

Met plezier gezonder oud! - Draaiboek

Met plezier gezonder oud! is ontworpen als een cursus van acht weken, bestaande uit wekelijkse bijeenkomst van twee uur. De materialen kunnen echter ook worden gebruikt voor een enkele bijeenkomst of over een langere periode dan acht weken. Dit is helemaal aan jou en, nog belangrijker, wat overeenkomt met de leerwensen en voorkeuren van je deelnemers. De cursus volgt geen strikt lineair proces maar is ontworpen om flexibel te zijn, zodat je de vrijheid hebt om de leernoden en voorkeuren van oudere deelnemers nauwgezet te volgen.

Voorbeeld van een cursusreeks - 8 bijeenkomst

Bijeenkomst 1: Kennismaken en leerwensen identificeren (sociale bijeenkomst)

Bijeenkomst 2: Het ouder wordende lichaam

Bijeenkomst 3: Het ouder wordende lichaam en voeding

Bijeenkomst 4: Voeding

Bijeenkomst 5: Welbevinden

Bijeenkomst 6: Welbevinden en digitale vaardigheden

Bijeenkomst 7: Digitale veiligheid en gehoord worden

Bijeenkomst 8: Hoe verder?

Voorbeeld van bijeenkomst-agenda - 2 uur

09.20-09.30 uur: Ontvangst, koffie en thee, introductie van het thema van deze week

09.30-09.50 uur: Bespreken van het huiswerk van vorige week

09.50-10.30 uur: Eerste spel met de kaarten van het thema van deze week

10.30-10.40 uur: Pauze, koffie en thee

10.40-10.50 uur: Energizer - leuke actieve oefening (je kunt de bewegingskaarten gebruiken)

10.50-11.15 uur: Online zoekoefening (eerst in paren en dan plenair)

11.15-11.30 uur: Afsluiting, wat hebben we geleerd en nieuwe huiswerkopdracht

Hieronder vind je het script van twee bijeenkomsten in detail. Dit zijn voorbeelden.

bijeenkomst 1 - Kennismaken

09.20 - 09.45 uur: Ontvangst, koffie en thee

09.45 uur: Cursusdoel, achtergrond, opzet, etc.

10.00 uur: Introductie

- Ijsbreker: elkaar leren kennen aan de hand van foto's – 40 ansichtkaarten met afbeeldingen, iedereen kiest twee kaarten en stelt zich voor op basis van hun keuzes

10.45 uur: Koffie en thee + Energizer

- In tweetallen, elk van de spelers heeft een “ouder wordend lichaam” doe-kaart. Speler 1 leest de opdracht op de voorkant van de kaart voor waarna beide spelers de oefening uitvoeren. Daarna bespreken ze waarom zij denken dat de oefening nuttig is. Speler 1 leest vervolgens de informatie en tips op de achterkant van de kaart voor. Vervolgens draaien de taken om en leest speler 2 zijn/ haar kaart hardop voor en voeren beiden spelers de oefening op die kaart samen uit, etc.

11.20 uur: Een mindmap maken

- Schrijf 'ouder worden' in het midden van de flip-over/ whiteboard; vraag vervolgens waar de deelnemers aan denken bij de woorden 'ouder worden'. Schrijf hun antwoorden in kernwoorden op de flip-over/ whiteboard. Aan het einde plaatst elke deelnemer 3 stickers op de thema's die voor hen belangrijk zijn. Deze input kan je gebruiken voor de indeling van de verdere bijeenkomsten.

11.20 - 11.30 uur: Afsluiting en huiswerkopdracht

- Breng volgende week iets mee dat 'ouder worden' voor jou symboliseert.

Bijeenkomst 4 - Voeding

09.20 uur: Koffie en thee

09.30 uur: Terugkoppeling op de vorige week

- Wat heb je geleerd? Wat is bijgebleven?
- Bespreken van het huiswerk van vorige week.

09.50 uur: Aan se slag met de voedingskaarten in groepjes van drie

10.30 uur: Korte pauze

10.40 uur: Energizer

- Quiz: "Welk van de volgende producten bevat de meeste vitamines: sinaasappel, kiwi of rode paprika?" (antwoord: rode paprika). Tip: breng deze producten mee zodat de deelnemers ze kunnen vasthouden/ruiken/proeven, of gebruik plaatjes om het beeldend te maken.

10.50 uur: Online zoekoefening

- Stap 1: gebruik de kaarten met informatie over het Voedingscentrum. Geef elke groep van drie deelnemers een set kaarten om mee te spelen. Zorg ervoor dat ten minste een van de drie een telefoon met wifi heeft. Laat de deelnemers de opdracht op de kaart uit te voeren en vraag hen vervolgens om de website van het Voedingscentrum op hun telefoon op te zoeken. Vragen die je hen kunt stellen:
 - Wat voor soort website is dit?
 - Welke informatie kun je hier vinden?
 - Vind je de website duidelijk of niet? Waarom wel/niet?
- Stap 2: vraag de deelnemers om online te zoeken naar een gezond en budgetvriendelijk recept. Ze kunnen dit opnieuw in groepen van drie doen. Vragen die je hen kunt stellen:
 - Waar heb je het recept gevonden?
 - Waar heb je naar gezocht?
 - Welke zoekwoorden heb je gebruikt?
- Bespreek de gevonden resultaten en waarop je moet letten als je online recepten zoekt (zie ook verdiepingspagina's 'Voeding' en 'Digitaal').

11.15 - 11.30 uur: Reflectie op de bijeenkomst en nieuwe huiswerkopdracht:

- "Zoek online naar activiteiten die beschikbaar zijn in jouw regio. Waar je zoekt en op welke activiteit je focust, is aan jou. Schrijf op wat je vindt en breng dit mee naar de bijeenkomst".