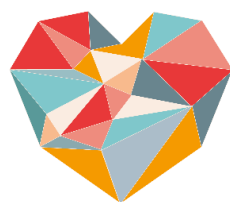




Wandeling langs herinneringen

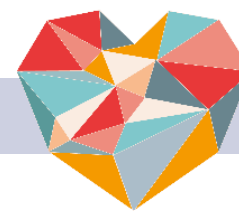


Dementia
in Cultural Mediation



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

De activiteit



Titel van de activiteit

De naam van deze activiteit is: **'Wandeling langs herinneringen'**.

Herinneringen ophalen door tijdens een wandeling foto's van vroeger te bekijken.

Samenvatting

In samenwerking met de lokale archieven (in deze regio Groninger Archieven) worden foto's van vroeger uitgekozen en langs een vooraf bepaalde route geplaatst. Deze route kan zijn uitgezet in het centrum van een stad, in een park, bij een buurthuis, een sociaal initiatief (Odensehuis), een verzorgingstehuis en bij elke andere (culturele) organisatie. Bij voorkeur in de buitenlucht maar natuurlijk kunnen ze ook worden gepresenteerd op een binnen locatie waar deelnemers dan langswandelen.

Deze foto's op groot formaat tonen voorwerpen of situaties die vele generaties gemeen hebben en zullen bij mensen van verschillende leeftijden herinneringen oproepen. De afbeeldingen zijn vrij te bekijken voor iedereen die geïnteresseerd is, hoewel de activiteit specifiek ontwikkeld is voor mensen met dementie.

Het idee is om een persoon met dementie te koppelen aan een vrijwilliger of student (begeleider). Samen lopen ze de 'Wandeling langs herinneringen'. De persoon met dementie wordt uitgenodigd vrijuit te praten over wat er op de foto's te zien is en wat dat bij deze persoon oproept. Aangezien de foto's voor de meeste mensen herkenbaar zijn, is het waarschijnlijk dat ze er herinneringen aan hebben en er verhalen over kunnen vertellen. Iedere foto heeft een of meer vragen die, indien nodig, kunnen worden benoemd om het gesprek op gang te brengen.

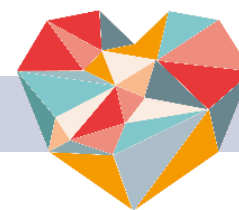
Het doel is multidisciplinair. De deelnemer is even het huis uit, krijgt beweging en een frisse neus en kan herinneringen ophalen en verhalen delen. Waarbij de mantelzorgers dan even een vrij moment zonder zorg heeft.

Bijkomend voordeel is dat de vrijwilliger of student ervaring opdoet over het omgaan met mensen met dementie, maar ook leert over hoe de huidige situatie in een dorp of stad verschilt van toen de persoon met dementie nog jonger was. Van belang is ook het sociale aspect tussen de begeleider en de deelnemers.

Waar mogelijk is dit een één-op-één activiteit. Maar 1 begeleider op 2 of 3 deelnemers kan onder bepaalde omstandigheden ook, afhankelijk van de mate van de dementie en zorgbehoefte. Bij voorkeur wordt de deelnemer voorgesteld aan de vrijwilliger of andere begeleider in de aanwezigheid van de mantelzorgers of naaste familie. Wanneer de deelnemer de route inderdaad wil lopen, dan kan de mantelzorgers vertrekken en wordt er gestart. Indien gewenst kan de mantelzorgers of andere naaste natuurlijk ook meewandelen.

Het doel van de begeleider is om deelnemers te laten praten over de foto's die ze tegenkomen maar ook wat ze tijdens de route verder zien. Wat zien ze? Wat zijn de gedachten en gevoelens daarover? Afhankelijk van tijd, mobiliteit en de verhalen, kan de route in één keer of in meerdere keren worden gewandeld. Datum en tijd kunnen onderling worden afgesproken. De foto's worden een bepaalde periode op één locatie of route geplaatst. Ze zijn mobiel en kunnen steeds weer worden meegenomen naar een andere locatie en route.

