

Ik word ouder

**Cursus over ouder worden voor
mensen met een beperking**

Voorwoord

Mensen met een beperking worden steeds ouder. Dat heeft gevolgen voor alle leefgebieden. De behoefte aan zorg en ondersteuning verandert en oudere mensen stellen andere eisen aan de leefomgeving. Wat betekent deze nieuwe levensfase voor cliënten? Zijn we daar goed op voorbereid?

Een jaar lang werkten ruim twintig multidisciplinaire teams en 8 gidsinstellingen met veel inzet aan verbeteringen in het leven van oudere mensen met een beperking. Drie pijlers stonden centraal: vitaliteit en gezondheid, een goede oude dag en een passende leefomgeving.

Naast de verbeterteams zijn 3 producten ontwikkeld in het project Ouder wordende cliënt. Deze cursus "Ik word ouder" is gebaseerd op een cursus ontwikkeld door Carla Varkevisser en Marja Campagne van zorgorganisatie Reinaerde. De cursus heeft zich daar in de praktijk bewezen en is nu beschikbaar gemaakt voor iedereen die met het thema aan de slag wil. In de cursus leren mensen met een verstandelijke beperking onder begeleiding wat het inhoudt om ouder te worden. De overige producten zijn een bundel opleiden en leren voor docenten en opleiders en een competentieprofiel Ouder wordende cliënt. In totaal 3 prachtige producten, bedoeld om het leven van ouder wordende cliënten in de gehandicaptenzorg te verbeteren.

Het project Ouder wordende cliënt maakt onderdeel uit van het verbeterprogramma Zorg voor Beter. Het project is uitgevoerd door CBO/TNO, Vilans en KBA in nauwe samenwerking met de VGN. Andere onderwerpen in het verbeterprogramma zijn: ontwikkelingsgericht ondersteunen, zeggenschap en inclusie, gezondheid, probleemgedrag, LVB en verslaving, ondersteuningsplannen, handelingsgerichte diagnostiek, medicatieveiligheid en seksualiteit en preventie seksueel misbruik.

Voor meer informatie zie: www.kennispleingehandicaptensector.nl

Veel leesplezier!

Jannie Oskam
TNO Management Consultants
Projectleider Ouder wordende cliënt
oskam@tmc.tno.nl

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Inleiding | 4 |
| Algemene opzet cursusdag | 6 |
| Module 1: Ouder worden | 10 |
| Module 2: Dagritme en werk | 13 |
| Module 3: Jij en de mensen om je heen | 16 |
| Module 4: Bewegen | 20 |
| Module 5: Voeding | 24 |
| Module 6: Levensboek | 28 |
| Huiswerkopdracht 1: Dagritme en werk | 30 |
| Huiswerkopdracht 2: De mensen om je heen | 32 |
| Werkblad Sociale cirkels | 31 |
| Huiswerkopdracht 3: Bewegen | 33 |
| Huiswerkopdracht 4: Voeding | 35 |
| Werkbladen levensboek | 37 |
| Colofon | 42 |

Inleiding

Voor je ligt een cursus over ouder worden, gemaakt voor mensen met een verstandelijke beperking. In zes modules leren de cursisten over wat ouder worden betekent en wat je zelf kunt doen om gezond en gelukkig oud te worden. Dit document is niet een kant en klare cursus, maar een geeft alle bouwstenen en aanwijzingen om zelf met weinig moeite een cursus op te zetten. Deze cursushandleiding is geschreven voor begeleiders en andere geïnteresseerden in de gehandicaptenzorg die samen met mensen met een beperking aan de slag willen met het thema ouder worden.

In deze inleiding lees je hoe deze cursus tot stand is gekomen en waarom het thema “ouder worden” belangrijk is. Ook lees je hoe je zelf de cursus, of delen ervan, kunt gebruiken.

Stilstaan bij ouder worden

Mensen met een beperking bereiken gemiddeld een steeds hogere leeftijd dankzij goede zorg en ondersteuning. Daardoor krijgen meer mensen met een beperking te maken met ouderdomsverschijnselen zoals lichamelijke en mentale achteruitgang. Het kan er moeilijk zijn hiermee om te gaan als je daar niet goed op voorbereid bent. Deze cursus helpt daarbij door verschillende aspecten van het ouder worden op een toegankelijke manier bespreekbaar te maken.

We weten allemaal best veel over ouder worden, ook mensen met een beperking. Iedereen heeft opa's en oma's, burens of andere bekende ouderen in zijn of haar omgeving. Wat er komt kijken bij ouder worden kan iedereen wel benoemen, maar beseffen dat we zelf ook ouder worden is moeilijk. Omdat de veranderingen heel langzaam gaan sta je er niet dagelijks bij stil. Deze cursus is er om daar toch de tijd voor te nemen. Het helpt mensen met een beperking te praten over wat ze al weten over ouder worden en na te gaan wat dat voor hen zelf betekent.

Opbouw van de cursus

De cursus is zo opgebouwd dat het uitgaat van wat mensen zelf al weten over ouder worden. Dit gebeurt aan de hand van zes thema's: ouder worden, dagritme en werk, de mensen om je heen, bewegen, voeding en het levensboek. Zoals gezegd is deze cursus nog niet tot in detail uitgewerkt, maar geeft het onderdelen om zelf een cursus op te zetten. Er wordt beschreven hoe je in het algemeen een cursusbijeenkomst opzet en waar je daarbij op moet letten. Vervolgens zijn er voor ieder thema achtergrondinformatie

en verschillende werkvormen beschreven. Als je de werkvormen in het algemene cursusprogramma past heb je al een volledig programma. Maar je kunt waar je wilt zelf onderdelen toevoegen, weglaten of aanpassen. Hiervoor is gekozen omdat iedere persoon met beperking, begeleider of zorgorganisatie anders is. Ieder heeft een eigen benadering nodig en met deze opzet is er de mogelijkheid om dit waar nodig zelf in te vullen.

De cursus is bedoeld voor mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking. Dat is ook terug te zien in de inhoud van de cursus. Deze cursus is gebaseerd op een cursus die is ontwikkeld bij zorgorganisatie Reinaerde. De ervaring van Reinaerde is dat je als cursusleider al snel teveel informatie geeft. De werkvormen zijn daar op twee manieren op ingericht, door de hoeveelheid nieuwe informatie te beperken en zoveel mogelijk de kennis vanuit de deelnemers te laten komen.

Alle onderdelen van de cursus zijn gericht op een cursusgroep van 6 tot 8 deelnemers met 1 of 2 cursusleiders. De cursus kan geleid worden door iedere begeleider met affiniteit voor de doelgroep en het thema. Ervaring met het geven van cursussen of groepslessen is gewenst, maar deze cursus biedt ook de benodigde algemene informatie voor het opzetten van een cursus. Bekijk hiervoor de “Algemene opzet cursusdag”.

Hopelijk biedt deze cursus voor veel begeleiders de bouwstenen om met het thema “ouder worden” bij mensen met een beperking aan de slag te gaan. Want het thema wordt steeds belangrijker en mensen met een beperking verdienen het om gezond en gelukkig oud te worden. En de mooiste manier om dat te doen is als je daar zelf zorg voor kunt dragen.

Algemene opzet cursusbijeenkomst

In deze cursus komen zes thema's aan bod en ieder thema duurt een dagdeel. Hoe het programma voor een bijeenkomst er uit ziet staat in dit hoofdstuk beschreven. Dit is een leeg programma wat je kunt invullen met de informatie en werkvormen uit de komende zes hoofdstukken. In het programma staan een aantal onderdelen die belangrijk zijn voor een goed verloop van de cursus, zoals terugkerende evaluatiemomenten en een vaststaande programmastructuur.

Dit programma is slechts een voorbeeld. Je kunt er zelf voor kiezen om meer of minder tijd te nemen voor een bijeenkomst, om onderdelen weg te laten of toe te voegen of het programma helemaal niet te gebruiken. Wees hierin creatief en kijk wat het beste past bij jezelf, je organisatie en de cursisten. Ga wel bij jezelf na hoe jouw keuzes het leren van de deelnemers zo goed mogelijk kan ondersteunen.

