

Houd hun brein in beweging

Een praktische gids voor “animatoren” in woonzorgcentra

Eric Sleeckx

Gebaseerd op het boek “Blijf bij je verstand”

2026



Colofoon

Eric Sleenckx

Houd hun brein in beweging

Een praktische gids voor “animatoren” in woonzorgcentra

Gebaseerd op het boek “Blijf bij je verstand”, Eric Sleenckx, 2026, Garant Uitgeverij

NUR 772/770/740

Thema's: VXP/VXQ/JMQ/VSPT

Omslagontwerp: Aangepast naar Danny Juchtmans | D Sign Graphics

Illustraties: Eric Sleenckx

© Eric Sleenckx

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, onder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur.

De werkbladen in dit werk mogen voor eigen gebruik worden gekopieerd, mits er een verwijzing naar het oorspronkelijke werk wordt opgenomen.

Disclaimer:

Deze gids is bedoeld als een ondersteuning voor iedereen die met senioren werkt: animatoren, zorgverleners, vrijwilligers en familieleden. De informatie en de oefeningen die u hier vindt, zijn bedoeld om het brein op een positieve, speelse en veilige manier te prikkelen.

Toch vervangt deze gids nooit het advies van artsen, psychologen of andere zorgprofessionals. Elke oudere is uniek, met eigen mogelijkheden, grenzen en noden. Bij twijfel, zorgen of vragen over gezondheid of geheugenproblemen is het altijd verstandig om samen met een professional te overleggen.

Gebruik deze gids dus als een uitnodiging: om te inspireren, te verbinden en te versterken. Nooit om te diagnosticeren of te behandelen.

Een gids voor wie mensen helpt om ook op latere leeftijd scherp te blijven

Beste animator, zorgverstreker, begeleider, vrijwilliger...

U helpt senioren om hun brein in goede conditie te houden, of om vroegtijdige achteruitgang af te remmen. Deze gids is voor u geschreven.

Verder in de tekst gebruik ik voor u allen de term ‘animator’.

Deze gids ontstond niet aan een bureau, maar op de gangen van woonzorgcentra. Tussen bewoners die hun jeugd nog haarfijn beschrijven en ingewikkelde problemen oplossen, en bewoners die niet meer weten wat ze die ochtend aten en de weg kwijt zijn in hun eigen geheugen. Tussen mensen die niet meer praten maar nog wel mee neuriën met Will Tura. En tussen u en uw collega's, die elke dag opnieuw zoeken naar wat werkt.

De aanleiding was eenvoudig. Tijdens lezingen over mijn boek “Blijf bij je verstand” merkte ik dat “animatoren” bijna altijd dezelfde vragen stelden. Wat doe ik concreet morgen? Hoe pas ik de wetenschappelijke inzichten toe in mijn werkdag? Wat als de helft van mijn groep dementie heeft en de andere helft nog uitstekend bij de pinken is?

Deze gids probeert die vragen praktisch te beantwoorden. Hij is geen samenvatting van het boek; daarvoor leest u het boek zelf. Hij is wel een werkmap die u kunt openslaan op een doordeweekse dinsdagochtend wanneer u bedenkt: vandaag wil ik met mijn bewoners iets rond geheugen doen, maar wat?

Wat u in handen heeft, rust op drie principes.

Praktisch boven theoretisch. U hoeft geen breinwetenschapper te zijn. U bent animator, zorgverstreker of vrijwilliger, en u staat om vier uur 's namiddags met twaalf mensen in de huiskamer. De wetenschap zit verborgen in de structuur, maar de tekst is gericht op uw werkdag of uw activiteit.

Differentiatie naar profiel. Een groep is nooit homogeen. Elke activiteit is daarom uitgewerkt voor drie profielen: vitale ouderen (A), bewoners met beginnende dementie (B) en bewoners met gevorderde dementie (C). U leest in één oogopslag wat past voor wie. De verleiding is groot om vooral te werken met wie nog scherp is. Toch hebben ook bewoners die verward zijn baat bij breingymnastiek.

Faalveiligheid. Bij elke activiteit staat: “Wat als het niet werkt?” Want soms werkt het niet. Dat is geen falen; dat hoort bij werken met mensen. Een goede gids erkent dat en geeft u houvast om verder te doen.

Een laatste woord vooraf. Animatoren, zorgverstrekkers, vrijwilligers worden vaak onderschat. “Ze doen leuke dingen met de oudjes,” hoor ik soms. Niets is minder waar. U bent vaak de laatste schakel naar leven, naar zin, naar contact voor mensen die anders zouden wegzakken in stilte. Wat u doet, doet er werkelijk toe.

Ik hoop dat deze gids u daarbij steunt: als hulpmiddel, niet als verplichting. U bent goed bezig. Geloof dat gerust, want uw werk is nuttig en nodig.

“Het brein blijft levendig zolang het uitnodigingen krijgt om te reageren.

Uw werk is uitnodigen.”

Eric Sleenckx

Auteur van “Blijf bij je verstand”

Leuven, 2026

Hoe deze gids gebruiken

Deze gids is gemaakt om in te bladeren, niet om in één keer uit te lezen. Er zijn drie manieren om hem te gebruiken.

Voor wie net begint

Lees Deel 1 (Wat u moet weten over het brein) en Deel 2 (Voor u begint) helemaal door. Dat geeft u een fundament. Daarna mag u Deel 3 als kookboek gebruiken: bladeren, kiezen, doen. Lees ook Deel 5 (Lastige situaties) zodat u voorbereid bent als iets niet vlot loopt.

Voor wie ervaring heeft

U vindt waarschijnlijk veel herkenbaars in Deel 1 en 2. Spring rechtstreeks naar Deel 3 voor inspiratie en variatie. Deel 4 (programma's en weekplanning) helpt u uw routine fris te houden. Deel 6 nodigt u uit om uw eigen praktijk te bevragen.

Voor vrijwilligers en stagiairs

Lees zeker Deel 2 (Voor u begint), daar staat waarom u op een bepaalde manier moet werken met deze bewoners. Kies dan één activiteit uit Deel 3 die u zelf wilt proberen, liefst samen met een ervaren collega, zeker als u met een wat moeilijkere groep werkt. Deel 5 helpt u te begrijpen waarom soms iets onverwacht gebeurt.

De symboolset

In deze gids keren enkele symbolen terug.

► verwijst naar een stap of opsomming.

 markeert wat u in het brein traint.

✓ wat u doet,

X wat u niet doet.

Een gekleurde rand links bij activiteiten verwijst naar de categorie: terracotta (bewegen), koper (geheugen), paars (zintuig), groen (sociaal), blauwgrijs (rust).

Wat u in deze gids vindt

Een rondleiding door de zes delen, de bijlagen, en wat ze u kunnen brengen.

Deel 1 • Wat u moet weten over het brein

De wetenschappelijke basis, kort en toegankelijk. Vijf inzichten over hoe het brein werkt bij ouder worden, drie bewonersprofielen (A vitaal, B beginnend dementieel, C gevorderd dementieel), en zeven gouden regels voor uw werk.

Wat ze nog kunnen, een rijkere blik op cognitief verval

De drie profielen, differentiatie naar wat past

Zeven gouden regels voor elke activiteit

Deel 2 • Voor u begint, de basis

Hoe u zich praktisch voorbereidt: de groep samenstellen, de ruimte inrichten, communiceren met bewoners met dementie, en veilig werken zonder fysieke risico's.

De groep samenstellen, wie hoort bij wie

De ruimte voorbereiden, geluid, licht, prikkels

Communiceren, toon, taal, lichaamstaal

Veiligheid, wat te doen, wat niet

Praktische extra's • Vier korte hoofdstukken

Een snelle gereedschapskist tussen de basis en de activiteiten. Voor wie net begint, weinig tijd heeft, of een veilige houvast wil op moeilijke dagen.

Start hier, in tien minuten aan de slag

Begin en einde van een activiteit, de eerste en laatste vijf minuten

Wat werkt bijna altijd, een veilige shortlist

Top 10 valkuilen, fouten die elke animator maakt

Deel 3 • 50 kant-en-klare activiteiten

Het hart van deze gids. Vijftig activiteiten verdeeld over vijf categorieën, elk met eigen kleurcode.

Elke activiteit volgt dezelfde structuur: meta-strip, stappenplan, variaties per profiel, scenario's voor wat als het niet werkt, en een kort woord over wat u in het brein traint.

■ 3.1 Bewegen voor het brein *activiteiten 01-10*

stoeldans · ballonbal · wandelparcours · tai chi zittend · Simon zegt · voetgymnastiek · balanceeroefeningen · wandelen+woordspel · stoelyoga · sjoelen

■ 3.2 Geheugen & cognitie *activiteiten 11-20*

reminiscentie · jeugdquiz · woordassociatie · categorieënspeel · stedennamen · beroepenpantomime · oude reclames · kruiswoord · spreekwoorden · geheugenpaleis

■ 3.3 Zintuigen & emoties *activiteiten 21-30*

geuren · smaaktest · jeugdmuziek · tactiele box · oude foto's · seizoenstafel · kruidentuin · hand- en voetmassage · schilderen op muziek · geluiden-quiz

■ 3.4 Sociaal & spraakzaam *activiteiten 31-40*

verhalencirkel · twee waarheden één leugen · samen koken · intergenerationeel · brieven schrijven · samen zingen · debatcafé · gezelschapsspellen · krantencafé · recepten-uitwisseling

■ 3.5 Rust, zingeving & creativiteit *activiteiten 41-50*

geleide visualisatie · dankbaarheidscirkel · levenslijn · 'als ik 20 was' · verhalenketting · meditatie · ademhaling · mandala kleuren · gedichtenmiddag · iets geven

Deel 4 · Programma's en weekplanning

Hoe u uw vijftig activiteiten in een ritme zet zonder uitputting. Drie principes, drie voorbeeldweken (lente, winter, feest), een maandkader voor variatie, en een dagstructuur die rekening houdt met natuurlijke ritmes van het brein.

Drie principes voor een goede week

Voorbeeldweken: voorjaar, winter, feestweek

Maandkader: variatie over vier weken

Dagstructuur: voormiddag, namiddag, avond

Deel 5 · Lastige situaties opvangen

Zes scenario's die elk van ons vroeg of laat tegenkomt. Elk met concrete handvatten: wat te doen, wat niet te doen, en hoe u erna verdergaat.

Een bewoner wordt boos of agressief

Een bewoner weigert mee te doen

Een bewoner begint te huilen

Een bewoner raakt verward of gedesoriënteerd

De hele groep raakt overprikkeld

Een bewoner valt of raakt gewond

Deel 6 · De animator zelf

Korter, persoonlijker. Hoe u het werk volhoudt zonder uitputting, hoe u uzelf beschermt tegen compassiemoeheid, en hoe u blijft groeien als animator, ook na vele jaren.

Hoe u het volhoudt, vier strategieën

Uzelf beschermen tegen compassiemoeheid

Blijven groeien als animator

Bijlagen · Kant-en-klaar materiaal

Acht praktische bijlagen om direct te gebruiken. Kopieer, druk af, knip uit, vul in, wat u nodig heeft.

B1 · Woordkaarten voor categorieënspeel en woordassociatie

B2 · Reminiscentie-vragenlijst

B3 · Spreekwoordenlijst

B4 · 30 liederen voor samen zingen

B5 · 100 quizvragen “Toen wij jong waren”

B6 · Observatieformulier per bewoner + Van observatie naar actie

B7 · Interesseregister voor de groep

B8 · Bronnenlijst en aanbevolen literatuur

Inhoudsopgave

Klik met de rechtermuisknop in de lijst hieronder en kies 'Veld bijwerken' om de titels en paginanummers te vernieuwen.

Een gids voor wie mensen helpt om ook op latere leeftijd scherp te blijven	4
Hoe deze gids gebruiken	6
Wat u in deze gids vindt	7
Wat u moet weten over het brein	15
1.1 De 5 inzichten die alles veranderen	16
1.2 Wat uw bewoners nog wel kunnen	18
1.3 Drie soorten bewoners, drie aanpakken	19
De vijf valkuilen per profiel	19
1.4 De 7 gouden regels	21
Tot slot van Deel 1	22
Voor u begint: de basis	23
2.1 De groep samenstellen	24
Ideale groepsgrootte per activiteit	24
Profielen mengen of niet?	24
De "vaste afhakers"	24
2.2 De ruimte	26
Licht	26
Geluid	26
Opstelling	26
Comfort	26
2.3 Communiceren met cognitief kwetsbare bewoners	28
Acht vuistregels	28
Wat u nooit doet	28
2.4 Veiligheid: wanneer stoppen?	30
Voor u start: ken uw groep	30
Tijdens de activiteit: signalen herkennen	30
Hoe stopt u zonder de groep te alarmeren?	30
Wat hoort altijd binnen handbereik te zijn?	31
Tot slot van Deel 2	32
Vier korte hoofdstukken	33
Start hier	34
Drie dingen om te onthouden	35
Begin en einde van een activiteit	36
Het begin: de eerste vijf minuten	36
Het midden: blijf afstemmen	36

Het einde: de laatste vijf minuten dragen het meest	36
Wat werkt bijna altijd	38
Top 10 valkuilen	40
50 kant-en-klare activiteiten.....	42
Bewegen voor het brein.....	43
Stoeldans op muziek uit hun jeugd	44
Ballonbal in de kring.....	45
Wandelparcours met opdrachten.....	46
Tai chi voor zittende ouderen	47
“Simon zegt” voor volwassenen	48
Voetgymnastiek met handdoek of tennisbal	49
Balanceeroefeningen aan de stoel	50
Wandelen + woordspel	51
Yoga voor stoelen.....	52
Sjoelen of kegelen aangepast	54
Geheugen & cognitie.....	55
Reminiscentie-cirkel met voorwerpen	56
“Toen wij jong waren”-quiz	57
Woordassociatieketting	58
Categorieënspeel.....	59
Stedennamen-spiel	60
Beroepenraadsel met pantomime.....	61
Oude reclames herkennen	62
Gezamenlijk kruiswoord op groot blad	63
Spreekwoordenketting	64
Mini-geheugenpaleis: 5 boodschappen onthouden	65
Zintuigen & emoties.....	67
Geurenraadsel uit grootmoeders keuken	68
Smaaktest van zoet, zuur, zout, bitter.....	69
Muziek-uit-jouw-jeugd.....	70
Tactiele box met voorwerpen.....	71
Foto’s van vroeger samen bekijken	73
Seizoenstafel maken met natuurmateriaal	74
Kruidentuin op tafel	75
Hand- en voetmassage met geurolie.....	76
Schilderen op muziek	77
Geluiden-quiz	79
Sociaal & spraakzaam	80
Verhalencirkel: “Vertel over uw eerste werkdag”	81

Twee waarheden, één leugen	82
Samen koken: appelmoes, soep of cake	83
Intergenerationeel: kleuters of jongeren op bezoek	84
Brieven schrijven aan kleinkinderen	85
Samen liedteksten zingen	87
Debatcafé-light: "Was vroeger alles beter?"	89
Klassieke gezelschapsspellen aangepast	90
Krantencafé: voorlezen en reageren	91
Recepten-uitwisseling: lievelingsgerecht	92
Rust, zingeving & creativiteit	93
Geleide visualisatie: wandeling door een vertrouwde plek	94
Dankbaarheidscirkel.....	95
Levenslijn tekenen op groot vel papier	97
"Als ik 20 was, wat zou ik mezelf zeggen?"	98
Verhalenketting: 1 zin per persoon	99
Eenvoudige meditatie voor beginners.....	100
Ademhalingsoefening 4-7-8	101
Mandala kleuren met rustige muziek.....	102
Gedichtenmiddag	103
"Wie kan ik vandaag iets geven?"	104
Programma's en weekplanning	107
Drie principes voor een goede week	107
1. Varieer over de vijf categorieën	107
2. Wissel intensiteit af.....	107
3. Plan ook lege momenten	107
Voorbeeldweek 1: een voorjaarsweek.....	108
Voorbeeldweek 2: een rustige winterweek	108
Voorbeeldweek 3: een feestweek	109
Een maandkader: variatie over vier weken	109
Per week minimaal:.....	110
Over vier weken:	110
Rotatie-tip.....	110
Een ideale dagopbouw	110
Voormiddag (10u, 11u30)	110
Vroege namiddag (14u, 15u30).....	111
Late namiddag (16u, 17u)	111
Wat met de avond?	111
Wat u absoluut niet moet doen.....	111
Lastige situaties opvangen	113

SITUATIE · Een bewoner wordt boos of agressief	113
SITUATIE · Een bewoner weigert mee te doen.....	114
SITUATIE · Een bewoner begint te huilen	114
SITUATIE · Een bewoner raakt verward of gedesoriënteerd	115
SITUATIE · De hele groep raakt overprikkeld	115
SITUATIE · Een bewoner valt of raakt gewond	116
Drie algemene principes	116
1. U bent niet alleen verantwoordelijk.....	116
2. Achteraf is even belangrijk als tijdens	117
3. Patronen herkennen	117
De animator zelf	118
Hoe houdt u het vol?.....	118
1. Maak verschil tussen werk en thuis	118
2. Vier de kleine successen	118
3. Verbind met collega's.....	118
4. Aanvaard wat u niet kunt veranderen	118
Uzelf beschermen tegen compassiemoeheid.....	119
Wanneer hulp zoeken?	119
Blijven groeien als animator	120
Verdiep uw kennis.....	120
Volg vorming.....	120
Wissel uit met collega's.....	120
Kant-en-klaar materiaal	122
Woordkaarten voor categorieënspeel en woordassociatie	123
Reminiscentie-vragenlijst.....	125
Jeugd en gezin	125
Jonge volwassenheid.....	125
Werk en gezinsleven	125
Belangrijke gebeurtenissen.....	126
Persoonlijke voorkeuren en wijsheid	126
Spreekwoordenlijst voor spreekwoordenketting	127
Heel bekende spreekwoorden	127
Vlaamse en huiselijke spreekwoorden	127
Spreekwoorden over weer en seizoenen	128
Spreekwoorden met dieren	128
Voor de uitdaging	128
30 liederen voor samen zingen	130
Vlaamse schlagers en levensliederen	130
Klassieke meezingers.....	130

Volksliederen en kinderliedjes uit hun jeugd.....	130
Kerst- en feestliederen.....	131
100 quizvragen “Toen wij jong waren”	132
Muziek, film en tv.....	132
Dagelijks leven van toen	133
Geschiedenis en politiek	134
Sport en spel	135
Cultuur en gewoonten	137
Observatieformulier per bewoner.....	139
Interesseregister voor de groep.....	143
Bronnenlijst en aanbevolen literatuur	145
Boeken over brein en ouder worden.....	145
Boeken over dementiezorg.....	145
Methodieken en handboeken	146
Vlaamse organisaties en netwerken.....	146
Online materiaal en beeldbanken	146
Wat overblijft als u deze gids dichtklapt	148

DEEL 1

Wat u moet weten over het brein

Net genoeg theorie om uw activiteiten zinvol te kiezen, niet meer.



Animatoren hoeven geen neurologen te zijn. Maar wie het brein een beetje begrijpt, kiest betere activiteiten, voelt sneller aan wat werkt voor wie, en kan met meer vertrouwen uitleggen waarom dit werk ertoe doet, aan een familielid, een collega, of zichzelf op een moeilijke dag.

Dit deel is geen samenvatting van een neurologisch handboek. Het is alles wat u echt moet weten en niets meer. Wilt u meer diepgang en detail, dan kunt u het boek “Blijf bij je verstand” lezen, maar dit is niet noodzakelijk om deze gids nuttig te gebruiken.

1.1 De 5 inzichten die alles veranderen

Vijf inzichten uit het hersenonderzoek kleuren hoe u naar uw werk kijkt. Lees ze één keer rustig; de kans is groot dat u uw activiteiten daarna anders plant.

1

Het brein blijft veranderen tot de laatste dag

Wetenschap: Neuroplasticiteit. Tot diep in de tachtig en negentig vormen hersencellen nog nieuwe verbindingen, en groeien zelfs nieuwe cellen aan in de hippocampus.

Voor uw werk: Wat u doet is nooit te laat. Een 87-jarige die voor het eerst een nieuwe taal leert, bouwt letterlijk nieuwe hersenverbindingen aan. Twijfel daar nooit aan.

2

Hoe meer u traint, hoe langer het brein functioneert

Wetenschap: Cognitieve reserve. Een rijk-gebruikt brein heeft een buffer. Zelfs als de ziekte van Alzheimer toeslaat, kan het brein langer compenseren bij wie levenslang actief bleef.

Voor uw werk: Herhaling van activiteiten is geen luiheid, maar uw beste medicijn. Elk uur breintraining bouwt reserve op voor later.

3

Use it or lose it

Wetenschap: Hersenverbindingen die niet gebruikt worden, verdwijnen. Het brein is zuinig: wat het niet meer nodig heeft, ruimt het op.

Voor uw werk: Een bewoner die de hele dag niets doet, gaat sneller achteruit dan iemand die geregeld wordt uitgedaagd. Niets doen is dus geen rust, maar afbraak.

4

Eenzaamheid is even schadelijk als 15 sigaretten per dag

Wetenschap: Sociale isolatie verhoogt het risico op dementie en vroegtijdig overlijden ongeveer even sterk als stevig roken. Sociaal contact is geen luxe, maar een biologische behoefte.

Voor uw werk: Elke groepsactiviteit die u organiseert, werkt mee aan de gezondheid van uw bewoners. Wie deelneemt, leeft gemiddeld langer en gezonder.

5

Wat raakt, wordt onthouden

Wetenschap: Emotie is de lijm van het geheugen. Herinneringen met een emotionele lading blijven decennia hangen, feiten zonder emotie verdwijnen binnen dagen.

Voor uw werk: Muziek uit hun jeugd, geuren uit moeders keuken, humor en aanraking zijn uw krachtigste gereedschap. Veel krachtiger dan een geheugentest.

1.2 Wat uw bewoners nog wel kunnen

Onze cultuur kijkt naar oude mensen vooral door de bril van wat ze niet meer kunnen. Dat is een vergissing en een onrecht. Hieronder staan acht dingen die stelselmatig worden onderschat.

- ▶ Nieuwe vaardigheden leren, zelfs met dementie. Procedureel geheugen (hoe doe je iets) en emotioneel geheugen blijven vaak werken, lang nadat namen en data vervaagd zijn.
- ▶ Nieuwe vrienden maken. Bewoners van een woonzorgcentrum ontmoeten elkaar voor het eerst. Vriendschappen ontstaan op tachtig, op negentig.
- ▶ Verhalen vertellen die nog nooit verteld werden. Vraag een 92-jarige naar haar eerste werkdag en u hoort een verhaal dat geen familielid ooit te horen kreeg.
- ▶ Anderen iets leren. Een bewoner die een nieuwkomer wegwijs maakt, krijgt zin terug. Geef hen een rol als 'expert', niet als 'patiënt'.
- ▶ Humor begrijpen en maken. Lachen blijft bijna altijd werken. Het hersengebied voor humor blijft opvallend lang stabiel.
- ▶ Muzikaal genieten. Zelfs in zware dementie reageren mensen nog op muziek uit hun jeugd. Soms is dat het laatste wat blijft.
- ▶ Liefdevol contact aangaan. Aanraking, oogcontact, een hand op een schouder. Daar hebben hersenen geen woorden voor nodig.
- ▶ Zinnig bezig zijn. Iedereen wil ergens toe doen. Neem die behoefte ernstig.

“Vraag niet wat ze niet meer kunnen. Zoek wat ze nog wel kunnen dat is altijd meer dan u denkt.”

Uit de praktijk

Mevrouw De W., 89 jaar, zwijgzaam, zat al maanden in de hoek. De animator vroeg op een dag of ze haar wilde helpen om de tafel te dekken voor de paasbrunch. Mevrouw De W. dekte de tafel. Met haar twee handen.

De volgende dag vroeg ze of ze ook mocht meehelpen met de bloemen.

Soms is het verschil tussen 'patiënt' en 'mens' één goede vraag.

1.3 Drie soorten bewoners, drie aanpakken

Dit is het belangrijkste hoofdstuk van dit deel. Wie activiteiten plant zonder onderscheid tussen profielen, verliest al snel twee derde van de groep.

Onderscheid grofweg drie profielen. Niet als hokjes, want bewoners schuiven geleidelijk van het ene naar het andere. Als richtsnoer voor uw planning werkt het wel.

PROFIEL A. VITAAL	PROFIEL B. BEGINNEND	PROFIEL C. GEVORDERD
Cognitief intact Mobiel of beperkt mobiel Wil uitdaging en variatie Kan zelfstandig deelnemen Vraagt om meer dan alleen 'spelletjes'	Lichte tot matige geheugenproblemen Soms verwarring Kan stap-voor-stap volgen Heeft begeleiding nodig Heeft baat bij vertrouwde routines	Matige tot zware dementie Beperkte verbale uitwisseling Reageert op zintuigen, muziek, emotie Heeft 1-op-1 begeleiding nodig Leeft in het hier en nu
FOCUS: Cognitieve reserve verder uitbouwen. Stretchen, leren, debatteren.	FOCUS: Structuur en succes. Vertrouwde activiteiten herhalen. Veiligheid.	FOCUS: Contact en welbevinden. Zintuigen, ritme, aanraking, muziek.

De vijf valkuilen per profiel

Voor elk profiel bestaan er typische fouten die ook ervaren animatoren maken. Dit zijn de vijf belangrijkste.

Bij profiel A. VITAAL

- ▶ U schat hen te laag in. "Ze zijn toch oud, zeker?" Geef hen echte uitdaging: een lezing, een debat, een nieuwe taal. Of vraag hen om de lokale breinclub mee te trekken.
- ▶ U herhaalt te snel. Bij de derde keer hetzelfde bingospel haakt profiel A af.
- ▶ U groepeerd hen met profiel C. Dat is pijnlijk voor allebei: A voelt zich gekleineerd, C raakt overprikkeld.
- ▶ U vraagt te weinig aan hen. Vraag of ze zelf een activiteit willen leiden of voorbereiden.
- ▶ U vergeet dat ook zij eenzaam kunnen zijn. Vitaal betekent nog niet verbonden.

Bij profiel B. BEGINNEND

- ▶ U helpt te veel. Laat hen gerust wat ploeteren, ook als het traag gaat. Stappen die ze zelf zetten, blijven beter hangen.
- ▶ U verbetert hun "fouten". Voor hen is het meestal niet fout: het is hun werkelijkheid.

- U verandert te vaak van structuur. Zij hebben routine nodig om zich veilig te voelen.
- U onderschat hun gevoeligheid. Ongeduld of irritatie voelen ze haarscherp aan.
- U bouwt te weinig succeservaringen in. Kies activiteiten waarin mislukken onmogelijk is.

Bij profiel C. BEPERKT

- U denkt dat er niets meer kan. Dat klopt niet. Aanraking, geur en muziek werken vaak tot het laatste moment.
- U werkt te lang. Vijftien minuten is voor velen het maximum.
- U gebruikt te veel woorden. Eén instructie tegelijk. Toon liever dan zeggen.
- U vermijdt fysiek contact. Handen vasthouden, een hand op de schouder, dat zegt meer dan duizend woorden.
- U geeft op te snel. Een bewoner die niet reageert, hoort vaak wel hoe iemand naast hem zachtjes neuriet. Niet reageren is nog geen niet deelnemen.



Uit de praktijk

Een animator vertelde me ooit dat ze zich altijd schuldig voelde bij mijnheer P., een bewoner met gevorderde dementie die nooit reageerde op haar activiteiten. Op een dag begon ze, terwijl ze hem hielp, zachtjes 'Schoon lief' te neuriën, een liedje van Will Tura.

Hij zong mee. Niet de woorden, maar de melodie. Zuiver.

Ze hilde. Hij glimlachte. Drie minuten lang waren ze geen 'animator en patiënt'. Ze waren twee mensen die samen een liedje zongen.

1.4 De 7 gouden regels

Wie alleen deze pagina onthoudt, doet zijn bewoners al een dienst. Hang de regels op in de personeelsruimte en lees ze elke maandag opnieuw.

1**Plezier > prestatie**

Niemand is hier om te winnen. Een bewoner die niet meedoet maar wel lacht, heeft meer aan uw activiteit dan een bewoner die negen op tien haalt op een test.

2**Faalveilig**

Een goede activiteit kent geen verkeerde antwoorden. Stel open vragen in plaats van quizvragen. “Wat doet dit liedje u denken?” werkt altijd. “Van wie is dit liedje?” werkt soms.

3**Ritme**

Vaste momenten, vaste structuur, een vaste opening en afsluiting. Voorspelbaarheid is voor uw bewoners geen saaiheid, maar rust.

4**Activeer alle zintuigen**

Een activiteit die alleen het hoofd aanspreekt, raakt minder dan een activiteit waar geur, smaak, aanraking en geluid aan te pas komen.

5**Sluit aan bij hun leefwereld**

Hun jeugd, hun streek, hun werk, hun liedjes, hun gerechten. Niet die van u. Verken hun wereld voor u uw activiteit voorbereidt.

6**Eindig altijd positief**

De laatste 5 minuten van een activiteit blijven het langst hangen. Sluit af met iets vrolijks, een bekende mop, een vertrouwd lied, nooit met een moeilijke vraag of confrontatie.

