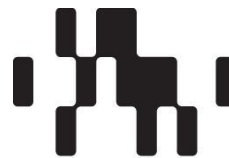




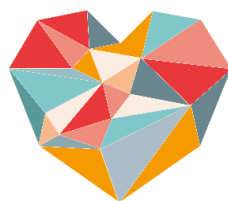
Natuuroefeningen en Literatuur



ALLERØD BIBLIOTEKER



ODENSE
LIBRARIES AND
CITIZEN SERVICE

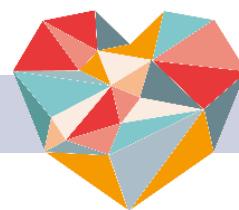


Dementia
in Cultural Mediation



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

De activiteit



Titel van de activiteit

De titel van de activiteit is: **'Natuuroefeningen en Literatuur'**

De activiteit bestaat uit twee elementen; lichaamsbeweging in de natuur en voorlezen van literatuur volgens de methode Shared Reading.

Natuurgymnastiek is een bekende term voor lichaamsbeweging buiten en zal daarom herkenbaar zijn voor de deelnemers. Shared Reading is niet voor iedereen een bekend begrip en hardop lezen kan klinken als iets dat gericht is op kinderen. Daarom is ervoor gekozen om in plaats daarvan literatuur in de titel te gebruiken.

Samenvatting

De activiteit bestaat uit 1 uur lichaamsbeweging in het bos en 1 uur samen praten en Shared Reading in de bibliotheek. De groep komt één keer per week bij elkaar gedurende 10 weken maar deze activiteit kan ook eenmalig worden georganiseerd.

'Natuuroefeningen en Literatuur' is gericht op jongere, thuiswonende mensen die leven met dementie en die al in enige mate lichamelijk actief zijn.

Ontmoet elkaar bijvoorbeeld in de bibliotheek en ga samen het nabijgelegen bos in, en begin de fysieke sessie met opwarmingsoefeningen.

De natuuroefening in het bos moet worden begeleid door een erkende fysiotherapeut of trainer die ervaring heeft met natuuroefeningen. Bewegen in het bos versterkt het evenwicht, de coördinatie en het concentratievermogen van de deelnemers.

Onderweg worden korte pauzes gemaakt met aandacht voor de natuur.

Aan het eind van de sessie kan er een rustige mindfulness wandeling gemaakt worden om tot rust en focus te komen. Het bos in gaan geeft een gevoel van kalmte en concentratie op het eigen lichaam en de natuur om je heen.

Terug in de bibliotheek is er iets te eten en te drinken. Zorg dat er genoeg tijd is voor gesprekken. Praat over de ervaringen in het bos of over de ervaringen en gedachten van de deelnemers in de periode sinds de vorige keer.

Een medewerker van de bibliotheek leest volgens de methode van Shared Reading een kort verhaal voor.

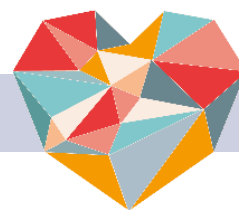
De deelnemers mogen de titel van de tekst niet op voorhand kennen. Tussendoor zijn er pauzes zodat de groep een gesprek kan hebben over de tekst die ze net gehoord hebben.

De tekst kan de deelnemers helpen zich situaties te herinneren die ze eerder in hun leven hebben meegemaakt. Daarnaast kan een volgend gesprek hen doen herinneren aan ervaringen en situaties met deze groep.

Samen deelt de groep momenten en wordt een veilige omgeving gecreëerd voor het delen van gevoelens en herinneringen.

Aan het einde van de sessie leest de medewerker van de bibliotheek een gedicht voor om de dag af te sluiten waarna iedereen helpt met opruimen.

Inhoud



Doelgroep

De activiteit is geschikt voor deelnemers in een vroeg stadium van dementie die over het algemeen nog thuis wonen. Een zekere mate van lichamelijke conditie wordt aanbevolen. De deelnemers moeten in staat zijn om zelf naar de activiteit te komen, of worden gebracht door een familielid of verzorger.

Doel

Als er voor gekozen is om de activiteit over meerdere weken te verspreiden, komt de groep 1 dag in de week bij elkaar. Op deze manier vormen ze snel een hechte groep en bouwen ze aan een veilige, sociale omgeving waar ervaringen en zorgen over ziekte kunnen worden gedeeld. Het is beter als de verschillen in leeftijd niet al te groot zijn zodat de deelnemers een gemeenschappelijke basis hebben om met elkaar te praten.

