



hasic



Aly Gruppen & Jeroen Knevel

Handboek voor gezond ouder worden

Gezond ouder worden met steun van omgeving en internet

Voorwoord

Katariina Felixson, HASIC Project managerTurku University of Applied Sciences

Dit handboek is ontwikkeld als onderdeel van het door de Europese Unie medegefinancierde HASIC (Healthy Ageing Supported by Internet and Community) project. HASIC is een samenwerkingsproject tussen zeven Europese landen: Finland, Noorwegen, Estland, Duitsland, Nederland, Spanje en Hongarije. In het HASIC-project wordt het welzijn en de sociale participatie van 65-plussers bevorderd door aandacht te besteden aan gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging, matigalcoholgebruik en aangename sociale contacten.

Dit handboek is een van de concrete instrumenten waarmee HASIC het bevorderen van een gezonde levensstijl bij Europese ouderen wil ondersteunen. Studenten, professionals en vrijwilligers kunnen hiermee aan de slag binnen hun contact met 65-plussers rondom gezond en gelukkig ouder worden. Ik hoop dat dit handboek een nuttig hulpmiddel zal zijn bij gezondheidsbevordering van ouderen in heel Europa.

Hoewel dit handboek is geschreven in samenwerking met zeven partnerlanden, gaat mijn speciale dank uit naar Aly Gruppen en Jeroen Knevel uit Nederland, die zich afgelopen twee jaar hebben ingezet voor het samenstellen van deze publicatie. Door hun tomeloze inzet, geduldige aanpak en professionele vaardigheden hebben wij tijdig een kwalitatief hoogstaand product kunnen afleveren. Ik kan ze niet genoeg bedanken. Daarnaast wil ik graag alle andere collega's van de Hogeschool Utrecht bedanken die ook achter de schermen hard aan dit handboek hebben gewerkt. De prachtige lay-out hebben we te danken aan ontwerpers Erik Bruijs uit Nederland en Laura Kosninen uit Finland. Ook wil ik alle HASIC partnerorganisaties uit heel Europa bedanken voor hun bijdragen. Jullie teksten en oefeningen vormen een waardevolle bijdrage aan dit handboek. Als laatste wil ik graag alle ouderen bedanken uit verschillende landen die de afgelopen twee jaren met veel geduld onze conceptversies hebben voorzien van feedback. Zonder jullie opmerkingen was het handboek nooit zo praktisch en gebruiksvriendelijk geworden als het nu is.

We hebben een lange weg afgelegd om dit handboek te ontwikkelen. Dat was niet altijd makkelijk. Ondanks de kleine hordes die moesten worden genomen, is het eindresultaat iets om trots op te zijn. Ik hoop dat dit handboek ook na het aflopen van het HASIC project nog vele jaren gebruikt zal worden voor het bevorderen van de gezondheid van de Europese ouderen.

Toevoeging bij de tweede druk, mei 2017

Aly Gruppen, onderzoeker Kenniscentrum Sociale Innovatie, Hogeschool Utrecht

Anderhalf jaar na het uitbrengen van de eerste druk is dit handboek alweer toe aan een tweede druk. Daar zijn we erg blij mee. Het handboek wordt veelvuldig gebruikt door professionals, vrijwilligers en ouderen zelf om samen aan de slag te gaan rondom het thema gezondheid. In de eerste druk hebben we ons, als docenten en onderzoekers Social Work, vooral gericht op sociale gezondheid. Dit hebben we gedaan omdat sociale gezondheid vaak onderbelicht is, als het gaat over gezondheid, terwijl uit menig onderzoek blijkt dat sociale activiteiten een grote positieve invloed hebben op de gezondheid.

Vanuit de Hogeschool Utrecht kwam de vraag naar meer beweegactiviteiten. Daarom hebben we nu (alleen voor de Nederlandse versie) een bijlage ontwikkeld met beweegactiviteiten, als extra-onderdeel bij het Handboek 'Gezond Ouder worden'. Studenten, professionals en vrijwilligers kunnen hiermee aan de slag binnen hun contact met 65-plussers. Zij kunnen op een laagdrempelige manier allerlei activiteiten met ouderen doen, die ouderen wel laten bewegen, maar die niet expliciet tot sport gerekend kunnen worden. De sociale component is ook hierin aanwezig. Plezier staat voorop. Wij hopen dat deze bijlage een nuttig hulpmiddel zal zijn bij het bevorderen van het plezier in bewegen voor ouderen. Dit handboek met bijlage is gratis te downloaden via onderstaande link:

<https://www.onderzoek.hu.nl/Projecten/Healthy-Ageing-Support-by-Internet-and-the-Community>

Inhoudsopgave

Welkom	4
Trainingsvaardigheden: Didactiek	8
Trainingsvaardigheden: Groepsdynamiek	14
Ijsbrekers en energizers	19
Lichamelijke gezondheid	24
Lichaamsbeweging	25
Ongelukken in huis voorkomen	28
Drinken	30
Voeding	33
Sociale gezondheid	36
Eenzaamheid voorkomen	37
Depressie voorkomen	40
Sociaal netwerk	42
Sociale participatie	44
Emotionele en geestelijke gezondheid	48
Zelfvertrouwen en autonomie	49
Veerkracht	52
Geloof in de toekomst	55
Overige bronnen	58
Bibliografie	59

Welkom

We hopen dat je hier iets leest waardoor je denkt 'Ik ben zo blij dat ik dit handboek heb gevonden, hier heb ik echt iets aan!' Want of je nu een meer of minder actief leven leidt, 65 of 90 bent en of je nu een grote familie, veel vrienden en kinderen heeft of slechts een paar: we worden allemaal ouder en hebben bepaalde behoeftes en wensen die we moeten vervullen.

Voor veel van ons staat een goede gezondheid bovenaan de lijst van dingen die we belangrijk vinden in het leven. Onze gezondheid beïnvloedt ons dagelijks leven. Voor sommigen speelt gezondheid maar een kleine rol. Anderen kunnen zich door hun gezondheidstoestand beperkt voelen. Sommige mensen voelen zich fit en zijn ook fit, andere mensen merken dat hun fysieke gesteldheid achteruit gaat. En dit beperkt zich niet tot onze lichamelijke conditie. Het beïnvloedt ook onze sociale en geestelijke gezondheid. Het is daarom belangrijk om een manier te vinden om goed om te gaan met onze persoonlijke gezondheid.

Wat vind je in dit handboek?

Dit handboek richt zich vooral op zelfmanagementvaardigheden. Dat houdt in: het ontwikkelen van een effectieve en positieve manier van omgaan met onze gezondheid. We behandelen alledaagse en veelvoorkomende onderwerpen zoals drinken, voeding, sport en bewegen, geloof in de toekomst, veerkrachtigheid, sociale participatie en het voorkomen van eenzaamheid. Naast beknopte achtergrondinformatie biedt dit handboek ook verschillende oefeningen die je kunt gebruiken om je persoonlijke gezondheidstoestand te beoordelen, veranderen of te verbeteren.

Als je leidinggevende bent of een groep ouderen leidt dan kun je dit handboek gebruiken om meer te leren over groepsbegeleiding.

Onze visie op gezondheid

Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. Door op deze manier naar gezondheid te kijken ligt de nadruk op onze potentie om gezond te zijn of te worden, zelfs als we door ziekte zijn getroffen. Ook benadrukt het de mogelijkheid voor persoonlijke groei en ontwikkeling om zo onze persoonlijke levensdoelen te kunnen vervullen. (Machteld Huber 2011)

Voor wie is dit handboek?

Iedereen die geïnteresseerd is in gezond ouder worden kan dit handboek gebruiken. Je kunt het voor jezelf gebruiken, of samen met een groep vrienden, of voor groepen als je een mentor bent. Ook iedereen die geïnteresseerd is in het werken met ouderen kan de informatie in dit handboek gebruiken. Als je studenten, vrijwilligers of professionals begeleidt in het leiden van groepen, nodigen wij je ook van harte uit om gebruik te maken van dit handboek. Het bevat namelijk niet alleen informatie en oefeningen voor gezond ouder worden, maar ook duidelijke instructies voor het leiden van groepen. Dat noemen wij trainingsvaardigheden.

Hoe kun je dit handboek gebruiken?

Het hebben van een handboek betekent niet dat je de onderwerpen en oefeningen in één bepaalde volgorde moet volgen. De onderwerpen en oefeningen mogen in willekeurige volgorde worden behandeld. Je mag zelf beslissen welke onderwerpen en oefeningen het meest geschikt zijn. Om erachter te komen welke onderwerpen en oefeningen het meest geschikt zijn, kun je de volgende paragraaf lezen.

Wat maakt een bijeenkomst tot een succes?

Een groep begeleiden is niet makkelijk. Hieronder beschrijven we een aantal punten waar je rekening mee moet houden voordat je begint met een bijeenkomst.

Tijdens het voorbereiden van een bijeenkomst is het van belang de volgende stappen aan te houden: (1) voorwaarden, (2) doelen, (3) inhoud, (4) activiteiten, (5) planning, (6) materiaal en (7) evaluatie.

Voorwaarden

Maak voordat je begint met de voorbereiding van de bijeenkomst altijd een inschatting van de eigenschappen van de deelnemers. Denk hierbij aan het aantal deelnemers, de leeftijd van de deelnemers, de groepssamenstelling (geslacht, culturele diversiteit), voorkennis van de deelnemers, de omgeving en de omstandigheden. Besteed altijd aandacht aan deze punten, want zij hebben een grote invloed op het groepsproces. Sommige informatie is van tevoren al beschikbaar, andere informatie kun je verzamelen door tijdens de eerste bijeenkomst goed te observeren of door de deelnemers bijvoorbeeld tijdens de voorstelronde te vragen deze informatie te delen.

Maak aan het begin van de eerste bijeenkomst duidelijk wat er van de deelnemers verwacht wordt met betrekking tot hun aanwezigheid. Leg de bedoeling van de bijeenkomsten uit: het zijn interactieve workshops, geen lezingen. Hier hoort ook blended learning bij, zoals het gebruiken van filmfragmenten en het internet bij online zelfevaluaties. De focus van de bijeenkomsten ligt op groepsbegeleiding, het stimuleren van groepsinteractie en team building. Het gaat in de eerste plaats dus niet om kennis over gezondheid.

Vraag aan het begin van iedere bijeenkomst wat de verwachtingen van de deelnemers zijn en of ze nog iets kwijt willen voordat er met de kern van de bijeenkomst wordt begonnen. Dit is een cruciaal onderdeel, omdat het de verwachtingen van begeleider en deelnemers harmoniseert en het helpt om de deelnemers bij de bijeenkomst te betrekken.

Doelen

Men heeft altijd een reden en doel om iets te doen. Dat is niet anders in bijeenkomsten over gezondheid. Bepaal altijd wat het doel is van een bijeenkomst. In dit handboek zijn

voor ieder onderwerp één of twee doelen genoemd. Deze doelen helpen je om richting te geven aan de bijeenkomst. Voor de deelnemers betekent het dat zij de inhoud van de bijeenkomst als relevant zullen ervaren en het verband zullen zien tussen de inhoud van de bijeenkomst en de activiteiten.

Inhoud

Bepaal voorafgaand aan iedere bijeenkomst altijd welke kennis je wilt overbrengen en welke vaardigheden je tijdens de bijeenkomst wilt trainen. Het beste is om het simpel en gestructureerd te houden. Behandel één onderwerp per bijeenkomst. Zorg er ook voor dat de activiteiten goed aansluiten op de kennis die je wilt overbrengen. In dit handboek hebben wij basisinformatie opgenomen over ieder onderwerp. Ook geven wij suggesties voor oefeningen. Voor ieder onderwerp hebben wij daarnaast een lijst opgesteld met links naar handige websites waar je meer achtergrondinformatie vindt.

Activiteiten

Om de inhoud goed te kunnen overbrengen is het nuttig om activiteiten te ondernemen. Activiteiten stimuleren deelnemers die wat meer op de achtergrond blijven om een actieve bijdrage te leveren aan de bijeenkomst. Interactieve activiteiten bevorderen ook de sociale cohesie van de groep. Veel van de voorbeeldoefeningen uit dit handboek zijn gericht op het activeren van de groep.

Planning

Breng structuur aan in de bijeenkomst. Maak altijd een tijdschema voor de bijeenkomst. Bepaal welke onderwerpen je wilt behandelen, hoeveel tijd je aan iedere activiteit wilt besteden en in welke volgorde je discussies en activiteiten wilt doen. Begin altijd met een welkomstwoord, een korte terugblik op de vorige bijeenkomst (wat vonden de deelnemers van de vorige bijeenkomst?) en een korte uitleg over het programma van vandaag. Begin vervolgens met een korte oefening om op te warmen. Daarvoor kun je een van de ijsbrekers of energizers gebruiken. Daarna kun

je an start met de kern van de bijeenkomst. Maak er een gewoonte van om elke bijeenkomst af te sluiten met een korte evaluatie door de deelnemers te vragen wat ze van de bijeenkomst vonden.

Materiaal

Om de kennis over te brengen en de oefeningen uit te kunnen voeren heb je voor iedere bijeenkomst materiaal nodig. Bepaal tijdens de voorbereidingen wat voor materiaal je nodig hebt, welk materiaal ter plekke aanwezig is en welk materiaal je zelf moet meenemen. Houd er rekening mee dat je voldoende tijd inplant om sommige materialen te regelen.

Evaluatie

Houd aan het einde van iedere bijeenkomst een kleine evaluatie met de deelnemers. Zo kun je de kernpunten van de bijeenkomst nog even herhalen en kun je het groepsproces evalueren. Ook kom je er zo achter welke dingen goed gingen en welke dingen de volgende keer beter kunnen.

Onze aanpak

De rode draad die door dit handboek loopt is de verhalende aanpak: werken met verhalen. De levenservaring van ouderen en hun persoonlijke verhalen zijn ontzettend waardevol wanneer we willen praten over gezond ouder worden. Vrijwel alle onderdelen in dit handboek zijn geschikt voor de verhalende aanpak. Tijdens de groepsactiviteiten kunnen we veel leren uit de levenservaring van ouderen. Deze levenservaring bestaat uit verhalen: korte en lange verhalen; verdrietige, mooie of juist grappige verhalen. Verhalen met een betekenis. Ouderen dragen een leven vol verhalen met zich mee. Deze verhalen bevatten een schat aan informatie omdat ze vol zitten met emoties, gevoelens, kennis, gedachten en inzichten. De verhalen vertellen ons over effectieve en minder effectieve manieren van omgaan met tegenspoed. De verhalen staan op zichzelf, maar zijn tegelijkertijd met elkaar verbonden. Door te werken met levensverhalen kunnen we ook situaties reconstrueren,

Voorbeeldbijeenkomst

We hebben een voorbeeld uitgewerkt van hoe een bijeenkomst eruit kan zien. Zie de bijlage op pagina 65.

door ons situaties voor te stellen hoe ze zouden moeten zijn. Door een bepaalde levenservaring te reconstrueren en opnieuw te vertellen kan de verteller zijn eigen verhaal vanuit een nieuw perspectief bekijken en er een nieuwe, positievere betekenis aan geven voor de toekomst.

Deze aanpak komt overeen met de manier waarop ouderen leren. Ouderen hebben vaak moeite met het leren van feitjes en het onthouden van abstracte kennis zonder context. Het is daarom belangrijk dat nieuwe informatie wordt gekoppeld aan bestaande kennis die zij in hun leven hebben opgedaan. Ouderen zijn goed in het verbinden van nieuwe informatie aan bestaande kennis en het verbeteren van vaardigheden die ze al hebben, in plaats van het leren van nieuwe vaardigheden. Daarom verwijzen veel oefeningen in dit handboek naar de verhalen die mensen vertellen. Houd daarbij rekening met het volgende:

1. Het is belangrijk om de inhoud van de dialogen te verbinden aan de levenservaring van een oudere. Het helpt hen om informatie beter te begrijpen en te onthouden.
2. Neem voldoende tijd voor de discussies en oefeningen.
3. Wees je bewust van modern taalgebruik. Niet alle ouderen zijn bekend met modern taalgebruik of leenwoorden uit een andere taal.
4. Houd het specifiek, praktisch en gericht.
5. Geef veel positieve feedback.
6. Over het algemeen zijn ouderen niet gewend om zelf verantwoordelijk te zijn voor hun eigen leerproces. Houd hier rekening mee.
7. Ouderen zijn niet altijd gewend om in groepen te leren:

- Dit vraagt aandacht voor groepsgewijs leren
- Dit kan leiden tot spanning tussen deelnemers

- Leren in groepen kan moeilijk, vermoeiend en saai zijn voor sommige ouderen. Veel ouderen wonen alleen en zijn er -buiten hun familie- niet aan gewend om met anderen samen te werken. Luisteren naar anderen en aandacht geven aan anderen kan voor sommigen een uitdaging zijn.

Bezoek ook www.hasicplus.com

Op deze website worden veel onderwerpen behandeld die ook in dit handboek aan bod komen. Op de website kun je allerlei testjes doen over je levensstijl.

Uitleg van de gebruikte symbolen

Bij iedere oefening staat een aantal symbolen. Deze symbolen geven informatie over de groepsgrootte, het type oefening, de voorbereidingstijd en de uitvoeringstijd waar rekening mee moet worden gehouden. Het gaat hierbij telkens om een indicatie.

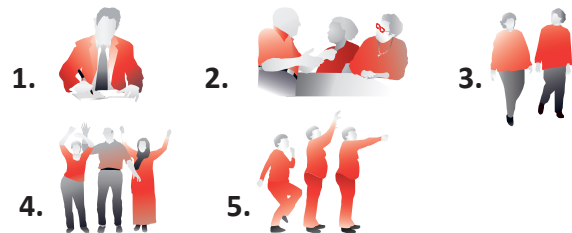
Symbool 1: Groepsgrootte

1. Individueel. Deze oefening kan alleen worden uitgevoerd
2. Kleine groepjes. Deze oefening kan worden uitgevoerd in groepjes van maximaal 4 personen.
3. Middelgrote groepen. Deze oefening kan worden uitgevoerd in groepen van 4 tot 12 personen.
4. Grote groepen. Deze oefening kan worden uitgevoerd in groepen van meer dan 12 personen.



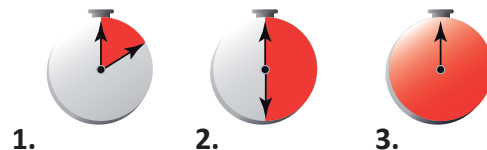
Symbool 2: Type oefening

1. Schrijven. Voor deze oefening is pen en papier nodig.
2. Dialoog of discussie
3. Lopen
4. Dansen
5. Fysieke oefening. Deze oefening verschilt van lopen en dansen door te focussen op simpele fitness oefeningen.



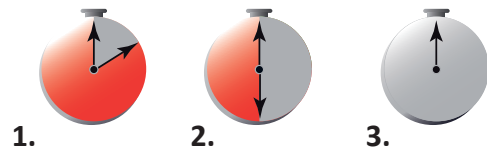
Symbool 3: Geschatte voorbereidingstijd

1. Kort. De voorbereidingstijd is korter dan 15 minuten.
2. Middellang. De voorbereidingstijd ligt tussen de 15 en 30 minuten.
3. Lang. De voorbereidingstijd is langer dan 30 minuten.



Symbool 4: Uitvoeringstijd

1. Kort: Uitvoeringstijd van minder dan 15 minuten.
2. Middellang: Uitvoeringstijd van 15 tot 30 minuten.
3. Lang: Uitvoeringstijd van meer dan 30 minuten.



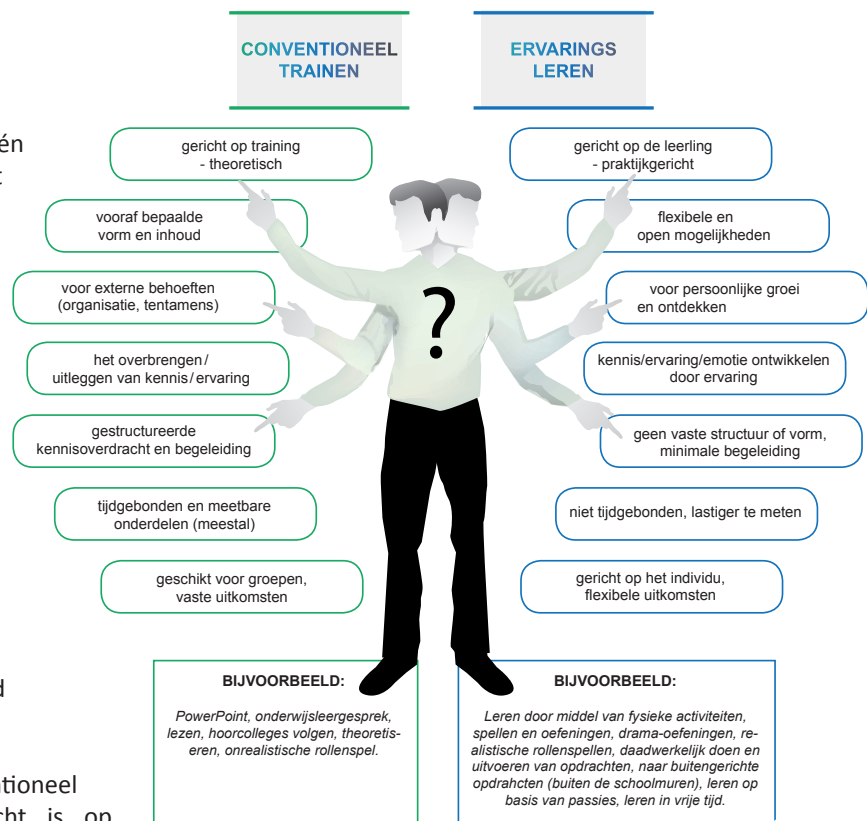
Trainingsvaardigheden: Didactiek

Dit hoofdstuk biedt achtergrondinformatie voor begeleiders en mentoren van ouderen die meer willen weten over leerprocessen. Dit sluit aan op de focus en doelen van dit handboek: op een effectieve en positieve manier omgaan met je eigen gezondheid. Dit is voor velen een leerproces. Hoe kunnen we dat ondersteunen?

Leren

Mensen leren op verschillende manieren. Eén manier waarop mensen leren is door het geven van betekenis aan ervaringen. Dat noemen we ervaringsleren. Ervaringsleren houdt in dat je dingen leert en jezelf ontwikkelt door directe ervaringen en persoonlijke betrokkenheid. Het gaat hierbij om zowel geplande als ongeplande leerprocessen. Bewust leren vindt bijvoorbeeld plaats in een klaslokaal wanneer de docent iets uitlegt aan de leerlingen, of wanneer je een boek bestudeert voor een tentamen. Onbewust leren gebeurt door dingen te doen, ervaringen te verkrijgen en vindt plaats wanneer er geen duidelijke voorafgestelde doelen zijn. Bewust en onbewust leren kunnen heel goed samengaan.

Naast ervaringsleren is er ook nog conventioneel leren. Waar ervaringsleren meer gericht is op



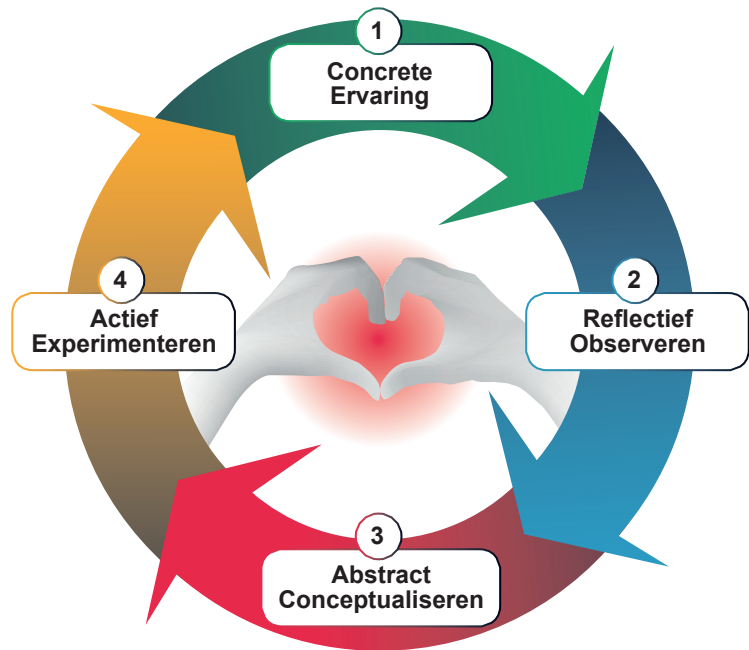
persoonlijke groei door reflectie op ervaringen, staat bij conventioneel leren de kennisoverdracht en het trainen van vaardigheden centraal. In dit handboek moedigen wij je aan om zoveel mogelijk te kiezen voor het ervaringsgerichte leerproces.