7**Observeer**

Wat werkt voor wie? Houd het bij. Een goede animator heeft een notitieboekje, geen perfecte planning. Pas aan wat niet werkt en herhaal wat wel werkt.

Tot slot van Deel 1

U weet nu genoeg.

U weet dat het brein blijft veranderen. U weet dat sociaal contact medicijn is. U weet dat emotie blijft kleven. U weet dat uw bewoners vaak meer kunnen dan we denken. U weet dat profiel A, B en C elk een eigen aanpak vragen. En u kent de 7 gouden regels.

Dat is genoeg theorie om de rest van deze gids te begrijpen en uw werk met meer vertrouwen te doen.

Vanaf hier wordt het praktisch.

“Een goede animator hoeft geen neuroloog te zijn. Maar een neuroloog zou wellicht een goede animator willen zijn.”

DEEL 2

Voor u begint: de basis

Vier praktische pijlers waarop elke goede activiteit rust.



Een goede activiteit begint lang voor de eerste bewoner binnenkomt: bij de groep die u samenstelt, de ruimte die u kiest, de manier waarop u praat en de signalen die u opvangt.

Dit deel bundelt wat ervaren animatoren graag van bij het begin hadden geweten. Zo hoeft u niet eerst tien jaar door schade en schande te leren wat zij al ontdekten.

2.1 De groep samenstellen

Niet elke activiteit werkt in elke groep. Wie de juiste mensen samenbrengt, heeft het halve werk al gedaan.

Ideale groepsgrootte per activiteit

Vuistregels die in de praktijk werken:

TYPE ACTIVITEIT	GROEP	WAAROM
Cognitieve activiteit (quiz, woordspel)	4-6	Iedereen komt aan bod, niemand verstopt zich.
Beweging (stoeldans, ballonbal)	6-10	Genoeg energie, voldoende ruimte voor toezicht.
Zang of muziek samen	10-15	Hoe meer stemmen, hoe vrijer iedereen meedoet.
Reminiscentie / verhalen	4-8	Intiem genoeg om iets persoonlijks te delen.
Zintuiglijk (geur, smaak)	3-6	Trager tempo, individuele aandacht nodig.
Activiteit met profiel C	2-4	1-op-1 of mini-groep, meer is overprikkeling.

Profielen mengen of niet?

Wel mengen bij muzikale, zintuiglijke en feestelijke activiteiten. Een lied verbindt iedereen, los van het cognitieve niveau.

Niet mengen bij cognitieve uitdagingen (quizen, debatten, woordspellen). Profiel A wordt geremd, profiel C voelt zich klein.

Voorzichtig mengen bij creatieve activiteiten en in gespreksgroepen. Het werkt soms briljant, soms helemaal niet. Observeer goed.

De “vaste afhakers”

Elke animator kent ze: bewoners die nooit komen, of die na vijf minuten verdwijnen. Snel oordelen helpt niet.

- ▶ Soms is de timing fout. Een bewoner die 's middags slaperig is, bloeit op in de namiddag.
- ▶ Soms is de groep fout. Misschien hapert het sociaal, niet inhoudelijk.
- ▶ Soms is de plaats fout. Een bewoner die slecht hoort, geeft op in een grote, galmende ruimte.

- Soms is het echt geen interesse. Respecteer dat niet iedereen moet meedoen.

**Tip die werkt**

Kondig een activiteit niet aan als breintraining of geheugen oefening. Voor velen klinkt dat als school of als test, en dat schrikt af. Noem het “koffie en quiz”, “liedjes van vroeger” of gewoon “een gezellige namiddag”. Dezelfde activiteit, maar de drempel is weg.

2.2 De ruimte

De plaats waar een activiteit doorgaat, bepaalt voor een groot deel of ze slaagt. Vier elementen wegen zwaarder dan u denkt.

Licht

- Vermijd tegenlicht. Bewoners die u tegen een raam zien staan, zien alleen een silhouet, vooral bij staar en maculadegeneratie.
- Zorg voor genoeg helderheid. Ouderen hebben tot drie keer meer licht nodig dan jongere mensen om hetzelfde te zien.
- Maar: vermijd direct fel zonlicht in de ogen. Schaduwen op tafel maken voorwerpen onherkenbaar.

Geluid

- Achtergrondlawaai breekt alles af. Een radio in de gang, gerinkel uit de keuken, gesprekken aan een tafel verderop: wie slecht hoort, haakt meteen af.
- Sluit deuren. Vraag collega's om even rustig te zijn als u in een aangrenzende ruimte werkt.
- Zachte achtergrondmuziek kan helpen, maar alleen als ze niet concurreert met spraak. Nooit tijdens gesprekken.

Opstelling

- Kring of halve cirkel voor sociale activiteiten. Iedereen ziet iedereen, en dat is het halve werk.
- Ronde tafel voor cognitieve activiteiten met materiaal. Vermijd lange tafels: wie aan het uiteinde zit, valt buiten de groep.
- Open ruimte met stoelen aan de zijkant voor beweging.
- Eén lege stoel in de kring is uitnodigend voor wie twijfelt of hij of zij mee moet doen.

Comfort

- Temperatuur: ouderen voelen kou sneller. Een dekentje op de stoel kan het verschil maken.
- Toiletbereikbaarheid: wijs erop voordat u start. Niemand wil 'er tussenuit moeten' tijdens een activiteit.
- Water op tafel. Dorst maakt onrustig en verstrooid. Genoeg drinken is bovendien gezond.
- Plek voor rollator of rolstoel: denk vooraf na, sleep niet ter plaatse.



2.3 Communiceren met cognitief kwetsbare bewoners

Dit is de belangrijkste pagina van deel 2. Hoe u praat, bepaalt of een bewoner zich veilig voelt of zich terugtrekt.

Acht vuistregels

- ▶ Spreek traag, niet luid. Luid voelt confronterend en alarmerend. Traag geeft tijd om woorden te verwerken.
- ▶ Eén instructie tegelijk. Niet: “Pak die kaart en leg ze omgekeerd op tafel”. Wel: “Pak die kaart.” Wachten. “Leg ze omgekeerd.”
- ▶ Maak oogcontact voor u begint te praten. Spreek niet vanaf een afstand, niet vanuit de rug van de bewoner.
- ▶ Gebruik de naam van de bewoner, vaak. “Mevrouw Janssens, mag ik u iets vragen?” werkt veel beter dan “Mag ik u iets vragen?”
- ▶ Stel ja-nee vragen in plaats van open vragen. “Houdt u van koffie?” is haalbaar. “Wat drinkt u graag?” kan overweldigend zijn.
- ▶ Herhaal zonder ergernis. Voor u is het de derde keer, voor hen is het altijd de eerste keer. Toon dat ook in uw stem.
- ▶ Toon wat u zegt. Wijs aan, doe voor, gebaar. Beeld naast woord halveert de inspanning die het vraagt.
- ▶ Glimlach. Ook bij gevorderde dementie neemt iemand de stemming van de ander over. Wie u kalm en blij ziet, wordt zelf kalmer.

Wat u nooit doet

Vermijd deze veelgemaakte fouten

- “Weet u nog wel?” Bijna altijd weet de bewoner het niet meer, en de vraag legt het tekort bloot. Vraag liever: “Wilt u dat ik u herinner?”
- “Nee, dat klopt niet.” Direct corrigeren breekt het vertrouwen. Ga mee in hun wereld als het kan, of leid zacht af.
- Praten over iemand terwijl die erbij is. Praat tegen mensen, niet over hen, ook niet als ze niet lijken te volgen.
- Babytaal of verkleinwoordjes. Mensen voelen vernedering haarscherp aan. Zeg “de koffie”, niet “het koffietje”.
- Onderbreken als ze stilvallen. Geef tijd. Een bewoner die zoekt naar een woord, vindt het vaak zelf, als u even langer zwijgt.

“U praat niet tegen iemand met dementie. U praat met iemand wiens taal trager is geworden. Geef hem die tijd.”

Uit de praktijk

Een nieuwe stagiair vroeg: “Hoe weet ik of mijn manier van praten werkt?” De animator antwoordde: “Kijk naar hun ogen. Worden ze rustiger of onrustiger? Zijn ze meer aanwezig, of trekken ze zich terug?”

Twee weken later kwam de stagiair terug. “Ik snap het,” zei ze. “Mevrouw Cools werd elke keer onrustig als ik haar iets uitlegde. Vandaag heb ik gewoon haar hand vastgehouden en gezongen. Ze zong mee. Drie liedjes lang.”

Dat is communicatie. Niet altijd met woorden.

2.4 Veiligheid: wanneer stoppen?

Een goede animator voelt op tijd aan wanneer een activiteit moet stoppen, voor één bewoner of voor iedereen. Dat is geen falen, dat is goed werk.

Voor u start: ken uw groep

Voor elke bewoner die geregeld meedoet, kent u idealiter:

- ☐ Medische bijzonderheden (epilepsie, diabetes, hartproblemen, valrisico)
- ☐ Welke medicatie ze nemen (sommige middelen maken duizelig of slaperig)
- ☐ Allergieën (belangrijk bij smaak- en geuractiviteiten)
- ☐ Persoonlijke gevoeligheden (oorlogstrauma, recent verlies, religieuze taboes)
- ☐ Wie zijn vertrouwde verzorger is, voor wanneer u die nodig heeft

Tijdens de activiteit: signalen herkennen

STOP onmiddellijk voor één deelnemer als u ziet:

- Plotse bleekheid, zweten of hyperventileren
- Tremor of ongecontroleerde bewegingen
- Plotse stilte na drukke deelname (kan beginnende absence zijn)
- Verwarring die toeneemt in plaats van afneemt
- Pijnlijke gezichtsuitdrukking of grimas
- De bewoner zegt dat hij weg wil, of probeert op te staan (eerst ernstig nemen, dan begeleiden)

STOP voor de hele groep als:

- De sfeer kantelt: irritatie, ruzie, of een gespannen stilte
- Eén bewoner een paniekaanval krijgt (dat besmet de hele groep)
- Iemand fysiek onwel wordt
- u zelf de controle voelt wegglijpen: vertrouw uw buikgevoel

Hoe stopt u zonder de groep te alarmeren?

- ▶ Voor één deelnemer: “Mevrouw V., zal ik even met u meegaan voor een glaasje water?”
Niemand merkt iets, en mevrouw V. is even uit de drukte.
- ▶ Voor de groep: leid af naar iets vertrouwds (een liedje, een grap), en sluit dan rustig af.
Forceer geen ‘goed einde’ als de sfeer weg is.
- ▶ Kom in de groep niet meer terug op het incident. Met collega’s bespreekt u het wel na afloop.

Wat hoort altijd binnen handbereik te zijn?

- ☐ Een fles water en bekertjes
- ☐ Zakdoekjes (emoties komen vaker dan u denkt)
- ☐ De interne noodnummers van de zorgelijke
- ☐ De lijst met medische bijzonderheden van de aanwezigen
- ☐ Een rustig hoekje of stoel buiten de groep waar iemand kan bekomen



Onthoud

Een activiteit te vroeg afbreken is bijna nooit een vergissing. Een activiteit te lang doortrekken, wel. In twijfel: stoppen.

Tot slot van Deel 2

U hebt nu het kader. U weet welke groepen werken, welke ruimte u nodig hebt, hoe u praat met wie cognitief kwetsbaar is en wanneer u beter stopt.

Dat is geen hogere wiskunde. Het is goed kijken, goed luisteren en goed voorbereiden.

Vanaf het volgende deel kiest u uit vijftig kant-en-klare activiteiten. Elke activiteit gaat ervan uit dat u weet wat u net las. Daarom wordt het niet herhaald.

“Een goede animator besteedt meer tijd aan voorbereiden dan aan uitvoeren. En niemand merkt het, want alles lijkt vanzelf te gaan.”

Vier korte hoofdstukken

Om u onmiddellijk op weg te helpen

Voor wie net begint, weinig tijd heeft of graag snel houvast wil. De volgende vier hoofdstukken bundelen wat u echt nodig hebt.

- ▶ **Start hier:** in 10 minuten aan de slag
- ▶ **Begin en einde van een activiteit:** hoe u opent en afsluit
- ▶ **Wat werkt bijna altijd:** een veilige shortlist voor twijfeldagen
- ▶ **Top 10 valkuilen:** fouten die elke animator vroeg of laat maakt

Start hier

In tien minuten aan de slag met uw eerste activiteit

Hebt u deze gids net in handen gekregen en geen tijd om alles te lezen? Met deze pagina begint u binnen tien minuten aan iets concreets. Lezen, klaarzetten, doen.

1**Kies een veilige activiteit**

Voor uw allereerste keer: kies activiteit 11 (Reminiscentie-cirkel met voorwerpen) of activiteit 36 (Samen liedteksten zingen). Beide werken bijna altijd, vragen weinig materiaal, en geven u meteen een gevoel van succes.

2**Bekijk wie er meedoet**

Loop snel door uw bewonerslijst. Welke 4 tot 8 mensen wilt u uitnodigen? Meng de profielen voorzichtig: twee vitale bewoners (A) met drie bewoners met beginnende dementie (B). Wie niet mee kan, krijgt later een sessie onder vier ogen.

3**Bereid de ruimte voor**

Vijf minuten zijn genoeg. Stoelen in een halve cirkel of rond een tafel. Goed licht, geen tegenlicht. Tv en radio uit. Genoeg ruimte tussen stoelen voor wie steun gebruikt. Eventueel een glas water klaarzetten.

4**Verzamel het materiaal**

Voor reminiscentie: zes voorwerpen van vroeger (zie bijlage B2 voor inspiratie). Voor zingen: een speaker, een playlist, en het liedboekje uit bijlage B4. Niets meer. Eenvoudig is goed.

5**Doe het**

Haal de bewoners op, ga zitten, glimlach, begin. Volg het stappenplan in de activiteit. Als iets niet werkt: kijk in het kader “Wat als het niet werkt?” Daar staan oplossingen voor de meest voorkomende moeilijkheden.

De mini-checklist

Voor u begint:

- ✓ groep gekozen (4-8 personen)
- ✓ ruimte klaar (stoelen, licht, geluid)
- ✓ materiaal verzameld
- ✓ doel duidelijk (geen perfectie, maar contact)
- ✓ collega weet dat u bezig bent (voor noodgevallen).

Drie dingen om te onthouden

- De activiteit hoeft niet perfect te lopen. Aanwezig zijn telt meer dan het resultaat.
- U mag ook gewoon stoppen als de groep moe is. Beter een korte goede sessie dan een lange uitputtende.
- Schrijf na afloop drie regels op: wat werkte, wat niet, en wat u volgende keer anders probeert.

Begin en einde van een activiteit

De eerste vijf en de laatste vijf minuten dragen het meest

De vijftig activiteiten in deze gids vertellen u wat u in het midden doet. Maar het begin en het einde bepalen of een activiteit blijft hangen. Onthouden bewoners er iets van? Voelden ze zich veilig? Gingen ze tevreden naar hun kamer?

Drie eenvoudige rituelen helpen u daarbij: voor het begin, het midden en het einde. Ze zijn kort, vragen geen extra materiaal en werken bij elke activiteit.

Het begin: de eerste vijf minuten

Mensen komen niet leeg de huiskamer binnen. Ze brengen mee wat de ochtend bracht: een vervelende verzorging, een telefoontje van de zoon, een te korte nacht. Uw eerste taak is hen helpen aankomen.

- Begroet iedereen bij naam, persoonlijk. Even oogcontact, een kort woord. “Mevrouw De W., goed u te zien vandaag.”
- Geef hen tijd om te zitten en zich te installeren. Ga niet meteen praten. Stilte van 30 seconden is geen leegte.
- Open met iets vertrouwd. Een liedje mee neuriën, een opmerking over het weer, een vraag over wat ze net aten. Geen directe instructies, eerst contact, dan pas inhoud.
- Vertel kort wat u vandaag samen gaat doen. Eén zin volstaat. Niet als programma, wel als uitnodiging.

Het midden: blijf afstemmen

Eens u bezig bent, kijkt u naar de groep en niet naar uw plan.

- Iemand kijkt weg of valt stil? Vraag specifiek aan die persoon iets eenvoudigs. Persoonlijke aanspraak werkt beter dan groepsvraag.
- De energie zakt? Schakel naar iets actiever, een liedje, een beweging. De energie stijgt te snel? Vertraag bewust.
- Iets onverwacht gebeurt? Ga mee, niet ertegen in. Een onverwacht verhaal is vaak rijker dan uw oorspronkelijke plan.

Het einde: de laatste vijf minuten dragen het meest

Wat het laatst gebeurt, blijft het langst hangen. Bij iedereen, en zeker bij mensen met dementie. Een goede afsluiting weegt daarom vaak zwaarder dan een goed midden.

- Eindig op een rustpunt, niet op een hoogtepunt dat doorslaat. Een traag liedje, een gedeelde glimlach, een zachte handdruk.
- Maak het expliciet: “We hebben samen gezongen, hé. Wat een mooie namiddag.” Geef de groep een woord voor wat ze net beleefden.
- Vraag, als het past, één ding. “Wat was het mooiste van vandaag voor u?” Een woord, een glimlach, een knik volstaat.
- Bedank persoonlijk. Iedereen, individueel, bij naam. “Bedankt dat u erbij was.” Dat blijft hangen.
- Begeleid wie steun nodig heeft naar de gang of kamer terug. Niet alleen laten staan in een lege ruimte na de groep.

De vuistregel

Vijf minuten begin en vijf minuten einde: samen bepalen ze de helft van wat blijft hangen. Plan die tien minuten met evenveel zorg als de activiteit zelf. Een onhandig midden in een goed omkaderde sessie weegt minder zwaar dan een sterk midden zonder afsluiting.

Wat werkt bijna altijd

Een veilige shortlist voor twijfeldagen

Sommige activiteiten werken in bijna elke groep, op bijna elke dag. Niet omdat ze spectaculair zijn, maar omdat ze iets diep menselijks raken. Onthoud deze zes; op moeilijke dagen zijn ze uw redding.

✓ Muziek uit hun jeugd

Het krachtigste instrument dat u heeft. Liederen die ze tussen 15 en 25 jaar hoorden, blijven aanwezig tot ver in dementie. Will Tura, Bobbejaan Schoepen, ABBA, afhankelijk van de leeftijd. Speel het, neurie mee, en u opent een deur die andere methodes gesloten laten. Zie activiteit 23 en 36.

✓ Eten en geuren van vroeger

Geuren van koffie, kaneel, vers brood, soep. Smaken van chocolade, zelfgemaakte appelmoes, een snufje zout op de tong. Deze zintuiglijke prikkels gaan rechtstreeks naar het emotionele brein, voorbij taal en logica. Ze werken zelfs bij wie niet meer praat. Zie activiteit 21, 22 en 27.

✓ Beweging in een kring

Iets in een kring doen, een ballon doorslaan, samen handen schudden op muziek, een sjaal doorgeven, werkt bijna altijd. De kring zelf is geruiststellend (iedereen ziet iedereen), de beweging activeert lichaam en sociaal brein samen. Zie activiteit 1, 2 en 5.

✓ Persoonlijke verhalen ophalen

“Vertel eens over uw eerste werkdag.” “Waar bent u getrouwd?” “Wat aten jullie zaterdagavond?” Bewoners weten zelden meer wat gisteren gebeurde, maar weten haast altijd nog wat 50 jaar geleden gebeurde. Deze verhalen vragen geen voorbereiding en geven hen het gevoel iemand te zijn. Zie activiteit 11 en 31.

✓ Aanraking met respect

Een hand vastpakken, een schouder aanraken, een arm zachtjes wrijven. Veel bewoners worden alleen nog aangeraakt tijdens de verzorging, niet uit warmte. Aanraking met aandacht, en altijd na toestemming, verlaagt de stresshormonen en geeft een gevoel van waardigheid. Zie activiteit 28.

✓ Stilte met aandacht

Soms is de beste activiteit geen activiteit. Naast iemand zitten, samen uit het raam kijken, zwijgen, gewoon aanwezig zijn. Voor wie onrustig of overprikkeld is, is stilte met iemand ernaast meer waard dan een geplande sessie.

Op moeilijke dagen

Op dagen waarop niets lijkt te lukken (uw eigen energie laag, de groep onrustig, het weer grijs) kiest u een van deze zes. Zet muziek op uit hun jeugd, neem even tijd voor één bewoner, of vraag iemand een verhaal te vertellen. Met dit gereedschap loopt een sessie zelden mis.

Top 10 valkuilen

Fouten die elke animator vroeg of laat maakt

Iedereen maakt deze fouten ooit. Wie ze één keer aandachtig leest, herkent ze sneller bij zichzelf. En herkennen is de eerste stap om ze niet te herhalen.

F O U T 0 1 · Te moeilijk maken

U onderschat hoe complex uw vragen zijn. “Wat herinnert u zich van uw schooltijd in het algemeen?” is een onmogelijke vraag. “Wie was uw juf in het eerste leerjaar?” werkt veel beter. Concrete vragen, kleine eenheden en een herkenbare context openen het geheugen. Algemeenheden doen dat niet.

F O U T 0 2 · Te snel gaan

U denkt dat stilte ongemakkelijk is en vult ze in. Maar bewoners hebben tijd nodig: om uw vraag te begrijpen, om woorden te vinden, om te durven antwoorden. Wacht 10 seconden langer dan u natuurlijk zou doen. De beste antwoorden komen vaak in de stilte die u bijna had verbroken.

F O U T 0 3 · Corrigeren wat niet hoeft

Een bewoner zegt dat ze haar man nog elke dag verwacht. Hij is 12 jaar geleden overleden. Verbeter haar niet: dat veroorzaakt telkens opnieuw acute rouw. Ga mee met het gevoel: “U mist hem, hé.” Meegaan werkt, terechtwijzen keert zich tegen u.

F O U T 0 4 · Praten in plaats van luisteren

Animatoren willen vaak iets brengen: een verhaal, een feit, een tip. Maar uw bewoners hebben veel meer aan iemand die luistert. Laat hen praten. Vragen stellen mag, doorvragen werkt, maar uw eigen woorden vullen zelden de stilte met iets waardevols.

F O U T 0 5 · Te grote groepen

U denkt: hoe meer, hoe gezelliger. Maar in een groep van twaalf verdwijnen drie tot vier bewoners meteen uit beeld. Voor reminiscentie, gesprekken en kookmomenten is vier tot zes bijna altijd beter dan acht of meer. Klein wordt intens, groot wordt oppervlakkig.

FOUT 06 · Programma boven groep stellen

U heeft uw activiteit voorbereid. Maar de groep is moe, de stemming is laag, het regent. Toch houdt u vast aan uw plan, “want dat hadden we afgesproken”. Pas het liever aan. Schakel naar een rustige activiteit, of stop. Een geforceerde sessie kost meer dan ze opbrengt.

FOUT 07 · De stille bewoner overslaan

Wie roept en lacht, krijgt aandacht. Wie stilzit, valt weg. Maar de stille bewoner heeft uw aandacht het meest nodig. Spreek hem of haar bij naam aan, met een eenvoudige open vraag. “Mevrouw Cools, wat denkt u ervan?” Vaak komt er meer dan u verwacht.

FOUT 08 · Vragen stellen die ze niet kunnen beantwoorden

“Wat hebben we gisteren gedaan?” Voor wie geen kortetermijngeheugen meer heeft, is dat een vernedering in de vorm van een vraag. Stel vragen die ze wel kunnen beantwoorden: over vroeger, over voorkeuren, over wat ze nu zien of voelen. Test nooit het geheugen openlijk.

FOUT 09 · Te veel willen tegelijk

Een quiz met beweging, reminiscentie én muziek. Dat klinkt rijk, maar voelt overprikkelend. Eén pijler per activiteit volstaat: beweging, geheugen of zintuig, niet alle drie tegelijk. Eenvoud is geen beperking, maar een vorm van zorg.

FOUT 10 · Uzelf vergeten

U geeft en geeft: aan de bewoners, aan de directie, aan de familie. Wie zorgt er voor u? Niemand, behalve uzelf. Een uitgeputte animator wordt geleidelijk hard, cynisch of ziek. Pauze nemen, hulp vragen en nee zeggen zijn beroepsvaardigheden, geen zwakte.

Tot slot

Wie deze tien fouten ooit maakt, doet zijn werk. Wie ze leert herkennen, doet zijn werk beter. Geen schaamte dus, wel aandacht. Hang deze pagina boven uw bureau: niet als verwijt, wel als geheugensteun.

50 kant-en-klare activiteiten

Het hart van deze gids

Dit deel bevat de kern: vijftig activiteiten, verdeeld over vijf categorieën, elk met een eigen kleurcode.

- **Bewegen voor het brein** *(activiteiten 01-10)*
- **Geheugen & cognitie** *(activiteiten 11-20)*
- **Zintuigen & emoties** *(activiteiten 21-30)*
- **Sociaal & spraakzaam** *(activiteiten 31-40)*
- **Rust, zingeving & creativiteit** *(activiteiten 41-50)*

Elke activiteit volgt dezelfde opbouw: een meta-strip met de praktische details, een stappenplan, variaties per profiel (A, B, C), een lijst met wat-als-het-niet-werkt, en een korte uitleg over wat u traint in het brein.

Een tip vooraf: blader gerust. U hoeft de activiteiten niet in volgorde te lezen. Kies vandaag iets dat past bij uw groep, uw gemoed, uw weer. Morgen kan iets anders kloppen.

C A T E G O R I E 3 . 1

Bewegen voor het brein

Wat het lichaam doet, voedt de geest

10 kant-en-klare activiteiten

ACTIVITEIT 01 · Bewegen voor het brein

Stoeldans op muziek uit hun jeugd

 DUUR 30-45 min	 GROEP 6-10 personen	 MATERIAAL Speakers, playlist	 PROFIELEN A B C
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Zet stoelen in een halve cirkel. Iedereen blijft zitten, niemand hoeft op te staan.
- ▶ Speel een eerste lied uit de jeugd van uw bewoners. Voor 80-plussers: schlagers uit de jaren '50-'60 (Will Tura, Bobbejaan Schoepen, Eddy Wally). Voor jongere bewoners: jaren '70 (ABBA, Boudewijn de Groot).
- ▶ Doe zelf voor: armen omhoog, schouders bewegen, voeten tikken op het ritme. Niet ingewikkeld, gewoon mee.
- ▶ Nodig hen uit: "Beweeg mee zoals u kunt." Geen strikte voorschriften.
- ▶ Wissel snelle en trage liedjes af. Een traag nummer zoals "Eenzaam zonder jou" geeft adempauze.
- ▶ Sluit af met een vrolijke meezinger waarvan iedereen de tekst kent. "Heb je even voor mij" werkt bijna altijd.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg een dansje toe waar twee bewoners samen handen vasthouden en zwaaien. Vraag wie zelf een liedje wil voorstellen voor volgende keer.
- ▶ **Profiel B:** houd het bij vertrouwde bewegingen. Ga niet te snel afwisselen tussen liedjes, laat ze tot rust komen tussen nummers.
- ▶ **Profiel C:** geen voorgeschreven bewegingen. Zachtjes hun handen mee laten wiegen. Aanraking tijdens een vertrouwd liedje is vaak het mooiste moment.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand beweegt mee:** beweeg zelf wat groter. Lach. Vraag aan één specifieke bewoner: "Mevrouw Janssens, weet u nog hoe ze dit dansten?"
- ▶ **Iemand wordt verdrietig bij een lied:** ga ernaast zitten en neem de hand vast. Laat het lied uitklinken en ga daarna zacht over naar iets anders.
- ▶ **Een bewoner wil opstaan:** inschatten of hij/zij veilig kan staan. Zo ja, dans met steun. Zo nee: "Blijven we samen zitten, dan dansen we met onze armen."
- ▶ **De groep raakt overprikkeld:** eindig met een traag, zacht lied. Stilte erna. Geef tijd voor de roes om te zakken.

WAT TRAIT U HIERMEE

Beweging op muziek activeert het hele brein tegelijk: motorisch, auditief, emotioneel en sociaal. Het is de meest complete breintraining die bestaat, en niemand voelt zich erbij getest.

ACTIVITEIT 02 · Bewegen voor het brein

Ballonbal in de kring

 DUUR 15-25 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Eén ballon (lichtgekleurd)	 PROFIELEN A B C
--	---	---	--

HOE DOET U HET

- ▶ Zet bewoners in een kring, schouder aan schouder. Iedereen blijft zitten.
- ▶ Blaas de ballon op tot een goede grootte, niet te vol (knapt makkelijk), niet te slap (valt te snel).
- ▶ Sla de ballon zachtjes naar één bewoner. Vraag hem of haar door te slaan naar iemand anders.
- ▶ Houd de bal in de lucht zo lang mogelijk. Bij elke goede slag: spontaan applaus.
- ▶ Wissel: gebruik enkel de rechterhand, dan de linker, dan beide. Roep een naam voor u doorslaat.
- ▶ Eindig wanneer de energie nog hoog is, niet wanneer ze al daalt. Liefst na een succes.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voer regels in en laat iedereen een dier of een bloem noemen voor het doorslaan. Zo combineert u beweging met denkwerk: krachtige breintraining.
- ▶ **Profiel B:** gewoon doorslaan, zonder bijkomende regels. Veel aanmoedigen. Korter spelen, 10 minuten kan al voldoende zijn.
- ▶ **Profiel C:** ballon zachtjes naar de bewoner toe slaan, hand begeleiden om terug te slaan. Het contact telt, niet het tempo.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **De ballon knapt:** lach erom. Blaas meteen een nieuwe op. Dat hoort bij het spel.
- ▶ **Een bewoner raakt de ballon niet:** verklein de afstand of laat hem van plaats wisselen. Of geef die bewoner de rol van scheidsrechter.
- ▶ **De groep wordt gefrustreerd:** verlaag het tempo. Sla zelf mee, ook al is het uw beurt niet, om de ballon in de lucht te houden.
- ▶ **Iemand wordt te wild:** vriendelijk afremmen: "Mooi gespeeld, mag het wat zachter? De ballon is breekbaar."

