

# PROJECTKRANT OUDERENWEEK



## ‘OUDEREN EN JONGEREN ONTMOETEN, LEREN EN DELEN’



**DE EERSTE WEEK VAN NOVEMBER STOND DE LOCATIE ROSESTRAAT VOOR DE BRANCHE GEZONDHEIDSZORG VAN HET ALBEDA IN HET TEKEN VAN ‘DE OUDERENWEEK’. SENIOREN VAN DIVERSE VRIJWILLIGERSORGANISATIES EN INSTELLINGEN UIT DE REGIO ROTTERDAM WERDEN UITGENODIGD OM LANGS TE KOMEN EN MEE TE DOEN AAN ALLERLEI GEZELLIGE ACTIVITEITEN. DEZE WERDEN DOOR DOCENTEN EN STUDENTEN SAMEN MET HEN GEORGANISEERD.**

De bezoekers konden zich laten verwennen in de beauty-

en wellnesshoek, koken, lunchen met de studenten en kennismaken met eigentijdse communicatiemiddelen zoals Skype. Daarnaast deden jong en oud fanatiek mee met een prikkelende kennisquiz.

De ouderenweek is bedoeld om ouderen en jongeren samen te brengen. Wat weten ze van elkaar en wat weten ze van elkaars leefwereld? Het kan niet anders dan dat aan deze week gedacht wordt als een mooi moment om elkaar beter te leren kennen. Doelstelling van het project is om ouderen te betrekken bij het onderwijs zodat studenten zo vroeg mogelijk in de opleiding

in contact komen met ouderen. De wederzijdse beeldvorming kan met deze contacten positief worden beïnvloed.

### **EEN HEERLIJK UITJE**

“Ik heb zo’n fijne dag gehad. vertelt een oudere van 91 jaar. Normaal gesproken ben ik moeilijk uit bed te krijgen, maar hier krijg ik juist energie van. Een heerlijk uitje.” Een ander vertelt: “Ik voel me soms eenzaam. Het voelt goed om er tussenuit te zijn en onder de mensen te komen. De meisjes en jongens zijn erg lief voor me.”

### **BLIJ EN DANKBAAR**

Ook de studenten zijn vol lof over de ouderenweek. “Het contact met de ouderen is erg leuk. Ze vertellen veel verhalen over vroeger en zijn blij en dankbaar dat wij ze helpen tijdens de activiteiten. Ik heb nu veel zin om op stage te gaan in februari. Dan kom ik dagelijks met oudere mensen in contact.” Docenten kijken eveneens met een goed gevoel terug op de ouderenweek. “Het was een intensieve week maar zo de moeite waard!”

## BEAUTY EN WELLNESS

# “DOOR DEZE ERVARING WEET IK DAT IK DE JUISTE OPLEIDING GEKOZEN HEB.”

**EERSTEJAARS STUDENTEN KREGEN DE KANS HUN OPGEDANE KENNIS TOE TE PASSEN EN OUDEREN TE ONTMOETEN. “HET GEEFT ME EEN GOED GEVOEL IETS TE BETEKENEN VOOR OUDEREN. ZE ZIJN ZO DANKBAAR EN BLIJ, DAAR DOE IK HET VOOR. DAARNAAST IS DIT EEN GOEDE VOORBEREIDING OP MIJN STAGE DIE IN NOVEMBER START. DOOR DEZE ERVARING WEET IK DAT IK DE JUISTE OPLEIDING GEKOZEN HEB.”**

Een oudere dame van 93 jaar vertelt honderduit. Ze voelt zich op haar gemak en hoopt dat ze in de toekomst nogmaals de ouderenweek van het Albada College kan bezoeken.

“De jongeren zijn zo lief en doen het hartstikke goed. Ik vind het leuk om een praatje met ze te maken. Ze nemen echt de tijd voor me. Daarnaast ben ik erg



tevreden over het eindresultaat van de behandeling. Een heerlijk uitje.”

De ouderen werden behandeld in het praktijklokaal, voor deze week omgetoverd tot sfeervolle beauty en wellness salon. Persoonlijke aandacht voor ouderen stond hoog in het vaandel en de aanwezige ouderen genoten hier zichtbaar van.

