulpmiddelen.

5: Inventariseer tenslotte of er behoefte is aan andere, aanvullende, deskundige informatie op dit gebied. Maak n.a.v. afspraken voor een vervolgbijeenkomst.

Triggers

Laat als groepsondersteuner zelf een foto zien aan de groep van een plek in je eigen woonomgeving en vertel waarom je die als belemmerend/gevaarlijk ervaart. Kijk samen naar dit filmpje: <https://langzultuwonen.nl/valongevallen-cijfers-2017/>

Aandachtspunten

Zorg dat de foto's door iedereen steeds in een open sfeer en zonder waardeoordeel worden bekeken. Respecteer verschillen: in normen, waarden en cultuur; in smaak, stijl of sociaaleconomisch gebied. Houd de focus op de mobiliteitsbeperkingen en gevarenrisico's.

Eventueel vervolg

Gastspreker uitnodigen op basis van de geïnventariseerde wensen om aanvullende informatie.

Duo's zoeken de door de groep gewenste aanvullende informatie verder uit en nemen hun bevindingen mee naar de volgende bijeenkomst inclusief de (digitale) informatiebronnen.

Activiteiten van 7-c.

Een bezoek aan 'Move': een interactieve mobility experience in Amsterdam. Zie: www.move.amsterdam (gratis toegang).

Informatiemateriaal/bronnen

<https://langzultuwonen.nl/>

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie>

<https://www.nporadio1.nl/consument/15003-8-tips-om-ongelukken-in-en-om-het-huis-te-voorkomen>

Handige site voor het opzoeken van diverse diensten in eigen woonomgeving, op postcode, zie:

<https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/>



Mobiliteit

Onderwerp

7-a Vervoer in en om het huis

Activiteit

'Vrij beweeglijk'

Doel

Inzicht hebben in de diverse mogelijkheden wat betreft hulpmiddelen voor de eigen persoonlijke situatie nu en in de nabije toekomst.

Weten waar dergelijke zaken te verkrijgen zijn en/of waar informatie te vinden is op dat gebied.

Vorm

Individuele thuisopdracht; groepsgesprek, uitwisseling informatie.

Materialen

Voor de thuisopdracht: voor elk groepslid een kopie van de opdracht 'Vrij beweeglijk' en het formulier 'Hulpmiddelen nu en later' (zie bijlage).

NB: uitdelen in voorgaande bijeenkomst.

Voor de bijeenkomst: bevindingen/ingevulde formulieren van de groepsleden; computer/laptop/ mobiele telefoons; internet aansluiting/wifi.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Onderzoek welke hulpmiddelen er zijn die u thuis van pas zouden kunnen komen, zowel voor uw huidige situatie als voor de nabije toekomst.

Als informatiebron kunt u het internet gebruiken, maar ook ervaringen van familieleden, vrienden en burens kunnen een handige bron van informatie zijn. Of wellicht kunt u een '(thuis)zorgwinkel' in de buurt bezoeken waar hulpmiddelen aangeboden worden.

De bedoeling is dat u een beeld krijgt van allerlei hulpmiddelen die nuttig/nodig zouden kunnen zijn voor u, zowel in uw huidige situatie als in de nabije toekomst. En dat u weet waar u voor dergelijke dingen terecht kunt als dat nodig mocht zijn t.z.t.

Heeft u al hulpmiddelen in uw bezit, noteer dan vooral uw ervaringen met het gebruik ervan.

U kunt u bij deze opdracht het formulier 'Hulpmiddelen nu en later' gebruiken.

Neem uw bevindingen mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk en bespreek elkaars bevindingen. Deel informatie, tips, adviezen en ervaringen over hulpmiddelen met elkaar. Vul elkaar waarnodig aan; gebruik het internet om belangrijke informatie zo nodig te checken en actualiseren.

Inventariseer vragen/onzekerheden over hulpmiddelen.

Inventariseer ook vragen over aanverwante zaken, zoals woningaanpassingen, aangepaste vervoermiddelen, e.d. Maak afspraken voor een vervolgbijeenkomst waarbij die vragen en zaken aan bod komen. Zie ook bij 'Eventueel vervolg'.

Triggers

Bespreek wat voor hulpmiddelen grootouders/ ouders vroeger hadden. Haal herinneringen daaraan op met elkaar. Toon er passende plaatjes bij van Internet: zoek bijvoorbeeld op 'ouderwetse rolstoelen'!

Aandachtspunten

Zorg dat de gedeelde informatie en bronnen actueel en correct zijn; check alles, maak het samen tot informatie waar iedereen van op aan kan.

Ruimte voor het uitwisselen van goede en slechte ervaringen met al in bezit zijnde hulpmiddelen.

Variaties

Onderwerp:

De thuisopdracht inperken tot alleen hulpmiddelen op het gebied van vervoer.

Uitvoering:

Tijdens de bijeenkomst meteen een ter zake kundige/ gastspreker erbij hebben, om vragen te beantwoorden en informatie aan te vullen.

Zonder voorbereiding:

In tweetallen eerst elkaar interviewen m.b.v. het formulier, dan samen informatie en bronnen opzoeken op internet; tenslotte alle informatie uitwisselen/ aanvullen/ bespreken in de groep zoals beschreven bij 'In de bijeenkomst'.

Ook te gebruiken bij

Thema's 5, 6 en 11.



Mobiliteit

Eventueel vervolg

Groepsleden zoeken de vragen/aanverwante zaken verder uit en presenteren dat aan de groep in een volgende bijeenkomst.

Gast sprekers uitnodigen, bijvoorbeeld een ergotherapeut.

Een beurs/bedrijf/winkel/oefenwoning bezoeken samen.

Informatiemateriaal/bronnen

Informatie over hulpmiddelen op elk leefgebied:

<https://www.eengoedhulpmiddel.nl/hulpmiddelen>

<https://thuiszorgwinkel.nl>

Wonen en woonaanpassingen:

<https://www.welzorg.nl/wonen/l/woningaanpassingen/>

Gast sprekers:

<https://ergotherapie.nl/zoek-een-ergotherapeut/>

Beurzen:

<https://www.supportbeurs.nl> ; <https://www.ziezo.org>

<https://www.fairwise.nl/beurs/rehacare/>.

(Thuis)zorgwinkels:

<https://www.vegro.nl/onze-winkels>

Modelwoning:

https://www.hoornradio.nl/nw-7951-7-66803/nieuws/rondleiden_door_een_slimme_woning.html

(alle bovenstaande sites geraadpleegd 21-10-2022).



Mobiliteit

Bijlage thema 7-a, activiteit 'Vrij bewegelijk'

Noteer hier eventuele hulpmiddelen die u al heeft			
Dit heb ik al	Mijn ervaring ermee	Gekregen via	Kosten

Hulpmiddelen die ik gevonden en heb en nu al van pas zouden kunnen zijn			
Hulpmiddel	Nodig/handig voor	Verkrijgbaar bij/via	Kosten/regelingen



Mobiliteit

Hulpmiddelen die ik gevonden en heb en die later van pas kunnen komen			
Hulpmiddel	Nodig/handig voor	Verkrijgbaar bij/via	Kosten/regelingen



Mobiliteit

Onderwerp

7-b: Reizen in binnen en buitenland

Activiteit

'Een retourtje Nostalgie, alstublieft'

Doel

Herinneringen ophalen over reizen en mobiliteit vroeger: vervoermiddelen, gewoonten, mogelijkheden, regels, vervoersbewijzen, voorzieningen, e.d.
Inzicht hebben in de huidige mogelijkheden en voorzieningen op het gebied van reizen en mobiliteit en voorzieningen voor ouderen.

Vorm

Muziek, groepsgesprek.

Materialen

Een pc/laptop met Spotify.

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Bedenk titels van (oude) hits die gaan over een vervoermiddel. Zoek ze op in Spotify en speel er enkele af. Voorbeelden: 'Fiets' van Herman van Veen. 'Op Fietse' van Skik. 'In een rijtuigje' van Wim Zonneveld. 'Drive my car' van The Beatles. 'Leaving on a jetplane' van John Denver. '99 luftballons' van Nena.

Bespreek met elkaar hoe het vroeger was, haal herinneringen op.

Welke soorten openbaar vervoer had je toen? Soorten, maatschappijen, vervoersbewijzen, bijzonderheden, (on)mogelijkheden, voorzieningen, leuke anekdotes, etc.
Welke persoonlijke vervoermiddelen had je toen? Soorten, merken, bijzonderheden, verkeerslessen, rijbewijzen, gebruiks(on)mogelijkheden, voorzieningen, leuke anekdotes, etc.

Bespreek dan de verschillen met de huidige situatie wat betreft reizen, (openbaar) vervoer en vervoermiddelen; wat zijn de mogelijkheden, beperkingen en voorzieningen nu in deze tijd, met name voor ouderen?

Wissel tips en informatie uit op dat gebied.

Inventariseer of er behoefte is aan meer informatie; maak zo nodig/ gewenst afspraken voor de volgende keer. Zie ook activiteit 7-b: 'Wijzer wegwezen'.

Triggers

Rondvraag: Wat was de allereerste keer dat u in een auto zat? Wanneer was dat, hoe zag die auto eruit, wie zat er achter het stuur, waar ging de reis heen, etc. Vraag ook naar herinneringen aan geuren, geluid, vormen, uitzicht, e.d.

Toon afbeeldingen van oude treinkaartjes, buskaartjes, e.d. Zoek ze op via Google bij 'Oude vervoersbewijzen'.

Aandachtspunten

Open ontspannen sfeer, aandacht en ruimte voor het vertellen en delen van herinneringen

De positieve effecten van het delen van herinneringen (Reminiscentie, *storytelling*).

Variaties

Uitvoering:

Trigger kan ook met eerste keer in ander vervoermiddel (trein/vliegtuig/fiets/brommer).

Eventueel vervolg

Activiteit 7-b: 'Wijzer wegwezen'.

Bezoek aan het Spoorwegmuseum, Utrecht; Automuseum, Wassenaar; Aviodrome, Lelystad.

Ook te gebruiken bij

Thema 7: als start en inleiding op onderwerp mobiliteit.

Thema 1: als kennismakingsactiviteit.

Informatie

Over positief effect van samen herinneringen ophalen: <https://universonline.nl/2013/11/15/ad-vingerhoets-nostalgie-geeft-zelfvertrouwen>

Informatie over alle mogelijkheden met reizen voor ouderen, zie:

<https://www.alleszelf.nl/vervoer/reizen-voor-ouderen>.

<https://www.ouderenwegwijs.nl/reizen>

Over aangepast vervoer, zie bijvoorbeeld:

<https://www.scouters.nl/ik-wil-beter/vervoer>

<https://www.onshelptons.nl/ouder-woorden-vervoer-en-mobiliteit/vervoer>

<https://www.clientenbelangamsterdam.nl/thema-belangenbehartiging/toegankelijkheid/toegankelijkheid-extra-informatie>.



Mobiliteit

Onderwerp

7-b: reizen in binnen en buitenland

Activiteit

'Wijzer wegwezen'

Doel

Inzicht krijgen (in het gebruik van) moderne bronnen en digitale hulpmiddelen op het gebied van reizen en vervoer.

Informatie vinden en delen over regelingen en voorzieningen voor ouderen op dat gebied.

Vorm

Opdracht in tweetallen; groepsgesprek voor en na.

Materialen

Laptops/tablets/mobiele telefoons (van de deelnemers); schrijfpapier en pennen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag groepsleden een voorwerp mee te nemen dat symbool staat voor een mooie, persoonlijke herinnering op het gebied van reizen.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk samen de meegenomen voorwerpen. Laat ze rondgaan of zet ze midden op tafel; deel met elkaar die herinneringen.

Leid de opdracht in met een kort groepsgesprek over reizen in binnen en buitenland:

Waar haalde je *vroeger* je reis- en vervoersinformatie vandaan?

En hoe regelde je dat? Waar moest je dan heen, wat moest je doen om het te regelen?

Geef dan de opdracht: 'Wijzer wegwezen'.

- Waar haal je *nu* reis- en vervoersinformatie vandaan?
- Wat voor informatiebronnen en hulpmiddelen zijn er op het gebied van reizen en vervoer, en voor het regelen daarvan? Waar vind je dat?
- Ga daarnaar op zoek in tweetallen, met behulp van je laptop/pc/tablet/mobiel.
- Zoek naar alle mogelijke bronnen van informatie en dergelijke op het gebied van reizen en vervoer; zoek ook specifiek naar bronnen en voorzieningen voor ouderen.
- Noteer die bronnen en voorzieningen die met name nuttig kunnen zijn voor de groepsleden en voor jezelf.
- Bespreek na ca. een half uur (of zoveel als nodig is) zoeken, de bevindingen met elkaar in de groep.

- Leg uit en laat zien aan elkaar hoe dingen werken; leer van elkaar (zo mogelijk en gewenst).

- Maak tenslotte een handig en duidelijk overzicht (digitaal of op papier), van al die bronnen die nuttig zijn voor de groepsleden.

Triggers

Neem als groepsondersteuner zelf een voorwerp mee dat voor jou symbool staat voor een mooie, persoonlijke herinnering op het gebied van reizen; en vertel erover aan de groep.

Laat op je eigen mobiele telefoon zien dat je treinkaartjes kan regelen met de NS-app. Zie: <https://www.ns.nl/reisinformatie/ns-app>.

Neem printjes mee/toon afbeeldingen van oude bus- en treinkaartjes. Zoek op Google: oude vervoersbewijzen.

Aandachtspunten

Neem tijd en ruimte voor het delen van de herinneringen over reizen vroeger; zorg voor een open en respectvolle sfeer.

