

INSPIRATIEGIDS

ZILVERWIJZER IN WOONZORGCENTRA

Een groepsmethodiek voor bewoners van woonzorgcentra



De groepsmethodiek Zilverwijzer in Woonzorgcentra is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven in opdracht van en met de steun van de Vlaamse overheid.

Vlaams Instituut Gezond Leven
G. Schildknechtstraat 9
1020 BRUSSEL

Tel. 02 422 49 49

Fax 02 422 49 59

Website **www.gezondleven.be/projecten/zilverwijzer-in-woonzorgcentra**

Verantwoordelijke uitgever:

Linda De Boeck

Lakeman 106

1840 Londerzeel

Auteurs: Kim Van Den Berge (Gezond Leven), Nele De Munck en Ellen Palmers (Stagiaires Gezond Leven)

Illustraties voorzien door communicatiebureau De Facto.

Met dank aan de leden van de begeleidende Projectgroep voor hun advies.

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| • | Artevelde Hogeschool & VUB: | Patricia De Vriendt |
| • | DotZorg: | Jan De Moor |
| • | FERUBEL: | Daniel Vandermeulen |
| • | Gerontoloog: | Els Messelis |
| • | Logo Brugge-Oostende: | Joke Goethals |
| • | Logo Dender: | Catherine De Koker |
| • | Vlaams Ergotherapeutenverbond: | Pierre Seeuws |
| • | VLOZO: | Frank Foucart |
| • | VVSG: | Annelies De Ridder en Rika Verpoorten |
| • | Zorgnet-Icuro: | Roel Van de Wygaert |

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2015, 2018

De uitgever heeft geprobeerd bij de samenstelling alle rechthebbenden op copyright te contacteren. Mocht er een opname zonder voorkennis van rechthebbenden zijn gebeurd, dan verzoeken wij dezen alsnog contact op te nemen.

Overname of verveelvoudiging met bronvermelding van tekstgedeeltes en gedeeltes van de publicatie voor educatief gebruik is toegestaan.

Voor andere doeleinden blijven alle rechten behouden en mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw.

Vragen of opmerkingen i.v.m. de methodiek Zilverwijzer in Woonzorgcentra mag je steeds mailen naar **Kim.vandenberge@gezondleven.be**

INHOUDSTAFEL

Inleiding.....	4
Voortraject.....	5
Per thema	11
Nooit te oud om te leren.....	11
Geven en nemen.....	19
Uit de zetel – In beweging	23
De boog kan niet altijd gespannen staan	27
Samen sterk	31
Nooit te oud om te leren.....	34
Nazorg.....	38

INLEDING

De inspiratiegids maakt deel uit van de methodiek 'Zilverwijzer in Woonzorgcentra'.

Deze methodiek wil de veerkracht en het zelfmanagement versterken bij zestigplussers in woonzorgcentra. Door met bewoners te werken aan veerkracht kan je de geestelijke gezondheid bevorderen. Een positieve geestelijke gezondheid biedt veel voordelen: bewoners voelen zich beter in hun vel, hebben het gevoel de uitdagingen van het ouder worden en van verhuis naar de residentiële zorg beter aan te kunnen en ze hebben het makkelijker om sociale contacten te onderhouden.

Naast groepssessies met tips en oefeningen om met de eigen veerkracht aan de slag te gaan, wordt (een positieve) geestelijke gezondheid bespreekbaar gemaakt bij bewoners en personeel. Tot slot is er ook aandacht voor doorverwijzing naar de hulpverlening indien nodig.

Om Zilverwijzer in Woonzorgcentra optimaal te organiseren, werd de methodiek opgedeeld in drie fasen:

- **Voortraject**
Het woonzorgcentrum, personeel en bewoners kennis laten maken Zilverwijzer, geestelijke gezondheid bespreekbaar maken en mythes doorprikken.
- **Groepssessies**
De Zilverwijzer groepscursus voor bewoners.
- **Nazorg**
Opvang na de groepssessies en doorverwijzing naar de hulpverlening indien nodig.

Zilverwijzer in Woonzorgcentra is slechts één methodiek om samen met bewoners aan de slag te gaan met geestelijke gezondheidsbevordering. Het doel van deze gids is om Zilverwijzer-begeleiders per fase extra inspiratie te bieden om ook naast Zilverwijzer aan de slag te gaan met geestelijke gezondheid(sbevordering) in hun woonzorgcentrum.

De inspiratiegids bevat:

- Verschillende activiteiten waarmee geestelijke gezondheid bespreekbaar gemaakt kan worden (voortraject).
- Per thema zijn er diverse activiteiten, achtergrondinformatie en ideeën te vinden. Hiermee kan je naast de groepssessies blijvend werken aan het versterken van het mentaal welbevinden.
- In het stuk over nazorg vind je inspiratie om bewoners, indien nodig, door te verwijzen naar de hulpverlening.

Deze gids pretendeert niet om volledig te zijn. Daarom werd onder elke lijst ruimte gelaten om eigen voorbeelden van activiteiten, achtergrondinformatie, organisaties en websites toe te voegen. Ideeën en aanvullingen zijn zeker ook welkom bij kim.vandenberge@vigez.be

VOORTRAJECT

FILMS

Een film bekijken is niet alleen een leuke activiteit, het kan ook aanleiding zijn voor een gesprek! Op een laagdrempelige manier worden moeilijkere onderwerpen, zoals thema's uit de geestelijke gezondheid, aangesneden.

Ter inspiratie enkele films die gekoppeld kunnen worden aan de Zilverwijzer-infosessie (Draaiboek infosessie te downloaden via www.vigez.be/projecten/zilverwijzerwzc) of zich lenen tot een bespreking achteraf. Leg tijdens de nabespreking de klemtoon op een positieve insteek en op de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid. Vermeld ook waar mensen terecht kunnen met verdere vragen/problemen.

Let op: uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bepaalde vormen van kennisgeving over of het specifiek focussen op zelfdoding (zoals sommige films doen) een drempelverlagend effect heeft en bijgevolg net het ultieme zetje kan geven aan mensen die het moeilijk hebben.

Nederlandstalig:

Pauline & Paulette (2001)

Pauline is een 66-jarige vrouw, met de geest van een 7-jarige. Ze woont in bij haar zus Martha, die plots overlijdt. Pauline moet worden opgevangen door een van haar twee andere zussen. Maar wie wil dit opnemen? Wat gebeurt er als een naaste plots overlijdt? Of als je ineens voor een familielid moet zorgen?

Meisjes (2009)

Wat als je op je 70^{ste} beseft dat jouw grote droom is om op een podium te staan en in een band te zingen? Waarom zou je het niet doen? Claire begint samen met haar vriendinnen en haar zoon een bandje. Een Vlaamse film die laat zien dat je nooit te oud bent om te dromen!

The Broken Circle Breakdown (2012)

Iemand verliezen is moeilijk. Zeker als je je kind moet laten gaan. Iedereen rouwt op een andere manier. Wat zijn jullie ervaringen rond verlies?

Franstalig:

Bienvenue chez les Ch'tis (2008)

Philippe Abrams werkt als directeur van een postkantoor en is getrouwd met Julie die graag naar de Côte d'Azur wil verhuizen. Philippe stelt zich kandidaat voor overplaatsing en vermeldt op het formulier ten onrechte dat hij invalide is om meer kans te maken. Als straf moet hij twee jaar naar Bergues, in het noorden van Frankrijk. In de rest van Frankrijk leven veel vooroordelen over deze streek. Maar hij ontdekt al snel dat het er niet zo slecht is als hij dacht. Verhuizen naar een nieuwe plek en nieuwe vrienden maken. Het is niet altijd gemakkelijk! Hoe wil je dat anderen je kennen? Ga je je anders voordoen?

Engelstalig:

Les Intouchables (2011)

De film vertelt het waargebeurde verhaal van een verlamde aristocraat die een vriendschap opbouwt met zijn uit de banlieue afkomstige verzorger. Wat doe je als je moet leven met een beperking? Kan je nog alles wat je wilt? Kan je nog met iedereen een relatie beginnen? Of leg je je erbij neer dat je zal moeten leven met een beperking?

Vidange perdu (2006)

Hoe ga je verder na de dood van je partner? Hoe bouw je een nieuw leven op als je inwoont bij je zoon of dochter? En kan je op oudere leeftijd een nieuwe liefde vinden?

Elsa & Fred (2014)

Wat doe je als je onverwacht terug verliefd wordt? Hoe verandert je leven als je plots weer kunt dromen van een toekomst? Wat doe je als je terug de zin in het leven ontdekt? Fred ontdekt het allemaal als hij Elsa ontmoet.

Still Alice (2014)

Wat als je dingen begint te vergeten: je sleutels, je normale looproute, de naam van een vriend? Alzheimer komt steeds vaker voor. Het overkomt ook Alice. Plots en onverwacht. De film toont ook hoe je ermee kan omgaan, hoe de band met familie sterker wordt of hoe sommige familieleden er anders mee omgaan.

The Bucket List (2005)

Wie heeft er al gehoord van een bucketlist? Heb je er al over nagedacht wat je nog allemaal wil doen? In deze film gaat een man op zoek naar zijn ultieme dromen, maakt er een lijstje van en gaat op tocht met zijn vriend.

Inside out (2015)

Het is niet altijd gemakkelijk om anderen te vertellen hoe we ons voelen en wat er allemaal in ons hoofd gebeurt. Deze animatiefilm probeert emoties op een grappige en duidelijke manier voor te stellen. De film is gericht naar kinderen, maar is ook geschikt voor tieners én (groot)ouders. Hij nodigt uit om samen (met je kleinkinderen) te praten over gevoelens.

The Notebook (2004)

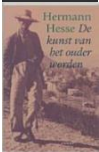
Welke herinneringen wil je nooit vergeten? Welke herinneringen zijn voor jou het meest waardevol? Noah blikt terug op een leven met zijn partner, die nu aan dementie lijdt. Hij leest haar voor uit een dagboek vol met herinneringen. Opmerking: Deze film sluit mooi aan bij het boek 'Wat Alz' van Kasper Bormans.

Quartet (2012)

De film speelt zich af in een rusthuis voor gepensioneerde muzikanten. Hun jaarlijks concert om Vivaldi's verjaardag te eren wordt verstoord. Verhuizen naar een rusthuis is vaak een grote en moeilijke stap. Er kunnen relaties, romantiek en nieuwe vriendschappen ontstaan. Kan je nog dromen wanneer je in een rusthuis gaat wonen?

