

# [De ouder wordende mens]



Mieke Vogelzang & Wietske Meppelink  
Alfa-college

# Inleiding

De ouderen van nu, zijn andere ouderen dan van vroeger. Er komen meer ouderen en ze worden ook ouder (dubbele vergrijzing). Ze wonen langer zelfstandiger, werken soms ook langer door als “leermeester”. Ze zijn zich meer bewust van het ouder- zijn, en hoe ze gezond oud kunnen blijven. Ze willen en moeten betrokken blijven bij de maatschappij.

Ook de overheid neemt maatregelen om de zorg van ouderen te verbeteren, preventie programma's bv. over het belang voeding en bewegen. Overheid vind ook dat burgers zelf meer verantwoordelijkheid moeten dragen wat betreft het wonen en welzijn. Ouderen en jongeren worden bewust gemaakt van het belang om samen te werken.

Er komen meer initiatieven van burgers om informatie dagen/ bijeenkomsten te organiseren voor en door ouderen om van elkaar te leren en te luisteren om gezond oud te worden en te blijven en zolang mogelijk zelfstandig blijven. Ouderen willen eigen regie over hun leven houden. [www.hetnieuweouderworden.nl](http://www.hetnieuweouderworden.nl)

Jij ,als jongere ,heb misschien wel een bepaald beeld bij ouderen, omdat je werkt met “zieke” ouderen.

Wij willen je laten kennismaken met de “gezonde” oudere van nu !!

Doel van deze lessenreeks is dat je een beeld vormt van de oudere wordende mens

# Planning de ouder wordende mens

|    | VZ1  | VP1A   | VP1B   | VP1C   |
|----|--|--|--|--|
|    | Di 6/7 <sup>e</sup> uur  | Vrij 8/9 <sup>e</sup> uur  | Vrij 6/7 <sup>e</sup> uur  | Di 1/2 <sup>e</sup> uur  |
| 46 | <b>Introductie module</b><br><br><b>Thema: Wat is oud?</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Verzilvering</li> <li>- Vergrijzing</li> <li>- Gevolgen van ouder worden voor de samenleving</li> <li>- Welke plaats hebben zij in de maatschappij</li> </ul> | <b>Introductie module</b><br><br><b>Thema: Wat is oud?</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Verzilvering</li> <li>- Vergrijzing</li> <li>- Gevolgen van ouder worden voor de samenleving</li> <li>- Welke plaats hebben zij in de maatschappij</li> </ul> | <b>Introductie module</b><br><br><b>Thema: Wat is oud?</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Verzilvering</li> <li>- Vergrijzing</li> <li>- Gevolgen van ouder worden voor de samenleving</li> <li>- Welke plaats hebben zij in de maatschappij</li> </ul> | <b>Introductie module</b><br><br><b>Thema: Wat is oud?</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Verzilvering</li> <li>- Vergrijzing</li> <li>- Gevolgen van ouder worden voor de samenleving</li> <li>- Welke plaats hebben zij in de maatschappij</li> </ul> |
| 47 | <b>Thema: Lichamelijke en geestelijke kenmerken van het ouder worden</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zintuigen</li> <li>- Motoriek</li> <li>- Geheugen</li> <li>- Belastbaarheid</li> </ul>  | <b>Gastles: Ouderenadviseur</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijwilligers coördinator</li> <li>- Buurtkamers</li> <li>- Informatie en advies</li> </ul>  | <b>Gastles: Ouderenadviseur</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijwilligers coördinator</li> <li>- Buurtkamers</li> <li>- Informatie en advies</li> </ul>  | <b>Bewegen voor ouderen</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Samen met ouderen bewegen</li> </ul>   |
| 48 | <b>Bezoek: Optimaal huis</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zolang mogelijk thuis wonen</li> </ul>  | <b>Bezoek: Optimaal huis</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zolang mogelijk thuis wonen</li> </ul>  | <b>Bezoek: Optimaal huis</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zolang mogelijk thuis wonen</li> </ul>  | <b>Bezoek: Optimaal huis</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zolang mogelijk thuis wonen</li> </ul>  |
| 49 | <b>Bewegen voor ouderen</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Samen met ouderen bewegen</li> </ul>   | <b>Bewegen voor ouderen</b><br><br>Vrijdag: film   | <b>Bewegen voor ouderen</b><br><br>Vrijdag: film   | <b>Thema: Lichamelijke en geestelijke kenmerken van het ouder worden</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zintuigen</li> <li>- Motoriek</li> <li>- Geheugen</li> <li>- Belastbaarheid</li> </ul>  |
| 50 | <b>Gastles: Ouderenadviseur</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijwilligers coördinator</li> <li>- Buurtkamers</li> <li>- Informatie en</li> </ul>   | <b>Thema: Lichamelijke en geestelijke kenmerken van het ouder worden</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zintuigen</li> <li>- Motoriek</li> </ul>  | <b>Thema: Lichamelijke en geestelijke kenmerken van het ouder worden</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zintuigen</li> <li>- Motoriek</li> </ul>  | <b>Gastles: Ouderenadviseur</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijwilligers coördinator</li> <li>- Buurtkamers</li> <li>- Informatie en</li> </ul>   |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | advies  | - Geheugen<br>- Belastbaarheid   | - Geheugen<br>- Belastbaarheid   | advies   |
| 51 | Film  | xxxx   | xxxx   | Film   |
| 52 | <b>Kerstvakantie</b>  |  |  |  |
| 01 |   |  |  |  |
| 02 | <b>Gastles:</b> H. Knol<br>- Het nieuwe ouder worden -<br>- Toelichting op de verschillend generaties | <b>Gastles:</b> H. Knol<br>- Het nieuwe ouder worden<br>- Toelichting op de verschillende generaties | <b>Gastles:</b> H. Knol<br>- Het nieuwe ouder worden<br>- Toelichting op de verschillende generaties | <b>Gastles:</b> H. Knol<br>- Het nieuwe ouder worden<br>- Toelichting op de verschillende generaties |
| 03 | <b>Thema week: verlies en rouw</b>  |  |  |  |
| 04 | <b>Collegetour:</b><br>Mevrouw Gerrits  | <b>Collegetour:</b><br>Mevrouw Gerrits   | <b>Collegetour:</b> echtpaar van den Akker   | <b>Collegetour:</b> echtpaar van den Akker   |
| 05 | <b>Vertraagde week : evaluatie</b>  |  |  |  |

