

Ondersteuningsgroep activiteiten voor mannen in een WZC

Inspiratiebundel



Inhoudstafel

1. Inleiding	3
2. Brainstorm	4
3. Enkele activiteiten verder toegelicht	6
3.1 Koken/maaltijd	6
3.2 Beweging	6
3.3 Voorlezen.....	6
3.4 Individueel/levensboek	7
3.5 Remiscentie	8
3.6 Crea/klussen	9
3.7 Relaxatie/snoezelen	10
3.8 Cognitief	10
3.9 Intergenerationeel werken.....	11
3.10 'Grote' activiteiten	11
4. Conclusie en algemene bedenkingen.....	12

1. Inleiding

Allereerst hebben we gebrainstormd over welke algemene thema's/activiteiten we in onze aanbod hebben of nog wensen. Onderstaande oplistijng is een eerste brainstorm, een aantal van deze activiteiten werden verder uitgewerkt of besproken (zie vetgedrukte). Meer info hierover is terug te vinden in de bijgevoegde bijlagen.

Niet alle activiteiten konden uitgewerkt of besproken worden tijdens onze bijeenkomsten. Echter, de oplistijng kan wel een inspiratiebron zijn tot activiteiten, specifiek voor mannen in een WZC. Weet dat dit een praktische beschrijving is van hoe ze zou kunnen zijn. Het is dus geen absolute waarheid. Gebruik deze informatie als inspiratiebron en pas ze desgewenst aan aan de situatie bij jou op het werk.

Alvast veel succes!

De ondersteuningsgroep

2. Brainstorm

KOKEN/MAALTIJD	<ul style="list-style-type: none"> - Verjaardag/aperitief - Soep maken/aardappelen schillen - Oliebollen laten bakken door mannen - Afwassen - Bierproeven*
MUZIEK/DANSEN	<ul style="list-style-type: none"> - Piano/instrument bespelen - Aperitiefconcert
TUINIEREN	<ul style="list-style-type: none"> - Kippen verzorgen - Zaaïen en planten
BEWEGING	<ul style="list-style-type: none"> - Volksspelen - BOCCIA - Petanque - Zitdans - Gymnastiek - Wandelclub - Souplesseroute - Biljart - Netbal* - Darts - Boetra - Voetballen
ZINGEVING/PASTORAAL	<ul style="list-style-type: none"> - Filosoferen - Leefplan
VOORLEZEN	<ul style="list-style-type: none"> - Lollen vertellen - Aalsters dialect - Nieuwsgroep/actualiteit* - Toon Hermans → voorleespakket vzw Linc*
INTERIEUR	<ul style="list-style-type: none"> - Café in de gang - Schilderen - Mancave
SPEL	<ul style="list-style-type: none"> - Kaartersgroep - Kaartclub - Kaarten - Bier en caféspelen - Caféspelen - Voetbal kijken - Wensboom - Imker op bezoek - Bollen - Vogelpiek - Individueel (obv interesses) vrijwilliger zoeken om spel mee te spelen of activiteiten uit te voeren

UITSTAP	<ul style="list-style-type: none"> - Uitstap wielermuseum - Mosselen eten (musea) - Naar voetbal gaan kijken (KVK) - Vakantie - Bezoek brouwerij - Hobby's uitoefenen (vb. hengelen) - Cafébezoek
INDIVIDUEEL/LEVENSBEOEK	<ul style="list-style-type: none"> - Muziek spelen (DJ) - Rug masseren - Bezoek oldtimer museum - Levensboek/levensverhalen* - MSST - Haptonomie, relaxatie - Krant (sport) lezen - Tijdschriften/boeken op maat - Wensen levensboek - Brieven bedelen - Boodschappen doen - Tuinman meehelpen
REMINISCENTIE	<ul style="list-style-type: none"> - Reminiscentie over thema's die de mannen interesseren → Huis van Alijn* - Boek passe-vite* - Levensloopspel - Roken, tabak - Koers
CREA/KLUSSEN	<ul style="list-style-type: none"> - Schilderen* - Theelicht, conserveren* - Onderhoud volière, vogelkooien - Briccoleren met de heren* - Rolstoelen herstellen
RELAXATIE/SNOEZELLEN	<ul style="list-style-type: none"> - Sofiologie/zityoga - Barbiersalon*
COGNITIEF	<ul style="list-style-type: none"> - Bingo van bieren* - Nieuwsgroepje - Praatgroep mannen*
INTERGENERATIONEEL WERKEN	<ul style="list-style-type: none"> - School uitnodigen*
GROTE ACTIVITEITEN	<ul style="list-style-type: none"> - Eetfestijn Ufflakke - Recepties en feesten - Wielrennen op groot scherm/uitstap* - Ontbijtbuffet - Avondbuffet - 'Oktoberfeesten'*