David Kolb onderscheidt vier gedragingen en bijbehorende leerstijlen die samen een leercyclus vormen. In deze leercyclus zitten vier leerfasen die elkaar opvolgen:

- Fase 1: Concrete ervaring (*eigen ervaring delen*)
- Fase 2: Reflectief observeren (*overdenken*)
- Fase 3: Abstract conceptualiseren (*Kennis verbinden met de concrete ervaring*)
- Fase 4: Actief experimenteren (*in de praktijk uitproberen*)

Tijdens de bijeenkomsten kun je individuele deelnemers hun ervaringen laten delen. Door deze ervaringen te delen en te bespreken beweeg je je richting observatie en reflectie (fase 1 en 2). Deze observaties en reflecties kunnen vervolgens tot abstracte concepten worden gevormd door gebruik te maken van de besproken theorie (fase 3). Dit leidt weer tot gevolgen voor actief handelen (fase 4). Door deze handelingen ontstaan weer nieuwe ervaringen, waardoor de cyclus weer van voor af aan begint (we zijn dan weer terug bij de eerste fase).

Om Kolb's cyclus te kunnen volgen is het noodzakelijk dat deelnemers actief hun eigen ervaringen delen. Voor reflectie op deze ervaringen zijn reflectieve vragen nodig. Denk hierbij aan vragen als: Wat was de situatie? Wie was erbij betrokken? Wat deed ik in deze situatie? Wat ik deed, werkte dat? Waarom werkte dat wel, of juist niet? Wat heb ik bijgedragen aan deze situatie? Wat waren mijn gedachten en gevoelens en hoe beïnvloedden zij mijn gedrag? Wat moet ik de volgende keer anders doen en wat heb ik van deze situatie geleerd om het de volgende keer beter te kunnen doen?



Werken met dit model betekent niet dat je altijd moet beginnen met een ervaring. Je kunt ook bij een andere fase beginnen, of tegen de klok in bewegen. Het is ook mogelijk om met theorie te beginnen en vervolgens deelnemers te vragen hun ervaringen te delen en hier op te reflecteren.

Hoe kan ik dit model gebruiken?

Probeer als begeleider de hele cirkel te doorlopen en aan alle fases aandacht te schenken. Mocht het niet lukken om alle fases te doorlopen, dan is dat geen probleem. Op een later moment dient zich vast een kans aan om de andere fases te doorlopen.

Voorbeeld

Fase 1: Concrete ervaring. Beeld je in dat je leiding geeft aan een groep ouderen. In de bijeenkomst vertelt een van de deelnemers over een persoonlijke ervaring. Zij vertelt over een gesprek dat ze had met meneer van Dam vorige week. Hij is 68 jaar oud en onlangs behandeld voor keelkanker. Hij heeft hier een spraakgebrek aan overgehouden, waardoor hij moeite heeft met duidelijk spreken. Zeven jaar geleden is hij gescheiden en sindsdien woont hij alleen. Eén keer per week heeft hij hulp in huis. Vroeger was meneer van Dam een sociale en betrokken man. Nu merkt hij dat mensen om hem heen het lastig vinden met hem te communiceren en zijn beperking te accepteren. Meneer van Dam heeft zich hierdoor steeds meer teruggetrokken. De vrijwilligster vertelt dat ze heeft geprobeerd om hem weer actief te krijgen door hem meerdere keren uit te nodigen voor een bijeenkomst voor ouderen. Meneer van Dam is ervan overtuigd dat de andere deelnemers vanwege zijn spraakgebrek niet op zijn aanwezigheid zitten te wachten.

Fase 2: Reflectief observeren. In deze fase stellen de deelnemers vragen over de ervaring van de vrijwilligster. Voorbeeld van vragen in deze fase zijn: Wat dacht je tijdens je gesprek met meneer van Dam? Hoe voelde je je tijdens het gesprek met meneer van Dam? Wat deed je tijdens dit gesprek met meneer van Dam? Wat zei je tegen meneer van Dam? Wat heb je bereikt door zo te handelen? Waar ben je tevreden mee? Wat zou je de volgende keer anders doen?

Fase 3: Abstract conceptualiseren. Het lijkt erop dat meneer van Dam eenzaamheid riskeert of zich al eenzaam voelt. Is de beste manier om eenzaamheid te begrijpen niet om te weten hoe je eenzaamheid kunt voorkomen? Welke kennis bestaat er al over het opnieuw leggen van sociale contacten en het activeren van je sociale netwerk? In deze fase kun je gebruik maken van de achtergrondinformatie en oefeningen uit dit handboek.

Fase 4: Actief experimenteren. Begin met de vraag: Wat hebben we geleerd van deze ervaring? Wat zouden de deelnemers de volgende keer in een vergelijkbare situatie doen? In deze fase is het belangrijk om de specifieke en persoonlijke ervaring om te vormen tot algemene kennis.

Themagecentreerde interactie

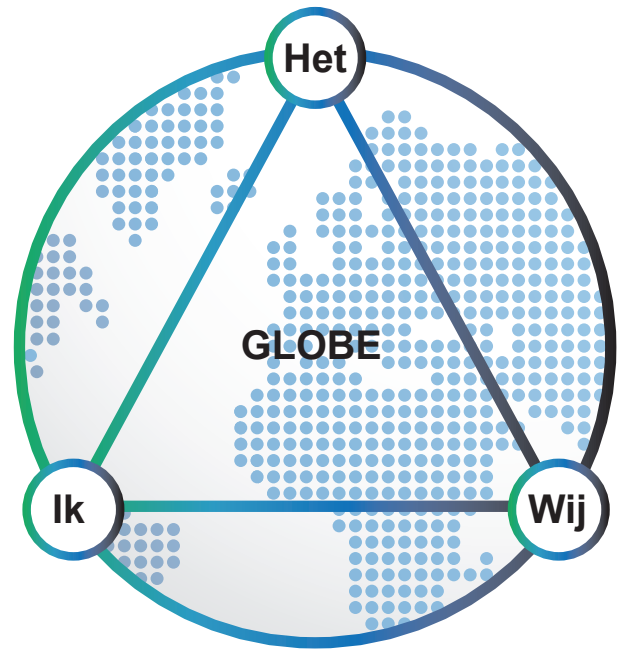
Een groep leiden is niet makkelijk. Het vereist een goede balans tussen inhoud, groepsinteractie en de behoeften van individuele deelnemers. Themagecentreerde interactie kan helpen om hier een balans in te vinden en de tussenliggende processen te beheren. In het werken met groepen zitten altijd vier basiselementen. Ten eerste, individuele motivatie en betrokkenheid. Dit noemen we 'Ik'. Ten tweede, groepsinteractie. Dit noemen we 'Wij'. Ten derde, het thema dat op iedereen betrekking heeft. Dat noemen we 'Het'. Ten vierde, de randvoorwaarden die de bijeenkomst beïnvloeden, zoals tijd, materiaal en de context zoals de fysieke omgeving, de sfeer, maar ook nieuwsactualiteiten die van invloed kunnen zijn. Dit noemen we 'Globe'.

Alle basiselementen zijn even belangrijk omdat ze onderling verbonden zijn. Als je bijvoorbeeld geen aandacht schenkt aan persoonlijke motivatie, zal het moeilijk zijn om de groep te motiveren voor het behandelen van een bepaald thema. En als er materiaal mist of er niet genoeg tijd is, zullen deelnemers zich gehaast en ongemakkelijk voelen. Dit beïnvloedt vervolgens weer de persoonlijke motivatie en groepsinteractie. Het is daarom belangrijk om deze vier basiselementen als een integraal en dynamisch systeem te zien. Het goede nieuws is dat je als groepsleider invloed kunt uitoefenen op deze basiselementen en de tussenliggende processen.

Dynamische balans tussen Ik, Wij en Het

In groepsprocessen moet er een dynamische balans zijn tussen de belangen van de individuen (de 'Ik'), de groep ('Wij') en het thema ('Het'). Als een van deze elementen dominant is dan de rest heeft dit een negatieve invloed op de groepsdynamiek. Als het thema ('Het') bijvoorbeeld domineert, kan dat een teken zijn dat mensen problemen verbergen of dat individuen zich vervuild voelen omdat het thema voor hen geen persoonlijke relevantie heeft. Als het thema ('Het') dominant is kan het ook betekenen dat de groep helemaal opgaat in de inhoud, wat kan leiden tot een verminderde groepscohesie en het ontbreken van persoonlijke relaties.

In groepen waarin het 'Wij' domineert ontstaat groepsdenken, waardoor individuele visies en behoeften worden onderdrukt en de groepsdynamiek zo overweldigend wordt dat er niets wordt bereikt. Het thema zorgt ervoor dat de communicatie productief blijft, maar het moet wel in balans zijn met de andere behoeften. Het 'Wij' van de groep ontwikkelt zich rondom een thema. Dat is waarom TGI 'thematisch gecentreerd' wordt genoemd.



Groepsprocessen begeleiden met TGI

'Ik' staat voor activering en versterking van het individu. Als groepsleider help je de individuen om hun middelen tastbaar te maken. Besteed als groepsleider altijd aandacht aan ieder individu. Bijvoorbeeld door het doen van simpele oefeningen waarbij ieder individu de kans krijgt om iets te zeggen zonder daarbij onderbroken te worden.

'Wij' staat voor het aanmoedigen van interactie en het bevorderen en beschermen van een veilige en productieve omgeving. Als er spanningen zijn in de groep is het de taak van de groepsleider om deze spanningen te verlichten of weg te nemen. Het 'Wij' kun je begeleiden door mensen te laten praten of in kleine groepjes samen te werken.

'Het' vertegenwoordigt de inhoud van de bijeenkomst. Zorg ervoor dat alle deelnemers begrijpen wat het voornaamste thema van de bijeenkomst is en hiermee instemmen. Zorg er daarnaast ook voor dat alle deelnemers bekend zijn en instemmen met de doelen van de bijeenkomst.

'Globe' omvat de randvoorwaarden. Dit betekent dat je zorg moet dragen voor de omgeving waarin de bijeenkomst plaatsvindt. Zorg bijvoorbeeld voor een prettige kamertemperatuur, voldoende licht en werkende apparatuur. Bij Globe horen ook de omstandigheden buiten, zoals het weer, vertraging in het openbaar vervoer of een opvallend nieuwsbericht. Als groepsleider moet je met al deze omstandigheden rekening houden.

Mentorschap als begeleidingsvorm

Als je met ouderen of vrijwilligers werkt of studenten aanstuurt die met ouderen werken, is het belangrijk om ook de rol van mentor te behandelen. Mentorschap verwijst naar een persoonlijke relatie waarin doelgerichte conversatie en reflectie op ervaringen centraal staat. Het is een relatie vrij van machtsverhoudingen. De mentor heeft een inspirerende en motiverende rol. Mentorschap draait om leren, niet om onderwijzen. De mentee (een oudere wordt aangespoord om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar handelingen. Het contact tussen de mentor en mentee -in dit geval ouderen- is plezierig en vriendelijk. In een mentorrelatie is ervaringskennis van groot belang.

Wij zien de mentor als:

- 1. een rolmodel
- 2. een luisterend oor
- 3. iemand die aandacht geeft
- 4. iemand die stimuleert en complimenten geeft
- 5. iemand die de mentee volgt
- 6. iemand met levenservaring
- 7. iemand die helpt door vragen en vaardigheden
- 8. een morele steun

Op basis van Kolbs leercyclus zien we in iedere fase een andere rol voor de mentor:

De mentor als luisterend oor

De mentor moet toegankelijk en zelfbewust zijn, aangezien hij of zij anderen moet aansporen om hun verhaal te delen. De mentor moet in staat zijn om mensen te laten vertellen over hun levenservaring.

De mentor als spiegel

De mentor moet in staat zijn om ouderen op een andere manier naar een situatie te laten kijken, vanuit een nieuw perspectief, en een verband te leggen met eerdere ervaringen.

De mentor als instructeur

De mentor kan kennis overbrengen, informatie verstrekken en instructies geven op het niveau van de mentee.

De mentor als steun

De mentor stimuleert nieuw gedrag. Hij of zij geeft complimenten wanneer het nieuwe gedrag succesvol is.

Fase	Mentor/begeleider	Vaardigheden mentor
Concrete ervaringen	Luisterend oor	Herkennen, bevestigen, luisteren, vragen stellen
Reflectief observeren	Spiegel	Feedback geven, reflectieve vragen stellen
Abstract conceptualiseren	Instructeur	Informatie geven, instructie, kennis overbrengen of uitleggen
Met nieuw gedrag experimenteren	Supporter	Stimuleren, motiveren, complimenten geven, helpen plannen te maken

Oefeningen

Wanneer je een groep mentoren traint kun je een aantal simpele oefeningen doen om vaardigheden zoals luisteren, vragen stellen en complimenten geven te oefenen. Begin in kleine groepen en geef iedere deelnemer een rol: de rol van mentor, de rol van deelnemer (oudere) en de rol van observant die feedback geeft. Wissel een aantal keer van rol. Deze oefening kost weinig tijd en vereist niet veel voorbereidingstijd.

LUISTEREND OOR

Luister, vat samen, vraag. De deelnemer vertelt een verhaal. De mentor mag alleen luisteren, samenvatten en vragen stellen om de ander meer te laten vertellen. Het verhaal kan over van alles gaan. Het moet niet langer zijn dan 3 minuten. De mentor en deelnemer geven feedback op elkaars rol. De observant deelt zijn of haar observaties.

SPIEGEL

Eén iemand speelt een deelnemer die klaagt over het leven, eigenlijk over alles (kinderen, burens, gezondheidszorg enzovoort). De ander probeert reflectieve vragen te stellen en feedback te geven zonder te oordelen. De mentor en deelnemer geven feedback op elkaars rol. De observant deelt zijn of haar observaties.

INSTRUCTEUR

Iedere mentor geeft een korte presentatie van 5 minuten over een gezondheidsthema. De anderen geven feedback op de presentatie. Zij kunnen bijvoorbeeld feedback geven op stemgebruik, lichaamstaal, visuele ondersteuning, contact met het publiek.

SUPPORTER

Eén van de mentoren speelt de rol van deelnemer die iets wil veranderen in zijn gedrag (bijvoorbeeld iedere dag 20 minuten wandelen, zijn kinderen vaker bellen, contact leggen met de burens, vrijwilligerswerk doen). De mentor probeert hem te steunen door complimenten te geven en hem te motiveren. De mentor en deelnemer geven feedback op elkaars rol. Wat voor soort complimenten werden er gegeven? Waren deze complimenten gepast? Wat zei of deed de mentor waardoor de deelnemer gemotiveerd raakte?

GROEPSPREK OVER DE MENTOR-ROL

Bespreek in de mentorgroep de rol van de mentor. Wat is er makkelijk aan deze rol? Wat is er moeilijk? Wat kun je hieraan doen?

Bronnen

Gandhi, R. (2011). Mentoring. www.slideshare.net/rohitfun1/mentoring-ppt?related=6

Zentis, N. (2008). Keys to Successful Mentoring Programs. www.slideshare.net/nancyreh/developing-high-potentialpresentation-presentation?related=7

Trainingsvaardigheden:

Groepsdynamiek

Werken met groepen betekent omgaan met sociale processen binnen een groep mensen. Wie praat met wie, wie is stil, wie doet mee, wie niet, wie legt contact met anderen en wie niet? Je bewust zijn van groepsprocessen betekent dat je focust op:

1. Ieders persoonlijke deelname
2. De interactie in de groep
3. De communicatie in de groep
4. Besluiten nemen in de groep
5. Verschillende rollen in de groep

Als groepsleider moet je de basis van groepsdynamiek begrijpen, hoe je een groep begeleidt en motiveert, hoe je interactie tussen de deelnemers kunt bevorderen en hoe je een gesprek leidt met de deelnemers van de groep.

Doel

De basis van groepsdynamiek begrijpen en in staat zijn om activiteiten met groepen te plannen en begeleiden.

Fasen van groepsontwikkeling

Groepen werken op verschillende manieren en de samenwerking tussen groepsleden kan diverse vormen aannemen. Over het algemeen onderscheiden we vijf fasen in de ontwikkeling van groepen:

1. Vóór de vormfase (wees je ervan bewust met welke mensen je de groep vormt)
2. Vormfase
3. Stormfase
4. Normfase
5. Prestatiefase

Het is belangrijk om je voor de vormfase bezig te houden met groepsdynamiek. Als groepsleider zul je groepen samenstellen die bestaan uit verschillende personen. De selectie is een fase die voorafgaat aan de vormfase. Het kan een groot verschil maken of de leden van de groepen elkaar al kennen of niet. De start en de ontwikkeling van de groep kan hierdoor heel anders verlopen. De belangrijkste fasen van groepsdynamiek zijn de vormfase, stormfase en normfase.

Vormfase		
Wat is het belangrijkste aspect in deze fase? Alle groepsleden moeten zich veilig en geaccepteerd voelen	Hoe reageren groepsleden op elkaar in deze fase?	Wat doe je als leider of mentor in deze fase?
Identiteit en lidmaatschap Contact en communicatie Individuele doelen en groepsdoelen	Wie zijn de anderen in de groep? Hoor ik hierbij? Maak ik deel uit van de groep? Wat kan ik hier zeggen? Wat is normaal om te doen en zeggen en wat niet? Verbinding zoeken bij anderen en veiligheid zoeken bij de groepsleider. Sommige zijn stil, sommige praten. Wat wil ik van deze groep? Waarom zijn de anderen hier? Ik wil dat de groepsleider uitlegt van het doel is en hoe het hier werkt.	Neem de tijd om elkaar te leren kennen Geef iedereen aandacht Probeer iedereen erbij te betrekken Zorg ervoor dat mensen zich veilig voelen door: - Structuur aan te brengen - Activiteiten te organiseren - Initiatief te nemen Luister naar de groepsleden en vat samen wat ze zeggen Wees duidelijk over de doelen en hoe de groepsleden met elkaar omgaan Stel groepsregels op en leg ze vast Controleer of alle groepsleden de regels begrijpen en ermee instemmen
Resultaten Alle groepsleden voelen zich op hun gemak in de groep. Alle groepsleden hebben het gevoel een eigen 'plek' te hebben. Afwachtende houdingen van groepsleden ombuigen tot een actieve en gemotiveerde houding.		

Stormfase		
Wat is het belangrijkste aspect in deze fase? Leden van de groep zullen om invloed vechten	Hoe reageren groepsleden op elkaar in deze fase?	Wat doe je als leider of mentor in deze fase?
Vragen in deze fase: Wie heeft invloed en informele macht? Doet de leider het goed? Zijn we echt een groep?	Deelnemers durven zichzelf aan andere deelnemers te laten zien Groepsleden delen makkelijk hun eigen mening Dit betekent ook: Elkaars mening verbaal aanvallen Beoordelen van gevoelens en gedrag van anderen Niet deelnemen Groepsleden zullen de leider bekritisieren Elkaar wel en niet leuk vinden. Er kunnen subgroepen ontstaan Toepassen van groepsnormen	Benoem het gedrag dat je waarneemt bij de groepsleden Geef feedback en krijg feedback Geef aandacht aan irritaties, strubbelingen Praat over de verschillende rollen die ieder groepslid heeft Ventileer je frustraties niet op de groepsleden Positioneer jezelf 'boven' de groep, als rolmodel Stimuleer contact en confrontatie Praat over de verschillende normen en waarden in de groep
Resultaten Positieve resultaten: Ieder groepslid vormt onderdeel van de groep. De verschillen tussen leden worden geaccepteerd. Er is meer tolerantie. Impasse: Er is geen tolerantie of de getoonde tolerantie is niet oprecht. Geen van de groepsleden is bereid toe te geven.		

Normfase		
Wat is het belangrijkste aspect in deze fase? Groepsleden vinden harmonie en affectie	Hoe reageren groepsleden op elkaar in deze fase?	Wat doe je als leider of mentor in deze fase?
Goede sfeer De groepsleden hebben oprechte aandacht voor elkaar en voor de taak Er is harmonie binnen de groep Verschillen tussen groepsleden worden geaccepteerd	Groepsleden waarderen elkaar openlijk Groepsleden spreken openlijk over hun gevoelens en gedachten Groepsleden luisteren naar elkaar Men stelt elkaar vragen. Er is vruchtbare discussie	Moedig groepsleden aan verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen groepsproces en de gezamenlijke taak Laat een <i>open-minded</i> houding zien aan de groepsleden Waardeer de verschillen tussen groepsleden Stel vragen over irritaties Indien aanwezig: conflicten bespreken Onderneem nieuwe activiteiten
Resultaten Een harmonieuze groep waar verschillen er mogen zijn.		

Prestatiefase		
Wat is het belangrijkste aspect in deze fase? Er is harmonie en waardering tussen de groepsleden.	Hoe reageren groepsleden op elkaar in deze fase?	Wat doe je als leider of mentor in deze fase?
Focus ligt op: Beslissingen nemen Probleemoplossing Samenwerking tussen groepsleden Resultaten Zelfsturende groep	Groepsleden geven elkaar complimenten Groepsleden delen dezelfde doelen en werken harmonieus samen Groepsleden zijn taakgericht De groep is zelfstandig en bekwaam Het team is in staat zelf beslissingen te nemen zonder interventie van een leider of mentor	Structurende interventies zijn niet nodig Coachen van het proces is gewenst (bijvoorbeeld voor het nemen van beslissingen) Presenteer jezelf in een ondersteunende rol. Ondersteunend leiderschap brengt mensen samen en helpt hen om meer te bereiken Non-directieve aanpak Intervenieer alleen op het bestaansniveau. Zorg ervoor dat iedereen zichzelf kan zijn in de groep. Moedig groepsleden aan zelf verantwoordelijkheid te nemen Moedig groepsleden aan om in zichzelf te investeren (dit bevordert solidariteit en tevredenheid)
Resultaten De groep functioneert als samenwerkende eenheid. De begeleider delegeert taken. De begeleider kan zich focussen op het verbeteren van de prestatievoorwaarden van de groep.		

Communicatieniveaus

Als groepsleider en begeleider van groepsprocessen moet je rekening houden met drie niveaus van communicatie.

1. Het eerste niveau gaat over de *inhoud* van wat iemand zegt: wat de persoon letterlijk zegt. Het inhoudsniveau omvat doelen, resultaten en feiten. Je kunt hier vragen stellen over wat, wie, wanneer en hoe. Vat regelmatig samen om te controleren of je de inhoud hebt begrepen.

2. Het tweede niveau gaat over de *procedure* van wat iemand zegt. Met procedure wordt bedoeld de organisatie van activiteiten, roosters, afspraken. Je kunt hier interveniëren door de regels op te stellen (in samenspraak met de groepsleden) en afspraken te maken over de communicatie, tijd, beurten enzovoort. Kaart het aan als groepsleden zich niet aan de regels houden.

3. Het derde niveau gaat over het *proces* van de relaties tussen de spreker en de luisteraars. Hierbij horen ook de emoties die tijdens het gesprek opkomen. Het omvat ook de non-verbale signalen en de manier waarop dingen worden gezegd. Wat er in het proces gebeurt heeft invloed op de sfeer in de groep en de gevoelens van de deelnemers. Aandacht voor het proces is een cruciale voorwaarde voor een goed functionerende groep. Zonder duidelijke aandacht voor het proces zal de kwaliteit van de inhoud minder zijn.

