

Nieuwsbrief nr. 2 - juli 2014

Sona geluidsboog

Uitwisselingsbijeenkomst 23 juni 2014

Op 23 juni vond de 2e uitwisselingsbijeenkomst rond de Sona geluidsboog bij zorginstellingen plaats. Van bijna alle locaties waren betrokkenen aanwezig! Het was een leuke, boeiende groep met managers, fysiotherapeuten, AB'ers, vrijwilligers, etc. **Olga Commandeur** heeft ook een leuke en sportieve bijdrage geleverd aan de middag! In deze nieuwsbrief vind je alle besproken informatie, gerangschikt op thema. Veel leesplezier!



Wij proberen zoveel mogelijk betrokkenen te bereiken met deze nieuwsbrief! Weet je iemand die deze nog niet toegestuurd krijgt, stuur dan even een mailtje naar daphne@anderszorgen.nl (projectleider Sona geluidsboog - DAZ).

Top 3

De Sona geluidsboog meet op welke momenten er mensen actief zijn. Waar wordt de Sona het meest gebruikt? Dit is de top 3 van de afgelopen week, gemeten op 8 juli:

1. **Zorggroep Apeldoorn e.o., RANDERODE - 7 uur en 17 minuten**
2. Opella, de Stolpe - 6 uur en 39 minuten
3. Groenhuysen, Kroonestede - 5 uur 24 minuten

Wie staat er in de volgende nieuwsbrief op nummer 1?!

Stem Olga Commandeur

In de vorige nieuwsbrief heb je gelezen dat alle spellen op de Sona geluidsboog opnieuw ingesproken gingen worden door Olga Commandeur. Op alle geluidsbogen is inmiddels de stem van Olga geïnstalleerd! De instructies zijn nu in het Nederlands en wat langzamer gesproken. We horen van verschillende kanten dat het voor meer duidelijkheid zorgt. Ouderen én kinderen zijn heel enthousiast: "Dit is die mevrouw van TV!"

Olga in actie zien? Bekijk [hier](#) een filmpje van de uitwisselingsbijeenkomst.

Hoe motiveren we bewoners?

- Maak van bewegen met de Sona geluidsboog een **structurele activiteit**.

- Probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij iemands **levensverhaal**. Danste meneer of mevrouw graag? Of werkt een bal meer stimulerend? ...

- Let op je **mimiek**! Als je enthousiasme uitstraalt, slaat dat sneller aan bij anderen.

- Betrek en motiveer zoveel mogelijk **collega's, vrijwilligers en familieleden**. Ook hun enthousiasme kan bewoners/cliënten stimuleren.



- Neem het belang van bewegen voor de individuele bewoner/cliënt op in het **zorgplan**, dat gaat over meer dan alleen de Sona.

- Je hoeft niet altijd alles te benoemen. "Kom, ik wil je iets laten zien in de tuin" kan soms al heel goed werken om iemand mee naar buiten te krijgen, waarna je de Sona kan introduceren.

- Bij bewoners/cliënten kan het **groepsproces** erg belangrijk zijn. Houd hier rekening mee en probeer erop in te spelen.

- Laat de Sona geluidsboog onderdeel zijn van een **buitencircuit**. De boog kan bijvoorbeeld een mooie rol spelen in een beleef- of beweegtuin.

- Enkele bewoners/cliënten associëren de boog in eerste instantie met 'kinderachtig'. Probeer in dat geval de boog een meer serieuze uitstraling te geven door bijvoorbeeld als fysiotherapeut **gerichte oefeningen** onder de boog te doen, waarbij het belang van bewegen nog eens benadrukt wordt.

- Betrek ook medewerkers **welzijn** bij de Sona geluidsboog.



Tips rond vrijwilligers

- Benader een al betrokken vrijwilliger die **bewegen** leuk vindt.

- Stel een **specifieke vrijwilligersvacature** op voor de Sona geluidsboog.

- Biedt een **cursus** aan. Een gemengde training met medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers kan bijvoorbeeld heel stimulerend werken!

- Denk ook aan **maatschappelijke stages** en aan mensen met een **uitkering**.

- Zorg dat het vrijwilligerswerk **goed georganiseerd** is, zodat alles duidelijk is voor iedereen.

- Zet **filmpjes** van activiteiten met de Sona op je website!

- Gebruik de Sona tijdens **vrijwilligersbijeenkomsten**. Het zelf ervaren werkt erg motiverend.

- Betrek **Meer Bewegen voor Ouderen in de wijk** ook bij je organisatie; zien bewegen doet bewegen.



Waar staat de Sona geluidsboog nu?

Op onderstaand kaartje zie je waar de Sona in het kader van het project 'Een interactieve geluidsboog voor gezamenlijke en individuele beweging' geplaatst is. De boog bij Hilverzorg staat in de 'Hof van Heden', een complete tuin die deze week feestelijk geopend is. De boog die bij Zorggroep Apeldoorn e.o. gepland is, wordt op het moment van schrijven geplaatst.



Hoe betrekken we familieleden?

- Laat de Sona zien aan familieleden. Nodig ze eventueel speciaal hiervoor uit. Ook voor familie geldt dat het **zelf ervaren** veel teweeg kan brengen!

- Geef de Sona een plekje tijdens **familiedagen**.

- Laat **foto's en filmpjes** zien van geslaagde activiteiten op de Sona en stimuleer de familie om dit ook aan hun naaste te laten zien.