The best exotic marigold hotel (2011)

Enkele Britse gepensioneerden, elk met hun eigen verhaal en moeilijkheden. Ze reizen naar India waar het beloofde 'vernieuwde' hotel minder luxueus blijkt te zijn dan verwacht. Toch bereiken ze tijdens deze reis elk een kantelmoment en overwinnen stap voor stap hun moeilijkheden. Ze vinden allemaal een nieuwe weg in het leven.

Eigen filmideeën:	• • • •
GEDICHTEN	
Gedichtenbundels   Websites Eigen gedichtenbundels / websites:	Gedichten kunnen ook uitnodigen tot gesprek. Wie weet inspireren ze om zelf of samen met de bewoners gedichten te schrijven! En waarom niet dichten over geestelijke gezondheid? Aanleiding kan Gedichtendag zijn (laatste donderdag van januari), die de Poëzieweek in gang zet. Misschien kunnen jullie deze dagen en gedichten in een 'geestelijk gezond kleedje' steken? Ouderen zijn het gelukkigst // Anton Korteweg De mooiste gedichten over ouder zijn De kunst van het ouder worden // Hermann Hesse Proza en poëzie over de winst van de ouderdom Naast gedichtenbundels, bestaan er een heleboel Nederlandstalige websites waar je gedichten over diverse thema's kan vinden. • www.gedichtenbundel.be • www.1001gedichten.nl • www.poezieweek.com • • •
ACTIVITEITEN	
In het woonzorgcentrum	Actief aan de slag rond geestelijke gezondheid, in én buiten het woonzorgcentrum! Laat jezelf en je bewoners ontdekken en 'aan den lijve' ondervinden dat geestelijke gezondheid meer is dan depressie en praten over je gevoelens. Welkom kaartjes Voor sommigen zorgt een verhuis naar het woonzorgcentrum voor een grotere kans op depressieve gevoelens. Andere bewoners kunnen hierbij helpen! Maak samen met de huidige bewoners 'welkom kaartjes' waarop iedereen een tip geeft met wat hem of haar heeft geholpen om zich goed in zijn vel te blijven voelen na verhuis. Misschien kunnen jullie alle tips bundelen tot een 'goed in je vel' brochure?



catalogus.uitgeverij.vandenbroele.be/fondscatalogus/716.aspx

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

Hang, zonder iets te vertellen, op de spiegels of op de deuren in het woonzorgcentra boodschappen/complimenten. Dit kunnen berichtjes zijn voor iedereen of een specifiek compliment per bewoner/personeelslid. Na enkele dagen kan je vragen hoe ze dit ervaren hebben. Welgemeende complimenten kunnen deugd doen, ook om ze te geven! Ze toveren een glimlach op je gezicht en zorgen voor een goed gevoel. Nodig iedereen uit om de komende week complimenten uit te delen aan medebewoners en personeel. Verschillende Logo's bieden materiaal en activiteiten aan rond complimenten (www.vlaamselogos.be)

Goed gevoel muur

Zet in de gemeenschappelijke ruimte een groot bord neer of voorzie een deel van de muur met als thema 'geestelijk gezond'. Zorg ervoor dat het een interactieve muur wordt. Alle bewoners en personeelsleden kunnen hier korte boodschapjes ophangen met wat voor hun belangrijk is als ze aan geestelijke gezondheid denken. Of ze kunnen prenten, gedichten of krantenartikelen erbij hangen. Deze muur kan aanleiding zijn om te starten met de Zilverwijzer-sessies. Hang eventueel al een aankondiging van de Zilverwijzer-sessies op de muur.

Tobit Levensvragen voor ouderen

Tobit staat voor een reeks van 24 kaarten met op elke kaart één levensvraag die ouderen wakker houdt. De Tobitkaarten willen zorgverleners ondersteunen om levensvragen van ouderen te herkennen, er aandacht aan te geven en erover in gesprek te gaan. Thema's zoals eenzaamheid, seksualiteit, afhankelijkheid, dromen en toekomst komen aan bod. De kaarten kunnen zowel tijdens vormingsmomenten en teamvergaderingen als tijdens groeps- en individuele gesprekken met ouderen gebruikt worden.

Zing- en dansnamiddag met een twist

Organiseren jullie regelmatig een zing- en dansnamiddag? Wat denken jullie van een namiddag vol liedjes met een link naar geestelijke gezondheid? „Ik voel me zo verdorven alleen” (Danny de Munk) „Oh, oh ik heb zorgen” (Louis Neefs), maar ook „Don't worry, be happy” (Bobby McFerrin) of „Dat heet dan gelukkig zijn (Ann Christie) zijn maar enkele voorbeelden.

Te gek soep

De "Te Gek?!"-campagne wil psychische problemen bespreekbaar maken. Maak tijdens de Week van de Geestelijke Gezondheid, of gewoon het hele jaar door, "Te gek?!"- soep. Voor het recept en voor het bestellen van speciale tassen: www.sad.be/tegek/node/76 Je kan ook aan de slag met tassen of bakers met een persoonlijke boodschap op of met een tip om te werken aan je veerkracht / geestelijke gezondheid. (www.fitinjehoofd.be)

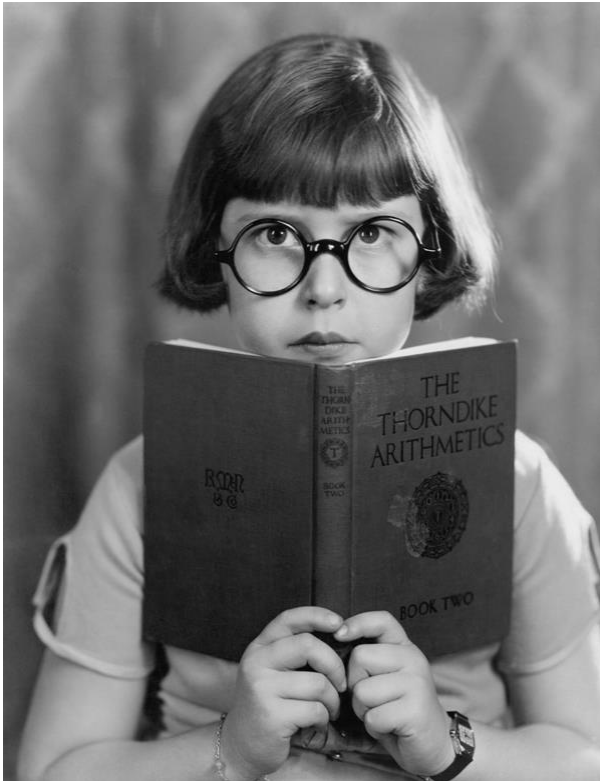
Buiten het woonzorgcentrum Uit in Vlaanderen UitVlaanderen.be Eigen activiteiten:	Theater over geestelijke gezondheid Op grootmoeders wijze: Informatief theater over geestelijke gezondheid bij ouderen. Dit toneel voor en door senioren maakt je op een ludieke manier attent op het belang van een goede geestelijke gezondheid a.d.h.v. de tien Fit in je Hoofd-tips. De zingende sterren i.s.m. het Logo uit de buurt (www.vlaamselogos.be) Vergeeten en verzonken: Toneelvoorstelling rond beeldvorming en het bespreekbaar maken van dementie en depressie. Het Setheater i.s.m. Logo Limburg (www.logolimburg.be) Museumbezoek Soms vind je in je buurt een leuke voorstelling of tentoonstelling rond psychisch welzijn/geestelijke gezondheid. UiTinVlaanderen.be Onder de mensen komen, nieuwe dingen ontdekken, genieten en deelnemen aan activiteiten kunnen ook helpen om je goed in je vel (te blijven) voelen. Op UiTinVlaanderen.be kan je terecht voor de meest volledige cultuur- en vrijetijdsagenda voor Vlaanderen en Brussel. Begeleiders kunnen toegankelijke en haalbare activiteiten (rond geestelijke gezondheid en eventueel per Zilverwijzer thema) selecteren om met bewoners naartoe te gaan. • • • • •
KRANTENARTIKELN	
	Zoek eens in de krant naar nieuws rond ouderen en geestelijke gezondheid. Een leuk artikel om op de ochtend of tijdens het voorlezen van de krant een gesprek te beginnen. Ook via websites van kranten kan je op zoek naar informatie. Enkele voorbeelden: L'Oréal kiest voor 69-jarig actrice De Standaard – 27/10/2014 'Ring-a-Granny': oma's spelen voicemail voor Gents reclamebedrijf De Morgen – 30/012/2015 Zes op de tien 65-plussers voelen zich niet eenzaam De Morgen – 25/03/2012 Sport voor Senioren Het Nieuwsblad – 17/01/2016

Eigen ideeën om met kranten aan de slag te gaan:	• • • •
---	--

PER THEMA

BASISTHEMA

OUD IS NIET OUT!



Vanaf zestig jaar kan je bij de groep ouderen gerekend worden. Het woord 'ouderen' is niets meer dan een term om een leeftijdsgroep aan te duiden, net zoals we ook het woord 'jongeren' gebruiken.

Tijdens het Basisthema van Zilverwijzer in Woonzorgcentra wordt ingegaan op de [verschillende manieren om 'ouder worden' te bekijken](#), met de nadruk op een positieve blik. Ouderen hebben immers vanuit hun levenservaring heel wat te bieden. Verder worden er tijdens de groepssessies van 'Oud is niet out!' tips besproken die kunnen helpen bij de uitdagingen waarmee je als zestigplusser te maken kan krijgen. Zo

kunnen ouderen [zich langer goed in hun vel voelen](#)!



WEBSITES

Websites om je goed in je vel te voelen

Met volgende websites kunnen zowel jij, je collega's als bewoners, al dan niet onder begeleiding, aan de slag om je goed in je vel te (blijven) voelen!



www.fitinjehoofd.be

Fit in je Hoofd, Goed in je Vel

Dit online coachingsplatform is bedoeld om je geestelijke gezondheid te trainen en te verzorgen. De rode draad zijn 10 tips die je helpen om je fit in je hoofd te voelen en stevig in je schoenen te staan. Kom te weten hoe je scoort op veerkracht en hoe je met stress omgaat. Je krijgt gedurig advies-op-maat en via handige tips en oefeningen kan je zelf aan de slag. Er is ook een ondersteunende app, met leuke feel-good quotes en een dagboek.

