

Met plezier gezonder oud!

Thema 1: Introductie en achtergrond

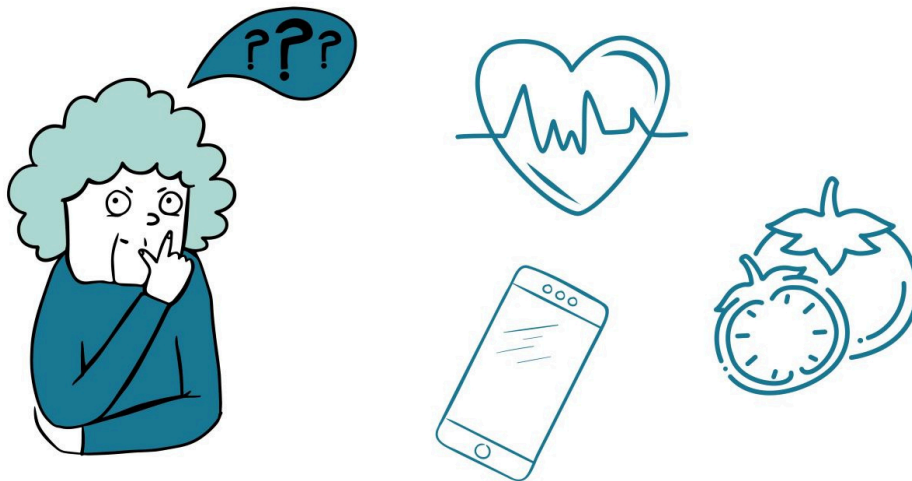


Welkom

Dit document is bedoeld voor trainers/ begeleiders die met de cursus Met plezier gezonder oud! aan de slag willen gaan. In dit document vindt u een mix van kennis, zoals achtergrondinformatie, praktische richtlijnen, tips en trucs, en oefeningen. Deze informatie kan u helpen om zelf de cursus Met plezier gezonder oud! zelfstandig op te zetten en gebruik te maken van de materialen.

Hieronder vindt u zeven thema's, te beginnen met een introductie en achtergrond van de cursus. De andere thema's gaan in op de leermethodiek, materialen, onderwerpen, het opzetten van de cursus en evalueren. U kunt verdere informatie vinden door op de links in de teksten te klikken.

We wensen u veel inspiratie toe!



De deelnemers

Ongeveer 24 tot 40 miljoen oudere Europeanen hebben moeite met het lezen en begrijpen van tekst, zoals instructiebrochures of brieven van hun gemeente. Laaggeletterdheid gaat vaak gepaard met mindere basisvaardigheden, zoals kennis over gezondheid, de digitale wereld en het vinden van geschikte informatie om een gezond leven te leiden. Dit hangt vaak samen met stress, (financiële) zorgen en gezondheidsproblemen: neem een kijkje op deze [factsheet](#) (leestijd 2 minuten). Het is dan ook belangrijk aandacht te besteden aan de basisvaardigheden van ouderen.

Bent u geïnteresseerd in (wetenschappelijke) literatuur over laaggeletterdheid onder ouderen? Lees dan dit [artikel](#) over laaggeletterdheid en gezondheidsvaardigheden bij ouderen, of dit [artikel](#) over negatieve leerervaringen van volwassenen. Het lezen van deze stukken is niet verplicht of noodzakelijk voor het volgen van deze training.

Traditioneel leren

Traditionele leertrajecten passen vaak niet bij de ervaringen en wensen van de doelgroep. In tegenstelling tot wat u misschien verwacht, beschouwen oudere mensen met lagere basis-, lees- en/of schrijfvaardigheden hun taalproblemen vaak niet als hun belangrijkste probleem. Hun redenen om deel te nemen aan cursussen of trainingen komen meestal voort uit praktische problemen waar ze mee worstelen, bijvoorbeeld het vinden van gezondheidsinformatie online. Deze groep oudere mensen heeft vaak negatieve leerervaringen gehad. Ze voelen zich vaak aangesproken op wat ze niet kunnen. Hierdoor zijn ze minder geneigd deel te nemen aan traditionele cursussen.

Met plezier gezonder oud!

De cursus Met plezier gezonder oud! biedt een zinvolle, leuke en interactieve manier voor oudere mensen met lagere basisvaardigheden om te leren over onderwerpen die voor hen van belang zijn. De basis van deze cursus bestaat uit thematische speelkaarten met (eenvoudige) opdrachten ([taalniveau B1](#)) die gaan over ouder worden. Tijdens ongeveer acht bijeenkomsten komen deelnemers meer te weten over onderwerpen zoals het ouder wordende lichaam, voeding, sociale betrokkenheid (welbevinden), digitale veiligheid en gehoord worden.

De kaarten bieden een leuke en toegankelijke manier om ervaringen te delen en samen te leren over goed en gezond ouder worden. Tegelijkertijd worden de lees- en digitale vaardigheden vergroot door interactie met taal en online bronnen.



Betekenisvol spelen en samen leren

Aan de basis van de cursus Met plezier gezonder oud! ligt de pedagogische benadering van betekenisvol spelen en samenwerkend leren. Betekenisvol spelen is spelen met als onderliggend doel de kennis of vaardigheden van de deelnemers te vergroten. In combinatie met samenwerkend leren (groepsgericht leren met een gezamenlijk leerdoel) biedt speels leren een prettige manier voor mensen met lagere basisvaardigheden en negatieve leerervaringen om te leren over onderwerpen die voor hen van belang zijn. In het volgende thema leert u meer over deze benaderingen.

Een (oud)deelnemer aan het woord: (kijktijd 1 minuut)

Benieuwd naar het hele interview met Anita? Bekijk de video [hier](#) (3,5 minuten).



Hoe dan?