Ijsbrekers en Energizers

Er zijn een heleboel kleine en eenvoudige oefeningen die je kunt doen om de interactie in een groep en een goed groepsproces te bevorderen. Met uitzondering van 'voor de vormfase' zijn de oefeningen verdeeld per hierbovengenoemde fases van groepsontwikkeling.

Vormfase

Alle oefeningen die hieronder worden genoemd nemen weinig tijd in beslag. Het belangrijkste in de vormfase is dat de groepsleden zich veilig en geaccepteerd voelen. Daarom is het belangrijk om elkaar eerst beter te leren kennen.

JE NAAM & HET VERHAAL

Iedereen zit in een kring en vertelt om de beurt zijn of haar voornaam of achternaam. Iedereen vertelt waar zijn of haar naam vandaan komt, wie hen hun naam heeft gegeven, waarom ze zo zijn genoemd en wat deze naam voor hen betekent: zijn ze er blij mee of niet? Waarom wel of niet? Deze oefening helpt om contact te maken, het gesprek op gang te helpen en een stukje persoonlijke geschiedenis te delen.

IN DE RIJ

Ga rechtop staan en vorm een rij op alfabetische volgorde op voornaam. Je kunt deze oefening op allerlei manieren herhalen. Vorm bijvoorbeeld een rij op chronologische volgorde op geboortedatum, op leeftijd, of op lengte, gewicht, aantal kinderen of kleinkinderen, schoenmaat etcetera. De oefening helpt om contact te maken en in beweging te komen. Deze oefening zorgt vaak voor een goede sfeer.

WAAR & NIET WAAR

Iedereen schrijft drie dingen over zichzelf op. Bijvoorbeeld iets over zijn of haar familie, vakantie, sport, huisdieren. Voorbeeld één: Ik ga zelden met de auto naar mijn werk. Voorbeeld twee: Iedere week eet ik verse vis. Voorbeeld drie: Ik sport drie keer per week. Eén van deze dingen is niet waar, de andere twee zijn waar. Als iedereen dit heeft gedaan vorm je groepjes van drie personen. Eén iemand leest de drie dingen op die hij of zij heeft opgeschreven. De andere twee raden welke twee dingen waar en welke twee dingen niet waar zijn. Deze oefening helpt om elkaar beter te leren kennen. Hoe serieuzer het voorbeeld dat je geeft, hoe serieuzer de deelnemers de oefening zullen nemen.

BOLLETJE WOL

Ga in een kring staan en gooi over met een bolletje wol. Nadat je het bolletje naar iemand hebt gegooid roep je je eigen naam en de naam van degene naar wie je het bolletje gooit. De volgende persoon zegt zijn of haar eigen naam, herhaalt de naam van iedereen die daarvoor is geweest en de naam van de volgende persoon naar wie hij of zij het bolletje gooit. Houd de draad zo vast dat er een koord ontstaat dat alle deelnemers met elkaar verbindt. Je kunt deze oefening uitbreiden door de deelnemers iets over zichzelf te laten vertellen. Deze oefening helpt om de namen te onthouden en contact te leggen. Het is een lichte fysieke en mentale oefening.

ANSICHTKAARTEN

Neem een aantal ansichtkaarten mee en leg ze in het midden van de tafel. Laat de deelnemers een ansichtkaart uitkiezen waar zij zich mee identificeren: een kaart die iets vertelt over wie ze zijn of wat ze leuk of belangrijk vinden. Iedereen kiest een kaart en vertelt waarom hij of zij deze kaart heeft gekozen. De anderen kunnen vragen stellen.

SLEUTELBOS

Iedereen haalt zijn of haar sleutelbos tevoorschijn en vertelt iets over één of twee sleutels. Ze mogen zelf kiezen welke. Achter een sleutel zit soms een heel interessant verhaal. De anderen stellen vragen. Het doel van deze oefening is om elkaar beter te leren kennen en meer te weten te komen over elkaars leefomstandigheden.

LANDKAART

Dit is een denkbeeldige oefening. Doe alsof de kamer een landkaart is door de muren als Noord, Zuid, Oost en West aan te wijzen. De muren zijn de punten van een kompas. Vraag iedereen door de kamer te lopen en stil te gaan staan op de plek waar hij of zij ongeveer is geboren. Laat de deelnemers vertellen waar ze staan en waar ze zijn geboren. Moedig ze aan om meer te vertellen. Variaties op deze oefening: de stad waar het oudste kind woont, favoriete vakantiebestemming, een plek waar ze graag nog eens naar toe willen, enzovoort.

Stormfase

In de stormfase is het belangrijk dat de groepsleden zich op hun gemak voelen en zich durven te uiten. Om het proces te bevorderen kun je gebruik maken van onderstaande oefeningen. De meeste oefeningen nemen weinig tijd in beslag.

EEN PRAATJE MAKEN

Verdeel de groep in tweetallen of groepjes van drie tot vier mensen. Kies een onderwerp waar de deelnemers elkaar vragen over gaan stellen. Bijvoorbeeld eten, alcoholgebruik, sport, familie, uit eten gaan, theater- of museumbezoek, enzovoort. Na vijf minuten verander je van onderwerp.

IETS MEER DAN EEN PRAATJE MAKEN

Na wat informele gesprekje kun je iets meer de diepte ingaan door de volgende vragen te stellen: Wat vind je zelf dat jouw beste kwaliteit is? Welke vaardigheden of eigenschappen zou je graag willen verbeteren? Hoe ziet een goede dag er voor jou uit? Hoe ziet een slechte dag er voor jou uit? Deze oefening zorgt ervoor dat groepsleden interesse in elkaar tonen en leren naar elkaar te luisteren.

VERBONDENHEID

Maak een lijst van 10 verschillende gevoelens of emoties. Denk bij fijne gevoelens aan openheid (zelfverzekerd, betrouwbaar, tevreden), levenslust (speels, optimistisch, vrij), gelukkig (vrolijk, blij, dankbaar), moedig, sterk, voorzichtig, vredig, geïnteresseerd (gefascineerd, nieuwsgierig) en bij nare gevoelens aan boosheid (verbitterd, woedend, beledigd), depressief (teleurgesteld, ontmoedigd, machteloos, schuldig), verward (onzeker, afwachtend), hulpeloos (alleen, inferieur, kwetsbaar, gefrustreerd), onverschillig, bang, gekwetst of verdrietig.

Vraag ieder groepslid om vijf gevoelens te kiezen waar ze zichzelf soms in herkennen. Laat ze hun antwoorden vergelijken in tweetallen of in kleine groepjes van drie tot vier personen. Hierbij kunnen ze elkaar vragen stellen over wanneer ze zich zo voelen of wat iemand heeft gedaan om van een bepaald gevoel af te komen. Het doel van deze oefening is dat deelnemers zich met elkaar verbonden voelen.

GROEPSAFSPRAKEN

Denk samen na over een aantal communicatieregels. Alle groepsleden schrijven een paar punten op die zij belangrijk vinden. Laat ze de punten toelichten. Schrijf als begeleider alle punten op het bord en bepaal samen met de groep welke regels worden geaccepteerd als groepsafpraak.

VOORWERPEN VOOR EEN GESPREK

Vraag de deelnemers om een voorwerp van huis mee te nemen. Het moet een voorwerp zijn dat belangrijk voor ze is. Laat de deelnemers in drie minuten vertellen wat het voorwerp is, waarom het belangrijk voor ze is en wat het voor ze betekent. De anderen kunnen vragen stellen.

NORMEN EN WAARDEN

Denk na over standpunten als 'Het is mogelijk om een jaar lang zonder internet te leven' of 'Iedereen kan vrijwilligerswerk doen, ongeacht de leeftijd'. Splits de groep eerst in tweeën: een groep die het met het standpunt eens is en een groep die het met het standpunt oneens is. Beide groepen krijgen 5 minuten de tijd om argumenten te bedenken bij hun stellingname. Begin de discussie. Na de discussie krijgen de deelnemers de tijd om hun eigen mening te geven. Door deze oefening leert men andermans mening te begrijpen of op zijn minst te respecteren. Meningingen bevatten veel normen en waarden.

GEMENE DELER

Vorm groepjes van drie of vier mensen. Ieder groepje krijgt 5 minuten de tijd om op te schrijven wat ze gemeen hebben. Laat ze zoveel mogelijk overeenkomsten opschrijven. Voorbeelden: we dragen allemaal een bril, we hebben allemaal een zus, we wonen allemaal in deze stad, we houden allemaal niet van zwemmen, we zijn allemaal heel ambitieus, we hebben allemaal een sterke mening enzovoort. Als ze klaar zijn krijgt ieder groepje 10 minuten de tijd om hun lijst op een zo creatief mogelijke manier te presenteren. Dat kan bijvoorbeeld met een toneelstukje, een liedje, een gedichtje, een rap of iets anders. Deze oefening is goed voor het bevorderen van ieders betrokkenheid en om kameraadschap te versterken.

Norm- en prestatiefase

In de normfase is het belangrijk dat groepsleden zich op hun gemak voelen. Jij bent nog steeds jij, maar als je in groepen werkt voelt dat niet automatisch zo. Hieronder staat een aantal oefeningen die deelnemers helpt om zich meer om hun gemak te voelen in de groep. De meeste oefeningen kosten weinig tijd.

LEVENSLIJN

Iedereen tekent een horizontale of verticale lijn op een groot vel wit papier. Je begint met je geboortedag en eindigt in het nu. Op de levenslijn teken of schrijf je de belangrijke momenten in je leven. Bijvoorbeeld een fijne schooltijd, je eerste vriendje of vriendinnetje, bruiloft, scheiding, geboorte van kinderen, promotie, pensioen, ziekte. Bespreek daarna elkaars levenslijn in kleine groepjes.

KWALITEITEN TOEWIJZEN

Vorm groepjes van vier mensen die elkaar kennen. Iedereen heeft een wit vel papier of zijn of haar rug. Vraag de groepsleden om een positieve kwaliteit op de rug van de ander te schrijven. Stop zodra er 3 kwaliteiten op zijn of haar rug zijn geschreven en lees ze voor. Ga met elkaar in discussie of hij of zij zich in de kwaliteiten herkent. Het doel van deze oefening is persoonlijke groei en het zelfverzekerder worden in het groepsproces.

GOEDE HERINNERINGEN VAN DEZE WEEK

Ga in een kring zitten of staan. Iedereen vertelt zijn of haar beste herinnering van deze week. Houd het kort en eenvoudig. Het is alleen bedoeld om even op te warmen, dus het is niet nodig om uitgebreide verhalen te vertellen.

SCHILDER JE MOOISTE HERINNERING

Een actievere en creatievere manier is om je mooiste herinnering te schilderen. Zorg ervoor dat als je hiervoor kiest je goed voorbereid bent en over het nodige materiaal beschikt, zoals papier, kwasten en verf. Vraag iedereen om zijn of haar mooiste herinneren te schilderen of te tekenen. Vraag als iedereen klaar is om hun kunstwerk te presenteren en uit te leggen wat ze hebben geschilderd, en waarom het zo'n mooie herinnering is.

MIJN MOOISTE GEDICHT

Je kunt ook voor de narratieve aanpak kiezen en de deelnemers vragen om een gedicht of uitspraak te kiezen die zij mooi vinden. Laat de deelnemers hun gedicht of uitspraak voorlezen en uitleggen waarom ze het zo mooi vinden. Zit er een (persoonlijk) verhaal achter?

TOP TIEN MOOISTE FILMS

Laat de groep een lijstje maken met hun top tien mooiste films. Wat 'mooiste' betekent mogen zij zelf invullen. Let erop dat de bijeenkomst niet uitmondt in een eindeloze discussie. Vraag de deelnemers als het top tien-lijstje klaar is om een film van de lijst te kiezen om samen te kijken tijdens de volgende bijeenkomst. Houd naderhand een discussie over de film. Bereid voor de discussie een aantal vragen voor.

MIJN MOOISTE LIED

Vraag de deelnemers hun mooiste lied te kiezen of een lied dat hen herinnert aan een bepaalde tijd in hun leven. Speel de liedjes af in de groep en laat iedere deelnemer vertellen waarom ze het lied hebben gekozen. Laat de deelnemer uitleggen waarom hij of zij dit lied mooi vindt en welke herinneren hij of zij hierbij heeft. Zit er een (persoonlijk) verhaal achter?

GROEPSFOTO

Maak een groepsfoto en laat deelnemers een foto nemen van elkaar. Verstuur de foto's naar elkaar via email.

GRATIS ANSICHTKAART

Als de groep op een gegeven moment ophoudt te bestaan, zit het werk erop. Je kunt de laatste fase afsluiten met de Gratis Ansichtkaart oefening. Verzamel een heleboel gratis ansichtkaarten. Spreid de kaarten uit op een tafel. Alle groepsleden kiezen een ansichtkaart uit die iets over hen vertelt en schrijven hun naam op de kaart. Ze vertellen kort waarom ze deze kaart hebben gekozen. Leg de ansichtkaarten terug op de stapel. De anderen kiezen willekeurig een ansichtkaart (niet hun eigen kaart) en schrijven een tip (op een aardige manier) en een top (een compliment) op de kaart. Een voorbeeld van een top: "U bent erg vriendelijk en geduldig" of "U kunt zich zo goed uitdrukken in woorden. Wauw!" Een voorbeeld van een tip: "Ga niet bij de pakken neerzitten en bel iemand op als je je eenzaam begint te voelen." Laat de deelnemers hun mooiste tip en top delen.

Lichamelijke gezondheid



Lichaamsbeweging

INTRODUCTION

Het huis schoonmaken, in de tuin werken, winkelen, de hond uitlaten, op bezoek gaan bij vrienden, naar de bioscoop, het theater of museum gaan. Sommigen sporten, anderen wandelen een rondje door de buurt of door het park. We bewegen allemaal in en om het huis. Sommigen bewegen meer dan anderen en de intensiteit van de inspanning verschilt. Lichamelijke inspanning is over het algemeen goed voor onze gezondheid en vaak halen we er ook plezier uit. We voelen ons er beter en fitter door. En niet alleen intensieve inspanning draagt bij aan een betere gezondheid, ook kleine, simpele oefeningen helpen al.

Naarmate we ouder worden neemt onze lichamelijke activiteit af. We zitten meer en gaan vaker even liggen. Te weinig beweging is een belangrijke risicofactor voor chronische ziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en metabool syndroom. Een gebrek aan beweging kan ook een negatief effect hebben op ons geestelijk welzijn.

Waar je het liefst sport en beweegt verschilt van persoon tot persoon. Veel mensen geven de voorkeur aan persoonlijke programma's die je thuis kunt uitvoeren. Toch is de gezondheidswinst groter wanneer sport buitenshuis, samen met anderen, wordt beoefend.



Met dit hoofdstuk willen wij de positieve effecten van lichaamsbeweging en sport onder de aandacht brengen. Het doel is om ouderen meer te laten bewegen door ze kennis te laten maken met een aantal eenvoudige oefeningen.



British Heart Foundation National Centre (2012). Factsheet What is sedentary behaviour? www.bhfactive.org.uk

American College of Sports Medicine (2015). www.acsm.org.

Oefeningen

GEBLINDDOEKTE VIERKANT



Vier mensen gaan in het midden van de kamer staan en worden geblinddoekt. Geef hen de opdracht om in een vierkant te gaan staan. Elke persoon gaat op één hoek staan van het vierkant, zodat zij samen een vierkant vormen. Dit klinkt makkelijk, maar is het niet, omdat je geen ruimtelijke visualisatie en coördinatie hebt en je motoriek wordt verstoord door de blinddoek. De mensen zonder blinddoek mogen helpen door instructies te geven. Beëindig de oefening na een paar minuten of instructies. Vier andere mensen kunnen nu worden geblinddoekt. Behalve een vierkant kun je ook andere figuren vormen, zoals een driehoek of een ruit.

STA OP-QUIZ



Begin met een aantal vragen of stellingen en vraag de deelnemers om te gaan staan als ze het er mee eens zijn of te gaan zitten als ze het er mee oneens zijn. Houd het kort en simpel. Na de quiz kun je discussiëren over de stellingen of vragen. Voorbeelden van stellingen:

- Senioren bewegen genoeg
- Sociaal contact is cruciaal voor een goede gezondheid
- Vriendschap en gezondheid staan geheel los van elkaar
- 30 minuten wandelen per dag is genoeg om je lichaam fit te houden
- Sporten houdt je geest gezond

INDIVIDUEEL WANDELEN



Moedig de deelnemers aan om een stukje te gaan lopen binnen of buiten het gebouw. Vraag voordat ze weggaan hoeveel stappen ze willen zetten van begin tot eind. Als er stappentellers beschikbaar zijn kunnen zij die gebruiken. Als er geen stappentellers zijn, vraag deelnemers dan om hun stappen zelf te tellen. Vraag iedereen hun stappen op te schrijven zodra zij terug zijn van de wandeling. De volgende keer kunnen de deelnemers het aantal stappen opvoeren. Vervolgens schrijven ze opnieuw het aantal stappen op. Herhaal dit een paar keer (per week of maand). Door de stappen bij te houden kun je vooruitgang zien en moedig je mensen aan om steeds een stapje verder te gaan.

SOCIAAL WANDELEN



Een simpele oefening is wandelen; wandelen met een doel. Stel de deelnemers voor om een rondje door de buurt te lopen. Vraag aan de deelnemers, voordat ze weggaan, wie er bekend is in de buurt. Vraag vervolgens wat hun favoriete plek is en of ze die aan de anderen willen laten zien (om wat voor reden dan ook). Laat ze ook iets vertellen over die plek. Voorbeelden: de lokale voetbalclub, een beeld, een rivier of meertje, een mooie oude boom, een school, een bijzonder gebouw, een café, enzovoort. Deze oefening stimuleert mensen om meer te bewegen.

VERHALEND WANDELEN



Een alternatief voor sociaal wandelen is verhalend wandelen. Vraag de deelnemers om een fotocamera of smartphone mee te nemen om foto's te kunnen maken. Zorg ervoor dat iedereen weet hoe het apparaat werkt. Vraag de deelnemers om een foto te maken van iets of iemand in of rondom het gebouw dat iets in hun leven symboliseert. Voorbeeld: een deelnemer maakt een foto van een bloem in de tuin rondom het gebouw. Deze bloem symboliseert zijn vorige baan -bijvoorbeeld omdat hij tuinman of landschapsarchitect was. Geef de deelnemers 15 minuten de tijd om een foto te maken. Laat ze vervolgens vertellen wat die foto voor hen symboliseert. Als er te veel deelnemers zijn kun je de groep ook in tweeën splitsen. Het gaat in deze oefening niet om kwaliteit of creativiteit, maar om het verhaal achter de foto. Deze oefening stimuleert mensen om te bewegen zonder dat dit een vooropgesteld doel is.

RUSTIG DANSEN



Dansen is een zeer geschikte manier om aan cardiovasculaire fitness te doen. Het hoeft helemaal niet professioneel te zijn: ga gewoon in de kamer staan, zet wat muziek op en schud je heupen los. Het leuke van dansen is dat je het zo zwaar kan maken als je zelf wilt: je kunt er een flink intensieve oefening van maken, of gewoon eventjes rustig bewegen. Op internet vind je veel inspirerende filmpjes van dansende ouderen.

Klik op de links voor twee leuke voorbeelden van dansende senioren: www.youtube.com/watch?v=5TNkVpJpjcU
www.youtube.com/watch?v=DSrJ2nJDhqk

FLEXIBILITEIT



Flexibiliteit draait om het bewegingsbereik van je gewrichten. Kijk voor oefeningen op www.hasicplus.com onder het kopje Lichamelijke gezondheid.

Hier vind je alvast één voorbeeldoefening ten behoeve van lichamelijke flexibiliteit: Ga op je rug liggen met je benen tegen elkaar, knieën gebogen en voeten plat op de grond. Probeer ook beide armen en schouders plat op de grond te houden. Houd je knieën en benen tegen elkaar en breng beide benen naar één kant, zover als je kunt. Houd deze positie 10 tot 30 seconden vast. Breng je benen weer langzaam omhoog en herhaal de oefening aan de andere kant. Wissel van kant en herhaal de oefening tenminste 3 tot 5 keer aan iedere kant.

KRACHT



Deze oefening stimuleert de spierkracht. Een fit persoon kan zijn of haar eigen lichaamsgewicht tillen en onder controle houden. Deze oefening is ook te vinden op www.hasicplus.com onder het kopje Lichamelijke gezondheid en Lichamelijke activiteit. Een voorbeeldoefening ten behoeve van lichamelijke kracht: Ga op de rand van een stoel zitten en plaats je handen naast je heupen, de vingers wijzen naar voren. Til je billen omhoog en buig je benen in een hoek van 45 graden, zodat je armen en voeten het gewicht ondersteunen (strek je benen voor extra inspanning). Buig je ellebogen zo dat wanneer je billen de stoel weer raken je ellebogen in een hoek van 90 graden staan. Herhaal deze stappen in series van 10.

Ongelukken in huis voorkomen

We ondernemen tal van activiteiten in en om het huis: ontbijt klaarmaken, lunch en avondeten, schoonmaken, de vloer dweilen, douchen, in bad gaan, de trap oplopen, reparatiewerkzaamheden in en om het huis, tuinieren, hobbies en allerlei andere soorten activiteiten. Hier kleven allerlei risico's aan vast, want een ongeluk zit in een klein hoekje: open laatjes, rommel, onregelmatigheden in de vloer, een natte of gladde ondergrond. Een enkele keer vallen, uitglijden of struikelen overkomt iedereen. Maar als we ouder worden kunnen kleine ongelukjes grote gevolgen hebben. Onze lichamelijke conditie neemt af, waardoor we eerder kleine ongelukken krijgen.



Gelukkig zijn er een heleboel dingen die je kunt doen om vallen of struikelen te voorkomen. Een paar simpele dagelijkse oefeningen kunnen hier al bij helpen. Vooral oefeningen ten behoeve van het hebben en houden van je evenwicht en oefeningen gericht op het behouden van spierkracht zijn nuttig. Daarnaast doe je er goed aan om ervoor te zorgen dat de meubels niet op een hinderlijke plek staan zodat je vrijuit door het huis kunt bewegen. Om zo lang mogelijk op een prettige manier zelfstandig te kunnen blijven wonen, kun je ook een aantal preventieve maatregelen nemen. Hiervoor bieden we een aantal oefeningen die daarbij kunnen helpen.



Het inschatten van mogelijk gevaar op ongelukken in huis en weten wat je kunt doen om deze huiselijke ongevallen te voorkomen.

Veiligheidscheck: Een valpreventie-checklist voor ouderen www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/pubs/English/booklet_Eng_desktop-a.pdf

Oefeningen

EEN PLATTEGROND VAN JE HUIS



Teken een plattegrond van je huis op een blanco vel papier, inclusief de meubels. Gebruik een zwart of grijs potlood. Probeer je huis zo goed mogelijk te visualiseren. Kleur vervolgens de veilige gedeeltes groen en geef met een rood potlood aan waar mogelijke risico's zitten. Teken de plattegrond als je niet thuis bent. Zodra je thuis bent kun je de plattegrond controleren.

OM JE HEEN KIJKEN



Loop een rondje door het huis en let daarbij vooral op de vloer. Maak een lijstje van alle dingen die je op de vloer hebt gezien waar je over kunt struikelen of uitglijden. Bedenk vervolgens hoe je het risico op vallen of uitglijden kunt verkleinen.

HANDIGE HULPMIDDELEN



Er bestaan een heleboel handige hulpmiddelen om ongelukken in huis te voorkomen. Maak een lijst van dingen die bij jou thuis nuttig zouden zijn. Je kunt denken aan handgrepen in de douche, een wandelstok, traplift etcetera.

“Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om vallen, struikelen en uitglijden in huis te voorkomen.”

DAGELIJKS BEWEGEN



Het is goed om te weten wat de gevaren in en om het huis zijn. Je kunt meubels verplaatsen (eventueel met hulp van iemand anders) of hulpmiddelen aanschaffen. Los daarvan blijft lichamelijke fitheid is ook een belangrijke voorwaarde om ongelukken in huis te voorkomen. Neem een kijkje bij de oefeningen in het hoofdstuk over lichaamsbeweging.