Inhoud



Doelgroep

De deelnemers aan de 'Wandeling langs herinneringen' zijn over het algemeen mensen met dementie die nog thuis wonen en in staat zijn om de route in hun eigen omgeving te lopen. Deze activiteit kan echter ook worden georganiseerd voor mensen met dementie die in een verzorgingstehuis wonen. Zij kunnen dan een route lopen met een familielid, mantelzorger, vrijwilliger of student in of rond het verzorgingstehuis. De activiteit kan worden aangepast aan verschillende situaties en locaties.

Bij het uitstippelen van de route wordt er rekening gehouden met mensen die wat slechter ter been zijn of een eventuele beperking. De route moet toegankelijk zijn voor mensen met een rollator of zittend in een rolstoel. Voor mensen die slechtziend zijn, kunnen de foto's mondeling worden beschreven, het is goed om wat beweging te krijgen en verhalen en herinneringen te delen. Mensen met gehoorproblemen kunnen ook deelnemen, mits hun begeleider flexibel is en zich kan en wil aanpassen.

Wanneer de vrijwilliger een student is, is het idealiter een student van een Zorg en Welzijnsopleiding. Iemand die ervaring wil opdoen in het omgaan met mensen met dementie buiten het verlenen van zorg. Andere mensen die geïnteresseerd zijn om tijd door te brengen met mensen met dementie zijn natuurlijk ook welkom om vrijwilliger te worden voor deze activiteit. Ook familieleden kunnen de deelnemer vergezellen. Het is niet nodig om ervaring te hebben met de doelgroep, hoewel het wel de voorkeur heeft dat de vrijwilliger enige kennis heeft over dementie of een workshop wil volgen over hoe om te gaan met mensen die leven met dementie.

Doel

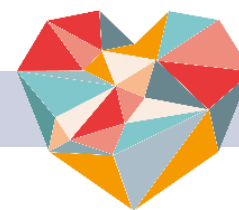
Het doel van de 'Wandeling langs herinneringen' is het geheugen van mensen met dementie te activeren door foto's van vroeger te tonen en hen aan te moedigen erover te praten en hun verhalen te delen. Cultuur wordt gecombineerd met beweging in een sociale context. Dit geeft de mantelzorger of naaste familie even een moment voor zichzelf.

Partners

Deze activiteit kan worden georganiseerd met bijna met elke organisatie die in de wijk of buurt betrokken is. Denk aan een plaatselijk kunstcentrum, een verzorgingstehuis, een Odensehuis of andere plaatselijke en sociale initiatieven (bijvoorbeeld een buurthuis). De foto's worden tentoongesteld in een park of achter de ramen van plaatselijke winkels, bewoners, verzorgingstehuizen of andere organisaties.

Een andere partnerorganisatie kan een bibliotheek of lokale Archieven zijn. Deze partijen kunnen de foto's leveren, bijvoorbeeld van vroegere tijden of van een specifieke stad. In deze specifieke situatie is samengewerkt met de Groninger Archieven.

Praktisch



Locatie

De 'Wandeling langs herinneringen' vindt bij voorkeur buiten plaats.

- De route moet toegankelijk zijn voor mensen met een rollator of in een rolstoel.
- De foto's worden tentoongesteld dichtbij de straat of moeten makkelijk toegankelijk zijn.
- De mogelijkheid om even te gaan zitten tijdens de wandeling is gewenst, bijvoorbeeld op een bankje of stoelen in de open lucht.
- Na afloop van de activiteit is er thee en koffie, hiervoor is een ruimte nodig.
- De grootte van de ruimte hangt af van het aantal deelnemers, idealiter maximaal 10 personen inclusief de begeleiding (vrijwilligers).