Een vaste programmastructuur

De deelnemers aan de cursus leren het meest als ze een duidelijke structuur krijgen aangeboden in de cursus. Dit betekent dat iedere bijeenkomst steeds dezelfde volgorde en dezelfde onderdelen heeft. Denk bijvoorbeeld aan de opening en afsluiting van de bijeenkomst en hoe laat er een pauze is. De structuur geeft houvast aan de deelnemers en maakt de bijeenkomst voorspelbaar. Hierdoor staan ze meer open voor de inhoud van de dag en gaat er geen aandacht verloren. Zorg dus dat je vooraf goed nadenkt over welke vaste onderdelen je in het programma laat terugkomen.

Onderdelen in het grote geheel

Verschillende werkvormen vormen samen een cursusbijeenkomst en alle bijeenkomsten vormen samen de cursus. Als je de losse onderdelen steeds in verband brengt met het grotere geheel zullen de deelnemers meer onthouden. Vraag daarom aan het begin van een bijeenkomst nog eens waar het de vorige keer over ging. Of vat aan het einde van de bijeenkomst de belangrijkste punten samen en kijk vast vooruit naar de volgende keer. Dit hoeft niet een groot onderdeel van de dag te zijn, maar als je deze momenten opneemt in je programma bereik je een groter leereffect.

Cursisten weten veel, maak daar gebruik van

De cursisten weten al heel veel van het onderwerp want ze hebben hun hele leven al te maken met oudere mensen. Maak waar het kan ook gebruik van die kennis! Probeer dus niet direct zelf het antwoord te geven, maar geef de deelnemers eerst de kans. Dat is niet altijd makkelijk maar de deelnemers zullen daardoor wel beter leren. Leren van elkaar is leuker, werkt beter en geeft ook een zelfverzekerd gevoel. Daarbij is het in veel gevallen niet relevant of een antwoord goed of fout is, het is veel belangrijker dat de deelnemers zelf bezig zijn met het thema. Voor mensen met een beperking is ook aangetoond dat ze beter leren als ze zelf dingen kunnen doen. Klassikaal iets vertellen heeft weinig effect, maar als de deelnemers zelf bezig kunnen zijn met de lesstof is het leereffect veel groter.

Voorbeeldprogramma:

Ontvangst en welkom

Begin de bijeenkomst met een kopje koffie of thee en wat kletstijd.
Hierdoor creëer je een informele sfeer en voelen de deelnemers zich welkom.

Inleiding over het thema van de dag.

Vertel kort iets over de bijeenkomst. Eerst over het thema en waarom het belangrijk is om over na te denken als je ouder wordt. Vertel daarna kort hoe het programma er uit ziet. Zet het programma ook op papier of op een groot flipover vel zodat deelnemers dit gedurende de bijeenkomst terug kunnen kijken. Houdt je ook zoveel mogelijk aan het programma, het zorgt pas voor houvast als het programma loopt zoals het is aangekondigd.

Werkvorm(en)

Voer één of meer werkvormen uit, kijk hiervoor bij de verschillende themamodules.

Pauze

Geef de deelnemers tussen de werkvormen door voldoende tijd om te pauzeren.
Kondig dit ook aan in het programma.

Evaluatie

Vraag aan de deelnemers wat de belangrijkste dingen zijn die ze geleerd hebben (inhoud) en wat ze van de bijeenkomst vonden (proces). Inhoud en proces zijn allebei belangrijk, maar zorg dat je die dingen niet door elkaar haalt. Je kunt tijdens de evaluatie de volgende vragen stellen:

Inhoud:

- Waar hebben we het over gehad?
- Wat wist je nog niet?
- Waar zou je nog meer over willen leren?

Proces:

- Wat vond je van de bijeenkomst?
- Wat vond je het leukste om te doen?
- Wat was er niet leuk?
- Zijn we vandaag nog iets vergeten?

Huiswerkopdracht

Voor modules 1 t/m 4 zijn huiswerkopdrachten beschreven. Deel de werkbladen voor de opdracht uit en bespreek deze met de groep. De huiswerkopdracht gaat altijd over de volgende bijeenkomst en is daarom een goed moment om vast vooruit te kijken. Benoem het thema van de volgende keer en waarom dit past bij het overkoepelende thema "ouder worden". Zorg dat voor iedereen duidelijk is wat de huiswerkopdracht is.

Afsluiting

Sluit de bijeenkomst gezamenlijk af.

Materialen

Voor iedere themamodule is beschreven welke materialen er nodig zijn voor de verschillende werkvormen. Daarnaast is het handig om iedere bijeenkomst in ieder geval de onderstaande materialen beschikbaar te hebben. Ze komen terug in veel werkvormen en geven je de vrijheid om makkelijk werkvormen aan te passen als dat nodig is.

- **Papier**
- **Pen, potlood en/of viltstiften**
- **Flipover of whiteboard**
- **Post-its (geeltjes)**
- **Plakband**
- **Schaar**

De deelnemers zullen tijdens de cursus allerlei collages, tekeningen en andere dingen maken. Daarnaast krijgen ze huiswerkopdrachten mee en zijn er voor verschillende onderdelen werkbladen beschikbaar. Zorg als het mogelijk is dat er voor iedere deelnemer een map is waar deze bladen in kunnen worden gestoken. Op die manier raken ze hun spullen minder snel kwijt en hebben ze aan het eind van de cursus een mooi aandenken en een goed overzicht.

Module 1: Ouder worden

Inleiding

Om de cursus goed in te leiden is het thema van de eerste module “Ouder worden”. Het is belangrijk dat alle deelnemers een begrip hebben van dit thema zodat het als een kapstok werkt om de informatie uit andere modules aan op te hangen. Vragen die aan bod kunnen komen zijn: Wat betekent het om oud te worden? Waar zie je het aan? Wanneer vind je iemand oud? Wat is heel leuk aan oud zijn en wat gaat misschien moeilijker?

De vraag of iemand zichzelf oud vindt staat op de achtergrond. Deze vraag kan best gesteld worden, maar de eerste bijeenkomst gaat meer over een algemeen begrip. In de volgende modules wordt telkens in stappen verkend wat het voor iemand zelf betekent om ouder te worden.

Deze eerste bijeenkomst staat natuurlijk ook in het teken van kennismaken met elkaar en een inleiding op de hele cursus. Het hangt van de groep af of mensen elkaar al kennen of niet dus schat zelf in of een uitgebreide kennismaking nodig is. Kijk in deze inleidende dag ook vast vooruit naar de rest van de cursus en de thema's die aan bod komen.

Achtergrond

Er wordt vaak gezegd: “Je bent zo jong als je je voelt”. Wanneer je oud bent is daarom ook niet heel duidelijk te zeggen. Het is in ieder geval zo dat iedereen op een bepaald moment wel de ongemakken van het ouder worden merkt. Lichamelijk en mentaal kun je niet meer alles wat je vroeger wel kon. Om op een prettige manier oud te worden is het belangrijk om dit te beseffen.

Als we kijken naar mensen met een beperking zien we dat ze door goede zorg en ondersteuning steeds ouder worden. Vroeger overleden mensen met een beperking vaak voor dat ze echt oud werden, maar dat is steeds minder vaak het geval. Daar moeten we dus steeds meer rekening mee houden en daarom zijn cursussen als deze belangrijk.

Mensen met een beperking worden wel anders oud dan mensen zonder beperking. Sommige beperkingen zorgen ervoor dat mensen veel eerder ouderdomsverschijnselen laten zien. Iemand met het syndroom van Down is bijvoorbeeld vaak na het 40ste levensjaar al oud. Bij mensen met een verstandelijke beperking is mentale achteruitgang moeilijker te herkennen en soms zullen bepaalde ouderdomsverschijnselen zich veel eerder voordoen dan anderen. Het is in ieder geval belangrijk om mensen met een beperking hier goed op voor te bereiden en dat begint bij de basis van het ouder worden.

Werkvormen

Inleiding discussie – 15 minuten

Vorbereiding: Bereid een goede inleiding voor en zorg voor de benodigde materialen.