Drinken

INTRODUCTION

Veel mensen vinden het lekker om af en toe een glas wijn, biertje of een borrel te drinken. Op speciale gelegenheden zoals een bruiloft of een diner met vrienden drinken we graag een glaasje. En soms wil je jezelf gewoon eens lekker verwennen met een glaasje wijn. Waarom niet? Het drinken van alcohol is onderdeel van ons leven en gaat vaak samen met rituelen - het glas heffen tijdens Oudjaarsavond, een verjaardagsborrel, een afscheidsborrel, een bruiloft, proosten op een nieuw begin etcetera.

Houd er rekening mee dat de definities van overmatig alcoholgebruik -en daarmee ook de richtlijnen- kunnen verschillen tussen Europese landen. Wees je tijdens het gebruiken van dit HASIC handboek bewust van de cultuurverschillen en verschillende houdingen ten opzichte van alcoholgebruik.

Het nuttigen van alcoholische dranken hoeft geen probleem te zijn zolang het je dagelijkse activiteiten zoals het huishouden en je sociale contacten niet in de weg staat. Bekend is dat de alcoholconsumptie onder ouderen stijgt. Mogelijke redenen zijn dat ouderen meer vrije tijd hebben en, over het algemeen, meer geld hebben om uit te geven.

Gematigde alcoholconsumptie heeft een aantal positieve effecten. Het vermindert cardiovasculaire risico's en lijkt bevorderlijk te zijn voor onder meer de concentratie. Toch zijn er meer negatieve effecten dan positieve. Het zit hem vooral in de mate waarin iemand alcohol binnen krijgt. Er is niets mis met af en toe een glaasje drinken. Om alcoholgebruik bespreekbaar te maken is het belangrijk hier op een onbevooroordeelde manier over te praten. Alcoholgebruik kan een heel gevoelig onderwerp zijn, juist door de vooroordelen die mensen hebben over alcohol. Het onderwerp wordt al snel moralistisch: vooroordelen kunnen een open gesprek in de weg staan, omdat alcoholgebruik al snel ten onrechte wordt geassocieerd met misbruik of verslaving.

Bedoeling van dit thema is mensen bewust te laten worden van hun eigen houding ten opzichte van alcohol en de risico's van alcoholgebruik voor ouderen. Tevens beogen we met dit thema mensen te stimuleren hun alcoholgebruik te veranderen wanneer dit ten goede kan komen van hun gezondheid.



Oefeningen

Let erop dat alcoholgebruik een gevoelig gespreksonderwerp is. Het kan zijn dat deelnemers niet vrijuit durven praten en sociaal wenselijke antwoorden geven.

ZELFBEOORDELINGSTEST



Op de website www.hasicplus.com kun je een zelfbeoordelingstest doen om je eigen houding ten opzichte van alcohol en alcoholgebruik te beoordelen. Wij raden aan om de zelfbeoordelingstest individueel uit te voeren.

MIJN FAVORIETE DRANKJES



Vraag de deelnemers om een lijst te maken van hun favoriete alcoholische en non-alcoholische drankjes. Frisdrank, vruchtensap, water met muntsmaak, melk thee, espresso, rode of witte wijn, speciaalbier, wodka: het mag allemaal op de lijst worden gezet. Afhankelijk van wat mensen drinken zullen sommigen een langere lijst hebben dan anderen. Een top 3 of top 5 is genoeg. Bespreek ieders lijst. Wat vinden ze lekker aan dit drankje? Wanneer drinken ze het? Met speciale gelegenheden of wanneer ze er zin in hebben? Zorg ervoor dat de deelnemers niet oordelen over elkaars drinkgedrag. Het moet een open en vriendelijk gesprek blijven.

ASSOCIATIE OEFENING



Vraag alle deelnemers op een post-it op te schrijven waar ze het eerst aan denken bij alcohol. Laat het iedereen individueel opschrijven. Deelnemers kunnen meerdere post-its gebruiken. Ondertussen hangt de begeleider drie grote vellen papier op de muur met de titels 'Negatief', 'Positief' en 'Neutraal'. Vraag de deelnemers vervolgens om hun post-its op de posters te plakken. Bekijk samen het resultaat en vraag de deelnemers hierop te reageren. Dit nodigt deelnemers uit om de overeenkomsten en verschillen te bespreken en naar elkaars mening en visie te luisteren.

NIEUWS EN VERHALEN



Verzamel nieuwsberichten of verhalen over alcoholgebruik of de risico's van alcoholconsumptie. Bespreek met elkaar wat er uit de nieuwsberichten en artikelen naar voren komt. Vraag eerst wat het artikel voor iemand betekent en wat zijn of haar aandacht trok. Probeer er daarna achter te komen wat er in andere groepen ouders is gezegd over de onderwerpen die werden behandeld.

SITUATIES EN BETEKENIS



Maak een lijst van situaties waarin mensen alcohol drinken. Bespreek vervolgens wat ieders persoonlijke (subjectieve) mening is over alcoholgebruik in dergelijke situaties. Bijvoorbeeld wijn om te onspannen, wijn bij het eten, champagne of wijn om iets te vieren of het drinken van een biertje als beloning voor een fysieke activiteit zoals sport, of zomaar een biertje drinken. Onderwerpen als alcoholgebruik, alcoholmisbruik en alcoholverslaving kunnen worden besproken. Sluit het gesprek af met een discussie over de grens tussen problematisch en niet-problematisch alcoholgebruik.

EENS & ONEENS



Houd een groepsdiscussie aan de hand van stellingen. Vraag de deelnemers om een standpunt in te nemen: zij ze het eens of oneens met de stelling? En waarom? Om beweging te stimuleren kunt u de deelnemers vragen om op te staan en in het midden van de kamer te gaan staan. Aan de ene kant van de muur hangt u een papiertje op de muur met daarop 'Eens', op de andere kant hangt u een papiertje met 'Oneens'. Vraag de deelnemers na het noemen van iedere stelling om aan de 'Eens' of 'Oneens' kant van de kamer te gaan staan. Voorbeelden van stellingen zijn:

- Het is gezond om iedere dag 2 glazen wijn te drinken
- Het best is om je geheel te onthouden van alcoholconsumptie
- Ik vind het makkelijk om mijn alcoholgebruik onder controle te houden

- Ik vind het moeilijk om 'Nee' te zeggen als iemand mij een alcoholisch drankje aanbiedt
- Een oude aap leert men geen kunsten (hiermee wordt bedoeld dat je de gewoontes van oudere mensen niet kunt veranderen)
- Mijn ervaring is dat alcohol een stimulerend middel is
- Als ik zou willen stoppen met drinken, lukt mij dat makkelijk

IETS VIEREN



Organiseer iets om te vieren met non-alcoholische wijn of sap. Je kunt verschillende kleine gelegenheden aangrijpen om te vieren. Hierdoor zien mensen dat je iets ook zonder alcohol op een leuke manier kunt vieren.

WATERPROEVERIJ



Organiseer een proeverij van verschillende soorten water en laat mensen de subtiële smaakverschillen van water ontdekken. Vul van tevoren bijvoorbeeld 6 flessen of karaffen met water en voeg aan iedere fles of karaf verse (gekneusde) kruiden of stukjes fruit toe. Zet de flessen water daarna een paar uur terug in de koelkast zodat de smaken zich vermengen. Schenk vervolgens voor iedere deelnemer een glas in van elke fles of karaf. Bespreek welke ze het lekkerst vonden. Het is ook leuk om de deelnemers te vragen ieder soort een cijfer te geven van 0 tot 10. Geschikte kruiden en fruit zijn bijvoorbeeld basilicum, rozemarijn, rozenblaadjes, komkommer, sinaasappel, grapefruit en perzik.

Voeding

INTRODUCTION

Eten is een basisbehoefte. Maar het is meer dan dat. Eten is één van de dingen waar we het meest van genieten in het leven. Op vakantie, verjaardag, jubileum, religieuze feestdag, een huwelijk, een avondje stappen: allemaal gelegenheden waar eten een belangrijke plek inneemt. We koken voor onszelf en voor elkaar. We gunnen onszelf de vrijheid te genieten van een goede maaltijd en een lekkernij tussendoor. We koken om indruk te maken op anderen, om waardering te tonen voor iemand of om te laten zien dat we van iemand houden. Het is duidelijk dat ons leven in belangrijke mate om voeding draait. Omdat eetgewoontes, tradities en voorkeuren voor bepaald eten verbonden zijn aan de persoon en de cultuur kan je zeggen dat voeding en identiteit met elkaar verbonden zijn.

Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren als het om eten gaat. Helaas zijn onze voorkeuren niet altijd de gezondste keuzes. Daarnaast zijn er ook nog mensen met een voedselallergie of intolerantie. Dit mag het leiden van een goed en gezond leven niet in de weg staan. Door je bewust te zijn van je eigen eetgewoontes en te weten wat er in je eten zit kun je gezondere keuzes maken en van het leven blijven genieten. Hoewel het onmogelijk is om aanbevelingen te doen die voor iedereen gelden als het om eten gaat, is de voedselpiramide een handig hulpmiddel om op een eenvoudige manier inzicht te krijgen in wat gezond eten is en hoe je dat kunt inpassen in jouw eetpatroon. Het helpt je om de juiste hoeveelheden proteïne, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen binnen te krijgen die nodig zijn voor een goede gezondheid.

Bewust worden van je eigen eetgewoonte. Weten wat je kunt veranderen aan je eigen eetgewoonte ten behoeve van een gezonder eetpatroon.



Oefeningen

MIJN TOP VIJF LIEVELINGSETEN



Vraag de deelnemers om een top vijf te maken van hun lievelingseten. Hier mogen ook ongezonde dingen op staan. Een top 5 lievelingseten kan bijvoorbeeld bestaan uit hamburgers, friet, pizza, chocola en vette worstjes. Bespreek ieders lijstje. Wat vinden ze lekker aan dit eten? Wanneer eten ze het? Bij speciale gelegenheden of wanneer ze er zin in hebben? Zorg ervoor dat deelnemers niet oordelen over elkaars voedselvoorkeuren. Deze oefening is bedoeld om kennis te maken met eetvoorkeuren en eetgewoontes.

MIJN TOP VIJF GEZOND ETEN



Vraag de deelnemers om een top vijf te maken van gezonde dingen die ze in de afgelopen week hebben gegeten. Hier kunnen ook ongezonde dingen in staan, als mensen niet goed weten wat gezond en wat ongezond is. Bespreek ieders lijstje. Wat vinden ze lekker aan dit eten? Wanneer eten ze het? Bij speciale gelegenheden of wanneer ze er zin in hebben? Is het eten dat ze hebben opgeschreven ook echt gezond? Zorg ervoor dat deelnemers niet oordelen over elkaars voedselvoorkeuren. Deze oefening is bedoeld om kennis te maken met eetvoorkeuren en eetgewoontes.

EEN LEVENSVERRHAAL - EETHERINNERINGEN



Eten is een ervaring. Soms laat eten een onvergetelijke herinnering achter. Dit kan een positieve herinnering zijn, of juist iets dat je liever zou vergeten. Een positieve ervaring kan bijvoorbeeld een kerstdiner zijn of een romantisch etentje dat je ooit met een geliefde hebt gehad. Of een diner dat je zelf had bereid en waar je heel trots op was. Een eetervaring die je liever zou vergeten kan bijvoorbeeld een keer zijn dat je ziek bent geworden van iets dat je had gegeten. Achter 'eetherinneringen' zitten altijd verhalen. Deel deze verhalen met elkaar. Vraag iedere deelnemer om een eetherinnering met de groep te delen. Geef ze eerst wat bedenktijd en help ze door een voorbeeld te geven.

SCORES BIJHOUDEN – VOEDSELPIRAMIDE



Houd een week lang bij wat je eet. Gebruik een simpele tabel met categorieën als (1) Brood, granen, rijst, pasta; (2) Groenten; (3) Fruit; (4) Vlees, gevogelte, vis, ei, noten, droge bonen; (5) Melk, yoghurt en kaas; (6) Vetten, oliën en zoetheid. Schrijf hierachter per dag het aantal gram of liter. Na een week kun je uitrekenen hoeveel je uit iedere categorie hebt gegeten. Vergelijk dit met de voedselpiramide hiernaast. Wat is je conclusie? Verschilt je eetgedrag van afgelopen week met de aanbevelingen van de piramide?

SCORES BIJHOUDEN - KILOCALORIEËN



Houd een dag lang precies bij wat je eet. Schrijf voor alles wat je eet en drinkt het aantal kilocalorieën op. Reken aan het eind van de dag uit hoeveel kilocalorieën je hebt binnengekregen. De kilocalorieën vind je op de achterkant van verpakkingen. Als het er niet op staat, bijvoorbeeld in het geval van verse groente of fruit, kun je het internet raadplegen. Er zijn heel veel websites waar je het gemiddelde aantal kilocalorieën van een voedingsmiddel kunt vinden. Vergelijk nadat je je totale aantal kilocalorieën hebt uitgerekend het resultaat met de algemene aanbevolen dagelijkse hoeveelheid kilocalorieën. Wat kun je hieruit opmaken? Is het iets dat je in de gaten moet houden?

GROEPSDISCUSSIE



Ga met de groep in discussie over onderwerpen als:

- Wat maakt het moeilijk om ongezonde eetgewoontes te veranderen?
- Wat helpt jou om ongezonde eetgewoontes te veranderen?
- Wat zijn jouw zogenaamde 'moeilijke momenten'? Dit zijn momenten waarop je in de verleiding komt om te veel ongezonde dingen te eten.
- Wat kun je doen om op moeilijke momenten de verleiding om (te) veel ongezonde dingen te eten te weerstaan?

PROEVERIJ



Organiseer een kleine proeverij met allerlei soorten snacks die geen suiker of gluten bevatten en een laag vetgehalte hebben. Op het internet zijn er allerlei websites te vinden met recepten voor suikervrije, glutenvrije en magere snacks en hapjes. Je kunt ook iedere deelnemer vragen om voor deze proeverij één suikervrij, glutenvrij en mager hapje mee te nemen. Je zult versteld staan hoe lekker alle hapjes zijn! In plaats van een proeverij met suikervrije, glutenvrije en magere hapjes kun je ook kiezen voor bijvoorbeeld een proeverij met alleen maar groenten. Het is ook leuk om alle deelnemers te vragen om ieder hapje een cijfer te geven tussen 0 en 10. Dit evenement nodigt mensen uit om gezonde snacks en hapjes te proeven en ontdekken.

Sociale gezondheid



Eenzaamheid voorkomen

INTRODUCTION

Mensen zijn sociale wezens. Veel mensen genieten van goed gezelschap van vrienden en familie. Vaak is het leuker om samen dingen te ondernemen. We kunnen ervaringen delen door bijvoorbeeld samen naar het museum of theater te gaan, uit eten te gaan of een uitstapje te maken naar het bos of het strand. Maar het gebeurt vaak genoeg dat we niemand hebben om dit soort dingen mee te doen en ons daardoor eenzaam gaan voelen.

We onderscheiden alleen zijn en eenzaamheid. Alleen zijn kan een positieve toestand zijn. Het is iets waar we vrijwillig voor kiezen en brengt ons in een ontspannen en positieve stemming. Eenzaamheid daarentegen is een pijnlijk en negatief gevoel. We voelen ons alleen, verlaten en vervreemd van andere mensen. Het is beangstigend, verwarrend en zorgt vaak voor pijn en schaamte omdat het nog steeds een taboe is. Een gevoel van eenzaamheid kan tot gezondheidsproblemen en zelfs tot arbeidsongeschiktheid leiden. Om eenzaamheid te voorkomen en te overwinnen is vaak hulp en steun van anderen nodig.



Er zijn verschillende soorten eenzaamheid. We kunnen een duidelijk onderscheid maken tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. In het eerste geval ervaart iemand een gebrek aan intieme, betekenisvolle relaties met de mensen om hem heen. Dit is vaak het geval als iemand een partner of goede vriend heeft verloren. Er is sprake van sociale eenzaamheid als iemand het gevoel heeft een buitenstaander te zijn in sociale situaties of wanneer iemand geen vrienden heeft van zijn of haar eigen leeftijd met wie hij of zij ervaringen kan delen. Onderzoek toont aan dat 5-10% van de ouderen voortdurend en 25-40% tenminste af en toe last heeft van eenzaamheid. Het is belangrijk om risicosituaties te herkennen zodat er iets kan worden gedaan voordat iemand wordt getroffen door eenzaamheid. Gelukkig is eenzaamheid geen permanente staat van zijn. Er zijn een heleboel manieren om eenzaamheid tegen te gaan of te voorkomen.

Ons motto luidt: beter voorkomen dan genezen. Deze oefeningen helpen om eenzaamheid beter te leren begrijpen en om erachter te komen welke invloed eenzaamheid heeft op iemands kwaliteit van leven. Doel is het delen van ideeën voor het verlichten of wegnemen van eenzaamheid bij ouderen.



De dodelijkheid van eenzaamheid: www.youtube.com/watch?v=0hxl03JoA0
Hoe om te gaan met eenzaamheid: www.youtube.com/watch?v=493IAJo3xx4
Dingen die je kunt doen als je je eenzaam voelt: www.keepinspiring.me/25creative-and-surprising-things-to-do-when-you-feel-lonely/

Oefeningen

Eenzaamheid veroorzaakt schaamte, wat vervolgens wordt ontkend of verborgen. Praten over eenzaamheid is niet makkelijk. Omdat het een gevoelig gespreksonderwerp is, is het raadzaam om er voorzichtig over te beginnen. Voor de meeste mensen is het makkelijker om in algemene termen over eenzaamheid te praten, of over de eenzaamheid van andere mensen. Maar alleen al de wetenschap niet de enige te zijn kan het gevoel van eenzaamheid verlichten en maakt het makkelijker om erover praten. Er zijn talloze boeken, liedjes, films en schilderijen die gaan over eenzaamheid. Je kunt deze gebruiken in discussies over eenzaamheid, zonder dat mensen daarbij over hun eigen gevoelens hoeven te praten. Geef niet te veel ruimte aan negatieve gevoelens, maar focus juist op positieve houdingen en manieren om gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan.

GROEPSDISCUSSIE 1



Vraag alle deelnemers om een boek, gedicht of liedje mee te nemen dat over eenzaamheid gaat. Laat de deelnemers het gedicht of de songtekst voorlezen, en laat degenen die een boek hebben meegenomen in het kort vertellen waar het boek over gaat. Vraag na de discussie wat dit boek, gedicht of liedje voor hen betekent.

GROEPSDISCUSSIE 2



Professionals, vrijwilligers en studenten verzamelen foto's, afbeeldingen en ansichtkaarten rondom het thema eenzaamheid en nemen die mee naar de bijeenkomst. Vervolgens kiest iedereen een

foto, afbeelding of ansichtkaart die ze aanspreekt. Laat iedere deelnemer uitleggen hoe ze gevoelens van eenzaamheid verbinden met dit item.

GROEPSDISCUSSIE 3



Alle deelnemers nemen iemand uit hun omgeving in hun hoofd die volgens hen eenzaam is. Vervolgens vertellen zij over deze persoon en waarom ze denken dat hij of zij eenzaam is. Daarna bespreken de deelnemers met elkaar hoe ze deze personen zouden kunnen helpen om hun gevoel van eenzaamheid te verlichten. Laat de deelnemers aan het einde nadenken hoe zij deze oplossingen op hun eigen situatie kunnen toepassen.

GROEPSDISCUSSIE 4



Besprek in de groep wanneer iemand voor het eerst of het laatst gevoelens van eenzaamheid ervaarde. De sleutelvragen hierbij zijn: Wat heb je in eerdere situaties geholpen om met eenzaamheid om te gaan? Welke mogelijke alternatieven zijn er voor het omgaan met eenzaamheid in de toekomst? Schrijf de positieve en nuttige suggesties op. Doe dit op een groot stuk papier of bord zodat alle deelnemers kunnen meelezen. Een andere mogelijkheid is om de deelnemers te vragen alle suggesties en ideeën op aparte post-its te schrijven. Vraag de deelnemers aan het einde om twee ideeën uit te kiezen waarvan ze denken dat die nuttig zullen zijn voor zichzelf

DE TOEKOMST TEKENEN



Deze oefening nodigt deelnemers uit om hun eigen ideeën te vormen over gezondheid en gezond gedrag. De deelnemers maken een tekening waarin ze laten zien hoe hun toekomst eruit ziet als het gaat om gezondheid.

Zorg allereerst voor voldoende tekenmateriaal. Laat iedere deelnemer vervolgens een thema kiezen op het gebied van gezondheid dat relevant is voor hem of haar. Je kunt de deelnemers eerst ervaringen of verhalen met elkaar laten delen. Zorg ervoor dat iedere deelnemer begint te tekenen vanuit een concrete, specifieke situatie. Zij mogen zich op hun eigen manier uiten, dus laat hen vrij in het creatieve proces. De belangrijkste taak voor de begeleider is om het tekenproces te ondersteunen en te stimuleren door vragen te stellen. Zodra de deelnemers klaar zijn kun je in kleine groepjes de tekeningen bespreken. Laat de deelnemers uitleggen wat ze hebben getekend en welke toekomstambities ze hebben als het gaat om hun gezondheid.

PARADOXALE INTERVENTIE



Bespreek in de groep wanneer iemand voor het eerst of het laatst gevoelens van eenzaamheid ervaarde. De sleutelvraag is in dit geval tegenstrijdig. Het doel van paradoxale interventies is om onderdrukkende gedachten en overtuigingen los te laten en om vanuit nieuwe perspectieven naar het onderwerp te kijken. De centrale vraag luidt: Wat kan ik doen om mijn eenzaamheid te bevorderen? Schrijf de suggesties op een vel papier zodat de deelnemers het allemaal kunnen lezen en bespreken met elkaar.



Focus op positieve en nuttige manieren om gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan.

CO-CREATIE



Maak met de hele groep een kunstwerk over het voorkomen van eenzaamheid. Het maakt niet uit of het een beeld, tekening of schilderij wordt. Houd er rekening mee dat deze oefening relatief veel voorbereidingstijd vereist en je veel materiaal moet verzamelen.

HANDEN SCHUDDEN



Voor deze oefening is het belangrijk dat er een veilige groepsdynamiek is en iedereen zich op zijn gemak voelt in de groep. Deze oefening is dus bedoeld voor een latere fase van de groepsdynamiek. Deze oefening start met elkaars handen schudden, een klopje op de rug of schouder of het geven van een knuffel. Dit duurt een paar minuten. Bespreek daarna wat fysieke aanraking in het algemeen voor mensen betekent en in het speciaal voor mensen die zich eenzaam voelen.

Depressie voorkomen

INTRODUCTION

Het leven gaat niet altijd over rozen. Er zijn momenten of periodes in ons leven wanneer we met tegenslag te maken krijgen. Dit kan verdriet veroorzaken. En hoewel we ons allemaal wel eens verdrietig, neerslachtig of down voelen ervaren sommigen deze gevoelens veel sterker en voor een langere periode. Depressie is meer dan je somber voelen. Het is een serieuze aandoening die zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid beïnvloedt.

Steeds meer ouderen krijgen te maken met depressies. Ongeveer 2 tot 3 procent van de ouderen wordt gediagnosticeerd met een ernstige vorm van depressie. Een veel groter aantal ouderen lijdt aan mildere vormen van depressie. Volgens schattingen lijdt 15 tot 20 procent van de senioren aan een milde depressie. Depressie onder ouderen wordt vaak niet goed herkend, omdat gezondheidsklachten dikwijls worden afgedaan als ouderdomsklachten. Daarnaast zijn depressiegerelateerde symptomen bij ouderen anders dan bij jonge mensen. Hierdoor krijgen ouderen vaak niet de steun van familie, vrienden en professionals die ze nodig hebben.

Dit handboek kan helpen om depressie bespreekbaar te maken en om depressie in een vroeg stadium te herkennen, een lijst op te stellen van risicofactoren bij jezelf en bij anderen om je heen. Dit opent de discussie over depressie en welke manieren er zijn om depressie te voorkomen of vermijden.