WAT TRAIKT U HIERMEE

Het volgen van een bal in de lucht traint visueel-motorische coördinatie en reactiesnelheid. Voor profiel A geeft de cognitieve toevoeging (woorden) extra activering van prefrontale cortex.

Wandelparcours met opdrachten

 DUUR 30-45 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Vooraf geplande route	 PROFIELEN A B
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Plan een route door het gebouw of de tuin. Niet te lang, 200 à 400 meter is genoeg.
- ▶ Bereid 5-6 zoekopdrachten voor: “Zoek iets blauws”, “Zoek iets dat naar bloemen ruikt”, “Zoek iets dat u doet denken aan vroeger”.
- ▶ Vertrek samen, in een rustig tempo. Pas u aan de traagste aan.
- ▶ Geef onderweg de opdrachten, één per stop. Laat iedereen iets vinden voor u verdergaat.
- ▶ Praat onderweg over wat u ziet: een schilderij, een plant, een kind dat voorbijloopt.
- ▶ Eindig op een aangename plek, tuin, terras, gezellig hoekje. Drinken klaar zetten.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** vraag bewoners zelf opdrachten te formuleren voor de groep. Maak de wandeling langer of voeg een trap toe (als veiligheid het toelaat).
- ▶ **Profiel B:** korte route. Eenvoudige opdrachten. Vaste herkenbare plekken zodat ze zich oriënteren.
- ▶ **Profiel C, alleen bij 1-op-1:** enkel als de bewoner mobiel en rustig is. Korte rondjes, samen iemand groeten. Dit is geen groepsactiviteit.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand kan niet meer:** plan vooraf rustpauze-banken. Of breng die bewoner halverwege terug, een collega of vrijwilliger neemt over.
- ▶ **Iemand raakt gedesoriënteerd:** niet ingaan op verwarring. Rustig: “Komt u maar mee, we lopen samen even verder.” Hand vasthouden helpt.
- ▶ **De groep raakt uit elkaar:** vooraf duidelijk maken dat het tempo van de traagste geldt. Niet vooruitlopen toelaten, anders volgen sommigen niet meer.
- ▶ **Slecht weer:** doe het binnen, van afdeling naar afdeling. De gangen zelf bieden veel om te zien.

WAT TRAJNT U HIERMEE

Wandelen verhoogt de doorbloeding van de hippocampus, het geheugencentrum. Wandelen met cognitieve opdracht (“zoek iets blauws”) combineert lichaam en geest, wat tot meer hersengroei leidt dan wandelen alleen.

ACTIVITEIT 04 · Bewegen voor het brein

Tai chi voor zittende ouderen

 DUUR 20-30 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Stoelen, eventueel rustige muziek	 PROFIELEN A B C
--	---	---	--

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit rechtop, voeten plat op de grond, handen op de schoot. Stilte.
- ▶ Begin met drie diepe ademhalingen. Adem hoorbaar uit. Geef tijd.
- ▶ Eerste beweging: “Open de deur”. Beide handen langzaam naar elkaar, dan uit elkaar als deuren die opengaan. Drie keer.
- ▶ Tweede beweging: “Pluk de bloem”. Één arm langzaam omhoog, hand omdraaien alsof u iets plukt, terug naar beneden. Wissel arm.
- ▶ Derde beweging: “Streel het water”. Handen gaan langzaam over een denkbeeldig wateroppervlak, links-rechts.
- ▶ Vierde: “Duw de wolken weg”. Beide armen langzaam naar voren duwen, dan terug.
- ▶ Vijfde: “Sluit de deur”. Beweging van het begin in omgekeerde volgorde.
- ▶ Sluit af met drie diepe ademhalingen en een momentje stilte. Niet snel verstoren.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg een zesde beweging toe: “Boog spannen”. Een arm vooruit, andere achteruit alsof u een pijl spant. Combineer met ademhaling: in bij spannen, uit bij loslaten.
- ▶ **Profiel B:** houd het bij 3-4 bewegingen, vaak herhaald. Doe steeds zelf voor, geen gesproken instructies alleen.
- ▶ **Profiel C:** Eén of twee zachte bewegingen. Doe het samen, hun handen in uw handen begeleiden. Stilte en ademhaling zijn al genoeg.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand kan een beweging niet maken:** geen probleem. Vraag of u mag helpen, soms een hand begeleiden, soms gewoon de beweging visualiseren.
- ▶ **Iemand begint te lachen of mokken:** accepteren. Tai chi vraagt geen ernst. Wie meedoet zoals hij kan, doet het goed.
- ▶ **Een bewoner valt in slaap:** goed teken, de oefening werkte. Laat slapen, ga zacht door.
- ▶ **U vergeet uw eigen bewegingen:** improviseer. Tai chi gaat niet over correctheid maar over rust en stroom.


WAT TRAJNT U HIERMEE

Trage, gecontroleerde bewegingen activeren het parasympatische zenuwstelsel, het brein gaat in rustmodus. Cortisol daalt, oxytocine stijgt. Tegelijk wordt aandacht en lichaamsbewustzijn getraind.

ACTIVITEIT 05 · Bewegen voor het brein

“Simon zegt” voor volwassenen

 DUUR 15-20 min	 GROEP 5-12 personen	 MATERIAAL Geen	 PROFIELEN A B
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit in een halve cirkel of aan een tafel. Leg het spel kort uit.
- ▶ U bent “Simon”. Geef opdrachten, maar bewoners voeren ze enkel uit als u zegt: “Simon zegt”.
- ▶ Begin makkelijk: “Simon zegt: handen omhoog.” Iedereen doet het.
- ▶ Wissel af met valstrikken: “Handen omlaag.” Wie het toch doet, lacht mee. Geen probleem.
- ▶ Bouw op naar twee opdrachten tegelijk: “Simon zegt: linkerhand op uw hoofd en rechterhand op uw knie.”
- ▶ Eindig met iets vrolijks: “Simon zegt: glimlach naar uw buurman.”

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** combineer twee of drie bewegingen tegelijk. Ga sneller. Laat een bewoner zelf “Simon” worden voor 5 minuten.
- ▶ **Profiel B:** Eén beweging tegelijk, traag tempo. Geen valstrikken, anders blijft de frustratie hangen. “Simon zegt” wordt hier een meedoenspel, geen afvalspel.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt, want te ingewikkeld en te veel kans op mislukken.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand voelt zich gepest na een fout:** vermijd het uit-spelen. In WZC-versie: niemand valt af, iedereen blijft meedoen. Lachen is het doel, niet winnen.
- ▶ **De groep verveelt zich snel:** bouw moeilijker op: woorden, namen, kleuren toevoegen. Of laat een bewoner zelf de Simon worden.
- ▶ **Iemand voert opdrachten niet uit:** niet iedereen wil meedoen. Laat hen kijken, ze ervaren plezier ook door observatie.
- ▶ **De zaal wordt rumoerig:** speel een trage opdracht: “Simon zegt: leg uw hoofd op uw hand en sluit even uw ogen.” Reset de aandacht.

WAT TRAIKT U HIERMEE

Inhibitie, leren niet reageren, is een prefrontale cortex-functie. Dit spel traint precies die hogere controle. Het is licht-cognitief en lichamelijk: een ideale combinatie.

ACTIVITEIT 06 · Bewegen voor het brein

Voetgymnastiek met handdoek of tennisbal

 DUUR 15-20 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Eén tennisbal of opgerolde handdoek per persoon	 PROFIELEN A B C
--	--	---	--

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit, schoenen losgemaakt of uit (kousen mogen aan).
- ▶ Leg een tennisbal of opgerolde handdoek voor elke voet op de grond.
- ▶ Eerste oefening: rol de bal langzaam onder de voetzool, voor en achter. Tien keer per voet.
- ▶ Tweede: probeer de bal met de tenen op te rapen. Dat lukt niet altijd, en dat is niet erg.
- ▶ Derde (handdoek): rol de handdoek tussen tenen op en uit, alsof u een rups met uw tenen verplaatst.
- ▶ Vierde: maak rondjes met de voet, eerst rechts, dan links. Vijf rondjes per kant.
- ▶ Eindig met een minuut zacht trappelen of met de voeten tikken op het ritme van een liedje.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg balanceren toe: één voet op de bal, een paar tellen vasthouden. Leuke uitdaging zonder vallen.
- ▶ **Profiel B:** korte reeks, vaak herhalen. Doe alles voor en moedig veel aan.
- ▶ **Profiel C:** 1-op-1 of mini-groep. Hun voeten zachtjes masseren met de bal, hun bewegingen begeleiden. Aanraking is hier het doel.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand kan niet bukken:** niet bukken. U brengt de bal naar hun voet en u helpt te begeleiden. Laat hen niet werken aan onmogelijke bewegingen.
- ▶ **De bal rolt weg:** lach. Pak hem op. Geen drama. Zorg dat u extra ballen klaar hebt.
- ▶ **Iemand heeft pijn aan de voeten:** stop voor die bewoner. Vraag wat de zorg ervan zegt. Duw niet door: voetproblemen kunnen bij ouderen ernstig zijn.
- ▶ **Bewoner met diabetes:** wees voorzichtig met aanraking, want het gevoel kan verminderd zijn. Geen stevige massage, alleen rollen en bewegen.

WAT TRAJNT U HIERMEE

Voeten zijn de meest onderschatte breintraining. De hersenkaart die de voet vertegenwoordigt is even groot als die voor de hand. Voetbeweging activeert balans en proprioceptie, voorkomt vallen.

ACTIVITEIT 07 · Bewegen voor het brein

Balanceeroefeningen aan de stoel

 DUUR 15-20 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Stevige stoelen met armleuningen	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen staat naast zijn stoel, met de handen op de leuning. Niemand staat los.
- ▶ Eerste oefening: til de rechtersoet tien centimeter van de grond en houd even vast. Wissel van voet.
- ▶ Tweede: op tenen staan, langzaam neer. Vijf keer.
- ▶ Derde: zet één voet voor de andere, als een lijn, met de handen aan de stoel.
- ▶ Vierde: zachtjes naar voren leunen vanuit de heup, terug rechtop. Drie keer.
- ▶ Vijfde (alleen profiel A): sta heel even op één voet, de andere licht naar achter. Twee tot drie seconden volstaat.
- ▶ Sluit altijd zittend af. Iedereen even gaan zitten en water drinken.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** tijd verlengen, 10 seconden balans. Voeg lichte beweging van armen toe. Met twee tegelijk: handen vasthouden en lichtjes deinen.
- ▶ **Profiel B:** iemand naast hen, fysieke nabijheid maakt valangst lager. Korte oefeningen, frequenter herhalen.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt voor de meesten, valrisico te hoog. Vervangen door zittende balans (heen-weer wiegen op de stoel).

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wankelt:** onmiddellijk de stoel achter hen, hand op de schouder. Niet schreeuwen, dat doet schrikken. Rustig: "Ga zitten."
- ▶ **Iemand is te bang om mee te doen:** aanvaarden. Laat hen zitten en kijken. Volgende keer kan misschien wel.
- ▶ **Bewoner met duizeligheid:** eerst zorg raadplegen, kan medicatie-gerelateerd zijn. Niet zelf inschatten.
- ▶ **De ruimte heeft te weinig plaats:** doe het in kleine groepjes van 2-3 met u erbij. Veiligheid boven groepsgrootte.

WAT TRAJNT U HIERMEE

Balans is een complexe samenwerking tussen oren (vestibulair), ogen, voeten en hersenstam. Het trainen ervan beschermt tegen vallen, de grootste bedreiging voor zelfstandigheid bij ouderen.

ACTIVITEIT 08 · Bewegen voor het brein

Wandelen + woordspel

 DUUR 30-45 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Vooraf geplande korte route	 PROFIELEN A B
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Korte, veilige route, gangen, tuin of binnenplein. Maximaal 300 meter.
- ▶ Vertrek in een rustig tempo, twee aan twee of in een ganzenpas.
- ▶ Stel onderweg een woordspel: "We noemen om de beurt een dier." Iedereen één per stap.
- ▶ Wissel het thema na vijf minuten: "En nu een fruit." "En nu een meisjesnaam."
- ▶ Onderbreek bij iets bijzonders, een vogel, een bloem, en sta stil om het te bekijken.
- ▶ Sluit af met een vrolijke conclusie: "Wat hebben we gewandeld en gezegd vandaag!"

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** moeilijker spel: woorden die met dezelfde letter beginnen, of categorieën als "hoofdsteden". Combineer met sneller wandelen.
- ▶ **Profiel B:** gemakkelijke categorieën, kleuren, dieren in de tuin. Bestraf niemand die geen woord vindt; doe het gewoon zelf voor.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt, te complex. Vervangen door wandelen + samen liedje neuriën.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand vindt geen woord:** glimlach en help: "Mag ik er een geven? Hond." Volgende beurt is automatisch zijn/haar buur. Geen drama.
- ▶ **De groep wandelt te snel:** ga zelf trager vooropstappen. De groep volgt u. Of: stop bij een bezienswaardigheid.
- ▶ **Iemand verliest het spel uit het oog:** geen probleem. Het is geen test. Wandelen is hoofdzaak, woorden zijn bonus.
- ▶ **Slecht weer:** binnen, langs gangen. Gebruik wat onderweg ligt: foto's aan de muur, planten, decor.

WAT TRAIKT U HIERMEE

Dual-tasking, bewegen en denken tegelijk, is de gouden standaard van breintraining. Het is precies wat hippocampus laat groeien. Veel sterker dan wandelen alleen of denken alleen.

Yoga voor stoelen

 DUUR 25-35 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Stoelen, eventueel kussentje	 PROFIELEN A B C
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit rechtop, voeten plat. Maak het stil, geen achtergrondmuziek tenzij heel zacht.
- ▶ Begin met drie ademhalingen: de buik komt bol bij het inademen en zakt bij het uitademen. Doe het voor.
- ▶ Eerste pose: armen langzaam omhoog, handen tegen elkaar, even vasthouden, terug.
- ▶ Tweede: rechterarm omhoog, linkerarm zakt, zo rekt u de zijkant. Wissel van arm.
- ▶ Derde: handen kruisen op de borst, langzaam naar links draaien (zacht), terug, naar rechts.
- ▶ Vierde: kin op de borst, langzaam hoofd opheffen, nekstrekoefening.
- ▶ Vijfde: schouders cirkelen, drie naar achteren, drie naar voren.
- ▶ Zesde: handen op schoot, ogen sluiten, drie ademhalingen, afsluiting.
- ▶ Niet meteen verbreken. Geef iedereen 30 seconden om “terug te keren”.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg een staande pose toe: stoel naast zich, krijgershouding met steun. Of langer in elke pose blijven.
- ▶ **Profiel B:** niet meer dan 4 poses. Veel woorden van bemoediging. Vermijd snel wisselen, doseert overprikkeling.
- ▶ **Profiel C:** twee zachte bewegingen: armen omhoog en hoofd zacht zijwaarts. Adem mee tellen. Aanraking helpt, hand op schouder voor steun.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand voelt zich duizelig:** rustig zitten, hoofd naar beneden, ademen. Niet meteen rechtop. Drink water.
- ▶ **Iemand vindt het “zweverig”:** geen verzet creëren. Bied de keuze: “U mag gewoon zitten en luisteren, ook dat helpt.”
- ▶ **Pijn in nek of schouders:** stoppen voor die bewoner. Niet zelf medisch inschatten, zorg waarschuwen.
- ▶ **Religieuze terughoudendheid:** sommige bewoners associëren yoga met oosterse spiritualiteit. Noem het “rekoefeningen” of “gymnastiek” als dat lichter ligt.



Yoga combineert beweging, ademhaling en aandacht, een ware breintraining. Onderzoek toont dat regelmatige yoga de stresshormonen verlaagt, het geheugen ondersteunt en het inslapen vergemakkelijkt.

ACTIVITEIT 10 · Bewegen voor het brein

Sjoelen of kegelen aangepast

 DUUR 30-45 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Sjoelbak met schijven, of soft-kegelset	 PROFIELEN A B C
--	--	--	--

HOE DOET U HET

- ▶ Zet de sjoelbak op een tafel met stoelen errond. Of zet de kegels op afstand met een baan ervoor.
- ▶ Leg de regels eenvoudig uit. Iedereen krijgt 3 schijven of 3 worpen per beurt.
- ▶ Houd de score samen bij, op een groot vel papier zodat iedereen het kan zien.
- ▶ Speel niet om te winnen. Roep elke score: "Een dubbele! 10 punten!"
- ▶ Wissel beurten in een vaste volgorde. Geef iedereen evenveel tijd.
- ▶ Eindig na 15-20 minuten met een spontaan applaus voor iedereen.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** spel met regels, punten optellen, strategieën bedenken. Eventueel teams maken. Voeg een "meesterronde" toe.
- ▶ **Profiel B:** geen strikte regels. Iedereen mag zo veel werpen als hij/zij wil. Score is bijzaak.
- ▶ **Profiel C:** hand begeleiden bij de worp. Eén of twee schijven per beurt. Resultaat is niet wat telt, de beweging en het samen wel.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand kan niet werpen:** sjoelen kan duwen worden. Of: een korte baan met dichtere kegels. Pas aan naar het kunnen, niet het tegenovergestelde.
- ▶ **Competitie wordt te ernstig:** stop het scoren even. Roep iedereen's spontaan-mooi-moment uit. Verleg focus naar plezier.
- ▶ **Iemand is teleurgesteld:** erken het: "Ja, dat was net niet. Volgende keer." Niet wegrelativeren, gevoelens erkennen werkt beter dan ze ontkennen.
- ▶ **De groep is ongelijk in vermogen:** geen probleem, iedereen scoort op zijn manier. Maak van het verschil geen probleem maar een rijkdom.

WAT TRAIT U HIERMEE

Mikken combineert visuele inschatting, motorische planning en uitvoering. Plus de sociale component: meedoen in een spel activeert beloningssystemen (dopamine), krachtige stemming-versterker.

C A T E G O R I E 3 . 2

Geheugen & cognitie

De rijkdom van wat ze nog weten

10 kant-en-klare activiteiten

ACTIVITEIT 11 · Geheugen & cognitie

Reminiscentie-cirkel met voorwerpen

 DUUR 45-60 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Voorwerpen van vroeger	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Verzamel vooraf 6-8 voorwerpen die ouderen herkennen uit hun jeugd: een ouderwets strijkijzer, vulpen met inktpot, brillkoker, melkkan, huishoudboekje, nylonkousen, sigarenkistje, oude transistorradio.
- ▶ Leg ze afgedekt op een doek op tafel. Zet bewoners in een kleine kring, dichtbij elkaar.
- ▶ Haal één voorwerp tegelijk tevoorschijn. Geef het door, laat hen voelen, ruiken, zien.
- ▶ Stel open vragen: “Wat is dit?” wordt al snel “Wie had er thuis zo één?” en dan “Hoe deden we dat vroeger?”
- ▶ Laat het gesprek lopen. Onderbreek niet. Als één bewoner een verhaal vertelt, knikt u, anderen springen vanzelf bij.
- ▶ Sluit af door iedereen één woord te laten kiezen dat de namiddag samenvat. Schrijf ze op.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** vraag dieper door: “Wat veranderde er door deze uitvinding?” Laat hen zelf een voorwerp meebrengen voor volgende keer.
- ▶ **Profiel B:** niet ‘testen’ wat ze nog weten. “Heeft u dit nog meegemaakt?” werkt beter dan “Wat is dit?”
- ▶ **Profiel C (mini-versie):** beperken tot 1 of 2 voorwerpen. Het voorwerp in handen leggen. Geen vragen, gewoon samen kijken en aanraken.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand herkent niets:** geen probleem. Vraag: “Wat doet het u denken als u het in handen houdt?” Zintuigen openen herinneringen die woorden niet bereiken.
- ▶ **Eén bewoner domineert het gesprek:** bedank hem warm: “Wat een mooi verhaal. Mevrouw Cools, herkent u dit ook?” Leid de aandacht zachtjes om.
- ▶ **Een voorwerp roept verdriet of trauma op:** niet snel wegnemen. Erkennen: “Dit raakt u. Wilt u erover vertellen, of zullen we het even wegleggen?” Volg hun keuze.
- ▶ **De groep raakt stil:** stilte is geen mislukking. Geef het 30 seconden. Dan: “Mag ik vertellen wat dit voor mij oproept?” en deel zelf iets klein.

WAT TRAIT U HIERMEE

Reminiscentie activeert het langetermijngeheugen, vaak het laatste dat verdwijnt. Voorwerpen uit de jeugd zijn opgeslagen in oude, dichte hersenverbindingen die zelfs bij dementie meestal intact blijven.

ACTIVITEIT 12 · Geheugen & cognitie

“Toen wij jong waren”-quiz

 DUUR 45-60 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Vragenlijst (zie bijlage B5)	 PROFIELEN A B
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Stel een quiz samen met vragen uit de jeugd van uw bewoners. 4-5 categorieën: muziek, sport, dagelijks leven, technologie, beroemdheden.
- ▶ Verdeel de groep in twee teams of speel iedereen samen. Een team is gezelliger, niemand staat alleen.
- ▶ Stel 15-20 vragen. Per categorie 3-4 vragen. Niet meer.
- ▶ Geef de antwoorden onmiddellijk na elke vraag. Spaar ze niet op voor later; dat werkt alleen maar frustrerend.
- ▶ Bij elk goed antwoord: spontaan applaus, geen stilte.
- ▶ Eindig met een gemakkelijke vraag die iedereen kan beantwoorden. Zo sluit u af met een goed gevoel.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** moeilijkere vragen, dieper geschiedkundig. Voeg open vragen toe: “Wie kan vertellen waar hij was toen mens op de maan landde?”
- ▶ **Profiel B:** open vragen vermijden, “meerkeuze” werkt veiliger. “Was het Bobbejaan Schoepen of Will Tura die ‘Eenzaam zonder jou’ zong?” Geef vaak de juiste richting.
- ▶ **Profiel C:** niet als quiz. Wel als vertelnamiddag: u stelt vragen, niemand hoeft te antwoorden, en u vertelt er zelf over.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand kent een antwoord:** vertel het zelf, alsof u het net ontdekte: “Wist u dat het zo zat? Mooi om te weten, hé.”
- ▶ **Een team blijft achter:** las een paar jokerrondes in met vragen die iets makkelijker zijn voor het team dat achterloopt.
- ▶ **De vragen blijken te moeilijk:** wijzig direct: maak ze meerkeuze. Of vraag een verhaal in plaats van een feit.
- ▶ **Iemand voelt zich dom:** niemand benoemen of vragen. “Wie weet het?” laat alleen wie wil antwoorden, geen druk.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Semantisch geheugen, feiten en algemene kennis, werkt op een ander circuit dan persoonlijke herinneringen. Oude feitenkennis ophalen is voor velen plezierig en geeft een succesgevoel.

ACTIVITEIT 13 · Geheugen & cognitie

Woordassociatieketting

 DUUR 20-30 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Geen	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Zit in een kring of aan een tafel. Leg het spel uit: ik zeg een woord, u zegt een woord dat erbij past, en zo verder.
- ▶ Begin met een gemakkelijk woord: "Kat." Buurman: "Muis." Volgende: "Kaas." Volgende: "Brood."
- ▶ Geen oordeel over juiste of foute associaties. Alles mag.
- ▶ Als iemand stilvalt, geef tijd. Of help: "Wat denkt u bij...?"
- ▶ Wissel het thema na 5 minuten: nieuwe startwoord, nieuwe ketting.
- ▶ Eindig met een lacherig startwoord: "Vrijgezel." Of: "Zomerliefde." Vrolijke afsluiter.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg regels toe: associaties moeten met dezelfde letter beginnen, of binnen één thema blijven. Tempo opdrijven.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige startwoorden, meubelen, eten, dieren. Veel begrip als iemand niets vindt. "Buurman springt bij?"
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt, vraagt te veel verbale flexibiliteit. Vervangen door beelden tonen en samen benoemen.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand zegt iets onsamenhangends:** accepteren. Het volgend woord van de buur kan dat herstellen, of het wordt een grappige kronkel. Niet corrigeren.
- ▶ **De ketting valt stil:** doe zelf een associatie en geef ze door aan de volgende. "Ik zeg... appel. Wat valt u in?"
- ▶ **Iemand neemt te lang:** geef rustig tijd, een halve minuut is normaal. Daarna: "Mag ik er een geven?" Geen druk.
- ▶ **Een woord roept een verhaal op:** laat het verhaal komen. Het spel kan even pauzeren, verhalen zijn waardevoller dan een woordenketting.

 WAT TRAJNT U HIERMEE

Het brein associeert constant, woorden zijn netwerken. Deze oefening activeert taalgebieden (Wernicke, Broca) en versterkt de verbinding tussen verschillende kennisgebieden.

ACTIVITEIT 14 · Geheugen & cognitie

Categorieënspel

 DUUR 20-30 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Vooraf gekozen categorieën	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg het spel uit: “We gaan om beurten een woord noemen binnen een categorie. Wie geen woord meer weet, zegt ‘pas’.”
- ▶ Eerste categorie kiezen: “Bloemen die u kent.” Iedereen om beurten één bloem.
- ▶ Geen tijdsdruk, geen wedstrijd. Wie ‘pas’ zegt, blijft erbij, volgende ronde mag iedereen weer mee.
- ▶ Wissel categorie na elke ronde: “Wilde dieren”, “Belgische steden”, “Zoete dingen”, “Beroepen van vroeger”.
- ▶ Sluit elke categorie af door alle genoemde woorden samen op te zeggen, als ritueel.
- ▶ Drie tot vier categorieën per sessie zijn genoeg. Niet uitputten.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** specifieke categorieën: “Componisten van klassieke muziek”, “Hoofdsteden van Europa”. Voeg een tijdslimiet van 10 seconden per beurt toe.
- ▶ **Profiel B:** heel brede, herkenbare categorieën: “Eten dat we zaterdagavond aten”, “Onze huisdieren ooit”. Helpen mag vrij.
- ▶ **Profiel C:** geen categorieënspel. Wel: u toont voorwerpen of foto’s en zegt: “Dit is een appel. Houdt u ervan?”

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand herhaalt een woord dat al gezegd is:** geen probleem. “Ja, dat was er al, maar het is een goed woord. Wat denkt u nog?”
- ▶ **Een categorie is te smal:** wissel sneller. Liever 5 categorieën van 5 woorden dan 1 van 25.
- ▶ **Een bewoner blijft buiten het spel:** vraag eens specifiek aan hem/haar: “Mijnheer Pauwels, kunt u nog een... bedenken?” Persoonlijke aanspraak werkt.
- ▶ **Discussie over juistheid:** beslis mild. Ja, het mag, het past. Niet streng zijn over of een woord echt in de categorie hoort.

 WAT TRAIKT U HIERMEE

Categoriaal denken, items in groepen plaatsen, is een hogere hersenfunctie. Het traint zoekstrategieën in het geheugen, wat helpt bij het terugvinden van woorden in het dagelijks leven.

ACTIVITEIT 15 · Geheugen & cognitie

Stedennamen-spel

 DUUR 20-30 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Eventueel een groot vel papier voor de notatie	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Eerste persoon noemt een Belgische of Nederlandse stad: “Brugge.”
- ▶ De volgende moet een stad noemen die begint met de laatste letter: “Eeklo.”
- ▶ Volgende: “Oostende.” Enzovoort.
- ▶ Schrijf elke stad op een groot vel papier, zo blijft het zichtbaar voor wie even het overzicht kwijt is.
- ▶ Mag een dorp ook? Mag een Nederlandse stad ook? U beslist mild, alles mag, behalve wat al gezegd is.
- ▶ Eindig na 15-20 minuten of als het te moeilijk wordt. Zet er een streep onder en tel samen hoeveel steden het er zijn.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** specifiek thema: “Steden in Frankrijk”, “Hoofdsteden”. Geen herkansingen. Speel om te winnen: wie maakt de langste ketting?
- ▶ **Profiel B:** alles mag, dorpen, gehuchten, bekende straten. Helpen mag. Doe zelf gerust mee.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt. Vervangen door samen op een kaart steden aanwijzen waar zij gewoond hebben.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand kent meer een stad:** noem er zelf een. Zo begint het spel opnieuw met een nieuwe letter. Geen straffen.
- ▶ **Een onbestaande stad:** verbeter zacht of laat het gaan, naargelang de groep. “Bestaat dat? Niet zeker, laten we vragen of iemand het kent.”
- ▶ **Discussie over Vlaams of Waals:** alle steden van België mogen. En Nederlandse erbij. Geen taalgrenzen tijdens een spel.
- ▶ **Geografische verwarring:** geen drama. Een bewoner die Antwerpen in West-Vlaanderen legt, maakt geen fout die u moet rechtzetten. Ga gewoon door.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Topografisch geheugen wordt vaak goed bewaard. Mensen herinneren zich plaatsen waar ze waren, auditief en visueel verankerd. De letterregel voegt cognitieve uitdaging toe.