Mensen met ernstige psychische problemen vinden hier misschien niet de antwoorden en ondersteuning die ze nodig hebben. Zij worden doorverwezen naar een professionele hulpverlener.

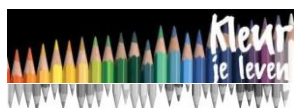
Naast de website zijn ook handige brochures beschikbaar die kort de 10 stappen weergeven. Misschien nuttig voor alle personeelsleden of bewoners? Na de Train-de-trainer van Zilverwijzer in Woonzorgcentra krijg je enkele exemplaren mee. Brochures bijbestellen kan bij het Logo of VIGeZ.



www.cm.be/mentale-fitheid

CM- Geluksplan

Het CM-Geluksplan kun je zien als een cursus die je helpt bij het verhogen van je mentale fitheid en je geluk. De verschillende haltes per gelukslijn geven je concrete tips om je geluksgevoel te vergroten of te behouden.



www.kleurjeleven.be

Kleur je Leven

De cursus Kleur je Leven (betalend) is voor volwassenen die zelfstandig hun sombere gevoelens willen aanpakken. Ben je soms wat somber? Of gaat het goed met je, maar wil je voorkomen dat je in een dip belandt? Dan is Kleur je Leven iets voor jou. Vind je het moeilijk om jouw stemming in te schatten? Doe dan de zelftest. Om de cursus te volgen hebt je een e-mailadres en een computer met internetaansluiting en geluidskaart nodig.

Websites rond beeldvorming over ouderen

Volgende websites kunnen inspiratie bieden om binnen jouw woonzorgcentrum aan de slag te gaan met beeldvorming rond ouderen.

ZIE ZE ANDERS
www.ziezeanders.be

Zie ze anders

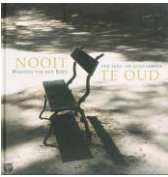
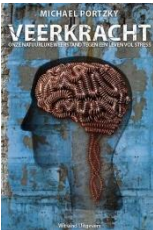
Zie ze anders is een initiatief van O.C.M.W. Lochristi. De website wil via enkele originele filmfragmenten ouderen op een positieve manier in beeld brengen. De kernboodschap luidt: vertrek van de mogelijkheden en ga zo de grens van beperkingen voorbij.

 www.getoud.nl	Get Oud GetOud is een stichting uit Nederland die zich inzet voor een positievere beeldvorming over ouderen en ouderdom en verbindingen legt tussen jongeren en ouderen. Dit doen ze via creatieve en ludieke projecten voor en met ouderen en jongeren. Naast projecten maken ze foto's, filmpjes en columns die op hun blog verschijnen.
 www.jongoldtimers.be	Jong/Old timers Twee scholen voor verzorging en twee woonzorgcentra werkten in het schooljaar 2010-2011 samen aan positieve beeldvorming rond ouderenzorg. Op de website vind je naast informatie over deze projecten, ook inspirerende voorbeelden en materiaal wanneer je zelf een intergenerationeel beeldvormingsproject wil opzetten.
 www.vlaamse-ouderenraad.be/fotodatabank/	Fotodatabank Vlaamse Ouderenraad De manier waarop ouderen in beeld komen, is vaak eenzijdig negatief of net heel erg positief. Er worden geregeld stereotiepe beelden gebruikt, rimpels rechtgetrokken of tanden witter gemaakt. Vele organisaties en media ervaren een gebrek aan bruikbare, realistische beelden van ouderen. In het kader van de campagne 'Vroeger nadenken over later' van de Koning Boudewijnstichting lanceert de Vlaamse Ouderenraad daarom op 1 oktober 2014, de internationale dag van de ouderen, een online fotodatabank. Pers, organisaties en individuen kunnen gratis gebruik maken van de meer dan 1000 'levensechte' beelden van zestigplussers: van stilistische portretten tot dagdagelijkse activiteiten.
Eigen websites rond geestelijke gezondheid en/of beeldvorming	• • • •
ACTIVITEITEN	
Herinneringen aan de muur http://www.vlaamse-ouderenraad.be/artikel.php?pub_id=2896	Slechts weinig dingen in het leven kunnen zo'n sterke gevoelens teweegbrengen als herinneringen. Een terugblik naar 'vroeger', de gedachten aan 'de goeie ouwe tijd', ze zorgen dagelijks voor een nostalgische glimlach op eenieders gezicht. In vele woonzorgcentra stelt men zich vaak de vraag hoe de gangen passend kunnen worden aangekleed. 'Memory Lane' biedt een unieke reeks van 49 posters of praatplaten van oude, alledaagse voorwerpen aan. Ze geven stevast aanleiding tot boeiende gesprekken over vroeger. En maken zo van elke gang, een echte praatgang. Uiteraard kan je ook zelf aan de slag met beelden en foto's!

Levensverhalen  www.hellomydear.be http://www.pastoralezorg.be/page/levensboek-ontwikkeld-door-hilde-buelens/	Gestructureerd terugblikken op je leven, je levensverhaal vertellen en vastleggen is een methode om de integratie van het eigen leven te bevorderen. Zelf aan de slag: Enkele tips • Je kan bewoners helpen hun levensverhaal <u>neer te schrijven</u> aan de hand van een aantal eenvoudige vragen. Denk daarbij aan gebeurtenissen uit de verschillende levensfasen (kindertijd, jeugd, volwassenheid) maar ook schakelmomenten zoals de schoolovergangen, communies, huwelijk, kinderen krijgen, eerste werkdag, ... • Maak eventueel gebruik van een <u>tijdslijn</u>, ingedeeld per levensfase. Vul deze tijdslijn aan met foto's, prenten, tekstjes, tekeningen, ... • Je kan <u>websites</u> waar je levensverhalen kan aanmaken gebruiken als inspiratie om nadien offline aan de slag gaan. • Zowel de positieve als de negatieve ervaringen worden in een samenhangend verhaal gegoten. Let daarbij op de positieve momenten, hoe bepaalde moeilijkheden overwonnen werden, wat er allemaal meegemaakt is en wat allemaal veranderd is. • Betrek ook andere bewoners erbij en maak het mogelijk om levenservaringen uit te wisselen en van andere groepsleden te leren. Online: Hello My Dear Hello My Dear is een <u>digitaal platform</u> waarop je levensverhalen vastlegt door middel van een <u>tijdslijn</u> en automatisch kunt omzetten tot een <u>fotoboek</u>. Samen met de familie, ergotherapeut, vrijwilliger of andere personeelsleden kunnen tekstjes, foto's en video's online verzameld worden. Er is ook een methodologie 'De Levenswaaier' ontwikkeld om het verhaal zo goed mogelijk op te tekenen. Het online gebruik wordt gratis aangeboden in de zorgsector. Het printen van je levensverhaal in een boek is betalend. Mijn levensboek Naast geschreven levensverhalen, tijdslijnen en online verhalen, kan je iemands leven ook afbeelden via <u>een boek</u>. De handleiding 'Mijn levensboek', ontwikkeld door Hilde Buelens, kan hierbij dienen als leidraad. Een levensboek is een unieke kans voor ouderen om een sfeerbeeld van hun leven door te geven aan kinderen en kleinkinderen. Bovendien gaat het maken van zo een boek gepaard met de voordelen van reminiscentie.
Cursussen via CGG www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg	Volgende cursussen of methodieken zijn gericht op de preventie van depressie bij ouderen en/of specifiek voor bewoners/ personeel van woonzorgcentra. Ze zijn een greep uit het aanbod van de ouderenwerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) naar woonzorgcentra. Elk CGG heeft zijn eigen aanbod. Een overzicht van de CGG's is te vinden op de website van Geestelijk Gezond Vlaanderen. Op zoek naar zin voor verpleeg en verzorgingshuizen Deze cursus, gebaseerd op de cursus voor thuiswonende ouderen, is bedoeld voor bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen met een somatische beperking en gaat primair om het verminderen van

	depressieve klachten. Op zoek naar zin werd ontwikkeld door het Trimbos Instituut (www.trimbos.nl). Preventie van depressie in woon- en zorgcentra Bij dit preventieprogramma wordt gebruik gemaakt van het draaiboek rond 'preventie van depressie in verzorgingshuizen' ontwikkeld door het Trimbos Instituut. Het project wordt integraal aangeboden aan een woonzorgcentrum en bevat verschillende activiteiten voor zowel het personeel, de bewoners als de familieleden: • Deskundigheidsbevordering leidinggevenden • Deskundigheidsbevordering verzorgenden • Deskundigheidsbevordering overig personeel en vrijwilliger • Familieleden van depressieve ouderen • Nieuwe bewoners Cursus 'Tien tips voor een goede oude dag' De cursus 'Tien tips voor een goede oude dag' is een handleiding voor begeleiders van ouderengroepen. Het doel is op een laagdrempelige manier werken aan preventie van depressie en psychische problemen bespreekbaar maken. Er zijn tien sessies uitgewerkt rond de volgende thema's: 1. Slaap genoeg en niet te veel 2. Kies voor jezelf een doel om na te streven 3. Bewaar uw gevoel voor humor 4. Beweeg ten minste vijf keer per week een half uur 5. Probeer om te gaan met verliezen, teleurstellingen en tegenslagen 6. Koester vriendschappen, onderhoud contacten 7. Denk aan alles waar je dankbaar voor bent of trots op bent 8. Zorgen voor mensen en dieren is gezond 9. Eet niet te veel, eet langzaam en gezond 10. Geniet van de kleine dingen in het leven Deze cursus is ontwikkeld door het Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie (www.ouderenpsychiatrie.nl) en werd bewerkt door CGG Brussel.
Eigen activiteiten rond geestelijke gezondheid en/of beeldvorming	• • • •
ORGANISATIES	
	Volgende organisaties kunnen een bron van inspiratie zijn rond het werken aan geestelijke gezondheid(sbevordering) bij ouderen en voor acties rond beeldvorming. Sommigen bieden een specifieke werking naar woonzorgcentra aan.
Verenigingen	Brussels Ouderenplatform Het BOP wil Brusselse ouderen ertoe aanzetten om deel te nemen aan culturele, sportieve, educatieve, sociaal-toeristische en welzijnsgerichte activiteiten. Hiervoor werken ze samen met, ondersteunen en begeleiden ze alle netwerkpartners zoals lokale diensten- en gemeenschapscentra. Het BOP staat ook ten dienste van de Brusselse