3. Enkele activiteiten verder toegelicht

3.1 Koken/maaltijd

- **Bierproeven:**
 - o Grote activiteit met alle mannen van het WZC, ook het DVC. Hierdoor een zeer gevarieerde groep (11 mannen).
 - o Had extra info opgezocht over de bieren, en liet mannen proeven terwijl zij de uitleg voorlas. 1 van de mannen hielp mee met uitschenken. Elke man kreeg een proevvertje, geen volledige pint. Er waren in totaal een vijftal bieren te proeven.
 - o Ging door in gemeenschappelijke zaal.
 - o Meer info over bieren terug te vinden bij de bierenbingo (zie verder).
- **Bierproeven:**
 - o Gedaan rond Vaderdag, in de cafetaria (afzonderlijke tafel).
 - o Vijftal bieren met uitleg
 - o Doordat het in de cafetaria doorging, sloten er ook mannen aan die normaalgezien niet aansluiten op activiteiten.

3.2 Beweging

- **Netbalclub** (spelregels en dergelijke in bijlage):
 - o Al zittend netbal spelen. Spelregels zijn dat bal moet gevangen en gegooid worden met twee handen. Mogen 1 maal passen en dan over het net gooien. Er zitten 6 personen per team.
 - o Er wordt met de groep in het WZC 1 keer per week getraind met de kinésist en ergotherapeut. Er is ook 1 vrijwilliger die ondersteunt.
 - o Er is een competitie tussen rusthuizen, waarbij er op één plaats een kampioenschap gespeeld wordt. De teams hebben allemaal supporters mee, en hun eigen truitjes.

3.3 Voorlezen

- **Nieuwsgroep/actualiteit:** Een aantal ideeën om dit uit te werken:
 - o Met een groep bewoners wordt er wekelijks nieuws verzameld. Twee bewoners (hebben een verschillende achtergrond) verzamelen alle verhalen en bundelen deze. Op vrijdag worden de gebundelde verhalen/artikels voorgelezen aan de rest van het WZC.
 - o Idem zoals bovenstaande. Per week worden interessante artikels verzameld. Op een vaste dag wordt een samenvatting van de wekelijkse artikels voorgelezen in de intercom door een bewoner.
 - o Ander interessant idee qua actua: artikels zoeken, titels ervan knippen. Artikel voorlezen en vragen welke titel er best bij past.
- **Voorleespakketten (vzw Linc):** VZW Linc verstuurd op regelmatige basis een voorleespakket dat zowel de verhalen als ondersteunende foto's en filmpjes bevat. Niet alle thema's zijn specifiek gericht op mannen, maar de pakketten zijn wel interessant om als inspiratiebron en basis voor een voorleesactiviteit te gebruiken. Inschrijven kan gratis via <http://www.linc->

vzw.be/webform/voorleespakketjes-voor-ouderen. Een aantal voorbeelden van uitgewerkt thema's:

- Toon Hermans
- Kermis
- Liefde
- ...