Geef door middel van een verhaal, rollenspel of film een introductie over het thema ouder worden. Het hoeft niet een heel inhoudelijk verhaal te zijn maar moet genoeg aanleidingen geven om het in de discussie over te hebben. Probeer hierbij een zo aansprekend en positief mogelijk voorbeeld te kiezen. Hoe aansprekender het voorbeeld voor de deelnemers, hoe groter de kans dat ze zich er positief mee identificeren en zelf beseffen dat ze ouder worden.

Discussie – 45 minuten

Vorbereiding: Zorg voor een flipover of whiteboard en stiften.

Houd naar aanleiding van de inleiding een kringgesprek of discussie over wat je gezien hebt en wat de deelnemers al weten over ouder worden. De focus ligt niet op volledigheid of juistheid van wat er gezegd wordt, maar wel op het actief deelnemen en het onderling delen van wat je weet. Zorg door goede vragen te stellen dat de deelnemers zich allemaal mengen in de discussie.

Je kunt bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- **Wat zag je allemaal tijdens de inleiding?**
- **Waar denk je aan als het gaat over ouder worden?**
- **Wanneer ben je oud?**
- **Hoe kun je zien of iemand oud is?**
- **Wat is er moeilijker als je ouder wordt?**
- **Wat is er leuk aan oud worden?**

Probeer bij de antwoorden verbanden te leggen met wat je hebt gezien in de inleiding of wat andere in de groep al hebben benoemd. Noteer de belangrijkste dingen die gezegd worden op een flipover en herhaal de lijst aan het eind van de discussie.

Vervolg discussie – 15 minuten

De discussie gaat over oud worden in het algemeen, maar je kunt ook kijken of de deelnemers zichzelf ook als oud beschouwen. Probeer daar met een aantal vragen achter te komen. Dit kan confronterend zijn, iemand kan zichzelf niet ouder vinden terwijl iemand anders misschien zegt van wel. Wees hier op voorbereid. Ook hier zijn er geen goede en foute antwoorden, het gaat er vooral om dat de deelnemers bezig zijn met deze vraag. Er is nog een hele cursus om aan het idee te wennen.

Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- **Ken je mensen die oud zijn? Noem 2 voorbeelden en vertel waarom je ze oud vindt.**
- **Vindt je jezelf al oud? Waarom wel/niet?**
- **Herken je bij jezelf dingen die genoemd zijn in de inleiding of de discussie?**

Collage – 60 minuten

Vorbereiding: Zorg voor voldoende materialen om een collage mee te maken. Denk aan magazine's, folders en kranten. Maar ook potloden, viltstiften, verf, scharen, lijm en andere materialen.

Maak een collage over ouder worden en wat er allemaal besproken is. Gebruik daarbij plaatjes uit magazines of folders en andere creatieve materialen. Neem de tijd om plaatjes te verzamelen, te rangschikken en daarna vast te plakken op een groot vel papier of karton. Iedere deelnemer kan voor zichzelf een collage maken, maar je kunt er ook voor kiezen om deelnemers samen aan één collage te laten werken. Ondersteun de deelnemers in het maken van associaties en het kiezen van leuke plaatjes. Benadruk vooral ook leuke dingen, zoals wat ze willen doen met hun vrije tijd, leuke hobby's, dingen waar ze van kunnen genieten etc.

Als de collages af zijn mag iedere deelnemer zijn of haar collage presenteren aan de rest van de groep. Vraag diegene wat te vertellen over wat er te zien is en waarom ze juist voor die plaatjes gekozen hebben. Uiteraard mag de collage mee naar huis. Hopelijk zorgt het daar ook voor gesprekken met mensen die niet bij de cursus waren.

Huiswerkopdracht:

Vorbereiding: Zorg dat er voldoende werkbladen zijn afgedrukt om uit te delen aan de deelnemers.

De volgende module gaat over "dagritme en werk". Deel het werkblad voor deze opdracht uit en vraag de deelnemers wat informatie te verzamelen over hun favoriete hobby of vrijetijdsbesteding. Vraag ze ook om daar iets van mee te nemen om te laten zien. Tijdens de volgende bijeenkomst mogen ze dan kort iets vertellen of presenteren over hun hobby.

Module 2: Dagritme en werk

Inleiding

Wat je zoal doet op een dag verandert sterk als je ouder wordt. Je hoeft minder te werken of misschien stop je daar wel helemaal mee. Ook kun je lichamelijk steeds minder aan waardoor je hobby's of sporten niet meer kunt beoefenen zoals je dat altijd deed. Maar dat zorgt er ook voor dat je meer tijd hebt om de dingen te doen die je heel leuk vindt.

Omdat het dagritme voor mensen met een beperking vaak veel houvast biedt in het leven is het belangrijk om bij deze veranderingen stil te staan. Tijdens deze bijeenkomst kijken de deelnemers naar hun huidige dagritme, werk en hobby's.

Achtergrond

Veel zorgorganisaties die ondersteuning bieden aan mensen met een beperking zijn bezig voorzieningen te treffen voor de dagbesteding voor oudere cliënten. Omdat iedere cliënt uniek is in zijn of haar behoeften moet er goed gekeken worden naar de mogelijkheden. De één wil misschien lekker uitslapen en thuis blijven terwijl de ander er niet aan moet denken om te stoppen met werken. Voor al die situaties moet iets bedacht worden. Welke voorzieningen treft jouw zorgorganisatie voor oudere cliënten?

Dat je dagritme verandert heeft voornamelijk te maken met wat je lichamelijk nog aankan. Bewegen gaat wat langzamer en zware dingen tillen gaat ook moeilijker. Maar vergeet niet dat het ook moeilijker wordt om je een hele dag te concentreren en dat je misschien wel wat meer slaap nodig hebt. Al die zaken hebben direct en indirect veel invloed op je dagritme.

Maar er zijn ook een heleboel leuke dingen die je kunt doen met de tijd die je hebt. Voor iemand met een verstandelijke beperking is het niet vanzelfsprekend om hier al over na te denken. Daarom is het belangrijk om ze hierin te ondersteunen en dat ook op tijd te doen voordat inspraak door ouderdom steeds moeilijker wordt.

Werkvormen

Welk werk doe jij? – 45 minuten

Voorbereiding: Zorg voor grote tekenvellen en voldoende tekenmateriaal zoals kleurpotloden en viltstiften.

Laat iedere deelnemer een tekening maken over welk werk iemand doet. Geef de deelnemers ieder een groot A3 vel en voldoende tekenmaterialen en laat ze op hun eigen manier verbeelden hoe hun werk er uit ziet. Op deze manier zullen de dingen die voor een deelnemer het belangrijkste in het werk zijn zeker naar voren komen. Het zal niet voor iedere deelnemer makkelijk zijn om een tekening te maken, vraag ze dan naar hele praktische zaken over het werk en of ze dat kunnen tekenen. Bijvoorbeeld of ze aan een bureau zitten, hoeveel collega's ze hebben en welke apparaten of hulpmiddelen ze gebruiken.

Neem ongeveer 30 minuten voor het maken van de tekening en gebruik de laatste 15 minuten om iedere deelnemer iets over de tekening en hun werk te laten vertellen.

Hoe ziet jouw dag er uit? – 30 minuten

Vorbereiding: Zorg voor een flipover of whiteboard, stiften daarvoor en een stapeltje post-its.

Iedere dag heeft een bepaald ritme met vaste onderdelen die telkens terugkomen: opstaan, werk, maaltijden en andere vaste momenten. Maak samen met de groep maak je een overzicht van hoe een dag er uit ziet. Teken op een flipovervel of een bord een lange verticale lijn. Zet bovenaan “opstaan” en onderaan “naar bed”. De lijn staat voor het verloop van de dag. De deelnemers kunnen nu activiteiten op post-its schrijven en deze langs de lijn plakken.