Op dit punt vraagt u zich waarschijnlijk af hoe u deze cursus zelf gaat organiseren. Misschien heeft u wel helemaal niet zo veel kennis over onderwerpen zoals gezondheid, voeding of digitale vaardigheden. Maakt u zich geen zorgen! De trainer hoeft niet alles te weten over gezond en gelukkig ouder worden om de bijeenkomsten te kunnen begeleiden. In dit document kan u alle benodigde informatie en vaardigheden vinden. In de volgende zes thema's leert u meer over betekenisvol spelen en samenwerkend leren, het organiseren van uw eigen versie van Met plezier gezonder oud! en de toolkit met alle materialen die beschikbaar is op onze website. Eén tip alvast: hou voor nu en in de toekomst organisaties in de gaten die relevant kunnen zijn voor uw cursus of voor uw deelnemers.

Wie zijn wij?

De cursus Met plezier gezonder oud!, alle materialen en deze training voor professionals en vrijwilligers maken deel uit van het Europese project Low Literacy at Play (LOLit). Dit project wordt geleid door Leyden Academy on Vitality and Ageing in samenwerking met de Stichting Lezen en Schrijven, de Universiteit van Kopenhagen, de Universiteit van Coimbra en AI9.PT. Het project is medegefinancierd door [Erasmus+](#) (een programma van de Europese Unie).



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Met plezier gezonder oud!

Thema 2: Betekenisvol spelen en samenwerkend leren



De bouwstenen van Met plezier gezonder oud!

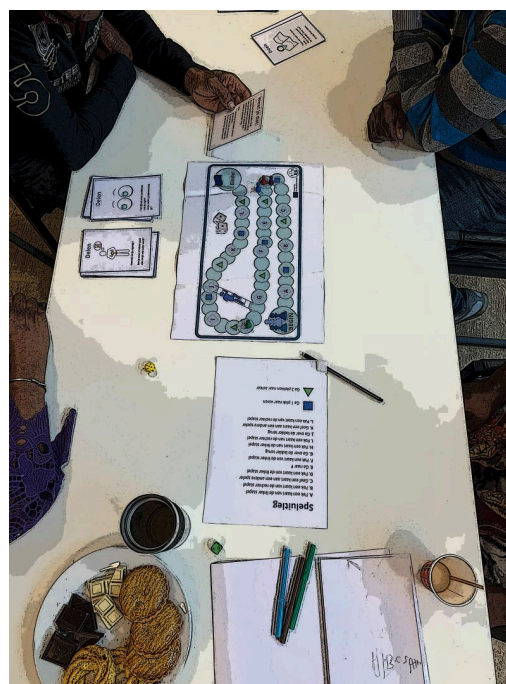
Wat de cursus Met plezier gezonder oud! uniek maakt is het gebruik van twee niet-traditionele leermethoden, namelijk betekenisvol spelen en samenwerkend leren. In plaats van boeken en huiswerk staan in deze cursus plezierig contact en 'samen doen' centraal.

Samen leren door middel van spelen

Betekenisvol spelen is spelen met als onderliggend doel de kennis of vaardigheden van de deelnemers te vergroten. Deze [leuke en interactieve manier van leren](#) wordt meestal gebruikt bij (jonge) kinderen. Uitgebreid [onderzoek](#) heeft aangetoond dat deze manier van leren kinderen in staat stelt creatiever te worden, betrokken te blijven en dat het hun motivatie vergroot voor een leven lang leren. Ook verbetert het hun sociale vaardigheden, kritisch denken en probleemoplossend vermogen.

Oudere volwassenen en spelen

Spelen kan ook veel positieve effecten hebben in latere levensfasen. Het kan bijvoorbeeld bijdragen aan cognitieve functies (inclusief geheugen en herkenning), motorische vaardigheden, zelfvertrouwen en sociaal welbevinden. Vooral als het gaat om mensen met negatieve leerervaringen, kan spelen een toegankelijke, sociale en ontspannen manier zijn om nieuwe kennis en vaardigheden te verkennen. Meer informatie over betekenisvol spelen op latere leeftijd en de positieve effecten van spelen is te vinden op [pagina 1](#) van de Engelstalige samenvatting over betekenisvol spelen.



“

De spellen en de kaarten zijn fijn. Het is laagdrempelig. Vooral voor introverte mensen. Iemand die niet makkelijk contact maakt, dan is dit een heel laagdrempelig manier van uitwisselen, zodat je wat loskomt. Het is dan makkelijker om met mensen om te gaan en je verhaal te delen.

(oud deelnemer, 53 jaar)

”

Hoe werkt betekenisvol spelen?

Om betekenisvol spelen te laten werken voor oudere volwassenen moeten de speelse elementen zorgvuldig worden ontworpen met oog voor de eindgebruikers, hun leerbehoeften en wensen. Enkele voorwaarden om rekening mee te houden bij het ontwerpen van een informatief en betekenisvol spel zijn:

- Bekendheid met spelmechanismen: oudere volwassenen geven de voorkeur aan spellen die gebruiksvriendelijk en al bekend zijn.
- Nadruk op autonomie en participatie: wanneer deelnemers zich autonoom voelen, nemen ze vaker en meer geëngageerd deel, ook groeit de kennis en bewustwording.
- Ruimte voor het delen van (levens)ervaringen. Spelers brengen veel van hun leefwereld, hun voor- en afkeuren, sociale relaties, verwachtingen, culturele omgeving, psychologische ervaringen etc. mee.

Een volledig overzicht van de vereisten voor betekenisvol spel en de spelvoorkeuren van oudere volwassenen is te vinden op [pagina 3](#) van de Engelstalige samenvatting over betekenisvol spelen.



Samenwerkend leren

De tweede pedagogische benadering die centraal staat in de cursus Met plezier gezonder oud! is samenwerkend leren. Samenwerkend leren omvat groepsgericht onderwijs met een gezamenlijk leerdoel. Door te delen vergroten deelnemers hun bestaande kennis en vaardigheden, terwijl ze hun zelfvertrouwen vergroten. Net als bij betekenisvol spelen moedigt samenwerkend leren deelnemers aan actief te worden door hen te betrekken bij de gezamenlijke creatie van ideeën en activiteiten.