De fysieke oefeningen versterken de concentratie, het evenwicht en de coördinatie van de deelnemers. Gezamenlijk lezen versterkt de concentratie en helpt bij het ophalen van herinneringen.

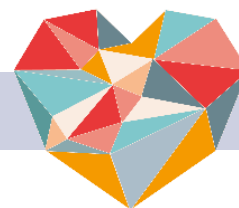
Het samen doen van de activiteiten zorgt voor een gedeelde ervaring die de deelnemers vervolgens weer kunnen delen met anderen, zoals familie en vrienden.

Partners

In Denemarken was de bibliotheek de organiserende partij voor deze activiteit. Hierbij werd samengewerkt met de adviseur Dementie van de plaatselijke gemeente. Deze adviseur regelde het contact met geïnteresseerde deelnemers en hielp bij de communicatie over de activiteit.

Bij een andere organisatie is het wenselijk om samenwerking te zoeken met lokale instellingen of organisaties die werken op het gebied van dementie. Denk ook aan de plaatselijke bibliotheek en een fysiotherapeut of trainer zodat de nodige materialen en faciliteiten beschikbaar zijn.

Praktisch



Locatie

- De natuuroefeningen vinden plaats in het bos of in een ander natuurrijk gebied in de buurt van de locatie.
- Het gesprek en de Shared Reading sessie vinden plaats in bijvoorbeeld een ruimte in de plaatselijke bibliotheek of in een andere geschikte locatie in de buurt van natuur.
- Gebruik bij voorkeur elke week dezelfde ruimte die volledig beschikbaar is voor deze sessie zonder storende factoren.
- Gebruik elke week dezelfde opstelling van stoelen en tafels.
- De natuuroefeningen moeten buiten plaatsvinden en kunnen bij elk weertype gedaan worden.
- Wees altijd ruim van tevoren aanwezig als host.

Dag, tijd & tijdsduur

De ochtend is een goed moment om bij elkaar te komen. Dit tijdstip is goed te onthouden als het voor de deelnemers de eerste activiteit van de dag is.

De deelnemers hebben dan ook tijd om thuis uit te rusten voordat de rest van hun familie later die middag thuiskomt.

Duur van de activiteit is 2-3 uur.

Groepsgrootte

- Een groep van 6 - 8 deelnemers is aanbevolen voor deze activiteit.
- Twee begeleiders. Dit kunnen medewerkers van de bibliotheek zijn of van een andere organisatie waar de activiteit wordt georganiseerd.

Organisatie & begeleiding

Het is belangrijk dat de organiserende partij van begin tot eind bij het hele proces betrokken is. Herkenbaarheid van de aanwezige personen, de locatie en veiligheid zijn belangrijke factoren. Basiskennis over dementie is vereist voor de betrokken medewerkers.

Materialen & faciliteiten

De volgende materialen zijn nodig:

- Gemakkelijke kleding voor buitenactiviteit.
- Het vinden van een bos of natuurgebied voor de natuuroefeningen.
- Literatuur, kort verhaal, gedicht en locatie voor het gesprek en Shared Reading.
- Koffie, thee, fruit en broodjes.

Kosten

Kosten van de activiteit:

- Bedrag voor de fysiotherapeut of trainer.
- Bedrag voor de medewerker(s).
- Eventuele kosten voor eten en drinken.

Badges

Naamkaartjes kunnen worden gebruikt voor zowel de deelnemers als de overige medewerkers en begeleiders.

Een andere optie is om aan het begin van de activiteit een korte voorstelronde te doen.

Aandenken

Afhankelijk van eventuele auteursrechten en andere praktische zaken kan de tekst of het gedicht dat in de Shared Reading sessie wordt gebruikt, gekopieerd en uitgedeeld worden.

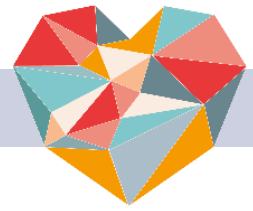
Dit kan voor of na de activiteit worden uitgedeeld zodat de deelnemers het mee naar huis kunnen nemen om thuis verder te lezen of over te praten met familie en vrienden.

Na afloop

Als de activiteit eenmalig wordt georganiseerd, vergeet dan niet om aan het eind te evalueren met de deelnemers. Dit moment kan ook worden gebruikt om te vertellen over andere relevante activiteiten die voor de doelgroep worden georganiseerd.

Als de activiteit als cursus wordt georganiseerd (meerdere malen), kan deze worden afgesloten door de deelnemers en hun naasten uit te nodigen voor een slotbijeenkomst.