Ga de deelnemers één voor één langs en vraag ze telkens naar een activiteit die langs de lijn kan worden geplakt. Denk daarbij aan activiteiten als ontbijt, tanden poetsen, naar werk gaan, lunch, hobby, tv kijken, douchen etc. Als iemand het moeilijk vindt om iets te bedenken help dan door de te vragen wat iemand doet na het opstaan, als iemand thuiskomt van dagbesteding of vlak voor het slapengaan. Als een deelnemer een activiteit heeft bedacht mag hij of zij dit op een post-it schrijven (of dat laten doen als ze dat zelf niet kunnen). De deelnemer mag nu het geeltje op de flipover of het bord plakken waar hij of zij denkt dat het hoort. Vraag de iedereen of ze het ermee eens zijn dat het briefje op die plek hangt en als dat zo is bevestig dan dat de deelnemer het goed gedaan heeft. Als alle briefjes hangen loop je de dag nog een keer met z'n allen door.

Hobby's en vrijetijdsbesteding – 45 minuten

Vorbereiding: Ga na of de deelnemers hun huiswerkopdracht gedaan hebben en bij zich hebben. Zo niet, zorg voor een passende vorm zodat ze toch mee kunnen doen aan de opdracht.

De deelnemers hebben als huiswerkopdracht meegekregen om wat informatie te verzamelen over hun favoriete hobby of vrijetijdsbesteding. Ook hebben ze een voorwerp meegenomen dat te maken heeft met hun hobby of vrijetijdsbesteding. Geef iedere deelnemer de kans om op basis van de meegenomen informatie en spullen een korte

presentatie te geven over hun eigen onderwerp. Dit kan door voor de groep te gaan staan en een echte presentatie te geven, maar als deelnemers dat niet prettig vinden kunnen je dat ook gewoon met z'n allen rond te tafel in een gesprek doen.

Iedere deelnemer krijgt ongeveer 5 minuten de tijd om iets te vertellen en kan daarbij geholpen worden door vragen van de cursusbegeleiders. Laat daarbij het meegenomen voorwerp ook aan bod komen en geef de overige deelnemers goed de kans daar naar te kijken. Als laatste mogen deelnemers zelf vragen stellen over wat er gepresenteerd is. Laat zo iedere deelnemer een keer aan bod komen.

Huiswerkopdracht:

Vorbereiding: Zorg dat er voldoende werkbladen zijn afgedrukt om uit te delen aan de deelnemers.

Maak een lijst met namen van mensen om je heen en beschrijf wat jouw relatie tot hun is. Is iemand familie (en hoe: vader/moeder, broer/zus, opa/oma, oom/tante etc.), vriend, kennis, collega, begeleiders, buurman enzovoort. Indien mogelijk foto's meenemen, maar in ieder geval de lijst invullen.

Module 3: Jij en de mensen om je heen

Inleiding

Deze module gaat over het sociale netwerk van de deelnemers. Over familie en vrienden, goede bekenden, mensen die je al heel lang kent of de mensen die voor je zorgen. Iedereen heeft een groep mensen om zich heen en de een staat dicht bij je dan de ander. Tijdens de verschillende werkvormen van deze bijeenkomst wordt daar bij stilgestaan.

Als eerste wordt gekeken hoe het sociale netwerk er uitziet. Aan de hand van de huiswerkopdracht worden de sociale cirkels ingevuld. Daarin wordt heel visueel gemaakt hoe verschillende mensen zich tot de deelnemer verhouden. Daarna wordt er een gesprek gevoerd over hoe de cirkels veranderen. Want mensen verschuiven van de ene cirkel naar de andere of raken misschien wel uit beeld. In de laatste werkvorm oefenen de deelnemers hoe je nieuwe mensen ontmoet.

Achtergrond

Een goed sociaal netwerk is belangrijk voor het welzijn van ieder mens, dus ook voor mensen met een beperking. Mensen die je goed kennen en dichtbij je staan houden je in de gaten. Ze maken je bijvoorbeeld blij door op je verjaardag te komen en het valt ze op als het niet zo goed met je gaat. Een sociaal netwerk onderhouden is dus belangrijk maar kost ook moeite.

Voor mensen met een beperking is een goed sociaal netwerk niet vanzelfsprekend. Het is moeilijker voor ze om er aan te werken en niet iedereen voelt zich altijd even betrokken bij deze mensen. Daar komt nog bij dat als je ouder wordt je netwerk snel verandert. De mensen om je heen worden ook ouder en kunnen daardoor moeilijker op bezoek komen, moeten soms verhuizen of komen te overlijden. Voor een goede oude dag van mensen met een beperking is het dus belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

Werkvormen

Spin in het web – 10 minuten.

Voorbereiding: Voor deze werkvorm is een bol wol of touw nodig.

De spin in het web is een leuke oefening om de bijeenkomst te beginnen. Ga met z'n allen in een kring zitten en pak een bol wol of touw. Iemand pakt het einde van de bol wol en gooit of rolt de bol naar een ander in de kring. Deze pakt de draad vast en geeft de bol weer door. Zo ga je net zo lang door totdat iedereen de draad vast heeft en er een web is ontstaan. Het bolletje komt op het laatst weer terug bij degene die is begonnen. Vervolgens noemt iedereen één voor één met wie hij of zij is verbonden door de draad. Als je het niet zo goed ziet moet je even trekken aan de draad, dan zie je het vanzelf!

Sociale cirkels – 60 minuten

Vorbereiding: Bedenk een manier hoe je de grote cirkels kunt maken en welke materialen je daarvoor nodig hebt. Dit kan met een bord of met schilderstape. Zorg ook voor voldoende post-its en pennen en druk voldoende werkbladen "Sociale cirkels" af. Bekijk welke deelnemers hun huiswerkopdracht niet hebben gedaan of niet bij zich hebben en hoe zij toch goed kunnen deelnemen aan de opdracht.

Als je kijkt naar de mensen om je heen kun je onderscheiden wie er dichtbij staat en wie ver weg. Familie staat bijvoorbeeld vaak dichterbij dan een kennis of collega. Tijdens deze oefening gaan de deelnemers aan de slag om de mensen om hen heen in kaart te brengen in verschillende sociale cirkels. Voor veel mensen is dit een hele puzzel, maar dat is juist ook de bedoeling. Normaal sta je hier misschien niet zo bij stil en deze oefening helpt je daarover na te denken. Daarnaast maakt het ook inzichtelijk waar het netwerk niet zo sterk is en waar aan gewerkt kan worden. Dit komt ook terug in de werkvorm "Nieuwe mensen ontmoeten".

Als de deelnemers de huiswerkopdracht van de vorige module hebben gedaan dan hebben ze een lijst met namen en wat de relatie is tot die personen. Als dit niet gebeurd is kun je de huiswerkopdracht van module 2 ook als werkvorm inzetten.

Plak met schilderstape vijf grote cirkels op de grond, op het werkblad voor deze module staat hoe het er uit moet zien. De buitenste cirkel heeft een doorsnee van ongeveer 2 meter. Leg in de middelste cirkel een vel papier met daarop groot geschreven "Ik". Leg in iedere volgende cirkel, van binnen naar buiten, een vel papier met daarop geschreven de volgende vormen van nabijheid:

- **Mensen die veel voor je betekenen**
- **Mensen waarmee je graag tijd doorbrengt**
- **Mensen waarmee je regelmatig contact hebt**
- **Mensen die je heel af ten toe spreekt**

Laat ieder voor zich de namen van de lijst (huiswerkopdracht) op post-its schrijven, één naam per briefje. Laat ze vervolgens ieder briefje in één van de vier buitenste cirkels plaatsen. Iedere deelnemer heeft als het ware zijn of haar eigen taartpunt binnen de cirkels. Neem hiervoor de tijd. Als alle briefjes liggen mag iedere deelnemer van een aantal briefjes toelichten waarom hij of zij gekozen heeft die in een bepaalde cirkel te leggen. Misschien is dat lastig of misschien moeten briefjes toch naar een andere cirkel, dat maakt allemaal niet uit want het gaat om het gesprek. Probeer door te vragen waarom ze bepaalde keuzes hebben gemaakt.

Als alle briefjes goed liggen kun je de namen overnemen op het werkblad. Schrijf de namen in de corresponderende cirkels zodat de deelnemers dit kunnen meenemen in hun map.