Als gevolg hiervan bouwt de benadering een gevoel van sociaal samenzijn en verbondenheid op onder de deelnemers. Als 'facilitator' kunt u zelf ook deel uitmaken van deze leergemeenschap, waardoor het uw begrip van, empathie voor, en inleving in de deelnemers en hun diverse achtergronden kan vergroten.

Samen leren wordt gekenmerkt door vijf belangrijke principes: persoonsgericht, creativiteit, inclusiviteit, speelsheid, continue betrokkenheid. Meer informatie over deze kernprincipes en de positieve effecten van samen leren voor zowel de oudere deelnemers als voor u (de facilitator) is te vinden in de Engelstalige [samenvatting](#) over samenwerkend leren.

Een (oud) deelnemer aan het woord: (luistertijd 1 minuut)



Met plezier gezonder oud!

Thema 3: De materialen



Opzet van Met plezier gezonder oud!

De kern van Met plezier gezonder oud! bestaat uit thematische speelkaarten. Op basis van de interesses van ouderen met minder goede basisvaardigheden hebben wij kaarten ontwikkeld over de volgende onderwerpen:

- het ouder wordende lichaam;
- voeding;
- welbevinden;
- digitale vaardigheden (veiligheid);
- gehoord worden.

Met plezier gezonder oud! is ontworpen als een cursus van acht weken, bestaande uit wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De materialen kunnen echter ook worden gebruikt voor een enkele bijeenkomst of over een langere periode dan acht weken. Dit is volledig aan u en, het belangrijkste, wat past bij de leerbehoeften en wensen van uw deelnemers. Voorbeelden van hoe u de bijeenkomsten zou kunnen indelen kunt u vinden in het [Draaiboek](#) document.



Een voorbeeld van een bijeenkomst van twee uur

Begin met koffie en thee (10 minuten); reflecteer op het thema van vorige week en bespreek het huiswerk (15 minuten); speel met de kaarten (45 minuten); reflecteer op wat er tijdens het spel is geleerd (15 minuten); maak het concreet met een (online) zoekopdracht of spel (25 minuten); afronden en nieuwe huiswerkopdracht (10 minuten).

Hoe gebruikt u de kaarten?

De kaarten die in de cursus worden gebruikt, hebben een [leesniveau B1](#) en zijn gemaakt en getest in samenwerking met de [Stichting Lezen en Schrijven](#). Elke kaart heeft twee kanten. Op de voorkant staat een pictogram en een vraag over een van de onderwerpen. Op de achterkant vindt u informatie over dit onderwerp en enkele tips en trucs. Aan de kleur van de kaart kunt u zien bij welk thema de kaart hoort. Afhankelijk van de voorkeuren van uw deelnemers kunt u ervoor kiezen om een bijeenkomst te richten op één thema, meerdere thema's aan te bieden of de thema's te mixen.

Doen



Ga op een been staan.
Blijf 10 seconden stil staan.
Dit is goed voor je evenwicht.
En voor je spieren.

Weet je dat:

Als je ouder wordt, worden je spieren dunner. De spiermassa en spierkracht neemt af.

Je kan de afname van spieren niet voorkomen. Wel kan je ervoor zorgen dat het langzamer gaat.

Tip: Doe elke week minstens 2 keer activiteiten waar je spieren sterker van worden. Ga fietsen, wandelen of zwemmen.

En je kan natuurlijk elke dag je tandenpoetsen op 1 been.

Delen



Soms gebeuren er dingen in je leven die je leven veranderen. Je voelt dan van alles. Welke dingen hebben jouw leven veranderd? Wat voelde je?

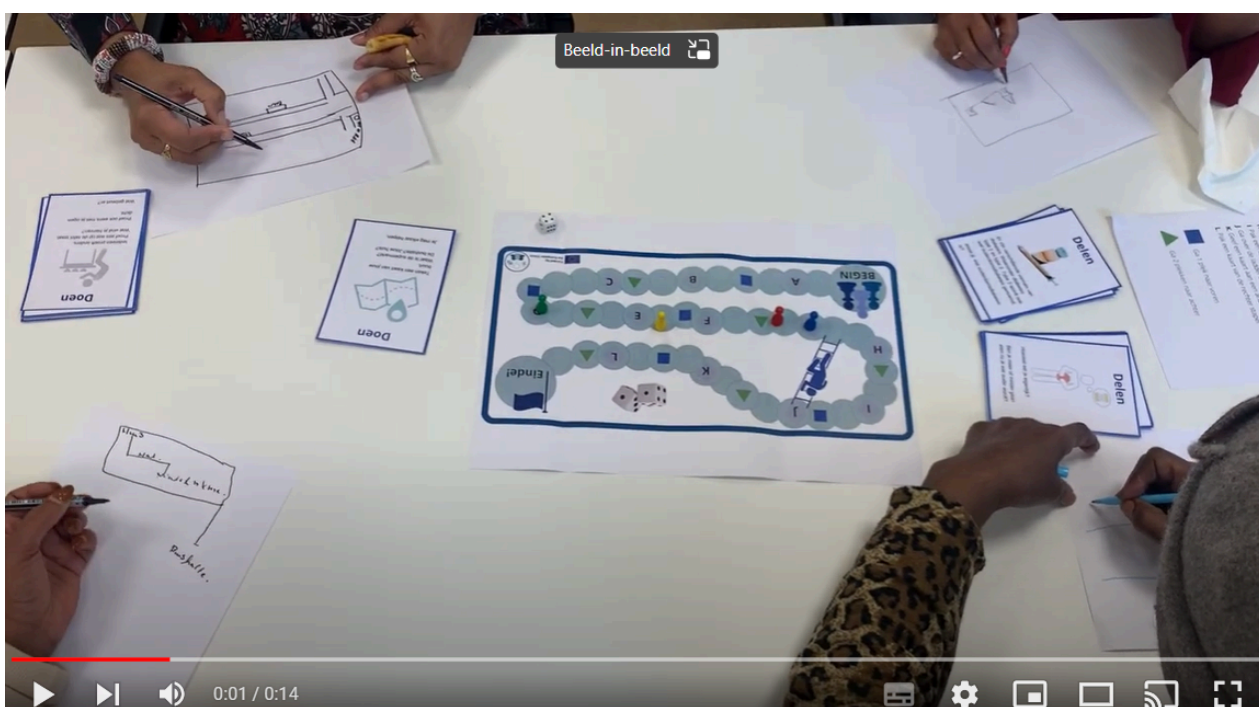
Weet je dat:

In elk leven zijn er belangrijke momenten. Keerpunten. Je leven verandert daar door. Die momenten zijn soms verdrietig of spannend. Maar het is ook kans om te kiezen wat voor jou echt belangrijk is.

Tip:

- Praat met iemand die je vertrouwt over de dingen die je leven hebben veranderd.
- Denk ook na over de dingen die komen gaan. Wat vind je dan belangrijk?

Het idee van de kaarten is dat een van de deelnemers een kaart trekt, de vraag of opdracht hardop voorleest en beantwoordt of uitvoert. Vervolgens kunnen de andere deelnemers hun antwoord, ervaringen en mening delen. Nadat de deelnemers hun ideeën en ervaringen hebben gedeeld, leest de deelnemer die de kaart heeft getrokken de achterkant hardop voor en kunnen de informatie en tips en trucs in de groep worden besproken. Verdere informatie, indien gewenst, kan samen worden opgezocht.



Korte [impressie](#) van een opdracht bij het ganzenbordspel.

Opdrachten, quizzen en huiswerk

Naast het speelse karakter van het leren via de kaartspellen, kunnen kennis en vaardigheden ook worden gestimuleerd via (online) quizzen en zoekopdrachten. U kunt de deelnemers vragen om gezondheid gerelateerde onderwerpen (bijvoorbeeld ziektes) op te zoeken, of waar ze aan bepaalde activiteiten kunnen meedoen (bijvoorbeeld tijdens de bijeenkomst over welbevinden). Als huiswerk of digitaal, samen of in kleinere groepen. Deze opdrachten moedigen de deelnemers aan om hun nieuw verworven kennis en vaardigheden in de praktijk te brengen, terwijl ze ook hun digitale vaardigheden verbeteren. Idealiter leren de deelnemers van elkaar: peer-learning.

Doe het zelf!

Hieronder vindt u een speelkaart. Lees eerst de voorkant en beantwoord de vragen voor uzelf. Lees daarna de achterkant.

Delen



Welke groenten heb jij vandaag gegeten?

Hoeveel verschillende groente waren het?

En welke kleuren hadden ze?

Weet je dat:

In elke groente zitten andere belangrijke stoffen zoals vitamines en mineralen. Daarom is het belangrijk om verschillende groenten te eten.

Tip:

- Koop groenten in verschillende kleuren.
- Kijk eens op de website van het voedingscentrum voor nieuwe recepten. Of vraag een vriend(in) voor lekkere recepten.
- Of eet ze gewoon rauw als tussendoortje!

Nu u iets meer weet over vitamines, gaan we een kleine quiz doen. Hieronder ziet u afbeeldingen van een kiwi, sinaasappel en een paprika. Welke van deze bevat volgens u de meeste vitamine C?



Weet u het antwoord niet zeker? Waar denkt u dat u betrouwbare informatie over vitamines kunt vinden? Kijk eens op de website van het Voedingscentrum!

Deze kleine opdracht geeft een inkijkje in het doel van de kaarten en hoe u ze kunt combineren met leuke quizzen of online zoekopdrachten. U kunt zo creatief zijn als u wilt en uw eigen quiz bedenken of voorbeelden gebruiken van deze les. In onze toolkit vindt u ook een sjabloon om uw eigen kaarten te maken.

Tip!

Laat de deelnemers 'het werk doen'. Als deelnemers vragen hebben over de inhoud van de kaarten, bijvoorbeeld als ze meer diepgaande informatie willen over een bepaald onderwerp, laat ze dan zelf online naar antwoorden zoeken. U kunt dit in paren, kleine groepen of plenair laten doen, waarbij u op een groter scherm zoekt, terwijl zij u aanwijzingen geven. U leert samen!

Met plezier gezonder oud!

Thema 4: De onderwerpen



De onderwerpen

Op dit moment omvat de cursus Met plezier gezonder oud! zes onderwerpen. Deze zijn gebaseerd op gesprekken met ouderen met lagere basisvaardigheden. Namelijk: het ouder wordende lichaam, voeding, welbevinden, digitale vaardigheden (veiligheid), gehoord worden en het pensioen. Hoewel de onderwerpen kunnen variëren en veranderen en afhankelijk zijn van de leerbehoeften van uw deelnemers, geven we u wat algemene informatie over deze onderwerpen. Op de site van BoomNTI vindt u achtergrondinformatie documenten per onderwerp.



Het ouder wordende lichaam

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee zoals hersenkrimp en verzwakking van spieren en botten. Dit proces kan vertraagd worden door beweging, gezonde voeding, slaap en sociale activiteiten. De kaarten bieden informatie en tips voor gezonder ouder worden, inclusief eenvoudig

Voeding

De kaarten over gezonder ouder worden benadrukken het belang van voeding, bieden tips voor bewust eten en wijzen op informatiebronnen voor gezonde recepten. Ze geven richtlijnen in plaats van strikte voorschriften en moedigen aan om zelf gezonde voedingsadviezen te zoeken.