 www.bop.brussels  www.s-plusvzw.be  www.vlaamseouderenraad.be	Woonzorgcentra. Voor meer info hieromtrent verwijzen we je door naar ivan.denaeyer@bop.brussels. S-Plus In elke provincie vind je afdelingen van S-plus, partner van de Socialistische Mutualiteiten. Deze seniorenvereniging stelt een boeiend en afwisselend programma samen: voordrachten, gezellige uitstappen, hartelijke momenten bij een hapje en een drankje. Ze hebben ook een werking naar woonzorgcentra. Vlaamse Ouderenraad De Vlaamse Ouderenraad is de officiële adviesraad van de ouderen voor de Vlaamse regering over alle beleidsdomeinen die ouderen in Vlaanderen aanbelangen. De Vlaamse Ouderenraad geeft een stem aan de 60-plussers zodat ze gehoord worden en aandacht krijgen in het beleid. De Vlaamse Ouderenraad bestaat uit verschillende ouderenorganisaties en organisaties met een deelwerking voor ouderen. De Vlaamse Ouderenraad heeft twee duidelijk onderscheiden opdrachten: adviesverlening en ondersteuning van het overleg tussen de ouderenverenigingen. Daarnaast heeft de Vlaamse Ouderenraad ook de taak om te informeren, te sensibiliseren en behoeften en problemen van ouderen te signaleren.
Beeldvorming rond geestelijke gezondheid  www.VVGG.be  www.sad.be/tegek	Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid De VVGG zet zich op vele manieren in voor de geestelijke gezondheid: Ze zet projecten op om de kwaliteit van de zorg te verbeteren, ze informeert, inspireert en engageert mensen, organisaties, sectoren, beleids-mensen om het onrecht van de discriminatie te verminderen en ze organiseert acties om mensen en organisaties een duidelijker beeld te geven van geestelijke gezondheidsproblemen, van mensen met psychische problemen en op de zorg ervoor. Te Gek!? Te Gek !?, een initiatief van vzw Sint-Annendaal Grauwzusters Diest, probeert geestelijke gezondheidsproblemen in de media en bij het grote publiek bespreekbaar te stellen via bijvoorbeeld cd's, concerten, muzikale en literaire tournees, tv-reportages, lessenpakketten, krantenkaternen of de infomobiel. Deze twee organisaties, die op vlak van beeldvormingsacties reeds hun sporen verdiend hebben, besloten de handen in elkaar te slaan en elkaars acties te versterken door samen te werken.
Vormingsinstituten	Zorg-Saam Zorg-Saam heeft een gevarieerd aanbod van vormingen over zorg, dat rekening houdt met de huidige trends. De vormingen gaan door verspreid over heel Vlaanderen. Wil je een vorming in jouw organisatie

	laten plaatsvinden zodat een groep collega's, familieleden, mantelzorgers of vrijwilligers er samen aan kunnen deelnemen? We komen graag tot bij jou.
Andere organisaties	• • • •
LEESVOER	
Boeken     	Nooit te oud // Marinus van den Berg In dit lees- en luisterboek belicht Marinus van den Berg verschillende kanten van het ouder-worden: verlieservaringen zijn onvermijdelijk, maar de vrijheid van de ouderdom geeft vaak ook kansen die jongere mensen missen. De teksten van dit boek zijn geschikt om alleen te beluisteren, maar ook om er met anderen over te praten. Veerkracht // Michael Portzky Veerkracht is vandaag hét sleutelwoord als het gaat om de manier waarop we in het leven staan. Wat er ook gebeurt in ons leven steeds weer wordt de manier waarop we ons een weg banen door het leven bepaald door onze veerkracht. In dit boek wordt in begrijpelijke taal uitgelegd wat we moeten weten over veerkracht. In één dag gelukkig // Janneke Gaanderse In een dag gelukkig worden is natuurlijk niet gemakkelijk. Maar met de praktische tips, feitjes en weetjes in dit boek wordt je al gauw op weg gezet. Gelukkig ouder worden // Margriet Wentink Waar moet je heen met de on vervulde verlangens op latere leeftijd. Moet je ze nog vervullen of leer je ermee leven. Zowel het een als het ander vraagt tijd, energie en geeft zin aan het leven. De handige voorbeelden in het boek nodigen uit tot gesprek met elkaar. De betekenis van levensverhalen // Ernst Bohlmeijer, Lausanne Mies en Gerben Westerhof Naast een brede theoretische uiteenzetting bevat dit boek vele toepassingen van het werken met levensverhalen in wetenschappelijk onderzoek en in de klinische praktijk. Deze bundeling van interdisciplinaire inzichten geeft op unieke wijze de stand van zaken weer in de kennis over levensverhalen en levensverhaalmethoden.

Informatie – brochure http://www.vlaamse-ouderenraad.be/Publicaties/folder/Beeldvormingsfolder.pdf	Vlaamse Ouderenraad: Beeldvormingsfolder Het beeld dat mensen hebben over ouderen strookt meestal niet met de werkelijkheid. Ouderen worden nog al te vaak geassocieerd met traag, onproductief, zorgbehoevend, vergeetachtig,... Hoog tijd om daar verandering in te brengen. De folder 'Beeldvorming over ouderen' is online beschikbaar maar kan ook gratis aangevraagd worden op het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad.
Eigen leesvoer:	• • •

Thema 2

GEVEN EN NEMEN



Deze groepssessies gaan in op het belang van het vinden van een gezond evenwicht tussen 'geven en nemen'.

'Geven' of 'ervoor gaan' is iets doen waar je goed in bent, plezier aan beleeft of waarbij je de tijd uit het oog verliest. Dat kan in kleine dingen zitten: in het gezelschap zijn van

vrienden, spelen met de kleinkinderen, genieten van het moois van de natuur, lekker eten of naar muziek luisteren. "Geven" of "ervoor gaan" is ook geven aan mensen om ons heen. Samenwerken en anderen helpen dragen bij aan positieve gevoelens over onszelf. Denk maar aan luisteren naar een vriend, je vrijwillig inzetten voor iets, iemand bedanken die onlangs iets voor jou gedaan heeft of een voorbijganger begroeten.

'Nemen' of 'tijd en ruimte voor zichzelf' is op een assertieve manier eens 'nee' zeggen tegen een ander. Iedereen heeft wel eens het gevoel dat je meer geeft dan je eigenlijk aankan. Op zo'n moment voldoe je aan de behoeften van anderen, en besteed je te weinig aandacht aan de eigen wensen en noden. Soms is het dus nodig om 'nee' te leren zeggen tegen anderen. Er zijn ook momenten waarop het nuttig kan zijn om 'nee' te zeggen tegen jezelf. Verleidingen zijn zaken waarvan je weet dat ze niet echt goed zijn, maar waar je maar moeilijk 'nee' tegen kan zeggen. Het is zeker oké om te genieten van chocolade, koekjes, televisiekijken, een glaasje wijn,... zolang je er maar 'nee' tegen kan zeggen wanneer het verhindert om je goed te voelen. De groepssessies gaan in op het belang van het vinden van een gezond evenwicht tussen 'geven en nemen'.



ACTIVITEITEN

Jong en oud samen!



www.jokaweb.be/activiteiten/intergenerationeel-project/

Ouderen hebben heel wat te bieden aan jongere generaties én ze kunnen ook heel wat van jongeren oppikken. Geven en nemen tussen generaties, ook in jouw woonzorgcentrum?

Jongerenkampen – Op kamp in een zorgvoorziening

De hoofdactiviteit van Joka is het organiseren van kampen waarbij jongeren vakantie brengen in een zorgvoorziening. Daarnaast zijn ze op zoek naar nieuwe initiatieven die beantwoorden aan hun doelstellingen.

Intergenerationele projecten

Joka heeft vijf jaar op een rij een bijzonder intergenerationeel project uitgewerkt. Teveel worden ouderen aangesproken op dingen die ze niet meer kunnen en te weinig op wat ze wel nog kunnen! We willen vooroordelen uit de wereld helpen. Door intensief samen te werken, leer je elkaars leefwereld ook beter kennen! Hieronder volgen enkele inspirerende voorbeelden:

Jong en Oud maken een kookboek

Vier jonge vrijwilligers van Joka en vier ouderen duiken een aantal zaterdagen samen achter het fornuis. Ze gaan aan de slag met gerechten uit de 'goeie ouden tijd' en steken ze in een oud en nieuw jasje. In samenspraak met de deelnemers worden de gerechten gekozen en bereid. De gerechten en leuke ervaringen tijdens het project worden 'vereeuwigd' in een kookboek.

Dansproject

Jongeren en ouderen werken samen aan een dansvoorstelling.

Theaterproject

Zowel bewoners van het woonzorgcentrum Heilig Hart in Grimbergen, als bejaarden die niet in het woonzorgcentrum verblijven, vormden samen met drie jongeren een theatergroep. De jongeren pendelden elke zaterdagnamiddag naar Grimbergen voor het intergenerationeel project van Joka om zich hier van hun beste kant te laten zien.

Schrijfproject

Tien jongeren, samen met evenveel ouderen, schrijven een boek. Elke auteur kiest een dagelijkse activiteit uit zijn/haar leven (hobby, job, studie,...). Doorheen verschillende sessies komen jong en oud van elkaar te weten hoe het er vroeger aan toe ging, wat er veranderd is en welke rol dit speelt of speelde in het leven van hem/haar. Er is ook ruimte voor andere verhalen, levenswijsheid en ervaringen. Het proces is minstens even belangrijk als het uiteindelijke eindproduct zolang jong en oud samen op pad gaan. Zo kan een jongere die schrijft over de jeugdbeweging, de oudere eens meenemen naar een activiteit. Jong en oud worden zo betrokken op elkaars leefwereld en dit bevordert een positieve beeldvorming.