3.4 Individueel/levensboek

- **Reminiscentie op basis van levensverhalen:**

- Activiteit, gemengd met vrouwen
- Ergo heeft reeds bij verschillende mensen een levensverhaal in kaart gebracht. Op basis van deze verhalen selecteert ze bij één bewoner een onderdeel dat hij/zij aangenaam vindt om over te vertellen en koppelt hier een reminiscentieactiviteit aan.
- VB: Persoon praat graag over gevolgde studies. Laten vertellen over periode in zijn/haar leven + terugkoppelen naar de rest van de groep (hebben jullie nog gestudeerd?)
- Grootte van de groep: 6 personen.
- Idee: zou interessant zijn om met diezelfde groep 6 sessies te organiseren, waarbij in elke sessie een andere bewoner en zijn/haar levensverhaal in de 'spotlight' staat.
- Opmerking: uitschrijven van levensverhaal vraagt veel tijd en inspanning van therapeut. Volgende ideeën kwamen aan bod:
 - Kan interessant zijn om studenten in te schakelen. VB. bij één ergo komt elk jaar een groep studenten hun GIP uitwerken rond levensverhalen. Elke student schrijft voor twee personen een levensverhaal uit EN vervult een wens. Studenten krijgen hiervoor om de twee weken een uur tijd vrij op school, en dit gedurende het ganse schooljaar. Wel wordt gemerkt dat studenten richtvragen nodig hebben.
 - Voorbeelden van levensvragen als basis voor levensverhalen terug te vinden in bijlage.
- Andere ideeën:
 - Op kamer van een bewoner hangt een affiche uit die de familie gemaakt heeft. De startzin is: 'Als ik aan ... (naam bewoner) denk, dan denk ik aan...'. Daaronder schrijven de familieleden allerlei trefwoorden waar zij bij die persoon aan denken. Dit kunnen ook lijfspreuken of uitspraken zijn die de persoon veel gezegd heeft, of een gerecht dat de persoon altijd klaarmaakte...
.
 - Op de kamer een A3 papier leggen met foto's die verwijzen naar het levensverhaal. Kan zowel de familie als de personeelsleden ondersteunen om een gesprek te voeren.

3.5 Reminiscentie

Er kwam tijdens de ondersteuningsgroepen een medewerker van het huis van Alijn langs. Het huis van Alijn is een museum over de cultuur van alledag, over de kleine en grote gebeurtenissen in het dagelijks leven, gelegen in Gent.

Naast het museum bestaat er ook de Studio Alijn, iets minder gekend maar voor ons wel zeer interessant. De Studio archiveert namelijk heel wat documentatie en fotomateriaal over voorwerpen van vroeger.

- Op de website van het huis van Alijn (www.huisvanalijn.be) kan je in de rechterbovenhoek via de zoekbalk reeds heel wat foto's opzoeken. Gewoon een trefwoord intikken (vb. kermis), en je krijgt reeds heel wat interessant en mooie foto's te zien.
- Een ander kanaal dat je kan gebruiken is de Flickr-pagina van de Studio Alijn (<https://www.flickr.com/photos/studioalijn/albums>). Deze pagina bevat albums waarin zeer mooie en bruikbare foto's staan. Je kan deze foto's in hoge kwaliteit downloaden om bijvoorbeeld af te drukken en te gebruiken in een reminiscentieactiviteit.

Op heden werkt het Huis van Alijn met onze opleiding samen in een brainstorm om het materiaal van het museum nog toegankelijker te maken. Daarom maakten zij reeds 3 reminiscentiepakketten (op basis van vroegere tijdelijke tentoonstellingen). De thema's zijn:

- Trots op mijn wagen (beschrijving zie bijlage)
- Hun schoonste dag (beschrijving zie bijlage)
- Mijn huisdier (beschrijving zie bijlage)

Andere interessante website die de medewerker met ons gedeeld heeft zijn:

- <http://www.erfgoedinzicht.be/> Een website waarop je naast foto's ook de achtergrondinformatie over voorwerpen en dergelijke kan terug vinden. Makkelijkste is om te werken met de zoekbalk rechts bovenaan.
- <http://www.lecavzw.be/> Landelijk Expertisecentrum voor Cultuur van Alledag. Op deze website vind je onder 'tradities' beschrijvingen van tradities, carnaval, rituelen...
- <http://www.wielermuseum.be/kenniscentrum/> Wielermuseum in Roeselare. Bevat wat online verwijzingen naar beeldmateriaal over wielrennen.
- <http://www.crvv.be/> en <http://www.retroronde.be/nl/168-retroronde-in-beeld> Museum Ronde van Vlaanderen (Oudenaarde). Zowel de oorspronkelijke website als de retroronde bevatten foto's van wielrennen.
- <http://www.sportimonium.be/nl> Museum over sport. Lijkt echter geen online catalogus of databank te hebben.
- **De Passe Vite en 50 voorwerpen om nooit te vergeten:** Gebruik van het boek 'de passe-vite en 50 voorwerpen om nooit te vergeten' (<http://www.lannoo.be/passe-vite>). Boek met 51 voorwerpen van vroeger, zowel voor mannen als voor vrouwen. Elk voorwerp staat op foto en bezit een korte beschrijving en verhaal.
 - o Opbouw activiteit: Foto (in kleur zijn er een aantal foto's terug te vinden op website Huis van Alijn)

<https://www.flickr.com/photos/studioalijn/albums/72157644821218613>) tonen, deelnemers vragen of ze het voorwerp kennen en wat ze er over kunnen vertellen. Van zodra het verhaal stilvalt, leest de begeleiding het verhaal voor. Nadien kunnen de deelnemers nog reageren.

- Andere ideeën:
 - Dit academiejaar (14-15) werd een website uitgewerkt rond reminiscentie door een studente ergotherapie. Deze website wordt in januari 2016 voorgesteld op de studiedag van het ondersteuningscentrum Kronkels.
 - Reminiscentiethema's die interessant kunnen zijn voor mannen: vader, roken...
 - Beroepen is ook een dankbaar reminiscentiethema: Kan in een bingo verwerkt worden (vb. werkmaterialen op een papier afdrukken en dan opnieuw vragen stellen: wat gebruikt een schoenmaker, wat gebruikt een schrijnwerker?..)
- Interessante boeken voor reminiscentie:
 - Het vergeten landleven (Ingeborg Wind)
 - Samen met mijn vader – wat we deden in de jaren vijftig (Johan Bouvé en Anna Groening)
 - In de Winkel van Sinkel is alles te koop – tweehonderd jaar boodschappen doen (Art de Vos)
 - Tip is om in boekhandel 'De Slegte' te kijken voor interessante boeken.
 - Ook de Rode Kruis Bib zou interessant zijn voor het GRATIS ontlenen van boeken en DVD's, alsook het gratis leveren aan de instelling. (<http://www.rodekruis.be/wat-doen-we/sociale-activiteiten/zorgbib/>)

3.6 Crea/klussen

- **Schilderen op canvas** (activiteitenfiche in bijlage): Mannen bleken in begin wat weigerachtig, maar komen los eenmaal de activiteit bezig is.
 - Groep bestond uit 8 mannen en veel vrijwilligers. De activiteit duurde ongeveer 1 uur
 - Gebruik van plakkaatverf en acrylverf. Canvassen werden aangekocht in de Action.
 - Opbouw activiteit: Starten met hen zelf een ontwerp te laten kiezen of uit zichzelf te laten schilderen. Indien te moeilijk, kan je een voorbeeld geven (VB: zee, Monet...). Een ander idee is om met tape vlakken af te plakken en deze in verschillende kleuren te laten schilderen. Nadien wordt de tape verwijderd en zijn de vlakken mooi afgelijnd.
 - Andere ideeën:
 - Schilderen in profiel (idee zie pdf): eerst wordt het profiel van de deelnemer getekend op de canvas of op het papier (via projector). Het profiel en de achtergrond kunnen in een verschillend kleur geschilderd worden.
 - Leuk idee: aan de profielen kan je nadien een typisch kenmerk van de deelnemer koppelen (vb. iemand die altijd rookt, een pijp bij tekenen).
 - Schilderijen kunnen uithangen in de gang, in functie van vb. kunstweek.
 - Schilderijen rond vrede: Idee om projecten van buiten instelling binnentrekken, bijvoorbeeld een schilderproject rond vrede. Kregen een kleine canvas per persoon, en konden op de kamer iets schilderen rond vrede en vriendschap. Nadien vormden hun canvassen een onderdeel van een groter geheel buiten het WZC.