Houd rekening met verschillen in digitale vaardigheden; maak desgewenst duo's van vaardig groepslid met niet zo vaardig groepslid.

Let op verschillen in leerstijl en tempo.

Hebben alle groepsleden een laptop of dergelijke, of kunnen sommigen zich dat niet veroorloven financieel?

Variaties

Uitvoering:

De meegebrachte voorwerpen eerst anoniem neerzetten en met elkaar raden van wie welk voorwerp is.

In plaats van een voorwerp, een vakantiefoto meenemen met de mooiste persoonlijke reisherinnering.

Opdracht 'Wijzer wegwezen' als thuisopdracht doen; de notities meenemen en die in bijeenkomst bespreken en uitproberen.

Eventueel vervolg

Groepsleden kunnen ook naderhand dat overzicht maken en dat daarna digitaal/papier delen met de hele groep.

Het gebruiken van voorzieningen of uitproberen van digitale middelen en de ervaringen daarna uitwisselen in een bijeenkomst met de groep.



Mobiliteit

Informatiemateriaalbronnen

<https://9292.nl/>

<https://www.treinreiziger.nl/>

<https://www.veiligheid.nl/verkeer/risicogroepen/ouderen-verkeer>

<https://www.ouderenwegwijs.nl/reizen/>

<https://www.ns.nl/reisinformatie/ns-app>. <https://www.scouters.nl/ik-wil-beter/vervoer>

<https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/vervoer>

<https://www.onshelptons.nl/ouder-worden-vervoer-en-mobiliteit/vervoer>

<https://www.clientenbelangamsterdam.nl/thema-belangenbehartiging/toegankelijkheid/toegankelijkheid-extra-informatie>

Over aangepast vervoer, zie bijvoorbeeld:

<https://www.scouters.nl/ik-wil-beter/vervoer>

Ook te gebruiken bij

Als vervolg op 7-A: 'Een retourtje Nostalgie, alstublieft'.



Mobiliteit

Onderwerp

7-c: Diensten en voorzieningen

Activiteit

'Wat, waar, dáár!'

Doel

Actueel inzicht hebben in belangrijke diensten, voorzieningen, organisatie en instanties in de eigen omgeving.

Vorm

Individuele thuisopdracht.
Creatieve samenwerkingsactiviteit.
Groepsbespreking, informatie uitwisseling.

Materialen

Door groepsleden tevoren verzamelde informatie.
Grote vellen papier (A1), gekleurde stiften, pennen, scharen, plakmiddelen, oude tijdschriften, gekleurd papier, e.d.
Ruime tafels om zittend aan te werken.
Internetverbinding en laptop/mobieltjes van groepsleden.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

1: Verzamel actuele adressen van voorzieningen, diensten, organisaties en dergelijke, die voor u belangrijk zijn. Noteer ze op een lijstje of knip ze uit kranten en tijdschriften of neem foto's met uw mobieltje. Neem alles mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

2: Maak samen, één grote, visueel overzichtelijk 'landkaart' van alle belangrijke voorzieningen, diensten en organisaties in de omgeving van de groepsleden. Gebruik als bronnen alle tevoren verzamelde informatie met elkaar. Tijd: ca. 1 uur. (meer/minder naar behoefte).

3: Bekijk samen het eindresultaat en bespreek functie, nut, noodzaak, informatie van de betreffende instanties, ontdekkingen, tips, ervaringen, e.d.
Controleer zo nodig de informatie op internet, zodat die wel accuraat en actueel is.

4: Vul aan: ontbreken er noodzakelijke diensten en voorzieningen? Zo ja, waar zijn die wel te vinden? Als er in subgroepen is gewerkt: per subgroep presenteren en bespreken. Interessant is dan ook om eventuele verschillen per woonplaats/regio te bekijken. Signaleer en inventariseer behoefte aan meer of aanvullende informatie over bepaalde diensten of voorzieningen.
Maak daarvoor plannen en afspraken voor een vervolgbijeenkomst.

Triggers

Maak als groepsondersteuner zelf tevoren een dergelijk landkaart van je eigen omgeving, als inspirerend voorbeeld. Stel een playlist op Spotify samen met liedjes over steden/landen van de groepsleden; laat de groep raden welk liedje bij wie hoort.

Houd de tijd in de gaten. Wees flexibel als het wat langer duurt, Maak er niet een perfectionistisch te mooi 'schilderij' van. Duidelijk, overzichtelijk en inzichtelijk voor een ieder, zijn wel belangrijke criteria.

Aandachtspunten

Stimuleer overleg en samenwerking tijdens het maken van de landkaart.

Houd het maakproces van de landkaart (stap 2) goed gescheiden van de bespreking (stap 3)
Zorg voor een ontspannen en geïnteresseerde sfeer.

Variaties

Onderwerp:

Uitgaansgelegenheden, ontmoetingsplekken, ...

Uitvoering:

Als de groepsleden uit heel verschillende omgevingen komen, deel dan de groep op in subgroepjes naar wijk of woonplaats of regio.

Zonder voorbereiding:

Landkaart maken samen met wat men 'uit het hoofd' weet. Als vervolg stap dan samen bespreken en meteen concreet met internet controleren op actualiteit, accuraatheid etc.

Diensten, voorzieningen, organisaties, instanties eerst inventariseren met elkaar; dan clusteren; die clusters verdelen over subgroepjes om die in kaart te brengen met behulp van actuele informatie (internet, mobieltjes. Alles later samenvoegen tot een landkaart en bespreken/uitwisselen informatie.

Eventueel vervolg

Landkaart bewaren/digitaliseren. Steeds aanvullen en updaten gedurende het programma.

Ook te gebruiken bij

Thema 11-a.

Informatie/bronnen

Voor het opzoeken van diverse diensten in eigen woonomgeving, op postcode, zie:
<https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/?theme=alleszelf> (geraadpleegd 20sep2022).
Over 'Participatory mapping', zie:
<https://www.mappingforrights.org/participatory-mapping/> (geraadpleegd. 20092022).

8

Technologie in het dagelijks leven

Onderwerp

8-a: Informatie en communicatietechnologie (ict) in het dagelijks leven

Activiteit

'Apparitis en SZA' (=Sterkte Zwakte Analyse)

Doel

Introductie nieuw thema 'Technologie in het dagelijks leven'

Inzicht/informatie krijgen betreffende gebruik moderne ict-middelen, in positieve, negatieve invloeden/effecten op dagelijkse activiteiten.

Inventariseren individuele behoeften aan informatie/ervaring/training/hulp.

Vorm

Thuisopdracht: individueel, met formulier

(zie bijlage 'Apparitis').

In de bijeenkomst: groepsgesprek, informatie/tips uitwisselen

Vervolgopdracht: individueel, groepsgesprek

(zie bijlage 'SZA').

Materialen

Voor thuisopdracht: per deelnemer kopie opdracht en kopie formulier 'Apparitis' **(zie bijlage).**

In bijeenkomst: pennen; computer met internetverbinding.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Maak een lijstje van de apparaten die u in/om uw huis heeft **(zie bijlage).**

Zet achter elk apparaat een + of een - .

(+= daar heeft u veel plezier/nut van; - = daar heeft u weinig nut/plezier van).

Vul de kolom 'SZA' nog *niet* in.

Neem het ingevulde formulier mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk met elkaar de lijstjes, bespreek de plussen en minnen, de overeenkomsten en verschillen in waardering en ervaringen bij eenzelfde apparaat; oorzaak/gevolg van die verschillende waarderingen.

Bespreek het leren omgaan met apparaten; de verschillende leerstijlen bij mensen; het gebruik van gebruiksaanwijzingen/informatieve filmpjes op Internet; mogelijke hulpbronnen in de eigen omgeving, oplossingen, tips, e.d.

Wat doe je als een apparaat kapot is? Bespreek oplossingen, tips over hulpprojecten in de eigen omgeving, zoals 'Repaircafé', buurtklussen -diensten, 'student aan huis', kluscursussen, seniorweb, etc.

Signaleer behoefte aan meer informatie, maak desgewenst plannen en afspraken voor een vervolgbijeenkomst over het onderwerp, zie 'Eventueel vervolg'. Vervolgopdracht SZA: 'Sterkte zwakte analyse'

Zet in uw eigen lijstje met apparaten van de thuisopdracht, in de derde kolom achter elk apparaat een uitroepteken of een vraagteken.

(! = hier kan ik mee lezen en schrijven; ? = hier kan ik niet goed mee overweg).

Bespreek met elkaar de uitroeptekens en de vraagtekens van iedereen; welke vraagtekens zouden groepsleden om willen zetten in uitroeptekens?

Maak desgewenst plannen/afspraken: is er gelegenheid/mogelijkheid/ bereidheid om elkaar te helpen leren omgaan met apparaat? Of: uitnodigen deskundige in een volgende bijeenkomst. Zie: 'Eventueel vervolg'.

Triggers

Begin met een rondvraag: wat was voor u het meest fantastische stukje techniek dat ooit in uw leven (thuis/werk/hobby/school/...) kwam? Bespreek wat, wanneer, waarom, e.d.

Of: welk modern apparaat zou u iedereen absoluut aanraden? Bespreek welke voordelen het voor het dagelijks handelen heeft?

Toon grappig filmpje de 'Eating Machine' met Charlie Chaplin (ca 4 minuten), zie: https://www.youtube.com/watch?v=n_1apYo6-Ow. (geraadpleegd dec. 2019).

Begin met illustratie van een leuke tegenhanger van moderne technologie: filmpje met de inventieve muziekinstrumenten van de 'Bottle Boys', hun versie van 'Billy Jean' van Michael Jackson. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=NkbZlautuUc> (geraadpleegd dec. 2019).

Aandachtspunten

Aandacht en respect voor diversiteit: zowel sociaal-economische verschillen, als culturele verschillen onder de groepsleden; andere achtergronden, gewoonten, opvattingen, levensstijlen, materiële en financiële mogelijkheden, etc.

Signaleer behoeften aan informatie/hulp e.d., respecteer grenzen.

Maak gebruik van de kennis/ervaring in de groep; sluit aan op de voorkennis, pas op voor onder/overschatting. Zorg dat diverse varianten van ict de revue passeren; zorg voor tijd en ruimte om mogelijkheden, nut, voordelen en effecten te ervaren, aan elkaar te laten zien, met elkaar uit te proberen.



8 Technologie in het dagelijks leven

Variaties

Uitvoering:

Als intermezzo het leerstijltestje doen (zie bij 'Informatie') en bespreken: is de uitslag herkenbaar? Geeft het inzicht/gevolgen voor het dagelijks handelen?

De thuisopdracht inclusief de 'SZA' opdracht doen

Zonder voorbereiding:

Na de 'Trigger' met de opdracht 'Apparitis' de bijeenkomst starten.

Eventueel vervolg

Samen een repaircafe bezoeken, of dergelijk buurthulpprojecten.

Een ict-deskundige/ict-hulpstudent uitnodigen.

Een gastspreker over Domotica uitnodigen: zie 8-c.

Informatie

Over leerstijlen en leerstijltest, zie:

<https://www.123test.nl/leerstijl/> (geraadpleegd december 2019).

Over repaircafe's, zie:

<https://repaircafe.org> (geraadpleegd december 2019).

Over ict-hulp van studenten aan huis, zie:

<https://www.studentaanhuis.nl> (geraadpleegd december 2019).

Ook te gebruiken bij

Onderwerp 8-b en 8-c

8

Technologie in het dagelijks leven

Onderwerp

8-a: Informatie en communicatietechnologie (ICT) in het dagelijks leven

Activiteit

'Oud en Nieuw: technologie thuis'

Doel

Introductie thema 'Technologie in het dagelijks leven'
Inzicht krijgen in nut/gebruik/invloeden/effecten technologie op dagelijkse activiteiten; Verminderen eventuele weerstand/angst/twijfels betreffende gebruik.

Vorm

Lijstje maken op formulier, individueel thuis; groeps gesprek n.a.v.

Materialen

Per deelnemer kopie van formulier 'Oud en Nieuw' (zie bijlage), pennen; computer/laptop.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Noteer op het formulier 'Oud en Nieuw: technologie thuis' (zie bijlage)

Eerst in de linker kolom de elektrische apparaten die er vroeger, in uw jeugd gebruikt werden in/om het ouderlijk huis.

Noteer vervolgens in de rechter kolom de elektrische apparaten die u nu in/om het huis gebruikt. Neem het ingevulde formulier mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk samen de ingevulde formulieren lijstjes, vergelijk, bespreek:

Verschillen vroeger en nu; effecten op het dagelijks leven en dagelijks handelen toen en nu;

is alles vooruitgang? Voor/nadelen/nut/noodzaak/e.d.

Stel elkaar bijvoorbeeld volgende vragen:

Wat was het meest fantastische stukje techniek dat ooit in uw leven (thuis/werk/hobby/school/...) kwam? Wanneer en hoe kwam het in uw leven, waarom is/was het zo fantastisch?

Wat was de ergste miskoop/is er een apparaat dat u ooit gekocht heeft maar nooit gebruikt? Bespreek wat, waarom, e.d.

Welk modern apparaat zou u iedereen aanraden, waarom? Bespreek voordelen, nut, plezier, positieve effecten voor het dagelijks handelen.

Welk modern apparaat zou u iedereen afraden, waarom? Bespreek nadelen, gebreken, ergernissen, negatieve effecten voor het dagelijks handelen.

Wissel verschillen in meningen/ervaringen hierover met elkaar uit.

Signaleer behoeften aan meer informatie over apparaten/ict/moderne Technologie/Domotica, e.d.

Maak plannen voor vervolgbijeenkomsten, zie bij 'Eventueel vervolg'.