## WEETJES EN TIPS:

- Basisregel voor het opmaken van de rijpe huid: gebruik zo min mogelijk foundation, zo min mogelijk camouflageproduct en zo min mogelijk poeder. Less is more!
- Gezichtsmassage zorgt voor een goede doorbloeding en afvoer van afvalstoffen. Bij het ouder worden, wordt de kleur van je haar en huid valer.
- Een blusher kan het gezicht oppeppen.
- Doordat de oudere huid minder vochtvasthoudende vetten aanmaakt, wordt zij minder elastisch en droogt zij makkelijk uit.
- Steunkousen; Na het wassen, douchen of baden is de huid van de cliënt vaak nog vochtig of klam. De stof van de steunkous glijdt dan moeilijk over de huid. Gebruik geen talkpoeder, dat kan de kous beschadigen. Droog de huid zo goed mogelijk (liefst buiten de natte doucheruimte).
- Uit een onderzoek door het Nationaal Ouderenfonds blijkt de meerderheid van de 65-plussers het uiterlijk belangrijk te vinden. Ze gebruiken veelvuldig verzorgingsproducten en ook bezoeken velen nog regelmatig een specialiste.
- Het kapsel staat met stip op één als antwoord op de vraag wat ouderen het belangrijkste vinden aan uiterlijke verzorging.
- Veel ouderen zeggen graag meer aandacht aan hun uiterlijk te willen besteden, maar zijn hier zelf niet fysiek toe in staat.

**“DIE MASSAGE KIETELT ONDER MIJN VOETEN”**

**“ZIJ HEBBEN MIJ ZOJUIST GELEERD HOE CUPCAKES GEBAKKEN WORDEN. IK GA HET ZELF OOK PROBEREN”, ALDUS EEN ENTHOUSIASTE OUDERE. DE HEERLIJKE LUCHT VAN VERSGEBAKKEN LEKKERNIEN KOMT JE AL VAN VER TEGEMOET. IN HET KEUKENLOKAAL WERKEN STUDENTEN IN GROEPJES SAMEN. MET ALS RESULTAAT: CUPCAKES, APPELTAARTJES, MINIBOTERKOEKJES, SPECULAAS EN APPELFLAPPEN!**

# SAMEN BAKKEN EN PRATEN OVER VROEGER EN NU

Later, onder het genot van koffie/thee en de zelfgebakken lekkernijen, gaan studenten het gesprek aan met ouderen over het leven van toen en nu. Een student vindt het best spannend om een gesprek te voeren. Uiteindelijk gaat ze toch naast een oudere zitten en ze praten honderduit “Wat zijn die oude mensen lief”, zegt ze na afloop.

Studenten leren door deze ontmoeting op welke manier ze een gesprek moeten voeren. Ouderen zijn blij dat er tijd genomen wordt om naar hun verhalen te luisteren. Ze zijn dankbaar voor een fijne middag en krijgen als afsluiting lekkere cupcakes en appeltaartjes mee naar huis.

## WIL JE GRAAG ZELF DE LEKKERSTE EN MOOISTE CUPCAKES MAKEN?

Met het basisrecept van Cupcakerecepten.nl maak je in een handomdraai de heerlijkste en mooiste cupcakes zelf. Volg het recept stap voor stap, dan gaat het je zeker lukken!

## BASISRECEPT CUPCAKES

125 g boter, 125 g witte, basterdsuiker, 2 eieren, 125 g zelfrijzend bakmeel, half zakje vanillesuiker, 2-3 eetlepels melk.

## BEREIDINGSWIJZE

Gooi alles, behalve de melk, in de keukenmachine. Terwijl die draait, doe je langzaam de melk erbij. Als je geen keukenmachine hebt: boter en suiker mixen tot crème, eieren één voor één toevoegen, vanillesuiker erbij en daarna meel in kleine delen toevoegen tot een glad geheel. Ten slotte de melk lepelgewijs toevoegen.

Vul de cupjes voor de helft met beslag in kleine bakjes en bak de cupcakes gaar en goudbruin in ongeveer 20 tot 25 minuten.

Laat de cupjes op het rooster verder afkoelen. Daarna kunnen ze nog versierd worden met glazuur.