Welbevinden

Nieuwe levensgebeurtenissen kunnen ons welbevinden beïnvloeden, ook ouder worden heeft een grote invloed. Het kan impact hebben op onze (sociale) activiteiten, netwerken en zelfbeeld. Wat ouder worden waardevol maakt, verschilt per persoon. De kaarten stimuleren deelnemers om na te denken over hun (toekomstige) prioriteiten en wensen. Er staan ook opdrachten op om sociale betrokkenheid te vergroten, aangezien onderzoek heeft aangetoond dat sociale relaties en activiteiten belangrijk zijn voor welbevinden.

Digitaal

Dit thema gaat in op de voordelen van het internet voor ouderen, moedigt het gebruik van digitale tools zoals WhatsApp en online bankieren aan en geeft tips voor online veiligheid, bijvoorbeeld meer informatie over cookies en malware. De kaarten combineren digitale vaardigheden met andere relevante onderwerpen zoals voeding en sociale activiteiten.

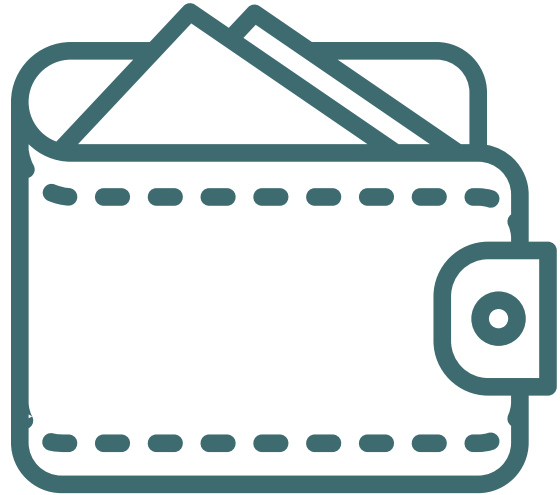


Gehoord worden

Oudere mensen met beperkte basisvaardigheden voelen zich vaak onzichtbaar of machteloos bij autoriteiten, vooral wanneer ze hulp nodig hebben. Dit thema gaat in op het eigen gedrag bij het bereiken van doelen en biedt tips en oefeningen om effectief te communiceren zonder irritatie. Het gaat over zelfreflectie en gedragsverandering. Voor dit thema zijn geen kaarten beschikbaar, maar oefeningen zoals het [LAVA](#) en de [Roos van Leary](#).

Het pensioen

Een thema dat vaak gemengde gevoelens oproept. Voor sommigen staat het voor rust en voldoening na een leven lang hard werken. Voor anderen kan het een bron van zorgen en onzekerheid zijn, vooral als de basisvaardigheden niet zo sterk zijn. In dit thema gaan we in op verschillende aspecten van het pensioen: financieel, praktisch en sociaal. Het financiële aspect van het pensioen komt binnen dit thema het meest naar voren omdat hier de meeste vragen en onzekerheden over zijn.



Aanvullend materiaal

Omdat er tijdens de bijeenkomsten veel wordt gedeeld over bovenstaande onderwerpen, is het handig om na elke bijeenkomst een kennisblad te geven aan de deelnemers met daarop wat er besproken is. De kennisbladen zijn via deze [link](#) te vinden.

Doe het zelf!

Bekijk de sociale kaart van uw buurt. Kunt u informatie vinden over activiteiten, interessante cursussen en praktische organisaties die nuttig kunnen zijn voor uw deelnemers? Maak voor elke bijeenkomst een lijst van handige plekken en websites.

Maak de deelnemer de 'docent'

Om de cursus 'Met plezier gezonder oud!' te geven, hoeft u zeker niet alles te weten over de zes onderwerpen van de cursus. Met een beetje voorbereiding voor elke bijeenkomst en de informatie op de kaarten en kennisblad heeft u een goede basis om mee te werken. Toch zullen er altijd momenten zijn waarop deelnemers aanvullende vragen hebben waarop u geen antwoord heeft, of momenten dat ze meer willen weten over een van de onderwerpen. In dat geval raden we aan hun vragen om te zetten in een (groeps)oefening. Dit kan op verschillende manieren worden gedaan.

In het [filmpje](#) hieronder leggen we twee manieren uit.



Beide voorbeelden vergroten de zelfredzaamheid van de deelnemers door hen de 'docent' te laten zijn. Ze nemen niet alleen kennis op, maar worden de maker van deze kennis. Door hen het zelf te laten doen, kunnen ze hun vaardigheden meteen gebruiken. Het element van samenwerken en elkaar 'lesgeven' versterkt dit nog meer.

Met plezier gezonder oud!

Thema 4: Een veilige leeromgeving creëren



Een veilige leeromgeving creëren

U zult merken dat u als trainer niet alleen aanwezig bent om de spellen te begeleiden, maar ook om af en toe emotionele steun te bieden. Dit laatste is niet erg gebruikelijk in gewone cursussen. Om deze emoties te kunnen delen, moet er een veilige leeromgeving zijn waarin deelnemers kunnen ontdekken, ideeën kunnen uitwisselen, zich veilig kunnen voelen om nieuwe dingen te proberen en fouten te kunnen maken (lees hier meer over in dit [Engelstalige artikel](#)). Gebruik daarom woorden en afbeeldingen die passen bij hun leefwereld, sta open voor alle vragen en opmerkingen, neem deze serieus en volg ze op. Maak gebruik van open, cultuursensitieve communicatie. Wees u bewust van uw eigen waarden en normen en die van de deelnemers. Wees sensitief voor verschillende ideeën en bewust van verschillende houdingen en praktijken. Dit vraagt om actief luisteren, respect en nieuwsgierigheid. Stel open vragen, toon empathie en communiceer open over uw eigen ideeën. Gebruik geen kwetsende termen of taal.