Triggers

Toon filmpje 'Eating Machine' met Charlie Chaplin (passend, grappig, ca. 4 minuten). Zie: https://www.youtube.com/watch?v=n_1apYo6-Ow (geraadpleegd dec. 2019).

Leg oude (huishoudelijk) apparaten of gereedschappen op tafel, of toon afbeeldingen daarvan (op de computer): (her)kennen de groepsleden ze? Wat zijn de moderne plaatsvervangers ervan?

Aandachtspunten

Aandacht en respect voor diversiteit in de groep, zowel sociaaleconomische verschillen, als culturele verschillen; andere achtergronden, gewoonten, opvattingen, levensstijlen, materiële en financiële mogelijkheden, etc. Signaleer behoeften aan informatie/hulp e.d., respecteer grenzen.

Variaties

Onderwerp:

Leg folders op tafel van allerlei winkels die huishoudelijke apparaten en ict-producten verkopen.

Bespreek wat er allemaal 'op de markt' is. Bekend/onbekend? Waartoe dient het? Nodig? Nuttig? Voor- en nadelen voor dagelijks handelen? Verschil vroeger en nu, etc.

Uitvoering:

Groepsleden interviewen elkaar aan de hand van het formulier 'Oud en Nieuw, technologie thuis'.

Zonder voorbereiding:

Opdracht met formulier 'Oud en Nieuw, technologie thuis' in de bijeenkomst invullen; individueel of in tweetallen, of met zijn allen op een grote flap.

Informatie

Computerhulp:

<https://www.seniorweb.nl/> (geraadpleegd dec. 2019).

<https://www.studentaanhuis.nl/> (geraadpleegd dec. 2019).

Domotica:

Lang zult u wonen: smart home demonstratiewoning (2014), zie:

https://www.youtube.com/watch?v=W8t0tUH-k_0 (geraadpleegd 06052020).



8 Technologie in het dagelijks leven

Eventueel vervolg

Gast sprekers uitnodigen n.a.v. in de bijeenkomst gebleken behoeften/gebieden.

Activiteit 8-a.

Activiteit 8-c.

Ook te gebruiken bij

Als algemene inleiding op thema 8.

Voorafgaand aan onderwerpen 8-b en 8-c.

Onderwerp

8-b: Gebruik van computers, tablets en smartphones

Activiteit

'Hoezo, Digibeet...?'

Doel

Kennis en vaardigheden op gebied van ict-apparaten (computers, tablets, smartphones), (verder) ontwikkelen en delen met elkaar; visie op mogelijkheden/nut bij dagelijkse activiteiten verbreden.

Vorm

Thuisopdracht individueel; groepsgesprek; informatie en les in groep van elkaar/van een deskundige gast

Materialen

Diverse ict-apparaten deelnemers, computer, internet-verbinding.
Deskundigheid op gebied van gebruik ict-apparaten/gastspreeker.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Verzamel de komende week voorbeelden van negatieve stereotyperingen over *ouderen en ict*.

Bijvoorbeeld meningen en uitspraken in krant, tijdschrift, nieuwsberichten, tv-programma's, sociale media, dagelijkse gesprekken. Maar ook plaatjes in krant of tijdschrift kunnen negatieve stereotyperingen vertonen. Noteer, scheur uit, neem mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Bespreek de verzamelde stereotyperingen met elkaar; laat elke deelnemer de voor hem meest opvallende vertellen/oplezen.

Bespreek: welke zijn waar, welke niet? Waarom wel/niet? Wat deed/doe je er mee/tegen/aan?

Welke ict-apparaten hebben ween al lang in gebruik?

2: Uitwisselen en verdiepen van gewenste verdere informatie, kennis, vaardigheden over ict-middelen.

Uiteenzetting/ informatie/training van gastspreeker ict.

Triggers

Grappige en rake parallel over ontdekking van het boek in de middeleeuwen en computer (duurt 2.37 minuten), zie: <https://www.youtube.com/watch?v=gZdA-zYJlr4> (geraadpleegd december 2019)

Boekje met/kopietjes van spotprenten uit 'Hoezo Oud?' van Peter van Straaten op tafel leggen, rond laten gaan.

Humoristische filmpjes over negatieve stereotyperingen, zoals het liedje 'Bejaarde' met Paul de Leeuw (2,12 minuten). Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=TmzAEol15q8> (geraadpleegd december 2019).
'Respect voor bejaarden in het Brabants', cursus Brabants, van Draadstaal (ca 2 minuten). Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=4DrrwtN99LY> (geraadpleegd december 2019).

Aandachtspunten

Goede voorbereiding: schakel zo nodig een ict-deskundige in, maak goed 'les'-plan voor deel 3 van de bijeenkomst samen met deskundige.

Goede aansluiting bij wensen, voorkennis, ervaring, leerstijlen van de groepsleden; gebruik verschillen daarin functioneel; pas op voor onder-/overschatting.

Zorg dat diverse varianten van ict de revue passeren; laat mogelijkheden met elkaar uitproberen; laat voordelen/gemak/effecten op dagelijkse activiteiten ervaren/zien. Verwijs naar en oefen met het gebruik van instructie-filmpjes op Internet.

Variaties

Onderwerp:

Kan ook over andere technische apparaten gaan (hifi, tv, magnetron e.d.)

Uitvoering:

Bij elke genoemde stereotypering uit de thuisopdracht, in de bijeenkomst steeds een toepasselijke tekening van Peter van Straaten zoeken

Afbeeldingen van 'Loesje' opzoeken op internet en daaruit die 'Loesjes' die gaan over bejaarden, ouderen, ouderdom verzamelen en meenemen naar de bijeenkomst.

Zonder voorbereiding mogelijk:

'Hoezo Digibeet?' kan ook in de bijeenkomst gedaan worden.

Informatie

Deskundigheid ict:

<https://www.seniorweb.nl/> (geraadpleegd dec. 2019).

<https://www.studentaanhuis.nl/> (geraadpleegd dec. 2019).

Ook te gebruiken bij

Opdracht 'Hoezo, digibeet' ook leuk als 'Trigger' bij andere bijeenkomsten/activiteiten betreffende thema 8.

Onderwerp

8-b: Gebruik van computers, tablets en smartphones

Activiteit

'Wie schrijft, blijft'

Doel

Kennis en vaardigheden op gebied van computers, tablets en smartphones (verder) ontwikkelen; visie op mogelijkheden/nut bij dagelijkse activiteiten, hobby's verbreden.

Vorm

Thuisopdracht, individueel; groepsgesprek; Informatie en les van en met elkaar/van deskundige gast.

Materialen

Thuisopdracht: papier en pen.

Bijeenkomst: diverse ict-middelen: tablets, smartphones, laptop, computer, internet.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Neem een boodschappenbriefje of ander door u zelf *handgeschreven* briefje/kaart mee naar de komende bijeenkomst. Zorg dat het *anoniem* is, dus dat er niet iets op vermeld staat dat verwijst naar u.

Tijdens de bijeenkomst:

- 1:** Laat de briefjes rondgaan; raden maar! Welk handschrift is van wie?
- 2:** Haal herinneringen op aan vroeger: hoe hebben groepsleden het schrijven geleerd? welke materialen gebruikten ze toen? wat betekende het voor je dagelijks leven toen je ineens kon lezen en schrijven?
- 3:** Bespreek welke dingen groepsleden nu nog opschrijven met de hand; wat/wanneer/waarom.
- 4:** Wissel kennis, vaardigheden, tips, adviezen, informatiebronnen e.d. met elkaar uit over het gebruik van ict-middelen.
- 5:** Is er leven zonder ict? Bespreek voor en nadelen, nut/noodzaak, gemak/plezier/ergernissen van ict in het dagelijkse leven, maar ook bij hobby's.

Triggers

Filmpje kaart schrijven met kroontjespen (2.07 minuten), zie: <https://www.youtube.com/watch?v=eHHAujXExq8> (geraadpleegd mei 2020).

Grappig filmpje over ontdekking van het boek in de middeleeuwen (2.37 minuten), zie: <https://www.youtube.com/watch?v=gZdA-zYjlr4> (geraadpleegd december 2019).

Filmpje over chinese kalligrafie (3 minuten), zie: https://www.youtube.com/watch?time_continue=132&v=p5Trk8RTaH4&feature=emb_logo (geraadpleegd mei 2020).

Aandachtspunten

Geef voldoende ruimte en tijd om gebruik van laptop, smartphone, etc. te zien en uit te proberen, te ervaren; houd rekening met verschillende leerstijlen groepsleden; Laat voordelen, gemak, effecten dagelijkse activiteiten ervaren/zien.

Verwijs naar en oefen met het gebruik van instructie-filmpjes op Internet.

Variaties

Zonder voorbereiding:

Begin met de 'Triggers' en bespreek dan onderdeel 2 enzovoort.

Eventueel vervolg

Ict-deskundigen uitnodigen voor meer informatie/training.

Nieuwe hobby's exploreren: kalligraferen, computerspelletjes, e-learning, muziekspeellijsten maken met Spotify, e.a.

Informatie

Deskundigheid ict:

<https://www.seniorweb.nl/> (geraadpleegd december 2019).

<https://www.studentaanhuis.nl/> (geraadpleegd december 2019).

Over leerstijlen, zie:

<https://www.123test.nl/leerstijl/> (geraadpleegd december 2019).

Kalligrafie voor beginners:

<https://www.edding.com/nl-nl/ideeen/handleidingen/kalligrafie/> (geraadpleegd mei 2020).

Ook te gebruiken bij

Thema 9-c.



8 Technologie in het dagelijks leven

Onderwerp

8-c Huisautomatisering (domotica)

Activiteit

'Gastspreker/films over domotica'

Doel

Kennismaken met mogelijkheden moderne technologie in huis.

Vorm

Informatie krijgen; groepsgesprek.

Materialen

Gastspreker en/of informatiemateriaal via computer; groot scherm; internet.

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

N.a.v. presentatie gastspreker en/of het getoonde informatiemateriaal, samen over het onderwerp Domotica discussiëren: mogelijkheden nu/in de nabije toekomst, voor-/nadelen, nut/noodzaak, gemak gedoe, privacy, etc. En: kosten/vergoedingen, etc.

Te vertonen Filmmateriaal in de bijeenkomst: 'Lang zult u wonen:' smart home demonstratiewoning, 2014 (duurt ca 4 minuten): https://www.youtube.com/watch?v=W8t0tUH-k_0 (geraadpleegd 06052020).

'Virtuele woonwijk' met vier verschillende virtueel te bekijken woningen met technologische aanpassingen (comfort and low vision woning, dementie woning, COPD en mobility woning, renovatiewoning (duurt zo lang als je zelf kijken wilt): https://content.beeldenfabriek.nl/vr/cardboard/otib_domoticawoningen/ (geraadpleegd 06052020).

Triggers

Rondvraag: Wie heeft er in huis/elders technologische 'snufjes'? (bijvoorbeeld slimme meter, afstandsbediening, elektrische deuren e.a.). Ervaringen? Voordelen?

Aandachtspunten

Zorg dat de informatie van de gastspreker aansluit bij wensen, interesses, (toekomstige) leefsituaties van de groepsleden.

En/of regel groot scherm en goed geluid voor gezamenlijk bekijken van het filmmateriaal.

Creëer rust en tijd genoeg om bij het bekijken van de 'digitale woonwijk' alle klik-en-kijk/luistermogelijkheden van informatie te kunnen benutten!

Variaties

Onderwerp:

Zorgtechnologie thuis: waar hebben we nu al/krijgen we mee te maken?

Wat is e-health?

Uitvoering:

Tevoren thuis in alle rust op eigen laptop/computer die digitale woonwijk bekijken en daarna met groep bespreken in de bijeenkomst.

Eventueel vervolg

Bezoek bedrijf/leverancier/huis met domotica.

Informatie

Domotica producten, zie:

<https://www.thuiscomfort.nl/nieuws/langer-zelfstandig-thuis-wonen--zeven-trends-voor-2015.html#trend1> (geraadpleegd december 2020).

WMO-vergoedingen: overzicht met links naar alle gemeenten in NL, zie:

<https://www.thuiscomfort.nl/nieuws/Overzicht-WMO-informatie-en-loketten-per-gemeente.html> (geraadpleegd 06052020).

Ook te gebruiken bij

Thema 7-c, 10-a, 11-b.



8 Technologie in het dagelijks leven

Onderwerp

8-c Huisautomatisering (domotica)

Activiteit

'Thuistest, domotica best?'

Doel

Kennismaken met mogelijkheden van de moderne technologie in en om de woonomgeving.

Vorm

Informatie van gastspreker of filmmateriaal; groepsgesprek.

Materialen

Gastspreker of: filmmateriaal, computer met beamer (groot scherm), internetverbinding.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Ga naar de website www.mijnhuisopmaat.nl:

- Doe de 'huistest'. Welke adviezen komen daaruit voort voor u thuis?
- Bekijk 'Informatie en tips': wat is daarin nieuwe informatie voor u? Wat is bekend? Welke dingen zou u meteen moeten/kunnen/willen aanpakken thuis? Neem uw notities mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Deel A (max. 1 uur): Begin met de gastspreker/bekijk samen filmmateriaal. Bespreek naar aanleiding daarvan:

- huidige mogelijkheden en ontwikkelingen in domotica; voor- en nadelen;
- nut of noodzaak? nu en in de nabije toekomst;
- gemak of gedoe? waar kan je terecht als het niet meer werkt?
- kosten, vergoedingen, Wmo; zijn er betaalbare of eenvoudig en slimme alternatieven?
- e.d.

Deel B (max. 1 uur): Bespreek met elkaar de bevindingen n.a.v. de opdracht 'Thuistest'.

Maak persoonlijke lijstjes met gewenste en haalbare ideeën/adviezen/tips.