## KAAPVERDIAANSE 70+ GROEP RAAKT NIET UITGEPRaat OVER DE OUDERENDAG

Speciaal voor ouderen van de Kaapverdiaanse gemeenschap heeft het Albeda College een dagprogramma op maat aangeboden, waarbij studenten en Kaapverdiaanse ouderen elkaar op interactieve wijze leerden kennen. Uitwisselen van informatie stond hoog op de agenda deze middag.

Dankzij Estela da Veiga, docent van het Albeda College is het contact tussen Albeda en de groep tot stand gebracht. “Kaapverdiaanse ouderen leven een teruggetrokken bestaan en zijn de Nederlandse taal niet machtig. Ze trekken als groep met elkaar op maar hebben nauwelijks contact met de andere kant van de samenleving. Daarentegen weten studenten weinig af van de leefgewoontes en normen en waarden van de Kaapverdiaanse gemeenschap. De ouderendag biedt een mooie kans om samen te komen en elkaar beter te leren kennen.”

Aan de hand van verschillende attributen werd kennism gemaakt met de Kaapverdiaanse cultuur. Om vervolgens door middel van Oud Hollandse spellen de Nederlandse cultuur onder de aandacht te brengen. De groep deed mee aan het Wellnessprogramma en er werd een heerlijk traditioneel Kaapverdiaans gerecht (Katchupa) voor hen gekookt.

De ouderen raken niet uitgepraat en zijn dankbaar voor deze mooie dag. “We zijn verwend, hebben gelachen en gedanst, wat een feestje.” Ook de studenten zijn blij. Zij hebben veel geleerd vandaag.

**“JE WEET NOOIT WAT JE KUNT TOTDAT JE HET PROBEERT”**



OM OUDEREN IN BEWEGING TE KRIJGEN KONDEN ZE DEELNEMEN AAN HET BEWEGINGSSPEL WII (BOWLEN, BADMINTON EN ZELFS BOKSEN). OOK WAREN ER OUD HOLLANDSE SPELEN ZOALS RUMMIKUB, MENS ERGER JE NIET EN KLAVERJASSEN. AAN DE CREATIEVE TAFEL WERDEN OUDEREN GESTIMULEERD HUN CREATIEVE TALENTEN TE ONTWIKKELEN.

# WII EN ANDERE SPELEN

Er werd natuurlijk niet alleen gespeeld voor de lol. Tijdens de spelen werd fanatiek gestreden om de winst. Jongeren leerden de ouderen alles over de Wii en ouderen probeerden op hun beurt de Oud-Hollandse spellen onder de aandacht te brengen van de studenten. Ervaringen over sport en spel van toen en nu werden met elkaar gedeeld. Tegelijkertijd zijn sociale contacten gelegd en oefenden zij cognitieve vaardigheden. Er heerste een goede, gezellige sfeer in het lokaal.

Bij het spelletje “mens erger je niet” zit een oudere man met een grote glimlach op zijn gezicht. “Het liefst speel ik heel de dag spelletjes, maar ik ben vaak alleen. Nu grijp

ik de kans met beide handen aan.” Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd, is zijn motto. “Vroeger speelde ik altijd spellen buiten op straat met vrienden. Die tijd mis ik wel, vertelt een heer op leeftijd. Ik vind het leuk om met studenten herinneringen en ervaringen van vroeger te delen.”

Twee dames van 91 en 94 jaar spelen samen met een student op de Wii een potje bowlen en doen mee aan een wedstrijd boxen. “Fantastisch

om dit samen met jonge mensen te doen. Zij barsten van de energie”, lacht de dame.

Ook de studenten hebben er zichtbaar veel plezier in en kijken alweer uit naar de volgende groep ouderen die zij begeleiden. “Het is fijn om iets voor ouderen te kunnen

betekenen. Ze hebben veel plezier en zijn nog fanatiek ook. Daar kunnen wij weer een voorbeeld aan nemen.”