Depressie bespreekbaar maken. De redenen voor depressie begrijpen en in staat zijn om de belangrijkste symptomen van een depressie te herkennen. In staat zijn om ervaringen met depressie te delen. Ideeën opdoen om depressieve gevoelens te voorkomen of vermijden.



Black dog institute: <http://www.blackdoginstitute.org.au/public/depression/inover65s.cfm>
I had a black dog: <https://www.youtube.com/watch?v=rXMIBbfSAJ8>

Oefeningen

OP ZOEK NAAR HULPMIDDELEN



Bespreek met elkaar welke manieren je geholpen hebben om gevoelens van persoonlijk verlies te verwerken. Schrijf ze op. Vraag de leden van de groep vervolgens welke manieren hen het beste hebben geholpen en waarom. De deelnemers kunnen zo van elkaar leren over manieren die ze later kunnen toepassen op hun eigen situatie.

FILMS EN HOOFDPERSONEN



Houd een discussie over depressie na het zien van de volgende films:

- “I had a black dog”. Dit animatiefilmpje van 4 minuten legt goed uit wat een depressie inhoudt. Er is ondertiteling beschikbaar in verschillende talen.
- “No Country for Old Men” geregisseerd en geschreven door Joel en Ethan Coen.
- “Persona” is een Zweedse zwart-film uit 1966, geschreven en geregisseerd door Ingmar Bergman.

LEUKE ACTIVITEITEN OPSCHRIJVEN



Regelmatig bewegen is een goede manier om een milde depressie te voorkomen of te verlichten. Het helpt je om

negatieve gedachten te blokkeren en vormt een goede afleiding van de dagelijkse besommeringen. Samen met anderen bewegen helpt het ook tegen eenzaamheid. Lichaamsbeweging is dus goed voor je welzijn. Maak een lijst van tenminste 5 buiten-activiteiten die je leuk vindt om te doen. Dit kunnen ook activiteiten zijn die je vroeger leuk vond om te doen, met vrienden of familie.

Bijvoorbeeld de hond van de burens uitlaten, naar het meer wandelen, een rustig plekje vinden om te zwemmen, een fietstochtje door de buurt, naar de bibliotheek gaan. Denk aan activiteiten waarbij je in beweging bent. Kies één activiteit en beloof jezelf die tenminste één keer per week te doen. Evalueer daarna hoe je je daarbij voelde. Bijvoorbeeld verfrist, moe, afgeleid of juist ontspannen.

Je kunt ook een kijkje nemen bij de oefeningen in dit handboek. Hier vind je verschillende oefeningen die je zowel alleen als in een groepje kunt doen.

SAMEN GAAN WANDELEN



Contact met anderen kan soms vermoeiend zijn, ook als je niet depressief bent. Maar praten met een vriend, familielid of vrijwilliger kan juist ook een fijne steun en toeverlaat zijn. Samen gaan wandelen is een goede manier om sociale interactie en lichaamsbeweging met elkaar te combineren. Dit hoeft niet per se met een vriend te zijn. Wandelen met een vrijwilliger of familielid kan ook al helpen om depressie te voorkomen of om depressieklachten te verlichten. Maak met de groep een korte wandeling door de buurt. Laat één van de deelnemers die de buurt een beetje kent de route bepalen.

Sociaal netwerk

Iedereen heeft baat bij een goed sociaal netwerk. Een sociaal netwerk is een sociale structuur die bestaat uit relaties, verbindingen en rollen waarin sociale interactie tussen leden van een maatschappij plaatsvindt. Bijvoorbeeld het uitwisselen van informatie, het overdragen van emoties en het overbrengen van doelen. Het doel is om sociale netwerken van ouderen te activeren, te ondersteunen en te versterken. Daarnaast is het doel om bij te dragen aan het creëren en vergroten van een duurzaam sociaal netwerk door het opdoen van theoretische en praktische kennis.

Familie

De status van een familienetwerk wordt bepaald door de inhoud, frequentie, intensiteit en wederzijdse afhankelijkheid van de relaties. Naast ouders en kinderen bestaat het familienetwerk ook uit de ruimere kring van verwanten: opa's en oma's, ooms, tantes, neefjes en nichtjes. Deze relaties kunnen intensief zijn, maar niet altijd frequent. De natuurlijke ondersteunende functies van een familienetwerk zijn belangrijk wanneer een familielid in de problemen zit. In zulke situaties kunnen andere familieleden, door de intensiteit van de emotionele relatie, hulp bieden zonder daar iets voor terug te verwachten.

Vrienden en buren

Wijknetwerken bieden tal van relaties in de buurt. De aanwezigheid van vrienden en behulpzame buren voorkomt dat een familie alleen komt te staan in de buurt. Ook zorgen zij voor nieuwe waarde, gedragsmodellen en oplossingspatronen. De verschillende vriendschapsrelaties (in leeftijd, geslacht of beroep) die iemand heeft worden ook wel 'sociaal kapitaal' genoemd. Sociaal kapitaal biedt een heleboel nieuwe mogelijkheden.

Instituten en sociale voorzieningen

In moderne samenlevingen zijn individuen en families ook afhankelijk van de economische en sociale voorzieningen van een land. In ieder land doen mensen op een andere manier mee in het productieproces, cultuur, onderwijs, diensten en het openbare leven. Elk land heeft zijn eigen infrastructuur (dagopvang, sociale verzorging) en organisaties die het openbare sociale leven organiseren.

Het doel is om nieuwe sociale relaties te ontwikkelen. Het kan ook van belang zijn om de mate en intensiteit van de sociale relaties te analyseren om zo het verschil tussen realiteit en behoefte in kaart te brengen. Een van de doelen is om een balans te creëren tussen de verschillende netwerken van familie, vrienden en buren.



Oefeningen

Schrijf na het doen van de oefeningen op wat je ervan vond en welke nieuwe ervaring en ideeën je hebt opgedaan. Dit kan later helpen om het geleerde in de praktijk te brengen.



Iedereen heeft baat bij een goed sociaal netwerk

VIJF MENSEN DIE IK KEN



Deel 1: Op zoek naar kennissen. Individuele taak.

Laat iedere deelnemer de namen opschrijven van 5 mensen die hij of zij goed kent. Vervolgens schrijven zij 3 vragen op die ze die personen zouden stellen. Met welk onderwerp of welke vragen zouden ze een gesprek aanknopen?

Deel 2: De vragen presenteren. Groepstaak.

Iedere deelnemer presenteert zijn of haar lijst van namen en vragen. Terwijl zij hun vragen voorlezen kunnen de andere deelnemers nieuwe ideeën opdoen en hun eigen lijst met vragen uitbreiden.

Deel 3: Feedback. Groepsdiscussie.

De deelnemers vertellen wat ze van de oefening vonden en met welke of onderwerpen ze hun lijst hebben uitgebreid.

KEN JE BUURMAN



Deel 1: '30 woorden introductie schrijven' Individuele taak.

Laat iedere deelnemer zichzelf in 30 woorden omschrijven vanuit het perspectief van een buitenstaander. Hoe denk je dat anderen jou zien? En jou omschrijven?

Wees hierin zo objectief mogelijk. Laat de deelnemers vervolgens in 30 woorden hun 'optimale-ik' omschrijven: hoe ze graag door anderen gezien zouden willen worden. Vergelijk de twee beschrijvingen.

Deel 2: Analyse van de introductie. Groepsopdracht.

Laat de deelnemers na het schrijven van de twee introducties in kleine groepjes de verschillen bespreken en nadenken en waarom zij verschillen. Hoe kan het verschil tussen de twee versies worden verkleind? Geef iedere deelnemer hierna ook individuele feedback. Licht de positieve punten uit, bespreek er beter kan en wat goed is zoals het is.

Deel 3: Conclusies, feedback. Groepsdiscussie.

Bespreek aan het einde van de oefening met elkaar:

- Hoe voelden jullie je tijdens de oefening?
- Waarom is het belangrijk om onszelf soms door de ogen van een buitenstaander te bekijken?
- Wat gaan we als eerste veranderen in ons gedrag om betere relaties te kunnen hebben?

Sociale participatie

INTRODUCTION

Sociale participatie is van groot belang, omdat het bijdraagt aan onze gezondheid. Sociale participatie betekent: actief deel zijn van de samenleving, zoals lid zijn van een clubje of een vereniging, betrokken zijn bij de buurt, het doen van vrijwilligerswerk of het bezoeken van het theater. Sociale participatie kan op veel verschillende manieren worden bereikt. Wanneer we ouder worden kan het zijn dat dingen die in het verleden niet goed zijn afgerond of opgelost, weer gaan opspelen. Dit kan ons uit balans brengen. Deze onevenwichtigheid kan de reden zijn voor een verandering in sociale status of in relaties. Dit kan uiteindelijk leiden tot isolement, een passieve levensstijl, en soms zelfs depressie. Het is daarom belangrijk om nieuwe strategieën te vinden voor veranderende omstandigheden en om doelen te stellen die hierin passen.



Om zo'n crisis te voorkomen of om er goed mee om te kunnen gaan is het belangrijk om je aan te passen aan veranderende omstandigheden. Je komt terecht in nieuwe levenssituaties, rollen en relaties en moet soms meer aandacht schenken aan sociale participatie. Voor een succesvolle aanpassing is het belangrijk om ook interne en mentale factoren te veranderen. De eerste verandering is hoe je jezelf en de wereld om je heen ziet.

Het eerste doel is erkennen dat er belemmeringen zijn die je onder ogen moet zien. Bovendien is het belangrijk om te begrijpen dat sociale participatie positief bijdraagt aan het gevoel een waardevolle rol in de samenleving te vervullen en dat het een hoger gevoel van eigenwaarde creëert. Er bestaat een verband tussen sociale activiteit en geestelijke gezondheid. Het doel is om sociale participatie te bevorderen, de sociale kring uit te breiden, nieuwe contacten te leggen en een gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid te creëren voor een actieve maatschappelijke bijdrage.

Oefeningen

Schrijf na het doen van de oefeningen op wat je ervan vond en welke nieuwe ervaring en ideeën je hebt opgedaan. Dit kan later helpen om het geleerde in de praktijk te brengen.

(VERKEERDE) OVERTUIGINGEN HERKENNEN



‘Waarom doe/ga ik niet.... terwijl ik weet dat ik het leuk vind?’ Bijvoorbeeld: "Ik wil graag elke week wandelen, maar er is niemand in mijn omgeving met wie ik dat kan doen." Of: "Ik zou wel graag naar de koffieochtend van de kerk willen, maar ik ken daar niemand."

Deel 1. Maak een lijst van overtuigingen en levenssituaties. Individuele opdracht.

Deelnemers vullen individueel onderstaande tabel in volgens de aanwijzingen.

Welke overtuigingen of aannames vormen een drempel om actief deel te nemen aan het sociale leven? Op welke manier houden ze je tegen? En hoe kom je hiervan af?

Aanname	In wat voor situatie werd je met deze aanname geconfronteerd? Hoe werd je hierdoor belemmerd?	Hoe kom je van deze aanname af?
...	...	...

Deel 2. Ideeën delen. Werk in kleine groepen (2-3 personen). Laat de deelnemers in kleine groepjes hun overtuigingen en aannames met elkaar delen. Bespreek ook de strategieën die ze hebben bedacht om er vanaf te komen.

“*Er is een verband tussen sociale activiteit en geestelijke gezondheid.*”

Deel 3. Ideeën delen, conclusies. Groepsopdracht.

Deelnemers delen de suggesties en ideeën die ze van elkaar hebben gekregen.

- Wat waren de meest voorkomende aannames?
- Welke manieren werden er genoemd om hier vanaf te komen?

INTERESSES



Deel 1. Vul de '5 activiteiten die ik leuk vind' tabel in.
Deelnemers vullen volgens onderstaande aanwijzingen individueel de tabel '5 activiteiten die ik leuk vind' in.

- Schrijf je 5 favoriete activiteiten in de eerste kolom
- Schrijf in de tweede kolom met wie je deze activiteit het liefst doet. Of misschien alleen?
- Schrijf een X in de derde kolom als je deze activiteit onlangs hebt gedaan (in de afgelopen maand).

5 activiteiten die ik leuk vind

	Naam van de activiteit (koken, bioscoop, gymnastiek, etc...)	Met anderen/ alleen	Onlangs?
1.	...	...	...
2.	...	...	...
3.	...	...	...
4.	...	...	...
5.	...	...	...

Deel 2. Jouw favoriete activiteiten presenteren. Werk in kleine groepjes (2-3 personen).
De deelnemers vormen kleine groepjes van 2-3 personen en presenteren allemaal hun favoriete activiteiten. De groepjes proberen nieuwe activiteiten te verzinnen die aansluiten bij ieders interesses. Eventueel bespreken ze om samen een nieuwe activiteit te ondernemen, zoals naar de film gaan of een leesclubje beginnen.

Deel 3. Conclusies. Groepsopdracht.
De deelnemers vertellen welke ideeën voor nieuwe activiteiten ze hebben gehoord, ongeacht of het ze leuk lijkt. Laat de groep nadenken over waarom het belangrijk is om over interesses na te denken als het gaat om sociale activiteit. Vraag de deelnemers na

de discussie om hun to-do lijstje voor volgende week te presenteren, met daarop tenminste één nieuwe activiteit. Ze mogen ook een nieuwe activiteit plannen.

GESPREKVOORWERPEN: HET VERHAAL ACHTER JOUW PERSOONLIJKE BEZITTINGEN



Breng een voorwerp mee dat voor jou een persoonlijke betekenis heeft, het liefst een emotionele betekenis. Dit noemen we een gespreksvoorwerp, omdat het voorwerp symbool kan staan voor belangrijke gebeurtenissen in iemands leven zoals geboorte, huwelijk, dood, eerste liefde, geloof, persoonlijke levensovertuiging, ontmoetingen met anderen, onvergetelijke herinneringen, etcetera. Laat iedereen zijn of haar gespreksvoorwerp zien. Verdeel de groep vervolgens in tweetallen. Laat ze over hun voorwerp vertellen door vragen te beantwoorden als: Wat is het? Waar komt het vandaan? Wie heeft het je gegeven? Wat betekent de persoon die het je heeft gegeven voor je? Hoe lang heb je het al? Waarom is het zo belangrijk voor je? Waar denk je aan bij dit voorwerp - herinneringen? Wat symboliseert het voor jou? Beide deelnemers krijgen vijf minuten om over hun voorwerp te praten.

Daarna kunnen de deelnemers hun ervaringen in de groep delen. Het doel is om openheid en betrokkenheid te creëren en zo de groepsdynamiek te bevorderen. Ook wordt men zich hierdoor bewuster van gedeelde waarden. Dit bewustzijn zorgt ervoor dat de begeleider en de deelnemers een verband kunnen leggen met gezondheidsonderwerpen; zowel op sociaal en mentaal gebied, als op een indirecte manier met hun lichamelijke gezondheid.

“ *Het doel is om
openheid en
sociale
betrokkenheid
te creëren die de
groepsdynamiek
bevordert.*



Emotionele en mentale gezondheid



Zelfvertrouwen en autonomie

INTRODUCTION

Zelfmanagement betekent dat iemand verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar eigen gedrag en welzijn. Maar in een hectische wereld ontbreekt vaak het gevoel de controle te hebben. Soms hebben we het gevoel dat het gewoon niet lukt om de dingen te doen die noodzakelijk zijn. Dit kan zover gaan dat we ons gaan afvragen of alle inspanningen wel de moeite waard zijn.

Ouderen kunnen het gevoel krijgen dat ze delen van hun identiteit aan het verliezen zijn, met als gevolg dat hun gevoel van eigenwaarde afneemt. Het verliezen van een stukje identiteit gebeurt bijvoorbeeld wanneer je met pensioen gaat of moet. Je verliest de rol van een (goede) werknemer zijn. Daarom is het goed om door middel van verhalen te proberen om een nieuwe, positieve betekenis te geven aan iemands huidige activiteiten en ook de mogelijkheden te laten zien die er in het leven zijn.

Als we het hebben over zelfeffectiviteit en autonomie bedoelen we het gevoel de touwtjes in handen te hebben. Zelfeffectiviteit is het vertrouwen dat iemand in zichzelf heeft om zijn of haar doelen te bereiken. Een hoge zelfeffectiviteit vergroot de kans op slagen bij het vervullen van persoonlijke doelen en het houden van hoop. Autonomie is daarnaast cruciaal voor het beheren van je eigen leven. Het gaat over beslissingen die je neemt op belangrijke momenten en de keuze voor een bepaalde levensstijl. Iemands persoonlijke overtuigingen, positieve of negatieve gedachten en emoties bepalen voor een groot deel iemands gevoel van eigenwaarde en autonomie. Daarom is het belangrijk om goed te kijken naar de aannames die iemand heeft over zichzelf en zijn omgeving. Met de oefeningen bij dit thema nodigen wij je uit om op een positieve manier na te denken en te praten over je eigen levensverhaal en je huidige situatie.



Mogelijkheden zien om je levenskwaliteit te verbeteren. In staat zijn om positieve ervaringen te kunnen noemen over jezelf, je verleden en je (dagelijks) leven.

Oefeningen

VOORDELEN & NADELEN



De leuke kant van het ouder worden. Vraag de deelnemers een aantal voordelen en nadelen te noemen van het ouder worden. Schrijf alles op een whiteboard, scherm of flipover. Zorg ervoor dat iedereen het goed kan zien. Vraag de deelnemers de vijf voornaamste voordelen uit te kiezen en laat ze vertellen hoe in hun dagelijks leven te maken kregen met deze voordelen. Een alternatief is om de deelnemers in groepjes (3 of 4 personen) een mind map te laten tekenen met de voordelen en nadelen van het ouder worden.

EIGENWAARDE



Eigenwaarde is een invloedrijk, zo niet bepalend, onderdeel van iemands leven, ongeacht leeftijd. We kunnen eigenwaarde definiëren als het geheel van gedachten en gevoelens dat iemand over zichzelf heeft en die uitdrukking geven aan hoe belangrijk iemand zichzelf vindt ten opzichte van zichzelf en anderen.

Vraag de deelnemers in tweetallen met elkaar in gesprek te gaan. Laat ze eerst de vraag stellen: "Hoe zie jij jezelf?" en vervolgens "Hoe zien anderen jou?". Voor sommige deelnemers kan dit een moeilijk onderwerp zijn om over te praten. Uit verlegenheid, omdat ze zich niet op hun gemak voelen of omdat hiervoor reflectie nodig is. Help hen op weg door een aantal voorbeelden te geven.

IK KAN NEE ZEGGEN...



Assertief zijn betekent dat je voor jezelf en anderen opkomt op een rustige en positieve manier, zonder aggressief te zijn of over je heen te laten lopen. Assertiviteit is onlosmakelijk verbonden met zelfmanagement, omdat het je helpt om "nee" te zeggen.

Schrijf op een groot vel papier: "Ik kan nee zeggen wanneer..." en op een ander groot vel: "Ik kan ja zeggen wanneer..." Vraag de deelnemers om de zinnen voor zichzelf af te maken. Bijvoorbeeld: "Ik kan nee zeggen wanneer mijn dochter mij vraagt om op haar kind te passen, terwijl ik voor die dag al andere plannen had" of "Ik kan nee zeggen wanneer iemand mij vraagt om iets te doen wat ik niet wil doen". Je kunt de deelnemers vragen eerst alles op te schrijven om het vervolgens met de groep te delen.

HET VERBETEREN VAN ZELFVERTROUWEN & ZELFEFFECTIVITEIT



Sommige deelnemers hebben er weinig vertrouwen in dat zij met hun gedrag positieve resultaten kunnen boeken en beïnvloeden. Het kan nuttig zijn om samen met iemand anders naar de sterke kanten van deze persoon te kijken, bijvoorbeeld met een andere deelnemer of met een begeleider. Hierdoor krijgen deelnemers inzicht in hun zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit.

Verdeel de groep deelnemers in groepjes van drie en vraag ze de volgende vragen te stellen en te beantwoorden. De kleine groepjes bevorderen de groepsveiligheid en de sociale interactie. Laat de deelnemers hun antwoorden voor zichzelf opschrijven.

1. Wat vind je leuk of aantrekkelijk aan jezelf?
2. Wat maakt het fijn om jou als vriend of partner te hebben?
3. Wanneer voel jij je goed over jezelf?
4. Wat waarderen anderen aan jou? Welke complimenten krijg je van anderen?
5. Waar ben je het beste in? Waar ben je nog meer goed in?
6. Hoe krijg je goede ideeën? Hoe doe je inspiratie op?
7. Wat is voor jou makkelijk, dat anderen moeilijk vinden?
8. Waar liggen jouw interessegebieden? In welk gebied liggen jouw speciale vaardigheden of talenten?
9. Was was leuk of makkelijk voor jou als kind?
10. Waar ben je tevreden mee en wil je absoluut niet aan jezelf veranderen?

Deze oefening kun je verder uitbreiden door deelnemers te vragen hun persoonlijke doelen te formuleren op het gebied van sociale, geestelijke en lichamelijke gezondheid.

POSITIEVE ERVARINGEN



Door het delen van positieve ervaringen groeit het zelfvertrouwen; dit bevordert een positieve kijk op het leven. Vraag de deelnemers na te denken over een positieve en plezierige ervaring en laat ze dit delen met 1 ander persoon in de groep. Laat de deelnemers hetzelfde verhaal later in de bijeenkomst nog tenminste 2 keer met iemand delen. Of vraag de deelnemers hun ervaring nog minstens 4 keer met iemand anders te delen vandaag. Deze herhaling is belangrijk; het in korte tijd herhalen van positieve ervaringen beïnvloedt de stemming en het gevoel in een positieve richting. De begeleider en de deelnemers kunnen reflecteren op deze oefening. Hoe voelden ze zich ervoor? En hoe voelen ze zich nu, na de oefening? Kun je een verband leggen met gezondheid?

HET VERHAAL ACHTER DE FOTO



Vraag de deelnemers voorafgaand aan de bijeenkomst om een foto mee te nemen die symbool staat voor een belangrijke fase in hun leven, bijvoorbeeld de pubertijd. Deze oefening werkt met foto-elicitering. Dit houdt in dat jij (de begeleider) de eigenaar van de foto vraagt om de foto te beschrijven en het verhaal achter de foto te vertellen. De foto vormt de aanleiding voor het gesprek en is tegelijkertijd een hulpmiddel om het gesprek voort te zetten en te verdiepen, bijvoorbeeld over gezondheid in verschillende levensfasen. Ook creëert het een opening om de drie dimensies van gezondheid te benoemen. Je kunt deze oefening verder uitwerken door samen met de deelnemer na te denken wat hij of zij zou willen veranderen als het gaat om zijn of haar gezondheid. Met betrekking tot emotionele en geestelijke gezondheid zou je de volgende vragen kunnen stellen:

- Kun je uitleggen wat er op de foto is afgebeeld? Welke situatie zie je op de foto?
- Wat is de reden dat je deze foto laat zien?
- Hoe waardeer je dit moment van je leven?
- Wat vertelt deze foto over jouw gezondheid en je gezondheid op dat moment?
- Wat heb je gedaan om gezond te blijven? Om emotioneel gezond te blijven? En mentaal gezond?
- Zou je een van deze activiteiten opnieuw willen ondernemen?

Bronnen

Zelfeffectiviteitstheorie: www.youtube.com/watch?v=pWV7qXxlYwk
 Questionnaires on Authentic Happiness measure character strengths and different aspects of happiness and well-being:
www.authentichappiness.sas.upenn.edu
 Martin Seligman. The new era of positive psychology: www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=en
 Mihaly Csikszentmihalyi. Flow, the secret to happiness:
www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow

Veerkracht

INTRODUCTION

Iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met moeilijke gebeurtenissen. Veerkrachtige mensen gebruiken hun positieve emoties om er weer bovenop te komen nadat ze een pijnlijke, vervelende of emotionele gebeurtenis hebben meegemaakt. Optimisme, hoop, vertrouwen in eigen effectiviteit en veerkracht zijn allemaal positieve emoties. Wanneer je uit een vervelende, als negatief ervaren gebeurtenis opkrabbelt, vooral vanuit jezelf, vanuit jouw eigen kracht, spreken we van veerkracht. In eenvoudige woorden betekent veerkracht: 'terugveren uit moeilijke omstandigheden'. Veerkracht is geen eigenschap die je wel of niet hebt. Met de ervaringen uit het verleden kun je jezelf nieuwe gedachten, acties en gedrag aanleren zodat je beter in staat bent om te gaan met emotioneel pijnlijke gebeurtenissen die je in de toekomst nog kunt tegenkomen.