Bespreek samen hoe, wanneer en met welke hulpbronnen die zaken op ieders lijstje te realiseren zijn. Wissel tips en oplossingen uit.

Inventariseer tenslotte wat voor wensen er nu zijn m.b.t. het onderwerp domotica. Zie daarvoor ook de suggesties bij 'Eventueel vervolg'.

Triggers

Rondvraag: Wie heeft er in huis technologische 'snufjes'? Bijvoorbeeld slimme meter, lichtknop met afstandsbediening, elektrisch te openen deur, huisbel met camera, e.d. Wanneer en waarom zijn die aangeschaft? Wat zijn de ervaringen: voordelen/nadelen/kosten/...etc. Mini-documentaire: 'Met het oog op moeder', over domotica en mantelzorg (van Rosens Media i.o. van Mezzo). Zie: https://www.youtube.com/watch?v=ym_oEUiVQtE&feature=emb_imp_woyt (duur: 5,5 minuten). Kort filmpje: 'Lang zult u wonen', over een demonstratiewoning vol domotica, van de stichting Smarthomes. Zie: https://www.youtube.com/watch?v=W8t0tUH-k_0 (duur: ca. 4 minuten).

Aandachtspunten

Informatie van de gastspreker moet goed aansluiten bij de wensen, interesses en (toekomstige) leefsituaties van de groepsleden.

Groot scherm en goed geluid, bij gezamenlijk bekijken van filmmateriaal.

Aandacht en respect voor verschillen in de groep wat betreft sociaal economische positie, bij het bespreken financiële aspecten van domotica.

Variaties

Uitvoering:

Deel A en deel B desgewenst over twee bijeenkomsten verdelen; de opdracht 'Thuistest' dan voor de tweede bijeenkomst als thuisopdracht meegeven.

Informatie

Gastsprekers en diverse informatie, ook over 'Slimotheek', 'Technologiehuisje', e.a., zie:

https://www.generatiethuis.nl/portfolio_page/thuistechnologiecafe/Domotica.

Filmmateriaal: 'Lang zult u wonen', over een demonstratiewoning vol domotica (van de stichting Smarthomes). Zie:

https://www.youtube.com/watch?v=W8t0tUH-k_0. (duur: 4 minuten).

'Virtuele woonwijk' met vier verschillende virtueel te bekijken woningen met technologische aanpassingen: een comfort and low vision woning, een dementie woning, een COPD en mobility woning, een renovatiewoning https://content.beeldenfabriek.nl/vr/cardboard/otib_domoticawoningen/ (duur: 15 minuten? Of zo lang als nodig is).



8 Technologie in het dagelijks leven

Mini-documentaire 'Met het oog op moeder', over domotica en mantelzorg (van Rosens Media i.o. van Mezzo). Zie:

https://www.youtube.com/watch?v=ymp_oEUiVQtE&feature=emb_imp_woyt

(duur: 5,5 minuten).

Producten en informatie:

<https://www.thuiscomfort.nl/nieuws/langer-zelfstandig-thuis-wonen--zeven-trends-voor-2015.html#trend1>

<https://www.huis-van-morgen.nl/>

<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/technologie/domotica>

<https://www.smart-homes.nl/over-smart-homes/>

<https://www.alleszelf.nl/?s=woonplezier+met+een+stekker&submit=>

<https://www.vegro.nl/>

WMO-vergoedingen:

Een overzicht met links naar alle gemeenten van Nederland. Zie:

<https://www.thuiscomfort.nl/nieuws/Overzicht-WMO-informatie-en-loketten-per-gemeente.html>.

Eventueel vervolg

Het helpen realiseren samen/met adviseur/met steun/hulpbronnen van de plannen uit de persoonlijke lijstjes (zie deel B van de bijeenkomst).

Voorbeeld woningen bezoeken (bijv. in Alkmaar; in Rotterdam). Zie de informatie daarover bij Activiteit 8-c 'Het slimste huis'.

Bezoek aan een lokale 'Slimotheek' (bijv. in Zaanstad; in Haarlemmermeer) of 'Technotheek' (in Den Haag).

Bezoek aan een thuiszorgwinkel (bijv. een lokale Vegro, zie: <https://www.vegro.nl>) of aan een domoticaleverancier.

Ook te gebruiken bij

Thema 7-c, 10-a, 11-b.



Betekenisvolle tijdsbesteding

Onderwerp

9-a: veranderingen in tijdsbesteding

Activiteit

'Speeddate'

Doel

Kennis maken met en/of geïnspireerd en geïnteresseerd raken door elkaars vrijetijdsbesteding, hobby's en liefhebberijen.

Vorm

Zoals bij speeddaten.

Materialen

Tafels opgesteld in face-to-face-setting, timer/bel, schrijfpapier, pennen.

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

1: Deelnemers gaan tegenover elkaar zitten en krijgen de opdracht elkaar in 10 minuten te bevragen over hun vrijetijdsbesteding, hobby's en liefhebberijen. Aantekeningen maken mag.

Na 10 minuten geeft de groepsondersteuner een signaal (timer/bel): dan moet er van tafelgenoot gewisseld worden.

Dit herhalen tot iedereen elkaar gesproken heeft.

Bij oneven aantal doet een van de groepsondersteuners mee. De ander moet de tijd en rouleerproces in de gaten houden.

2: Nabespreken in de groep: wat voor opvallende, inspirerende, onbekende dingen hebben ze gehoord. Wat heeft interesse gewekt of weer doen opleven? Zouden ze daar iets mee willen doen? Etc.

Triggers

Humoristische sketch van 'Sluipschutters' over speeddaten:

<https://www.youtube.com/watch?v=YmF9cR7EPbo>.

Alle deelnemers noteren welke favoriete hobby's hij/zij denkt dat de anderen hebben: dus iedereen noteert voor zichzelf op een stuk papier naam en vermoeden van favoriete hobby van elke deelnemer. Niet bespreken: leg ze ongezien weg, zorg dat het niet afleidt en gebruik die bij de nabespreking van de opdracht 'Speeddate'.

Aandachtspunten

Neem de tijd voor de speed date gesprekken: die 10 minuten is maar een indicatie. Stem af op je groep hoe snel ze dit aankunnen. Het rouleren is wel essentieel, doe dat *strak!*

Eventueel vervolg

Deelnemers gaan elkaars vrijetijdsbesteding, hobby's of liefhebberij beter leren kennen door een keer mee te gaan met ander groepslid.

Deelnemers verzorgen een bijeenkomst (in-extern) waarin ze de groep nader kennis laten maken met hun dagbestedingsactiviteit/hobby/liefhebberij.

Ook te gebruiken bij

Thema 1 als kennismakingsactiviteit.



Betekenisvolle tijdsbesteding

Onderwerp

9-a: veranderingen in tijdsbesteding

Activiteit

'Hobbykwartet'

Doel

Geïnspireerd raken en geactiveerd worden door elkaars hobby's, interesses en liefhebberijen.

Vorm

Thuisopdracht, individueel.
Kwartetten en napraten, groep.

Materialen

Voor thuisopdracht: eenvormige, lege kartonnen kaartjes, 8 per persoon (en een paar als reserve).
NB: dezelfde grootte en vorm van de kaartjes is nodig om het kwartetspel ook echt samen te kunnen spelen in de bijeenkomst.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Maak 8 persoonlijke kwartetkaarten van uw hobby's, interesses, liefhebberijen.
4 kaarten met op elk een hobby van NU.
4 kaarten met op elk een hobby van VROEGER.
U hoeft met die hobby's niet per se actief bezig te zijn nu; het kunnen ook gewoon een soort 'wens'- hobby's zijn.
Zorg er wel voor dat uw kwartetkaarten echt bruikbaar zijn om mee te kwartetten, dus:
- categorie NU of categorie VROEGER op de kaart noteren
- alle 4 de hobby's van de betreffende categorie in klein lijstje eronder noteren
- per kaart 1 hobby uitbeelden (d.m.v. een plaatje/tekening/in grote letters of opvallend afwijkende kleur)
- alle achterkanten leeg laten.
Neem uw kaarten mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Speel met alle gemaakte kaarten samen het 'Hobby kwartet'. Volg de regels van een gewoon kwartetspel.
2: Leg na afloop alle kaarten open op tafel.
Bespreek wat er opvalt. Zien we verschillen tussen VROEGER en NU? Veranderingen, gewenst/ongewenst? Waren er belemmeringen? Oplossingen, tips, aanpassingen? Hebben we aparte, onbekende, vergeten hobby's gezien? Is er interesse gewekt om iets (weer) actief op te pakken of uit te proberen?
Ontstaan er ideeën om (samen) iets te gaan doen op dat gebied?
Maak tenslotte desgewenst concrete plannen en afspraken.

Triggers

Maak als groepsondersteuner als voorbeeld je eigen 8 hobbykwartetkaarten en laat die de zien bij het uitdelen van de opdracht. Nb: dat is dus in de voorgaande bijeenkomst!

Aandachtspunten

Als het groepsleden niet lukt de thuisopdracht te doen, geen nood: meedoen met kwartetten kan altijd.
Zorg voor gezellige, open sfeer tijdens het spelen.
Zorg bij de nabespreking dat er ruimte en aandacht is voor ieders eigen verhaal en ervaringen op hobbygebied.

Variaties

Zonder voorbereiding:

Groepsleden noteren op vier aparte kaartjes hun oude of huidige hobby, liefhebberij, interesse.
NB: de kaartjes niet aan elkaar laten zien!
Vervolgens om beurten kaartje trekken en raden van wie die hobby was/is. Als alle kaartje geweest zijn, bespreking doen als bij kwartetten (zie stap 2)

Eventueel vervolg

Deelnemers gaan elkaars vrijetijdsbesteding, hobby's of liefhebberij beter leren kennen door een keer mee te gaan met de ander.
Deelnemers verzorgen een bijeenkomst (intern of extern) waarin ze de nadere informatie geven over hun hobby/liefhebberij/interesse.

Bronnen/informatie

'Hobbykwartet' is geïnspireerd op 'Interactief, creatieve therapie met groepen', pagina 79, van Frans Beelen en Marianne Oelers (2000). Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Ook te gebruiken bij

Thema 9-c.



Betekenisvolle tijdsbesteding

Onderwerp

9-b: Vrijwilligerswerk

Activiteit

'Vrijwillig, maar niet vogelvrij'

Doel

Actuele informatie krijgen over mogelijkheden, rechten, plichten e.d. op het gebied van vrijwilligerswerk.

Vorm

Informatieve groepsbijeenkomst.

Materialen

Laptop of computer met internet; verdere materialen afhankelijk van de groepsleden die de bijeenkomst vormgeven.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Twee groepsleden nemen het op zich samen een informatieve bijeenkomst te organiseren voor de hele groep.

De inhoud kan afgestemd zijn op vragen die bij een eerdere bijeenkomst uit de groep kwamen.

Actuele Informatiebronnen en/of eigen deskundigheid worden ter voorbereiding gebruikt en gedeeld in de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Informatie wordt uitgewisseld door de twee groepsleden die het hebben voorbereid.

Triggers

Zoek op internet naar 'vrijwilliger humor' bij afbeeldingen. Daar vind je diverse pittige uitspraken. Leg er een (paar) voor aan de groep als stelling en bespreek ze: eens of niet eens?

Start met rondvraag: hebben groepsleden vrijwilligerswerk (gedaan)? Zo ja, wat voor soort werk was dat? Wat waren de ervaringen?

Start met discussievraag: wat is de betekenis van het woord 'vrijwillig'. Wat betekent dat voor je rol/positie/gedrag/taak als vrijwilliger?

Aandachtspunten

De groepsleden die het voorbereiden moet hier ruim tijd voor krijgen.

Eventueel vervolg

Groepsleden gaan, indien mogelijk, bij elkaar meekijken op het vrijwilligerswerk.

Groepsleden gaan (samen) op zoek naar (ideeën) voor vrijwilligerswerk in de eigen omgeving/ op internet.

Informatie/bronnen

Informatie van overheden:

[https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/vrijwilligerswerk/\(geraadpleegd sep 2022\)](https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/vrijwilligerswerk/(geraadpleegd%20sep%202022))
www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vrijwilligerswerk/regels-voor-vrijwilligers-en-vrijwilligersorganisaties (geraadpleegd sep 2022)

Platform:

<https://vrijwilligerswerk.nl/default.aspx> (geraadpleegd sep 2022)

Vrijwilligerswerk in alle soorten en maten:

<https://www.nlvoorelkaar.nl/hulpvragen/> (geraadpleegd sep 2022).

Betekenis van het woord 'vrijwillig', bijvoorbeeld op:

<https://www.mijnwoordenboek.nl/puzzelwoordenboek/Vrijwillig/1> (geraadpleegd sep 2022).



Betekenisvolle tijdsbesteding

Onderwerp

9-c: Plezierige daginvulling

Activiteit

'Paradise Island'

Doel

Bewust worden van wensen op het gebied van hobby's, dagvulling, activiteiten.

Vorm

Met hele groep grote collage van papier (of: groot werkstuk van klei) maken.

Materialen

Papier, oude tijdschriften, lijm, scharen (of: flink veel boetseerklei).

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Geef deelnemers de opdracht om met zijn allen een ideaal eiland te maken: een paradijs waar geld en ruimte genoeg is om alle activiteiten die zij leuk en interessant vinden te doen. Het werkstuk moet groot worden en kan d.m.v. collages of klei of tekeningen gemaakt worden. Kies materiaal dat aansluit bij de wensen/talenten in de groep. Neem er ruim de tijd voor.