- Familie geeft soms aan dat ze vooral oude herinneringen willen ophalen. Het kan motiverend werken om te zeggen dat het maken van **nieuwe herinneringen** ook belangrijk en waardevol is.

- Leg zo nodig het **belang van bewegen** uit en geef aan wat het kan opleveren.

- Ook hierbij is een rol weggelegd voor de **communicatiemedewerker** in de projectgroep.

- De ervaring leert dat **één op één** familieleden benaderen vaak het beste werkt.

- Ook **kleinkinderen** kunnen een leuke rol spelen bij het bewegen onder de Sona geluidsboog!



In ontwikkeling

Rob Tuitert, de ontwikkelaar van de Sona geluidsboog, is voortdurend bezig met **dóó**ontwikkelen. Tijdens de uitwisselingsbijeenkomst heeft Rob hierover verteld en zijn er leuke nieuwe ideeën geopperd!

Belangrijkste punten:

- Rob heeft een **spelhandboek** gemaakt en uitgedeeld. Het boek is **hier te downloaden**. Aanvullingen op dit boek zijn van harte welkom en kun je sturen naar Rob.

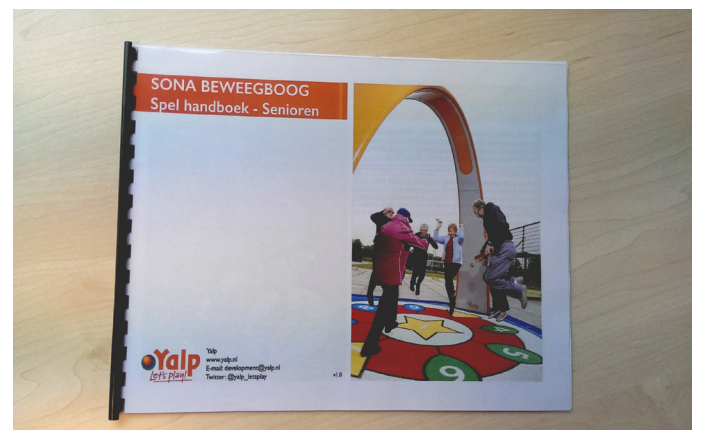
- Er is een nieuw spel in ontwikkeling waarbij deelnemers moeten **rijmen**. Je hoort bijv. het woord 'Zuiderzee' en gaat op getal 'twee' staan.

- Vanuit de groep kwamen er suggesties om iets met **klassieke muziek** en **luchtdirigeren** te doen.

Rob neemt alle suggesties en opmerkingen mee in de verdere ontwikkeling van de Sona geluidsboog zelf en van nieuwe spellen. Schroom niet om contact op te nemen bij vragen, opmerkingen en nieuwe spel-ideeën!

E-mail: rob.tuitert@yalp.nl

Telefoon: 06- 43 90 32 34





Opening Hof van Heden - Hilverzorg

Op 3 juli is op locatie Zonnehoeve van Hilverzorg de beweeg- en beleeftuin **Hof van Heden** geopend. Zowel Yalp als DAZ waren bij deze feestelijke middag aanwezig. We hebben heel veel enthousiaste mensen gezien!

Plaatsing Sona geluidsboog Randerode

Op 10 juli was het voor Zorggroep Apeldoorn e.o. ook een bijzondere dag! De Sona geluidsboog werd daar bij locatie **Randerode** geopend. De boog heeft een mooie plek gekregen en medewerkers zijn enthousiast om ermee aan de slag te gaan!



Projectevaluatie

Tijdens de uitwisselingsbijeenkomst zijn er vragen gesteld over de evaluatie van het project. Over ongeveer een jaar is de officiële looptijd voorbij en willen we de **balans opmaken**. DAZ, Yalp, alle betrokken zorgorganisaties en natuurlijk Fonds NutsOhra en Fonds Sluyterman van Loo zijn benieuwd naar de resultaten! Alle locaties waar de boog staat, zullen binnenkort per e-mail informatie krijgen over de aard en invulling van de evaluatie.

Communicatie

Er is een speciale Facebookgroep 'Ouderen in Beweging'. Meld je hiervoor aan om ervaringen en ideeën uit te wisselen! Dit kan alleen als privé persoon (niet als bedrijf), maar als je profiel is afgeschermd, kunnen leden van deze groep geen privé berichten zien. Voor vragen hierover kun je terecht bij Suzan Snellink van Yalp: suzan.snellink@yalp.nl

Natuurlijk zullen we updates ook via de e-mail en/of nieuwsbrieven blijven versturen. Leuke extra van de Facebookgroep is, dat **Olga Commandeur** ook lid is! Zij plaatst regelmatig tips voor beweegtuinten en bewegen met senioren in het algemeen. We vinden het erg leuk om te zien dat er al zoveel foto's, filmpjes en verhalen gedeeld worden!



Deze nieuwsbrief is gemaakt door Hester Blok (DAZ) en is een gezamenlijke uitgave van alle betrokken organisaties.

Voor vragen over het project kun je terecht bij:
- *Daphne Mensink, projectleider Sona bij DAZ:*
daphne@anderszorgen.nl

Voor vragen over de Sona geluidsboog zelf kun je terecht bij:
- *Yvonne Overmaat en/of Rob Tuitert, Yalp:*
yvonne.overmaat@yalp.nl / rob.tuitert@yalp.nl

Meld je nu aan bij de besloten Facebookgroep 'Ouderen in Beweging' en deel je ervaringen met de Sona geluidsboog!