- **Theelicht met conserven:**
 - Van oude conservenblikken theelichten maken. Vul de blikken op ofwel een stuk hout, ofwel aarde, ofwel water (ingevroren, zodat het een vaste massa is). Daarna kan men met een spijker en hamer gaten in het conservenblik slaan (kan in een patroon, kan eveneens gewoon willekeurig zijn). Nadien verwijder je het ijs, het hout of de aarde uit het blik. Gewoon een theelichtje binnenin steken en je hebt een theelicht.
 - Interessant eventueel voor op kerstmarkten?

- **Briccoleren met de heren** (activiteitenfiche in bijlage): Gestart met het uitwerken van een nestkastje (zie pdf voor werkbeschrijving).
 - De planken laat ergotherapeut op voorhand zagen (door technische dienst, kan ook gevraagd worden op de plaats waar je het hout besteld).
 - Zet één vrijwilliger in, die schrijnwerker van beroep is/was.
 - Laat de mannen de planken vernissen, schuren, nagelen,... De groep bestaat uit 3 mannen en 1 vrijwilliger.

3.7 Relaxatie/snoezelen

- **Barbiersalon:**
 - Naar aanleiding van Vaderdag kreeg elke man in het WZC een uitnodiging voor een scheerbeurt.
 - Ging door in herinneringslokaal met 2 ergotherapeuten en 1 animator. 3 relaxzetels werden voorzien als 'barbierstoelen'. Mannen werden gescheerd met scheerschuim en een scheermesje. Afwisselend werden koude en warme doeken aangebracht.
 - Naast barbier ook ruimte gecreëerd als café waar mannen konden wachten of iets drinken. Er speelde oude muziek en er waren een paar verschillende bieren en kaas voorzien.
 - Totaliteit van 40 mannen gedurende voor- en namiddag (ruim gerekend, kan korter). Voor diegene niet in staat waren om naar het herinneringslokaal te komen, werd het barbiersalon verhuisd naar de kamer.

3.8 Cognitief

- **Bierproeven/bierenbingo** (activiteitenfiche in bijlage): Zowel bingo zelf als beschrijvingen van bier werden gedeeld (zie pdf in bijlage)
 - Idee voor de opbouw van de activiteit: Elke deelnemer krijgt een bingokaart met daarop de logo's van de verschillende bieren. In plaats van gewoon de naam van het bier te geven, wordt het bier omschreven (zie beschrijvingen van bier in bijlage). De deelnemers kunnen raden om welk bier het gaat. Op het einde kunnen er, ter afsluiting een aantal biertjes geproefd worden.
 - Variatie: Een voorleesnamiddag met streekverhalen of legendes bij het bier (vb. Grimbergen) of bij trappisten (vb. <http://www.trappist.be/nl/pages/abdij-westmalle>)