# Opdracht bij collegetour:

Doel: Voorbereiding groepsinterview  
Materiaal: Pen en papier  
Ruimte: Lokaal met de tafels en stoelen in groepen

Opdracht vooraf aan de collegetour:

- In coachgroepen worden van te voren overlegd over welk onderwerp zij mevrouw Gerrits willen interviewen.
- Het onderwerp wordt overlegd met je begeleidend docent.
- Bij goedkeuring van het onderwerp maken jullie als groep minimaal 10 vragen over het gekozen onderwerp en zetten deze op kaartjes.
- Deze vragen worden besproken met je begeleidend docent.
- Bij goedkeuring worden deze vragen gebruikt in week 4

Doel: Groepsinterview met mevrouw Gerrits  
Materiaal: Kaartjes met vragen, flappen en stiften  
Ruimte: Lokaal met een 'carré-opstelling'

Tijdens de collegetour:

- Elke interview duurt per groepje ongeveer 5 minuten, je begeleidend docent geeft aan wanneer jullie coach groep aan de beurt is
- Na afloop van het interview maakt iedereen een flap met daarop de uitkomst van de interviews.
- Deze flappen worden opgehangen en presenteert de coachgroep en geeft hiermee een korte samenvatting van hun gehouden interview

# Afsluitende opdracht: portret van de toekomst

Doel: Reflecteren en de opgedane ervaringen laten zien

Opdracht:

- Je voert deze opdracht uit in duo's
- Beschrijf op maximaal een half A4'tje hoe je jezelf wilt zien als tachtigjarige. Laat hier de geleerde onderdelen van afgelopen periode in naar voren komen. Leg daarbij uit waarom je iets wel en niet wilt als tachtigjarige.
- Maak nu minimaal 4 en maximaal 6 foto's waarin jullie uitbeelden wat je afgelopen periode hebt geleerd.
- Jullie leveren 1 verslag, met daarin de omschrijving van jou als tachtigjarige en de gemaakte foto's, van jullie beiden. Dit verslag lever je in voor 30 januari in het postvak van je begeleidend docent.
- Deze zal je begeleidend docent beoordelen
- Bij een positieve beoordeling ontvang je een certificaat die je in je portfolio moet doen.