Bespreek als het eiland af is met elkaar de hobby's: welke kwamen er op het eiland en waarom? Wie heeft daar ervaring mee? Wat leveren die hobby's op: plezier/voldoening/geluk/energie/...? Wie heeft nu wensen/plannen/inspiratie om iets (weer) op te pakken. Bespreek mogelijkheden om die plannen uit te voeren.

Triggers

Een video met de top 10 van vreemdste hobby's, duur 5,45 minuten, zie: <https://www.youtube.com/watch?v=uRnfPKxKNDg>.

Stel (een van) deze vragen groep aan de deelnemers:

- wat is uw droomwens als het gaat om hobby's?
- wat was uw leukste hobby als u terug kijkt op uw leven?
- benijdde u wel eens iemand om diens hobby? Zo ja, wat voor hobby?

Aandachtspunten

Houd rekening met mogelijkheden/wensen/afkeer van materialen (zoals klei, verf,...).

Zorg dat er genoeg materiaal is om mee te werken en een ruime tafel om zittend, aan te werken met zijn allen.

Zorg voor een lekkere ontspannen sfeer tijdens het werken aan het eiland; drinken, evt. een muziekje erbij, bijvoorbeeld 'Nature Sounds Ocean Waves' op: <https://www.youtube.com/watch?v=MD0tXdSsnBA>

Variaties

Uitvoering:

De opdracht individueel doen/in subgroepen.



Betekenisvolle tijdsbesteding

Onderwerp

9-c: Plezierige dag invulling

Activiteit

'Mijn hobby'

Doel

Groepsleden maken kennis met elkaars hobby's.

Vorm

Interactieve presentatie van groepslid (= 'gastspreker').

Materialen

Zijn afhankelijk van de soort hobby; te regelen door de 'gastspreker'.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Bereid een bijeenkomst voor waarin u de andere groepsleden op een *actieve* manier kennis laat maken met uw hobby. Zorg zelf/in overleg met de groepsondersteuner voor de nodige materialen.

Tijdens de bijeenkomst:

Groepslid informeert de anderen op *interactieve* manier over diens hobby; dus met behulp van voorwerpen/demonstratie/voorbeelden/ervaren/meedoen/meegaan/ontdekken.

Triggers

Groepsondersteuner kan ter inspiratie in een voorgaande bijeenkomst de eigen hobby presenteren op interactieve wijze.

Filmpjes van gepensioneerde mensen die vertellen over hun hobby. Zie: <http://www.leefjepensioen.nl/verhalen>

Aandachtspunten

Als groepsondersteuner het groepslid bij de voorbereidingen desgewenst ondersteunen.

Tevoren eventueel ideeën aanreiken om het interactief te houden.

Een tijdslimiet afspreken waarin ieder zich kan vinden.

Eventuele onkosten van tevoren aankaarten en bespreken; zo nodig goedkopere /gratis alternatieven bedenken samen.

Variaties

Uitvoering:

Desgewenst door tweetal voor te bereiden.

Eventueel vervolg

Groepsleden bereiden telkens om beurten een bijeenkomst voor.

Groepsleden gaan daadwerkelijk met de hobby van de ander meedoen om uit te proberen/te ervaren in het echt.

Ook te gebruiken bij

Thema 1- Starten, als kennismaking.



Betekenisvolle tijdsbesteding

Onderwerp

9-c: Plezierige dagvulling

Activiteit

'Kijk op de wijk'

Doel

Groepsleden raken door elkaar geïnformeerd en geïnspireerd over mogelijke activiteiten in de eigen omgeving.

Vorm

Thuisopdracht individueel
Creatieve opdracht en bespreking in de groep

Materialen

Thuis: toegang tot media digitaal of op papier.
In de bijeenkomst: A4 papier (gekleurd) schrijfstiften (leesbare kleuren, goede schrijfdikte); lijm, oude tijdschriften. Muur, schildersplakband; ordner of verzamelmap.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Zoek in uw (wijk)krant of andere media een bericht over een activiteit of evenement in uw *eigen* woonomgeving. Dat kan een aankondiging zijn of een plan, maar ook een verslag/recensie van iets wat pas geweest is. Neem het mee naar de bijeenkomst (digitaal/fotootje op mobiel/uitgescheurd/ e.d.).

Tijdens de bijeenkomst:

- 1: Iedereen zet de informatie over de activiteit op een apart A4, zó dat het voor anderen aantrekkelijke, overzichtelijke en leesbare informatie geeft.
 - 2: Plak alle A4'tjes, met schildersplakband op *ooghoogte* op een muur.
 - 3: Bekijk en bespreek alles samen; wat spreekt aan, wat niet waarom? Hoe is de toegankelijkheid: fysieke omgeving, financiële belemmeringen, mobiliteit? Zijn er oplossingen op die gebieden? Kortingskaarten voor 65+? Vervoersvoorzieningen voor e.d.? Is er animo om ergens (samen) heen te gaan? Plannen/ afspraken maken?
- Tenslotte:** Laat alles hangen, als dat mogelijk is op de locatie, of leg een verzamelmap aan.

Aandachtspunten

Zorg dat de sfeer gezellige is; het gaat om inspiratie en uitwisseling, niet om de 'mooiste' A4.
Sta open voor verschillende interesses en voorkeuren, geef geen waarde oordelen/veroordeel niet.
Geef ruimte om ervaringen te delen.

Variaties

Onderwerp:

Specifiek richten op de voorkeuren in de groep ('cultuur'/ 'sport', 'muziek', 'natuur', 'dieren'...)

Uitvoering:

Eerst alles met elkaar bekijken, dan clusteren per soort activiteit of per buurt, dan wandkrant maken/map vullen.

Eventueel vervolg

De thuisopdracht elke bijeenkomst even kort laten terugkomen als 'Trigger' of in de koffiepauze, zodat het een gewoonte wordt voor groepsleden om ernaar te zoeken en het met elkaar uit te wisselen en ook de muur steeds aan te vullen of te actualiseren.

Ook te gebruiken bij

Thema 3.

Informatie/bronnen

Agenda van activiteiten in de omgeving, bijvoorbeeld:

www.wijkwijzer.org

Financieel:

<https://www.seniorenvoordeelpas.nl>

<https://4hetleven.nl>

<https://www.goldensports.nl>

Mobiliteit:

<https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/vervoer>.



Veiligheid

Onderwerp

10-a: Veiligheid in en rond de eigen woning

Activiteit

'Gastspreker(s) Veilig thuis'

Doel

Voorlichting over veiligheid en wonen.

Vorm

Groepsbijeenkomst.

Materialen

Afhankelijk van gastspreker(s).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Gastspreker(s) regelen. Of: deskundigheid/relaties binnen de groep gebruiken.

Bijvoorbeeld: ergotherapeut (Domotica, toegankelijkheid, valpreventie), politieagent (inbraakpreventie, mensen met babbeltrucs aan de deur), brandweerman (brandveiligheid, koolmonoxide), e.d.

Eventueel kunnen deelnemers zelf ander geïnteresseerden meenemen.

Er kunnen ook andere mensen actief uitgenodigd worden middels buurt/wijkkrant e.a. media.

Tijdens de bijeenkomst:

Voorlichting door de deskundige(n).

Triggers

De voorgaande bijeenkomst met de groep, bijvoorbeeld

10-a: 'Veilig Thuis'.

Aandachtspunten

Zorg dat de voorlichters zich concreet op de doelgroep instellen in voorbeelden, tijd, aandacht.



10 Veiligheid

Onderwerp

10-a: Veiligheid in en rond de eigen woning

Activiteit

'Veilig Thuis?'

Doel

Bewustwording risico's en (on)veiligheid in de eigen woonomgeving.

Vorm

Een zelftest en bijbehorend advies; groepsgesprek.

Materialen

Deelnemers hebben (toegang tot) een tablet/ computer nodig voor de test en daaruit voortvloeiend advies. Voor de bijeenkomst eventueel computer met groot scherm en internet

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Doe de woonchecktest thuis. Zie: <https://www.lekkerblijvenwonen.nl/ouderen-en-wonen/test>. Naar aanleiding van de test komt er een advies. Neem dat advies meegenomen in print/digitaal.

Tijdens de bijeenkomst:

Ervaringen, bruikbare tips, oplossingen en adviezen worden uitgewisseld met elkaar.

Triggers

Ga naar <https://www.eigenhuis.nl>. Tik daar zoekopdracht in: 'veilig wonen oudere'. Bekijk de diverse informatie samen op groot scherm
Ook informatief is deze site: <https://www.lekkerblijvenwonen.nl/veilig-wonen/veiligheid-in-de-woning>.

Aandachtspunten

Tijd en aandacht hebben voor het delen van nare ervaringen op dit gebied (inbraak, brand, e.d.).

Variaties

Uitvoering:

Bespreek samen de informatie van de websites (zie bij 'Triggers'):

Zitten er tips e.a. zaken bij die op de thuissituatie van deelnemers slaan?

Moeten er maatregelen genomen worden? Kunnen we elkaar daarbij helpen? Tips? Afspraken maken samen? Etc.

Zonder voorbereiding:

Doe die woonchecktest met zijn allen in de bijeenkomst op een pc/scherm: meekijken terwijl een vrijwilliger de test doet. Diens advies als *aanleiding* nemen voor het groepsgesprek over veilige/onveilige situaties in de eigen woning.

Eventueel vervolg

Organiseren van een bijeenkomst voor de groep en andere geïnteresseerden, waarbij een deskundige wordt uitgenodigd naar aanleiding van de onderwerpen die naar voren kwamen.

Zie: 10-a: 'Gastspreker Veilig thuis'. 10-b: 'Gastles (niet) Vallen en Opstaan'. 10-c: 'Gastles Weerbaarheid'.

Ook te gebruiken bij

Thema 11.



Veiligheid

Onderwerp

10-b: Valpreventie

Activiteit

Gastles '(niet) Vallen en Opstaan'

Doel

Informatie en voorlichting inzake valpreventie en oefenen opstaan na val.

Vorm

Gastles door deskundigen.

Materialen/locatie

Door de gastspreker aan te geven/te regelen.

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Deelnemers krijgen voorlichting over valpreventie (van bijvoorbeeld een ergotherapeut) en oefenen onder deskundige begeleiding (van bijvoorbeeld een fysiotherapeut) in vallen en weer opstaan.

Triggers

Vorige bijeenkomsten waarbij deze onderwerpen ter sprake kwamen (bijvoorbeeld bij onderwerp 10-a of bij thema 6).

Kies een van de vele video's over valpreventie, zie: <https://www.bing.com/videos/search?q=valpreventie&&FORM=VDVXX>

Aandachtspunten

Veiligheid bewaken.

Gevaren en risico's tevoren goed overwegen en afwegen.

Verantwoordelijkheden en aansprakelijkheid goed regelen.

Financiering deskundigen.

Informatie

<https://ergotherapie.nl/richtlijn-valpreventie>

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie>

Cursus:

<https://www.proeducation.nl/cursus/ergotherapie/valpreventie-basis.html>

Ook te gebruiken bij

Thema 6.



Veiligheid

Onderwerp

10-c: Sociale Veiligheid en Weerbaarheid

Activiteit

Gastles 'Weerbaarheid'

Doel

Informatie en oefeningen m.b.t. fysieke en mentale weerbaarheid.

Vorm

Gastspreeker en gastles door deskundige.

Materialen

Door de gastsprekers aan te geven/ te regelen.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Groepsleden kunnen desgewenst krantenknipsels/ nieuwsberichten uit de media verzamelen en meenemen naar de bijeenkomst.

Eventuele vragen voor de deskundige bedenken

Tijdens de bijeenkomst:

Bespreken nieuwsberichten en vragen n.a.v. (bijvoorbeeld: wat zou jij doen als dit jou gebeurt?.

Vragen inventariseren en bespreken met deskundige

Voorlichting en oefeningen van deskundige betreffende weerbaar zijn/worden, fysiek en mentaal.

Triggers

Eerdere bijeenkomsten waarbij deze onderwerpen ter sprake kwamen

Aandachtspunten

Veilige sfeer bewaken. Goede en ruime ruimte.

Gevaren en risico's tevoren goed overwegen en afwegen.

Verantwoordelijkheden en aansprakelijkheid goed regelen.

Financiering.

Informatie

<https://www.reframe.nl/training/specifiek/weerbaarheid-voor-senioren>

<https://www.ggdhollandsnoorden.nl/gezond-veilig-leven/gezond-leven/mentale-weerbaarheid.aspx>

Ook te gebruiken bij

Thema 5, 6, 10, 11.



Zelf- en samen redzaam

Onderwerp

11-a: Omgevingsbronnen en hulp geven en krijgen

Activiteit

'Een goede buur of een verre vriend?'

Doel

Deelnemers worden zich bewust van de (waarde van) contactmogelijkheden en hulpbronnen in hun eigen buurt en van hun eventuele wensen om deze verder te onderzoeken of te ontwikkelen.

Vorm

Groepsgesprek.

Materialen

Vragenlijst (**zie bijlage**); voorbeelden buurtinitiatieven (krantenknipsels, foto's, websites), computer.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vragenlijst invullen: 'Een goede buur of een verre vriend?' (**zie bijlage**).

Tijdens de bijeenkomst:

Bespreek samen de antwoorden en wissel ervaringen uit, zoals:

- Voor- en nadelen van goede verre vrienden en nabije burens;
- Verschillen tussen goede verre vrienden en burens;
- Mogelijkheden om contacten te onderhouden, vroeger en nu, moderne middelen oude gewoonten, wensen;
- Buurtactiviteiten, oud, nieuw, vroeger, nu;
- Voorbeelden van buurtinitiatieven: ervaringen, verhalen, krantenknipsels, foto's, websites, ed. informatie-media.

Triggers

Een passend fragment uit een aflevering van 'Bonje met de burens' uit 2015 van SBS, zie: <https://www.sbs6.nl/programmas/bonje-met-de-burens/videos> (geraadpleegd 31sep2022).