Dag, tijd & tijdsduur

De duur van de activiteit is vrij in te vullen, door de deelnemers of de organisator. Dit is afhankelijk van het aantal foto's. Het advies is ongeveer 6-10 foto's. Met dit aantal is het mogelijk om de hele route in één keer te lopen, dit duurt ongeveer 30-60 minuten. Wanneer iedere foto of de omgeving veel herinneringen en verhalen oproept, duurt de wandeling langer. Hoe lang er wordt gewandeld, hangt ook af van de mobiliteit van de deelnemers. Daarom is het mogelijk om één of meerdere foto's tegelijk te bekijken en op verschillende tijdstippen meerdere wandelingen te maken om de route uit te lopen.

De aanbevolen tijdsduur van deze activiteit is in totaal een uur, waarvan ongeveer 30 minuten wandelen. De foto's zullen worden geplaatst op een route met meerdere mogelijkheden om te gaan zitten, zodat de vrijwilliger en de deelnemer vrij zijn om te gaan zitten wanneer ze willen.

Groepsgrootte

Het heeft de voorkeur om één of twee personen met dementie aan één vrijwilliger te koppelen, afhankelijk van de mobiliteit. Ook is het mogelijk om een groep te begeleiden op een georganiseerd evenement met een maximum van 10 personen, waaronder 3 of 4 vrijwilligers.

Organisatie & begeleiding

Waar mogelijk is dit een één-op-één activiteit. Maar 1 begeleider op 2 of 3 deelnemers kan onder bepaalde omstandigheden ook, afhankelijk van de mate van de dementie en zorgbehoefte. Het aantal vrijwilligers hangt af van het aantal deelnemers. Het is ook mogelijk om de route samen met de mantelzorger of familielid te lopen.

Van belang is de aanwezigheid van de organisator of iemand anders die goed geïnformeerd is, om de activiteit uit te leggen. Deze richt tevens de ruimte in voor het ontvangst van de deelnemers en voor de koffie/thee na afloop.

Voor het begin van de activiteit moeten de foto's op een vooraf bepaalde route worden geplaatst. De organisator neemt van tevoren contact op met woningen of winkels om de foto's te plaatsen.

Materialen & faciliteiten

De benodigde materialen voor de 'Wandeling langs herinneringen' activiteit zijn:

- 6 tot 10 grote foto's over algemene situaties, activiteiten of apparaten uit de omgeving van het dorp of de stad. De foto's worden verzameld in samenwerking met het lokale archief en moeten herkenbaar zijn voor mensen van verschillende leeftijden.
- De foto's bevatten een kaartje met informatie over het specifieke jaar en de context. Inclusief enkele suggesties voor vragen om het gesprek op gang te brengen. De foto's kunnen worden gebruikt op verschillende locaties.
- Een beschrijving of kaart van de route.
- De vrijwilligers krijgen wat informatie voordat de activiteit begint. Deze bevat het doel van de activiteit, de route en tips over communicatie en interactie met mensen met dementie.

Thee, koffie en wat lekkers wordt aangeboden na afloop. Iedere deelnemers krijgt minstens één consumptie, maar een tweede kopje mag geen probleem zijn.

Kosten

Er zijn geen kosten voor de deelnemers. Afhankelijk van de uitvoerende organisatie moeten zij zelf zorgen voor vervoer naar het startpunt van de activiteit.

Badges

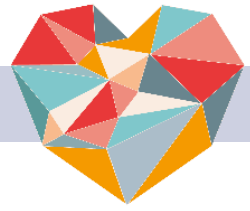
Naamkaartjes zijn niet noodzakelijk aangezien de groep klein is en het contact persoonlijk.

Aandenken

De deelnemers krijgen een ansichtkaart mee met hun favoriete foto van de route.

Na afloop

Er komt een bericht op de (social) mediakanalen van de uitvoerende organisatie.