In staat zijn om belemmerende gedachten en overtuigingen om te zetten in behulpzame gedachten en overtuigingen. Manieren leren om jezelf (beter) te leren troosten en je vermogen om positieve emoties te ervaren te vergroten. Het ontdekken van je eigen probleemoplossende vaardigheden.

Oefeningen

VRAGEN



Bespreek de volgende vragen met de deelnemers.

1. Welke dingen helpen je om goed met stress om te gaan?
2. Wat heb je gedaan om terug op te veren na een stressvolle gebeurtenis in je leven? Bijvoorbeeld het uitgaan van een relatie, het verliezen van je baan of een gezondheidsprobleem.
3. Wat kun je doen om veerkracht op te bouwen?

Vraag de deelnemers aan het eind het gesprek te evalueren. Herkennen zij dingen uit hun eigen levenservaring? Hebben zij ideeën, tips of ervaringen gehoord die zij kunnen toepassen om hun eigen leven?

NEGATIEVE GEDACHTEN VERVANGEN



Veerkracht betekent in staat zijn om negatieve gedachten te herkennen en ze te vervangen door productieve gedachten. Productieve gedachten hoeven niet direct extreem positief te zijn, maar moeten realistisch zijn. Een voorbeeld van zo'n evenwichtige gedachte is: "Ik realiseer me dat ik hem heb beledigd, maar over het algemeen kan ik goed luisteren en reageren. Ik zat dit keer gewoon even fout."

Vraag de deelnemers een negatieve gedachte op te schrijven die zij (soms) hebben. Vraag ze vervolgens om deze negatieve gedachte te vervangen door een productieve gedachte. Laat de deelnemers elkaar in tweetallen helpen als ze hier moeite mee hebben. Het veranderen van je

gedachten vereist constante monitoring. Dat betekent dat de deelnemers deze oefening minstens drie keer per week thuis moeten herhalen.

DRIE POSITIEVE DINGEN



Vraag de deelnemers een lijstje te maken met drie positieve dingen die vandaag (of gisteren) zijn gebeurd. Geef hiervan een simpel voorbeeld. Als het iemand niet lukt om drie positieve dingen op te schrijven, dan is dat niet erg. Eén of twee dingen is in dat geval ook voldoende. Vraag de deelnemers vervolgens om hun drie positieve dingen te delen. Laat ze hardop voorlezen. De deelnemer die maar één of twee dingen had opgeschreven lukt het hierna misschien wel om nog iets aan zijn of haar lijst toe te voegen.

Om veerkracht op te bouwen moet je deze oefening dagelijks gedurende enkele weken volhouden en herhalen. Je kunt de deelnemers vragen om bijvoorbeeld een of twee weken lang een "drie positieve dingen-dagboek" bij te houden. Dit lijstje moeten ze dan ook hardop aan zichzelf voorlezen: dat versterkt het effect.

JEZELF LEREN TROOSTEN



De grootste valkuil in moeilijke tijden is het stoppen met activiteiten die voor plezier, afleiding en ontspanning zorgen. Door goed naar je eigen behoeftes te luisteren voel je je niet alleen gezonder, maar ook veerkrachtiger. Je voelt je dan weer opgewassen tegen de uitdagingen van het leven. De boodschap van deze oefening is om ook als

het even tegenzit door te gaan met dit soort activiteiten, omdat het je sterk houdt en je veerkracht vergroot.

Vraag de deelnemers om drie activiteiten op te schrijven waar ze plezier aan beleven en die ze makkelijk kunnen ondernemen - niet te duur, niet te ver van huis etc. Laat ze hun lijst met de groep delen. Je kunt hen vragen of ze dit activiteiten zijn dit ze op dit moment ook regelmatig doen. En doen ze deze dingen ook in tijden van tegenspoed?

EEN GUNST VERLENEN



Iemand een gunst verlenen geeft je een goed gevoel en voedt positieve emoties zoals dankbaarheid. Het ervaren van positieve emoties, zoals dankbaarheid, versterkt je veerkracht.

Geef jezelf of de deelnemers de volgende opdracht. Denk aan iets dat je voor een ander kunt doen: hoe kun je iemand een gunst verlenen? Dit kan iets heel simpels zijn zoals boodschappen voor iemand doen of iemand even helpen in de tuin of in huis. Schrijf het op en deel het met de anderen. Maak de belofte dat je in de komende week iemand een gunst verleent, of dat je dit doet voor de volgende bijeenkomst.

Schrijf het op wanneer je iemand een gunst hebt verleend. Vlak voordat je naar bed gaat lees je aan jezelf voor hoe

Bronnen

Road to resilience: www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

Positive Psychology Center: www.positivepsychology.org

The 4 Phases of Resilience: www.youtube.com/watch?v=vLQUwyQl4fc

Veerkracht, animated explanation: www.youtube.com/watch?v=yyX6UULJEic

je die dag iemand anders hebt geholpen. Dit zorgt voor positieve emoties.

DE UITZONDERINGSOEFENING



In ons leven krijgen we met allerlei problemen te maken die variëren in complexiteit en ernst. Toch weten we dat problemen er niet altijd zijn en dat het op sommige momenten makkelijker is om met een bepaald probleem om te gaan dan op andere. Er zijn altijd uitzonderingen. Deze uitzonderingen zijn heel belangrijk als we op een positieve en probleemoplossende manier tegen situaties in ons leven aan willen kijken.

Vraag de deelnemers na te denken over een klein, mild probleem, een kleine zorg of irritatie waar ze in hun leven gedurende een langere periode mee te maken hebben gehad. Het liefst een relatief recent voorbeeld. Vraag ze een moment te bedenken waarop dit probleem 1) even niet aan de orde was, 2) minder erg was of 3) succesvol werd opgelost.

Terwijl de deelnemers hierover nadenken kunnen deze vragen helpen: Wat was er anders aan die momenten? Hoeveel invloed had je op dat moment op het probleem? Hoe kun je meer van dit soort momenten creëren? Als alternatief kun je deze oefeningen ook in tweetallen doen, waarbij de "luisteraar" bovenstaande vragen stelt. Na 5 minuten kun je de rollen omwisselen.

Vraag de deelnemers aan het einde om hun ervaringen met elkaar te delen: effectieve copingsmechanismen, ingrediënten van kracht. Wat heb je gedaan om op een effectieve manier met dat probleem om te gaan? Wat heb je precies gedaan om het probleem minder dominant of ernstig te maken?

Geloof in de toekomst

INTRODUCTION

Als je ouder wordt kan je manier van leven veranderen en ook hoe je tegen jezelf aankijkt. Het verliezen van dierbaren en relaties, gecombineerd met een fysiek minder actieve levensstijl, kan ervoor zorgen dat je het leven soms iets minder rooskleurig tegemoet ziet. Juist daarom is het voor ouderen belangrijk om actief te blijven om op die manier betekenis te geven aan hun leven. Geloof in de toekomst is van cruciaal belang om een open blik te houden en alles vanuit een bredere context te blijven zien. Hoop draagt bij aan toekomstdenken.

Hoop is een positieve emotie die wordt opgeroepen als reactie op een onzekere maar mogelijke uitkomst. Om hoopvol te denken moeten we een doel hebben om na te streven. Daarnaast hebben we middelen nodig om dat doel te bereiken. Het eerste is het vermogen om routes te bedenken waarlangs we dat doel kunnen bereiken. Het tweede is het vermogen om deze routes te volgen om het doel te bereiken. Dat betekent dat je de mentale wilskracht en energie hebt om aan je doel te gaan werken en daarbij niet opgeeft, ook niet als je te maken krijgt met tegenslag. De oefeningen hieronder zijn bedoeld om hiermee te oefenen.



Nadenken over (onzekere) doelen die je nog wilt bereiken. Bedenken hoe je het gestelde doel kunt bereiken. Plannen maken die bijdragen aan de kwaliteit van je leven.

Oefeningen

WAT IS HOOP? EEN OPWARMERTJE



Hoop is niet iets dat je kunt bezitten. Hoop is iets dat je doet. Bij deze oefening is het belangrijk om het simpel en kort te houden.

Vraag alle deelnemers één voor één om één doel te noemen dat ze graag zouden willen bereiken. Trek hun antwoord niet in twijfel, het gaat meer om een snelle inventarisatie. Nadat iedereen heeft geantwoord stel je de vraag: "En waar hoop je nog meer op?" Laat de antwoorden opnieuw voor wat ze zijn. Herhaal dit nog een keer.

Eindig de ronde met de vraag of de deelnemers hoop bezitten (heb je het?) of er actief aan werken (hoop is doen, hoop is een activiteit, geen passiviteit. Hoop vereist actie van degene die hoopt). Bespreek met elkaar of de deelnemers zich herkennen in deze uitspraak. Vraag vervolgens aan degenen die het eens zijn met de stellingen dat hoop iets is dat je dóet en of zij voorbeelden kunnen geven uit hun eigen ervaring.

WAT IS HOOP? INBEELDINGSOEFENING



Soms heb je weinig of geen hoop dat je je doel zult bereiken. In dat geval kan het nuttig zijn om na te denken over hoe je leven eruit zou kunnen zien als je meer hoop had.

Stel de deelnemers de volgende vragen: "Beeld je in dat je meer hoop zou hebben om je doel (noem een specifiek doel) te bereiken dan je nu hebt." Wat zou dat voor verschil maken voor jezelf en de mensen om je heen? Wat zou er anders zijn in je leven als je een beetje meer hoop had? Wat zou je anders doen in een ingebeeld leven waarin je meer hoop hebt? Hoe zouden de mensen om je heen hierop reageren?

HOOP & DE BESTE VERSIE VAN JEZELF



Hoop omvat zowel de wilskracht als de manieren om jouw gewenste doelen te bereiken. Deze oefening helpt om doelen te stellen en vaardigheden en eigenschappen te ontdekken en benoemen die je helpen om jouw doel te bereiken. Deze oefening bestaat uit twee basisstappen:

- Visualiseer dat je ergens in de toekomst bent waarop jij al jouw doelen hebt bereikt
- Ga na welke karaktereigenschappen jij nodig hebt om dit toekomstbeeld werkelijkheid te maken.

Sommige stappen uit deze oefening zijn overgenomen van www.psychologytoday.com. Neem een paar minuten de tijd om een tijdsperiode te kiezen (bv. over 6 maanden, een jaar, 5 jaar) en stel jezelf voor dat je je op dat moment volledig in je kracht voelt. Visualiseer de "beste versie van jezelf" als de versie waarin jij schittert, die jou aanspreekt en jouw interesse wekt. Visualiseer het tot in de kleinste details en bedenk op welke momenten je hard hebt gewerkt en welke successen je hebt behaald om je doelen te bereiken. Zie het als het bereiken van je volledige potentieel, het bereiken van een belangrijke mijlpaal, of het vervullen van een grote levensdroom. Het gaat hierbij niet om onrealistische fantasieën, maar dingen die positief en redelijkerwijs bereikbaar zijn.

Als je een helder beeld hebt, schrijf het dan in een paar woorden op of teken het. Deel wat je hebt getekend of opgeschreven met de andere deelnemers. Schrijf vervolgens ook de details op. Dit helpt je om je beeld concreter te maken. Benoem ook de sterke karaktereigenschappen die jij in deze visualisatie bezit. Schrijf op welke eigenschappen je nog moet ontwikkelen om de beste versie van jezelf werkelijkheid te laten worden.

HOOP & PAD-DENKEN



Hoop is zowel de wilskracht (agentschap) en de manieren (paden) om bepaalde doelen te bereiken. Deze oefening richt zich op het pad-denken (de te bewandelen route naar je persoonlijke doel). Begin door de deelnemers te vragen om individueel iets te bedenken dat zij belangrijk vinden in hun leven. Laat de deelnemers vervolgens onderstaande vragen beantwoorden en de stappen volgen:

1. Wat vind je belangrijk om deze week te bereiken? Bijvoorbeeld: Wil je de keuken schoonmaken? Wil je bij je familie op bezoek? Een (lange) wandeling maken in de buitenlucht? Een boek lezen?
2. Bij stap 1 heb je een taak gekozen, bijvoorbeeld *"Aan het einde van de week wil ik een roman hebben gelezen"*. Verdeel deze taak in kleinere stappen. Schrijf deze op.
3. Bedenk een manier om deze taak uit te voeren. Bijvoorbeeld: *"Ik ga een keuze maken uit de drie boeken die ik nog wil lezen. De komende 6*

ochtenden tussen 10:00 en 12:00 ga ik op de bank zitten met als enige doel om dit boek te lezen."

4. Bedenk een andere manier om deze taak uit te voeren. Bijvoorbeeld: *"Ik kies het dunste boek. Dat ga ik als eerste lezen."*

5. Bedenk een derde manier om deze taak uit te voeren. Deze keer moet iemand anders betrokken zijn bij het uitvoeren van de taak. Bijvoorbeeld: *"Ik heb mijn dochter gevraagd welk boek zij mij aanraadt om als eerste te lezen"*

Met deze methode heb je drie manieren bedacht om je doel te bereiken. De kans is groot dat het gaat lukken. Kies één manier die je als eerst gaat proberen. Als dat niet lukt, kun je een andere manier kiezen.

Bronnen

Hope. www.youtube.com/watch?v=kS6bEm1nHz4

Overige bronnen

Op het internet vind je een heleboel bronnen die je kunt raadplegen. Hieronder hebben we een selectie gemaakt van nuttige bronnen over de verschillende onderwerpen uit dit handboek. Let op! De meeste bronnen zijn in het Engels.

Trainingsvaardigheden

Over groepsdynamiek:

<http://www.faculty.londondeanery.ac.uk/e-learning/small-group-teaching/group-dynamics-group-processes>

Over het bevorderen van participatie:

<http://www.learninggeneralist.com/2009/09/five-ways-to-encourage-participation-in.html>

Over fases in groepsontwikkeling:

http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm

Over ijsbrekers: Hall of Icebreakers.

https://www.youtube.com/results?search_query=Hall+of+Icebrakers

Over lichaamstaal: Amy Cuddy:

Your body language shapes who you are.

http://www.ted.com/playlists/171/the_most_popular_talks_of_all

Lichamelijke gezondheid

Een voorbeeld van een valpreventie checklist:

<http://www.fallpreventiontaskforce.org/documents/PersonalRiskFactorsChecklist.pdf>

Morse Falls Assessment Tool:

<http://www.networkofcare.org/library/>

[Morse%20Fall%20Scale.pdf](#)

Emotionele en mentale gezondheid

Over positieve psychologie: www.authentichappines.com

Over positieve psychologie: Martin Seligman. The new era of positive psychology: http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=en

Over positieve psychologie: Mihaly Csikszentmihalyi. Flow, the secret to happiness: http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow

Over zelfefficiëntie: Self-efficacy theory v1. <https://www.youtube.com/watch?v=pWV7qXxlYwk>

Over zelfefficiëntie: Caglar Yildirim. Self-Efficacy: Its Role and Sources <https://www.youtube.com/watch?v=wrzzbaomLmc>

Over zelfefficiëntie: <http://www.excelatlife.com/questionnaires/self-efficacy2.php>

Over zelfefficiëntie-theorie: <http://www.education.com/reference/article/self-efficacy-theory/>

Over optimisme, vergevingsgezindheid, dankbaarheid, geluk en doorzettingsvermogen: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Over verschillende aspecten van narratieve theorie. <http://www.slideshare.net/aelialicinia/approaches-to-narrative-theory>.

Over narratief schrijven Deel 1: Narrative Writing Structure. <http://www.youtube.com/watch?v=oFhMYcpm3CM>

Over narratief schrijven Deel 2: Show Not Tell and Tips. <http://www.youtube.com/watch?v=PGEgVv5mVvKM>.

Over de kracht van verhalen: <http://blog.ted.com/2013/06/07/framing-the-story-ted-radio-hour-takes-a-look-at-the-power-of-narrative/>

Over verhalen: [http://www.levensverhalenlab.nl/site/Publicaties/Wetenschappelijke%20publicaties%20\(2005-heden\)/](http://www.levensverhalenlab.nl/site/Publicaties/Wetenschappelijke%20publicaties%20(2005-heden)/)

Sociale gezondheid

Wat werkt wel bij de aanpak van eenzaamheid? <https://www.movisie.nl/artikel/wat-werkt-wel-aanpak-eenzaamheid>

Over eenzaamheid en eenzaamheid voorkomen: The lethality of loneliness: John Cacioppo at TEDx Des Moines. http://www.youtube.com/watch?v=_0hxl03JoA0

Over omgaan met eenzaamheid: Noah Elkrief on How To Deal With Loneliness... Right Now <http://www.youtube.com/watch?v=493IAJo3xx4>

Over depressie en depressie voorkomen: I had a black dog <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

Over depressie en depressie voorkomen: Blackdog institute <http://www.blackdoginstitute.org.au/public/depression/inover65s.cfm>

Bibliografie

Introductie

Bohlmeijer, E., Mies, L., & Westerhof, G. (2013). De betekenis van levensverhalen. Theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk. Bohn Stafleu van Loghum

Huber, M. (2011). How should we define health? *British Medical Journal* 2011;343:d4163. Available on September

24, 2015. <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>

Huber, M. (2014). Towards a new, dynamic concept of Health. Its operationalization and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food. Available on March 30, 2016. <http://www.nvag.nl/afbeeldingen/2014/Thesis%20Machteld%20Huber.pdf>

Trainingsvaardigheden: didactiek and groepsdynamiek

Cohn, R. (1979). *Themagecentreerde interactie*. Bloemendaal: Nelissen

Gandhi, R. (2011). *Mentoring ppt*. Available on September 24, 2015. <http://www.slideshare.net/rohitfun1/mentoring-ppt?related=6>

Kolb, D. (1984). *Experiential learning. Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.

Zentis, N. (2008). *Keys to Successful Mentoring Programs*. Available on September 24, 2015. <http://www.slideshare.net/nancyreh/developing-high-potentialpresentation-presentation?related=7>

Lichamelijke gezondheid

British Heart Foundation National Centre (2012). Factsheet What is sedentary behaviour? www.bhfactive.org.uk

Ceceli E., Gökoğlu F., Köybaşı M., Çiçek Ö., Yorgancıoğlu Z.R. (2009). The Comparison of Balance, Functional Activity, and Flexibility Between Active and Sedentary Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 25(3), 198–202

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.(2016). <http://www.dhs.de/dhs-international/english/alcohol-and-health-forum.html>. Available 30 March 2016.

DiPietro L. (2001). Physical activity in aging:

changes in patterns and their relationship to health and function. *Journals of Gerontology*:2001, Vol. 56A (Special Issue II):13–22

Dophijn, R. (2004). *Foodscapes: Towards a Deleuzian ethics of consumption*. Eburon Publishers: Delft.

Heinrich, A. (2007). How to Try This: Predicting Patient falls. *American Journal of Nursing*. 107, 11:50-58.

<http://www.nursingcenter.com/lnc/cearticle?tid=751712>

German Federal Centre for Health Education. (2016). <http://www.bzga.de/home/key-topics-and-fields-of-work/drug-prevention/>

Hallgren M, Högberg P, Andreasson S. 2009. Alcohol consumption among elderly European Union citizens Health effects, consumption trends and related issues. Expert Conference on Alcohol and Health 21–22 September 2009. Stockholm, Sweden.

Heckman G.A., McKelvie R.S. (2008). Cardiovascular aging and exercise in healthy older adults. *Clinical Journal Sport Medicine*., 18(6):479-85.

Hughes S.L., Leith K.H., Marquez D.X., Moni G., Nguyen H.Q., Desai P., Jones D.L. (2011). Physical activity and older adults: expert consensus for a new research agenda. *Gerontologist*., 51(6), 822-32.

King A.C., Kiernan M., Oman R.F., Kraemer H.C., Hull M., Ahn D. (1997). Can we identify who will adhere to long-term physical activity? Signal detection methodology as a potential aid to clinical decision making. *Health Psychology*., 16(4), 380-9.

Life skills, [ICAP Blue Book](http://icap.org/PolicyTools/ICAPBlueBook/BlueBookModules/2LifeSkills/tabid/163/Default.aspx). International Center for Alcohol Politics. <http://icap.org/PolicyTools/ICAPBlueBook/BlueBookModules/2LifeSkills/tabid/163/Default.aspx>

Rasheed S, Woods RT. (2013) Malnutrition and quality of life in older people: a systematic review and

meta-analysis. *Ageing Res Rev*. 2013 Mar;12(2):561-6. doi:10.1016/j.arr.2012.11.003. Epub 2012 Dec 8. Review. PubMed PMID: 23228882. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23228882>

Rejeski W.J., Mihalko S.L. (2001). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 56(2), 23-35.

Sirpa Immonen 2012. Perspectives on alcohol consumption in older adults. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37625/immonen_dissertation.pdf?sequence=1

Vogel T., Brechat P.H., Leprêtre P.M., Kaltenbach G., Berthel M., Lonsdorfer J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal Clinical Practice*, 63(2), 303-20.

Volkert D. (2013). Malnutrition in older adults - urgent need for action: a plea for improving the nutritional situation of older adults. *Gerontology*. 2013;59(4):328-33. doi: 10.1159/000346142. Epub 2013 Feb 8. Review. PubMed PMID: 23406648. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23406648>

Wilson G, Kaner E, Crosland A, Ling J, McCabe K, Haighton C. 2013. A Qualitative Study of Alcohol, Health and Identities among UK Adults in Later Life. *Edinburgh Research Explorer*, Vol.8, Issue 8.

http://www.research.ed.ac.uk/portal/files/16495190/Wilson_et_al_2013_PLOS_One.pdf

Emotionele en mentale gezondheid

[Alvermann](http://www.readingonline.org/articles/handbook/alvermann), D.E. (2014). Narrative Approaches. <http://www.readingonline.org/articles/handbook/alvermann>

Denborough, D., Koolmatrie, C., Mununggirritj, D., Marika, D., Dhurrkay, W. & Yunupingu, M. (2006). *Linking Stories and Initiatives: A narrative approach to*

working with the skills and knowledge of communities. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work 2006 No. 2 <http://www.dulwichcentre.com.au/linking-stories-and-initiatives.pdf>

Fredrickson BL. (2001): The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. American Psychologist, 56:218-226.

Ganzevoort, R. (2011). Narrative Approaches. In: B. Miller-McLemore (ed.) The Wiley-Blackwell Companion to Practical Theology. Chichester: Wiley-Blackwell, 214-223. http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2011_Narrative_approaches.pdf

Ganzevoort, R. & J. Bouwer (2007). Life story methods and care for the elderly. In: Ziebertz, H.-G. &

Schweitzer, F. (eds.), Dreaming the land. Theologies of Resistance and Hope. Münster: LIT 2007, 140-151. http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2007_Life_story_methods.pdf

Gardner, P.J. & Poole, J.M. (2009). One Story at a Time: Narrative Therapy, Older Adults, and Addictions. Journal of Applied Gerontology 2009 28: 600. <http://jag.sagepub.com/content/28/5/600.full.pdf+html>

Knight E, Stuckey MI, Petrella RJ. 2014. Health promotion through primary care: enhancing self-management with activity prescription and Health. The Physician and Sport Medicine 42 (3), 90-99.

Lorig KR, Holman H. 2003. Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine 26 (1), 1-7.

Miller W R, Rollnick S. 1991. Motivational interviewing: Preparing people for change. New York: Guilford
Morgan, A. (2014). What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. <http://www.dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy-contents.html>

Norris FH, Stevens SP, Pfefferbaum B, Wyche KF, Pfefferbaum RL. (2008): Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. American Journal on Community Psychology, 41:127-150

Press. AND http://en.wikipedia.org/wiki/Motivational_interviewing

Prochaska JO, DiClemente CC. 1984. The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy. Melbourne, Florida: Krieger Publishing Company. AND http://en.wikipedia.org/wiki/Transtheoretical_model

Rutter M. (1985): Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders. British Journal of Psychiatry, 147:598-611.