ACTIVITEIT 16 · Geheugen & cognitie

Beroepenraadsel met pantomime

 DUUR 30-40 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Briefjes met beroepen erop (10-15)	 PROFIELEN A B
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Schrijf 10-15 oude beroepen op briefjes: smid, melkboer, dorpsschoolmeester, kasteelheer, marktkramer, postbode te paard, boer, bakker, naaister, dorpsdokter.
- ▶ Eén bewoner trekt een briefje en moet het beroep uitbeelden zonder woorden.
- ▶ De anderen raden, zo vaak ze willen. Het is geen wedstrijd.
- ▶ Wisselen om beurten. Wie niet wil uitbeelden, doet niet. Geen druk.
- ▶ Bij elk gevonden beroep: praat er een paar minuten over. “Wie kende een melkboer in zijn jeugd?”
- ▶ Sluit af met een gemakkelijk beroep dat iedereen meteen herkent, voor het succesgevoel.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** moeilijkere beroepen: cinemakassier, sigarettenmaakster, mijnwerker. Voeg een tijdslimiet toe.
- ▶ **Profiel B:** hele bekende beroepen: bakker, slager, postbode. U mag meebewegen om hen te helpen.
- ▶ **Profiel C:** niet uitbeelden. Toon foto's van oude beroepen en knoop er een gesprekje over aan.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wil niet uitbeelden:** geen probleem. Iemand anders trekt het briefje of doet het samen. Bewoner blijft in de groep, zonder druk.
- ▶ **Niemand raadt het beroep:** geef hints: “Hij draagt een... witte schort?” Of: u helpt mee met het uitbeelden.
- ▶ **Eén bewoner schaamt zich voor het uitbeelden:** speel mee, neem de rol van “helper”. Twee samen lukt vaak waar één niet durft.
- ▶ **Het beroep bestaat niet meer:** mooi, daar zit een verhaal achter. Vraag: “Wie weet nog wat dat was?” Meteen ook een stukje geschiedenis.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Pantomime activeert spiegelneuronen, wie kijkt naar een beweging, leest die mentaal mee. Plus humor, plus sociale connectie. Veel meer dan zomaar woorden raden.

ACTIVITEIT 17 · Geheugen & cognitie

Oude reclames herkennen

 DUUR 30-45 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Geluidsfragmenten of beelden van oude reclames	 PROFIELEN A B
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Verzamel vooraf 10-12 reclamejingles of -beelden uit de jaren 50-70: Tomado, Maggi, Persil, Spa, Knorr, OMO. YouTube heeft veel oude tv-reclames.
- ▶ Speel een fragment van 10-20 seconden. Vraag: “Wat herkent u?”
- ▶ Laat de mensen reageren, niet ‘wie weet het eerst’, maar wie spontaan iets zegt.
- ▶ Bij elke reclame: korte babbel, “Wie gebruikte dit thuis?” Of: “Wat was uw favoriete?”
- ▶ Eindig met een reclame die bijna iedereen kent. Een bekende jingle uit de jaren zestig werkt bij velen.
- ▶ Sommige bewoners zingen spontaan de jingle mee, laat dat. Zing zelf ook mee.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** vraag wat ze van die reclamewereld vonden: de rolpatronen, het beeld van de huisvrouw. Dat levert vaak een boeiend gesprek op.
- ▶ **Profiel B:** bekende, eenvoudige reclames. Geef antwoord direct na, geen wedstrijd. Veel ruimte voor babbel rond elk product.
- ▶ **Profiel C:** geen quiz. Speel rustige reclamejingles op de achtergrond, zachtjes mee neuriën, observeer wat reactie oproept.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Geen geluid beschikbaar:** werk met beelden of met een beschrijving: “Een witte beer op een ijsje.” Wie het herkent, roept vanzelf de merknaam.
- ▶ **Iemand herkent niets:** geen probleem. Vraag: “Welke reclame is in uw hoofd blijven hangen?” Eigen herinnering werkt beter dan tonen.
- ▶ **De jingles zijn te schril of te luid:** verlaag het volume. Reclames waren vaak hard, nu kan dat overprikkelend zijn.
- ▶ **Een reclame roept onaangename herinneringen op:** korte erkenning, dan door. “Niet iedereen vond die slogan grappig, terecht.”

WAT TRAIKT U HIERMEE

Auditieve cues uit de jeugd zijn vaak diep verankerd. Reclamejingles waren expres ontworpen om te blijven plakken, wat ze nu juist zo bruikbaar maakt voor reminiscentie.

ACTIVITEIT 18 · Geheugen & cognitie

Gezamenlijk kruiswoord op groot blad

 DUUR 30-60 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Groot vel papier met kruiswoord erop, dikke stift	 PROFIELEN A B
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Bereid een kruiswoord voor op A3-formaat. Liefst eenvoudig, niet meer dan 15 woorden.
- ▶ Iedereen aan een grote tafel zodat iedereen het bord ziet.
- ▶ Lees de eerste vraag voor: “4 horizontaal: groente met groene bladeren, 2 letters.” Iedereen mag denken.
- ▶ Wie weet het, zegt het. Schrijf het in. Door iedereen samen.
- ▶ Geen wedstrijd, alle hoofden samen, één bord.
- ▶ Bij elke ingevulde rij een vrolijke uitroep: “Daar gaan we!” Niet opjagen en niet zwijgen.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** moeilijkere woorden, langere kruiswoorden. Mag uit een tijdschrift gekopieerd worden. Eventueel competitief: twee teams, elk een eigen rooster.
- ▶ **Profiel B:** heel eenvoudige vragen, bijna voor de hand. Of geef altijd de eerste letter al gratis. Plezier boven uitdaging.
- ▶ **Profiel C:** geen kruiswoord. Wel: u zegt een woord, zij raden de eerste letter, of zoeken een groen ding in de kamer.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Een vraag blijkt te moeilijk:** geef de eerste letter, of zeg het antwoord en ga door. Niet vastlopen op één vraag.
- ▶ **Een bewoner doet niets:** vraag specifiek: “Mevrouw Hens, wat denkt u?” Persoonlijke vraag opent vaak meer dan groepsvraag.
- ▶ **Letters worden moeilijk leesbaar:** schrijf zelf in, met een dikke stift. Vraag niet dat zij schrijven.
- ▶ **Tafel raakt rommelig:** Eén persoon naast u (eventueel een vrijwilliger) houdt het bord vast en helpt schrijven.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Kruiswoorden trainen woordvinding en letteranalyse, twee aparte processen. Samen invullen heeft als bonus de sociale dimensie: dat dubbele vergroot de hersenactivatie aanzienlijk.

Spreekwoordenketting

 DUUR 20-30 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Lijst met spreekwoorden (zie bijlage B3)	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen aan een tafel of in een kring.
- ▶ U start met de helft van een spreekwoord: “Wie het kleine niet eert...” Laat een stilte vallen.
- ▶ Wie het weet, vult aan: “... is het grote niet weerd.”
- ▶ Korte babbel over wat het betekent of wanneer het wordt gebruikt.
- ▶ Volgende spreekwoord. Doe er 10-15 op één sessie.
- ▶ Eindig met een grappig of pakkend spreekwoord. “Het paard achter de wagen spannen.”
- ▶ Vraag: welk spreekwoord gebruikten uw ouders veel? Mooie afsluiter.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepere bespreking, wat betekent het, wanneer paste het, is het nog actueel? Voeg moeilijkere uitdrukkingen toe.
- ▶ **Profiel B:** klassieke, bekende spreekwoorden. Veel ruimte voor: “Mijn moeder zei dat altijd...” Verhalen zijn welkom.
- ▶ **Profiel C:** niet als spel. Wel: bij gespreksmomenten vragen. “Mijn moeder zei: een appeltje voor de dorst. Kent u dat?”

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand vult aan:** vul zelf in en ga door. Of vraag: “Heeft iemand een ander spreekwoord dat u kent?” Draai het dan om.
- ▶ **Iemand vult fout aan:** blijf mild: “Dat lijkt er sterk op. Voluit is het...” Verbeteren mag, maar als informatie, niet als straf.
- ▶ **Het spreekwoord is regiogebonden:** geen probleem. Maak er een kleine geografieles van: “In Limburg zegt men dit, in Antwerpen zo.”
- ▶ **Een spreekwoord is gedateerd of storend:** sla over. Sommige oude spreekwoorden liggen vandaag gevoelig. Kies vooraf zorgvuldig.

WAT TRAJNT U HIERMEE

Spreekwoorden zijn taal-fossielen, diep verankerd in het langetermijngeheugen. Mensen die hun eigen naam vergeten, vullen vaak nog feilloos een spreekwoord aan. Een mooi voorbeeld van procedureel-talig geheugen.

Mini-geheugenpaleis: 5 boodschappen onthouden

 DUUR 30-40 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Lijst van 5 boodschappen, eventueel een tekening van een huis	 PROFIELEN A
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg uit: “We gaan vandaag iets bijzonders proberen, een geheugentechniek waarmee u 5 boodschappen onthoudt zonder lijstje.”
- ▶ Visualiseer samen een kamer: de hoofddeur, de gang, de keuken, de slaapkamer, de badkamer.
- ▶ Eerste boodschap: brood. Plaats het op de hoofddeur, “er hangt een baguette aan de deurklink.”
- ▶ Tweede: melk. “In de gang staat een groot pak melk tegen de deur.”
- ▶ Derde: eieren. “Op het keukenfornuis, drie eieren wiebelen.”
- ▶ Vierde: kaas. “Een grote ronde kaas op het bed.”
- ▶ Vijfde: koffie. “Een kop koffie op de wastafel.”
- ▶ Vraag dan om de 5 boodschappen op te zeggen, door samen langs de kamers te ‘lopen’ in gedachten.
- ▶ Bij elke goede beantwoording: een uitroep van bewondering. Het werkt!
- ▶ Eindig met de boodschap: “Dit is een echte techniek, gebruikt door geheugenkampioenen.”

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** maak het moeilijker: 7 of 10 items. Of een nieuwe locatie (de tuin, de straat). Vertel over de Griekse en Romeinse redenaars die de techniek gebruikten.
- ▶ **Profiel B:** niet geschikt, de techniek vraagt te veel werkgeheugen. Vervangen door ‘gewoon’ herhalingspel met 3 items.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand vindt het te vaag:** maak het concreet: u tekent het huis op papier en laat hen aanwijzen waar wat staat.
- ▶ **Het werkt voor sommigen niet:** geen drama. Vraag: “Hoe voelt het om dit te proberen?” Het proberen is de winst, niet het slagen.
- ▶ **Iemand wordt sceptisch:** ga ermee in dialoog. Vraag of hij/zij een eigen techniek heeft. Soms vertellen zij u iets verrassends.
- ▶ **De groep wil meer:** mooi! Plan een vervolg. Of laat hen voor volgende keer 5 eigen items voorbereiden.

**WAT TRAIKT U HIERMEE**

Het geheugenpaleis (loci-methode) bestaat al 2500 jaar. Het werkt omdat het brein ruimtelijk geheugen extreem goed bewaart, beter dan abstracte lijsten. Door iets aan een plaats te koppelen, gebruikt u een ander circuit dat sterker werkt.

C A T E G O R I E 3 . 3

Zintuigen & emoties

Geur, smaak, klank, aanraking

10 kant-en-klare activiteiten

Geurenraadsel uit grootmoeders keuken

 DUUR 30-45 min	 GROEP 3-6 personen	 MATERIAAL 8 bokaaltjes met geuren	 PROFIELEN A B C
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Bereid 8 kleine bokaaltjes voor met sterk-herkenbare geuren: koffiebonen, kaneel, lavendel, dennennaalden, kruidnagel, sinaasappelschil, vanille, eau de cologne. Draai ze open, maar dek ze af met een gaasje.
- ▶ Zet bewoners in een kleine kring, dicht bij elkaar.
- ▶ Haal één bokaaltje tevoorschijn, ruik er zelf aan, glimlach. Geef het door.
- ▶ Vraag niet meteen “Wat is het?” Vraag eerst: “Waar doet deze geur u aan denken?” Laat de geur zijn werk doen.
- ▶ Pas na de associaties: vragen of iemand wil raden. Maak er geen quiz van.
- ▶ Tussen elke geur even pauze, water drinken, de neus heeft tijd nodig om te resetten.
- ▶ Sluit af met een rustige geur (lavendel werkt mooi). Vraag wat hun favoriete geur was vandaag.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg moeilijkere geuren toe: rozemarijn, anijs, eucalyptus. Praat over hoe geur en herinnering wetenschappelijk verbonden zijn (Marcel Proust en zijn Madeleine).
- ▶ **Profiel B:** beperk tot 4-5 vertrouwde geuren. Geef de naam meteen mee als ze niet komt: “Dit is koffie, ruikt u hoe het verse is?”
- ▶ **Profiel C:** 1-op-1 of mini-groep. Bokaaltje aan de neus brengen, glimlachen, naam zacht uitspreken. Geen vragen.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand ruikt niets meer:** reukverlies komt vaak voor. Zet niemand voor schut. Vraag: “Wat zou u verwachten dat het is?” Verbeelding werkt ook.
- ▶ **Een geur roept verdriet op:** geur gaat rechtstreeks naar de amygdala, emotie kan plots zijn. Erken: “Dit raakt u, ja.” Hand vasthouden.
- ▶ **Iemand wordt misselijk:** zet het bokaaltje weg, open een raam en zorg voor frisse lucht. Was uw handen voor u verdergaat.
- ▶ **Ruimte raakt verzadigd van geuren:** pauze. Buiten of een andere ruimte. De neus houdt op met onderscheiden. Dat is normaal, geen mislukking.



Geur is het enige zintuig dat rechtstreeks naar de amygdala gaat, niet eerst via de thalamus. Daarom kunnen geuren herinneringen oproepen van 70 jaar geleden, levendig en onmiddellijk. Bij dementie blijft dit kanaal vaak werken tot zeer laat.

ACTIVITEIT 22 · Zintuigen & emoties

Smaaktest van zoet, zuur, zout, bitter

 DUUR 30-40 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Kleine porties: honing, citroen, zout water, pure chocolade, sterke koffie, suiker	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Bereid 5-6 smaaktestjes: een lepeltje honing, schijfje citroen, vleugje zout op de tong, stukje pure chocolade, slokje sterke koffie, klontje suiker.
- ▶ Iedereen aan een tafel, met servet en een glas water binnen handbereik.
- ▶ Geef één smaak tegelijk. Iedereen proeft. Vraag dan: “Hoe smaakt het? Zoet, zuur, zout of bitter?”
- ▶ Praat over de smaak: “Wie heeft hier een herinnering bij?” Citroen herinnert vaak aan limonade van vroeger.
- ▶ Wissel met water tussendoor, smaakpapillen resetten.
- ▶ Niemand moet doorslikken, uitspugen mag in een servet.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg fijnere smaken toe: appelazijn, gefermenteerde groenten. Praat over umami als vijfde smaak. Eventueel blinde test.
- ▶ **Profiel B:** drie zekere smaken: zoet, zuur, zout. Niet ‘testen’ maar ‘samen proeven’. Bekend en veilig.
- ▶ **Profiel C:** voorzichtig, slikproblemen kunnen aanwezig zijn. Liever zoete smaken (honing, jam) dan bitter of zuur. 1-op-1.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Slikproblemen bij een bewoner:** niet uitvoeren bij die persoon. Slikproblemen zijn medisch, vraag de logopediste of zorg vooraf.
- ▶ **Iemand vindt het vies:** onmiddellijk een glas water. “Niet voor iedereen lekker, geen probleem.” Volgende smaak overslaan voor die persoon.
- ▶ **Allergieën:** vooraf checken: noten in chocolade, citrusvruchten, suikerintolerantie. Bekijk de lijst.
- ▶ **Iemand wordt te kritisch (“vroeger was het lekkerder”):** erken: “Ja, smaken zijn veranderd, voedsel ook. Wat at u graag toen u jong was?”



WAT TRAJNT U HIERMEE

Smaak is feitelijk vooral geur (80% van wat we 'smaak' noemen, ruiken we). Plus textuur, plus temperatuur. Een rijke proefervaring activeert meerdere hersengebieden tegelijk en roept herinneringen op.

ACTIVITEIT 23 · Zintuigen & emoties

Muziek-uit-jouw-jeugd

DUUR 45-60 min	GROEP 6-15 personen	MATERIAAL Speakers, voorbereide playlists per decennium	PROFIELEN A B C
--------------------------	-------------------------------	---	---------------------------

HOE DOET U HET

- ▶ Maak vooraf drie afspeellijsten klaar: muziek van toen ze twintig waren, van toen ze dertig waren en van de tijd waarin ze een gezin stichtten.
- ▶ Per nummer: 1-2 strofen, niet meer. Anders verveelt het.
- ▶ Speel het eerste nummer. Vraag: "Wie kent dit?"
- ▶ Liedjes uit de jeugd zitten diep, niet zelden komen mensen spontaan zingen.
- ▶ Praat erover: wie zong dat thuis? Op welke radio? Voor welk feest?
- ▶ Wissel snelle en trage liedjes af. Niet één toon, variatie houdt aandacht.
- ▶ Eindig met een meezing-klassieker waarvan iedereen de tekst kent. "Mijn vlakke land" of "Heb je even voor mij".

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** toevoegen: muziekgeschiedenis-kader. "Wist u dat dit liedje uit XYZ kwam?" Of: laat hen zelf een nummer voorstellen voor volgende keer.
- ▶ **Profiel B:** klassieke, bekende liedjes. Overstelp hen niet met nieuwe muziek. Herhaal veel: sommige liedjes mogen vijf tot zes keer per maand terugkomen.
- ▶ **Profiel C:** vertrouwde melodieën, koptelefoon mag, als groep of individueel. Hand vasthouden, neuriën, niet praten over het nummer.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand begint te huilen:** niet wegtoveren. Zacht: "Mooi liedje, hé. Het raakt u." Hand vasthouden, samen luisteren.
- ▶ **Iemand wordt onrustig of agressief:** ander liedje. Soms triggert een specifieke melodie iets pijnlijks. Direct wisselen, geen confrontatie.
- ▶ **Het volume klopt niet:** veel ouderen horen slecht, maar luid is meteen te veel. Test vooraf. Hoorapparaten in de buurt? Volume aanpassen.
- ▶ **Een nummer is onbekend voor iedereen:** geen drama. "Niemand kent dit, de jeugd van een ander wellicht." Doorgaan.



WAT TRAJNT U HIERMEE

Muziek uit de jeugd activeert zowel auditieve cortex, motorische cortex (mee-bewegen), emotioneel systeem (limbisch) als geheugenstructuren. Bij gevorderde dementie blijft muziek vaak het laatste kanaal, soms zingen mensen die niet meer praten.

ACTIVITEIT 24 · Zintuigen & emoties

Tactiele box met voorwerpen

DUUR 20-30 min	GROEP 3-6 personen	MATERIAAL Doos met opening, 8-10 voorwerpen	PROFIELEN A B C
--------------------------	------------------------------	---	---------------------------

HOE DOET U HET

- ▶ Verzamel voorwerpen met heel verschillende texturen: schelp, dennenappel, fluwelen lap, ruwe steen, veer, leren riem, brillenpoetsdoek, een muntstuk.
- ▶ Stop ze in een doos waar enkel een hand in kan (bijvoorbeeld een kartonnen doos met een gat met een sok ervoor).
- ▶ Iedereen om beurten één voorwerp voelen, niet kijken.
- ▶ Vraag: "Hoe voelt het? Glad? Ruw? Koud? Warm?" Beschrijven voor het raden.
- ▶ Daarna pas: "Wat zou het kunnen zijn?"
- ▶ Toon het voorwerp na het raden. Een korte babbel: "Wie had thuis ook een...?"

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** moeilijkere voorwerpen, exotische zaden, stof van vroeger (bijvoorbeeld nylonkousen), oude muntstukken. Plus: blind beschrijven aan een ander die mag raden.
- ▶ **Profiel B:** vertrouwde voorwerpen. Geef gerust hints. Het raden is niet het belangrijkste, het voelen wel.
- ▶ **Profiel C:** open doos. Voorwerp in hun handen leggen, samen voelen. Naam zacht zeggen. Geen quiz.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wil niet in de doos voelen:** geen drama. Toon het voorwerp open en laat voelen op tafel. Sommigen vinden 'in een doos' eng.
- ▶ **Iemand herkent niets:** geef veel beschrijving. Vraag: "Voelt u iets metaalachtigs? Iets organisch?" Help met categorieën.
- ▶ **Een voorwerp roept iets onaangenaams op:** wegnemen, niet bespreken in groep. Eventueel later 1-op-1.
- ▶ **Een voorwerp wordt te ruw aangepakt:** geen breekbare voorwerpen. Vooraf testen of alles tegen wat ruwheid kan.



WAT TRAIKT U HIERMEE

Tastzin is een onderschatte breintraining. De somatosensorische cortex registreert eindeloos veel info. Wie alleen 'visueel leeft', mist een zintuig. Aanraking activeert ook oxytocine, sociaal-bindende stof.

ACTIVITEIT 25 · Zintuigen & emoties

Foto's van vroeger samen bekijken

 DUUR 45-60 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Foto's van vroeger (klederdracht, beroepen, feesten)	 PROFIELEN A B C
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Verzamel vooraf 15-20 historische foto's: schoolklassen jaren 50, oude marktdagen, krantenfragmenten, reclames, eerste tv-toestellen, oude auto's.
- ▶ Zit dichtbij elkaar zodat iedereen meekan kijken, of werk met een grote schermprojectie.
- ▶ Toon één foto. Niet meteen vragen, laat eerst stilte. Dan: "Wat ziet u?"
- ▶ Laat de vragen volgen op wat ze zeggen: "Wat herkent u? Wie kende dit nog?"
- ▶ Verhalen komen vanzelf. Onderbreek niet. Een goede groep doet 30 min over 5 foto's.
- ▶ Sluit af met een vrolijke of ontroerende foto, eerste TV in een gezin, een trouwfoto, een kerstboom met opa erbij.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepere context: "Wat veranderde in onze maatschappij rond deze tijd?" Voeg historische duiding toe. Discussies welkom.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige foto's met duidelijke onderwerpen. Beperkte hoeveelheid (5-6 max) met veel ruimte voor babbel.
- ▶ **Profiel C:** niet veel foto's. 2-3 sterke beelden met aanraking, vingers over de foto, samen wijzen, naam zacht zeggen.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand reageert op een foto:** u vertelt zelf wat u erop ziet. Vaak springen anderen daarna in. Stilte mag, maar u durft eerst.
- ▶ **Een foto roept verdriet op:** niet wegduwen. Erken het: "Mooi om die jeugdvrienden terug te zien. En sommigen zijn er niet meer." Respecteer de stilte.
- ▶ **Discussie over historische details:** speel geen rechter: "Wie precies gelijk heeft, weten we niet meer. Beide herinneringen zijn echt."
- ▶ **Iemand domineert:** vraag specifiek aan een ander: "Mevrouw Coens, herkent u dit ook?" Persoonlijk uitnodigen werkt.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Visuele cues uit de jeugd activeren autobiografisch geheugen, een zeer rijk netwerk dat plaats, tijd, mensen en emoties verbindt. Vaak het laatste netwerk dat aangetast wordt.

ACTIVITEIT 26 · Zintuigen & emoties

Seizoenstafel maken met natuurmateriaal

 DUUR 45-60 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Natuurmateriaal van het seizoen	 PROFIELEN A B C
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Verzamel vooraf: dennenappels, kastanjes, herfstbladeren, takken, mos, eikels, papieren servetten als tafelkleed.
- ▶ Aan tafel: spreid alles uit. Praat erover: “Wat is wat? Wat ruikt u? Wat voelt u?”
- ▶ Iedereen mag het tafelkleed mee versieren. Geen ‘mooi’ of ‘lelijk’, gewoon plaatsen.
- ▶ Praat ondertussen: “Waar raaptten we vroeger kastanjes? Wat deden we ermee?”
- ▶ Maak iets samen: een takkenkrans, een paaskransje, een herfstvaasje.
- ▶ Sluit af door samen te kijken naar wat is gemaakt. Foto nemen, dat geeft trots.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** meer ambitieus: een echte krans, een herfstschilderij, een kerststukje. Voeg materialen en een doel toe.
- ▶ **Profiel B:** niet doelgericht. Het sorteren, voelen, ruiken is genoeg. Wat ze maken, mag wat het is. Geen ‘kunst’.
- ▶ **Profiel C:** Eén of twee voorwerpen in hun hand. Samen voelen. “Dit is een kastanje, voelt u hoe glad?” Niet creëren, voelen volstaat.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand vindt het kinderachtig:** erken het: “Het is niet voor iedereen iets, en het doet misschien aan de kleuterschool denken. Wat zou u liever doen?” Bied een alternatief.
- ▶ **Allergieën voor stof of pollen:** vooraf weten. Sommige natuurmaterialen veroorzaken reacties. Houd alternatieven klaar (gladde stenen, schelpen).
- ▶ **Iemand kan slecht zien wat er ligt:** spreid uit met meer ruimte. Beschrijf wat u ziet. Hand begeleiden om het materiaal te voelen.
- ▶ **Het wordt vies en rommelig:** zorg vooraf voor onderlegger en handdoeken. Een rommelige tafel is geen probleem, een vlek op de kleren wel.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Ervaringen die meerdere zintuigen aanspreken, activeren het brein veel sterker dan activiteiten voor één zintuig. De combinatie aanraken-ruiken-zien-handelen prikkelt motorische en sensorische cortex, plus emotie.

ACTIVITEIT 27 · Zintuigen & emoties

Kruidentuin op tafel

 DUUR 30-45 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Verse kruiden in potjes of takjes	 PROFIELEN A B C
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Verzamel 6-8 verse kruiden: peterselie, basilicum, munt, rozemarijn, tijm, salie, dragon, dille.
- ▶ Leg ze in potjes of takjes op tafel. Iedereen krijgt een takje aangereikt.
- ▶ Eerst voelen, bladeren tussen vingers wrijven om de geur vrij te laten komen.
- ▶ Dan ruiken. “Wat ruikt u? Doet het u aan iets denken?”
- ▶ Pas daarna: “Welk kruid is dit?”
- ▶ Praat over koken: wie gebruikte dit kruid, en voor welk gerecht?
- ▶ Eindig: laat iedereen één takje meenemen naar de kamer. Geuren blijven uren hangen.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepere kruidkunde: medicinaal gebruik, oorsprong, combinaties. Eventueel proeven op een crackertje.
- ▶ **Profiel B:** drie tot vier vertrouwde kruiden. Veel ruimte voor herinneringen aan moeders keuken.
- ▶ **Profiel C:** Eén kruid (lavendel, of munt) onder de neus brengen. Samen lichtjes wrijven. Glimlachen.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Een kruid is onbekend:** geen probleem. “Dit is rozemarijn. Ruikt u dat het een beetje naar dennen ruikt?” Geef de naam en de associatie erbij.
- ▶ **Iemand vindt geuren te scherp:** wissel van kruid of zorg voor frisse lucht. Sommige neuzen zijn gevoeliger dan andere.
- ▶ **Allergie:** vooraf checken. Pollenoverlast in voorjaar kan reactie geven.
- ▶ **Iemand plukt te veel:** niet erg. Kruiden mogen verkrumelen; aan tafel mag er iets sneuvelen.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Verse kruiden geven drie dingen: geur, textuur, en visuele rijkdom. Plus de associatie met koken, een diep emotioneel-gezinsgebonden geheugen. Heel krachtig en heel licht qua activiteit.

ACTIVITEIT 28 · Zintuigen & emoties

Hand- en voetmassage met geurolie

 DUUR 30-45 min	 GROEP 1-op-1 of mini-groep van 3	 MATERIAAL Massage-olie, warme handdoek, kommetje water	 PROFIELEN A B C
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Bereid voor: warme handdoek, zachte massage-olie (lavendel of amandel), kommetje water voor handen wassen.
- ▶ Vraag toestemming. Niet iedereen wil aangeraakt worden, respecteer dat.
- ▶ Begin met de handen. Rust de hand van de bewoner in uw hand, neem tijd.
- ▶ Doe er een paar druppels olie op en wrijf zachtjes, niet stevig en niet snel.
- ▶ Beweeg traag van vingertoppen naar pols. Kijk naar hun gezicht voor een reactie.
- ▶ Geen gesprek nodig, tenzij zij willen praten. Laat de massage zijn werk doen.
- ▶ Eindig met een warme handdoek over de handen, afsluiting voelt als geschenk.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** gesprek mag ondertussen, over reizen, vakantieherinneringen, verzorgingsherinneringen. Voeg eventueel voet erbij.
- ▶ **Profiel B:** stilte. Of zacht neuriën. Geen vragen die antwoorden vragen, hun aandacht mag bij hun lichaam zijn.
- ▶ **Profiel C:** heel traag, heel zacht. Aanraking mag de hoofdactiviteit zijn. Glimlachen, oogcontact. Soms meer dan de massage telt.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Bewoner wil niet aangeraakt worden:** respecteer onmiddellijk. Geen tweede poging tijdens dezelfde sessie. Wel: bij een volgend bezoek zachtjes nogmaals voorstellen.
- ▶ **Pijn aan de gewrichten:** heel zacht, geen gewrichten manipuleren. Enkel zachte streling, niet kneden. Bij twijfel: niet doen.
- ▶ **Allergie of huidirritatie:** vooraf met zorg controleren. Test op een klein stukje huid. Hypoallergene olie als alternatief.
- ▶ **Iemand wordt emotioneel:** aanraking is intiem, gevoelens komen op. Niets fout. Doorgaan met zachte aanraking, eventueel zwijgen.