Discussie, de cirkels veranderen – 30 minuten

Kijk nog eens met z'n allen naar de cirkels. Dit zijn de cirkels zoals ze er nu uitzien maar die cirkels kunnen veranderen. Dat kan doordat mensen verhuizen, omdat je vrienden uit het oog verliest, omdat mensen niet meer langs kunnen komen of omdat ze overlijden. Maar het kan natuurlijk ook dat een vage kennis een goede vriend wordt en van buiten naar binnen verschuift. Probeer de deelnemers in een discussie met behulp van vragen zelf deze inzichten te laten krijgen.

Je kunt daar bijvoorbeeld de volgende vragen voor gebruiken:

- **Wie is er weleens verhuist? -> Ben je daardoor mensen uit het oog verloren?**
- **Wie kent iemand die is overleden -> Waar zou je die persoon plaatsen in de cirkels?**
- **Wie kent iemand al lang die later een steeds betere vriend(in) werd?**
- **Wie zag je vroeger heel vaak en nu steeds minder?**

Nieuwe mensen ontmoeten – 30 minuten

Vorbereiding: Zorg voor een flipover of whiteboard. Bereid ook een goede opstelling voor de rollenspellen voor. Zorg indien mogelijk voor attributen waarmee de deelnemers het rollenspel kunnen spelen.

Het is leuk om nieuwe mensen te ontmoeten en in deze werkvorm gaan de deelnemers (evt. samen met de begeleiders) in een rollenspel situaties oefenen. Bedenk met z'n allen in welke situaties je nieuwe mensen ontmoet en maak daarvan een lijst op een flipover.

Vraag vervolgens hoe je een gesprek zou beginnen. Wat vraag je wel en wat vraag je niet? Wat is netjes en wat is ongepast om over te praten? Vraag aan iedere deelnemer wat zijn of haar hobby's zijn zodat ze iets paraat hebben om over te praten.

Als laatste pak je een leuke situatie uit deze voorstellen en vraag je of twee mensen uit de groep deze situatie willen naspelen. Vraag ook vooraf twee mensen of ze observator willen zijn. Ze moeten goed opletten wat er gebeurt en mogen achteraf zeggen wat ze ervan vonden. Op deze manier maak je mensen alert en is de situatie duidelijk. Laat de rollenspellen steeds ongeveer 5 minuten duren, afhankelijk van hoe het gaat. Het gaat hier niet om goed of fout, het oefenen op zich is al heel leerzaam.

Huiswerkopdracht

Vorbereiding: Zorg dat er voldoende werkbladen zijn afgedrukt om uit te delen aan de deelnemers.

De volgende bijeenkomst gaat over beweging. De huiswerkopdracht is om gedurende een dag bij te houden wat iemand doet aan matig tot intensieve beweging en wanneer iemand in de week sport. Deel het bijbehorende werkblad uit de bijlage uit.

Module 4: Bewegen

Inleiding

Of je gezond oud wordt heb je voor een groot deel zelf in de hand. Door een gezonde leefstijl met voldoende beweging en goede voeding krijg je minder last van ouderdomsverschijnselen. Deze en de volgende module gaan daarom over deze thema's.

Voor veel mensen is het lastig om zichzelf te motiveren voldoende te bewegen. Je weet wel dat het gezond is, maar ja, doe het maar eens? En als je een verstandelijke beperking hebt is het misschien lastig te bevatten dat bewegen gezond is. Wat is dan je motivatie? In deze bijeenkomst staan we wel stil bij waarom bewegen gezond is, maar dat is niet het belangrijkste. Het gaat er vooral om dat de deelnemers ervaren dat je met bewegen veel lol kunt hebben. Ook leren ze dat meer bewegen heel makkelijk kan tijdens dagelijkse activiteiten. Wees vooral niet belerend, maar benadruk alle positieve bijdragen aan de bijeenkomst want zo bereik je toch het meest.

Achtergrond

In vele studies is aangetoond dat bewegen gezond is voor het lichaam. Je botten blijven er sterk van, je conditie blijft op pijl en zelfs je hersenen werken beter als je regelmatig beweegt. Als ouderdom intreed en het lijf steeds minder kan hebben is het verleidelijk om passief te worden. Maar hoe langer je in beweging kunt blijven, hoe minder kwaaltjes je zult ervaren. En daar moet je dus op tijd mee beginnen!

Een niet zo leuk maar wel duidelijk voorbeeld is wat er gebeurt als een ouder iemand lang op bed moet blijven, bijvoorbeeld door een botbreuk. Het gebeurt vaak dat iemand die bedlegerig is een longontsteking ontwikkelt. Als je actief bent adem je diep en houd je daardoor je longen schoon. Als dat niet zo is blijft longslijm langer achter in de longen en ontstaat er makkelijk een longontsteking met alle gevolgen van dien. Ophoesten gaat moeilijk omdat je spierkracht terugloopt als je lang in bed ligt. Dit is vaak een neerwaartse spiraal waar oude mensen moeilijk uitkomen.

Bij bewegen hoef je niet direct aan sport te denken want bewegen doe je de hele dag. Kijk samen met de deelnemers waar ze bewegen kunnen toepassen in hun ADL (Activiteiten van het Dagelijks Leven). Bijvoorbeeld helpen met tafel dekken of afruimen, met de fiets gaan in plaats van de taxi of de trap in plaats van de lift. Door concrete dagelijkse momenten te bedenken waarbij iemand meer kan bewegen maak je het makkelijk voor iemand om het ook daadwerkelijk te doen.

Werkvormen

Kom in beweging – 60 minuten

Vorbereiding: Zorg dat je zelf duidelijk hebt wat de belangrijkste gewrichten van het lichaam zijn die hier aan bod kunnen komen.

Loop alle belangrijke gewrichten van het lichaam na en laat telkens iemand van de groep een beweging voor dat gewricht verzinnen. Diegene doet de beweging voor en daarna doet de groep de beweging mee. Het gaat er hier niet om dat alle gewrichten worden genoemd en dat alle bewegingen juist zijn, het gaat er vooral om dat iedereen lekker in beweging komt. Het is dus ook goed als iemand voor hetzelfde gewricht een andere beweging verzint.

Een paar voorbeelden:

De enkel: Ga allemaal staan. Til één voet een klein beetje van de grond en draai rondjes met je voet vanuit je enkel. Of ga op je tenen staan, dan op je hielen, weer terug op je tenen enz.

De (onder)rug: Ga zitten op een stoel met een beetje ruimte om je heen. Buig voorover om je veters te strikken. Beweeg als een boom van links naar rechts of probeer zittend op de stoel links en rechts de vloer aan te raken met je vingers.

Schouder: Schouders optrekken, wat je doet als je iets niet weet. Schouders naar achteren, borst vooruit, trots zijn! Of schouders naar voren en je helemaal klein maken.

Als iedereen aan de beurt geweest is of alle gewrichten aan bod zijn gekomen ga je nog één keer met z'n allen staan. Nu ga je zoveel mogelijk gewrichten tegelijk bewegen. Op de plaats marcheren, met de armen zwaaien, links en rechts kijken, maak er een mooie oefening van! Zorg dat iedereen echt lekker in beweging is en misschien zelfs een beetje moe wordt ervan. Doe dit ongeveer twee minuten.

Na deze laatste oefening vraag je aan de groep wat ze merken van het bewegen.

Antwoorden kunnen zijn:

- **Ik word warm**
- **Ik moet zweten**
- **Ik ga sneller ademhalen**
- **Ik word moe**
- **Mijn hart klopt sneller**
- **Etc.**

Door hier naar te vragen laat je zien wat actief bewegen met je doet en zullen de deelnemers dit mogelijk later bij zichzelf ook herkennen. Schrijf de antwoorden op een flipovervel of bord.

Pausewandeling – 15 minuten

Ga in plaats van zittend pauzeren een lekker stukje wandelen in de omgeving. Hiermee laat je zien dat het leuk is en niet moeilijk om wat meer beweging in de dag te passen. Pauze is vaak stilzitten met een kopje koffie of thee, maar even in beweging komen is vaak net zo verfrissend!

Gesprek over huiswerkopdracht – 30 minuten

Vorbereiding: Ga na of de deelnemers hun huiswerkopdracht gedaan hebben en bij zich hebben. Zo niet, zorg voor een passende vorm zodat ze toch mee kunnen doen aan de opdracht. Zorg voor een flipover of whiteboard en stiften.