## “WIJ SPEELDEN SPELLETJES BUITEN MET VRIENDEN”

**VOOR STUDENTEN VAN DE OPLEIDING VERZORGENDE-IG IS HET EEN TWEEDE NATUUR: SOCIAL MEDIA. OUDEREN HEBBEN ER VAAK MEER MOEITE MEE. JONGE INTERNETGEBRUIKERS HECHTEN BIJVOORBEELD MINDER WAARDE AAN HUN ONLINE PRIVACY DAN OUDEREN. JONGEREN VAN VANDAAG HEBBEN NOOIT ANDERS GEWETEN, MAAR VOOR OUDEREN BLIJFT DE DREMPEL NAAR HET WERELDWIJDE WEB WAT GROTER.**



Ouderen die het internet niet gebruiken missen de voordelen die het hen kan bieden. Eenzaamheid onder ouderen is geen denkbeeldig probleem en via social media kan die eenzaamheid in ieder geval virtueel verminderd worden. Studenten van de opleiding Verzorgende-IG hebben in het

staan open voor technologische veranderingen zoals social media. Een oudere dame van 91 jaar is erg blij met de tips die ze krijgt. "Ik ben van plan het skypen in het verzorgingshuis voort te zetten. Op deze manier kan ik mijn (klein)kinderen zien en heb ik het gevoel dat ze dichtbij mij zijn." Ook de studenten

### **WAAROM SKYPE?**

Gratis telefoneren via internet, videogesprek met twee personen, bestanden delen en chatten.

### **WAT HEBT U NODIG?**

Internetverbinding, headset, liefst met USB-aansluiting en optioneel: webcam

# **SOCIAL MEDIA: SKYPE**

kader van de ouderenweek geskypd met ouderen in verzorgingshuizen. Zij kregen de kans om via de camera gesprekken te voeren met ouderen. Hiermee werden diverse gesprekstechnieken geoefend. Gespreksonderwerpen waren: werk, hobby's, eten, vakanties en familie. Daarnaast blijkt het beeld dat jongeren hebben van ouderen: "Ze zitten achter de geraniums", niet altijd te kloppen. Steeds meer ouderen

zijn enthousiast: "Wat stoer op die leeftijd", zegt een student. Ouderen waren met name onder de indruk van de spontaniteit van de studenten. Ze vonden het leuk om mee te doen en zodoende iets te leren over Skype en internet. Volgens docent Annet Doorn is social media niet weg te denken uit het onderwijs. "Skypen zal dan ook als activiteit worden opgenomen in ons onderwijsmateriaal".

- Elke dag chatten via gratis chatberichten.
- Foto's delen en deze direct in de chat bekijken.
- Uw familie bijeenbrengen tijdens een gratis groepsvideogesprek.
- Tegelijkertijd bellen en chatten en eenvoudig schakelen tussen beide functies.
- Voordelig bellen en sms'en naar vaste en mobiele nummers.

**"EEN DAG NIET GELACHEN IS EEN DAG NIET GELEefd"**

# WELKE BETROKKEN ORGANISATIES HEBBEN GEPARTICIPEERD IN DE OUDERENWEEK?

## DE ZONNEBLOEM - ER KAN ZOVEEL MEER DAN JE DENKT

Bij de Zonnebloem draait het om mensen. We zetten alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd te bezorgen. Zodat ook zij volop van het leven kunnen genieten. Daarom denken we altijd in oplossingen. En dat geldt ook voor onze tienduizenden vrijwilligers. Samen laten we elke dag zien dat er véél meer kan dan je denkt! Na afloop geven de aanwezige gasten en coördinatoren van de Zonnebloem aan dat ze zeer tevreden zijn en dat er een duurzaam samenwerkingsverband tussen het Albeda College en de Zonnebloem is. Daarnaast wordt ook gekeken of onze studenten ervaring kunnen op doen bij de Zonnebloem door bijvoorbeeld mee te gaan met vakanties om ouderen te begeleiden.

## ZORGWAARD:

Thuis in de Hoeksche Waard. Het doel is om onze cliënten bij te staan bij het invullen van hun leven. De cliënt behoudt zoveel mogelijk de regie en wij helpen daarbij, samen met familie, kennissen en burens. Zo kunt u als cliënt langer zelfstandig blijven wonen in uw vertrouwde omgeving. Voor cliënten, hun sociale omgeving, gemeenten, zorgverzekeraars willen wij de aantrekkelijke partner zijn die

betrokken, deskundig en nabij is. De zorgcoördinator en bewoners zijn betrokken bij Skypeactiviteiten. Achteraf blijkt het enthousiasme groot en willen meer ouderen skypen. Ook de zorgcoördinator wil hierbij betrokken blijven.