 WAT TRAJNT U HIERMEE

Aanraking activeert oxytocine, het 'verbinding-hormoon'. Verlaagt cortisol en bloeddruk. Voor mensen die maandenlang nauwelijks liefdevolle aanraking krijgen, werkt dit als een medicijn.

ACTIVITEIT 29 · Zintuigen & emoties

Schilderen op muziek

 DUUR 45-60 min	 GROEP 3-6 personen	 MATERIAAL Groot vel papier per persoon, dikke verfborstels, waterverf	 PROFIELEN A B C
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Bereid voor: groot tafelkleed, een vel papier per persoon (A3 minimum), borstels, waterverf in een palet.
- ▶ Speel rustige muziek, klassiek, Erik Satie, of zachte volksliedjes.
- ▶ Zeg expliciet: “Geen tekening verwacht. Geen plant, geen huis. Alleen kleuren en strepen, wat de muziek doet bij u.”
- ▶ Doe zelf voor: schilder een streep op uw eigen blad. Lacherig, vrij.
- ▶ Iedereen schildert wat hij/zij wil. Geen oordeel, geen ‘beter’.
- ▶ Eindig: leg alle bladen naast elkaar op tafel. Bekijk samen. Niets uitleggen, kijken volstaat.
- ▶ Bewaar de bladen. Volgende sessie kunnen ze ze opnieuw zien.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** aanmoedigen tot abstract werk. Of geef een thema mee: ‘lente’, ‘verlangen’, ‘herinnering aan zee’. Diepere reflectie nadien.
- ▶ **Profiel B:** heel vrij. Geen verwachtingen. Kleur op het blad krijgen is genoeg. Eventueel met de hand schilderen, primair en plezierig.
- ▶ **Profiel C:** hand begeleiden. Samen een streep zetten. De ervaring van de borstel op papier is genoeg.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand zegt: “Ik kan niet tekenen”:** erken: “Hier hoeft het ook niet, het is meer alsof we krabbelen op een blad. Probeer eens deze kleur, kijk wat gebeurt.”
- ▶ **Verf op de kleren:** vooraf schorten klaarleggen. Of waterverf gebruiken, wast er makkelijk uit.
- ▶ **Iemand verft op andermans blad:** geen drama, kunst van twee handen. Of u verschuift even het papier en leidt af.
- ▶ **De groep raakt te stil of te druk:** pas de muziek aan, luider en livelier voor stilte, zachter en rustiger voor drukte.

 WAT TRAIKT U HIERMEE

Schilderen op muziek combineert auditieve (muziek), visuele (kleuren), motorische (bewegen) en emotionele systemen. Bovendien: zonder taal-druk. Bewoners die moeilijk praten, kunnen vaak wel schilderen.

ACTIVITEIT 30 · Zintuigen & emoties

Geluiden-quiz

 DUUR 20-30 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Audio-fragmenten van geluiden (dieren, stad, natuur)	 PROFIELEN A B
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Bereid 12-15 geluidsfragmenten voor: koe loeit, kerkklok, paardenhoeven, treinfluit, grasmaaier, koffiezetapparaat, regen, branding, kerkorgel, kindergelach.
- ▶ Iedereen aan een tafel of in een kring. Speakers in het midden.
- ▶ Speel één geluid van 5-10 seconden. Vraag: “Wat hoort u?”
- ▶ Geef tijd. Bewoners reageren niet altijd snel, soms herkennen ze pas na 20 seconden.
- ▶ Bij elke gevonden geluid: korte babbel. “Wie hoorde een koe in zijn jeugd? Hoe vroeg moest u uit bed?”
- ▶ Eindig met een vrolijk geluid: kindergelach, of een liedje uit de jeugd.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** meer fragmenten, exotischer (krekels, fluitende ketel, toetsenbord). Of: blind raden zonder hints.
- ▶ **Profiel B:** heel bekende geluiden. Geef hints als ze niet komen: “Het rijdt op het spoor en blaast met fluit.” Trein!
- ▶ **Profiel C:** geen quiz. Wel: vertrouwde geluiden afspelen (regen, koe, kerkklok) en samen luisteren. “Hoorst u dat? Mooi, hé.”

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Slecht horen in de groep:** vooraf het volume testen. Sommige geluiden komen beter binnen dan andere, kies geluiden met sterke klanken.
- ▶ **Een geluid is niet herkenbaar:** geef context: “Dit hoorden we vooral op het platteland.” Of de naam: “Een tractor uit de jaren 50.”
- ▶ **Iemand wordt gespannen door een geluid:** onmiddellijk wisselen. Geluiden van oorlogen, sirenes, alarmen vermijden, kunnen herinneringen oproepen.
- ▶ **Geen reactie:** u geeft het antwoord. Vraag: “Doet dit geluid u nog aan iets denken?” Eigen herinnering werkt beter dan raden.

 WAT TRAJNT U HIERMEE

Auditieve identificatie, geluiden herkennen, gebeurt in de auditieve cortex en bij plaatsing-in-context (frontale gebieden). De combinatie traint zowel basis-zintuig als hogere herkenning.

C A T E G O R I E 3 . 4

Sociaal & spraakzaam

Samen iets doen, samen iets zeggen

10 kant-en-klare activiteiten

ACTIVITEIT 31 · Sociaal & spraakzaam

Verhalencirkel: “Vertel over uw eerste werkdag”

 DUUR 60 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Geen	 PROFIELEN A B
---	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen in een kring of aan een tafel. Niet te groot, intimiteit is hoofdzaak.
- ▶ U start met de vraag van de week: “Wie wil vertellen over zijn eerste werkdag?”
- ▶ Vrijwilligers eerst. Niemand wordt aangewezen.
- ▶ Luister actief. Knikken, een korte vraag stellen, niet onderbreken.
- ▶ Andere bewoners kunnen reageren: “Bij ons was dat ook zo.” Verbinding ontstaat vanzelf.
- ▶ Per sessie 3-4 verhalen, geen meer. Verhalen vragen tijd en aandacht.
- ▶ Sluit af door alle vertellers te bedanken. Geef een teken, dat hun verhaal er toe doet.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepere thema's: “Een keer dat u trots was”, “Een grote teleurstelling overwonnen”. Reflectie en betekenis-vragen welkom.
- ▶ **Profiel B:** concrete, eenvoudige vragen: “Uw moeder, wat herinnert u zich?” Niet doorvragen, ze vertellen wat ze willen.
- ▶ **Profiel C:** geen verhalencirkel. Wel: u zelf vertelt iets en kijkt of er reactie komt. Soms een glimlach, soms een woord.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wil niet vertellen:** geen druk. Luisteren is ook deelnemen. “Mevrouw Cools, wat denkt u erover?” Kan, maar niet forceren.
- ▶ **Een verhaal wordt zwaar of pijnlijk:** erken: “Dit is een moeilijke herinnering. Bedankt dat u dit deelt.” Niet weg relativiseren.
- ▶ **Iemand domineert:** bedanken na 5 minuten: “Wat een rijk verhaal. Wie wil er nog iets vertellen?” Een zachte overgang.
- ▶ **Een verhaal wordt verwarrend:** volg het mee. Niet corrigeren. “Mooi vertelt u dat”. De vorm is belangrijker dan de feiten.

WAT TRAIT U HIERMEE

Verhalen vertellen is een hogere hersenfunctie, vraagt taal, geheugen, structurering, sociale afstemming. Plus: een verhaal vertellen aan luisteraars activeert beloningssystemen, de spreker voelt zich gezien.

ACTIVITEIT 32 · Sociaal & spraakzaam

Twee waarheden, één leugen

 DUUR 30-40 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Geen	 PROFIELEN A
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg het spel uit: “Iedereen zegt om beurten 3 dingen over zichzelf, 2 zijn waar, 1 is verzonnen. De anderen raden welke leugen is.”
- ▶ U gaat zelf eerst, om het te tonen. Bv: “Ik heb gewerkt op een boot. Ik kan niet zwemmen. Ik heb 3 kinderen.”
- ▶ Bewoners stemmen welke leugen is. Lachen over wat de waarheid bleek.
- ▶ Volgende bewoner. Geef tijd om iets te bedenken, niemand moet snel antwoorden.
- ▶ Bij elke ronde: groot enthousiasme over verrassende waarheden.
- ▶ Sluit af door samen te zeggen wat het leukste “wist u dat” was van vandaag.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** werkt zoals beschreven, vertrouwde groep is voorwaarde. Eventueel thematisch: “Drie dingen over uw werk, één is verzonnen.”
- ▶ **Profiel B:** te complex voor de meesten. Vervangen door: “Vertel iets verrassends over uzelf”. Gewoon delen, geen raadspel.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand kan geen leugen verzinnen:** geen probleem. Vertel dan gewoon 3 ware dingen, iedereen vertelt iets over zichzelf, dat is al genoeg.
- ▶ **Een onbedoelde, gevoelige waarheid komt naar boven:** erken: “Dat is iets bijzonders dat u deelt.” Niet uitvragen, respecteer wat zij willen geven.
- ▶ **Iemand vertelt iets dat anderen pijn doet:** mild begeleiden, niet beoordelen. “Iedereen heeft zo zijn eigen verhaal.” Doorgaan.
- ▶ **De groep raadt altijd correct:** goed teken, de groep kent elkaar. Maak het moeilijker: feiten van vroeger waar niemand bij was.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Dit spel activeert sociale cognitie, wie kent wie? Wat denkt de ander? Plus zelfreflectie: wat vertel ik over mezelf? Combinatie maakt het tot een rijke sociale oefening.

ACTIVITEIT 33 · Sociaal & spraakzaam

Samen koken: appelmoes, soep of cake

 DUUR 90-120 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Ingrediënten, keukengerief, schorten	 PROFIELEN A B C
---	--	---	--

HOE DOET U HET

- ▶ Kies een eenvoudig recept dat veel handelingen vraagt: appelmoes (schillen, snijden, koken), soep (groente snijden), cake (kloppen, mengen).
- ▶ Spreid alle materialen op de tafel. Iedereen krijgt een schort en handen wassen.
- ▶ Geef iedereen een eigen taak: één schilt, één snijdt, één roert, één meet af.
- ▶ Werk samen, niet als regisseur. Vraag advies: “Hoeveel zout doen we erin volgens u?”
- ▶ Onderwijl: praat over recepten van vroeger. “Hoe maakte uw moeder dit?”
- ▶ Eindig met samen proeven en eten. Wat ze maakten, eten ze. Trots gegarandeerd.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** complex recept, gebakje, quiche, lasagne. Verdeel taken duidelijk. Praat over kookkunst en familietradities.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige recepten met veel veilige handelingen (appelmoes, fruitsalade). Veel begeleiding, geen scherp keukengerief.
- ▶ **Profiel C:** beperkt, kruidplukken, deegrollen, kommetje vasthouden. Geluid en geur van de keuken zijn de hoofdactiviteit.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Veiligheid: scherpe messen:** niet voor profiel B en C. Voor profiel A: speciale veiligheidsmessen kunnen, of u snijdt zelf en zij wassen/mengen.
- ▶ **Iemand kan niet bijdragen:** geef hen een rol als ‘smaaktester’ of ‘voorlezer van het recept’. Iedereen heeft een taak.
- ▶ **Allergieën:** vooraf checken, gluten, lactose, noten. Aanpassingen mogelijk in de meeste recepten.
- ▶ **Brand- of valgevaar:** vermijd warme platen waar bewoners bij staan. U doet het kookwerk; zij doen voorbereiding.

 WAT TRAIKT U HIERMEE

Koken combineert alle pijlers: motoriek, geheugen (recepten), zintuigen (geur, smaak, textuur), sociale verbinding en zinvol bezig zijn. Een van de rijkste activiteiten qua breintraining.

ACTIVITEIT 34 · Sociaal & spraakzaam

Intergenerationeel: kleuters of jongeren op bezoek

 DUUR 60-90 min	 GROEP 5-12 bewoners + 5-12 jongeren	 MATERIAAL Activiteit-afhankelijk	 PROFIELEN A B C
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Maak vooraf afspraken met een nabije school of jeugdvereniging. Plan een terugkerend bezoek (1x per maand werkt goed).
- ▶ Bereid één gezamenlijke activiteit voor: knutselen, voorlezen, koekjes bakken, samen zingen.
- ▶ Stel duo's of trio's samen, één jongere bij één bewoner.
- ▶ Geef de jongeren vooraf instructies: traag praten, oogcontact, geen 'sorry voor uw oma' opmerkingen.
- ▶ Begeleid op afstand. Niet ingrijpen tenzij nodig.
- ▶ Sluit af met iets samen, een liedje, een tekening tonen, een groepsfoto.
- ▶ Plan altijd een afscheid: "Tot volgende maand!" Maakt het bestendig.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** echte gesprekken: bewoners vertellen over hun jeugd, jongeren over hun school. Wederkerigheid is hoofdzaak.
- ▶ **Profiel B:** iets samen doen, knutselen, samen tekenen. Zo'n activiteit overbruggt het leeftijdsverschil.
- ▶ **Profiel C:** 1-op-1, kort, met aanraking en muziek. Een kleuter die zachtjes naast een bewoner zit en samen een knuffeldier bekijkt, vaak heel ontroerend.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Een jongere is bang of ongemakkelijk:** niet forceren. Sommige jongeren hebben tijd nodig. Een groepsactiviteit met afstand kan eerst.
- ▶ **Een bewoner houdt niet van kinderen of luidruchtigheid:** niet alle bewoners moeten meedoen. Bied de keuze.
- ▶ **Verwachtingen liggen te hoog ("de bewoners zullen weer leven krijgen"):** realistisch communiceren naar school: 30 minuten echt contact is geweldig, uren is teveel.
- ▶ **Een jongere wordt overweldigd:** korte pauze in een rustig hoekje. Een begeleider blijft erbij.

 WAT TRAIKT U HIERMEE

Intergenerationeel contact is voor beide kanten heilzaam. Voor ouderen: identiteitsbevestiging ("ik kan iets doorgeven") en stemming verhoging. Voor kinderen: empathie ontwikkeling. Deze ontmoetingen zijn pure breintraining op het hoogste niveau.

ACTIVITEIT 35 · Sociaal & spraakzaam

Brieven schrijven aan kleinkinderen

 DUUR 60-90 min	 GROEP 3-6 personen	 MATERIAAL Mooi briefpapier, pennen, postzegels, eventueel hulp van vrijwilliger	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg uit: “Vandaag schrijven we een brief, aan een kleinkind, een neefje, of iemand die we al lang niet gesproken hebben.”
- ▶ Geef iedereen mooi briefpapier, niet generiek WZC-papier.
- ▶ Help met de aanhef: “Lieve...” Eens gestart, gaan velen verder.
- ▶ Wie niet kan schrijven, dicteert. Een vrijwilliger schrijft mee.
- ▶ Niemand moet zijn brief tonen. Privé mag privé blijven.
- ▶ Sluit af door samen de brieven in enveloppen te steken, ritueel van verzending.
- ▶ Volgende keer: lees brieven voor van wie reactie kreeg. Leuk gevolg.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** lange, persoonlijke brieven. Eventueel een jaarlijks ritueel: een brief aan elk kleinkind tegen kerst.
- ▶ **Profiel B:** korte, eenvoudige boodschappen. “Dag lieve, ik denk aan u. Liefs van oma.” Ook dat raakt.
- ▶ **Profiel C:** niet zelf schrijven. Maar: u kunt namens hen schrijven, terwijl ze hun gedachten delen, als het lukt. Anders: een tekening, een foto, een gewoon kaartje.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand heeft geen kleinkinderen of ze schrijft nooit terug:** schrijf aan een vrijwilliger, een buurvrouw, een verre vriend. Of aan zichzelf, een brief aan de bewoner zelf van 20 jaar geleden.
- ▶ **Iemand kan niet meer schrijven:** dicteren werkt. U of een vrijwilliger schrijft. Hun stem in een andere hand, dat is ook hun brief.
- ▶ **Spelfouten of slordige tekst:** niet corrigeren. De brief is van hen, in hun eigen stem. Laat ook het handschrift zoals het is.
- ▶ **Een onaangenaam onderwerp komt op:** verstuur de brief niet, maar bewaar hem in zijn map. Soms is het schrijven zelf al de therapie, niet het versturen.

 WAT TRAJNT U HIERMEE

Schrijven combineert motoriek, taal, geheugen, planning en emotie. Voor wie het kan, een rijke breintraining. En de symboliek telt: “ik ben er nog, ik denk aan u.”

Samen liedteksten zingen

 DUUR 45-60 min	 GROEP 8-15 personen	 MATERIAAL Boekje met liedteksten (zie bijlage B4), eventueel piano of gitaar	 PROFIELEN A B C
--	---	--	--

HOE DOET U HET

- ▶ Maak vooraf een boekje met 30 vertrouwde liederen: schlagers, kerstliederen, kinderliedjes uit de jeugd.
- ▶ Iedereen krijgt een boekje. Tekst groot genoeg om te lezen.
- ▶ Eerste lied: u zet in. Zing de eerste zinnen alleen, daarna komt de groep mee.
- ▶ Eens een lied gestart, neemt de groep het over. Bewoners zingen vaak luider en mooier dan ze praten.
- ▶ Wissel snelle en trage liederen af. Volkse liederen en kerkliederen verschillen, geef beide ruimte.
- ▶ Eindig met een lied dat iedereen kent. “Stille nacht” werkt het hele jaar voor velen, ontroering gegarandeerd.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg een nieuw lied toe per maand, een lied dat ze samen leren. Of nodig een gastzanger uit voor een mini-concert.
- ▶ **Profiel B:** bekende liederen. Liefst die ze al van buiten kennen. De boekjes zijn meer voor wie wil meelezen, velen zingen toch uit het hoofd.
- ▶ **Profiel C:** heel vertrouwde liederen. Korter, 3-4 liederen per sessie. Aanraking, hand vasthouden, samen wiegen.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand zingt mee:** begin zelf, samen met een collega als die er is. Twee stemmen vooraan helpen. Of speel het lied af op de speakers terwijl u zingt, instrumentale steun helpt.
- ▶ **Een lied is te hoog of laag:** pas de toonhoogte aan. U zingt zelf ook liever comfortabel. Sleep de groep niet mee in een onbereikbare toonhoogte.
- ▶ **Tekst is moeilijk te lezen:** vergroot de letters. Gebruik liefst zwart op wit, geen kleurtjes. Sommigen kijken niet mee en zingen toch mee. Dat mag.
- ▶ **Een religieus lied stoort iemand:** kijk vooraf in welke groep u het gebruikt. Bij gemengde religies of seculiere bewoners: kerstliederen kunnen, andere kerkliederen mogelijk niet.



Samen zingen verlaagt de stresshormonen en versterkt het gevoel van verbondenheid bij alle deelnemers tegelijk. Zingen is bovendien een veilige verbinding tussen bewoners die verbaal moeilijk meer met elkaar communiceren.

ACTIVITEIT 37 · Sociaal & spraakzaam

Debatcafé-light: “Was vroeger alles beter?”

 DUUR 60 min	 GROEP 5-8 personen	 MATERIAAL Stelling vooraf geformuleerd	 PROFIELEN A
---	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Lichte stelling. “Was vroeger alles beter?” of “Mannen koken nu beter dan vroeger” of “De winters waren strenger toen”.
- ▶ Iedereen krijgt 2 kaartjes: ‘eens’ en ‘oneens’. Vraag het kaartje op te steken.
- ▶ U vraagt 2-3 mensen waarom: “Mevrouw Cools, u zegt eens, vertel?”
- ▶ Andere bewoners reageren spontaan. U bemiddelt, niemand mag uitgelachen worden.
- ▶ Na 15 minuten: nieuwe stelling.
- ▶ Eindig licht: “Spaghetti is beter dan stoofvlees.” Dat levert altijd een glimlach op.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** werkt zoals beschreven. Voeg actuele stellingen toe: “Smartphones zijn een zegen.” Dat geeft een boeiend gesprek over generaties.
- ▶ **Profiel B:** te complex voor velen. Vervangen door: “Wat at u liever, soep of stoofvlees?” Voorkeur-vragen werken beter dan stellingen.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wordt persoonlijk fel:** onmiddellijk bemiddelen: “We mogen verschillen, dit is geen ruzie, dit is een gesprek.” Wisselen van onderwerp als nodig.
- ▶ **Een stelling polariseert te erg:** wijzig stelling. Vermijd politiek, religie, gevoelige actuele thema’s. Houd het bij dagelijks leven.
- ▶ **Eén stem domineert:** vraag specifiek aan een ander: “Mijnheer Pauwels, u zwijgt, wat denkt u?” Persoonlijk uitnodigen.
- ▶ **De groep wordt te ernstig:** lichte stelling: “Friet of stoofvlees, wat is beter?” Lachen breekt spanning.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Debatteren activeert prefrontale cortex, argumenteren, anders denken, sociale afstemming. Plus de bonus van geanimeerd gesprek: dopamine en endorfines stijgen bij “levendig contact”.

Klassieke gezelschapsspellen aangepast

 DUUR 45-60 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Gezelschapsspel naar keuze (rummy, mens-erger, scrabble met grote letters)	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Kies één spel per sessie, geen overvloed. Rummy en mens-erger-je-niet zijn klassiekers.
- ▶ Iedereen aan een ronde tafel. Genoeg ruimte voor het bord.
- ▶ Leg de regels nog eens uit, zelfs als ze het kennen. Sommigen zijn de details vergeten.
- ▶ Speel rustig. Niet te snel, tijd om te denken is hoofdzaak.
- ▶ Help wie hulp nodig heeft. Niet wachten tot ze het zelf moeten weten.
- ▶ Eindig wanneer het nog leuk is. Niet uitspelen tot de laatste, vermoeidheid is dan groot.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** strategische spellen, schaak, rummy, scrabble. Toernooi-vorm kan: meerdere weken hetzelfde spel. Diepe betrokkenheid.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige spellen: mens-erger-je-niet, of eenvoudige kaartspelen. Geen geheugen-intense spellen (memory is frustrerend).
- ▶ **Profiel C:** meestal niet geschikt. Vervang het door kaartjes sorteren of beelden ordenen.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand snapt de regels niet meer:** zacht uitleggen, niet corrigeren in publiek. "Ik help u even, kijk, deze kaart kan daar." Naast hen gaan zitten.
- ▶ **De wedstrijd wordt te competitief:** verschuiven: "We spelen om plezier, niet om te winnen." Of speel coöperatief, samen tegen het bord.
- ▶ **Iemand verliest steeds:** pas de puntentelling aan. Of speel mee als helper van die persoon; discrete hulp werkt het best.
- ▶ **Sommigen worden moe halverwege:** geef hen pauze, een kopje water. Spel doorgaan voor wie wel kan, die ene mag rustig erbij zitten.

WAT TRAIKT U HIERMEE

Spelen vraagt regels onthouden, strategie, sociale afstemming, geduld en plezier. Kortom: heel rijke breintraining. Plus de sociale dimensie, samen zitten zonder doel-druk.

Krantencafé: voorlezen en reageren

 DUUR 45 min	 GROEP 5-8 personen	 MATERIAAL Krant van vandaag of een licht magazine	 PROFIELEN A B
---	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Kies vooraf drie tot vier lichte artikels uit de krant. Geen rampen, geen zware politiek.
- ▶ Iedereen aan tafel met koffie en koek. Sfeervol, krantencafé.
- ▶ U leest het eerste artikel voor. Niet te snel.
- ▶ Stel daarna een open vraag: “Wat denkt u hiervan?” of “Heeft u zoiets ooit meegemaakt?”
- ▶ Laat reacties komen. Niet onderbreken. Niet corrigeren.
- ▶ Volgende artikel. 3-4 per sessie max, anders verzadigt aandacht.
- ▶ Eindig met een leuk weetje uit de krant, een verhaal van een hond, een sportprestatie van een 90-jarige.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** prikkelende artikels, politiek, opiniestukken. Diepere discussie. Voeg een columnist toe: “Wat vindt u van wat hij hier zegt?”
- ▶ **Profiel B:** lichte, anekdotische stukken. Bijvoorbeeld een honderdste verjaardag, een bijzonder feest, nieuws uit het dorp. Houd het positief.
- ▶ **Profiel C:** niet als krantencafé. Wel: u leest één lichtvoetig stuk voor en kijkt of er reactie komt. Lukt vaak met sportverhalen of natuurfoto's.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Een artikel raakt iemand persoonlijk:** erken: “Dat raakt u, heeft u zelf zoiets meegemaakt?” Geef ruimte.
- ▶ **Discussie wordt politiek:** onderbreek mild: “Iedereen heeft zijn mening. Laten we naar het volgende onderwerp gaan.”
- ▶ **Niemand reageert op een artikel:** geen drama. Korte stilte, dan: “Misschien spreekt het volgende meer aan.” Doorgaan.
- ▶ **Slecht horen:** test vooraf of u luid en duidelijk genoeg leest. Eventueel met een microfoontje. Of kleinere groep dichterbij.

WAT TRAIT U HIERMEE

Voorgelezen worden activeert auditieve verwerking, taalbegrip, en, als reacties uitnodigen, verbale productie. Plus: contact met de buitenwereld voorkomt mentale isolatie.

Recepten-uitwisseling: lievelingsgerecht

 DUUR 60-90 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Receptkaart-bladen, pennen, eventueel een typemachine	 PROFIELEN A B
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg uit: “Vandaag delen we recepten. Ieder zijn lievelingsgerecht: eenvoudig, oud, van bij uw moeder thuis.”
- ▶ Vraag om beurten een recept. Iemand begint: “Mijn moeder maakte stoofvlees. Eerst...”
- ▶ Schrijf mee, of laat een vrijwilliger schrijven. Compleet recept op een mooie kaart.
- ▶ Tussendoor: vragen over wanneer dit gerecht werd gegeten. Feest, zondag, doordeweeks?
- ▶ Geef ook andere bewoners ruimte om te reageren: “Ik maakte het anders, ik gebruikte...”
- ▶ Sluit af met de belofte: “We bundelen alle recepten in een boekje van ons WZC.” Maak dat ook echt, krachtig moment van trots.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepere context, culinaire geschiedenis, regionale verschillen, hoe armoede koken bepaalde. Of: een recept echt koken in een volgende sessie.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige, vertrouwde gerechten. Niet te veel detail, fragmenten welkom. Niet eisen dat het volledig is.
- ▶ **Profiel C:** niet als activiteit op zich. Wel: vragen tijdens een 1-op-1 moment: “Wat at u graag toen u jong was?”

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand kookte nooit:** geen probleem. “Wat at u dan graag thuis?” Eten herinneren werkt ook zonder zelf gekookt te hebben.
- ▶ **Recepten zijn fragmentair (“een snufje van dit, een handvol van dat”):** dat is net het mooiste. Schrijf het zo op: echt koken kent geen exacte maten.
- ▶ **Iemand twijfelt of zijn recept goed is:** bevestig: “Ja, het is een prachtig recept, net zoals de meesten van ons koken.” Bevestiging werkt.
- ▶ **Het boekje komt er niet:** zorg dat het er komt. Een vrijwilliger of stagiair kan het typen en afdrukken. Volgende kerst: alle bewoners krijgen het in handen.

WAT TRAIT U HIERMEE

Receptenkennis is procedureel, vaak ouder dan declaratief geheugen, dus blijft langer. Plus: een recept delen is identiteit-werk: “dit ben ik, dit is wat ik doorgeef.”

C A T E G O R I E 3 . 5

Rust, zingeving & creativiteit

Soms is stilte de beste activiteit

10 kant-en-klare activiteiten

Geleide visualisatie: wandeling door een vertrouwde plek

 DUUR 20-30 min	 GROEP 5-8 personen	 MATERIAAL Stoelen, eventueel zachte muziek	 PROFIELEN A B
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit comfortabel. Voeten plat, handen op schoot. Stilte.
- ▶ Begin met drie diepe ademhalingen, lange uitademing.
- ▶ Leid hen langzaam: “Stelt u zich voor dat u op een mooie zomerdag in een vertrouwd dorp wandelt. Misschien uw geboortedorp, of een andere plek waar u graag kwam.”
- ▶ Beschrijf samen: “U voelt de zon op uw gezicht. Hoort u vogels? Welke geuren zijn er?”
- ▶ Wandel langs herkenbare plekken: “Misschien komt u langs een kerk... een bakkerij... een huis dat u kende...”
- ▶ Geef ruimte voor stille verbeelding. Niet te veel woorden.
- ▶ Sluit langzaam af: “Adem nog eens diep in... open uw ogen.” Geef tijd voor terugkomst.
- ▶ Korte vraag na: “Wie wil iets delen wat u zag?” Niemand verplicht.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** langere visualisatie. Voeg sensorische details toe, texturen, ondergrond. Of een specifiek thema: ‘wandeling in de bergen’, ‘aan zee’.
- ▶ **Profiel B:** kortere versie (10 min). Vertrouwde plek (eigen dorp, eigen tuin). Veel concrete details, abstract werkt minder.
- ▶ **Profiel C:** niet als groep. Wel 1-op-1: zacht praten over een vertrouwde plek terwijl u hun hand vasthoudt.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand valt in slaap:** goed teken, de oefening werkte. Laat slapen. Wakker maken aan het einde, zacht.
- ▶ **Iemand wordt verdrietig:** niet onderbreken, laat tranen toe. Na afloop even bij hen zitten. Soms is verdriet ook een welkom gevoel uit een vervlogen tijd.
- ▶ **Iemand kan niet visualiseren:** geen probleem. Zeg dat gewoon luisteren ook volstaat. De stem en de stilte werken al.
- ▶ **Religieuze terughoudendheid:** sommigen vrezen ‘meditatie’. Noem het ‘innerlijke wandeling’ of ‘rustoefening’.