Give Box	Knutsel samen een 'Give Box' in elkaar. Dit is een versierde kast waar iedereen die spullen teveel heeft, ze kwijt kan. Mensen die deze spullen nodig hebben of kunnen gebruiken, kunnen ze ophalen uit de Give Box. Bewaak hierbij dat iedereen weet dat geven ook echt geven is en dat ze m.a.w. hun spullen 'kwijt' zullen zijn. Een andere optie is om zelfgemaakte spullen, vb. tijdens activiteiten, in de Give Box te plaatsen. Op die manier kunnen ook de andere bewoners meegenieten. Inspiratie nodig? In Vorst gingen ze al aan de slag met de Give Box: www.brusselnieuws.be/artikel/give-box-geven-en-nemen-vorst
Intern vrijwilligerswerk	Schakel bewoners in die willen meehelpen in het woonzorgcentrum: de planten water geven, bewoners in een rolstoel naar de eetruimte brengen, de activiteit helpen klaarzetten, Misschien kan je hiervoor een poster/vacature ophangen. Wie voelt zich geroepen om een handje toe te steken?
Op de koffie met ... www.ocmwgent.be/QCMW/De-liberteyt/Woonzorgcentra-De-liberteyt-Senioren-in-beeldprojecten/Op-de-koffie-met.html	Op de koffie met... is een project dat ontstaan is in Woonzorgcentrum De Liberteyt. Bij een kop koffie kunnen bewoners aan hun burens vertellen en uitwisselen wat ze willen, wat hun passies en interesses zijn. Daarna maakt het woonzorgcentrum daar samen met de zorgmedewerkers werk van, zodat de bewoners nog meer plezier beleven aan hun vrije tijd, ze misschien eens iets anders kunnen doen en zich nog beter thuis voelen in het woonzorgcentrum. Een mooi voorbeeld van geven en nemen tussen bewoners en woonzorgcentra personeel.
Verwen-dag	Organiseer een verwen-dag voor je bewoners. Dit kan eventueel in samenwerking met organisaties uit de buurt: massages, een kappersbeurt, manicure, bewegingsactiviteit, een kook workshop, ...
Mantelzorgers in de bloemetjes!	Mantelzorgers zetten zich dag in dag uit in voor mensen die chronisch ziek of zorgbehoevend zijn. Soms is een verhuis naar het woonzorgcentrum onvermijdelijk. Geen reden om deze mantelzorgers te vergeten! Zet ze eens in de bloemetjes en bedank hen voor hun inspanningen! Waarom niet naar aanleiding van de Dag van de Mantelzorg? Inspiratie, sprekers en informatie kan je vinden via de zes mantelzorgverenigingen: • Steunpunt Mantelzorg (Socialistische Mutualiteiten) www.steunpuntmantelzorg.be • Liever Thuis (Liberale Mutualiteit) www.lieverthuislm.be • Ziekenzorg (Christelijke Mutualiteit) www.ziekenzorg.be • Ons Zorgnetwerk www.onszorgnetwerk.be • OKRA Zorgrecht www.okrazorgrecht.be • S-Plus Mantelzorg www.s-plusvzw.be/mantelzorg

Leesmeters en peters	Welke bewoners zien het zitten om verhalen / de krant voor te lezen aan andere bewoners die hier moeite mee hebben?
Eigen activiteiten rond geven en nemen:	• • • •
LEESVOER	
Boek  Eigen leesvoer:	Leer nee zeggen zonder je schuldig te voelen en zeg ja tegen alle mooie dingen van het leven // Patti Breitman & Connie Hatch De auteurs beschrijven vijf technieken om beleefd te weigeren, en geven methodes om af te rekenen met het schuldgevoel dat daarmee gepaard gaat. • • • •

THEMA 3

UIT DE ZETEL – IN BEWEGING



Tijdens deze groepssessies komen de deelnemers meer te weten over het belang van langdurig zitten regelmatig doorbreken én over de voordelen om daarnaast ook te bewegen. Ze zijn namelijk allebei belangrijk voor de gezondheid. Zo is het mogelijk dat je voldoende beweegt, maar nog steeds nadelige gevolgen ondervindt als je daarnaast elke dag verschillende uren na elkaar stilzit. Daarom worden in deze groepssessies de deelnemers

warm gemaakt om blijvend in te zetten op het doorbreken van langdurig zitten en op lichaamsbeweging, aangepast aan de eigen mogelijkheden en interesses. Hoe ouder je wordt, hoe meer ziekte, fysieke achteruitgang en pijn de mobiliteit en het bewegingsniveau belemmeren en de kans op langdurig zitten vergroten. Toch blijft lichaamsbeweging ook dan heel wat voordelen bieden. Zo ondervind je positieve effecten op het geheugen en geeft het voordelen op het vlak van lichaamsgewicht, ademhaling, bloeddruk, sterkte van de hartspier en darmfuncties. De kans op ziekte vermindert en het energiepeil stijgt. Bovendien komt er tijdens fysieke inspanning een stof vrij in de hersenen waardoor je je goed en zelfverzekerd voelt. Daarbovenop geeft het de kans om in contact te komen met andere mensen.

Er bestaan heel wat mogelijkheden om langdurig zitten te doorbreken. Denk bijvoorbeeld aan een glas water halen tijdens de reclame of door elk uur even recht te staan. Wanneer rechtstaan niet meer goed lukt, kan je nog steeds lang stilzitten doorbreken. Bijvoorbeeld door regelmatig de benen strekken. Daarnaast zijn er op vlak van lichaamsbeweging ook veel verschillende opties. Denk maar aan sportieve activiteiten zoals wandelen, fietsen, rolstoelgymnastiek of zwemmen. Maar zo ver hoeft je het zelfs niet te zoeken. Een wandeling in de tuin, een klein ommetje op de gang, stretchen, met de armen zwaaien, ... het zijn allemaal dingen die ervoor zorgen dat het lichaam in beweging blijft. Want, elke beweging telt! Daarom is het bij dit alles goed om ouderen te complimenteren voor de activiteiten die ze wél nog doen of kunnen, hoe minimaal deze soms zijn. Hou er bovendien rekening mee dat diegene die nog regelmatig bewegen, dit vaak doen ondanks beperkingen en pijn. Als dat geen applausje waard is?



ACTIVITEITEN

Quizwandeling	Organiseren jullie af en toe een quiz? Waarom koppel je deze quiz niet aan een wandeling in en om het woonzorgcentrum? Stel vragen over (geestelijke) gezondheid. Stel ze zo op dat het antwoord de bewoners naar een volgende plek in het woonzorgcentrum brengt. Daar wacht de volgende vraag. Geraken jullie tot aan de finish?
Fotozoektocht	Organiseer een fotozoektocht voor bewoners (en hun familie). Stippel een route uit binnen en buiten het woonzorgcentrum. Neem regelmatig foto's van herkenbare punten op je route (vb. deur van de inkomhal, zitbankje in de tuin, een schilderij aan de muur, ...). Je kan het extra moeilijk maken door details te fotograferen (vb. deurbel, stukje van het schilderij, ...). Geef bij de start één foto aan de bewoners. Op basis van deze foto ontdekken ze het volgende punt van de route. Daar vinden ze een tweede foto die hun verder de weg wijst enzoverder. Misschien kan de laatste foto de bewoners leiden naar een (gezond) tussendoortje of een kop welverdiende koffie?
Start to walk!	Evy Gruyaert schreef een boek over starten met wandelen. Ook in het woonzorgcentrum kan je, op maat van de bewoners, aan de slag met een eigen versie van 'start to walk'. Beetje bij beetje wordt er in groep meer en verder gewandeld. Betrek zeker de kinesist en ergotherapeut voor het opzetten en begeleiding van deze activiteit.
Brochure met beweegoefeningen maken	Maak samen met de bewoners een brochure waarin laagdrempelige oefeningen voor elke dag uitgelegd worden. Betrek hierbij zeker de ergo- kinesitherapeut van het woonzorgcentrum. De brochure kan verspreid worden onder de andere bewoners. En waarom geen brochure of boekje met foto's van de bewoners in?
Tuinieren	Tuinieren zorgt niet alleen voor heerlijk zelfgekweekte groenten, kruiden en fruit. Het zorgt ook voor fysieke activiteit, mentale stimulatie én sociaal contact. Naast bewoners kan je bij het tuinieren ook vrijwilligers, buurtbewoners of scholen betrekken. Inspiratie om in het woonzorgcentrum aan de slag te gaan met tuinieren: Tuin op poten Woonzorgcentrum Huize Sint-Jozef zette het project 'tuin op poten' op. Door het gebruik van tuintjes op tafelhoogte, is voor mensen die niet lang recht kunnen staan of voor rolstoelgebruikers mogelijk om te tuinieren. Een nieuw onderwerp voor gesprek, een betere 'thuis' sfeer, gezonde concurrentie en het kunnen doorgeven van de eigen kennis zijn maar enkele positieve gevolgen. Volkstuinen Indien praktisch haalbaar, kan je bewoners ook laten tuinieren in volkstuinen uit de buurt. Volkstuinen worden beoefend door een 'gezonde mix' van mensen: jong en oud, man en vrouw, holebi en hetero, ... Er worden bovendien veel sociale (neven)activiteiten georganiseerd zoals geleide wandelingen, gezellig samenzijn,...

Eigen activiteiten rond beweging:	• • • •
ORGANISATIES	
 www.okrasport.be	OKRA-SPORT is een door de Vlaamse overheid erkende sportfederatie. Vandaag vinden al meer dan 40 000 enthousiaste en actieve ouderen er hun gading onder het motto 'sport voor allen'. OKRA-SPORT biedt ook opleidingen. Zo kan je als begeleider provinciale/regionale cursussen zitgym / zitdans / combinatiedans op aanvraag volgen.
 www.natuurpunt.be/rolstoelgebruikers	Niets doet zo'n deugd als een frisse neus halen in de buitenlucht. Je kan met de bewoners wandelingen maken in verschillende beschermde natuurgebieden in ons land. Voor bewoners die niet goed te been zijn, zijn speciale routes voorzien voor rolstoelgebruikers.
 www.fros.be	Een optimaal senioren sportbeleid begint met voldoende geschoolde lesgevers. Daarom neemt FROS verschillende initiatieven om dit te realiseren. Een FROS-bijtscholing is praktijkgericht en staat garant voor kwaliteit door het inschakelen van ervaren en gekwalificeerde docenten.
Andere organisaties:	• • •
WEBSITES	
 www.valpreventie.be	Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) Het EVV werkt aan valpreventie bij zowel thuiswonende ouderen als ouderen die in een woonzorgcentrum verblijven. Ze bieden informatie, documentatie en advies, ontwikkelen wetenschappelijk onderbouwde methodieken en materialen en ondersteunen de implementatie van andere preventieve projecten. In de grote hoeveelheid informatie, folders, filmpjes en activiteiten, specifiek voor bewoners van woonzorgcentra, kan je inspiratie vinden om vallen te vermijden.
 www.allesoversport.nl	Alles over sport Deze website uit Nederland is ontwikkeld door het Kenniscentrum Sport. Je vindt er ook info en inspiratie rond beweging voor ouderen in woonzorgcentra.