“

We voelden ons thuis hier. De sfeer was goed. Dat maakt ook dat je makkelijker dingen deelt met elkaar. Sommigen kenden elkaar al maar ik kende niemand voorheen. Maar dat was dus niet erg. Het voelde goed hier. We hebben echt gelachen met elkaar. Dat was erg fijn.
(oud deelnemer, 60 jaar)

”



Principes voor het gebruik van de kaarten

Hoe u de kaarten ook gebruikt, er zijn enkele principes die goed zijn om in gedachten te houden bij het geven van de cursus:

- Iedereen mag antwoord geven, dus niet alleen de persoon die een kaart heeft getrokken.
- Er is geen tijdslimiet bij het spelen met de kaarten. De deelnemers kunnen zo lang praten over een kaart als ze willen en misschien zullen de gesprekken nieuwe gedachten en onderwerpen op gang brengen, dat is ook prima, het gesprek is net zo belangrijk en inzichtelijk als het 'opdoen' van kennis.
- Deelnemers moeten de vrijheid voelen om 'te falen' of het antwoord niet te weten. Zorg ervoor dat onbeantwoorde vragen kunnen worden opgepakt en opgezocht als de deelnemers dit relevant vinden.
- Focus op wat de deelnemers weten uit hun (levens)ervaring en benadruk dit. Benader hen als experts, zo wordt ruimte om te delen gecreëerd, het zelfvertrouwen vergroot en gebruik gemaakt van hun veerkracht.
- De kaarten zijn bedoeld om gesprekken en het uitwisselen van ervaringen te stimuleren, er zijn daarom geen juiste of onjuiste antwoorden, ook al kunnen sommige antwoorden controversieel zijn. Zoals bijvoorbeeld meningen over homeopathische geneeskunde of bepaalde diëten.

Wilt u meer weten? Lees dan de [uitgave](#) van het RIVM over preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden.

En van Pharos de [toolkit](#) over cultuursensitieve en inclusieve communicatie.

Ook van Pharos is dit [korte filmpje](#) (kijktijd anderhalve minuut) met tips voor zorgverleners om beter cultuursensitief te communiceren.

Uw deelnemers leren kennen

Het is belangrijk om uw deelnemers en hun leerbehoeften te leren kennen. Misschien nog belangrijker is dat de deelnemers elkaar leren kennen. Dit biedt de basis voor een veilige omgeving waarin ze later persoonlijke ervaringen en emoties kunnen delen. Net als in de andere lessen van de cursus stellen we een leuke en interactieve manier voor om kennis te maken.

Een (oud) deelnemer aan het woord: [\(luistertijd 1 minuut\)](#)



Doe het zelf!

Zoals uitgelegd bij thema 2 is het essentieel om te beginnen bij de leerbehoeften van uw deelnemers en wat op dit moment relevant voor hen is. Ga daarom tijdens de eerste bijeenkomst na welke onderwerpen er spelen bij de cursisten. Een leuke en informele manier om dit te ontdekken is hen te vragen iets van thuis mee te nemen dat voor hen 'ouder worden' symboliseert. Dit kan van alles zijn. Als ze het niet kunnen meenemen (bijv. omdat het aan hun huis vastzit), kunnen ze een foto meenemen. Vraag hen tijdens de introductieronde iets hierover te vertellen, waarom ze dit hebben gekozen en wat het voor hen betekent. Zorg ervoor dat u een lijst van onderwerpen bijhoudt. Te veel onderwerpen? Laat de groep beslissen door middel van discussie of stemmen.

Tip

Eindig de sessie altijd door de deelnemers te vragen of ze iets hebben gemist of meer willen weten over het besproken onderwerp. Op deze manier kunt u hun leerbehoeften bijhouden en de komende sessies aanpassen indien nodig. Wees flexibel en laat u door hen leiden.



Houd uw beloften

Het is erg belangrijk om het vertrouwen van uw deelnemers te winnen en te behouden. Wees u zich dus bewust van wat u belooft! Zorg ervoor dat u afspraken nakomt, bel terug als u dit heeft beloofd etc.. Dit betekent ook dat als u hen vertelt dat ze bepaalde vaardigheden zullen leren of bepaalde dingen kunnen na de cursus, dit ook het geval moet zijn. Wij adviseren dan ook om uit te leggen dat de cursus vooral handvatten biedt om nieuwe vaardigheden op te doen om zelf informatie te zoeken en te beoordelen.



Als we iets vroegen dan kwamen jullie er ook op terug. Zoals een vraag over een instantie of zo. Dat was fijn. Dat jullie ook echt hielpen daarmee.
(oud-deelnemer, 69 jaar)



Vraag om hulp

Er kunnen momenten zijn waarop u merkt dat een deelnemer om iets vraagt dat buiten het bereik van de cursus en uw kennis of vaardigheden als trainer ligt. Mocht dit zo zijn, zorg er dan voor dat u contact opneemt met organisaties of personen die de juiste hulp kunnen bieden. Een goed startpunt om te beginnen als u op zoek bent naar de juiste mensen, is de sociale kaart van de gemeente of buurt van uw cursus. Hierop staan vaak lokale organisaties en instanties die een diversiteit aan activiteiten en hulp aanbieden. Weet u nog dat we u in les 1 als tip meegaven om een lijstje bij te houden van interessante organisaties voor uw cursus? Dit lijstje komt nu goed van pas! Er zijn ook nationale organisaties die u kunt raadplegen, bijvoorbeeld [Stichting Lezen en Schrijven](#) en [Movisie](#).

Met plezier gezonder oud!

Thema 5: Praktische voorbereiding



Locatie, locatie, locatie

Om uw doelgroep te bereiken, is een laagdrempelige locatie om uw cursus te geven essentieel. Een plek die gemakkelijk te bereiken en bij voorkeur bekend is. Het liefst praat u voorafgaand aan de organisatie van uw cursus met uw deelnemers over hun voorkeur. Als dit niet mogelijk is, zorg er dan voor dat u met sleutelpersonen spreekt die regelmatig in contact komen met uw doelgroep over een geschikte locatie.