Voorbeelden van inspirerende, uiteenlopende burenhulpvragen op: <https://www.burennetwerk.nl/burenvragen> (geraadpleegd 31sep2022).

Aandachtspunten

Wees alert op gevoelens van onvrede, eenzaamheid. Schenk daar de nodige, gepaste aandacht aan; benadruk en bekrachtig positieve kanten, mogelijkheden, ervaringen, aanpak.

Variaties

Onderwerp:

Focus op bewonersinitiatieven of gemeentelijke activiteiten.

Uitvoering:

Elkaar in tweetallen bevragen met behulp van de vragenlijst (**zie bijlage**).

Regel een actieve, inspirerende buurtbewoner als gastspreker; bijvoorbeeld via: <https://www.leefenleer.nl/in-mijn-buurt/vrijwilligers-centrale-amsterdam> (geraadpleegd 31sep2022).

Zonder voorbereiding:

Vragenlijst (**zie bijlage**) ter plekke uitdelen en deelnemers de tijd geven om erover na te denken/in te vullen/gesprek aan te gaan met elkaar/in subgroepen.

Eventueel vervolg

Op onderzoek uit gaan (samen) naar buurtactiviteiten in eigen/elkaars omgeving en ervaringen uitwisselen. Samen iets uit proberen/ervaren op dat gebied en vertellen later in de groep hoe het was.

Plan maken om zelf/samen een nieuwe buurtactiviteit te regelen.

Ook te gebruiken bij

Thema 4-a. Thema 9-c.

Informatie

<https://www.burendag.nl>

<https://www.dock.nl/buurten>

<https://www.buuv.nu>

<https://wroeten.nl/moestuyn/combinatieteelt>

<https://www.burennetwerk.nl>

(alle bovengenoemde sites, geraadpleegd 31sep2022).



Zelf- en samen redzaam

Bijlage thema 11-a, 'Omgevingsbronnen en hulp geven en krijgen'

Vraag 1:

Heeft u contact met een of meer burenen? Waaruit bestaan deze contacten?

Vraag 2:

Bent u tevreden over het huidige contact met uw burenen? Wat mist u eventueel?



Zelf- en samen redzaam

Vraag 3:

**Welke activiteiten vinden er plaats in uw buurt? Doet u daar aan mee? Waarom wel/ niet?
Zijn er belemmeringen voor u persoonlijk om er aan deel te nemen?**

Vraag 4:

Mist u activiteiten in uw buurt? Zo ja welke?



Zelf- en samen redzaam

Vraag 5:

Zou u zelf iets willen organiseren in uw buurt? Zo ja, waar denkt u dan aan?



Zelf- en samen redzaam

Onderwerp

11-a: Omgevingsbronnen, hulp geven en krijgen

Activiteit

'Woondroom en werkelijkheid'

Doel

Bewustwording van de eigen wensen op het gebied van woonvormen en de oude dag.

Informatie vinden en krijgen over de diverse woonvormen voor ouderen in de eigen omgeving; en inzicht krijgen in verschillen, voor- en nadelen, (on)mogelijkheden, kosten, e.d.

Inzicht krijgen in plaatselijk en landelijk ontwikkelingen (beleid/bouwplannen/initiatieven/e.d.) die van belang kunnen zijn voor de groepsleden.

Vorm

Thuisopdracht, individueel.

Groeps gesprek.

Materialen

Voor de thuisopdracht: computer/laptop of dergelijke; internet; informatiebron over woonvoorzieningen in eigen woonomgeving (gemeente website/krant/wijkbladen, e.d.).

Voor de bijeenkomst: de door de groepsleden meegebrachte bevindingen; computer/laptop; internet.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

1: Ga naar <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/artikelen/2022/wonen-op-je-oude-dag.html>. Doe de woonvormen 'quiz'. Dat is een korte vragenlijst waardoor je duidelijkheid kan krijgen over je ideale (toekomstige) woonwens als oudere. Duur: ca. 10 minuten.

2: Zoek in de media (krant/buurtblad/digitaal) informatie over soorten woonvormen voor ouderen die er zijn in je eigen omgeving.

Neem tenslotte de quizuitkomst en de bevindingen over woonvormen in de eigen omgeving mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Start met een rondvraag over de uitkomsten die er bij iedereen uit de quiz kwamen.

2: Bespreek vervolgens met elkaar, bijvoorbeeld, de volgende vragen:

- Ben je het eens met je eigen quizuitkomst? Is het inderdaad jouw 'woondroom'?
- Herkennen de groepsleden de 'woondroom' van elkaar? Past het bij wat de groep van elkaar weet/ziet/kent?
- Kennen de groepsleden die woonvormen? Uit eigen of andermans woonervaringen?

- Zijn er nog andere soorten woonvormen voor ouderen bekend? Varianten uit andere landen of culturen?

- Wat zijn de verschillen, de voor-/nadelen van al die woonvormen?

3: Informeer elkaar over bestaande woonvoorzieningen voor ouderen die er zijn bij de groepsleden in ieders eigen woonomgeving? Bieden die op korte termijn eventueel mogelijkheden/oplossingen/mogelijkheid voor groepsleden?

4: Zijn er plannen/ontwikkelingen/etc. bij de groepsleden bekend uit hun eigen buurt/stad/gemeente/provincie/de landelijke politiek?

Tenslotte: Zouden groepsleden acties of initiatieven willen ondernemen voor zulke plannen/ontwikkelingen? Of aansluiting/ informatie willen zoeken bij organisaties op dat gebied? Zo ja, wie, wat, hoe, waar, etc.?

Aandachtspunten

Ruimte en aandacht hebben voor uitingen van zorg over oud worden in eenzaamheid en/of over de laatste levensfase.

Alert zijn op schaamte en/of onvrede over ongelijke omstandigheden tussen de groepsleden (veel of weinig financiële middelen; groot of klein sociaal netwerk).

Een open en veilige sfeer, interesse, begrip en respect voor verschillen in opvattingen, waarden en normen (cultureel/religieus/leefstijl) en in omstandigheden. Juiste informatie uitwisseling over de bestaande woonvormen en (on)mogelijkheden: gegevens die gedeeld worden moeten correct, actueel en concreet zijn. Zo nodig samen checken.

Variaties

Uitvoering:

Quiz in de bijeenkomst doen als iedereen over een i-pad/ laptop beschikken kan.

Zonder voorbereiding:

Samen naar de documentaire van de VPRO kijken (zie bij Info/materiaal) en daarna het groeps gesprek doen.

Ook te gebruiken bij

Thema 10-c en thema 13 c.



Zelf- en samen redzaam

Info/materiaal

Voor de quiz:

<https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/artikelen/2022/wonen-op-je-oude-dag.html> (geraadpleegd 1-10-2022).

Ouder worden en diverse woonvormen:

Documentaire van de VPRO 'Samen grijs worden', zie: <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2022-2023/samen-grijs-worden.html> (geraadpleegd 1-10-2022).

'Knarrenhofjes' in Nederland, zie:

<https://knarrenhof.nl/waar/> (geraadpleegd 1-10-2022).

Ondersteuning oudere migranten bij het opzetten projecten gemeenschappelijk wonen, zie:

<https://www.woonsaem.nl> (geraadpleegd 28-9-2022).

Groepswonen op oudere leeftijd en (on)geschiktheid voor iedereen: artikel in NRC van 12-03-2018, van Rineke Houten, zie:

https://www.activage.nl/wp-content/uploads/2018/03/NRC_Handelsblad_20180312_2_04_2.pdf (geraadpleegd 28-9-2022).

Woonvorm met vrijwilligers mantel-buurtzorg, zie:

<https://www.thuishuis.org> (geraadpleegd 28-9-2022).

Eventueel vervolg

Woonvoorziening(en) bezoeken in tweetallen en ervaringen uitwisselen in de groepsbijeenkomst.

Elkaars woonomgeving bezoeken en voor en nadelen ervaren/uitwisselen

Bijeenkomsten over het onderwerp bezoeken in de eigen omgeving (buurthuis/wijkcentrum/gemeenteraad/vakbond/politieke partij/kerk/e.d.) en informatie inbrengen in groepsbijeenkomst

Samen een 'Knarrenhof' initiatief starten.

Gast spreker met meer informatie over soorten woonvoorzieningen/mogelijkheden/e.d.



Zelf- en samen redzaam

Onderwerp

11-b: voorzieningen, diensten en activiteiten

Activiteit

'Wie wat waar'

Doel

Inzicht en overzicht krijgen van alle mogelijke maatschappelijke instanties in de eigen woonomgeving, die met hun diensten nuttig of noodzakelijk kunnen zijn voor de groepsleden.

Vorm

Thuis opdracht, individueel.

Groepsactiviteit, visueel, informatief.

Materialen

Voor de thuisopdracht: Groepsleden moeten kunnen beschikken over (plaatselijke) kranten en andere informatieve media van de eigen woonomgeving.

In de bijeenkomst: Plattegrond(en) van betreffende stad/wijk/gemeente/provincie; papier en stiften; glaskopspelden. Stuk zachtboard of piepschuim ter grootte van de stads/provinciale plattegrond

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Inventariseer allerlei adressen van voor nuttige instanties/diensten/loketten e.d. in uw eigen woonplaats (buurt/gemeente/provincie).

Neem alles mee naar de bijeenkomst: schriftelijke notities, knipsels uit folders, krant, e.d.

Tijdens de bijeenkomst:

1e: Vouw de betreffende plattegrond uit en prik hem op het bord. Zet voor elke maatschappelijk instantie een glaskopspeld op het betreffende adres.

2e: Bespreek samen alle adressen: naam van de organisatie, de betekenis, geleverde dienst/hulp/nut/noodzaak, e.a. handige informatie; wissel ook ervaringen, tips e.d. uit.

Triggers

De plattegrond(en) zelf, als die nog op tafel ligt/liggen.

Een passend lied over de stad/ streek via Spotify afspelen.

Aandachtspunten

Goede afspraken over de mee te nemen informatie.

Die moet natuurlijk juist en actueel zijn.

Samen tevoren afspreken welke omgeving wordt aangepakt: afhankelijk van de situatie of wensen van de groep, kan dat de eigen wijk in een grote stad zijn of een gemeente of een provincie.

Variaties

Onderwerp:

Kan ook specifiek gericht worden op één bepaalde soort instantie, bijvoorbeeld op het gebied van gezondheidszorg en welzijn.

Uitvoering:

Groep kan als die groot is opgedeeld worden in subgroepen per woonwijk/per gemeente.

Dan zijn aparte plattegronden per subgroep nodig: elke subgroep doet 1 wijk/gemeente.

In de bespreking het verschil in aanbod eventueel samen bekijken en de gevolgen daarvan.

Eventueel vervolg

Deskundige(n) uitnodigen als gastspreker van instantie(s) om over bepaalde diensten wet- en regelgeving informatie te geven.

Ook te gebruiken bij

Thema 7-c.

11

Zelf- en samen redzaam

Onderwerp

11-b: voorzieningen, diensten en activiteiten

Activiteit

'Deskundige(n) te gast'

Doel

De groepsleden krijgen inzicht en informatie van deskundige(n) over door de groepsleden gewenste onderwerpen op het gebied van maatschappelijke instanties/diensten/voorzieningen/wet- en regelgeving e.d.

Vorm

Gastspreker(s).

Materialen

Afhankelijk van/in overleg met de gastspreker(s).
Koffie, thee, e.d.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

De groep inventariseert samen op welke gebieden en over welke onderwerpen informatie van deskundigen gewenst is. Aanleiding kan de bijeenkomst van activiteit 10-b zijn ('Wie, wat, waar'), maar ook bijeenkomsten met een activiteit uit andere thema's (zoals 5, 6, 7, 8, 9, 10).
Bespreek wensen, voorkeuren, prioriteiten wat betreft inhoud/onderwerpen.
Stel desgewenst een lijst met vragen op voor de gastspreker.

Informeer of de gewenste deskundige moet worden 'ingehuurd', of dat in de groep zelf of in de netwerken van de groepsleden die deskundigheid aanwezig en bruikbaar is. Bepaal mogelijkheden maar ook beperkingen in geval van een externe gastspreker (tijd, financiële middelen, e.d.).
Wissel ideeën, tips en ervaringen met gastsprekers in het algemeen uit:

Wat is prettig/leuk/handig/slim/nuttig/nodig, etc. voor een fijn optreden van een gastspreker in deze groep?

Wat is saai/lastig/onnodig/irritant, etc.

Maak tenslotte duidelijke afspraken wie, wat, wanneer, hoe regelt.

Tijdens de bijeenkomst:

Inhoud is afhankelijk van de gastspreker(s) en de afspraken die erover zijn gemaakt.

Triggers

Afhankelijk van/in overleg met de gastspreker(s).

Aandachtspunten

Duidelijkheid over wensen, voorkeuren, prioriteiten van de groep voor de onderwerpen.
Kennis van (on)mogelijkheden in tijd, financiële middelen, audiovisuele middelen, e.d. bij het 'inhuren' van een externe gastspreker.
Gastspreker: goede verstaanbaarheid; zo nodig met microfoon.

Variaties

Onderwerp:

Bij allerlei thema onderwerpen kunnen gastsprekers uitgenodigd worden.

Uitvoering:

Groepsleden kunnen vanuit huis zelf een online informatiebijeenkomst volgen of een podcast beluisteren; de informatie met elkaar uitwisselen in de eerstvolgende bijeenkomst.

Eventueel vervolg

Vervolgbijsamenkomst met andere gastspreker(s).
(Sub)groep gaat samen naar een externe informatiebijeenkomst/instantie/eventement.