Communicatie

De communicatie is afhankelijk van de organisatie die het initiatief neemt tot de activiteit. In het geval van het Odensehuis geldt het volgende zodra de datum is vastgesteld:

Offline:

- De activiteit wordt aangekondigd bij de mensen die het Odensehuis bezoeken. Zij worden persoonlijk geïnformeerd.
- Bezoekers zullen een flyer met informatie ontvangen.
- Bij lokale winkels (zoals supermarkten) zal er een schriftelijke aankondiging hangen.

Online:

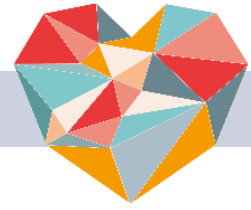
- De activiteit zal aangekondigd worden op de social media kanalen van het Odensehuis en hun partners.
- Er wordt contact opgenomen met alle mogelijke organisaties die zich inzetten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zij worden gevraagd om de aankondiging van de activiteit te delen.

Registratie

Mensen kunnen contact opnemen met de organisatie, in dit geval het Odensehuis, door de locatie te bezoeken, te bellen of door een e-mail te sturen naar info@emmen-odensehuis.nl voor deelname.

Inschrijving is uiteraard afhankelijk van wie of welke organisatie de 'Wandeling langs herinneringen' organiseert.

Beschrijving & Programma



Vorbereiding

Er worden 6 tot 10 foto's geselecteerd om langs de route van de 'Wandeling langs herinneringen' te hangen. Deze worden verzameld in samenwerking met het plaatselijke archief en moeten herkenbaar zijn voor mensen van verschillende leeftijden.

Maak tekstkaartjes per foto met informatie over het specifieke jaartal en de context van die foto, inclusief enkele suggesties voor vragen om het gesprek op gang te brengen.

De organisatie en de vrijwilligers gaan een route uitstippelen en nemen contact op met buurtbewoners, winkels en andere organisaties waar ze de foto's willen plaatsen. Maak een plattegrond van de 'Wandeling langs herinneringen' route.

Kies en druk ansichtkaarten af die de deelnemers als aandenken mee naar huis kunnen nemen.

Maak informatiemateriaal klaar voor de vrijwilligers en de studenten. Geef informatie over het doel van de activiteit, de route en tips en kennis over dementie en hoe om te gaan met iemand persoon die leeft met dementie.

Print de routes, foto's en het informatiemateriaal zodat het klaar ligt voor vertrek.

Dag van de activiteit

De foto's worden geplaatst en de route wordt gecontroleerd op veiligheid en zitmogelijkheden.

Vrijwilligers/studenten worden gevraagd minstens een half uur voordat de deelnemers arriveren aanwezig te zijn voor een uitgebreide uitleg en extra informatie over de activiteit en hun rol.

Welkom

De deelnemers worden hartelijk welkom geheten en gevraagd plaats te nemen. Tijdens een korte introductie krijgt iedereen een drankje. Bij voorkeur worden de vrijwilligers en de mensen met dementie aan elkaar gekoppeld en aan elkaar voorgesteld voordat de activiteit begint. Neem de tijd om met elkaar kennis te maken, zodat de persoon met dementie zich op zijn gemak voelt om met deze specifieke vrijwilliger de wandeling te maken.

Programma

De deelnemers gaan op pad met de vrijwilligers. De vrijwilligers hebben de route, inclusief de specifieke locaties van de foto's en de plaatsen waar ze kunnen zitten, bij zich.

De persoon met dementie is vrij om te spreken over de foto's die ze passeren en de vrijwilliger gaat open het gesprek aan. De foto's hebben een of meer vragen voor het geval het gesprek niet op gang komt, of gewoon om het op gang te brengen. Maar nogmaals, de persoon met dementie heeft de leiding.

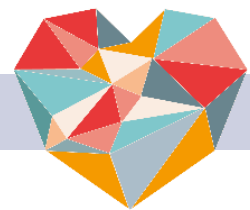
Hoeveel van de route wordt gelopen, hangt af van de deelnemers. Ze kunnen de tijd nemen voor een foto indien gewenst. Houd rekening met eventuele andere deelnemers die de 'Wandeling langs herinneringen' ook doen, zodat er niet te veel mensen tegelijk op één plek zijn.