Financiering

Maak voor het organiseren van uw cursus een overzicht van de kosten. Zoals voor flyers en drukwerk, de huur van een locatie, koffie, thee en snacks, materialen zoals papier en pennen, het inhuren van apparatuur en personeelsuren. Denk ook aan kennisbladen en certificaten. Maak een budget op papier, Word document of in Excel. Zorg ervoor dat u het ruim inschat. Sites met handige tips zijn: [Werken aan projecten](#), [Oranjefonds](#) en [Beroepkunstenaar](#).

Waar vind ik geld?

Waar u financiering kunt vinden is vooral afhankelijk van de gemeente waarin u uw cursus wilt geven. Deze cursus is lokaal, en veel van de fondsen zult u dus ook lokaal moeten zoeken. Hieronder volgen enkele opties die u kunt bekijken:

- **Financiering voor burgerinitiatieven:** de meeste gemeenten hebben een budget voor kleinere initiatieven die door burgers worden gestart. Meestal is een plan of een aanvraag indienen met een projectbeschrijving en een begroting noodzakelijk, zoals u kunt lezen op [deze](#) pagina van VNG. Voor meer informatie raadpleeg de website van de gemeente waar u uw cursus wilt aanbieden.
- **SPUK-geld:** lokale overheden dienen plannen in en ontvangen geld van de overheid voor sport en beweging, gezondheidsbevordering, culturele deelname en de sociale basis. Uw cursus past waarschijnlijk in gezondheidsbevordering en de sociale basis. Het geld is bedoeld voor lokale projecten binnen deze thema's. Sommige gemeenten hebben al een gedetailleerd programma, andere hebben budget gereserveerd voor projectaanvragen. De aanvraagprocedure verschilt per gemeente. Zoek meer informatie op de website van je lokale gemeente en bekijk de [algemene informatie](#).
- **Speciale programma's van lokale overheden:** programma's waarbinnen u een aanvraag kunt indienen, zoals het bevorderen van lokaal onderwijs, het verbeteren van de situatie van ouderen in kwetsbare omstandigheden, sociale cohesie of andere onderwerpen die aansluiten bij de impact die u beoogt met deze cursus. Bekijk de website van uw lokale overheid of neem contact op met iemand van de afdeling sociaal domein/welbevinden van uw gemeente.
- **Stichtingen die gericht zijn op:** sociale activiteiten, volwasseneducatie, ouderen, een leven lang leren, het verbeteren van sociale omstandigheden en dergelijke, kunnen allemaal geschikt zijn om geld bij aan te vragen. Denk bijvoorbeeld aan vermogensfondsen zoals [Fonds Sluyterman van Loo](#), [Bavo stichting](#), [RCOAK](#) of lokale, kleinere fondsen. Zoek naar lokale fondsen die ouderen in uw buurt ondersteunen. Zorg ervoor dat u uzelf goed informeert over de doelen van deze stichtingen, wat gefinancierd kan worden, de voorwaarden en de informatie die de aanvraag moet bevatten. Als u vragen heeft, neem dan contact op met de fondsen. Ze zijn meestal zeer welwillend.

Werving en partners

Als u geen netwerk heeft en/of de doelgroep niet goed kent, investeer hier dan in. Begin met het verkennen van lokale partners, onderzoek sociale activiteiten, sleutelfiguren, welzijnsorganisaties en maak kennis met ouderen. Neem contact op met organisaties in de buurt: buurtcentra, een religieuze instelling zoals een kerk of moskee, vrijwilligersorganisaties, de bibliotheek of, met toestemming, de huisartsenpraktijk. U kunt ook informele gesprekken voeren met mogelijke deelnemers tijdens openbare bijeenkomsten, zoals op de markt, bij een buurtfestival of andere openbare buurtevenementen. Zorg ervoor dat u eerst in gesprek gaat met de deelnemers. Laat hen nadenken over deelname en vraag hen of u ze later even mag bellen om het er over te hebben. Zorg ervoor dat u uw beloftes houdt, bijvoorbeeld over wanneer u contact met hen opneemt. Beschrijf de cursus en hoe deze bijdraagt aan gezonder ouder worden en nodig hen uit om hun ervaringen en verhalen te delen. Zet alles op een kleine informatiefolder die ze mee naar huis kunnen nemen, zodat ze ook contact met u kunnen opnemen.

Wilt u meer weten?

U vindt meer informatie over het werven van deelnemers op [deze](#) webpagina van Nivel. Concrete tips staan ook op de pagina's van [Alles over sport](#) en [Taal voor het leven](#).

Bij [ICM](#) of [Werken aan projecten](#) vindt meer informatie over het ontwikkelen van uw eigen plan en budget.

Verduurzaming

Het betrekken van lokale partners is niet alleen tijdens de werving maar ook gedurende de cursus erg belangrijk. Deze partners kunnen namelijk ook van pas komen bij de verduurzaming van uw cursus. Wellicht zijn ze wel een toekomstige investeerder. Betrek uw partners en potentiële belanghebbenden dus op tijd. Bij voorkeur vóór de daadwerkelijke cursus. Houd ze op de hoogte gedurende de cursus. Daarnaast zijn partners essentieel voor de doorstroming van uw deelnemers, bijvoorbeeld naar andere cursussen of vrijwilligerswerk.