- **Praatgroep mannen:**
 - Historie: Één van de mannelijke bewoners was vroeger natuurkundige, is nu bedlegerig. Ergo heeft hem in contact gebracht met man van de serviceflats met gelijke interesses (gedaan via sociale dienst).
 - De mannen komen één maal in de week samen, en bespreken een op voorhand gekozen thema (soort discussiegroep).
 - In begin verzamelde de ergo verschillende thema's, nu komen de twee mannen op eigen initiatief samen en bespreken zelf gekozen thema's.
- **Andere mogelijke interessegroepen:**
 - Kaarten
 - Actua
 - Reminiscentie
 - Groene vingers (geleid door een vrijwilliger)
 - Praatgroep over lokalen thema's (vb. personen uit hetzelfde dorp samenbrengen)
 - Uurtje klassieke muziek, uurtje platen draaien
 - Wandelgroep of creagroep (afhankelijk van seizoen)

3.9 Intergenerationeel werken

- School uitnodigen om hun spreekbeurt te komen overdoen.
- Ouderen een activiteit/handeling laten aanleren aan de kinderen (vb. tolleren, bikkelen, ...)
- Zeer leuke samenwerking die voor beide partijen een meerwaarde vormt.

3.10 'Grote' activiteiten

- **Uitstap naar wielrenner wedstrijd:**
 - Zijn met 6 mannen naar de koers in de gemeente gaan kijken (aankomstzone).
 - Hadden vrijwilligers en zonen mee, allemaal mannen.
 - Zijn door het rennersdorp gewandeld, en nadien iets gaan drinken en een braadworst gaan eten.
 - **Oktoberfeesten** (gelinkt aan Wiezen, de stad):
 - Serveren van friet met halve kip en appelmoes, alleen voor de mannen.
 - In de namiddag was er een voordracht over de Oktoberfeesten.
- Conclusie ondersteuningsgroep:
- Streekgebonden werken is ook zeer waardevol voor mannen, tonen hierin interesse.
 - VB.: werken rond douaniers (is zeer actueel), is wel streekgebonden. Kan bijvoorbeeld in een spreek/discussiegroep aan bod komen.

4. Conclusie en algemene bedenkingen

- Mannen zoeken elkaar op tijdens activiteiten, de activiteit zelf lijkt minder belangrijk. Van daaruit kunnen we ervoor opteren om op regelmatige basis de mannen afzonderlijk te nemen voor een activiteit. Dit kan zelfs afdelingsoverstijgend.
- Een ander idee is om, tijdens de maaltijd, bijvoorbeeld een mannentafel te maken of de mannen samen te laten plaatsnemen.
- Wanneer man en vrouw samen in het WZC zijn opgenomen, is het vaak moeilijk om deze te scheiden voor een activiteit. Daarvoor kan wel een uitzondering gemaakt worden.
- Wanneer activiteiten als 'alleen voor mannen' aangekondigd worden, kunnen vrouwelijke bewoners of familieleden hier minder positief op reageren (discriminatie). Uit de groep kwamen volgende mogelijke oplossingen:
 - o Ofwel plan je op hetzelfde moment (of op een ander moment) eveneens een activiteit die specifiek voor vrouwen is.
 - o Mannen persoonlijk uitnodigen met een brief, en de activiteit voor mannen niet aankondigen op de ganse afdeling.
- Het moeten niet altijd activiteiten zijn die geleid worden door de ergo of perfect voorbereide activiteiten. We mogen meer inspelen op de interesse en motivatie van onze bewoners.
 - o VB: Scrabble groep, Backgammon groep, discussiegroepen, zit-thai chi...
 - o Meer inspelen op vb. de serviceflats in de buurt. Is een kruisbestuiving die beide doelgroepen ondersteunt in het bereiken van sociale doelen.
 - o Ook inspelen op talenten van vrijwilligers om vb. een aantal interessegroepen te leiden kan perfect. Soms vraagt dit bij aanvang wat energie van therapeut (organisatie, personen halen, vrijwilliger coachen...) maar levert op termijn wel wat op.
 - o Samenwerken met vrijwilligers uit andere organisaties is eveneens mogelijk. VB. vrijwilligers uit de bibi die tweewekelijks komen voorlezen, met verhalen die aansluiten bij interesses van de bewoners (kan individueel of in groep).