Als de afgesproken tijd voorbij is, gaan de deelnemers weer terug naar het beginpunt.

Einde van het programma

De deelnemers en vrijwilligers worden weer verwelkomd met koffie en thee. Er is geen specifiek programma na de wandeling, mensen zijn vrij om te blijven en na te praten over de activiteit. Intussen worden de ansichtkaarten van de foto's getoond en kunnen de deelnemers kiezen welke zij mee naar huis willen nemen.

Evaluatie

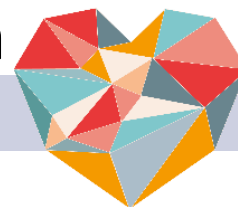


De activiteit wordt geëvalueerd met de mensen die de activiteit hebben georganiseerd en met iedereen die heeft geholpen.

De vrijwilligers krijgen een evaluatieformulier met een aantal vragen die ze aan het einde van de activiteit aan de deelnemers kunnen stellen. De vragen gaat over hoe de deelnemers de activiteit hebben ervaren en of er opmerkingen of suggesties zijn voor toekomstige routes.

Er zijn ook vragen toegevoegd voor zelfevaluatie.

Checklist, wanneer wat doen



Een maand voor de activiteit

- De foto's worden gekozen en afgedrukt.
- De foto's worden beschreven, inclusief wat vragen.
- Er wordt een aankondiging voor de vrijwilligers gedaan.
- De aankondiging wordt gedaan op de website en de social media kanalen van de organisatie en de partners, inclusief de website van de locatie.
- Mensen die de locatie/organisatie bezoeken worden geïnformeerd.

Twee weken voor de activiteit

- De route wordt uitgezet en de locaties van de foto's moeten duidelijk zijn → mensen die wonen of werken langs de route worden benaderd of hun raam of tuin gebruikt mag worden voor het plaatsen van een foto.
- Informatiemateriaal voor de vrijwilligers/studenten wordt voorbereid. Met informatie over het doel van de activiteit, de route en tips en kennis over dementie en hoe om te gaan met iemand die leeft met dementie.
- De aankondiging wordt herhaald.

Een week voor de activiteit

- Vrijwilligers ontvang een e-mail met een beschrijving van hun rol en het informatiemateriaal.
- Er wordt contact opgenomen met de deelnemers.

De dag voor de activiteit

- De route en het informatiemateriaal over dementie wordt afgedrukt.
- De foto's kunnen langs de route worden geplaatst (kan ook op de dag zelf indien wenselijk).
- Controleer de ruimte en de benodigheden (koffie/thee/koekjes).