## LAURENS

Leef uw leven zo zelfstandig en betekenisvol mogelijk. Ontdek wat Laurens voor u kan betekenen, óók als u nog thuis woont. Van lichte tot complexe zorg, van persoonsalarmering tot thuiszorg, van seniorenwoningen tot activiteiten en uitjes voor ouderen. Laurens is dé specialist in ouderenzorg. Maatwerk, nu en in de toekomst. Uw wensen, daar gaat het om. Bij ons krijgt u maatwerk: op een persoonlijke manier en in uw eigen vertrouwde omgeving. Leeftijd, afkomst of geloofsovertuiging maken voor ons geen verschil. Voel u bij ons thuis. Nu en in de toekomst. De zorg en dienstverlening van Laurens groeit met u mee. Tijdens de ouderenweek zijn diverse bewoners van verschillende locaties betrokken. Coördinatoren, medewerkers en bewoners zijn onder andere betrokken bij het verhalen vertellen en hebben deelgenomen aan diverse activiteiten.

## TERUGBLIK OP EEN GESLAAGDE OUDERENWEEK

Na afloop blijkt dat ruim 40% van

de ouderen een actieve bijdrage wil leveren bij het ontwikkelen en nauw aan laten sluiten van de ouderenzorg bij het onderwijs. Ook om jongeren enthousiast te maken voor de ouderenzorg.

## OUDEREN BETREKKEN BIJ HET ONDERWIJS

Goed nieuws is dat er een vervolg komt op deze ouderenweek. Er is een voorstel ingediend en toegekend waardoor we het mogelijk kunnen maken om twee keer per jaar circa drie à vier dagen iets te organiseren met verschillende klassen binnen het Albeda College. Doel is om de ouderen nog nauwer te betrekken bij het onderwijs en klassen worden in de gelegenheid gesteld om samen met de betrokken organisaties het aanbod nauw aan te laten sluiten bij de behoefte van beide doelgroepen.

Uit de evaluatie blijkt ook dat er behoefte is om meer wellness vaardigheden in het onderwijs te introduceren en meer aandacht te besteden aan de vaardigheden die nodig zijn om deze activiteiten te kunnen aanbieden. Studenten geven ook aan dat ze hierdoor op een ongedwongen wijze contact kunnen maken met de oudere die een wellness behandeling krijgt. Dit wordt meegenomen in het huidige onderwijsaanbod.



**AAN DE HAND VAN VERSCHILLENDE KORTE FILMPJES EN VERHALEN LAAT MIKE AARTS, DOCENT OPLEIDING MBO VERPLEEGKUNDE TWEE VERSCHILLENDE KLASSEN IN GESPREK GAAN OVER VROEGER EN NU. HOE ZAG DE VAKANTIE ER BIJVOORBEELD VROEGER UIT? HOE VERSCHILLEN OUDEREN VAN NU? WAT BETEKENT ZELFREDZAAMHEID EIGENLIJK EN HOE BELANGRIJK VINDEN OUDEREN DIT?**

**IN GESPREK GAAN MET STUDENTEN OVER HET LEVEN VROEGER EN NU**

# “DIT SOORT LESSEN MOETEN WE VAKER INTRODUCEREN IN HET ONDERWIJS”

## **SAMEN DE DIALOOG AANGAAN**

“Het is hartstikke leuk om te zien dat ouderen en jongeren echt het gesprek met elkaar aangaan. Er ontstonden leuke discussies en er werden ook best persoonlijke vragen gesteld. Het is mooi dat er een dergelijk vertrouwen kan ontstaan in een groep. Vooral ook bijzonder om te zien was hoe ontwapenend jongeren en ouderen naar elkaar toe kunnen zijn. Het leeftijdsverschil tussen de jongsten in de klas (15, 16 jaar oud) en sommige ouderen is groot. Heel groot. Sommige aanwezige studenten hebben zelfs nog nooit stage gelopen, ook niet in de ouderenzorg. Hoe leuk is het dan om terug te horen dat de studenten het hartstikke leuk vonden en ze ook begrip krijgen voor de oudere.”