Schlossberg, N. K. (1984). Counselling adults in transition: Linking Practice with Theory. New York: Springer Publishing.

Sheafor, Bradford W. & Horejsi, Charles R. (2011). Techniques and Guidelines for Social Work Practice. Pearson.

Tugade MM, Fredrickson BL (2004): Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86:320-33.

Willshire, D. - Brodsky, S.L. (2001). Toward a taxonomy of unwillingness: Initial steps in engaging the unwilling client. Psychiatry, Psychology and Law, 8 (2), 154 - 160.

Sociale gezondheid

Bullinger, H. & Nowak, J (1998). Soziale Netzwerkarbeit, Lambertus.

Dahlberg L, Andersson L, McKee KJ, Lennartsson C. 2014. Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. Aging and Mental Health Aug 15, 1-9.

Djukanović I, Sorjonen K, Peterson U. 2014. [Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden](#). Aging and Mental Health Sep 30, 1-9.

Domino, George; Affonso, Dyanne D. (1990). A personality measure of Erikson's life stages: The Inventory of Psychosocial Balance. Journal of Personality Assessment, Vol 54(3-4), 576-588.

Doug Jackson (2010). How Personal Trainers Can Use Self-Efficacy Theory to Enhance Exercise Behavior in Beginning Exercisers. Strength and Conditioning Journal. www.nsca-lift.org and <http://www.nsca.com>

Erikson, Erik H.& Erikson, Joan M. - Helen Q. Kivnick (1986). Vital Involvement in Old Age, New York: Norton.

Ribera Casado JM, Cruz-Jentoft AJ. Geriatria en Atención Primaria. Madrid: Grupo Aula Médica, 2008.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (pp. 271-360). New York: Academic Press.

Routasalo PE, Tilvis RS, Kautiainen H, Pitkala KH. 2009. Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness, and well-being of lonely, older people: randomized, controlled trial. Journal of Advanced Nursing 65, 297-305.

Savikko N. 2008. Loneliness of Older People and Elements of an Intervention for its Alleviation. Department of Nursing Science, University of Turku. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-3607-6>

Savikko N, Routasalo P, Tilvis R, Pitkälä K. 2010. Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness. International Journal of Older People Nursing 5, 16-24.

Trotter, Chris (1999). Working with Involuntary Clients: A Guide to Practice, Sage Publications.

Voorbeeld bijeenkomst

Duur: ongeveer 2,5 uur

Benodigheden (mentoren/ begeleiders)

Een laptop voor videofragmenten (als dat lukt), papier voor naambordjes, een flipover en dikke stiften.

Vooraf

Zet genoeg stoelen neer (rondom een tafel of in een cirkel). Zorg ervoor dat alles op tijd klaarstaat, want ouderen komen vaak vroeg. Heet iedereen welkom en stel mensen aan elkaar voor. Vraag de deelnemers om een naambordje te maken. In de tijdsplanning hieronder gaan we uit van een groep van 6-8 ouderen.

Je hoeft niet alle stappen te doorlopen. Als een oefening wat langer duurt kun je ervoor kiezen om een andere oefening over te slaan.

Onderwerpen

- Gezond ouder worden
- Elkaar leren kennen
- Positieve gezondheid: Wat houdt dat in?
- Sociale gezondheid & sociaal netwerk

Binnenkomst met koffie (15 min.)

Verwelkom de deelnemers met een kop koffie / thee / water of laat ze iets voor zichzelf pakken.

Zet ondertussen de volgende YouTube video op: Dancing man. <https://www.youtube.com/watch?v=DSrJ2nJDhqk>

Welkom - Introductie (10 min.)

Stel jezelf voor, introduceer het programma en vertel de deelnemers hoe deze bijeenkomst eruit ziet. Leg uit dat de bijeenkomst is bedoeld om met elkaar te praten en ervaringen uit te wisselen over 'gezond ouder worden' in de breedste zin van het woord: op lichamelijk, mentaal en sociaal vlak.

HASIC project (15 min.)

Leg kort uit wat het HASIC project inhoudt en dat het staat voor 'Gezond ouder worden met de lokale gemeenschap en het internet' (Healthy Ageing Supported by Internet and Community). Het is een internationaal project in zeven Europese landen. In alle landen wordt de levensverwachting steeds hoger en blijven ouderen langer zelfstandig wonen. De positie van ouderen in de samenleving verandert. Hoe kunnen ouderen gezond en gelukkig ouder worden?

Het HASIC project is een preventief project dat ouderen aanmoedigt om gezond, maatschappelijk betrokken en sociaal actief te blijven. Het internet speelt hierin een ondersteunende rol: door actief te zijn op internet is het makkelijk om contacten te onderhouden, bijvoorbeeld door te emailen met familie, te Skypen met kleinkinderen, op zoek te gaan naar evenementen in de buurt, te internetbankieren enzovoort. Met de lokale gemeenschap bedoelen we contact met andere mensen in de buurt en meedoen aan activiteiten die in de wijde omgeving worden georganiseerd. De gedachte hierachter is dat je door maatschappelijk betrokken en actief te blijven, gelukkiger en gezonder ouder wordt.

Oefening (ijsbreker) - namen (20 min.)

De deelnemers vertellen om de beurt waar zijn of haar voornaam (en achternaam) vandaan komt (+/- 3 minuten per persoon). Deelnemers mogen elkaar vragen stellen. De mentor begint: Wie heeft je je naam gegeven? Waarom deze naam? Wat betekent deze naam voor jou? Ben je er blij mee? Doel: ontmoeten, verbinding en iets over elkaars achtergrond te weten komen.

Wat is gezondheid? (20 - 30 min.)

Doel:

De deelnemers met elkaar in gesprek brengen over gezondheid en wat gezondheid voor hen betekent. Een definitie voor gezondheid bedenken (in groepjes van 3/4 personen). De zin 'Wat gezondheid voor mij betekent' opschrijven op een bord of de flipover. Uitleggen wat Machteld Huber's definitie van gezondheid is en vragen of de deelnemers het met deze definitie eens zijn.

Stappen:

De deelnemers schrijven op een papiertje hun antwoord op 'Wat gezondheid voor mij betekent' op. Laat ze in kleine groepjes hun antwoorden voorlezen en samen een definitie bedenken. 'Wij zouden gezondheid omschrijven als...'. Plak de verschillende definities op de muur en bespreek plenair wat je opvalt. De mentor stelt vragen en moedigt de groepjes aan om elkaar vragen te stellen. Vertel aan het eind hoe Machteld Huber gezondheid definieert en vraag of de deelnemers het daarmee eens zijn. Waarom wel of niet?

Na grondig onderzoek heeft Machteld Huber een nieuwe definitie van gezondheid bedacht: gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. "Het verschil met de oude definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is dat deze definitie de nadruk legt op de potentie om gezond te zijn of te worden, zelfs als we door ziekte zijn getroffen," zegt Huber. "Ook benadrukt het de mogelijkheid voor persoonlijke groei en ontwikkeling om zo onze persoonlijke levensdoelen te kunnen vervullen, wat minstens zo belangrijk is."

Volgens Huber bestaat de nieuwe definitie van gezondheid uit zes pijlers: lichamelijk functioneren, mentaal functioneren en perceptie, een spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, maatschappelijke en sociale betrokkenheid en het dagelijks functioneren. Het onderzoek van Huber laat zien dat beleidsmakers, onderzoekers en artsen vaak de nadruk leggen op het lichamelijk functioneren, terwijl patiënten de

andere pijlers net zo belangrijk vinden. "Door te focussen op veerkracht en zelfmanagement voelen patiënten zich *empowered* en niet alleen maar ziek. Voor deze groep is sociale participatie en zingeving net zo belangrijk als aandacht voor hun lichamelijke klachten." Artsen moeten hier rekening mee houden.

Koffiepauze (15 min.)

Oefening: Rij (10 min.)

De mentor vraagt de deelnemers om op volgorde te gaan staan van leeftijd, van oud naar jong, en daarna in alfabetische volgorde op voornaam. De mentor laat het de groep zelf doen. Als iedereen zijn positie heeft bepaald vraagt de mentor iedereen zijn of haar leeftijd of naam te zeggen, afhankelijk van de opdracht. Deelnemers mogen elkaar vragen stellen.

Doel:

Deelnemers praten met elkaar, bewegen, leren elkaar kennen en ondernemen samen een leuke activiteit.

Sociale gezondheid

Geef een korte theoretische introductie over het belang een sociaal netwerk en de invloed ervan op onze sociale gezondheid. Leg het verschil uit tussen iemands primaire (familie), secundaire (buren, vrienden, kennissen) en tertiaire netwerk (publieke diensten, sociaal en cultureel leven, vrije tijd, werk).

Het doel is om sociale netwerken te activeren, aan te moedigen, te ondersteunen en te versterken. Ouderen kunnen veel bijdragen door de deur uit te gaan en interesse te tonen in anderen.

Door te leren een praatje te maken met iemand wordt contact leggen steeds makkelijker. Het tonen van interesse in een ander en sociale erkenning is bevorderlijk voor ons sociaal en emotioneel welzijn.

Oefening: Ontmoetingen (15 min.)

Vraag de deelnemers om twee ontmoetingen van de afgelopen week op te schrijven die hun een goed gevoel gaven. Je kunt het voorbeeld geven van boodschappen doen in de supermarkt en een leuk gesprekje hebben met het meisje achter de kassa. Het was een leuke ontmoeting, omdat het was fijn om weer even buiten de deur te komen en een vriendelijk iemand te ontmoeten.

Nodig de groep uit om hun ervaringen te delen en elkaar vragen te stellen: Wat betekende de ontmoeting voor jou? Wie nam het initiatief?

Laat de groep de volgende vragen beantwoorden:
Wat kun jij zelf doen om vaker dit soort ontmoetingen te hebben? Is er iets dat je tegenhoudt? Wat helpt jou om dat obstakel te overwinnen?

Einde van de eerste bijeenkomst (10 min.)

Evalueer kort wat de deelnemers van de eerste bijeenkomst vonden. Vraag iedere deelnemer om een tip (wat de volgende keer beter kan) en een top (wat ze leuk of nuttig vonden) te noemen. Er vindt geen discussie plaats. Herhaal waar en wanneer de volgende bijeenkomst plaatsvindt. Vraag de deelnemers om voor de volgende keer hun eigen gezondheid te beoordelen aan de hand van de volgende vragen: Leef ik gezond? Heb ik een gezonde levensstijl? Wat is gezond? Wat niet? Hoe beoordeel ik mijn eigen levensstijl?



Aly Gruppen & Annerieke Hut

Bijlage beweegactiviteiten bij Handboek gezond ouder worden

Voorwoord

Aanleiding

De Faculteit Maatschappij en Recht van de Hogeschool Utrecht, koos in 2016 'Sport' als strategisch thema om onder de aandacht te brengen bij studenten en professionals Social Work. Uit gesprekken en ervaringen van studenten Social Work, die werken met kwetsbare burgers waaronder ouderen, kwam naar voren dat ze vaak vast zitten in een beweegaanbod dat sportgericht is. Veel social workers en ouderen hebben niets met sporten. Bovendien vinden social workers het vaak moeilijk om met bewegen aan de slag te gaan, als ze zelf geen sportopleiding hebben gehad. Op grond hiervan is besloten om binnen het strategische thema 'Sport' een aantal activiteiten te ontwikkelen die social workers met ouderen kunnen doen. Het zijn expliciet géén sportactiviteiten, maar de activiteiten verleiden wél tot bewegen.

Handboek Gezond Ouder worden

In 2016 heeft de Hogeschool Utrecht het 'Handboek Gezond Ouder worden' ontwikkeld als onderdeel van het door de Europese Unie medegefinancierde HASIC (Healthy Ageing Supported by Internet and Community) project. HASIC was een samenwerkingsproject tussen zeven Europese landen. Met dit handboek wil de Hogeschool Utrecht bijdragen aan het bevorderen van een gezonde levensstijl bij ouderen. Het handboek is gratis te downloaden via deze link:

<http://www.beteroud.nl/ouderen/nieuws-toolkit-healthy-ageing.html>

Helaas is binnen dit handboek het aantal activiteiten op het gebied van bewegen beperkt, daarom is bij deze een extra bijlage toegevoegd met beweegactiviteiten.

Extra bijlage met beweegactiviteiten

De beweegactiviteiten voor ouderen zijn ontwikkeld als extra-onderdeel bij het Handboek 'Gezond Ouder worden'. Studenten, professionals en vrijwilligers kunnen hiermee aan de slag binnen hun contact met 65-plussers. Zij kunnen op een laagdrempelige manier allerlei activiteiten met ouderen doen, die ouderen wel laten bewegen, maar die niet expliciet tot sport gerekend kunnen worden. Wij hopen dat deze bijlage een nuttig hulpmiddel zal zijn bij het bevorderen van beweging van ouderen.

Annerieke Hut en Aly Gruppen

Docenten en onderzoekers Social Work, Hogeschool Utrecht

Inleiding

Wat vind je hier?

In dit dossier vind je laagdrempelige activiteiten rondom bewegen, die (toekomstige) sociale professionals met ouderen kunnen doen in groepsverband. Deze activiteiten kun je doen in een gymzaal, maar ook in een gewone huiskamer, een gemeenschapshuis of buiten. Bij elke activiteit vind je een duidelijke beschrijving van de activiteit of activiteit, met daarbij instructies voor de begeleider of om als groepje ouderen met elkaar te doen (zelfbeheer).

Voor wie?

Iedereen die geïnteresseerd is in bewegen kan deze activiteiten gebruiken om met een groepje aan de slag te gaan, hoe oud je ook bent of met welke groep je ook werkt. Je hoeft geen voorkennis te hebben van sporten of spelregels. Ouderen kunnen ook zelf, zonder begeleiding met de activiteiten aan de slag. Elke activiteit bevat duidelijke instructies. We hebben geen onderscheid gemaakt tussen groepen ouderen. 'De oudere' bestaat niet. Alle ouderen hebben hun eigen behoeften en hun eigen wensen. Wat blijkt is dat ouderen over het algemeen het vooral belangrijk vinden dat een activiteit in het teken staat van het sociale aspect. Hier hebben we wel rekening mee gehouden.

Waarom?

Veel sportverenigingen blijven voor senioren het vaste sportaanbod aanbieden van de tak van sport van de vereniging. Er is nog niet zoveel informatie over beweegactiviteiten die voor senioren worden aangeboden vanuit de hoek van plezier, samenspel en recreatie. Uit onderzoek komt naar voren hoe belangrijk het is om goed aan de sluiten bij de mogelijkheden en leefwereld van senioren. Het gaat onder meer om het rekening houden met fysieke mogelijkheden, maar ook om de sociale dimensie; plezier beleven aan het samen bewegen (Gruijter, Hermens, Nederland, & Toorn, 2013). Verder geldt er voor bewegende ouderen een aantal afknappers; als er teveel nadruk ligt op prestaties of als de mogelijkheid tot een praatje en een bakje koffie achteraf ontbreekt (ioresearch.nl, 2017). Daarom hebben wij in deze activiteiten de nadruk gelegd op plezier en sociaal contact. Soms is er een klein wedstrijd-element ingebouwd, maar met name om het plezier te vergroten. Mocht het wedstrijd-element een negatieve invloed hebben op de plezierbeleving, dan adviseren we dit element te schrappen.

Hoe te gebruiken?

De activiteiten mogen in willekeurige volgorde worden behandeld. Je kunt zelf beslissen welke onderwerpen en activiteiten het meest geschikt zijn voor de (groep) ouderen waarmee jij werkt. Let hierbij op de balans tussen inspanning en ontspanning en laat ouderen zelf stilstaan of ze denken de activiteit aan te kunnen. Bij een aantal activiteiten worden tevens extra aandachtspunten genoemd rondom bijvoorbeeld houding of veiligheid.

Wat maakt een activiteit tot een succes?

De activiteit is een succes als het een succeservaring is voor de oudere(n) en als het tegemoet komt aan de volgende drie basisbehoeften van ouderen:

1. Competent voelen:

Competentie, het gevoel iets te kunnen, stimuleer je door ouderen het gevoel te geven dat ze bekwaam zijn om een activiteit uit te voeren. Maak het dus laagdrempelig en een succeservaring voor iedereen. Geef ook complimenten en stimuleer dat ouderen elkaar complimenteren.

2. Verbondenheid voelen:

Verbondenheid ontstaat door goede sfeer onderling, probeer irritaties onderling te vermijden. Besteed tijd en aandacht aan iedereen en stimuleer dat de ouderen dat ook aan elkaar doen.

3. Autonoom voelen:

Geef de ouderen het gevoel dat ze zichzelf mogen en kunnen zijn en dat ze keuzes kunnen maken. Belonen, straffen, keuzes opleggen en bepaalde verplichtingen kunnen het beste vermeden worden, zodat de intrinsieke motivatie niet zal dalen of verdwijnen. (Boer, 2013)

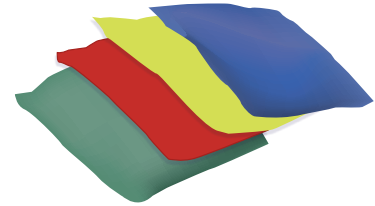
Overzicht activiteiten

Bij het bedenken van de activiteiten is er stil gestaan bij de diversiteit aan ouderen, de setting en het aantal deelnemers. Hieronder vindt u de indeling met de bijbehorende activiteiten.

- **Activiteiten zittend aan tafel**
 - Pittenzakken schuiven en namen van elkaar leren
 - Ballonnen slaan
 - Bal rollen
- **Activiteiten zittend in een kring of in tweetallen**
 - Elkaar uit een stoel omhoog trekken
 - Vier op een rij
 - Kringvoetbal of kringhockey
 - Bom doorgeven
- **Activiteiten staand in een kring of in tweetallen**
 - Touwenknoop
 - Bal gooien met behulp van een handdoek
 - Bal vanaf ver in een mand gooien
 - Koersbal
- **Activiteiten met muziek**
 - Weerspiegeling: bewegingen nadoen
 - Ritme van ander nadoen
 - Activiteiten voor buiten
 - Jeu de Boules
 - Wandelvoetbal

LET OP: niet alle activiteiten zijn voor alle ouderen en in alle situaties geschikt. Soms zijn activiteiten juist gecontra-indiceerd. De lijst met activiteiten is alleen bedoeld om ideeën op te doen. Gebruik de activiteiten alleen als je zeker weet waar je mee bezig bent. Het gebruik van de activiteiten in de praktijk is voor eigen risico (www.pmtinfosite.nl, 2017).

Activiteiten zittend aan tafel



PITTENZAKKEN SCHUIVEN

Type activiteit	Activiteit zittend aan tafel
Naam	Pittenzakken schuiven en namen van elkaar leren.
Aantal deelnemers	2 - 8
Tijdsduur	20 min.
Benodigdheden	Voor elke deelnemer een pittenzak in verschillende kleuren/prints.
Werkwijze	De groep zit aan tafel. Een deelnemer noemt de naam van een groepslid en gooit (schuivend over tafel) de pittenzak naar hem/haar. Deze deelnemer noemt vervolgens de naam van een ander en gooit zijn pittenzak naar hem/haar. Dit doe je net zo lang tot iedereen van pittenzak geruild heeft en alle namen dus genoemd zijn.
Variant	Variant 1: Zet de tafel in de lengte neer. De bedoeling is om de pittenzak zover te gooien/schuiven dat hij net niet van de tafel valt, maar wel zover mogelijk op de tafel komt te liggen. Wie het verste gooit heeft een punt. Iedereen gooit 5x. Degene die de meeste punten heeft wint.
	Variant 2: Plak (met tape) of schrijf (met krijt) 6 vakken op de tafel. Schrijf er de cijfers 1 tot en met 6 in. Iedereen gooit om de beurt 1 pittenzak. Aan het eind van deze ronde schrijf je het cijfer op van het vak waarin je pittenzakje ligt. Dit zijn je punten. Doe dit meerdere rondes. De winnaar is degene die na deze rondes de meeste punten heeft. Je mag tijdens het gooien zakjes van anderen wegschuiven met je eigen pittenzak.
Aandachtspunten	Het is belangrijk dat iemand de stand bijhoudt met bijvoorbeeld een lijst.



BALLONNEN SLAAN

Type activiteit	Activiteit zittend aan tafel
Naam	Naam Ballonnen slaan
Aantal deelnemers	2 - 8
Tijdsduur	5 - 10 min.
Benodigdheden	3 of 4 opgeblazen ballonnen en een stopwatch, horloge of mobiel om de tijd bij te houden
Werkwijze	Iedereen zit in een kring om de tafel. De ballon wordt in de groep gegooid. De groep moet deze ballon in de lucht houden, hij mag de tafel niet raken. Dit doe je door met de handen de ballon naar elkaar toe te slaan. Je kunt de tijd opnemen hoe lang de groep de ballon in de lucht kan houden. Ook kun je afspreken om de ballon een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 1 minuut, als groep in de lucht te houden.
Variant	Voeg steeds een ballon toe. Hoeveel ballonnen kan een groep één minuut lang in de lucht houden.

Activiteiten zittend aan tafel



BAL ROLLEN

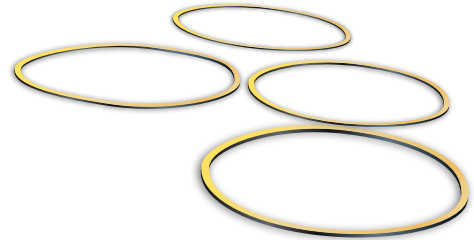
Type activiteit	Activiteit zittend aan tafel
Naam	Bal rollen
Aantal deelnemers	2 - 8
Tijdsduur	5 - 10 min.
Benodigdheden	3 zachte (niet te grote) ballen
Werkwijze	Iedereen zit in een kring om een tafel. Er is 1 bal. De groep moet deze bal naar elkaar toe.
Variant 1	Combineer het rollen met de naam noemen van degene naar wie je de bal rolt.
Variant 2	Je kunt een 2 ^e en daarna een 3 ^e bal in het spel brengen.
Aandachtspunten	--

Activiteiten zittend in een kring of in tweetallen



NAAM ELKAAR UIT EEN STOEL OMHOOG TREKKEN

Type activiteit	Activiteit zittend in tweetallen
Naam	Elkaar uit een stoel omhoog trekken
Aantal deelnemers	Minimaal 2
Tijdsduur	5 min.
Benodigdheden	2 rubberen ringen of een handdoek
Werkwijze	De twee deelnemers gaan op een stoel zitten tegenover elkaar met de knieën ongeveer een halve meter van elkaar af, de voeten kunnen eventueel tegen elkaar aan gezet worden. Beide deelnemers pakken de beide rubberen ringen goed vast. Als een handdoek gebruikt wordt pakken beide deelnemers een uiteinde van de handdoek stevig vast met twee handen. De bedoeling is om de ander iets omhoog te trekken van de stoelzitting af. Degene bij wie de billen niet meer de stoelzitting raken is af. <i>Let op dat de deelnemers goed rechtop met hun rug tegen de rugleuning gaan zitten en dat beide benen goed stevig op de grond staan.</i>
Aandachtspunten	Let bij deze activiteit op de uitvoering om eventuele pijnklachten te voorkomen. Het gaat om kleine bewegingen, waarbij plezier en ervaren van kracht en niet de competitie zelf voorop staat.



