

# LivingLab Goed Leven

Presenteert:

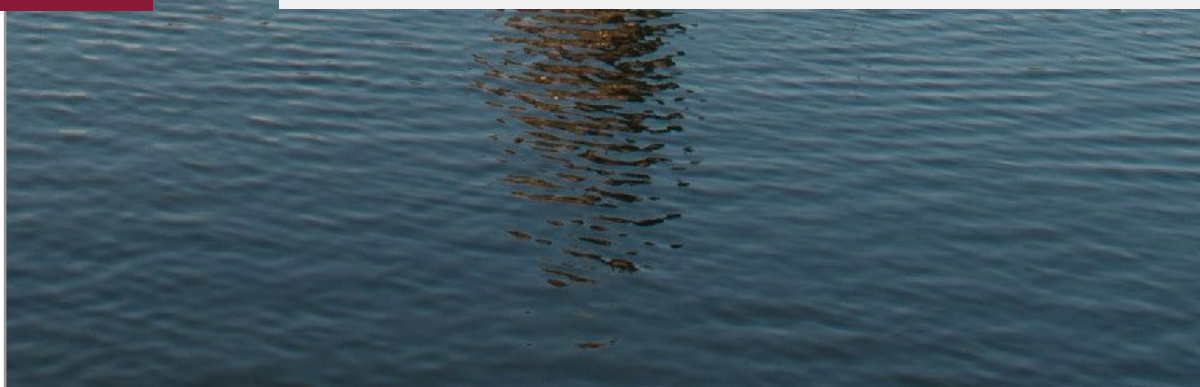
## Beelden over 'goed ouder' worden in de wijk Keizerslanden Deventer

Tweede jaars studenten opleiding Toegepaste  
Gerontologie

hogeschool  
**Windesheim**  
Dichter bij jou

Hogeschool Windesheim

Stichting de Tijdmaschine



# Het Goede Leven in Keizerslanden

## Inhoud

Exposities van het goede leven

Professionals

Agenda

Contactgegevens

DECEMBER 2019



## Expositie van het goede leven

Wat is goed leven voor u? Aan de hand van deze vraag zoeken studenten van Toegepaste Gerontologie van Hogeschool Windesheim samen met ouderen uit de Deventer wijk Keizerslanden naar innovatieve oplossingen die het leven net iets mooier maken. In september trapte het project af met een week in De Tijdmachine, waar studenten in een jaren 60-huiskamer-decor met ouderen uit de buurt over de bloei van hun leven spraken en welzijnsvragen naar boven haalden. Hier vormden jong en oud teams die het hele jaar samen op pad gaan. Op 14 november 2019 gaven de studenten in Ludgerus, samen met 'hun' ouderen, een eerste blik op hun interpretatie van goed leven.

De decembersfeer zit er al goed in bij de studenten; van kerstboom tot gedicht, van hartverwarmende film tot samenzang. Oudere bewoners uit de wijk zijn toegestroomd om samen met hun studenten het goede leven te bespreken. Naast Hogeschool Windesheim zijn ook Stichting De Tijdmachine, het Sociaal Wijkteam en Woonzorgcentrum Humanitas van de partij. De eerste lijnen voor het ontwerp zijn geschetst, nu is het tijd voor invulling. Student Janny: "We weten nog niet exact welke koers we gaan varen, maar we zijn door de wekelijkse bijeenkomsten al behoorlijk vertrouwd geraakt met elkaar. We hebben zin in het vervolg van deze ontdekkingsreis.

Maar eerst gaan we samen met 'onze ouderen' Sinterklaas vieren!"

En al zijn de goedheiligman en zijn poëtische pieten op 14 november nog niet in het land, er wordt al gretig gedicht. Het gedicht 'Leefgoed' ontvangt een welgemeend applaus. Esther Hoonhorst van Humanitas is onder de indruk: "Deze boodschap raakt de kern. Goed leven is een leven dat iemand mag invullen zoals hij dat zelf wil."