## **HOE VOELT HET OM OUD TE ZIJN?**

Door middel van het filmpje \* “Proefkonijnen Valerio en Dennis zijn oud”; waarin de presentatoren een pak aantrekken zodat ze de gebreken van een oudere ervaren, laat Mike de jongeren nadenken of ze in een pak zouden kruipen. En wat dat betekent voor de oudere. Ouderen geven hierop aan dat ze wel geconfronteerd worden met gebreken maar dat ze ook meer wijsheid hebben en veel van de geschiedenis ervaren hebben. Zo vertellen de aanwezige vrouwen over de rol van de vrouw in de loop der jaren en hoe het enige recht van de vrouw vroeger het aanrecht was. Iets waar de meisjes van nu zich natuurlijk helemaal niets

bij voor kunnen stellen. Door deze discussie passeert een stuk vrouwengeschiedenis de revue en krijgen beide doelgroepen meer inzicht en begrip voor elkaar.

## **WAT HEEFT HET OPGELEVERD?**

Het mooiste compliment is denk ik wel dat één van de studenten aangeeft dat hij graag meer van dit soort ervaringsgericht onderwijs wil in het onderwijs. En uit de reacties van de aanwezige ouderen tijdens de ouderenweek blijkt dat er zeker animo is om kennis en ervaringen met elkaar uit te blijven wisselen. Een mooi resultaat.

\* Film YouTube. Proefkonijnen BNN - Dennis & Valerio zijn oud <https://www.youtube.com/watch?v=80imCRksiWw>

**“ER WAS MAAR 1 RADIOZENDER”**



## “LEEFTIJD SPEELT GEEN ROL BIJ DIALOOG”

### MUZIKALE POËZIE

“Een mooi optreden dat zaken behandelt waar het in het leven écht over gaat. Ik heb regelmatig een brok in de keel gehad. Een genot om naar te luisteren.” Dit waren enkele van de vele positieve reacties op het muzikale genot van

de Troubadours. Tijdens de voorstelling werden poëtische voordrachten afgewisseld met luisterliederen die naadloos op elkaar aansloten. Ter afsluiting werd uit volle borst meegezongen met liedjes uit de oude doos.



Aan de hand van een zelfgemaakte illustratieve PowerPointpresentatie, voerden studenten van de opleiding Verzorgende een kringgesprek met ouderen. Uiteenlopende onderwerpen kwamen aan bod.

### MEEDOEN AAN ONZE KENNISQUIZ

Doel van de kennisquiz is om met samengestelde groepjes van jong en oud een team te vormen, met het idee dat oud en jong van elkaar kunnen leren. Anske Kruithof, docent niveau 3 gezondheidszorg, vertelt over haar ervaringen tijdens de kennisquiz. “Door middel van verschillende quiz categorieën heb ik zelf vragen in de verschillende categorieën bedacht. Zoals de categorie Rotterdamse bijnamen: Wie kent bijvoorbeeld de Pluk me kaal straat nog? Of de categorie Ouderwetse kledingstukken: Wie kent nog een borstrok?” Spelen we om te winnen of spelen we voor het spel?

“Wat me het meest bijgebleven is, dat elke quiz anders ging. Soms heel fanatiek door zowel jong als oud en waren ze heel uitgesproken en hielden ze de score bij. Bij een andere groep ontstond juist heel erg de dialoog en raakten jong en oud met elkaar in gesprek over de verschillende vragen. De categorieën raadsels en illusies waren populair. Ze hielpen elkaar om de illusie te ontdekken op de plaatjes. Het is mooi dat het resultaat niet afhankelijk is van leeftijd maar juist afhangt van de individuele drive en motivatie van de aanwezige deelnemers”.

Er ontstonden interessante gesprekken. Over het thema ‘opvoeding’ werd uitvoerig gediscussieerd. Met name de vrijheid die studenten nu ervaren ten opzichte van vroeger zorgde voor veel gespreksstof tussen oud en jong. “Tijdens een gesprek speelt leeftijd eigenlijk geen rol, vertelt Yasmina Kaddouri. Het gaat erom of je een klik voelt met de ander. De interactie tussen jong en oud was fascinerend.”

Een student voegt daar aan toe dat zijn beeldvorming van ouderen positief is bijgesteld. Ik vind het fijn om te zien dat niet alle ouderen ziek, zwak of misselijk zijn. De ouderen die ik vandaag heb ontmoet zijn energiek en genieten van het leven.”