Het doel is dan het evalueren van de cursus, de ervaringen van de deelnemers en het gezellig samenzijn met elkaar.



Communicatie

Communicatie over de activiteit en werving van deelnemers kan plaatsvinden op verschillende mediakanalen en via het eigen netwerk.

Als er geen direct contact is met mensen met dementie, kunnen bijvoorbeeld lokale overheden, lokale dementieorganisaties en andere partijen worden gevraagd om hier een rol in te spelen.

Flyers en posters kunnen worden opgehangen in de bibliotheek en/of andere (culturele) instellingen. Tevens kan de plaatselijke krant gebruikt worden om potentiële deelnemers en hun familieleden te bereiken.

Registratie

De organiserende partij kan ervoor kiezen zelf verantwoordelijk te zijn voor de aanmeldingen en registratie van de deelnemers.

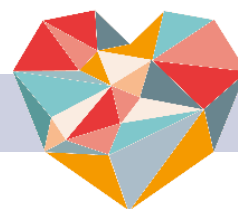
Er kan echter ook ondersteuning geboden worden door samenwerkende partners die directe contacten hebben met de doelgroep. De inschrijvingen gaan dan via hen.

Het is belangrijk om de juiste contactgegevens van alle deelnemers te hebben, zodat gegevens als het programma, tijdstip en locatie van de bijeenkomst direct naar de deelnemers en hun familieleden kan worden gestuurd.

De dag voor de bijeenkomst kan er nog een reminder met de gegevens per SMS of e-mail worden gestuurd.

Zijn er mensen die zich wel hebben aangemeld maar die niet zijn gekomen? Neem dan even contact met hen op om te informeren hoe het met hen gaat.

Beschrijving & Programma



Klaarmaken locatie:

- Maak de ruimte gereed voor het gesprek en de Shared Reading sessie.
- Plaats stoelen in een cirkel zodat iedereen elkaar kan zien. Deelnemers kiezen vaak dezelfde stoel om elke keer op te zitten.
- Zet koffie/thee, water, fruit en broodjes klaar.
- Leg de gekopieerde teksten klaar zodat alle deelnemers mee kunnen lezen en deze na afloop mee naar huis kunnen nemen.
- Buiten: kom elke keer op dezelfde plek bij elkaar. Kijk of de deelnemers praktische kleding dragen en geef hen eventueel de gelegenheid om zich om te kleden.
- Verzamel de groep en ga samen naar het bos of andere natuurlocatie.

Ontvangt en elkaar leren kennen:

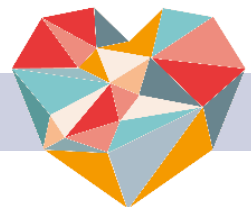
- Bij het plannen van een cursus, kunnen familieleden worden uitgenodigd om de eerste bijeenkomst aanwezig te zijn voor een kopje koffie/thee en een korte inleiding.
- De organiserende partij stelt zichzelf voor en vertelt meer over het programma.
- De fysiotherapeut stelt zich voor en vertelt meer over de natuuroefeningen.
- Vertel de deelnemers dat alle aanwezigen en medewerkers de gehele activiteit en/of cursus aanwezig zullen zijn.
- Een korte voorstelronde voor en door de deelnemers. Naam, waar men woont, misschien iets over zichzelf.
- Laat de ontmoetingsplaats buiten zien en geef advies over comfortabele kleding voor de natuuroefeningen.

Inleiding van de activiteit/thema:

- Ontmoet de groep op de afgesproken plaats en tijd. Als een of meer deelnemers niet zijn komen opdagen en niet hebben afgezegd, bel ze dan even.
- Controleer of iedereen geschikte kleding aan heeft. Moet iemand zich omkleden of andere schoenen aan?
- Help deelnemers waar nodig.
- Neem de groep mee naar het bos of natuurgebied en begin de oefening door in een kring te gaan staan. Een warming up is belangrijk en bereidt de deelnemers voor op wat er het komende uur gaat gebeuren.
- Neem pauzes tijdens de oefeningen en heb aandacht voor de natuur om je heen.
- Geef tijd en ruimte om te praten en te observeren.
- Aan het einde van de oefeningen wordt een rustige mindfulness wandeling gemaakt om te focussen, de hartslag te verlagen en voor te bereiden op het volgende onderdeel.
- Ga terug naar de locatie en ruimte die voor de groep is gereserveerd.
- De deelnemers krijgen de gelegenheid om zich om te kleden.