Visualisatie activeert dezelfde hersengebieden als echte ervaringen. Een geleide wandeling “telt” voor het brein bijna als een echte wandeling. Plus: ontspanningsrespons, verlaagt cortisol.

ACTIVITEIT 42 · Rust, zingeving & creativiteit

Dankbaarheidscirkel

 DUUR 20-30 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Geen	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen in een kring of aan tafel. Korte uitleg: “We delen om beurten 3 dingen waar we vandaag dankbaar voor zijn.”
- ▶ U gaat zelf eerst om het te tonen: “Ik ben dankbaar voor het zonnetje vanmorgen, voor de koffie met de collega’s, en omdat u hier bent.”
- ▶ Vrijwillig om beurten. Klein mag, een goede koffie, een glimlach, een vogel buiten.
- ▶ Wie niets vindt, mag passen. “Ik weet het niet goed” mag ook een antwoord zijn.
- ▶ Niet oordelen. Niets is te klein.
- ▶ Sluit af door samen te zeggen: “En vandaag waren we dankbaar voor...” Laat hen de zin afmaken.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepere reflectie. “Voor wie was u afgelopen jaar dankbaar?” Of voorgestelde thema’s: dankbaarheid voor verlies, voor moeilijke tijden.
- ▶ **Profiel B:** heel concreet en in het hier en nu. “Wat was lekker vanmorgen?” “Wie heeft u vandaag gegroet?” Niet abstract.
- ▶ **Profiel C:** niet als cirkel. Wel: “Ik ben dankbaar dat ik bij u zit” als opener van een 1-op-1 contact.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Niemand vindt iets om dankbaar voor te zijn:** begin zelf met een paar voorbeelden. Vaak komt er dan bij anderen iets op.
- ▶ **Iemand wordt cynisch (“er is niets om dankbaar voor te zijn”):** erken het: “Dat begrijp ik. Sommige dagen voelt het zo.” Niet wegwuiven, wel aanvaarden.
- ▶ **Een bewoner is acuut depressief:** niet forceren tot deelname. Soms is bij stilte zitten al genoeg. Eventueel zorg signaleren.
- ▶ **De sfeer wordt te zoetsappig:** laat het gebeuren, maar houd zelf een nuchtere toon aan. Geen overdreven enthousiasme.

WAT TRAIT U HIERMEE

Dankbaarheid is meetbaar in het brein: regelmatige beoefening verhoogt activiteit in beloningssystemen en verlaagt cortisol. Bovendien: leidt aandacht weg van klachten naar wat wel goed is, een vorm van zelfregulatie.

ACTIVITEIT 43 · Rust, zingeving & creativiteit

Levenslijn tekenen op groot vel papier

 DUUR 60-90 min	 GROEP 1-op-1 of mini-groep van 3	 MATERIAAL Groot vel papier A2, kleurpotloden	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Geef elke bewoner een groot vel papier (A2). Trek een horizontale lijn van links naar rechts.
- ▶ Links: geboorte. Rechts: nu. Markeer de leeftijden: 10, 20, 30 en zo verder tot 90.
- ▶ Vraag: “Wat zijn de hoogtepunten in uw leven? En de moeilijke momenten?”
- ▶ Hoogtepunten boven de lijn, dieptepunten eronder. Met cirkels, korte woorden, eventueel kleur.
- ▶ Geen druk om alles in te vullen. Wat ze bedenken, mag.
- ▶ Help op weg: “Uw trouwdag? De geboorte van de kinderen? Uw eerste werk? Een reis?”
- ▶ Laat het ontstaan over meerdere sessies, een levenslijn is niet voor één keer.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepe reflectie. Toevoegen: ‘wat ik leerde uit elke fase’. Eventueel een levenslijn over meerdere weken, uitwerken, terugkomen, aanvullen.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudigere versie. 5-6 hoofdmomenten. Begeleid stap voor stap. Niet alles invullen, wat komt is goed.
- ▶ **Profiel C:** niet zelf tekenen. Wel: u maakt een eenvoudige levenslijn op basis van wat de familie u vertelde, en toont aan de bewoner. Vragen: “Herkent u dit?”

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Een diep verdriet komt op:** niet wegduwen. Naast hen zitten. “Mooi dat u dit deelt.” Soms is rouw nog niet afgerond, luister.
- ▶ **Een bewoner zegt “er is niets bijzonders gebeurd”:** elk leven is rijk. Vraag: “Wanneer was u het gelukkigst?” Het hoeft niet bijzonder te zijn.
- ▶ **Familie is geïnteresseerd om bij te dragen:** mooi! Vraag familie om foto’s of verhalen. Co-creatie maakt levenslijn rijker.
- ▶ **Iemand wil de lijn niet houden:** respecteer dat. Stop het in een map of bewaar het anoniem. Soms wil iemand later wel terugkomen.

WAT TRAJNT U HIERMEE

Het narrativeren van het eigen leven activeert autobiografisch geheugen en zelfreflectie (mediale prefrontale cortex). Plus: het bevestigt identiteit, “dit ben ik geweest, dit is mijn pad.”

ACTIVITEIT 44 · Rust, zingeving & creativiteit

“Als ik 20 was, wat zou ik mezelf zeggen?”

 DUUR 60 min	 GROEP 4-6 personen	 MATERIAAL Pen en papier, eventueel mooie kaartjes	 PROFIELEN A
---	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg de vraag uit: “Stelt u zich voor, u staat oog in oog met uzelf van 20 jaar. Wat zou u zeggen?”
- ▶ Geef tijd. Sommigen denken meteen, anderen langer.
- ▶ Iedereen schrijft, of dicteert aan een vrijwilliger.
- ▶ Wijsheid hoeft niet levensbeschouwelijk te zijn. Praktische tips zijn ook welkom: “Spaar geld. Trouw niet te snel.”
- ▶ Wie wil, leest voor wat hij schreef. Niemand moet.
- ▶ Sluit af door alle adviezen samen te bekijken, gemeenschappelijke wijsheid.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** werkt zoals beschreven. Diepe gesprekken volgen vaak. Eventueel later: “Wat zou u uzelf NU zeggen?” Net zo waardevol.
- ▶ **Profiel B:** te complex meestal. Vervangen door: “Wat is iets dat u graag aan jongeren zou doorgeven?” Minder abstract.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wordt ontroerd:** geef ruimte. Tranen mogen, herinneringen aan jonge zelf zijn vaak emotioneel. Hand vasthouden.
- ▶ **Iemand zegt “ik heb mijn leven verspild”:** niet ontkennen. “Dat raakt u, wat zou u dan anders doen?” Maak van pijn een leerpunt voor de jonge zelf.
- ▶ **Iemand vindt het te vaag:** vraag concreet: “Wat is een ding dat u zou willen weten op uw 20ste?” Eén tip is genoeg.
- ▶ **Wijsheid wordt clichématig:** geen probleem. Clichés bestaan omdat er waarheid in zit. Bevestig gerust: ook bij grote denkers is niet alle wijsheid origineel.

WAT TRAIT U HIERMEE

Zelfreflectie en mentaliseren, denken over jezelf vroeger, activeert prefrontale cortex en ToM (theorie van geest)-netwerken. Het is een hogere bewustzijnsoefening, alleen mogelijk bij voldoende cognitief vermogen.

ACTIVITEIT 45 · Rust, zingeving & creativiteit

Verhalenketting: 1 zin per persoon

 DUUR 30-45 min	 GROEP 5-8 personen	 MATERIAAL Geen, eventueel een vrijwilliger die meeschrijft	 PROFIELEN A B
--	--	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg uit: “We maken samen een verhaal. Iedereen voegt één zin toe.”
- ▶ Begin een opening: “Op een mistige ochtend in november...”
- ▶ Buurman vult aan: “...stapte een vrouw uit de trein in een onbekend dorp.”
- ▶ Volgende: “Ze had een grote koffer en een kleine hond aan een leiband.”
- ▶ Schrijf mee. Het verhaal slingert alle kanten op, en dat mag. Het is geen literatuur, maar samenspel.
- ▶ Eindig na 15-20 zinnen. Lees het hele verhaal voor.
- ▶ Lachen om eigenaardigheden welkom, dat maakt de pret.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** geef thema's mee: een mysterie, een liefdesverhaal, een sciencefiction. Discussie over plot. Voeg een ‘wending’ regel toe, om de 5 zinnen iets onverwacht.
- ▶ **Profiel B:** open eenvoudig, bijvoorbeeld: “Het was zomer en...” Helpen mag. Wie niets bedenkt, zegt: “de buurman vult aan.” Plezier gaat voor.
- ▶ **Profiel C:** niet geschikt, vraagt te veel taalflexibiliteit. Vervangen door samen prentenboek bekijken.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand vindt geen zin:** reik een woord aan; daar maakt iemand wel een zin van. Of doe het zelf voor in zijn plaats. Geen druk.
- ▶ **Het verhaal wordt onsamenvattend:** mooi. Lach erom. Niet eisen dat het ‘klopt’. Schoonheid van improvisatie.
- ▶ **Iemand drijft het verhaal in pijnlijke richting:** mild ombuigen: “En dan kwam er onverwacht...” Zo stuurt u zachtjes bij.
- ▶ **Het wordt te lang:** eindig op tijd. Een onafgewerkt verhaal mag: het wordt “een van die mysteries die nooit werden opgelost”.

WAT TRAIKT U HIERMEE

Co-creatie van verhalen activeert taal, sociale afstemming, creativiteit en onverwacht-denken, een prefrontale workout. Plus: lachen, de beste hersenactivator die er is.

Eenvoudige meditatie voor beginners

 DUUR 10-15 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Stoelen, eventueel rustige muziek	 PROFIELEN A B
--	---	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit rechtop, voeten plat, handen op schoot. Korte uitleg: “We oefenen even rust, niets bijzonders, gewoon stil zijn samen.”
- ▶ Ogen dicht of zachtjes naar beneden kijken: vrije keuze.
- ▶ Eerste 2 minuten: ademen. “Voel uw ademhaling. Niet veranderen, gewoon volgen.”
- ▶ Volgende 2 minuten: “Voel uw lichaam in de stoel. Voeten op de grond. Rug tegen de leuning.”
- ▶ Laatste twee minuten: “Luister naar wat u hoort: geluiden van buiten, dichtbij en veraf.”
- ▶ Sluit af: “Beweeg uw vingers, uw tenen. Open uw ogen.”
- ▶ Geef tijd. Geen gesprek meteen na, laat de stilte naklinken.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** langere meditatie (15-20 min). Voeg een lichaamsscan toe: “voel uw voeten, uw kuit, uw knieën...” Bespreek nadien wat ze ervaren.
- ▶ **Profiel B:** korte versie (5-7 min). Veel concrete houvast, niet abstract zijn. “Voel uw handen op de schoot.” Geen ‘leeg het hoofd’.
- ▶ **Profiel C:** niet als formele oefening. Wel: 30 seconden samen stil zitten met de hand op hun hand. Aandacht zonder woorden.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand valt in slaap:** mooi. Lichaam had rust nodig. Wakker maken aan het einde, zacht.
- ▶ **Iemand kan niet stilzitten:** geen druk. Stoel verschuiven, even handen wrijven mag. Stilte komt soms via beweging.
- ▶ **Iemand vindt het zweverig:** maak het concreet: “Dit is gewoon even niets doen, net als ‘s avonds in de zetel.” Geen religieuze of spirituele kaders.
- ▶ **Een bewoner krijgt onaangename gevoelens:** stop voor die persoon. Soms komt onverwerkt iets boven. Aanwezig zijn, niet doorduwen.

WAT TRAIT U HIERMEE

Mindfulness-meditatie verlaagt activiteit in het default mode network (te veel gepieker) en verhoogt activiteit in aandacht-circuits. Vermindert angst, verbetert slaap, vermindert chronische pijn-perceptie.

Ademhalingsoefening 4-7-8

 DUUR 10 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Geen	 PROFIELEN A B C
---	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Iedereen zit comfortabel. Leg uit: “We doen een eenvoudige adem oefening die ontspanning brengt, 4 tellen in, 7 vasthouden, 8 uit.”
- ▶ Doe zelf voor: adem 4 tellen in door de neus, hou 7 tellen vast, blaas 8 tellen uit door mond.
- ▶ Doe het samen, eerst rustig 1 cyclus.
- ▶ Herhaal 3-4 keer. Niet meer, kan duizelig maken.
- ▶ Tussendoor adempauze laten, gewone ademhaling.
- ▶ Sluit af: “Voel hoe uw lichaam reageert. Wat is anders dan een minuut geleden?”
- ▶ Niet meer dan eens per week, wordt anders saai. Houd het bijzonder.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** voeg uitleg toe: parasympatisch zenuwstelsel, hoe ademhaling fysiologisch ingrijpt. Zinvol voor wie rustiger wil leren omgaan met angst.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudiger: alleen “diep in, lang uit”. Geen tellen, werkt bij velen beter dan voorgeschreven ritme.
- ▶ **Profiel C:** geen instructie. Wel: u zelf langzaam ademen naast hen. Vaak volgen zij vanzelf.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand wordt duizelig:** stop. Normaal ademen. Zeven tellen vasthouden is voor sommige longen te lang.
- ▶ **Iemand vindt het ongemakkelijk:** geen druk. “Ademen mag op uw eigen ritme, meeluisteren is genoeg.”
- ▶ **Iemand met longproblemen (COPD, astma):** vooraf checken met zorg. Soms is deze oefening niet aangeraden, vervangen door rustige observatie.
- ▶ **Het werkt niet voor iedereen:** sommigen worden niet kalmer maar net onrustiger. Verken alternatieven, voor hen werkt mindfulness van het lichaam misschien beter.

WAT TRAIT U HIERMEE

De 4-7-8-ademhaling prikkelt de nervus vagus, de zenuw die het lichaam tot rust brengt. De hartslag daalt, de bloeddruk daalt, de angst vermindert. Een direct lichamelijk effect.

ACTIVITEIT 48 · Rust, zingeving & creativiteit

Mandala kleuren met rustige muziek

 DUUR 45-60 min	 GROEP 4-8 personen	 MATERIAAL Mandala-prints, kleurpotloden of stiften	 PROFIELEN A B C
--	--	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Print mandala-tekeningen, eenvoudige tot complexe, naar keuze.
- ▶ Iedereen krijgt een mandala en kleurpotloden of stiften.
- ▶ Speel rustige instrumentale muziek op de achtergrond.
- ▶ Geen instructies over hoe ze moeten kleuren. Vrije keuze.
- ▶ U mag zelf ook mee kleuren, niet alleen toezicht.
- ▶ Geen gesprek nodig. Gesprekken die opkomen mogen, maar geen gepush.
- ▶ Eindig wanneer iedereen op een natuurlijke manier klaar is. Bekijk samen kort wat iedereen maakte en berg het daarna op of geef het mee naar de kamer.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** complexere mandala's. Laat hen desgewenst een eigen ontwerp tekenen. Bespreking nadien over kleurkeuzes en wat zij ervaren.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige mandala's met grote vlakken. Niet stressen over 'binnen de lijntjes'. Sommigen kleuren slordig, geen probleem.
- ▶ **Profiel C:** nog eenvoudiger ontwerp. Hand begeleiden bij het kleuren. Of vingers in vingerverf, primair en plezierig.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand vindt het kinderachtig:** erken: "Klopt, kleuren is iets dat we als kind deden. Maar veel volwassenen ontdekken het opnieuw als rust-medicijn."
- ▶ **Iemand raakt gefrustreerd door de lijntjes:** aanmoedigen om buiten de lijntjes te gaan. Geen regels. Of: andere mandala met grotere vlakken.
- ▶ **Iemand slaapt in:** mandala kleuren is rustgevend, slapen kan. Niet wakker maken.
- ▶ **De ruimte raakt te druk of luidruchtig:** pas de muziek aan. Of vraag stilte. Mandala vraagt rust, luidruchtigheid breekt het effect.

 WAT TRAIT U HIERMEE

Repetitief, ritmisch handelen (kleuren binnen lijnen) activeert default mode network in een rustige modus. Lijkt op meditatie qua effect, verlaagt cortisol, verbetert focus.

Gedichtenmiddag

 DUUR 45-60 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Bundel met klassieke gedichten	 PROFIELEN A B
--	---	--	---

HOE DOET U HET

- ▶ Selecteer 6-8 toegankelijke gedichten: Guido Gezelle, Anton van Wilderode, Toon Hermans, Annie M.G. Schmidt.
- ▶ Iedereen aan een tafel met koffie en koek. Sfeer.
- ▶ U leest het eerste gedicht voor. Niet te snel. Pauzes laten.
- ▶ Korte stilte erna. Dan: “Wat raakt u in dit gedicht?”
- ▶ Bewoners reageren naar believen. Sommigen herinneren zich gedichten van school.
- ▶ Volgende gedicht. Wissel toon, een ernstig, een vrolijk.
- ▶ Eindig met een licht gedicht. Toon Hermans werkt vaak (humor met diepgang).

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** uitgebreidere bespreking. Vraag wie zelf gedichten kent uit het hoofd. Lees Vlaamse klassiekers. Guido Gezelle, Karel van de Woestijne.
- ▶ **Profiel B:** eenvoudige, herkenbare gedichten, kinderverzen, gebedsverzen, liedteksten. Veel ruimte voor: “Mijn vader/moeder zei dat...”
- ▶ **Profiel C:** niet als bespreking. Wel: ritmisch voorlezen, samen mee neuriën. Het ritme en de klank tellen, niet het begrip.

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Een gedicht raakt te diep:** erken: “Mooie gedichten doen dat, ze laten dingen voelen die anders gesloten blijven.” Stilte respecteren.
- ▶ **Niemand reageert:** u deelt zelf wat het gedicht u doet. Vaak springen anderen daarna mee in.
- ▶ **Een bewoner kent een gedicht uit het hoofd:** mooi! Vraag of hij/zij het wil voordragen. Vaak emotioneel moment voor de groep.
- ▶ **Een gedicht is te ingewikkeld:** sla over. Of: vat samen in eigen woorden. Niet alle poëzie hoeft begrepen, voelen mag genoeg zijn.

WAT TRAIT U HIERMEE

Poëzie activeert ritme- en klank-circuits in een ander gebied dan proza. Veel ouderen kennen gedichten uit hun jeugd nog perfect uit het hoofd, verbazend bewaarsmechanisme.

ACTIVITEIT 50 · Rust, zingeving & creativiteit

“Wie kan ik vandaag iets geven?”

 DUUR 30-45 min	 GROEP 5-10 personen	 MATERIAAL Klein materiaal: kaartjes, bloempotjes, koekjes	 PROFIELEN A B
--	---	---	---

HOE DOET U HET

- ▶ Leg uit: “Vandaag denken we aan wie iets bijzonders verdient: een glimlach, een woord, een klein cadeautje.”
- ▶ Bedenk samen: een medebewoner die ziek is, een schoonmaakster die altijd vriendelijk is, een nieuwe bewoner.
- ▶ Per bewoner: kies één persoon en één geste. Een kaartje schrijven. Een bloemetje plukken. Een koekje meenemen.
- ▶ Help bij het uitvoeren, pen vasthouden, papier vouwen, samen bezorgen.
- ▶ Bespreek nadien: “Hoe voelde het om iemand iets te geven?”
- ▶ Eindig met de vraag: “Wie kan u morgen iets geven?” Opent een kleine gewoonte.

VARIATIES PER PROFIEL

- ▶ **Profiel A:** diepe reflectie over hoe het voelt om te geven. Eventueel maandelijkse traditie. Schrijven mag persoonlijker en langer.
- ▶ **Profiel B:** concrete, kleine gestes. Een tekening, een koekje, een dankwoord. Met begeleiding lukt veel.
- ▶ **Profiel C:** niet als activiteit. Wel: u helpt hen hun warmte uit te drukken naar familie of medebewoners. “Zou u uw kleinkind een kus willen sturen?”

WAT ALS HET NIET WERKT?

- ▶ **Iemand zegt: “Niemand wil iets van mij”:** erken het: “Soms voelt het zo. Maar zullen we het toch proberen, een lief woord voor iemand?” Klein beginnen mag.
- ▶ **De geste komt onhandig over:** niet erg. Goede bedoeling telt. Begeleid bij het geven, vergezel hen.
- ▶ **Niemand bedenkt iets:** suggesties geven: “Misschien een kaartje voor de kookploeg, voor al die warme maaltijden?”
- ▶ **Het geven wordt niet ontvangen zoals gewenst:** erken: “Niet iedereen reageert zoals we hopen. Maar het geven zelf was waardevol.”


WAT TRAIKT U HIERMEE

Geven activeert beloningssystemen sterker dan ontvangen, bewezen in onderzoek. Plus: het geeft zin ("ik kan nog iets bijdragen") en doorbreekt de passieve rol die bewoners van een woonzorgcentrum snel krijgen.

Vijftig activiteiten zijn een begin

U hoeft niet alles te doen. Vandaag niet, en later ook niet. Kies wat past bij uw groep, uw ruimte, uw moment.

Wat u doet, doet er toe. Ook als u 'maar' een halve activiteit afwerkt. Ook als de helft niet meedoet. Ook als één bewoner in slaap valt.

In het volgende deel leest u hoe u deze activiteiten over een week of een maand spreidt. Niet als verplichting, maar om uw planning ademruimte te geven.

Programma's en weekplanning

Hoe u deze 50 activiteiten in een ritme zet

Een week zonder structuur loopt vol of loopt leeg. Allebei zijn ze vermoeiend, voor u en voor uw bewoners. Dit deel helpt u om een ritme op te bouwen waarin de activiteiten elkaar versterken in plaats van uitputten.

U vindt hier drie principes, drie voorbeeldweken en een maandkader. Niet als verplichting, maar als startpunt. Pas alles aan naar uw groep, uw collega's, uw eigen energie.

Drie principes voor een goede week

1. Varieer over de vijf categorieën

Een week met enkel bewegingsactiviteiten is even slecht als een week vol reminiscentie. Het brein heeft afwisseling nodig, net als het lichaam. Probeer in elke week minstens drie van de vijf categorieën te raken.

Een goed ritme: één bewegingsactiviteit, één geheugenactiviteit, één zintuiglijke, één sociale, en één rustige. Dat is een complete week. De week daarna mag u accenten verleggen: meer creativiteit of meer reminiscentie, naargelang wat de groep nodig heeft.

2. Wissel intensiteit af

Na een drukke activiteit (samen koken, intergenerationeel bezoek) volgt een rustige (meditatie, mandala, voorlezen). Na een emotionele (reminiscentie, levenslijn) volgt iets lichts (ballonbal, woordspel). Niet alles op één hoogtepunt, anders krijgen uw bewoners en uzelf nooit ademruimte.

Vuistregel: per dagdeel één hoofdactiviteit. Niet meer. Erna mag het stil zijn.

3. Plan ook lege momenten

Een goed programma heeft witte plekken. Bewoners hebben tijd nodig om te verteren, om bij elkaar te zitten, om alleen te zijn. Een programma dat continu volzit, is geen rijkdom maar uitputting.

Plan minimaal twee dagdelen per week zonder geprogrammeerde activiteit. Geen vrije tijd om in te vullen, gewoon ruimte. Soms gebeurt dan het mooiste: een spontaan gesprek, een rustige babbel, een wandeling met één bewoner.

Een goede animator is geen entertainer

U bent geen activiteitenfabriek, maar iemand die ritme brengt: met activiteit én met rust. Wie voortdurend programmeert, put zichzelf en zijn bewoners uit. Een goed gekozen leegte tussen twee activiteiten weegt even zwaar als de activiteiten zelf.

Voorbeeldweek 1: een voorjaarsweek

Lente in maart of april. Frisheid, beweging, de eerste warme zon. Onderstaand schema toont een gevulde week voor profiel A en B samen. Voor profiel C lopen de activiteiten 1-op-1 of in mini-groep, niet in het schema, wel in de praktijk.

■ Bewegen ■ Geheugen ■ Zintuig ■ Sociaal ■ Rust

DAG	VOORMIDDAG	NAMIDDAG
Maandag	nr 3 Wandelparcours met opdrachten	nr 25 Foto's van vroeger samen bekijken
Dinsdag	nr 14 Categorieënspeel	rustmoment —
Woensdag	nr 31 Verhalencirkel: eerste werkdag	nr 48 Mandala kleuren
Donderdag	rustmoment —	nr 27 Kruidentuin op tafel
Kippensoep of tomatensoep met balletjes	nr 9 Yoga voor stoelen	nr 36 Samen liedteksten zingen

Wat u hier ziet: vijf werkdagen, tien dagdelen, zeven activiteiten en drie rustmomenten. Alle vijf categorieën komen aan bod. Lichte en intensieve activiteiten wisselen elkaar af. **Weekend bewust niet ingevuld:** daar gelden andere ritmes (familiebezoek, eigen tijd, kerk voor wie wil).

Voorbeeldweek 2: een rustige winterweek

Januari of februari. Korte dagen, vaak grijs, weinig zon. Bewoners zijn sneller moe, sneller down. Een goede winterweek heeft minder hoogtepunten, meer rust, en gericht aandacht voor verbinding en warmte.

■ Bewegen ■ Geheugen ■ Zintuig ■ Sociaal ■ Rust

DAG	VOORMIDDAG	NAMIDDAG
Maandag	nr 11 Reminiscentie-cirkel met voorwerpen	rustmoment —
Dinsdag	nr 6 Voetgymnastiek met handdoek of bal	nr 49 Gedichtenmiddag

DAG	VOORMIDDAG	NAMIDDAG
Woensdag	<i>rustmoment —</i>	nr 17 Oude reclames herkennen
Donderdag	nr 28 Hand- en voetmassage	nr 39 Krantencafé
Kippensoep of tomatensoep met balletjes	nr 4 Tai chi voor zittende ouderen	nr 41 Geleide visualisatie

Verschil met voorjaar: meer rustige activiteiten (massage, gedichten, visualisatie), meer ruimte tussendoor. Geen wandelparours buiten, winters weer leent zich er niet voor. Wel binnenactiviteiten met warmte en intimiteit.

Voorbeeldweek 3: een feestweek

Een week met een speciaal moment. Pasen, kerstdag, een verjaardag van een 100-jarige, een dorpsfeest. Eén dag is hoogtepunt, de dagen errond bouwen op of bouwen af. Niet alles op één dag samenproppen.

■ Bewegen ■ Geheugen ■ Zintuig ■ Sociaal ■ Rust

DAG	VOORMIDDAG	NAMIDDAG
Maandag	nr 26 Seizoenstafel maken (paaskransje)	<i>rustmoment —</i>
Dinsdag	nr 33 Samen koken (paasontbijt voorbereiden)	nr 23 Muziek-uit-jeugd (paasliederen)
Woensdag	<i>rustmoment —</i>	nr 40 Recepten-uitwisseling (paasgerechten)
Donderdag	nr 35 Brieven schrijven aan kleinkinderen	<i>rustmoment —</i>
Kippensoep of tomatensoep met balletjes	nr 1 Stoeldans (paas-paasplaylist)	nr 42 Dankbaarheidscirkel

Strategie: alle activiteiten van de week verbinden met het thema (Pasen). Maandag voorbereiden (paaskransje), dinsdag-woensdag culinair (paasontbijt), donderdag rustige bezinning (brieven), kippensoep of tomatensoep met balletjes feestelijke afsluiter. Op de feestdag zelf (zondag) niets meer programmeren, bewoners hebben hun familie, hun kerkmoment, hun eigen ritme.

Een maandkader: variatie over vier weken

Naast variatie in een week is variatie over de maand belangrijk. Bewoners onthouden vaak meer dan u denkt, een tweede stoeldans binnen tien dagen voelt als herhaling. Gebruik onderstaand kader om over vier weken een rijk geheel te bouwen.

Per week minimaal:

- één bewegingsactiviteit
- één geheugenactiviteit
- één zintuiglijke activiteit
- één sociale activiteit
- één rustige activiteit

Over vier weken:

- alle 25 activiteiten uit de eerste vier categorieën gebruiken (5 per week × 4)
- minstens 4 activiteiten uit categorie 5 (rust en zingeving), 1 per week
- één ‘speciaal’ moment plannen: een buitenwandeling, een uitstap, een gastenbezoek, een groot themafeest

Rotatie-tip

Werk met een eenvoudige Excel of map: streep af welke activiteit u wanneer deed. Zo ziet u in één oogopslag of u herhaalt of varieert. Sommige activiteiten (samen zingen, reminiscentie) mogen vaker terugkomen; die werken net beter met herhaling. Andere (debatcafé, koken) zijn intenser en volstaan één keer per maand.