De huiswerkopdracht voor deze bijeenkomst was het bijhouden van wat iemand aan beweging doet gedurende een dag en nog een aantal andere vragen. Gebruik deze vragen in een gesprek over bewegen. Waarschijnlijk zal het zo zijn dat iemand iets als beweging heeft omschreven waar een ander niet aan gedacht heeft. Bijvoorbeeld wandelen van huis naar dagbesteding of zelf boodschappen doen. Vraag één voor één iemand uit de groep een drie dingen op te noemen uit de huiswerkopdracht. Laat de rest van de groep daarop reageren. Wie heeft dat ook gedaan? Hoort dat bij bewegen of niet? Heeft iemand dat wel gedaan maar niet opgeschreven? Zorg dat iedereen een keer aan de beurt komt. Houdt op een flipover of op bord bij wat de meest voorkomende activiteiten zijn zodat je aan het eind een mooi overzicht hebt van welke bewegingsactiviteiten je zoal doet op een dag.

Je kunt ook deze vragen stellen:

- **Doe je aan sport, zo ja welke?**
- **Welke sport vind je leuk om te kijken of zou je ook wel willen doen?**
- **Vind je dat je genoeg beweegt of zou je meer willen bewegen?**
- **Wat is er leuk aan bewegen of sporten?**
- **Wat is er minder leuk aan sporten of bewegen?**

Vraag als laatste aan de groep waarom bewegen gezond is en waarom het belangrijk is bij het ouder worden? Laat zoveel mogelijk informatie uit de deelnemers komen, maar vul het aan met de achtergrondinformatie van deze module.

Zelf meer bewegen! – 15 minuten

Vorbereiding: Zorg voor een flipover of whiteboard en stiften.

Bedenk samen manieren waardoor je meer kunt bewegen zonder dat het je meer tijd of moeite kost. Maak een lijst van activiteiten die de groep verzint. Je kunt denken aan de volgende dingen:

- **De trap pakken in plaats van de lift**
- **Een wandelingetje maken tijdens de pauze of 's avonds na het eten**
- **Meehelpen met boodschappen doen, tafel dekken en afruimen, was opvouwen**
- **Lopen of fietsen naar dagbesteding i.p.v. met de taxi**
- **Etc.**

Vraag iedereen aan het eind om één ding van de lijst te kiezen die hij of zij zou willen oppakken. Hier hoeven geen afspraken over gemaakt te worden, het gaat er vooral om dat de deelnemers beseffen dat ze het zelf in de hand hebben om meer te bewegen als ze dat willen.

Huiswerkopdracht:

Vorbereiding: Zorg dat er voldoende werkbladen zijn afgedrukt om uit te delen aan de deelnemers.

De volgende module gaat over voeding. Daarvoor is het leuk om te weten wat iemand gedurende een dag eet, wat hij of zij lekker vindt en wat juist niet. Deel hiervoor het bijbehorende formulier uit en vraag de deelnemers het ingevuld weer mee te nemen naar de volgende bijeenkomst.

Module 5: Voeding

Inleiding

Als het om een gezonde leefstijl gaat dan gaan voeding en beweging hand in hand. De energiehuishouding van je lichaam wordt grotendeels door deze twee zaken bepaald. Bewegen kost energie en die energie haal je uit voeding. In een gezond lichaam zijn die twee zaken in balans maar bijna iedereen weet hoe moeilijk het is om die balans te behouden.

Gezonde eetgewoonten zorgen ervoor dat je gezond oud wordt en daar gaat deze bijeenkomst over. Het gaat over verschillende soorten voeding, wat de deelnemers het liefst eten en drinken en of dat gezond is of niet. Als laatste wordt er tijdens deze dag een groepsfoto gemaakt. De volgende bijeenkomst is de laatste bijeenkomst en het is leuk om dan al een groepsfoto uit te kunnen delen.

Achtergrond

Je bent wat je eet. Alle weefsels van je lichaam worden regelmatig vernieuwd. Denk aan de cellen van je huid, je haar, maar ook je botten, organen en alle andere weefsels. De “bouwmaterialen” hiervoor haalt je lichaam uit je eten. Alle stoffen waar je lichaam uit bestaat heb je dus ooit zelf als eten of drinken binnengekregen. Gezond eten is dus belangrijk!

Een gezond lichaam heeft verschillende bouwstoffen nodig. Zetmeel en suikers voor energie zitten bijvoorbeeld in aardappelen, rijst en brood. Eiwitten voor spieren zitten natuurlijk in eieren, maar ook in zuivel en vlees. Vetten zitten in oliën en boter, en in groenten en fruit zitten mineralen en vitaminen.

Als je ouder wordt zijn er een aantal dingen belangrijk om aan te denken als het gaat om voeding:

- **Omdat je minder gaat bewegen verbrand je ook minder energie. Je hebt dus ook minder (energierijk) eten nodig.**
- **Als je overgewicht hebt loop je een groter risico op hart- en vaatziekten, diabetes en andere ouderdomsziekten. Het is moeilijk voor ouderen om overgewicht tegen te gaan met intensief bewegen. Daarom is goede voeding belangrijk om overgewicht tegen te gaan of onder controle te houden.**

- **Teveel zout is ook niet goed voor oudere mensen omdat het onder andere zorgt voor een hoge bloeddruk. Als je zelf eten maakt bepaal je hoeveel zout daar in gaat, maar wanneer je iets koopt in de winkel is dat niet zo. Brood en kant-en-klaar maaltijden bevatten veel meer zout dan je zou verwachten, houd daar dus rekening mee!**

Een gezond eetpatroon is dus belangrijk als je ouder wordt. Maar we moeten niet vergeten dat af en toe snoepen of iets lekkers van de frietkraam ook heel leuk is. Zoals met zoveel dingen geldt vooral: eet en drink met mate. Door jezelf af en toe iets gunnen dat minder gezond is blijft het wel makkelijker om de rest van de tijd wel gezond te eten.

Werkvormen

Wat eet jij? – 60 minuten

Vorbereiding: Zorg voor een flipover of whiteboard en stiften. Ga na of de deelnemers hun huiswerkopdracht gedaan hebben en bij zich hebben. Zo niet, zorg voor een passende vorm zodat ze toch mee kunnen doen aan de opdracht.

De vorige huiswerkopdracht vroeg aan de deelnemers om een dag lang bij te houden wat ze hebben gegeten en gedronken. In deze werkvorm ga je met de groep kijken wat ze hebben opgeschreven en dit samen bespreken. Met deze informatie kun je veel aspecten van gezonde voeding aankaarten, zoals maaltijden en tussendoortjes, tijden waarop je eet, hoeveel je eet en wat wel of niet gezond is.

Maak hiervoor op een flipovervel of een schrijfbord een tabel met de maaltijdmomenten en de deelnemers zoals hieronder staat. Vraag aan alle deelnemers wat ze op de verschillende momenten hebben gegeten en gedronken. Plaats alles wat ze noemen in de tabel.

| | Naam 1 | Naam 2 | Naam 3 | Naam 4 | Etc... |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ontbijt | | | | | |
| Tussendoor | | | | | |
| Middageten | | | | | |
| Tussendoor | | | | | |
| Avondeten | | | | | |
| Tussendoor | | | | | |

De tabel maakt duidelijk dat de drie maaltijdmomenten de basis vormen voor een dag. Benoem de verschillende maaltijden en vergelijk wat iedereen heeft gegeten. Wie heeft er veel gegeten en wie weinig? Wie vindt wat er opgeschreven staat ook lekker? Of juist helemaal niet? Door de nadruk op de maaltijdmomenten te leggen geef je aan dat dit

belangrijke momenten op de dag zijn. Het is goed om op die momenten rustig te eten en te drinken. Zorg dat je genoeg eet zodat je niet snel weer honger krijg.

Kijk vervolgens naar de tussendoortjes. Wat eten mensen tussen de maaltijden door? Koekjes of fruit? En hoeveel? Wat vinden we daarvan, is dat gezond of niet? Kan het meer of minder?