- Iedereen helpt met het dekken van de tafel met koffie/thee, water, eten, etc.
- Tijdens het eten en drinken is er tijd voor een gezellig gesprek over de week die is verstreken sinds de laatste bijeenkomst.
- Als het moment daar is, wordt de tekst uitgedeeld en leest aangewezen medewerker volgens de principes van Shared Reading. Gedurende het lezen, zijn er pauzes zodat de groep met elkaar kan praten en nadenken over wat er net gelezen is. Waar doet de tekst aan denken? Heeft iemand iets soortgelijks ervaren? Wat zou er nu verder kunnen gebeuren in het verhaal?
- Tijd voor het gesprek met elkaar is belangrijk, daarom mag de tekst niet te lang zijn.
- Zorg ervoor dat iedereen de kans krijgt om wat te zeggen en te vertellen. Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Alle gedachten en gevoelens zijn even belangrijk.
- Als afronding leest de aangewezen medewerker een gedicht voor. Indien er nog wat tijd over is, bespreekt de groep ook het gedicht. Als er geen tijd meer is voor discussie, dan is het voorlezen van het gedicht het einde van de activiteit.
- Iedereen helpt met opruimen.
- Maak tijd om afscheid te nemen, dank je wel te zeggen en misschien tot volgende week.
- Zorg ervoor dat iedereen weet hoe ze thuis moeten komen. Worden ze opgehaald? Gaan ze zelf?

Evaluatie

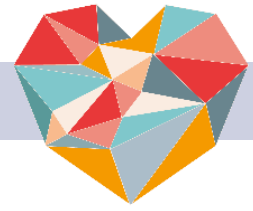


Als de activiteit eenmalig wordt georganiseerd, vergeet dan niet om aan het eind te evalueren met de deelnemers. Dit moment kan ook worden gebruikt om te vertellen over andere relevante activiteiten die voor de doelgroep worden georganiseerd.

Als de activiteit als cursus word georganiseerd (meerdere malen), kan deze worden afgesloten door de deelnemers en hun naasten uit te nodigen voor een slotbijeenkomst.

Het doel is dan het evalueren van de cursus, de ervaringen van de deelnemers en het gezellig samenzijn met elkaar.

Checklist, wanneer wat doen



Een maand voor de activiteit:

- Check overeenkomsten en contracten.
- Programma voor de activiteit is gereed en voorbereid. Wie doet wat en wie is verantwoordelijk waarvoor?
- Bespreken praktische zaken met partners. Laatste vragen doornemen.
- Teksten en gedichten zoeken voor de Shared Reading sessie.

Twee weken voor de activiteit:

- Bevestig aanmelding deelnemers. Nog steeds geïnteresseerd in deelname? Zo niet, wat is hiervoor de reden? Kan iemand ergens bij helpen? Neem contact op met mensen op een eventuele wachtlijst.
- Stuur mail met tijd en locatie naar deelnemers. Controleer contactgegevens van familie.
- Selecteer de teksten en gedichten voor de Shared Reading sessie.

Een week voor de activiteit:

- Stuur een e-mail naar de deelnemers en familieleden om te zeggen dat ernaar wordt uitgekeken hen te zien. Benoem nogmaals tijd en locatie.

De dag voor de activiteit:

- Kopieer teksten en gedichten voor de Shared Reading sessie.
- Kijk naar de weersverwachting!
- Stuur een SMS of e-mail naar de deelnemers met nogmaals tijd en locatie plus informatie over gemakkelijk zittende kleding afhankelijk van de weersverwachting.
- Controleer de laatste praktische zaken.

Dag van de activiteit:

- Zet de zaal klaar met stoelen in een kring.
- Koffie/thee, water, fruit en broodjes.
- Zorg voor een gezellige ruimte.
- Kom ruim op tijd en wees klaar om de deelnemers te verwelkomen.
- Bel de deelnemers die nog niet gearriveerd zijn en wacht tot ze er zijn.
- Verwelkom iedereen, stel iedereen voor en neem het programma van de dag door.
- Vergeet niet om het leuk te houden :-)

Corona

Indien de activiteit plaatsvindt tijdens een pandemie of andere bijzondere situatie, volg dan altijd de richtlijnen van de plaatselijke autoriteiten. Het voordeel van natuuroefeningen is dat dit buiten in de frisse lucht plaatsvindt. Hier is het gemakkelijk om een gepaste afstand te bewaren. Shared Reading kan met goed weer ook buiten plaatsvinden op een rustige plek. Een locatie binnen met voldoende ruimte of een kleinere groep deelnemers kan natuurlijk ook.

Aandachtspunten