Een planning is een hulp, geen baas

Een evenwichtig schema is mooi op papier. Maar een groep is geen schema. Als de stemming op maandag laag is, schuift u om, de geleide visualisatie van kippensoep of tomatensoep met balletjes past dan hier beter. Plan strak, schuif soepel. Dat is de kunst.

Een ideale dagopbouw

Naast variatie over de week is ook variatie binnen één dag belangrijk. Het brein volgt natuurlijke ritmes: de alertheid is het hoogst in de ochtend, zakt na de middag en haalt het ochtendniveau niet meer. Stem uw activiteiten daarop af.

Voormiddag (10u, 11u30)

Het brein is op zijn alertste. Plan hier de cognitief uitdagende activiteiten: quiz, kruiswoord, woordspel, debatcafé. Ook reminiscentie werkt goed in deze periode, bewoners hebben dan nog energie om te vertellen.

- Goed: quiz, woordspel, reminiscentie, kookactiviteit, intergenerationeel bezoek
- Vermijd: rustmeditatie, geleide visualisatie (te slaapverwekkend in dit uur)

Vroege namiddag (14u, 15u30)

Na het middageten zakt de alertheid, vooral bij ouderen. Plan hier vooral lichamelijke en zintuiglijke activiteiten. Beweging brengt de bloedsomloop op gang en zintuiglijke prikkels wekken op zonder te belasten.

- Goed: stoeldans, ballonbal, geurenraadsel, muziek-meezingen, samen wandelen
- Vermijd: zware geheugen oefeningen, lange gesprekken, debatten

Late namiddag (16u, 17u)

De energie daalt. Bewoners zijn moe, sneller geprikkeld, soms onrustig (sundowning). Plan hier rustige, emotioneel verbindende activiteiten.

- Goed: gedichtenmiddag, mandala kleuren, geleide visualisatie, hand-massage, samen muziek beluisteren
- Vermijd: alles wat veel concentratie vraagt of veel rumoer

Wat met de avond?

Avondactiviteiten zijn meestal niet de taak van de animator, wel van de zorg. Maar als u 's avonds toch iets organiseert (bijvoorbeeld een feest), houd het kort, rustig, en met vertrouwde elementen. Geen experimenten na 18u.

De vuistregel

Cognitief 's morgens, lichamelijk en zintuiglijk vroeg in de namiddag, emotioneel en rustig laat in de namiddag. Wie dit ritme volgt, werkt met het brein in plaats van ertegen, en put zichzelf en de groep minder uit.

Wat u absoluut niet moet doen

- Op één dag drie activiteiten plannen “omdat het kan”. U bent uitgeput en uw bewoners raken verzadigd.
- Twee weken na elkaar dezelfde stoeldans. Variatie is uw beste vriend.
- Een feestdag overplannen. Op kerstdag zelf is een rustig moment vaak beter dan een geplande feestactiviteit.

- Een planning maken zonder collega's te vragen. Wie helpt? Wie weet welke bewoner waar bij past?
- Vasthouden aan het schema als de groep iets anders nodig heeft. Soepelheid eerst.

Lastige situaties opvangen

Wat doet u als de activiteit niet vlot loopt

Niet elke activiteit verloopt zoals u hoopte. Een bewoner wordt boos. Een groep zwijgt. Iemand begint te huilen, of weigert mee te doen, of valt zomaar stil. Dat is geen falen. Dat gebeurt nu eenmaal als u werkt met kwetsbare mensen.

In dit deel vindt u zes situaties die vaak terugkomen. Elk met concrete handvatten: wat u doet, wat u laat, en hoe u erna verdergaat.

Het belangrijkste principe vooraf

Een 'lastige' situatie is altijd een vorm van communicatie. De bewoner zegt iets: pijn, angst, vermoeidheid of frustratie. Vaak met andere woorden dan die u verwacht. Uw eerste taak is niet de situatie 'oplossen', maar verstaan wat er gezegd wordt.

SITUATIE · Een bewoner wordt boos of agressief

Mevrouw De C. begint plots te schreeuwen tijdens het quizmoment. Ze duwt haar boekje weg, wijst naar een andere bewoner. "Hij stinkt!" Iedereen kijkt geschrokken op. De situatie escaleert.

✓ WAT TE DOEN

- Blijf zelf rustig. Verlaag uw stem. Boosheid van uw kant maakt het erger.
- Erken het gevoel zonder de inhoud te bevestigen: "U bent boos. Dat zie ik."
- Haal zo nodig een van beiden weg. Niet als straf, wel als bescherming. "Komt u even mee, mevrouw, we gaan naar de andere kamer."
- Bied iets concreets aan: een glas water, wat tijd, een stille hoek.
- Pas wanneer ze gekalmeerd is, kunt u (eventueel) navragen wat er aan de hand was.

X WAT NIET DOEN

- Zeg niet "Niet zo lelijk doen" of "Stop daarmee". Dat ontkent het gevoel en jaagt de spanning op.
- Niet uitleggen waarom haar gedrag onterecht is. Logica werkt niet bij iemand in emotie.
- Laat de andere bewoner niet reageren of zich verdedigen; dat maakt het erger.

↳ EN DAARNA

Boosheid bij dementie of bij stress is bijna altijd uiting van iets anders: pijn, vermoeidheid, angst, hongergevoel, overprikkeling. Geef het door aan de zorg: vaak helpt een onderzoek of een aanpassing van de medicatie. Schaam u niet om dit te melden.

SITUATIE · Een bewoner weigert mee te doen

U haalt mijnheer P. op voor de zangmiddag. Hij draait zich weg. "Laat mij gerust. Ik wil niet." U weet dat hij vroeger graag zong. Wat doet u?

✓ WAT TE DOEN

- Respecteer de "nee" eerst. Forceren werkt averechts en bouwt wantrouwen op.
- Vraag zachtjes: "Komt het even niet uit? Of liever een andere keer?"
- Bied een mini-versie aan: "Wilt u even meeluisteren in de gang? Niet meedoen, gewoon erbij?"
- Probeer later opnieuw; 's namiddags lukt het soms wel.
- Bied alternatief 1-op-1 contact als de groep niet lukt.

X WAT NIET DOEN

- Niet aandringen of overhalen met argumenten ("maar u zong toch altijd zo graag").
- Niet schuldgevoel oproepen ("de anderen wachten op u").
- Vertrek niet zonder uitleg; dat voelt als afwijzing.

↳ EN DAARNA

Weigering is een recht, ook in een WZC. Maar wie steeds weigert, geeft mogelijk een signaal: somberheid, pijn, schaamte over wat niet meer lukt, of een conflict met een medebewoner. Bespreek het met collega's en zorg. Soms ligt de oplossing buiten uw activiteit.

SITUATIE · Een bewoner begint te huilen

Tijdens reminiscentie houdt mevrouw V. een oude trouwfoto in haar handen. Plots beginnen de tranen te lopen. De rest van de groep valt stil. Iedereen kijkt naar u.

✓ WAT TE DOEN

- Ga rustig naast haar zitten. Hand op haar arm of in haar hand.
- Geen woorden. Stilte mag. Aanwezigheid is genoeg.
- Zegt u toch iets, erken het dan zacht: "Mooi, hé. En u mist hem." Meer hoeft niet.
- Geef tijd. Tranen mogen 30 seconden, een minuut, twee minuten duren.
- Pas als ze klaar is, vraag voorzichtig: "Wilt u erover vertellen, of even rust?"

X WAT NIET DOEN

- Niet wegduwen: "Kom, niet huilen, het is een mooie dag." Dat ontkent het gevoel.
- Reik niet meteen een zakdoek aan; dat voelt soms als "stop maar met huilen".
- Niet de groep snel afleiden om de stilte te vullen, laat het er zijn.

↳ EN DAARNA

Tranen bij ouderen zijn vaak verdriet dat lang is opgekropt. Dat mag stromen in een veilige omgeving; het doet meer goed dan u denkt. En raakt u zelf ontroerd, schaam u dan niet. Het maakt het contact echter.

SITUATIE · Een bewoner raakt verward of gedesoriënteerd

Tijdens de wandeling vraagt mevrouw J. plotseling: "Waar gaan we naartoe? Wie zijn jullie? Mijn man wacht op mij thuis." Haar man is 12 jaar geleden overleden. De groep wandelt door, wat doet u?

✓ WAT TE DOEN

- ▶ Stop even. Wissel van plaats en ga naast haar lopen, hand in hand.
- ▶ Ga niet in op de feitelijke onjuistheid ("uw man is overleden"). Dat is hard en het werkt niet.
- ▶ Spiegel het gevoel: "U mist hem, hé." Dat is altijd waar.
- ▶ Leid zachtjes om: "Komt u, we wandelen samen even verder. We gaan terug naar binnen, oké?"
- ▶ Zet haar binnen op een vertrouwde plek met iets vertrouwd: een kop koffie, haar eigen stoel, een liedje.

X WAT NIET DOEN

- ▶ Verbeter haar niet met "Maar uw man is dood, mevrouw J." Dat veroorzaakt telkens opnieuw acute rouw.
- ▶ Ga niet mee in een leugen: "Ja hoor, hij wacht op u." Dat schept verwarring en wantrouwen.
- ▶ Niet boos of ongeduldig worden, verwarring is geen onwil.

↳ EN DAARNA

Iemand terugbrengen naar het hier en nu ("vandaag is het dinsdag, u woont hier") werkt zelden bij gevorderde dementie. Meegaan met het gevoel werkt wel: erken wat ze voelt en leid haar zacht naar comfort. Geef het signaal door, als verwarring toeneemt, kan medische opvolging nodig zijn (urineweginfectie, uitdroging, medicatie).

SITUATIE · De hele groep raakt overprikkeld

Halverwege de stoeldans wordt het rumoer groot. Mijnheer K. begint de tafel te slaan op het ritme. Mevrouw H. lacht hard en luid. Anderen kijken angstig om zich heen. De energie draait naar onrustig.

✓ WAT TE DOEN

- ▶ Verlaag de muziek onmiddellijk. Niet uitzetten, afbouwen.
- ▶ Speel een traag, zacht lied. "Eenzaam zonder jou" of een instrumentaal stuk.
- ▶ Spreek zelf zachter dan tevoren. Vraag fluisterend: "Even rustig nu?"
- ▶ Bied iemand een kop water of een handdoekje. Concrete actie kalmeert.
- ▶ Sluit de activiteit af voor het escaleert. Eindigen op een rustpunt is beter dan op een hoogtepunt dat doorslaat.

X WAT NIET DOEN

- Praat niet luider om boven het rumoer uit te komen; dat versterkt de overprikkeling.
- Wijs de luidruchtige bewoner niet terecht; dat zet hem te kijk.
- Ga niet door “omdat de activiteit nog niet af is”. Uw plan is niet heilig.

↳ EN DAARNA

Overprikkeling betekent dat er te veel was: te veel geluid, te veel beweging, te lange duur. Volgende keer: kortere sessie, kleinere groep, vertrouwder repertoire. Niet als straf, wel als les.

SITUATIE · Een bewoner valt of raakt gewond

Tijdens de balanceeroefening verliest mevrouw S. plots haar evenwicht en valt. Ze ligt op de grond. De groep is geschokt. U bent alleen met de bewoners.

✓ WAT TE DOEN

- Blijf zelf rustig, uw kalmte is een baken voor de groep.
- Ga onmiddellijk naar de gevallen bewoner. Spreek haar aan: “Mevrouw S., kunt u mij horen?”
- Help haar niet overeind voor u zeker weet dat er geen verwondingen zijn. Wachten is dan beter.
- Druk op de noodbel of roep om hulp van zorg/collega's.
- Houd de andere bewoners op afstand maar in zicht. “Iedereen blijft zitten, alstublieft.”
- Volg de instructies van zorg/verpleegkundige, zij beslissen of de bewoner mag opstaan.

X WAT NIET DOEN

- Til haar niet zelf op en trek haar niet overeind; dat kan letsel verergeren.
- Zeg niet “het is niets” voor u zeker bent; u zou letsel kunnen onderschatten.
- Stuur de groep niet weg voor duidelijk is wat er aan de hand is, en laat hen niet alleen.

↳ EN DAARNA

Elke val moet gemeld worden, ook als de bewoner schijnbaar oké is. Vul een valincidentformulier in, ook al lijkt er niets aan de hand. Schade kan later opduiken (intern bloeden, breuken die niet meteen pijn geven). En een val is geen falen van u. Vallen hoort bij ouder worden; uw taak is opvangen, niet voorkomen tot elke prijs.

Drie algemene principes

1. U bent niet alleen verantwoordelijk

Een lastige situatie is geen test van uw bekwaamheid. U mag, en hoort, om hulp te vragen. Een collega bellen, de zorg waarschuwen of een familielid contacteren is professioneel handelen, geen falen.

Vraag bij elke ernstige situatie: wie helpt mij hier verder? Eén iemand alleen kan een groep van 10 mensen niet aansturen en een crisis opvangen tegelijk.

2. Achteraf is even belangrijk als tijdens

Wat gebeurt na een lastige situatie bepaalt veel. Praat erover met uw collega's, niet om te klagen maar om het te leren plaatsen. Schrijf het op in het bewonersdossier. Bespreek het met de zorgcoördinator als het patroon herhaalt.

En zorg ook voor uzelf. Wie elke week boosheid, verdriet of agressie over zich heen krijgt, draagt iets mee dat ergens gedeeld moet kunnen worden. Een teamoverleg, een externe supervisie, een gewone babbel met een collega, neem die ruimte.

3. Patronen herkennen

Eén lastige situatie is een incident. Dezelfde situatie drie keer in een week is een patroon. Als dezelfde bewoner elke week boos wordt, zit daar iets achter. Misschien medische pijn, misschien een conflict, misschien depressie.

Schrijf het op. Bespreek het in team. Niet om de bewoner in een hokje te plaatsen, wel om hem of haar beter te begrijpen. De animator ziet die patronen vaak als eerste; uw observaties zijn waardevol voor de zorg.

Tot slot

U zult fouten maken. Iedereen die met kwetsbare mensen werkt, maakt ze. Wat telt, is dat u rustig blijft, bijleert en verdergaat. Elke animator kent dagen waarop het anders liep dan gehoopt. Dat is geen falen, dat is werken met mensen.

De animator zelf

Hoe u het werk volhoudt en blijft groeien

Dit korte deel gaat niet over uw bewoners, maar over u. Wie elke dag met kwetsbare mensen werkt, draagt iets mee dat ergens gedeeld moet kunnen worden. Goede zorg voor anderen begint bij goede zorg voor uzelf.

Drie thema's komen aan bod: hoe u het werk volhoudt zonder uitputting, hoe u uzelf beschermt tegen overdracht en compassiemoeheid, en hoe u blijft groeien als animator, ook na vijf, tien, twintig jaar.

Hoe houdt u het vol?

Werken in een woonzorgcentrum is mooi werk en zwaar werk tegelijk. U bent getuige van afscheid, achteruitgang, soms eenzaamheid. Tegelijk ervaart u ontroerende momenten, dankbare blikken, kleine doorbraken. Dat alles op één werkdag, soms in één uur.

Vier strategieën helpen u dit vol te houden:

1. Maak verschil tussen werk en thuis

Leg het werk neer wanneer u 's avonds naar huis gaat. Dat lukt niet altijd, maar maak er een gewoonte van. Een wandeling op weg naar huis, even iets anders luisteren in de auto, douchen voor u aan tafel gaat. Een fysieke overgang helpt het mentale loslaten.

2. Vier de kleine successen

Animatiewerk wordt zelden geprezen. Niemand komt u zeggen dat een activiteit geslaagd was. Doe het dus zelf. Schrijf eens per week één moment op dat u raakte: de glimlach van mevrouw De W., de spontane zang van mijnheer P., het eerste woord van iemand die een week zweeg. Bewaar het.

3. Verbind met collega's

U bent geen solist. De zorg, de keuken, de logistiek en de leiding zien uw bewoners elk op een andere manier. Een korte babbel met een verzorgende kan u doen begrijpen waarom mijnheer K. vandaag zo onrustig was. Een grap met de keukenploeg kan een dag redden.

4. Aanvaard wat u niet kunt veranderen

U kunt dementie niet stoppen en niemand jonger maken. Wat u wel kunt, is de tijd die er is vullen met iets goeds. Eén goede namiddag is een geschenk. Laat dat volstaan.

“Een goede animator is geen redder. Wel iemand die de tijd die er is, met warmte vult.”

Uzelf beschermen tegen compassiemoeheid

Compassiemoeheid is een deftig woord voor iets heel concreets: u draagt de pijn van anderen, te veel en te lang. Het stapelt op. U merkt het aan kleine signalen: u huilt sneller, u slaapt slechter, u voelt zich leeg na een werkdag, u bent prikkelbaarder thuis.

Vijf concrete handvatten:

- Erken dat u mens bent. U mag geraakt worden; het maakt u zelfs een betere animator. Erken het dan ook bij uzelf in plaats van het weg te duwen.
- Beperk wat u meeneemt naar huis. Een collega wil om half zes nog iets kwijt: kan dat morgen? Veel zaken kunnen wachten.
- Praat met iemand buiten het werk. Liefst niet uw partner, als die zelf zwaar werk heeft. Een vriendin, een wandelmaatje, een professionele coach. Iemand die luistert zonder oplossing te willen geven.
- Bouw gewoontes in die u tot rust brengen: een wekelijkse wandeling, een hobby, vaste sportmomenten. Geen luxe, maar noodzaak.
- Ken uw signalen. Wat doet u als u uitgeput raakt? Eet u meer? Slaapt u slechter? Snauwt u tegen familie? Zo herkent u het op tijd.

UIT DE PRAKTIJK

Een collega vertelde me dat ze elke kippensoep of tomatensoep met balletjes voor ze naar huis ging, even op een bankje in de tuin van het WZC ging zitten. Vijf minuten. Niet meer. Ze noemde het “de namiddag teruggeven”. Wat ze aan haar bewoners had gegeven, liet ze daar achter in de tuin. Pas met lege handen ging ze naar huis.

Wanneer hulp zoeken?

Sommige signalen vragen om externe ondersteuning. Aarzel niet. Het is geen falen, het is professionele zelfzorg.

- U slaapt al weken slechter.
- U droomt over uw bewoners, herhaaldelijk.
- U trekt zich emotioneel terug, ook van mensen die u vroeger energie gaven.

- U merkt dat alcohol of medicatie een grotere rol begint te spelen.
- U vermijdt bepaalde bewoners zonder duidelijke reden.

Bespreek dit met uw leidinggevende of huisarts. Veel woonzorgcentra werken samen met externe psychologen. Maak daar gebruik van.

Blijven groeien als animator

Animator zijn is geen statisch beroep. U leert elke dag bij: van uw bewoners, van uw collega's en van uw eigen ervaring. Maar groei gebeurt niet vanzelf. Vier richtingen om bewust in te ontwikkelen.

Verdiep uw kennis

Lees over dementie, over ouder worden, over breingebaseerde activiteiten. Niet om expert te worden, wel om beter te begrijpen wat u ziet. Vakbladen, podcasts en online cursussen: er is veel beschikbaar. Eén boek per jaar is al een geschenk aan uzelf.

Volg vorming

Vraag uw werkgever naar bijscholing. Validatie, snoezelen, bewegen op muziek, dementiezorg: er bestaan korte trajecten van enkele dagen die uw werk kunnen veranderen. Dring erop aan als het nodig is. Vorming is geen luxe, maar een investering.

Wissel uit met collega's

Andere woonzorgcentra, andere animatoren, andere aanpakken. Plan eens een werkbezoek bij een collega-animator in een ander huis. Of organiseer een lokaal animatoren-overleg. U leert meer in twee uren met een ervaren collega dan in tien uren cursus. Plan ook eens per maand een halfuur voor uzelf om uw werk te overdenken, wat ging goed, wat zou u anders doen, welke bewoner verraste u. Schrijf het op. Na een jaar hebt u uw eigen handboek.

Vragen om uzelf eens te stellen

- *Welk type bewoner trekt mij het meest? Welk type vermijd ik liever, en wat zegt dat over mij?*
- *Wat doe ik als animator beter dan vijf jaar geleden? Wat moeilijker?*
- *Welke activiteit geeft mij zelf het meeste plezier? En welke vind ik vermoeiend?*
- *Wat zou ik mijn jongere zelf zeggen, toen ik net begon in dit werk?*
- *Welke kleine gewoonte zou mijn werk lichter maken?*

Tot slot

U bent wellicht geen animator geworden voor het geld, maar omdat u oog hebt voor mensen die anders onzichtbaar dreigen te worden. Dat is een gave.

Maar een gave alleen volstaat niet. Er is ook structuur nodig, vorming, bescherming en rust. Zorg voor uzelf zoals u zorgt voor uw bewoners, met aandacht, met geduld, met respect.

Want als u uitgeput, hard of cynisch wordt, verliezen uw bewoners hun belangrijkste schakel naar het leven. Goed voor uzelf zorgen is dus geen egoïsme, maar een deel van uw opdracht.

B I J L A G E N

Kant-en-klaar materiaal

Acht praktische bijlagen om direct te gebruiken

Deze bijlagen zijn de werkmaterialen bij deze gids. U kunt ze kopiëren, afdrukken, uitknippen en invullen, gebruik wat u nodig heeft.

B1 • Woordkaarten voor categorieënspeel en woordassociatie

B2 • Reminiscentie-vragenlijst

B3 • Spreekwoordenlijst voor spreekwoordenketting

B4 • 30 liederen voor samen zingen

B5 • 100 quizvragen “Toen wij jong waren”

B6 • Observatieformulier per bewoner

B7 • Interesseregister voor de groep

B8 • Bronnenlijst en aanbevolen literatuur

BIJLAGE B 1

Woordkaarten voor categorieënspeel en woordassociatie

Deze woordenlijsten zijn bedoeld om uit te knippen op kaartjes (8×6 cm) en te gebruiken bij het categorieënspeel (activiteit 14) en woordassociatie (activiteit 13). U kunt ze ook gewoon voorlezen vanuit deze lijst. Voor profiel A: kies moeilijkere categorieën zoals 'componisten' of 'rivieren'. Voor profiel B: gebruik vertrouwde dagelijkse categorieën zoals 'eten' en 'meubels'.

Bloemen

roos · tulp · narcis · viooltje · madelief · lelietje-van-dalen · zonnebloem · anjer · lavendel ·
klaproos · begonia · geranium · hortensia · sneeuwklokje · iris · krokus · fuchsia · primula · azalea
· chrysant

Wilde dieren

leeuw · tijger · olifant · giraf · neushoorn · krokodil · wolf · vos · beer · hert · haas · konijn ·
kameel · ijsbeer · gorilla · zebra · nijlpaard · panter · lynx · stekelvarken

Belgische steden

Brussel · Antwerpen · Gent · Brugge · Leuven · Hasselt · Mechelen · Oostende · Kortrijk · Aalst ·
Genk · Sint-Niklaas · Roeselare · Turnhout · Lier · Dendermonde · Tongeren · Geraardsbergen ·
Diest · Veurne

Eten van vroeger

stoofvlees · konijn met pruimen · vol-au-vent · paling in 't groen · Gentse waterzooi · stampot ·
wortelpuree · rijstpap · pannenkoeken · appelflap · zelfgebakken brood · boterhammen met choco ·
smos · kip met appelmoes · garnaalkroketter

Beroepen van vroeger

smid · melkboer · schoenmaker · schaarslijper · kolenboer · lantaarnopsteker · marktkramer ·
naaister · dorpsschoolmeester · veldwachter · stationschef · telegrafist · wasvrouw · schillenboer ·
ijscoman · stoffenverkoper

Vakantieplekken

Oostende · Knokke · Blankenberge · De Panne · Ardennen · Spa · Bouillon · Han-sur-Lesse ·
Durbuy · Costa Brava · Lourdes · Rome · Parijs · Tirol · Bretagne · Provence

Muziekinstrumenten

piano · viool · gitaar · accordeon · trompet · saxofoon · harmonika · fluit · klarinet · harp · drum
· trommel · doedelzak · mondharmonika · bandoneon · cello

Kleuren

rood · blauw · geel · groen · paars · oranje · roze · bruin · zwart · wit · grijs · okergeel ·
bordeauxrood · turquoise · lichtblauw · donkergroen

Voertuigen

fiets · auto · bromfiets · tram · trein · bus · vrachtwagen · tractor · boot · vliegtuig · scooter ·
paard en kar · metro · taxi · ambulance · brandweerwagen

Lichaamsdelen

hand · voet · hoofd · oog · oor · neus · mond · tand · vinger · elleboog · knie · schouder · rug ·
buik · tong · wenkbrauw

Kledingstukken

jurk · broek · rok · trui · hemd · kostuum · jas · sjaal · muts · handschoenen · kousen ·
schoenen · laarzen · stropdas · vestje · schort

Fruit

appel · peer · banaan · sinaasappel · kers · aardbei · framboos · druif · perzik · pruim · ananas ·
kiwi · meloen · watermeloen · mandarijn · abrikoos

Componisten en zangers van vroeger

Will Tura · Bobbejaan Schoepen · Eddy Wally · Salvatore Adamo · Jacques Brel · Liesbeth List ·
Boudewijn de Groot · Adamo · Marva · Louis Neefs · Wim Sonneveld · Toon Hermans · Ramses
Shaffy · Jo Vally · Frank Galan

Voorwerpen in huis vroeger

kachel · petroleumlamp · wastobbe · strijkijzer met kolen · transistorradio · telefoon met draaischijf
· naaimachine · klopmachine · afkijkraam · klop voor matrassen · houten radio · vleesmolen · pers
voor groenten · fluitende ketel · wandklok · aanrechttemmer

Schoolse vakken

taal · rekenen · geschiedenis · aardrijkskunde · godsdienst · lichamelijke opvoeding · tekenen ·
muziek · natuurkunde · Frans · Engels · Duits · biologie · scheikunde · wiskunde

Reminiscentie-vragenlijst

Deze vragenlijst kunt u gebruiken bij de reminiscentie-cirkel (activiteit 11), de verhalencirkel (activiteit 31) of bij 1-op-1 gesprekken. Niet alle vragen hoeven op één moment beantwoord, kies vooraf 3-5 vragen die bij het thema van uw sessie passen. Belangrijk: dit zijn uitnodigingen, geen verhoor. Wie geen antwoord heeft, mag passen.

Jeugd en gezin

- Waar bent u geboren? Wat herinnert u zich nog van dat huis?
- Hoe heette uw moeder? En uw vader? Wat herinnert u zich het beste van hen?
- Had u broers of zussen? Wat speelde u samen?
- Wat aten jullie op zondag? En op kerstdag?
- Wat was uw favoriete spel of speelgoed als kind?
- Hoe gingen jullie naar school? Te voet, met de fiets?
- Wie was uw beste vriend of vriendin als kind?
- Welke straat van uw kindertijd kunt u nog uittekenen in gedachten?
- Wat herinnert u zich van uw eerste communie of plechtige communie?
- Hadden jullie huisdieren? Welke?

Jonge volwassenheid

- Wat was uw eerste werk? Hoeveel verdiende u toen?
- Hoe ging u naar het werk? Welk vervoer?
- Hoe heeft u uw partner leren kennen?
- Waar was uw eerste afspraakje?
- Hoe was uw trouwfeest? Wie was er?
- Welke muziek werd er gedanst toen u jong was?
- Wat deed u in het weekend toen u 20 was?
- Welke film maakte indruk op u?
- Bent u uitgegaan? Naar welke gelegenheden?
- Welke kleren droeg u graag toen?

Werk en gezinsleven

- Wat voor werk heeft u het langst gedaan?

- Wat vond u mooi aan uw werk? Wat moeilijk?
- Hoe heten uw kinderen? Hoe oud waren ze toen ze uit huis gingen?
- Wat aten jullie 's zondags toen de kinderen thuis waren?
- Welke vakantie staat u het meest bij?
- Hadden jullie een eigen huis? Hoe zag het eruit?
- Wat was de eerste auto die u kocht?
- Welke radio of tv-programma's keek u graag?
- Wie waren uw beste vrienden in die tijd?
- Wat deed u op zondag na de mis?

Belangrijke gebeurtenissen

- Waar was u toen de mens op de maan landde (1969)?
- Wat herinnert u zich van de oorlogsjaren of van de bevrijding?
- Welke politicus maakte indruk op u? Of welke koning of koningin?
- Wat was de gelukkigste dag van uw leven?
- Wat was de moeilijkste tijd? (Optioneel, alleen als de bewoner het wil delen)
- Welke uitvinding heeft uw leven het meest veranderd?
- Wat was de eerste keer dat u zee zag of vliegtuig nam?
- Welk feest werd in uw familie groots gevierd?
- Welk kerstfeest staat u het mooiste bij?
- Welke verandering in de wereld heeft u verbaasd?

Persoonlijke voorkeuren en wijsheid

- Wat is uw lievelingsmuziek?
- Welk gerecht eet u het liefst?
- Wat is uw favoriete bloem of geur?
- Welk seizoen houdt u het meeste van?
- Wat doet u het liefst om tot rust te komen?
- Welk advies zou u willen meegeven aan jongeren?
- Wat heeft u in het leven geleerd dat u graag zou doorgeven?
- Waar bent u trots op?
- Wat zou u nog graag willen doen?
- Wat maakt u gelukkig op een gewone dag?