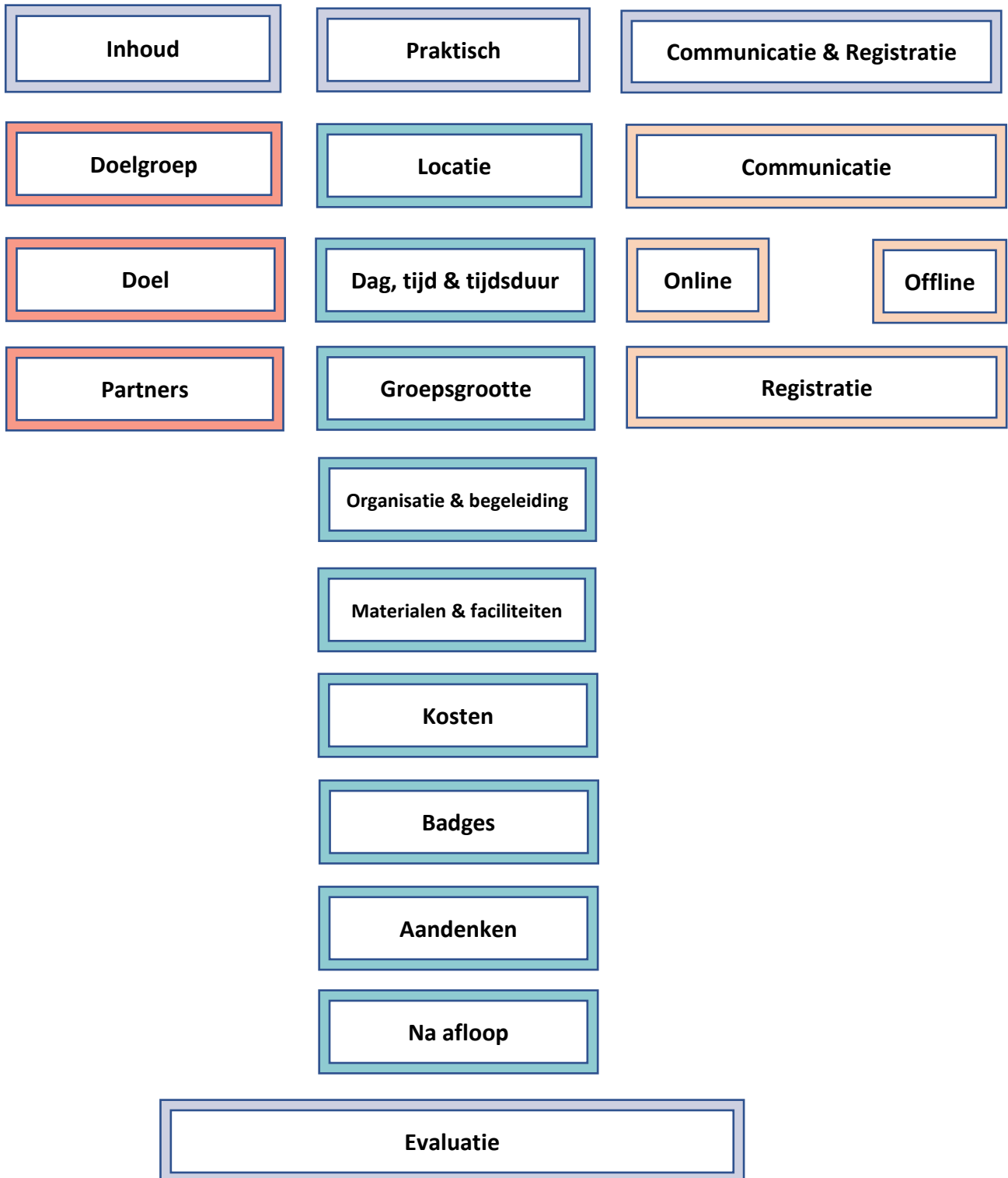
Dag van de activiteit

- De vrijwilligers worden een half uur eerder ontvangen voor wat extra uitleg en aanvullende informatie.
- De ruimte wordt ingericht voor ontvangst van de deelnemers en wat te drinken.
- Koffie en thee is beschikbaar.

Corona

Deze activiteit is mogelijk tijdens corona of een andere bijzondere omstandigheid. Het hangt echter af van de maatregelen. Het moet toegestaan en mogelijk zijn om een activiteit te organiseren. Wanneer mensen afstand moeten bewaren, kan het beter zijn dat de rol van de vrijwilliger wordt overgenomen door de verzorger, om eventuele risico's te vermijden.

Aandachtspunten





**Wandeling langs
herinneringen**



**Het geheugen van mensen met
dementie opwekken door hen foto's
van vroeger te tonen en hen aan te
moedigen erover te praten.**



**Lopen en praten, in
een groep of één-op-
één.**



**Lopen (of rollen) en
buiten zijn.**



**Samen zijn met
andere mensen dan
hun mantelzorgers.**

**Verhalen
vertellen over
hun leven.**



beweging

**Alle verhalen zijn
welkom, het gaat om de
herinneringen.**

sociaal

cultuur