Vat aan het eind samen wat er allemaal gezegd is. Het gaat bij deze werkvorm nog niet om goed of fout, maar om het bespreekbaar maken van het onderwerp. Benadruk dat er een verschil is tussen de maaltijdmomenten en tussendoortjes en dat iedereen een andere smaak heeft.

Gezond of ongezond? – 30 minuten

Vorbereiding: Zorg voor etenswaren of plaatjes daarvan waarmee de deelnemers de werkvorm kunnen doen.

In deze werkvorm gaan de deelnemers verschillende soorten etenswaren en dranken sorteren in “Gezond of ongezond?”. Bereid deze opdracht voor door in magazines en ander drukwerk te zoeken naar plaatjes van verschillende etenswaren. Zorg daarin dat de schijf van vijf (groenten/fruit, zetmeelproducten, vlees/vis/zuivel, olie/vetten en water) goed vertegenwoordigd zijn. Zorg dat er voor de deelnemers zowel bekende als minder bekende producten aanwezig zijn.

Pak drie kleine tafeltjes en zet die vooraan in de ruimte. Leg op de middelste tafel alle producten en maak van de andere twee tafels een “gezonde” en een “ongezonde” tafel. Laat nu één voor één de deelnemers een product van de middelste tafel kiezen en deze op de gezonde of ongezonde tafel plaatsen. Vraag ook waarom iemand het product daar plaatst en of de rest van de groep het daarmee eens is. Benadruk dat het bij ongezonde producten helemaal niet slecht is om er af en toe van eten, maar dat te vaak wel ongezond is.

Probeer ook bij deze werkvorm weer zoveel mogelijk de kennis van de groep te gebruiken. Geef niet te snel zelf antwoord als iets niet duidelijk wordt, maar vraag of een van de deelnemers het weet.

Gezonde alternatieven – 15 minuten

Nu dat er een beter beeld is van wat wel en niet gezond is kun je weer terugkijken naar het eetpatroon van de deelnemers. Zoek in de tabel uit de eerste werkvorm voor iedere deelnemer iets dat niet gezond is. Vraag dan of de groep samen iets kan bedenken dat gezonder is wat die deelnemer ook lekker vindt. Zo laat je zien dat het niet moeilijk hoeft te zijn om een gezond alternatief ergens voor te bedenken.

Groepsfoto – 15 minuten

Vorbereiding: Zorg voor een goede camera voor de groepsfoto

Dit is de voorlaatste bijeenkomst van de cursus en het is leuk om aan het eind van de cursus een groepsfoto mee te geven. Neem even de tijd om een leuke groepsfoto te maken zodat deze kan worden afgedrukt en meegegeven tijdens de laatste cursusbijeenkomst.

Module 6: Levensboek

Inleiding

Dit is de laatste bijeenkomst van de cursus. Om nog eens terug te kijken op alle onderdelen van de cursus en iets te maken wat ze kunnen bewaren maken de deelnemers vandaag een levensboek. Hiervoor zijn in de bijlage van de cursus verschillende werkbladen te vinden. Door alle onderdelen van de cursus nog eens te benoemen zorg je dat de deelnemers nog eens nadenken over wat ze geleerd hebben. En als ze het boek laten zien aan familie of begeleiders kunnen ze er samen met hen over praten.

Tijdens deze bijeenkomst kom geen nieuwe informatie aan de orde dus daarom is er ook geen achtergrondinformatie bij deze module.

Werkvormen

Invulling levensboek – 90 minuten

Vorbereiding: Voor het maken van het levensboek zijn verschillende materialen nodig zoals magazines, scharen en lijm voor de collage en potloden en stiften voor tekeningen. Zorg dat hiervan voldoende aanwezig is. Zorg dat er voldoende werkbladen van het levensboek zijn afgedrukt. Druk een reserve exemplaar af zodat je een nieuwe pagina kunt pakken als dat voor iemand nodig is.

Voor het levensboek zijn in de bijlage van dit document werkbladen beschikbaar. In de meeste gevallen spreken de bladen voor zich en worden er verschillende gegevens ingevuld. Op ieder blad is er witruimte waar eventueel dingen getekend of opgeplakt kunnen worden om het boek aan te kleden. Er zijn twee bladen die grotendeels wit zijn en een creatieve invulling vragen:

Mijn lievelingskleur:

Schrijf op wat je lievelingskleur is en maak een collage van die kleur. Zoek in magazines en andere bladen naar plaatjes waar die kleur naar voren komt en plak ze op het werkblad bij elkaar.

Mijn kamer ziet er zo uit:

Laat de deelnemers een tekening maken van de inrichting van hun kamer of huis.

Het invullen van het levensboek neem het overgrote deel van deze bijeenkomst in beslag. Het is daarom makkelijk om voor jezelf om het maken van het boek stap voor stap te verdelen over de bijeenkomst. De deelnemers hebben mogelijk nodig bij de verschillende onderdelen. Door met de groep gelijk op te gaan is het makkelijker om elkaar te helpen. Wacht bijvoorbeeld steeds tot iedereen een pagina helemaal af heeft en ga dan gezamenlijk verder. Plan de pagina's "mijn lievelingskleur" en "mijn kamer ziet er zo uit" zo dat er een mooie afwisseling ontstaat.

Presentatie levensboek - 30 minuten

Laat iedere deelnemer zijn of haar levensboek presenteren. Pak bijvoorbeeld een aantal onderdelen er uit en laat iedereen vertellen wat ze daarvan gemaakt hebben. Of leg alle levensboeken op een tafel en laat iedereen bij de anderen kijken.

Uitdelen groepsfoto en afronden cursus

Vorbereiding: Zorg voor voldoende afdrucken van de groepsfoto.

Tijdens de vorige bijeenkomst is er een groepsfoto gemaakt. Deel deze groepsfoto uit en gebruik het moment om een passende afsluiting te geven aan de cursus. Leg uit aan de deelnemers dat ze hun levensboek mee mogen nemen en aan anderen kunnen laten zien als ze dat willen.

Huiswerkopdracht 1:

Dagritme en werk



Naam:

.....

Vul de volgende informatie in en neem dit mee naar de volgende bijeenkomst

Wat is je favoriete hobby of vrijetijdsbesteding?

.....

Hoe vaak doe je dat?

.....

Doe je dat alleen of samen met anderen?

.....

Hoe lang is dit al jouw hobby?

.....

Waarom vind je het zo leuk?

.....

.....

Neem voor de volgende bijeenkomst een voorwerp mee dat te maken heeft met je hobby.

Voorbeeld:

- Als je van puzzelen houdt neem je je favoriete puzzel mee
- Als je van voetbal houdt neem je een bal of je voetbalshirt mee
- Als je van koken houdt neem je een recept of kookboek mee

Bedenk wat er bij jouw favoriete hobby of vrijetijdsbesteding hoort en wat je mee kunt nemen.

Als je het moeilijk vindt, vraag dan hulp van een begeleider.

Vergeet niet om de huiswerkopdracht de volgende keer weer mee te nemen!

Sociale cirkels – Werkblad bij module: Jij en de mensen om je heen



**Mensen die je af
en toe spreekt:**

**Mensen waarmee je
regelmatig contact hebt:**

**Mensen waarmee je
graag tijd doorbrengt:**

**Mensen die veel
voor je betekenen:**

**Mijn
naam is:**

Huiswerkopdracht 2: De mensen om je heen



Naam:

.....

Vul de namen in van de volgende mensen:

Vader en moeder:

.....

Broers of zussen:

.....

Opa's en oma's:

.....

Ooms, tantes, neven en nichten:

.....

Je allerbeste vriend(in):

.....

Andere vrienden of vriendinnen:

.....

Huisgenoten of buren:

.....

Kennissen:

.....

Persoonlijk begeleider:

.....

Andere:

.....

.....

.....

Als je het moeilijk vindt, vraag dan hulp van een begeleider.

Vergeet niet om de huiswerkopdracht de volgende keer weer mee te nemen!

Huiswerkopdracht 3: Bewegen



Naam:

.....

Vul de volgende informatie in en neem dit mee naar de volgende bijeenkomst:

Schrijf de sport(en) op die je doet of weleens gedaan hebt:

.....

.....

Wat vind je leuk aan die sport?

.....

.....