 BOEBS.be Blijf Op Eigen Benen Staan www.boebs.be	Blijf Op Eigen Benen Staan (BOEBS) Met het BOEBS-initiatief neem je als organisatie of gemeente een aanzet om de zelfstandigheid en onafhankelijkheid van ouderen in je eigen buurt in de kijker te zetten en te stimuleren. Lokale besturen en organisaties worden geprikkeld om meer beweging en een veilige woon- en leefomgeving te vergemakkelijken. Deze twee aangrijpingspunten zijn alvast een stap in de goede richting om vallen te voorkomen! Informatie, de folder, affiche, valquiz en meer kan je terugvinden op de website van BOEBS en op www.gezondegemeente.be/acties/actielijst/boebs
 10000stappen.be www.10000stappen.be	10.000 stappen Elke stap telt om je gezondheid te verbeteren. Een stappenteller kan helpen om het aantal stappen bij te houden, maar weet dat elke extra stap al een overwinning is! Aanbevelingen: voor mensen ouder dan 65 jaar worden 8000 stappen aanbevolen. Toch is het bij senioren beter een persoonlijk, haalbaar cijfer voorop te stellen. Hoe doe je dit? 1. Bepaal gedurende één week het basisniveau met behulp van een stappenteller 2. Probeer – gespreid over enkele weken – het gemiddeld aantal stappen te verhogen met bijvoorbeeld 1.000. 3. Kies haalbare tussendoelen met activiteiten die de oudere graag doet. Dit is belangrijk voor het zelfvertrouwen en de motivatie om vol te houden. 4. Vordering op basisniveau is belangrijker dan het streven naar die 8.000 stappen. De website geeft informatie over de aankoop van een betrouwbare stappenteller, je vindt er opbouwschema's en handige invulroosters en een kalender met acties in de buurt.
SPORT. VLAANDEREN www.bloso.be	Sport Vlaanderen Sport Vlaanderen, de sportadministratie van de Vlaamse overheid, heeft als missie om alle Vlamingen aan het sporten krijgen, liefst op regelmatige basis, en levenslang. Hiervoor organiseren ze evenementen en activiteiten, voeren regelmatig sensibiliserings-acties, ondersteunen lokale en regionale besturen en sportfederaties, –clubs en andere sportactoren, hechten enorm veel belang aan goed opgeleide trainers, sportbegeleiders en clubbestuurders (De Vlaamse Trainersschool) en bundelt essentiële beleidsinformatie, wetenschappelijke studies, brochures en regelgeving (Kenniss- en Informatie Centrum Sport).
Andere websites:	• • • •

DE BOOG KAN NIET ALTIJD GESPANNEN STAAN



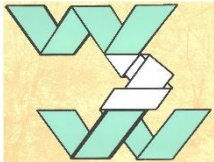
Verdriet, teleurstelling en tegenslag zijn een deel van ieders leven. Soms gaat het om kleine dingen, soms zijn het zaken die ons hele leven door elkaar schudden en soms is het een opeenvolging van momenten van afscheid nemen. Tijdens zulke momenten komt het erop aan om emotioneel te overleven, om ons hoofd boven water te houden. Meestal slijt de pijn wel na een tijdje. Achteraf kunnen we met vernieuwde blik **naar de moeilijke periode terugkijken**, en kunnen we als een rijker persoon het leven terug begroeten.

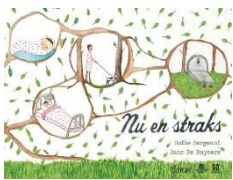
In het vierde thema kunnen de deelnemers **ervaringen en tips uitwisselen om met moeilijke momenten om te gaan**. Ook is er aandacht om te leren genieten van de kleine dingen en om te ontspannen. De redenen waarom we ons soms gespannen voelen, kunnen heel divers zijn: ruzie met vrienden of familieleden, lichamelijke problemen en pijn, zorgen om iemand uit de naaste omgeving, verdriet om het overlijden van iemand die men liefhad, financiële zorgen, verhuizen, Wat de reden ook mag zijn, iedereen maakt soms of geregeld grote of kleine moeilijke momenten mee. **Jezelf rust gunnen en even tijd voor jezelf maken** zijn hierbij heel belangrijk, want zo vermijd je dat de spanning zich nodeloos opstapelt.



ACTIVITEITEN

Een boek vol herinneringen	Iemand verliezen uit je omgeving kan erg zwaar zijn. Soms lukt het niet om de persoon die gestorven is een plek te geven in je hart, en weten we met onze gevoelens geen raad. Als bewoners zo'n moeilijk periode doormaken, kan je eens proberen om (samen) een boek / doos van herinneringen specifiek rond die dierbare te maken. Deze activiteit wil helpen om wat er gebeurd is een plaats te geven. Stap 1: Verzamel herinneringen • Foto's • Schrijf herinneringen op • Voorwerpen • ... Stap 2: Neem de herinneringen vast Er zijn nu allerlei zaken verzameld die bewoners steeds weer kunnen bovenhalen. Kleef ze samen in een boek of maak een herinneringsdoos. Misschien komen er heel hevige emoties los bij het zien van de voorwerpen of foto's. Dat is niet erg. Het kan pijn doen als je iemand niet meer kan vastpakken. Maar het kan ook een warm gevoel geven als je terug kan denken aan de leuke tijden die je samen beleefd hebt. Zo voel je je toch verbonden met die persoon. Je houdt bij het begeleiden van deze activiteit best rekening met: • Je kan tijdens de activiteit even bij de bewoner polsen hoe hij of zij zich voelt bij het maken van dit boek • Bewoners zijn vrij om te kiezen welke herinneringen verzameld worden • Indien iemand niet over voorwerpen beschikt, kan gezocht worden naar een tussenoplossing: vb. schrijven van een briefje, tekeningen, prenten zoeken rond de herinnering, ... • Zorg er voor dat er zeker ook voldoende positieve herinneringen in de doos worden gestopt.
Mindfulness www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/mindfulness	Mindfulness wordt vaak gedefinieerd als gericht aandacht geven aan de ervaring van het huidige moment, zonder te oordelen. Acceptatie van het moment is een belangrijke factor in de beoefening van mindfulness. Het is niet de bedoeling om alles aangenaam te vinden, maar om de moeilijke zaken (vb. lichamelijke achteruitgang, overlijden, ...) in je leven die je niet kunt veranderen, te aanvaarden. Het niet kunnen accepteren en je verzetten tegen moeilijkheden en negatieve gebeurtenissen waar je niets aan kan veranderen, levert vaak meer stress op. Deze link verwijst naar oefeningen die je zelf kan doen of bewoners kan aanleren om tot rust te komen. In de bibliotheek, boekhandel of op het internet vind je extra informatie over mindfulness en oefeningen om hier beter in te worden.
Lachyoga	Lachen vergroot je zelfvertrouwen. Zowel fysiek als mentaal is lachen een echte oppepper. Lachen geeft je een positievere kijk op het leven. Mogelijke begeleiders voor een sessie lachyoga vind je onder andere bij Vorming plus.

Eigen activiteiten rond rouw en ontspannen:	• • •
ORGANISATIES	
 www.yogafederatie.be	Yoga federatie Deze website geeft een overzicht van waar je België en Nederland yogasessies kunt volgen. Geef je postcode in en er verschijnen organisaties en lesgevers. Er zijn veel verschillende vormen van yoga. Probeer op zoek te gaan naar de vorm die jou en de bewoners het beste ligt.
 www.weduwenenweduwenaars.be	De vereniging Weduwen en Weduwnaars De vereniging Weduwen en Weduwnaars wil vrijwillig en belangeloos weduwen en weduwnaars (geen gescheidenen of ongehuwden) uit Vlaanderen samenbrengen, hun belangen verdedigen en steun geven. De vereniging wil aan weduwen en weduwnaars de kans geven elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en zich te ontspannen. In elke Vlaamse provincie worden ontmoetings- en ontspanningsdagen georganiseerd.
 Vilans www.vilans.nl	Vilans Deze organisatie uit Nederland is er voor iedereen die werkt in of voor de langdurende zorg. Van zorgverlener tot bestuurder. Van gemeente-ambtenaar tot verzekeraar en van huisarts tot mantelzorger. Vilans helpt (zorg)organisaties en professionals om de langdurende zorg te vernieuwen en verbeteren. Een deel van hun kennis is gratis beschikbaar op de website. Hier vind je een breed scala aan praktische kennis zoals handleidingen, toolboxes, signaleringslijsten of zorgstandaarden.
Andere organisaties:	• •
LEESVOER	
 www.psychischegezondheid.nl/action/psychowijzer/37/rouw_en_verliesverwerking.html	Brochure rond rouw en verliesverwerking Elke dag worden veel mensen geconfronteerd met de dood van een dierbare. Zo'n verlies is een van de ingrijpendste en verdrietigste gebeurtenissen in een mensenleven. Van het ene op het andere moment is de naaste definitief weg. Dat afscheid verandert het leven voor altijd, ook wanneer het niet onverwacht kwam. Nabestaanden, zoals de partner, de ouders of de kinderen, worden vaak niet alleen overweldigd door verdriet, maar ook door gevoelens van verbijstering, ongeloof of woede. Mensen zeggen achteraf wel dat ze het gevoel hadden gek te worden of verdoofd te zijn. Ook voor andere familieleden, vrienden, collega's, klasgenoten en leraren komt het overlijden vaak als een schok. Het fonds Psychische Gezondheid ontwierp een brochure rond rouw en verliesverwerking na de dood van een dierbare.