Een (oud)deelnemer aan het woord: (luistertijd halve minuut)



Uw eigen materiaal maken

De eerste bijeenkomst van de cursus is bedoeld om kennis te maken met elkaar en de leervragen van uw deelnemers op te halen. Het kan gebeuren dat uw deelnemers meer willen weten over een onderwerp dat nu niet op de kaarten staat. U kunt dan zelf kaarten ontwikkelen. [Canva](#) is een online ontwerpplatform waar u uw eigen ontwerpen kunt maken. U kunt het [sjabloon](#) gebruiken en de informatie invullen, zorg ervoor dat het eenvoudig is en lees de [taaltips](#) van Stichting Lezen en Schrijven. Gebruik vervolgens betrouwbare (online) bronnen om de kaarten en ander materiaal (quizen, video, doe- of deelopdrachten, zie bijvoorbeeld het [werkvormenboek](#) van ICM) te ontwikkelen. Bedenk 'doe'- en 'deel'-kaarten. Vervang of voeg eenvoudig kaarten en opdrachten toe. Probeer voor de cursus de kaarten en begrijpelijkheid door te nemen met (potentiële) deelnemers.

Delen



Wanneer heb jij voor het laatst
een veel eiwitrijk gerecht gegeten?

Weet je dat:

Het is belangrijk op te letten dat je
genoeg eiwitten eet. Dit is
belangrijk voor je botten. Wanneer
je eiwitten eet maakt uit.

Tip:

- Verdeel de eiwitten over de hele dag.
- Eet vooral eiwitten nadat je gesport of bewogen hebt.
- Let vooral op het ontbijt en lunch. De warme maaltijd bevat vaak vanzelf al veel eiwit door vlees of de vleesvervanger.

Met plezier gezonder oud!

Thema 6: Evaluatie



Evaluatie

Van een goede evaluatie kunt u iets leren. Eerlijk zijn over wat er goed en niet goed ging is echter niet altijd gemakkelijk voor deelnemers, zeker niet als er tijdens de cursus een band is opgebouwd. Een gestructureerde manier van evaluatie kan daarom handig zijn, dat biedt houvast. Vaak wordt er geëvalueerd aan de hand van korte vragenlijsten. Deze aanpak is zeer waarschijnlijk niet geschikt voor uw deelnemers. Een alternatieve manier is een groepsgesprek: dan vraagt u naar "dingen die (nog) beter kunnen" en "dingen om te behouden". U kunt ook vragen of de leerdoelen zijn bereikt en of ze antwoord hebben gekregen op hun vragen. Let daarbij op uw taalgebruik, negatieve formuleringen zoals bijvoorbeeld het woord 'fouten' klinken bedreigender dan woorden als 'uitdagingen' of 'mogelijkheden'. Een andere manier van evalueren is om een vragenlijst met een [smiley schaal](#) te ontwerpen. Houd er rekening mee dat gestructureerde vragenlijsten u ja/nee-antwoorden en gemiddelden geven, maar weinig inzicht bieden in 'hoe' te verbeteren. Fijner is om tijdens de cursus al te evalueren, zodat u feedback direct in de cursus kunt verwerken en deelnemers die feedback geven ook het verschil kunnen ervaren.

Anders evalueren

U kunt ook iets totaal anders proberen, bijvoorbeeld tekeningen maken als feedback. Of vraag de cursisten een emoji te kiezen, laat hen een object meebrengen dat hun evaluatie vertegenwoordigt, ontwerp samen een thermometer met schalen of laat deelnemers in een tweegesprek aan elkaar vertellen wat ze fijn en niet fijn vonden.

U kunt ook op verschillende niveaus evalueren. Meer details over deze techniek vindt u bijvoorbeeld op de website van [Zinziz](#).



Wilt u meer weten?

In deze [video](#) (kijktijd 11 minuten) van Guus van Delen vindt u meer informatie over welke vragen u kunt stellen om te zien of uw cursus effect heeft gehad. En kijk bijvoorbeeld bij KIS (Kennisplatform Inclusief Samenleven) voor meer [informatie](#) over verduurzaming van uw cursus.

Voortdurende betrokkenheid

Het kan zijn dat deelnemers betrokken willen blijven, bij u of bij de cursus. Zorg ervoor dat u een overzicht heeft van relevante activiteiten en organisaties in de buurt waarnaar u ze kunt verwijzen. Sommige deelnemers willen misschien doorgaan met deze cursus. Dan heeft u twee opties:

- a. De cursus voortzetten met verschillende onderwerpen die u zelf ontwikkelt;
- b. Van de gelegenheid gebruik maken en hen doorverwijzen naar deze training zodat ze hun eigen cursussen kunnen opzetten.

Sommigen willen misschien contact houden met u, wees hier op voorbereid, denk er van te voren over na en stel uw eigen grenzen.



In [deze video](#) van anderhalve minuut legt Miriam uit dat het essentieel is voor cursisten in deze doelgroep: ouderen met lagere basisvaardigheden, om te zorgen voor een goede nazorg. Ze geeft hierbij enkele voorbeelden en tips.

En dan...

Vervolgstappen in en verduurzaming van een project zijn altijd lastig. Veel fondsen zijn tijdelijk en eenmalig. Sleutel tot verduurzaming is het kennen van een relevant netwerk van belanghebbenden en hen gedurende de cursus op de hoogte houden. Dergelijke belanghebbenden kunnen u helpen bij het verkrijgen van (toekomstige) financiering als ze enthousiast zijn over de cursus. Tijdens de cursus is het dus erg belangrijk om getuigenissen te verzamelen over de impact van de cursus op de deelnemers. Tot slot kan het de moeite waard zijn om andere opties te verkennen, zoals het organiseren van de cursus met vrijwilligers of het opzetten van een sociale onderneming. Misschien heeft u uw eigen creatieve ideeën. Kijk bijvoorbeeld op de website van de [Kamer van Koophandel](#). Daar kunt u vinden hoe een [stichting te starten](#) en hoe u succesvol uw [sociale doel](#) kunt bereiken.

“

De uitwisseling is fijn, je leert zo ook hoe de ander denkt. Wat anderen van iets vinden of hoe zij ergens naar kijken. Soms denkt iemand heel anders dan jij. Dat is interessant.” (oud deelnemer, 62 jaar).

”