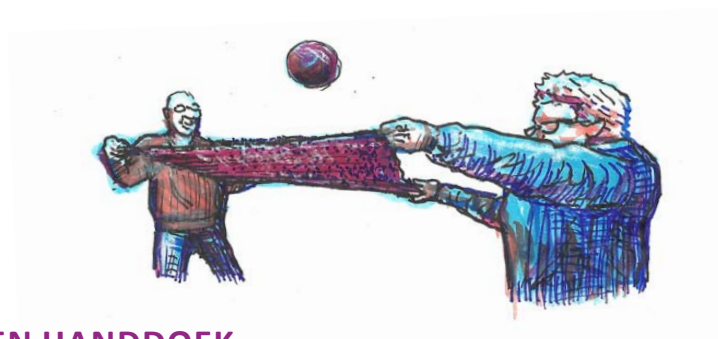
VIER OP EEN RIJ

Type activiteit	Activiteit zittend in een groep of in tweetallen of staand
Naam	Vier op een rij
Aantal deelnemers	2 of groep
Tijdsduur	15 - 20 min.
Benodigdheden	9 of 16 hoepels, pittenzakjes of tennisballen in 2 kleuren. Bij gebrek aan hoepels kunnen er ook met tape, touwen of linten vakken op de grond gemaakt worden.
Werkwijze	Twee teams zitten tegenover elkaar. Tussen hen in liggen 16 hoepels in een vierkant van 4 bij 4. Iedere deelnemer krijgt 2 (of 3) pittenzakjes. De teams gooien om de beurten. Spreek goed af wanneer iets raak is. Je kunt kiezen voor zakjes die voor de helft of meer in de hoepel liggen als raak of de zakjes mogen de rand helemaal niet raken. Als er al een zakje in de hoepel ligt, telt het nieuwe zakje niet. Een team heeft gewonnen als het vier zakjes op een rij heeft liggen; horizontaal, diagonaal of verticaal.
Variant 1	Dito met verschillende kleuren tennisballen (1 kleur per team). De ballen worden er in gegooid. Dit is veel moeilijker dan met pittenzakjes. De bal telt als hij er in ligt, of hij de rand nou raakt of niet.
Variant 2	Drie en vier op een rij. Bovenstaande werkwijze wordt gehanteerd. Er wordt gegooid tot alle hoepels bezet zijn. Men heeft 1 punt voor elke rij van 3 en 2 punten voor elke rij van 4.
Aandachtspunten	--



KRINGVOETBAL OF KRINGHOCKEY

Type activiteit	Activiteit zittend in een groep
Naam	Kringvoetbal of kringhockey
Aantal deelnemers	6 of meer
Tijdsduur	15 min.
Benodigdheden	Benodigdheden 1 of meer ballen, eventueel sticks of iets vergelijkbaars
Werkwijze	Iedereen zit in een kring op een stoel. De bal is in het midden. Bedoeling is om de bal tussen de stoelpoten van een ander door te spelen. Raak is een punt voor de persoon die scoort.
Variant 1	Meerdere ballen toevoegen.
Variant 2	Er worden 2 teams gemaakt die elk op een rij op een stoel zitten, tegenover elkaar, de stoelen een eind uit elkaar. Iedereen heeft een racket, stok, hockeystick of foamstick in de hand waar men de bal mee speelt. Men probeert de bal achter de voorste stoelpoten van de tegenstander te spelen.
Variant 3	Er zijn 2 teams. Men zit op een stoel langs de korte kanten van de ruimte. In het midden staan 15 kegels vlak bij elkaar, in de breedte, dus parallel aan de deelnemers. Om de beurt trapt iemand zittend de bal richting de kegels en probeert er zoveel mogelijk tegelijk om te krijgen. Zodra één van de teams acht of meer punten heeft, is de partij afgelopen en heeft dat team een spelpunt gewonnen. Aandachtspunten
Aandachtspunten	Zet de stoelen ver genoeg uit elkaar, zodat deelnemers elkaar niet met de stick kunnen raken.
Aandachtspunten	--



NAAM BAL GOOIEN MET BEHULP VAN EEN HANDDOEK

Type activiteit	Activiteit staand in tweetallen
Naam	Naam Bal gooien met behulp van een handdoek
Aantal deelnemers	2 – 4 – 6 – 8 – 10 personen
Tijdsduur	15 – 20 min.
Benodigdheden	Handdoeken, zachte ballen.
Werkwijze	Twee deelnemers pakken beiden de uiteinden van een handdoek vast. In tweetallen worden de mogelijkheden van een handdoek met een bal uitgeprobeerd. Opties: - De bal wordt omhoog gegooid en weer opgevangen. - Ook kan heel hoog gegooid worden. - De bal 1x laten stuiten en dan vangen.
Variant 1	Competitie. Welk tweetal kan het vaakst in 2 minuten de bal boven het hoofd of een bepaalde hogere hoogte gooien en opvangen, zonder dat de bal de grond heeft geraakt.
Variant 2	Twee tweetallen spelen 1 bal naar elkaar over. Dit kan eventueel ook met 2 ballen tegelijk, elk tweetal een bal.
Variant 3	Alle tweetallen gaan in een rij staan. Eerst oefenen met 1, 2 of 3 ballen overgooien. Dan krijgt elk tweetal een bal en iedereen gooit tegelijk met de anderen zijn bal naar een van tevoren afgesproken ander tweetal.
Aandachtspunten	--



BAL VANAF VER IN EEN MAND GOOIEN

Type activiteit	Activiteit staand in een kring
Naam	Bal vanaf ver in een mand gooien
Aantal deelnemers	2 – groep
Tijdsduur	10 – 20 min.
Benodigdheden	Bal of pittenzakjes, mand, ruime ruimte.
Werkwijze	Iedereen zit in een kring op een stoel. De bal is in het midden. Bedoeling is om de bal tussen de stoelpoten van een ander door te spelen. Raak is een punt voor de persoon die scoort.
Variant 1	Meerdere ballen toevoegen.
Variant 2	Er worden 2 teams gemaakt die elk op een rij op een stoel zitten, tegenover elkaar, de stoelen een eind uit elkaar. Iedereen heeft een racket, stok, hockeystick of foamstick in de hand waar men de bal mee speelt. Men probeert de bal achter de voorste stoelpoten van de tegenstander te spelen.
Variant 3	Er zijn 2 teams. Men zit op een stoel langs de korte kanten van de ruimte. In het midden staan 15 kegels vlak bij elkaar, in de breedte, dus parallel aan de deelnemers. Om de beurt trapt iemand zittend de bal richting de kegels en probeert er zoveel mogelijk tegelijk om te krijgen. Zodra één van de teams acht of meer punten heeft, is de partij afgelopen en heeft dat team een spelpunt gewonnen. Aandachtspunten
Aandachtspunten	Zet de stoelen ver genoeg uit elkaar, zodat deelnemers elkaar niet met de stick kunnen raken.



BOM DOORGEVEN

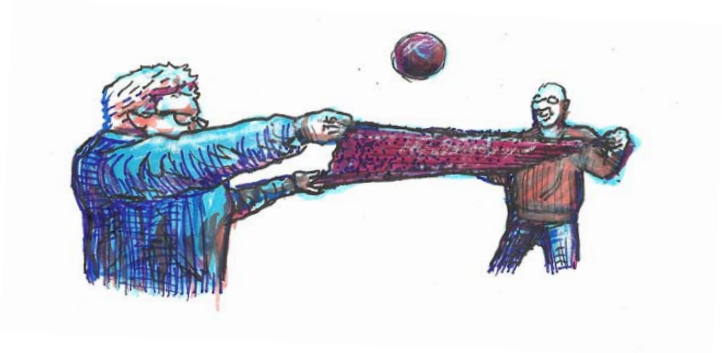
Type activiteit	Activiteit zittend in een groep
Naam	Bom doorgeven
Aantal deelnemers	Minimaal 5
Tijdsduur	10 – 20 min.
Benodigdheden	1 bal én een fluitje, alarm of horloge
Werkwijze	Iedereen zit in een kring. De begeleider of een deelnemer heeft een fluitje (zit of staat met de rug naar de spelers toe) of er wordt een bepaalde tijdsduur afgesproken of ingesteld als alarm. De deelnemers geven de bal door zonder deze te laten vallen. Heb je de bal op het moment dat het fluitje gaat dan ben je af.
Variant 1	Idem als hierboven alleen mag je de bal pas doorgeven als je een vraag goed beantwoord hebt. Je kunt ervoor kiezen om zelf van tevoren vragen te bedenken of om steeds je buurman een vraag te laten stellen. Je kunt ook in plaats van een vraag opdrachten bedenken zoals bijvoorbeeld het zingen van een liedje of een gezegde/spreekwoord noemen of afmaken.
Variant 2	Twee teams zitten elk in hun eigen vak en gooien de bal over. Je moet minimaal 1x overspelen binnen je team en je mag dit maximaal 8x doen. Daarna moet je de bal naar iemand van het andere team in het andere vak spelen. Als het fluitje of het alarm gaat, krijgt het team in wiens vak de bal zich bevindt, een strafpunt. Aandachtspunten Leg uit aan de deelnemers dat de bal ontploft
Aandachtspunten	Leg uit aan de deelnemers dat de bal ontploft (bom!) als je hem in je handen hebt op het moment dat het fluitje of het alarm gaat.

Activiteiten staand in een kring of in tweetallen



TOUWENKNOOP

Type activiteit	Activiteiten staand in een kring of in tweetallen
Naam	Touwenknoop
Aantal deelnemers	4 – 8 deelnemers
Tijdsduur	15 min.
Benodigdheden	Een ruimte waarin de deelnemers door elkaar kunnen lopen. Voor iedere twee deelnemers een touw van twee meter
Werkwijze	De deelnemers staan in een kring. Iedere deelnemer krijgt een eind van een stuk touw in de hand. Het andere eind wordt gegeven aan een overbuurvrouw/-man. Vervolgens lopen de deelnemers door elkaar totdat een schijnbaar onontwarbare kluwen van touwen is ontstaan. Een van de begeleiders geeft aan wanneer de knoop groot genoeg is. De deelnemers worden daarna gevraagd door goed te kijken, te overleggen, te proberen en opnieuw te proberen, de knoop te ontwarren. Het touw mag niet losgelaten en ook niet overgepakt worden met de andere hand. De begeleiders zien erop toe dat de activiteit volgens de regels verloopt.
Variant	Deze activiteit kan moeilijker gemaakt worden; 1. Hoe meer touwen, hoe moeilijker 2. Er mag niet gesproken worden tijdens de activiteit.
Aandachtspunten	--



BAL GOOIEN MET BEHULP VAN EEN HANDDOEK

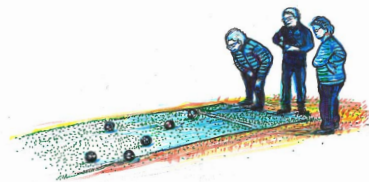
Type activiteit	Activiteit zittend in een groep of in tweetallen of staand
Naam	Bal gooien met behulp van een handdoek
Aantal deelnemers	2 – 4 – 6 – 8 – 10
Tijdsduur	15 – 20 min.
Benodigdheden	Handdoeken, zachte ballen.
Werkwijze	Twee deelnemers pakken beiden de uiteinden van een handdoek vast. In tweetallen worden de mogelijkheden van een handdoek met een bal uitgeprobeerd. Opties: - De bal wordt omhoog gegooid en weer opgevangen. - Ook kan heel hoog gegooid worden. - De bal 1x laten stuiten en dan vangen.
Variant 1	Competitie. Welk tweetal kan het vaakst in 2 minuten de bal boven het hoofd of een bepaalde hogere hoogte gooien en opvangen, zonder dat de bal de grond heeft geraakt.
Variant 2	Twee tweetallen spelen 1 bal naar elkaar over. Dit kan eventueel ook met 2 ballen tegelijk, elk tweetal een bal.
Variant 3	Alle tweetallen gaan in een rij staan. Eerst oefenen met 1, 2 of 3 ballen overgooien. Dan krijgt elk tweetal een bal en iedereen gooit tegelijk met de anderen zijn bal naar een van tevoren afgesproken ander tweetal.
Aandachtspunten	--

Activiteiten zittend in een kring of in tweetallen



BAL VANAF VER IN EEN MAND GOOIEN

Type activiteit	Activiteit zittend in een groep
Naam	Bal vanaf ver in een mand gooien
Aantal deelnemers	2 – groep
Tijdsduur	10 – 20 min.
Benodigdheden	Bal of pittenzakjes, mand, ruime ruimte.
Werkwijze	Een mand staat in het midden van de ruimte. De groep staat er in een wijde cirkel omheen. Iedereen gooit om de beurten. Gooit men in de mand, dan doet men een stap achteruit. Gooit men mis, dan doet men een stap vooruit. Winnaar is degene die na een bepaald aantal beurten het verst is gekomen.
Variant 1	Benodigdheden: pittenzakjes, 2 manden. Er zijn 2 partijen. De deelnemers zitten of staan op een rij. Één deelnemer van een team staat voor de rij achter een denkbeeldige streep en houdt een mand vast met de opening naar boven. Men probeert de pittenzakjes in de mand te gooien. De groep die de meeste pittenzakjes in de mand heeft gevangen, wint.
Aandachtspunten	Bij variant: Let op dat er niet te hard gegooid wordt naar de deelnemer die de mand vast heeft. Pas op voor brillen en dergelijke.



KOERSBAL

Type activiteit	Activiteit staand in een kring of in tweetallen, eventueel zittend
Naam	Koersbal
Aantal deelnemers	2 of 4 per spel
Tijdsduur	15 - 30 min.
Benodigdheden	Mat van 8 x 2 meter, 4 zwarte en 4 gele koersballen, een jack en een meetlint.
Werkwijze	Er zijn 2 teams met elk 1 of 2 spelers. Bij aanvang van het spel staan beide spelers/teams aan één zijde van de mat. De bedoeling van het spel is jouw koersbal zo dicht mogelijk bij de jack (kleine witte bal) te rollen. De bal is niet helemaal rond waardoor deze bij het afremmen een curve (bocht) maakt. De speler die begint, speelt met zwart en gooit als eerste de jack. Als de jack tot stilstand is gekomen wordt deze in het midden op de mat gelegd ter hoogte van de plaats waar hij tot stilstand kwam. De jack moet echter wel over de middellijn komen. Is dit niet het geval dan mag de andere speler de jack inrollen. Als het deze keer ook niet lukt wordt de jack op het witte dwars streepje voor het dubbelscore of eindvak gelegd. De speler die als eerste de jack rolde, rolt zijn eerste zwarte koersbal. Richt een beetje naar rechts (of links) zodat de bal met een curve terug rolt naar het midden. Aan één kant van de bal staan letters en kleine ringen, houdt deze aan de binnenkant van de mat voor de juiste curve. Daarna rolt de andere speler zijn eerste gele koersbal. Vervolgens rolt de eerste speler weer een zwarte koersbal, en zo gaat men om beurten verder totdat alle koersballen zijn gespeeld. - Koersballen die de middellijn niet halen doen niet meer mee. - Koersballen die van de mat afrollen worden uit het spel gehaald. - Als de jack van de mat af wordt gerold, wordt deze in het midden van de mat gelegd ter hoogte van de plek waar hij van de mat afrolde. - Als een koersbal de jack raakt en deze verplaatst blijft de jack liggen waar deze tot stilstand komt. Als de Jack via het eindvak van de mat rolt, mag er geen punt worden geteld. Puntentelling: De koersbal die het dichtst bij de jack ligt krijgt een punt. Deze koersbal wordt dan weggehaald en dan ga je kijken welke koersbal nu het dichtst bij de jack ligt, is deze koersbal van dezelfde partij dan krijgt deze partij er een punt bij. Is deze koersbal van de tegenpartij dan stopt de puntentelling. Er is dus altijd maar één speler/team die de punten krijgt tenzij er een koersbal is uitgetikt. Dubbelscore vak: Aan het eind van de mat ligt het dubbelscore vak. Wanneer een speler de jack raakt en deze daarna in het dubbelscore vak komt, krijgt deze speler een extra punt. Dit geldt ook als de jack bij het in het spel brengen in het dubbelscore vak terecht komt. Dit punt blijft altijd tellen, ook als iemand de jack tijdens het spelen van de mat stoot. Wanneer de jack in het dubbelscore vak ligt tellen alle koersballen die in het dubbelscore vak liggen dubbel.
Aandachtspunten	Er zijn veel regels genoemd. Bovenstaande uitleg betreft hoe het spel op een club gespeeld wordt. Maak het spel eventueel voor jezelf en de deelnemers simpeler door regels weg te laten of te versimpelen. Bij zittende deelname moet er gekeken worden of er zittend, of mogelijk toch staand gegooid kan worden. Bij het gooien kan er eventueel ook gesteund worden op bijv. een stoel.

Activiteiten met muziek



WEERSPIEGELING: BEWEGINGEN NADOEN

Type activiteit	Activiteit staand in een kring en activiteit met muziek
Naam	Weerspiegeling: bewegingen nadoen
Aantal deelnemers	4 - 8
Tijdsduur	8 - 10 min.
Benodigdheden	Vrije ruimte om kring te vormen
Werkwijze	Bij deze activiteit doen de deelnemers elkaar beurtelings na, vandaar de spiegeling. Het is een staande activiteit op muziek waarbij iedereen in de groep voortdurend actief is. Ze is geschikt wanneer kennismaking en veiligheid op de voorgrond staan. Een beweging zelf bedenken en het feit dat iedereen jou volgt, kan het zelfvertrouwen doen toenemen en het gevoel geven zelf iets te kunnen doen tegen pijn en klachten. Instructie voor deelnemers: Zet de muziek aan. Ga in een kring staan met voldoende ruimte om je heen, zodat je je armen rondom kan bewegen. Om de beurt maakt iemand een beweging en de rest van de groep doet het na. Zwaai bijvoorbeeld met beide armen in de lucht. De groep doe het na. Na 10 seconden neemt de volgende persoon het over en verzint iets anders, wat de anderen weer nadoen. Doe een beweging die je zelf makkelijk kan of fijn vindt. Doe wat je kan, doe maar heel 'klein' mee als het lastig voor je is. Ga nadat iedereen aan de beurt is geweest, nog eens de andere kant
Variant 1	Zet de muziek uit. Klap als begeleider een eenvoudig basis ritme en de anderen klappen mee. Probeer het ritme vast te houden. Laat vervolgens een klein groepje een nieuw ritme tikken (variant, met handen of instrument, voeten) terwijl de anderen door gaan. Geef nogmaals een klein groepje een ander ritme. Maak zo samen muziekwerk.
Variant 2	Muziekinstrumenten gebruiken: trommels, ritmestokjes. Laat een tegenritme klappen door een andere groep.
Aandachtspunten	--



RITME VAN ANDER NADOEN

Type activiteit	Activiteit met muziek
Naam	Ritme van ander nadoen
Aantal deelnemers	4 - 8
Tijdsduur	8 - 10 min.
Benodigdheden	Vrije ruimte om kring te vormen, muziek voor variant
Werkwijze	Bij deze activiteit klappen de deelnemers beurtelings elkaars ritme na. Het is een staande of zittende activiteit waarbij iedereen in de groep voortdurend actief is. Een ritme zelf bedenken en het feit dat iedereen jou volgt, kan het zelfvertrouwen doen toenemen. Instructie: Ga in een kring staan of zitten met voldoende ruimte voor de armen. Om de beurt klapt iemand een ritme en de rest van de groep doet het na. Nadat de groep het heeft 'nageklapt' neemt de volgende persoon het over en verzint iets anders, wat de groep weer nadoet. Ga nadat iedereen aan de beurt is geweest, nog eens de andere kant op.
Variant 1	Zet een muziekje op. Bewegingen maken op muziek, de rest van de groep doet het 3x na. Vervolgens een nieuwe beweging laten doen door een ander groepslid.
Aandachtspunten	Tijdens het uitvoeren moedigt de begeleider aan om elkaar te helpen als iemand niets kan verzinnen (Ken je een activiteit van fysiotherapie? Of een danspas?). Moedig ook aan om de humor ervan in te zien: het is niet erg om gezamenlijk te lachen om de verschillende uitvoeringen, het gehijg en gepuf van iedereen. Communiceer zelf vooral non-verbaal om in het 'doen' te blijven, anders gaan de deelnemers praten en haken ze makkelijker af.

Activiteiten voor buiten



JEU DE BOULES

Type activiteit	Activiteit voor buiten, eventueel zittend Naam
Naam	Jeu de Boules
Aantal deelnemers	2 of 4 per spel
Tijdsduur	15 – 30 min.
Benodigdheden	Jeu de Boules ballen; 3 ballen per deelnemer en 1 wit of houten balletje per spel. Een Jeu de Boules baan of een vergelijkbare ondergrond en grootte van het veld.
Werkwijze	Er zijn 2 teams met elk 1 of 2 deelnemers. Je speelt of 1 tegen 1 of 2 tegen 2. Ieder teamlid heeft 3 ballen. Het eerste team gooit het kleine balletje. Vervolgens gooit hetzelfde team 1 bal zo dicht mogelijk bij dit balletje. Daarna is team 2 aan de beurt om te gooien. Het team dat vervolgens het verst van het balletje af ligt gooit net zo lang tot het met 1 bal dichterbij ligt dan het andere team. Daarna mag het andere team weer etc. Vervolgens worden de resterende ballen gegooid. Alleen het team dat het dichtst bij het balletje ligt kan punten halen en wel een punt voor elke bal die dichterbij het witte balletje ligt dan de eerstvolgende bal van de tegenpartij. Er wordt gespeeld tot een van tevoren afgesproken aantal punten. De volgorde waarin de teamleden gooien wordt per keer door het betreffende team bepaald. Tactische overwegingen kunnen hierbij meespelen.
Aandachtspunten	Bij zittende deelname moet er gekeken worden of er zittend, of mogelijk toch staand gegooid kan worden. Bij het gooien kan er eventueel ook gesteund worden op bijv. een stoel.



WANDELVOETBAL

Type activiteit	Activiteit voor buiten
Naam	Wandelvoetbal
Aantal deelnemers	2 teams van 4 - 7 spelers
Tijdsduur	2 x 10 of 15 min met een pauze van 10 – 15 min.
Benodigdheden	Veld van minimaal 20 bij 30 meter, 2 kleine voetbaldoelen, 1 bal, 4 – 6 hesjes en benodigdheden om het veld af te bakenen zoals markeerschijven of gekalkte lijnen. Er moet ook een middellijn zichtbaar zijn.
Werkwijze	Wandelvoetbal is een variant van voetbal waarbij de regels aangepast zijn op de doelgroep van senioren. Aangepaste regels: - Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan (= 2 voeten van de grond). Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen. - Er zijn geen keepers. - Het maken van slidings is niet toegestaan en het is niet toegestaan om iemand in de rug te duwen of om een schouderduw te geven. - Als de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de voet weer het spel inbrengen. Dit kan door intrappen of indribbelen. - De aftrap begint of wordt na een doelpunt hervat in het midden van het speelveld. - De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld. - Er mag niet worden gescoord vanaf eigen helft.
Aandachtspunten	Er mag onbeperkt gewisseld worden. Let op met fysiek contact, probeer dit zoveel mogelijk te beperken.



Wie heeft dit handboek samengesteld?

Alle zeven partners van het HASIC project hebben een bijdrage geleverd aan dit handboek:

- Turku University of Applied Sciences, Finland
- Norwegian University of Science and Technology, Noorwegen
- Hamburg University of Applied Sciences, Duitsland
- Hogeschool Utrecht, The Netherlands
- Universiteit van Castilla-La Mancha, Spanje
- Universiteit van Debrecen, Hongarije
- Universiteit van Tartu, Estland

We willen ook graag de Nederlandse partnerorganisatie Movisie bedanken voor hun feedback op de concepten van het handboek: Willem Jan van de Gast en Jan Willem van de Maat.

Illustraties/Vomgeving 2017: Erik Bruijs - bthestudio
Ontwerp eerste druk : Laura Koskinen, Finland

Tweede druk, Mei, 2017, Hogeschool Utrecht

Kenniscentrum Sociale Innovatie

Op deze uitgave is de CC-BY-NC-licentie van toepassing.

Het is toegestaan om deze uitgave te kopiëren, distribueren, vertonen en op te voeren, en om afgeleid materiaal te maken dat op dit werk gebaseerd is, zolang dit geen commerciële doeleinden heeft en uitsluitend als de auteurs vermeld worden: Aly Gruppen, Annerieke Hut en Jeroen Knevel, Hogeschool Utrecht.
De illustraties hebben copyright van Bold/Studio - Erik Bruijs

Dit boek is ook gratis te downloaden via onderstaande link :

<https://www.onderzoek.hu.nl/Projecten/Healthy-Ageing-Support-by-Internet-and-the-Community>