Boeken    	Rust in je hoofd // Donna Smallin Ontdek op welke eenvoudige manieren je de drukte in je hoofd kan opruimen. Met dagelijkse oefeningen kan je je stress onder controle houden. 500 tips van een minuut geven je de keuze tussen verschillende praktische en herkenbare oefeningen. Vingerafdruk van verdriet // Manu Keirse Vingerafdruk van verdriet is een boekje voor iedereen die een kind, een broer of een zus, de partner, een ouder, een vriend of een droom verliest. Het is niet alleen geschreven voor hen die het zelf moeilijk hebben, maar ook voor familieleden, vrienden en collega's van wie ze steun verwachten op hun moeilijke reis naar hernieuwd leven. Het is geen boek over dood. Het is een boek over leven, over het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand. Stil Verdriet // Manu Keirse Een boek en cd met openhartige getuigenissen en hartverwarmende teksten die troost en hoop bieden als je een dierbare verliest. Het is een waardevol geschenk voor wie troost zoekt na het verlies van een dierbare, en voor zij die het 'stil verdriet' van anderen beter willen leren begrijpen met vele praktische tips om beter met verlies en rouw om te gaan. Als ouderen rouwen // Marie-Christine Adriaensen Hoe help je ouderen die na een lang leven samen plotseling alleen komen te staan? De dood van een partner is een van de meest ingrijpende levensgebeurtenissen. Uit onderzoek blijkt echter dat ouderen die een dergelijk verlies meemaken zelden gepaste hulp en ondersteuning krijgen. 'Als ouderen rouwen' is een positief boek voor mensen in de omgeving van ouderen die rouwen, zoals hulpverleners, dat gaat van praktische tips tot intensieve begeleiding. Het boek spreekt over rouwen, maar ook over liefde, hoop en geloof in het leven.
Beeldboek 	Nu en straks // Sofie Sergeant & Saar De Buysere Het beeldboek kan gebruikt worden om aan kinderen en volwassenen uitleg te geven over de thema's ongeneeslijk ziek zijn, palliatieve zorg en sterven en om deze delicate onderwerpen bespreekbaar te maken. Het beeldboek kan je gebruiken om over het eigen ziekteproces te praten, of over de ongeneeslijke ziekte van een familielid, een medebewoner, ... Het is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking maar is ook geschikt voor een ruimer publiek zoals kinderen of mensen met psychische problemen. Naast het beeldboek is er een handboek met achtergrondinformatie voor ondersteuners en een werkboek voor de zieke.
Eigen leesvoer:	• • •

THEMA 5

SAMEN STERK



In de loop van het leven verandert je sociale netwerk omwille van verschillende levensgebeurtenissen: het ouderlijke huis verlaten, van job veranderen, kinderen krijgen, verhuizen,... Als je ouder wordt ondervind je ook vaak een invloed op het sociale leven. Bijvoorbeeld van zodra je zelf en/of je partner in pensioen gaat, als je te maken krijgt met

het verlies van een geliefde of een vriend(in) of wanneer je verhuist naar het woonzorgcentrum. Gedurende deze veranderingen blijft het belangrijk om **aandacht te hebben voor sociale contacten**. We hebben anderen nodig om zorgen en bekommernissen mee te delen, om advies te vragen, om voor te zorgen, voor lichamelijk contact, om hulp aan te vragen of om samen te lachen.

Het wegvallen of veranderen van sociale contacten kan je onder andere opvangen door een praatje te maken met de burens, een vriend(in) op te bellen, deel te nemen aan een activiteit in het woonzorgcentrum, 's middags samen met de andere bewoners te eten, Sociaal contact met anderen kan deugd doen. Hierop wordt verder ingegaan tijdens de groepssessies van het thema "Samen sterk".



ACTIVITEITEN

DE LIJM www.oost-vlaanderen.be/public/welzijn_gezondheid/kenniscentrum_cohesie/index.cfm	Kenniscentrum Sociale Cohesie Ouderen De provincie Oost-Vlaanderen richtte De Lijm, een Kenniscentrum Sociale Cohesie, op. Dit kenniscentrum wil voor meerdere doelgroepen (o.a. ouderen), kennis verzamelen over projecten van sociale cohesie. Je vindt er inspirerende praktijkvoorbeelden, draaiboeken van projecten, publicaties en meer.
Bezoekdienst	Organiseer een bezoekdienst bij personen die een hoger risico lopen op vereenzaming en isolement in het woonzorgcentrum. Organiseer dit met vrijwilligers, lotgenoten en/of gemotiveerde bewoners. Zorg er zo voor dat ook deze mensen een kans krijgen om een babbeltje te doen. Let wel op voor verwachtingen die niet ingelost zullen/kunnen worden. Het is belangrijk dat er een vorm van continuïteit wordt opgenomen.
Gespreksmuur	Even geen inspiratie om een gesprek te starten? Hebben sommige bewoners het moeilijk om een gesprek aan te knopen over koetjes en kalfjes? Maak een inspiratiemuur! Bedenk samen met de bewoners verschillende onderwerpen waarover ze graag praten. Versier een muur centraal in het woonzorgcentrum tot 'gespreksmuur'. Hang hem vol met inspirerende afbeeldingen, foto's, teksten, tekeningen, ... die interessant zijn om een gesprek over te starten. Je kan deze muur eventueel elke maand/week in een bepaald thema inkleden.
Eigen sociale activiteiten:	• • •

ORGANISATIES

 Liberale Beweging Volksontwikkeling Sociaal-culturele vereniging & partner van  www.lbvzw.be	Liberalen Beweging Volksontwikkeling (LBV) LBV is een sociaal-culturele vereniging van 50-plussers, gepensioneerd en met aandacht voor kansengroepen. Via een netwerk van plaatselijke afdelingen nemen de leden deel aan allerlei vrijetijds- en vormingsactiviteiten. Binnen het kader van 'sociale actie' en 'elkaar ontmoeten' worden acties op touw gezet rond sociale thema's zoals bezoeken aan woonzorgcentrabewoners.
 www.okra.be/	OKRA OKRA is een beweging voor alle 55-plussers. Naast de meer actieve 55-plussers, verliezen ze de meer kwetsbare ouderen niet uit het oog. OKRA-ZORG zet het OKRA-vrijwilligerswerk met en voor bewoners, personeel en familie in de kijker. Onder het motto: samen welzijn maken. Deze werking richt zich naar alle hoogbejaarden. Niet enkel naar bewoners van woonzorgcentra, ook naar mensen die in serviceflats, aanleun- of kangoeroewoningen verblijven. En naar ouderen die opgevangen worden in kortverblijf, dagverzorging of gewoon nog thuis wonen. (Meer info: www.okra.be/page?page=okra-zorg2010)

 www.vrijwilligerswerk.be	Deze website wordt beheerd door het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw. Het doel van deze website is: • Organisaties op zoek naar vrijwilligers en vrijwilligers op zoek naar vrijwilligerswerk met elkaar in contact brengen. • Vrijwilligersorganisaties, vrijwilligers en belangstellenden te informeren over het vrijwilligerswerk: activiteiten, nieuwe ontwikkelingen, vrijwilligersbeleid,....
Telefoonster en Telefooncirkel	Deze twee methodieken zorgen ervoor dat mensen met beperkte mogelijkheden om contact te onderhouden toch dagelijks gecontacteerd worden via telefoon. Er zijn twee vormen: • Telefooncirkel: een ketting van telefoontjes tot men opnieuw bij de eerste vrijwilliger komt. • Telefoonster: een vrijwilliger belt de mensen die aangesloten zijn bij de telefoonster. Het sociaal netwerk wordt versterkt en systematisch onderhouden door op geregelde tijdstippen contact te onderhouden en te informeren over diverse sociale activiteiten. Isolement vermindert, vriendschapsbanden worden opgebouwd. Verschillende gemeenten in Vlaanderen bieden deze diensten al aan. Meer info vind je bij jouw gemeente.
Andere organisaties:	• • •
LEESVOER	
 http://www.politeia.be/article.aspx?a_id=LANGZU714L	Lang zullen ze leven: Vrijwilligerswerk voor en door ouderen // Eva Hambach Deze publicatie 'vraagt aandacht voor de meerwaarde van ouderen, in de eerste plaats voor het vrijwilligerswerk, maar ook in de ruime maatschappelijke context. Een eerste invalshoek belicht de groep ouderen die zorg nodig heeft en daarvoor een beroep doet op gezins- en familieleden, mantelzorg, professionele hulp en/of vrijwilligers. Ze belichten ook de kracht van het zogenaamde 'zilveren vrijwilligerswerk': ouderen kunnen voor het vrijwilligerswerk heel wat betekenen, op voorwaarde dat rekening gehouden wordt met enkele typische kenmerken van oudere vrijwilligers. Deze publicatie heeft tot doel te sensibiliseren, het debat aan te wakkeren, ervoor te zorgen dat het vrijwilligerswerk openstaat voor zo veel mogelijk mensen, ongeacht hun leeftijd, ongeacht hun socio-economische positie. Vrijwilligerswerk doet immers deugd, het versterkt de verbondenheid en de verstandhouding tussen mensen. Het is een hefboom om actief ouder worden in de praktijk om te zetten en om sociale isolatie tegen te gaan.
Eigen leesvoer:	• •

THEMA 6

NOOIT TE OUD OM TE LEREN



Velen van ons associëren 'leren' met de kindertijd. Maar het spreekwoord 'nooit te oud om te leren' bestaat niet voor niets! Onderzoek toont aan dat je je beter voelt over jezelf en de wereld om je heen wanneer je nieuwe dingen blijft leren. Hierbij mag je 'leren' in de meest ruime zin interpreteren: van het proeven van een nieuw gerecht tot het bezoeken van een tentoonstelling.

Leren kan zelfvertrouwen geven, het helpt om zich te verbinden met andere mensen en het geeft een doel. Het doet goed om een doel na te streven, omdat dit een richting aan het leven geeft. Je hebt dan ook minder tijd om te piekeren of om je zorgen te maken. Dat doel hoeft niet iets heel groots te zijn, het gaat erom dat het iets is dat je de moeite waard vindt om naar te streven.