Kies een dag van de week en beschrijf wat je hebt gedaan aan beweging.

Denk daarbij aan:

- **Sporten**
- **Wandelen**
- **Fietsen of lopen naar het werk**
- **Staand of lopend werk doen**
- **Huishouden**
- **Andere dingen die je kunt bedenken**

Zet wat je gedaan hebt in deze vakken:

Als je het moeilijk vindt, vraag dan hulp van een begeleider.

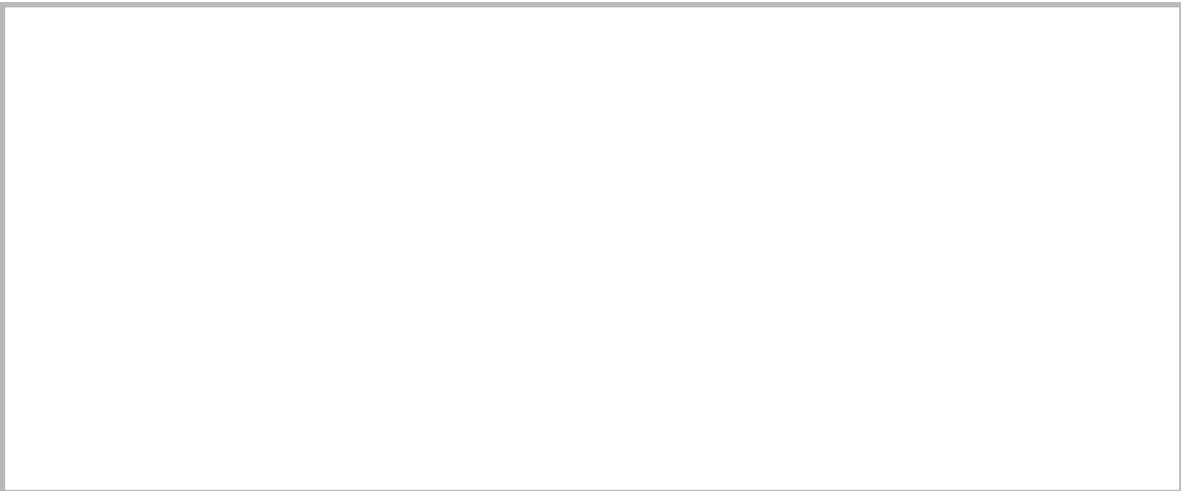
Vergeet niet om de huiswerkopdracht de volgende keer weer mee te nemen!

Zet wat je gedaan hebt in deze vakken:

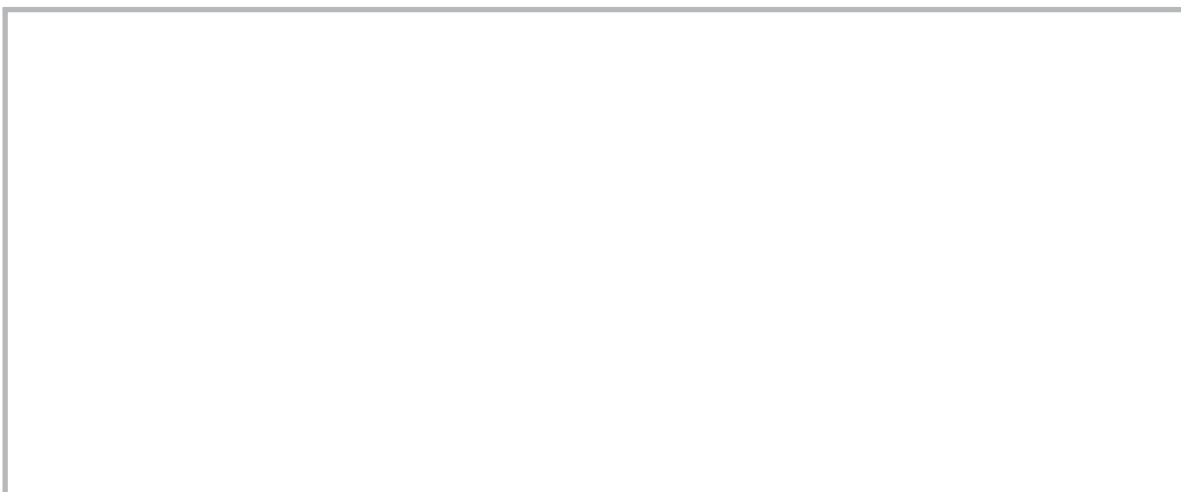
's morgens



's middags



's avonds



Als je het moeilijk vindt, vraag dan hulp van een begeleider.

Vergeet niet om de huiswerkopdracht de volgende keer weer mee te nemen!

Huiswerkopdracht 4: Voeding



Naam:

.....

Vul in wat je vandaag hebt gegeten en gedronken

| | |
|----------------|-----------------|
| Ontbijt | Eten: |
| | Drinken: |

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Tijdens het werk/pauze | Eten: |
| | Drinken: |

| | |
|-------------------|-----------------|
| Middageten | Eten: |
| | Drinken: |

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Tijdens het werk/pauze | Eten: |
| | Drinken: |

| | |
|--------------------|-----------------|
| Na het werk | Eten: |
| | Drinken: |

| | |
|------------------|-----------------|
| Avondeten | Eten: |
| | Drinken: |

| | |
|------------------|-----------------|
| 's Avonds | Eten: |
| | Drinken: |

Als je het moeilijk vindt, vraag dan hulp van een begeleider.
Vergeet niet om de huiswerkopdracht de volgende keer weer mee te nemen!

Levensboek



Mijn roepnaam is:

.....

Mijn achternaam is:

.....

Ik ben vernoemd naar:

.....

Mijn geboortedatum is:

.....

Ik heb ogen

Mijn haar is

Ik ben m. lang

Ik draag **wel / niet een bril**



Mijn vader heet:

.....

Zijn beroep:

.....

Zijn grootste hobby:

.....

Mijn moeder heet:

.....

Haar beroep:

.....

Haar grootste hobby:

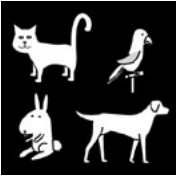
.....

Ik heb broers en zussen

Ze heten:

.....

.....



Ons huisdier is een en heet

.....

Mijn lievelingsdier is een

.....



Mijn beste vriend of vriendin heet

Wij kennen elkaar al jaar

We houden allebei van

.....

.....



Mijn huis staat in

Ik woon daar alleen/samen met anderen

Mijn kamer ziet er zo uit:

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for drawing or writing a description of the room.



Ik werk bij

Het leukste aan mijn werk is

Mijn hobby's zijn

.....
.....



Mijn lievelingseten is

.....

Ik vind **niet lekker om te eten**

De sport die ik beoefen is

.....
.....



Mijn lievelingskleur is ...

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for a drawing or answer.

Colofon

© Kennisplein Gehandicaptensector, Reinaerde

Niets uit deze uitgaven mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige ander wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Februari 2013

Auteurs:

Michiel Rutjes, Vilans

Rik Bijl, TNO Management Consultants

Carla Varkevisser, Reinaerde, cvarkevisser@reinaerde.nl

Marja Campagne, Reinaerde, mcampagne@reinaerde.nl

Pictogrammen:

Sclera vzw, www.sclera.be

Vormgeving:

www.studiotween.com

De cursus “Ik word ouder” is een product van het project “Ouder wordende cliënten. Dit project maakt onderdeel uit van het verbeterprogramma Zorg voor Beter. Het project is uitgevoerd door CBO/TNO, Vilans en KBA in nauwe samenwerking met de VGN. Andere onderwerpen in het verbeterprogramma zijn: ontwikkelingsgericht ondersteunen, zeggenschap en inclusie, gezondheid, probleemgedrag, LVB en verslaging, ondersteuningsplannen, handelingsgerichte diagnostiek, medicatieveiligheid en seksualiteit en preventie seksueel misbruik.

Voor meer informatie zie: www.kennispleingehandicaptensector.nl


Tot ziens!

Kennisplein Gehandicaptensector

www.kennispleingehandicaptensector.nl

info@kennispleingehandicaptensector.nl

 @pleinpraat

 Forum Gehandicaptenzorg