Spreekwoordenlijst voor spreekwoordenketting

Deze lijst van 60 Vlaamse en Nederlandse spreekwoorden kan gebruikt worden bij activiteit 19 (Spreekwoordenketting). U leest het eerste deel voor en pauzeert; de bewoners vullen aan. De spreekwoorden zijn geordend van bekend naar minder bekend. Begin met de eerste reeks bij wie minder vlot meekomt; gebruik de laatste reeks voor uitdaging.

Heel bekende spreekwoorden

Wie het kleine niet eert,... **is het grote niet waard.**

Beter een vogel in de hand... **dan tien in de lucht.**

Wie niet sterk is,... **moet slim zijn.**

Oost west,... **thuis best.**

Wie zaait,... **zal oogsten.**

De aanhouder... **wint.**

Wie zwijgt,... **stemt toe.**

Een ongeluk komt... **nooit alleen.**

Nieuwe bezems... **vegen schoon.**

Wie het laatst lacht,... **lacht het best.**

De appel valt niet ver... **van de boom.**

Geduld is een schone deugd,... **maar weinigen hebben ze.**

Wat in 't vaatje is,... **zuurt niet.**

Beter laat... **dan nooit.**

Eerlijk duurt... **het langst.**

Vlaamse en huiselijke spreekwoorden

Op een oude fiets... **moet je het leren.**

Zo de waard is,... **vertrouwt hij zijn gasten.**

Een goed begin... **is het halve werk.**

Zoals het klokje thuis tikt,... **tikt het nergens.**

Geld dat stom is,... **maakt recht wat krom is.**

Vele handen... **maken licht werk.**

Hoge bomen... **vangen veel wind.**

Boontje komt... **om zijn loontje.**

Eind goed,... **al goed.**

Spreken is zilver,... **zwijgen is goud.**

Het paard achter... **de wagen spannen.**

Wie A zegt,... **moet B zeggen.**

Daar wringt... **het schoentje.**

Iets onder de knie... **krijgen.**

Met de billen bloot... **moeten.**

Spreekwoorden over weer en seizoenen

Bij avondrood... **morgen mooi weer.**

Maart roert zijn staart,... **april doet wat hij wil.**

Een zwaluw maakt nog... **geen zomer.**

Als de hanen kraaien op de mest,... **is het weer een dag op zijn best.**

Sneeuw in maart... **is goud waard.**

Op Sint Maarten... **is de winter onderweg.**

Wat het hoofd niet weet,... **doet het hart geen pijn.**

Geen rook... **zonder vuur.**

Het is niet alles goud... **wat blinkt.**

Stille wateren hebben... **diepe gronden.**

Spreekwoorden met dieren

Een ezel stoot zich geen... **tweemaal aan dezelfde steen.**

Honden die blaffen,... **bijten niet.**

De kat uit... **de boom kijken.**

Als de kat van huis is,... **dansen de muizen.**

Een gegeven paard... **moet men niet in de bek kijken.**

Wie met honden in bed gaat liggen,... **staat met vlooien op.**

Als twee honden vechten om een been,... **loopt de derde ermee heen.**

Een vogeltje... **heeft mij dat gezegd.**

Beter één muis in de pan,... **dan tien op de zolder.**

Met de kippen... **op stok gaan.**

Voor de uitdaging

Kalveren met onstuimige vaarzen... **zijn slechte boeren.**

De kerk in... **het midden laten.**

Iemand om de tuin... **leiden.**

Iets door de vingers... **zien.**

Op zijn pinkenkar... **rijden.**

Zo snel als... **een windhond.**

De hand aan de ploeg... **slaan.**

Het is altijd dezelfde mostaard... **in een ander vaatje.**

De kalveren waren al verdronken... **voor men de put dempte.**

Met hangende pootjes... **terugkeren.**

30 liederen voor samen zingen

Deze selectie van 30 liederen werkt bijna altijd in een Vlaamse WZC-context. Ze zijn geordend per thema. Print de teksten op A4 met grote letters (minimaal 16 punt). Veel bewoners zingen uit het hoofd, boekjes zijn vooral voor wie wil meelesen. Voor activiteit 36 (Samen liedteksten zingen) en activiteit 23 (Muziek-uit-jeugd).

Vlaamse schlagers en levensliederen

01. **Eenzaam zonder jou:** *Will Tura*
02. **Mijn vlakke land:** *Will Tura / Jacques Brel*
03. **De marktkramer:** *bobbejaan Schoepen*
04. **Café zonder bier:** *bobbejaan Schoepen*
05. **Chérie:** *eddy Wally*
06. **Heb je even voor mij:** *frans Bauer / origineel BZN*
07. **Hou er de moed maar in:** *Will Tura*
08. **Sjalala lala:** *john Terra*
09. **Ik hou van u:** *Will Tura*
10. **Cécilia:** *salvatore Adamo*

Klassieke meezingers

01. **Mijn lieve schat ik vraag je:** *Will Tura*
02. **Tulpen uit Amsterdam:** *herman Emmink*
03. **Aan de Amsterdamse grachten:** *wim Sonneveld*
04. **Het dorp:** *wim Sonneveld*
05. **Avond:** *boudewijn de Groot*
06. **Mooi was die tijd:** *vader Abraham*
07. **Het kleine café aan de haven:** *vader Abraham*
08. **De zwerver:** *bobbejaan Schoepen*

Volksliederen en kinderliedjes uit hun jeugd

01. **In een blauw geruite kiel:** *volksliedje*
02. **Hop hop hop, paardje in galop:** *kinderliedje*
03. **Slaap kindje slaap:** *wiegelied*

- 04. **Witte zwanen, zwarte zwanen:** *kinderliedje*
- 05. **Zeg roodborstje, tikkie van takkie:** *kinderliedje*
- 06. **Klein, klein kleutertje:** *kinderliedje*

Kerst- en feestliederen

- 01. **Stille nacht, heilige nacht:** *kerstlied*
- 02. **Nu zijt wellekome:** *kerstlied*
- 03. **Komt allen tezamen:** *kerstlied*
- 04. **Er is een kindeken geboren op aard:** *kerstlied*
- 05. **Lang zal hij/zij leven:** *verjaardag*
- 06. **Sinterklaas kapoentje:** *sinterklaaslied*

100 quizvragen “Toen wij jong waren”

Een verzameling van 100 vragen voor activiteit 12 (Toen-wij-jong-waren-quiz). De vragen zijn verdeeld in 5 thematische blokken van 20 vragen elk. Voor profiel A: gebruik open vragen. Voor profiel B: maak meerkeuze (geef 2 of 3 mogelijke antwoorden). Geef antwoorden onmiddellijk, geen wedstrijdspanning. Controleer de antwoorden vooraf, want regionale variaties bestaan.

Muziek, film en tv

01. Wie zong ‘Eenzaam zonder jou’?

Antwoord: Will Tura

02. In welk jaar trad ABBA op het Eurovisiesongfestival op met Waterloo?

Antwoord: 1974

03. Wie was de Belgische winnaar van het Eurovisiesongfestival in 1986?

Antwoord: Sandra Kim (‘J’aime la vie’)

04. Welke Vlaamse zanger stond bekend om zijn fluitkunst en zijn countryliedjes?

Antwoord: Bobbejaan Schoepen

05. Wie zong ‘Tombe la neige’?

Antwoord: Salvatore Adamo

06. Welke Vlaamse komische reeks draaide rond een voetbalploeg en café De Kampioen?

Antwoord: FC De Kampioenen

07. Welke Vlaamse zangeres en presentatrice werd bekend met haar accordeon?

Antwoord: Margriet Hermans

08. Welke Vlaamse televisiereeks over een schipper en zijn dochter werd in de jaren vijftig een klapper?

Antwoord: Schipper naast Mathilde

09. Welk lied van Jacques Brel bezingt het vlakke land?

Antwoord: Mijn vlakke land

10. Welke film van 1939 met Marlene Dietrich hertekende de westernfilm?

Antwoord: Destry Rides Again

11. Welke Vlaamse soap loopt sinds 1991 onafgebroken op televisie?

Antwoord: Familie

12. Wie speelde de hoofdrol in ‘De Witte van Sichem’?

Antwoord: Eric Clerckx

13. Wie zong ‘Ik ben zo eenzaam zonder jou’ en ‘Hopeloos’?

Antwoord: Will Tura

14. Welk dier las in de Fabeltjeskrant elke avond het nieuws voor?

Antwoord: Meneer de Uil

15. Welke zanger werd bekend met 'Mexico'?

Antwoord: Eddy Wally

16. Van welke Franse chansonnier vertaalde Liesbeth List veel liedjes?

Antwoord: Jacques Brel

17. Welk lied zong Boudewijn de Groot tegen de oorlog in Vietnam?

Antwoord: Welterusten meneer de president

18. Wie was 'Bobbajaan'?

Antwoord: Bobbejaan Schoepen

19. Welke Vlaamse zanger scoorde in de jaren tachtig met 'Ik heb een tent op de camping'?

Antwoord: John Terra

20. Welke Belgische zanger schreef 'Les filles du bord de mer'?

Antwoord: Tombe la neige

Dagelijks leven van toen

01. Waarmee speelden kinderen op straat: een houten tol, knikkers of een hoepel?

Antwoord: Alle drie: het waren de klassiekers van het straatspel

02. Hoe verwarmde men water voor de afwas in de jaren 50?

Antwoord: Op het fornuis (kolen of gas)

03. Hoeveel kostte een brood in 1960 ongeveer?

Antwoord: Ongeveer 5 frank

04. Wat was de melkboer? Wat deed hij?

Antwoord: Een venter die per huis melk leverde, vaak met paard en kar of bakfiets

05. Wat was een 'wastobbe'?

Antwoord: Een grote ronde wasmand/kuip waarin men met de hand waste

06. Wat aten veel gezinnen 's kippensoep of tomatensoep met balletjess?

Antwoord: Vis (uit godsdienstige traditie)

07. Wat is 'pluimen plukken'?

Antwoord: Veren van een geslacht kip of duif verwijderen

08. Welk toestel verving de wringer bij de was?

Antwoord: De centrifuge, later de droogkast

09. Wat was een 'huishoudboekje'?

Antwoord: Boekje waarin huisvrouwen alle uitgaven noteerden

10. Hoe sprak men de dorpsonderwijzer aan?

Antwoord: Met 'meester', nooit met zijn voornaam

11. Wat was een 'kachel'?

Antwoord: Houtkachel of kolenkachel om de woonkamer te verwarmen

12. Wat was een 'petroleumlamp'?

Antwoord: Lamp die werkte op petroleum, voor er elektriciteit was

13. Wat was de 'mantel' die mannen droegen op zondag?

Antwoord: Een lange wollen jas, vaak donkerblauw of grijs

14. Welk huishoudtoestel werd populair in de jaren 60?

Antwoord: De wasmachine en de stofzuiger

15. Wat was een 'koolboer' of 'kolenboer'?

Antwoord: Verkoper van steenkool die thuis aan huis bracht

16. Hoe werden brieven vroeger bezorgd op het platteland?

Antwoord: Door de postbode te paard of te fiets

17. Welke drie grote stations liggen op de Brusselse noord-zuidverbinding?

Antwoord: Brussel-Noord, Brussel-Centraal en Brussel-Zuid

18. Welke kleren droegen meisjes naar school in de jaren 50?

Antwoord: Schortjurk of plooirok met witte bloes

19. Wat was een 'naaikrans' of 'naaiklasje'?

Antwoord: Cursussen handwerken voor meisjes

20. Hoe werd de plaatselijke bakker in het dorp genoemd?

Antwoord: Meestal bij zijn voornaam, of 'de bakker van de hoek'

Geschiedenis en politiek

01. Welke Belgische koning regeerde tijdens de Tweede Wereldoorlog?

Antwoord: Leopold III

02. Welke Belgische politicus werd in 1991 in Luik vermoord?

Antwoord: André Cools

03. In welk jaar werd België onafhankelijk?

Antwoord: 1830

04. Welke Belgische warenhuisketen werd in 1897 opgericht door Franz Colruyt?

Antwoord: Colruyt

05. Welk land was lange tijd een Belgische kolonie?

Antwoord: Belgisch-Congo (nu Democratische Republiek Congo)

06. In welk jaar kreeg Congo onafhankelijkheid?

Antwoord: 1960

07. Wie was Pater Damiaan?

Antwoord: Belgische missionaris die werkte met leprapatiënten op Molokai

08. Welke Belgische koningin was zeer geliefd in de jaren 60?

Antwoord: Koningin Fabiola

09. Wie was de eerste Vlaamse minister-president?

Antwoord: Gaston Geens (vanaf 1981)

10. Welk land bezette België tijdens de Eerste Wereldoorlog?

Antwoord: Duitsland

11. Op welke dag eindigde de Tweede Wereldoorlog in Europa?

Antwoord: 8 mei 1945

12. Welke president van Amerika werd vermoord in 1963?

Antwoord: John F. Kennedy

13. Wat gebeurde op 11 september 2001?

Antwoord: Aanslagen op de Twin Towers in New York

14. Wie was de eerste vrouw op de Mount Everest?

Antwoord: Junko Tabei, in 1975

15. Welke Vlaamse politicus was lange tijd burgemeester van Antwerpen?

Antwoord: Onder andere: Lode Craeybeckx, Bob Cools, Patrick Janssens

16. In welk jaar werd Eddy Merckx voor het eerst wereldkampioen bij de profs?

Antwoord: 1967 (later ook in 1971 en 1974)

17. Welke man landde als eerste op de maan?

Antwoord: Neil Armstrong (1969)

18. Welk koningshuis regeert in Engeland?

Antwoord: Het huis Windsor

19. Wie was Mahatma Gandhi?

Antwoord: Indiase leider van geweldloze onafhankelijkheidsstrijd

20. Welk politiek systeem viel in 1989 in Oost-Europa?

Antwoord: Het communisme (Berlijnse Muur viel)

Sport en spel

01. Hoe noemt men een wielervedstrijd op de baan?

Antwoord: Pistewedstrijd of pistewielrennen

02. Wie won de Tour de France vijf keer?

Antwoord: Eddy Merckx

03. Welk beeldje in Brussel is wereldberoemd?

Antwoord: Manneken Pis

04. Welk kaartspel werd op zondag in het café vaak gespeeld?

Antwoord: Whist, of manillen

05. Wat is staande wip?

Antwoord: Boogschieten op houten vogeltjes boven op een hoge mast

06. Welke voetballer was de beroemdste Vlaming van de jaren 80?

Antwoord: Jean-Marie Pfaff (doelman) of Eric Gerets

07. Wat is een 'koersbal'?

Antwoord: Petanque-achtig spel met houten ballen op gras

08. Welke Oost-Vlaamse volkssport wordt gespeeld met schuine houten bollen?

Antwoord: Krulbollen

09. Wat gooit u bij mens-erger-je-niet om te mogen starten?

Antwoord: Een zes

10. Wat is troefkaart bij het kaarten?

Antwoord: De kleur die tijdens dat spel het sterkst is

11. Welke wereldkampioen schaakte Bobby Fischer in 1972?

Antwoord: Boris Spassky

12. Welk land won het WK voetbal in 1966?

Antwoord: Engeland

13. Waarmee speelden kinderen bikkelen?

Antwoord: Met kleine botjes of metalen bikkels en een balletje

14. Hoe heet een paardenwedstrijd waarbij de ruiter in een sulky zit?

Antwoord: Een drafkoers

15. Hoe heette de beroemde Belgische tennisspeelster van de jaren 2000?

Antwoord: Justine Henin of Kim Clijsters

16. Welk straatspel speelde men met een hoepel en een stokje?

Antwoord: Hoepel rollen

17. Met hoeveel ballen speelt men klassiek biljart?

Antwoord: Met drie: twee witte en een rode

18. Welk balspel speelt men op een tafel met een netje?

Antwoord: Tafeltennis (pingpong)

19. Wat zijn 'knikkers'?

Antwoord: Glazen of stenen balletjes voor kinderspel

20. Welke Belgische club won het vaakst de landstitel?

Antwoord: RSC Anderlecht

Cultuur en gewoonten

01. Welke soep stond er op zondag vaak op tafel?

Antwoord: Kippensoep of tomatensoep met balletjes

02. Wat is Sint-Maarten?

Antwoord: Feest op 11 november, kinderen lopen rond met lampionnen voor snoep

03. Wat at men met Nieuwjaar in Vlaanderen?

Antwoord: Konijn met pruimen, of nieuwjaarswafels

04. Welk feest bracht in de jaren 50 cadeaus voor kinderen?

Antwoord: Sinterklaas (6 december)

05. Wat aten veel mensen op Goede Kippensoep of tomatensoep met balletjes?

Antwoord: Vis of vasten (geen vlees)

06. Wat is 'Lichtmis'?

Antwoord: 2 februari, feest waar pannenkoeken bij horen

07. Hoe heette de prinses die in 1960 met Boudewijn trouwde?

Antwoord: Fabiola

08. Wat is een 'ommegang'?

Antwoord: Religieuze processie met heiligenbeelden

09. Welk gerecht is typisch Vlaams op zondag?

Antwoord: Stoofvlees met frieten of konijn met pruimen

10. Wat is een 'kermis'?

Antwoord: Jaarlijks dorpsfeest met attracties en kraampjes

11. Wat doet men op een 'jaarmarkt'?

Antwoord: Vee verhandelen, ambachtelijke producten kopen

12. Welke beroemde processie wordt jaarlijks in Brugge gehouden?

Antwoord: Heilig Bloedprocessie (Hemelvaartsdag)

13. Wat aten kinderen 's middags op school?

Antwoord: Boterhammen met choco of kaas, vaak met soep

14. Welk drankje was zeer populair in cafés in de jaren 60?

Antwoord: Pils (Stella, Jupiler, Maes)

15. Wat is 'bourgondisch'?

Antwoord: Levensstijl gericht op goed eten, drinken, en gezelligheid

16. Welke heilige is patroon van de bakkers?

Antwoord: Sint Honoré

17. Welk ritueel hoorde bij het slachten van een varken?

Antwoord: Bloedworst maken, vlees zouten, ham roken

18. Wat is 'Allerheiligen' (1 november)?

Antwoord: Feestdag waarop men graven bezoekt en bloemen brengt

19. Welk gerecht is typisch met Pasen?

Antwoord: Lamsvlees of paasontbijt met eieren

20. Wat is een 'communiefeest'?

Antwoord: Familiefeest na de eerste of plechtige communie van een kind

BIJLAGE B 6

Observatieformulier per bewoner

Dit formulier kunt u kopiëren en invullen voor elke bewoner waar u extra aandacht aan wilt geven.

Bewaar in een eigen map of in het zorgdossier. Update om de drie tot zes maanden, of bij belangrijke veranderingen. Zo bouwt u na verloop van tijd een rijk profiel op dat ook collega's en vervangers kan helpen.

Naam bewoner _____

Geboortedatum _____

Datum invullen formulier _____

Profiel (A vitaal / B beginnende dementie / C gevorderde dementie)

ALGEMENE OBSERVATIES

Komt graag uit de kamer? Ja / Nee / Soms, toelichting:

Gemoedstoestand meestal: rustig / verdrietig / boos / wisselend / opgewekt

Slaap- en waakritme:

FYSIEKE MOGELIJKHEDEN

Mobiel zonder hulp / met rollator / met rolstoel / bedlegerig _____

Zicht: goed / minder goed / slecht, bril: _____

Gehoor: goed / minder goed / slecht, hoorapparaat: _____

Slikproblemen? Ja / Nee, bijzonderheden:

Andere fysieke aandachtspunten:

INTERESSES EN VOORKEUREN

Hobby's vroeger:

Beroep gehad:

Lievelingsmuziek (artiesten / liederen / genres):

Lievelingsgerechten en geuren:

Speciale vaardigheden of hobby's nu:

FAMILIE EN SOCIAAL

Burgerlijke staat, partner overleden? Wanneer?

Kinderen, namen, leeftijden, hoe vaak op bezoek:

Andere belangrijke familieleden / vrienden:

Sociale band met andere bewoners:

GELOOF EN ZINGEVING

Religieuze achtergrond:

Wenst deelname aan gebed / mis / spirituele momenten? Ja / Nee

Belangrijke waarden of gewoonten:

ACTIVITEITEN-VOORKEUREN

Doet graag mee aan: (omcirkel of vink) _____

- ☐ Bewegingsactiviteiten ☐ Geheugen / quiz ☐ Zintuiglijk / muziek
☐ Sociaal / verhalen ☐ Rust / creatief ☐ Religieus / spiritueel

Doet liever niet mee aan:

Aandachtspunten of triggers (vermijden!):

OPMERKINGEN EN ANEKDOTES

Bijzondere momenten waaraan u terugdenkt:

DATUM VOLGENDE EVALUATIE: _____

Van observatie naar actie

Een formulier invullen is pas waardevol als u er ook iets mee doet. Onderstaande tabel helpt u veelvoorkomende observaties te vertalen naar concrete aanpassingen in uw activiteitenplanning.

WAT U OBSERVEERT	WAT U KUNT DOEN
Lacht veel, zoekt contact	Plan meer sociale activiteiten: verhalencirkel, samen zingen, debatcafé. Geef hem/haar een rol als ‘helper’ bij nieuwe bewoners.
Trekt zich vaak terug	Begin met 1-op-1 sessies. Bouw langzaam op naar mini-groep van 3. Vermijd grote groepen tot vertrouwen er is.
Kan niet meer praten, reageert wel op muziek	Plan reminiscentie via muziek. Gebruik playlists uit hun jeugd, zacht meeneuriën. Aanraking met respect tijdens vertrouwde liedjes.
Wordt onrustig na 16u (sundowning)	Plan vroeger op de dag drukkere activiteiten. Late namiddag: rust, mandala, geleide visualisatie. Geen nieuwe prikkels meer.
Vertelt steeds hetzelfde verhaal	Geen probleem. Luister alsof het de eerste keer is. Het verhaal is een anker, herhaling helpt het brein zichzelf te houden.
Wordt geprikkeld door bepaalde bewoners	Plan hen niet samen in dezelfde sessie. Of zet ze fysiek ver uit elkaar. Vermijd noodzakelijk contact tijdens activiteiten.
Kan niet stilzitten, loopt rond	Bewegingsactiviteiten plannen, niet zitten-activiteiten. Wandelen+woordspel werkt vaak beter dan zittend gesprek.
Slaapt veel overdag	Niet wakker maken voor activiteiten, meestal een teken van vermoeidheid of medicatie. Bespreek met zorg. Bied later een rustig alternatief.
Zoekt familie, denkt ze nog werkt	Validatie, niet correctie. “U mist hen, hé.” Reminiscentie-activiteiten over familie kunnen helpen, foto’s, verhalen, levenslijn.
Lijkt niets te willen, niets leuk te vinden	Bespreek met zorg en familie, kan teken van depressie zijn. Probeer kleine zintuiglijke prikkels: een geur, een lied, een aanraking. Geen druk om mee te doen.

Een eenvoudige tabel waarin u per bewoner overzichtelijk noteert welke activiteiten hij/zij graag doet. Zo ziet u in één oogopslag wie u uitnodigt voor welke sessie. Hou de tabel actueel, interesses kunnen verschuiven. Voor activiteit-planning is dit register goud waard.

[illegible]

Bronnenlijst en aanbevolen literatuur

Voor wie verder wil verdiepen, hier een selectie van bronnen die de inhoud van deze gids onderbouwen of verder uitdiepen. Niet alles is nodig, kies wat aansluit bij wat u op een gegeven moment nodig heeft.

Boeken over brein en ouder worden

Blijf bij je verstand

Eric Sleeckx · Garant Uitgevers · 2026

Het boek waarop deze gids gebaseerd is. Voor de wetenschappelijke achtergrond bij elke activiteit.

Laat je hersenen niet zitten

Erik Scherder · Athenaeum · 2014

Toegankelijk geschreven over hoe lichaamsbeweging de hersenen in conditie houdt.

Singing in the brain

Erik Scherder · Athenaeum · 2017

Over muziek en het brein. Bijzonder bruikbaar bij alle muzikale activiteiten in deze gids.

De man die zijn vrouw voor een hoed hield

Oliver Sacks · De Bezige Bij · 1985

Klassieke verhalen over neurologische cases, empathisch en leerzaam.

Boeken over dementiezorg

Ik mis mezelf

Lisa Genova · Spectrum · 2009

Roman over jong-dementie, vanuit het perspectief van de getroffene. Indringend.

Naomi Feil. Validation: a teaching method

Naomi Feil · Health Professions Press · 1992

De grondlegger van de validation-methode. Voor wie zich wil verdiepen in ‘meegaan’ in plaats van corrigeren.

Tom Kitwood. Dementia Reconsidered

Tom Kitwood · Open University Press · 1997

Klassieker over persoonsgerichte zorg bij dementie.

Wat als oma niet meer is wie ze was?

diverse · Kindergidsen · diverse

Voor intergenerationeel werk: hoe leg je dementie aan kinderen uit?

Methodieken en handboeken

Reminiscentie. Werkboek voor zorgverleners

Bere Miesen · Bohn Stafleu van Loghum · diverse drukken

Praktijkboek over reminiscentie-werk in WZC-context.

Snoezelen. Een methodiek voor de zorg

Ad Verheul, Jan Hulsegge · Thieme Meulenhoff · diverse

Over zintuiglijke activering bij gevorderde dementie.

Music & Memory programma

Dan Cohen · musicandmemory.org · doorlopend

Internationale beweging rond gepersonaliseerde muziek voor mensen met dementie.

Vlaamse organisaties en netwerken

Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

ECD · dementie.be · doorlopend

Vlaams kenniscentrum: cursussen, brochures, ondersteuning.

VLOZO, Vlaams Onafhankelijk Zorgnetwerk

VLOZO · vlozo.be · doorlopend

Sectorfederatie van private woonzorgvoorzieningen, met vorming en ondersteuning.

Zorgnet-Icuro

Zorgnet-Icuro · zorgneticuro.be · doorlopend

Koepel van woonzorgcentra, met studiedagen en vorming voor begeleiders wonen en leven.

Alzheimer Liga Vlaanderen

Alzheimer Liga · alzheimerliga.be · doorlopend

Steungroep voor mensen met dementie en hun naasten.

Online materiaal en beeldbanken

meemoo, Het Archief

meemoo · hetarchief.be · doorlopend

Historisch beeldmateriaal voor reminiscentie-sessies (vrij beschikbaar).

Historische journaalbeelden

VRT-archief · vrt.be · doorlopend

Oude nieuwsbeelden uit de jaren 1950-1970, fascinerend voor wie die tijd meemaakte.

YouTube, oude reclames jaren 50/60

diverse · youtube.com · doorlopend

Eindeloze bron voor activiteit 17 (Oude reclames herkennen).

Spotify of YouTube playlists 'Vlaamse schlagers jaren 60'

diverse · muziekstreaming · doorlopend

Voor activiteit 23 en 36, direct te gebruiken playlists.

Wat overblijft als u deze gids dichtklapt

U hebt nu een gids in handen met vijftig activiteiten, drie voorbeeldweken, zes lastige situaties en acht bijlagen vol kant-en-klaar materiaal. Dat is veel.

Maar het belangrijkste staat niet in deze pagina's. Het zit in u: in hoe u naar uw bewoners kijkt, hoe u luistert, en hoe u aanwezig bent op een dinsdagnamiddag wanneer iemand spontaan begint te vertellen over zijn vader die boer was.

Want dit is wat u, na alle activiteiten en methodieken, mag onthouden:

Het gaat niet om wat u doet, maar om hoe u erbij bent.

Een onhandige stoeldans waarin u er echt bij bent, raakt mensen meer dan een perfect uitgevoerde activiteit waarbij u in gedachten al bij de volgende afspraak zit. Bewoners voelen aanwezigheid haarfijn aan, en dat wordt sterker naarmate hun cognitieve vermogens afnemen.

Dat is misschien het diepste inzicht uit jaren werken met mensen met dementie: zij zien u scherper dan u denkt. Niet uw woorden tellen, maar uw aanwezigheid. Niet uw plan, maar uw warmte. Niet uw kennis, maar uw geduld.

Drie laatste boodschappen

Eén. U hoeft niet alles te kunnen. Een goede animator beheerst niet alle vijftig activiteiten, maar brengt er tien met liefde. Leg u toe op wat bij u past. De rest komt later, of nooit.

Twee. Vertrouw uw aanvoelen. Als iets niet goed voelt, doe het dan niet. Als een bewoner u vraagt te blijven zitten in plaats van mee te komen naar de groep, blijf zitten. De richtlijnen in deze gids zijn voorstellen; uw aandacht voor het moment weegt altijd zwaarder.

Drie. Wat u doet, doet ertoe. Ook als niemand het lijkt te zien. Ook als de bewoners het 's avonds niet meer weten. Ook als de directie meer naar de cijfers kijkt dan naar de namiddag die u net gaf. Uw werk raakt mensen op een manier die niet altijd meetbaar is, maar daarom niet minder echt.

“Goede animatoren maken geen geweldige momenten. Ze maken een veilige plek waar geweldige momenten kunnen ontstaan.”

Dank u: voor uw werk, voor uw geduld, en voor uw aanwezigheid bij mensen die anders onzichtbaar zouden worden. U bent meer waard dan u soms te horen krijgt.

Ik wens u veel mooie momenten toe in de jaren die komen.

Eric