ACTIVITEITEN

Zingen voor mentale gezondheid www.zingenmetdementie.be	Zingen verbetert de levenskwaliteit en mentale gezondheid, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van koorzang bij oudere bevolkingsgroepen. Het is eenvoudig te organiseren en het is goedkoop! Zang wordt ook gebruikt in het project 'De stem van ons geheugen' (Koor & Stem vzw & Expertisecentrum Dementie vzw) om mensen met dementie 'wakker', actiever en toegankelijker te maken en spreekt op een positieve manier hun vermogens aan. Het is een zangproject op maat om het dagelijkse leven van mensen met dementie en hun familie of mantelzorgers aangenamer te maken. Voor dit project is speciaal materiaal ontwikkeld: een liedtekstbundel, een cd met een trage versie van de liedjes, een inspiratiegids vol nuttig advies en partituren in verschillende toonhoogtes. Daarmee wordt het voor iedereen die wil zingen met personen met dementie haalbaar om een eigen zangproject op te zetten? Voor De Stem van ons Geheugen zijn twintig nummers geselecteerd die populair zijn bij de huidige generatie van de derde leeftijd.
Voordrachten geven	Heeft één van je bewoners een interessante hobby (gehad)? Wil iemand zijn interesses delen? Laat gemotiveerde bewoners een voordracht geven aan hun medebewoners over een speciale hobby of de job die ze altijd graag gedaan hebben. Op die manier kunnen ze hun kennis overdragen aan medebewoners maar bijvoorbeeld ook aan schoolkinderen die hiervoor uitgenodigd kunnen worden.
Initiatielessen	Tai-chi? Afrikaans koken? Schilderen? ... nieuwe activiteiten genoeg! Vraag na bij bewoners welke nieuwe hobby's, sporten en andere bezigheden ze graag zouden uitproberen en organiseer een initiaties.
Documentaire rond dementie www.geheugenpaleis.be	De documentaire 'Verdwaald in het geheugenpaleis' gaat over dementie en kan openbaar getoond worden mits aanvraag bij het productiehuis. Aan te raden is om het expertisecentrum dementie te betrekken voor een nabespreking (www.dementie.be).
 BRAINTRAINING 10 minuten per dag voor een fitter brein www.neurocampus.com	Neurocampus is de grootste uitgever van braintraining in Nederland en Vlaanderen. De online braintraining is ontwikkeld in samenwerking met TNO en experts uit zorg en wetenschap. Op deze website kan je vijf cognitieve vaardigheden van je brein trainen: taal, rekenen, inzicht, geheugen en logica. Tien minuten per dag oefenen kunnen al een fitter brein opleveren.
Eigen activiteiten rond blijven leren:	• • •

ORGANISATIES

 www.vormingplus.be	Vorming plus Vorming plus-centra zijn verspreid over Vlaanderen en Brussel en organiseren een waaier aan activiteiten die volwassenen persoonlijke, sociale en culturele competenties bijbrengen en de deelname aan de samenleving stimuleren. Vorming plus wil iedereen de mogelijkheid bieden om blijvend bij te leren. De centra gebruiken een breed gamma aan werkvormen en brengen het plezier van het leren bij. Je kan er onder meer terecht voor opleidingen rond kunst, gezondheid, computerlessen en filosofie.
 www.prettiggeleerd.be	Prettig geleerd Socius, het steunpunt voor sociaal-cultureel volwassenenwerk, ontwikkelde een activiteitenkalender www.prettiggeleerd.be. De kalender herbergt een bijzonder brede waaier van activiteiten: cursussen, lezingen, debatavonden, tentoonstellingen, uitstappen.... Door dit rijke en gevarieerde palet op de meest gebruiksvriendelijke manier online aan te bieden, hoopt Socius de bezoekers aan de site te verleiden tot een boeiende kennismaking met sociaal-cultureel Vlaanderen.
 www.seniornetvlaanderen.be	Seniornet Vlaanderen Seniornet Vlaanderen is een vzw die in juni 2000 werd opgericht. Hun doel is senioren voorlichten, sensibiliseren, vormen én een stem geven inzake de digitale samenleving in het geheel en computer en internet in het bijzonder. Daartoe worden opgeleide vrijwilligers (Seniornet Animatoren) en een hele reeks van hulpmiddelen ingezet: • Initiaties voor leden van seniorenorganisaties over PC en internet • Thuisopleiding voor senioren in het kader van gesponsorde acties • Twinning of de samenwerking tussen kleinkinderen en grootouders bij het in kaart brengen van de leefomgeving van de basisschool. • Meewerken aan de website • Ontwikkelen van leermateriaal
Andere organisaties:	• • •

LEESVOER

Boeken



Wat Alz // Kasper Bormans

Wat als? Het zinnetje om te beginnen dromen. Ouder worden betekent niet dat je dromen zomaar stoppen. Waar ervaar jij plezier in? Welke dagdromen heb je nog? Een boek met veel praktijkvoorbeelden over een nieuwe manier in het omgaan met personen met dementie.

  	Ontdek je verborgen talenten // Xavier Cornette & Saint Cyr In dit boekje vind je technieken en oefeningen om je verborgen talenten te ontdekken en zo je dromen te verwezenlijken. Verspil geen energie aan het corrigeren van je slechte kantjes, maar leer juist je sterke kanten gebruiken en ontplooien. Twijfel niet aan jezelf, ga er gewoon van uit dat je het kunt! Wees je eigen mentale coach! (Op)nieuw geleerd, oud gedaan // Ruud Dirkse, Roy Kessels, Frans Hoogeveen en Irmgard van Dixhoorn In dit boek leggen de auteurs uit hoe het lerend vermogen werkt en geven ze tips hoe familieleden en zorgverleners dankzij toepassing van dit lerend vermogen, de kwaliteit van leven van zowel de mensen met dementie als van zichzelf fors kunnen vergroten. Leren niet verleren. Voor wie ouderen wil ondersteunen bij leren // Els Messelis & Arlette Van Assel Iedereen kan, binnen de eigen mogelijkheden, nog actief deel uitmaken van de maatschappij, ook ouderen. Maar dat vraagt om bij te blijven en te anticiperen op persoonlijke en maatschappelijke ontwikkelingen. Blijven leren dus, in de brede zin van het woord. Dit boek stelt dat leren centraal en beklemtoont actief ouder worden en intergenerationele solidariteit. Het heeft oog voor de grote verscheidenheid binnen de ouderenpopulatie, voor heel verschillende groepen, cohorten en generaties. Deze populatie omvat zowel heel kwetsbare groepen als zeer, zelfs nog voor de buitenwereld verbazend, actieve mensen. Het begrip 'leren' hoort zeker niet alleen bij jongeren of bij volwassenen in het volle arbeidsproces. Levenslang leren kan ondersteund worden zowel door spontaan leren als door gerichte educatie. Hierbinnen staan doelen als 'empowerment stimuleren' en 'participatie bevorderen' centraal. Maar hoe zet je dit alles om in praktijk?
Eigen leesvoer:	• • •

NAZORG

Onderstaande organisaties/ diensten/ websites kunnen geraadpleegd worden in het kader van het doorverwijzen van bewoners naar verdere hulpverlening. Deze informatie is bijgevolg ook geschikt als inspiratie bij het invullen van de doorverwijskaartjes (te downloaden via www.vigez.be/projecten/Zilverwijzerwzc).

 GEESTELIJKGEZOND Vlaanderen www.geestelijkgezondvlaanderen.be	Geestelijk Gezond Vlaanderen Deze website is een realisatie van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVG), in opdracht van de Associatie Beeldvorming Geestelijke Gezondheid Vlaanderen. In deze associatie werkt de VVG samen met Te Gek!? om in Vlaanderen het stigma dat over psychische problemen hangt, te verminderen. De website wil mensen wegwijs maken in het complexe aanbod van de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Je vindt er ook informatiefiches over een aantal belangrijke psychische problemen.
 CGG Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg www.zorg-en-gezondheid.be/Zorgaanbod/Geestelijke-gezondheidszorg/Centra-voor-geestelijke-gezondheidszorg/	Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) Merk je dat een bewoner kampt met psychische problemen zoals een angst- of stemmingsstoornis? CGG's kunnen in dergelijk geval ondersteuning en consulten bieden aan woonzorgcentra/rust- en verzorgingstehuizen door zelf hulpverleners naar het woonzorgcentrum te laten gaan. Het aanbod bestaat uit gespecialiseerde therapeutische zorg op maat van personen met psychische problemen, preventieve activiteiten en ondersteuning van andere hulpverleners.
 Psychologie in België Belgische Federatie van Psychologen http://www.bfp-fbp.be/nl	De Belgische Federatie van Psychologen (BFP) Ben je op zoek naar een psycholoog? De BFP is de grootste Belgische vzw van en voor psychologen. Via de zoekfunctie van de website kan je zoeken naar een psycholoog in jouw buurt.
 desocialekaart.be www.desocialekaart.be	De Sociale Kaart Overzicht van voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector in de Vlaamse provincies en Brussel.

 CAW Versterkt welzijn www.caw.be	Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) Een CAW biedt deskundige hulpverlening aan mensen met vragen en problemen. Contact opnemen is zeer eenvoudig, want het CAW is vlot bereikbaar, er zijn geen wachtlijsten en de eerste hulp is gratis. Waarvoor kan je terecht bij het CAW? • Je goed voelen • Gezondheid • Relatie, gezin & omgeving • Administratie & geld • Juridische vragen & rechten • Ik als slachtoffer • Wonen • Werk & vrije tijd • Samenleven De hulpverlening is vertrouwelijk en vrijwillig. Samen met jou zoeken hulpverleners naar een oplossing, naar de mogelijkheden die bij jezelf en in jouw omgeving te vinden zijn. Zij kunnen je ook de weg wijzen naar andere diensten of bemiddelen naar instanties die je sociale rechten kunnen verzekeren. Het CAW komt zo op voor een versterkt welzijn, voor jou, je omgeving en de bredere samenleving.
 www.tele-onthaal.be	Tele-Onthaal Bij Tele-Onthaal kan je terecht met al je vragen en problemen. Je hoeft je niet bekend te maken. Niemand komt te weten dat je een gesprek had. Tele-Onthaal is 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar op het telefoonnummer 106.
 www.zelfmoord1830.be	Zelfmoordlijn Dringend nood aan een gesprek? Bij de Zelfmoordlijn (bel het nummer 1813) staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.
 VVG wijzer in hoofd zaken www.vvvg.be	Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG) Op de website van de VVGG vind je brochures omtrent depressie bij ouderen, dementie, rouwverwerking,... zowel voor jezelf als begeleider als voor de bewoners indien gewenst.

	De druglijn Bij de druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.
	Expertisecentrum Dementie Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de negen regionale expertisecentra willen dementie in de samenleving op de agenda plaatsen. Ze willen de kwaliteit van het leven van mensen met dementie en hun omgeving behouden en verbeteren. Zij doen dit door het samenbrengen en uitbouwen van expertise, in samenwerking met andere actoren in het werkveld.