Ook te gebruiken bij

Thema's 5, 6, 7, 8, 9, 10. Als vervolg op een activiteit uit diverse thema's kunnen allerlei vragen en onderwerpen naar voren komen waarvoor een gastspreker een leuke én effectieve afwisseling kan zijn voor de bijeenkomsten.

Informatie/bronnen

Informatie over inkomensregelingen en -voorzieningen voor wie de AOW-gerechtigde leeftijd bereikt heeft, zie: <https://www.fnv.nl/cao-sector/senioren/hulp-en-advies/rechtenwijzer-senioren> (geraadpleegd 07102022).

'Sociaal loket': websites met informatie over alle mogelijke diensten/voorzieningen van steden, gemeenten, steden, of specifieke wijken. Bijvoorbeeld: Amsterdam, zie:

<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/sociaal-loket> (geraadpleegd 07102022).

Noordoostpolder, zie:

<https://www.noordoostpolder.nl/zorg-en-ondersteuning> (geraadpleegd 07102022).

Juridische informatie, zie bijvoorbeeld:

<https://eersterechtshulp.nl/onderwerpen/rechtswinkel/amsterdam> (geraadpleegd 07102022).

Belangenbehartiging ouderen, zie:

<https://www.ouderenwegwijs.nl/wat-is-de-ouderenombudsman/> (geraadpleegd 21-10-2022).

Onderwerp

11-c Opkomen voor jezelf

Activiteit

'Assertief gerief'

Doel

Bewustwording van eigen assertiviteit en eventuele wensen tot verandering op dat gebied aanpakken.

Vorm

Thuisopdracht, individueel; groepsactiviteit en groepsgesprek.

Materialen

Voor de thuisopdracht: computer, internetverbinding; papier, pen.

Voor de bijeenkomst: groot stuk kale muur; schilderstape; pennen; paar vellen papier in twee kleuren (rood en groen bijvoorbeeld).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

1: Ga naar <https://steun.wijzijnmind.nl/quiz/stresstest-assertiviteit> en doe de test.

Beantwoord na de test voor uzelf de volgende vragen:

Herkent u zichzelf in de uitkomst van de test?

Vindt u zichzelf assertief genoeg of wilt u iets veranderen op dat gebied? Zo ja, wat?

2: Bedenk een voorbeeld uit uw dagelijks leven geven waarbij u vindt dat u uw grenzen aangaf en u blij was met het effect/gevolg dat het had.

Bedenk ook een voorbeeld uit uw dagelijks leven waarbij u vindt dat u uw grenzen niet voldoende aangaf en niet blij was met het effect/gevolg.

Noteer deze twee voorbeelden elk op een apart stuk papier: schrijf kort en krachtig én duidelijk leesbaar voor anderen. Neem mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

1: Bespreek met elkaar de uitkomsten van de assertiviteitstesten.

NB op basis van vrijwilligheid, niet verplicht!

Lees om beurten de eigen testuitkomst hardop voor aan de groep; bespreek of de uitkomst herkend wordt door de anderen.

2: Verdeel een muur in twee gedeelten, 'Assertief' en 'Niet assertief'. Iedereen plakt met schilderstape de meegebrachte voorbeelden op het desbetreffende deel van de muur.

Neem vervolgens de tijd om elkaars voorbeelden te lezen. Bekijk en bespreek dan samen:

- Algemene tips voor assertief gedrag die je uit al die voorbeelden kunt distilleren.

- Algemene valkuilen voor niet-assertief gedrag die je uit al die voorbeelden kunt distilleren.

- Andere tips voor assertief gedrag of valkuilen voor niet-assertief gedrag die de groep kent.

Noteer alle tips en valkuilen op respectievelijk groen (tips) en rood (valkuilen) papier; plak die op de desbetreffende helft van de muur.

Andere onderwerpen die besproken kunnen worden hierbij:

- Soorten van assertief gedrag (agressief/ subassertief) de verschillen en de effecten.

- Persoonlijke kanten van assertief zijn: ervaringen, veranderingen, waarden, opvattingen, cultuur verschillen, e.d.

3: Als er groepsleden zijn die iets willen veranderen op het gebied van assertiviteit, bespreek dat samen en steun elkaar: concretiseer wensen/voornemens/plannen; en deel tips, adviezen, lectuur, oefeningen, e.d. met elkaar.

Leg plan van aanpak/afspraken desgewenst vast (groepslid maakt voor zichzelf notitie/of in groepslogboek).

Triggers

'Kom voor jezelf op', humoristische sketch uit programma 'Komt een man bij de dokter'. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=8lyr1pu4Rs8>. Duur: 2.09 minuten (geraadpleegd 28-9-2022).

Begin met een rondje 'Handige manieren om 'Nee' te zeggen!': formuleer om beurten een zin waarin je op een handige en prettige manier 'Nee' zegt. Probeer daarbij zoveel mogelijk variaties te maken met elkaar. Voorbeeld? 'Wat een goede vraag, maar ik kan je hier helaas niet bij helpen'.

Aandachtspunten

Interesse en respect voor verschillen in mate van assertiviteit, in gewenste assertiviteit, in waarden en opvattingen over assertiviteit.

Een veilige, ontspannen sfeer; opbouwend en constructief. Openheid naar en voor de ander, maar ook respect voor grenzen over wat groepsleden wel/niet willen bespreken met de groep.



Zelf- en samen redzaam

Variaties

Uitvoering:

Bij stap 2 alle voorbeelden op twee stapels leggen op twee aparte tafels. De groep in twee subgroepen opsplitsen: 'assertief' en 'niet assertief'. Die subgroepen lezen met elkaar de bijbehorende voorbeelden door en proberen zoveel mogelijke algemene tips voor assertief gedrag en valkuilen voor niet assertief gedrag uit de voorbeelden te distilleren. Bevindingen van de subgroepen bespreken met de hele groep verder zoals boven beschreven.

Eventueel vervolg

Groepsleden verdiepen zich in het onderwerp door middel van boeken/folders workshop e-learning e.d. en brengen hun kennis/ervaring /tips in bij volgende bijeenkomst. Groepsleden houden de groep op de hoogte van ontwikkeling van hun persoonlijk plan van aanpak.

Informatie/bronnen

Assertiviteit test van MIND, zie:

<https://steun.wijzijnmind.nl/quiz/stresstest-assertiviteit> (geraadpleegd 28-09-2022).

Er is erg veel literatuur/informatie op internet over dit onderwerp. Een paar voorbeelden:

Soorten van assertiviteit: <https://vitaalgezond.com/assertiviteit/> (geraadpleegd 28-9-2022).

Grenzen aangeven: gratis aan te vragen folder van 'MIND', zie: https://steun.wijzijnmind.nl/flyer_nee_zeggen (geraadpleegd 28-9-2022).

Assertiviteit vergroten: <https://mentaalbeter.nl/artikelen/9-tips-om-je-assertiviteit-te-vergroten/> (geraadpleegd 28-9-2022).



Zelf- en samen redzaam

Onderwerp

11-c: Opkomen voor jezelf

Activiteit

'Kwesties van nemen & geven'

Doel

Bewustwording van persoonlijke wensen en mogelijkheden op het gebied van hulp vragen én hulp geven, voor nu, voor straks en voor later.

Vorm

Thuisopdracht, individueel lijst invullen.
Groepsgesprek.

Materialen

Voor de thuisopdracht: lijst om in te vullen (zie bijlage).
Voor de bijeenkomst: de ingevulde lijsten; computer/laptop voor de 'Triggers'.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Gebruik het formulier 'Kwesties van nemen & geven'.
Maak een lijst van de dagelijkse activiteiten waarbij u al hulp hebt, of waarbij u hulp wilt krijgen binnenkort, of waarbij u verwacht hulp nodig te hebben in de toekomst.
Noteer ook de activiteiten waarbij u anderen nu al helpt of hulp zou willen geven.
Neem het ingevulde formulier mee naar de bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Bekijk de ingevulde lijsten van en met elkaar.
NB: doe dit op basis van vrijwilligheid, het is geen verplichting!
Bespreek samen onder andere de volgende zaken:

- Zijn groepsleden tevreden over de huidige situatie (nemen én geven)?
- Zijn er hulpwensen op korte termijn (nemen én geven)?
- Zijn er plannen/ideeën/vragen/tips oplossingen hoe die wensen te realiseren?
- Is aan alle activiteiten gedacht? Ook aan hobby's/mobiliteit/reizen/scholing/(vrijwilligers)werk etc. ook?
- Kunnen/willen groepsleden elkaar hulp geven/krijgen van elkaar?
- Zijn verwachtingen voor de benodigde hulp op de langere termijn, herkenbaar/realistisch? Is er nagedacht over hoe en door wie die hulp dan gegeven moet worden? Kan daar al op geanticipeerd worden? Hoe?
- Inventariseer tenslotte eventuele onderwerpen die naar voren kwamen in het gesprek en waar de groep meer over te weten wil komen. Zie ook de suggesties bij 'Eventueel vervolg'.
- Maak afspraken voor het regelen/voorbereiden van een vervolgbijeenkomst(en) en gewenste onderwerp.

Triggers

Video met The Beatles met hun hit 'Help', zie: https://www.youtube.com/watch?v=2Q_ZzBGPdQE. Duur: 2.10 minuten (geraadpleegd 20-10-2022). Of via Spotify laten horen.

Aandachtspunten

Persoonlijke grenzen en privacy; niet iedereen wil alles vertellen; wees duidelijk dat het niet hoeft.

Empathie en ruimte voor het delen van gevoelens van verdriet over ziekten/beperkingen/afnemende zelfredzaamheid/afhankelijkheid, e.d.

Ruimte voor het delen van positieve én negatieve ervaringen met hulp krijgen en geven: (on)gewenst, (on)gepast, (on)nuttig, verbindend/isolerend, e.a.

Variaties

Zonder voorbereiding:

Formulier in de bijeenkomst uitdelen en in alle rust individueel invullen. Daarna bespreken met elkaar.

Ook te gebruiken bij

Thema 11-a. En naar aanleiding van activiteiten bij andere thema's, zoals 5, 6, 7, 8, 9.

Eventueel vervolg

Zo mogelijk en gewenst, koppeling van groepsleden wat betreft hulp geven/krijgen bij activiteiten.
Vervolgbijeenkomst met informatie en voorlichting (deskundige/gastspreker/werkbezoek):

- praktische hulpmiddelen en voorzieningen (in en om het huis, vervoer en reizen, hobby's);
- rol en belasting van mantelzorgers;
- ondersteuning en (financiële) hulp van overheidsinstanties (W.M.O. e.a.);
- wilsverklaringen, (levens)testamenten.

Informatie/bronnen

<https://www.zorgkaartnederland.nl/ergotherapeut>

<https://www.mantelzorg.nl>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/wmo-2015>

<https://www.nvve.nl/informatie/schriftelijke-wilsverklaringen/verschil-tussen-testament-levens testament-en-de-schriftelijke-wilsverklaring-van-de-nvve>

(alle bovenvermelde sites geraadpleegd 20-10-2022)



Zingeving

Onderwerp

12-a: Zingeving

Activiteit

'Dát drijft mij'

Doel

Inzicht krijgen in de drijfveren van het leven; de persoonlijke verschillen; het bewust/onbewust kiezen/meekrijgen ervan gedurende het leven; de eventuele veranderingen door levenservaringen en levensfasen; de relatie tussen gebrek aan zingeving en eenzaamheid.

Vorm

Individuele creatieve opdracht; groepsbespreking.

Materialen

Divers knipsel-/teken-/schilder-/foto-/e.a. materialen naar keuze (voor de thuisopdracht).
Computer en (groot) scherm (voor 'Triggers').

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

De opdracht is om een soort wapenschild voor uzelf te maken met persoonlijke symbolen, spreuken, opdrachten, levensmotto's, e.d. Een visuele weergave van de drijfveren in uw *huidige* leven.

De uitvoering kan op allerlei manieren: collage/foto/tekening/schildering/knipsels/e.a. Doe wat u wilt, er is geen andere 'eis' dan dat u uw wapenschild zelf moet kunnen meenemen naar de volgende bijeenkomst. Inspiratie? Denk aan het wapen van uw gemeente (bijvoorbeeld het wapen van Amsterdam: leeuwen, Andreas kruizen; 'heldhaftig vastberaden barmhartig'). Of Google op 'wapenschild': dan vindt u heel veel kleurrijke voorbeelden.

Neem uw wapenschild mee naar de volgende bijeenkomst.

Tijdens de bijeenkomst:

Bespreek ieders wapenschild; geef de eigenaar alle ruimte om zijn wapenschild toe te lichten.

Zorg dat in interactie met de groep aan bod komt: persoonlijke levensmotto's: wat drijft u nu? Hoe geeft dat richting, zin, steun, aan uw leven? Is dat een bewuste keuze, of meegekregen? Van wie/door welke aanleidingen? Is er iets in veranderd gedurende het leven? Zo ja, waardoor? Is dat gewenst of moet dat teruggedraaid? Is er genoeg of te weinig drijfveer in de huidige levensfase? Is het voor de nabije toekomst een passend wapenschild of moet daar verandering in komen? Welke drijfveren zou u de jongeren van nu/uw kinderen/kleinkinderen graag nalaten?

Triggers

- Tik 'wapenschild' in op Google en laat al die kleurrijke voorbeelden zien, ter inspiratie en ter illustratie, als je de opdracht voor bespreekt met de groep.
- Print uit 'Groeien in ouder worden' van ZonMW, de korte stukjes uit waarin uitspraken van diverse ouderen, laat de groep die (aan elkaar voor-) lezen. Zie: <https://publicaties.zonmw.nl/groeieninouderworden/#c15224> (geraadpleegd 08122019).
- Laat een voorbeeld zien van een tevoren zelf gemaakt wapenschild.

Aandachtspunten

Bij het geven van de opdracht: Benadruk dat het wapenschild geen kunstwerk hoeft te worden; alles is goed, er is geen criterium of maat of competitie. Benadruk zo nodig ook bij de deelnemers het respecteren en accepteren van persoonlijke verschillen in keuzes, mogelijkheden, ambities. De opdracht kan (te) confronterend zijn voor deelnemers die drijfveren nu juist zo missen. Zie aanpassing bij 'Variaties' hieronder. Bij het bespreken met de groep: Zorg met elkaar voor een open sfeer; met respect en ruimte voor diversiteit (in alle opzichten); met nieuwsgierigheid en betrokkenheid maar ook met acceptatie en respect voor grenzen. Signaleer (risico op) vereenzaming (zie het artikel bij 'Achtergrondinformatie', waarin eenzaamheid en gebrek aan zingeving gerelateerd worden). Doe zelf mee, maar domineer het gesprek niet, faciliteer een goede gespreksfeer.

Variaties

Onderwerp:

Laat deelnemers die nu weinig of geen drijfveren ervaren/hebben, terugblikken op vroeger en een 'wapenschild van toen' maken, als dat prettiger, passender is. Bespreek of het nu nog passend is en/of waar er verandering gewenst is.

Uitvoering:

Leg alle wapenschilden op tafel zonder dat duidelijk is welke van wie is.

Laat raden welke men denkt dat bij wie hoort en waarom.

Klopt het?

Geef de eigenaar ruimte om zijn wapenschild toe te lichten.

Zonder voorbereiding:

Toon een overzicht van de vlaggen van de wereld, bijvoorbeeld op <https://www.countryflags.com/nl/afbeeldingen-overzicht/> (afbeelding gratis beschikbaar; geraadpleegd 08122019): als je op een vlag tikt verschijnt naam van het land.



Zingeving

Vraag de deelnemers om 1 (of meer) vlaggen te kiezen: “Welke vlag zou symbool kunnen zijn voor mijn levensmotto’s? Waarom?”

Bespreek het met elkaar zoals bij de wapenschild-opdracht.

Eventueel vervolg

Een tweede wapenschild maken dat past bij gewenste veranderingen/aanpassingen in persoonlijk levensmotto’s.

Of: een wapenschild dat gericht is op de nabije toekomst.

Of: Een wapenschild voor de kinderen/kleinkinderen.

Achtergrondinformatie

Over het verband tussen zingeving en eenzaamheid:

Advies van de Raad van Ouderen: Zingeving, november 2019, zie: [https://www.beteroud.nl/beteroud/media/documents/Advies-RvO-Zingeving-november-2019-\(003\).pdf](https://www.beteroud.nl/beteroud/media/documents/Advies-RvO-Zingeving-november-2019-(003).pdf)



Zingeving

Onderwerp

12-a: Zingeving

Activiteit

'Zin-spirerend'

Doel

Verkennen en bewustwording van wat zin geeft aan het leven.

Vorm

Invullen formulier, individueel; bespreken, groepsgesprek.

Materialen

Formulier 'inspiratiebronnen en drijfveren' (**zie bijlage**).

Opdracht

Tijdens de bijeenkomst:

Inleiden opdracht: elke levensfase heeft zijn eigen kenmerken, drijfveren en inspiratiebronnen die *zin geven* aan het leven. Wat zijn in *deze* levensfase (van het ouder worden) de dingen die u inspireren nu en zingend voor u zijn?

Formulier (**Bijlage 1**) uitdelen, invullen individueel
Bespreken met elkaar onderwerp zingeving: wat voor inspiratie(bronnen) zijn er in je huidige leven die zin geven? En/of wat ontbreekt er? Hoe dat desgewenst aan te vullen? Aan bod laten komen ook de relatie tussen eenzaamheid en gebrek aan zingeving (zie 'Achtergrondinformatie').

Triggers

Samen associëren op het woord 'zin'
(Zin hebben in ... zin hebben om ... zinvol ... zinloos ... zinnenprikkelend... zinnenstrelend
Zintuig ... zintuigelijk ... zesde zintuig... Je zinnen (niet kunnen) verzetten ... zingeving ...
Frans: 'sens': sentiment ... sensitief ... sensueel... etc.)
Zie ook <http://www.etymologiebank.nl/trefwoord/zin>
Formulier als groepsondersteuner zelf tevoren invullen en kort vertellen wat voor inzichten je dat gaf.

Aandachtspunten

Begeleiding: Zorg voor een open sfeer, respectvol, invoelend.
Aan het onderwerp kunnen grote emoties verbonden zijn, zowel in heden als vroeger (zoals overlijden van dierbaren).
Signaleer (risico's) op vereenzaming (zie: 'Achtergrondinformatie').

Variaties

Uitvoering:

I.p.v. de bijlage te gebruiken, de groep eigen inspiratiebronnen en drijfveren laten opschrijven. Kan op een A4 of juist op post-its/memo's (eventueel verschillend gekleurde). Met memo's kan je bijvoorbeeld een meer interactieve werkvorm uitbouwen: zoals reageren op elkaar, clusteren op thema, kleuren verbinden aan emoties/ervaringen.

I.p.v. woorden kan ook met beelden gewerkt worden: gebruik dan foto's/kaarten/inspiratiekaarten; en/of laat de deelnemers zelfgekozen kaarten meenemen.

Eventueel vervolg

Ondersteunen en versterken van wensen en behoeften om andere of meer inspiratiebronnen te (her)vinden, om het (samen) aan te pakken, om te doen.

Ook te gebruiken bij

Thema 2 en thema 5.

Achtergrondinformatie

Over het verband tussen zingeving en eenzaamheid:
Advies van de Raad van Ouderen: Zingeving, november 2019: [https://www.beteroud.nl/beteroud/media/documents/Advies-RvO-Zingeving-november-2019-\(003\).pdf](https://www.beteroud.nl/beteroud/media/documents/Advies-RvO-Zingeving-november-2019-(003).pdf)

Bijlage thema 12-a, activiteit 'Zin-spirerend'

Wat geeft in deze levensfase een 'zinvol gevoel'? Wat geeft inspiratie?

Een aantal voorbeelden van inspiratiebronnen ziet u hieronder.

Welke zijn voor u een inspiratiebron? Kruis die aan.

Heeft u (nog) andere inspiratiebronnen? Noteer die op de lege plekken onderaan de lijst.

- architectuur
- dansen
- discussieren
- dromen
- gevoelens delen
- herinneringen
- hobbies
- humor
- idealen
- koken
- kunst
- kinderen
- levenswijsheid
- levenservaring
- liefde
- literatuur
- mensen
- muziek
- natuur
- religie
- rituelen
- (vrijwilligers)werk
- waarden
- wensen
- wetenschap
- zingen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Zingeving

Onderwerp

12-b: Verbondenheid

Activiteit

'Levensmuseum'

Doel

Bewustwording van verbondenheid met mensen en dingen in het persoonlijke leven, en van veranderingen daarin.

Vorm

Intensieve thuisopdracht, individueel; aan de hand daarvan een interactieve bespreking in de groep.

Materialen

Voor de thuisopdracht: materialen naar keuze van de deelnemers (papier, pennen/potloden/foto's/knipsels/laptop/...)

Voor de bijeenkomsten: pc/laptop voor de trigger.

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Bekijk eerst op YouTube het filmpje 'Life Museum': <https://www.youtube.com/watch?v=9Ath9di2LCs>

Bedenk vervolgens hoe uw levensmuseum er uit zou zien. Maak een uw eigen levensmuseum.

De uitvoering is naar keuze: schets/ontwerptekening, een plattegrond, een verzameling foto's en/of knipsels, e.d.

Neem uw concept ontwerp mee naar de bijeenkomst

Tijdens de bijeenkomst:

1: Het begrip 'verbondenheid' kort inleiden, bijvoorbeeld met dit citaat:

'De mens is een sociaal wezen, we leven niet alleen, maar in verbanden; je familie, je vrienden, je werk. Wat betekent dat voor de levenskunst, voor jé levenskunst en voor je relatie met anderen? Hoe vind je vrijheid in de verbondenheid met anderen?'

Bron: <https://www.humanistischverbond.nl/laat-je-in-inspireren/cursussen> (geraadpleegd 09122019).

2: Bekijk samen ieders ontwerp, bespreek samen:

wat het laat zien over 'verbondenheid': met wie of met wat;

vergelijking vroeger en nu; veranderingen in de loop der jaren (bijvoorbeeld minder jongeren om je heen naarmate je ouder wordt; en/of steeds minder mensen om je heen van je eigen generatie i.v.m. overlijden en/of door verandering van rollen en taken).

Bespreek of het levensmuseum nog voldoet: is het goed zo of ontbreekt er wat? Is er de wens tot veranderen/aanvullen/beperken? Wie, wat, hoe? Wat is gewenst, mogelijk, haalbaar, nuttig, nodig, etc. om het levensmuseum 'af' te maken?

Triggers

Groepsopdrachten laten hun levensmuseum zien (ze hebben de opdracht immers eerst zelf uitgeprobeerd: zie 'Aandachtspunten'); bespreken het kort als inleidend voorbeeld.

Opdracht inleiden met citaat over het begrip 'Ubuntu', zie 'Achtergrondinformatie'.

Het filmpje 'Life Museum' (<https://www.youtube.com/watch?v=9Ath9di2LCs>) eerst samen bekijken/bespreken in de voorgaande bijeenkomst; daarna de thuisopdracht geven.

Aandachtspunten

Bij de opdracht: Doe de opdracht tevoren zelf: dan ervaar je de impact die het heeft en weet je wat je van de deelnemers vergt en of dat haalbaar is.

Benadruk eigenheid; er zijn geen eisen/ maten; het is geen competitie; het mooiste/ beste levensmuseum bestaat niet.

Bij de bespreking: Kan emoties oproepen over verlies van mensen, dieren, taken, rollen, capaciteiten, e.a.

Respecteer verdriet, ervaringen, diversiteit en grenzen.

Signaleer (dreigende) eenzaamheid.

Eventueel vervolg

Tweede versie maken van het levensmuseum en daarbij plan maken voor de concrete stappen in het dagelijks leven die erbij nodig en haalbaar zijn; elkaar ondersteunen om die plannen ook echt aan te pakken (samen).

Ook te gebruiken bij

Thema 4.

Achtergrondinformatie

Over 'Ubuntu':

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Ubuntu_\(filosofie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ubuntu_(filosofie)) (geraadpleegd 09122019).

<https://www.managementimpact.nl/artikel/ubuntu-verbondenheid-met-anderen-en-met-de-organisatie/> (geraadpleegd 09122019).



Kwaliteit van leven

Onderwerp

13-a: Rondkomen met je geld

Activiteit

'Voorlichting over financiën'

Doel

Voorlichting over regelingen en ondersteuning.

Vorm

Groepsbijeenkomst.

Materialen

Afhankelijk van gastspreker(s).

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Gastspreker(s) regelen of deskundigheid/relaties binnen de groep gebruiken.

Bijvoorbeeld: ouderenwerker, gemeente, maatschappelijk werk.

Eventueel kunnen deelnemers zelf andere geïnteresseerden meenemen.

Er kunnen ook andere mensen actief uitgenodigd worden d.m.v. buurt-/wijkkrant e.a. media.

Tijdens de bijeenkomst:

Voorlichting door de deskundige(n).

Aandachtspunten

Zorg dat de voorlichters zich concreet op de doelgroep instellen in voorbeelden, tijd, aandacht.



Kwaliteit van leven

Onderwerp

13-b: Hoe je woont

Activiteit

'Mijn Woonlijn'

Doel

Start van het programma.

Verhalen oproepen over het wonen in heden en verleden (*storytelling*, *reminiscentie*).

Plezier hebben in het delen van herinneringen, verhalen.

Bewustwording betekenisvolle woonplekken en invloed daarvan op gezondheid en welzijn.

Vorm

Tekenen/schrijven, individueel; bespreking in de groep.

Materialen

Oude behangrollen, grote markers in diverse kleuren, plakband, schilderstape, punaises, schaar, rolletjes cadeaulint

Opdracht

Voor de bijeenkomst:

Vraag iedereen een oude behangrol mee te nemen, die hebben veel mensen nog wel ergens liggen. Neem zelf extra mee.

Tijdens de bijeenkomst:

De volgende opdracht geven: kies een marker in de kleur die bij u past. Neem een stuk behangrol en teken daarop in een tijdslijn duidelijk waar u allemaal hebt gewoont van vroeger tot en met nu.

Tijd: 20-30minuten.

Kies tenslotte een plek op de muur/raam/deur voor uw 'Woonlijn' en plak hem daar vast.

Daarna:

1: Samen elke 'Woonlijn' langslopen, bekijken en bespreken eigen emoties, waardering bij de woonplekken; die erbij laten opschrijven/laten vertellen, op doorvragen.

2: Vraag de groepsleden, met hun eigen kleur pen bij de ander op diens rol reacties te zetten: een plus achter de activiteiten die hij ook doet, een uitroep- of vraagteken bij activiteiten welke misschien een leuk, nieuw idee zouden zijn.

Tenslotte: Eigen 'woonlijn' oprollen, lintje erom en meenemen naar huis.

Triggers

Toepasselijke muziek draaien voor aanvang en/of tijdens opdracht maken (via Spotify). Bijvoorbeeld: 'Het dorp' van Wim Sonneveld.

Aandachtspunten

Zorg ervoor dat er niet al gepraat wordt met elkaar bij het maken van de opdracht, maar dat elke deelnemer er met de aandacht gericht op zichzelf rustig over na kan denken.