Na de presentaties volgt de Expositie van het Goede Leven, met studenten in kersttrui, pepernoten, filmpjes en complete infrastructures die met Play- mobile zijn nagebouwd. De uitnodiging om juist hier over goed leven te spreken is niet aan dovemans oren gericht. Oud en jong discussiëren samen enthousiast over hun invulling van saamhorigheid, mobiliteit en geluk. Een student: "Mensen willen heel veel dingen, maar door omstandigheden is dit fysiek vaak moeilijk. Wij willen daar iets in betekenen." De ouderen springen hier maar al te graag op in. Genoeg obstakels waar ze tegenaan lopen in het dagelijks leven. Ze zijn enthousiast over hun samenwerking met de student- en. Alleen het wekelijkse samenzijn draagt al bij aan de invulling van goed leven. Een deelnemster: "Ik kijk elke week weer uit naar onze afspraak!"

Een succesvolle bijeenkomst waarin het gonst van de verwachting en decembersfeer. Alleen de glühwein en warme chocolademelk ontbreken nog. Wie weet zien we die op 12 december tijdens de Kerstfair. Daar zamelen de studenten geld in voor hun studietrip naar Finland. De rendieren staan al te trappelen.

**Hogeschool Windesheim en Stichting De Tijdmachine werken samen in het LivingLab Goed Leven. Het LivingLab is een design- en innovatieomgeving waarin studenten samen met oudere bewoners uit de Deventer wijk Keizerslanden op zoek gaan naar het 'Goede Leven'. Tijdens het studiejaar 2019–2020 onderhouden ze intensief contact met hun eigen teams, waarin jong en oud samenwerken. Uiteindelijk bieden ze innovatieve oplossingen die het leven mooier maken en een Goed Leven ondersteunen.**

# Expositie van het goede leven

## Deventer, Deventer, mooi stukje stad!

Deventer, Deventer mooi stukje stad, dat is wat er gezongen kan worden na de expositie van het goede leven. Wij, Tessa en Rabiya, tweedejaars Toegepaste Gerontologie studenten hebben van de expositie genoten. Het groepsnummer waar iedereen uit onze groep aan mee heeft gezongen werd goed ontvangen in de zaal. Wie kent het niet: Deventer, Deventer mooi stukje stad. De ouderen vinden de locatie waar zij oud zijn en zullen worden enorm belangrijk. Het plezier en het genot wat zij beleven in Stichting Ludgerus, is mooi om mee te maken.



Wij hebben dit plezier en genot beeld gegeven aan de hand van 'The Circle of Good Life'. Dit is een collage met alle aspecten voor het goede leven volgens de ouderen. Deze collage hebben wij gepresenteerd samen met de eerdere 'Tiny Circles of Good Life'. Dit zijn de persoonlijke collages van het goede leven die tijdens een eerdere bijeenkomst zijn gemaakt. De thema's die terugkwamen in 'The Tiny Circles of Good Life' hebben we uitgewerkt in 'The Circle of Good Life'. Deze thema's zijn: liefde, familie, vrijheid en hobby's. Een ander thema dat wij beeld hebben gegeven, is gezelligheid. Deze is uitgebeeld doormiddel van het nummer: 'Deventer, Deventer'.

Het is voor ons als student mooi om te zien dat ouderen veel waarde hechten aan deze aspecten van het leven. Hier sluiten wij ons volledig bij aan.

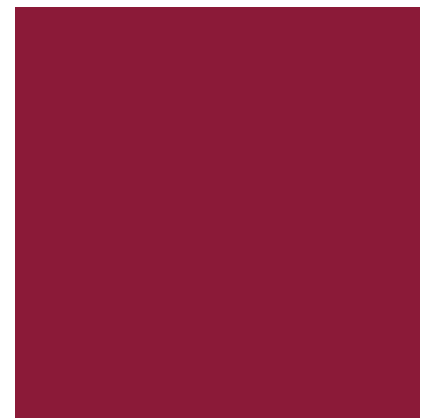
Wij sluiten dit het artikel af met een zin die regelmatig terug kwam in onze groep: 'De mooiste uitdaging blijft om van niets iets te maken'.



# Het Goede Leven in Keizerslanden

## UNIVERSELE DEFINITIE VOOR 'GOED LEVEN'?

Onderzoek “goed leven”. Dat was de opdracht die de studenten van het Hogeschool Windesheim te Zwolle in samenwerking met ouderen, wonend in de wijk Keizerslanden, begin september ontvingen. Na diverse bijeenkomsten, waarin de studenten en ouderen het goede leven vanuit verschillende perspectieven en met behulp van verschillende methodes naar boven probeerden te halen, was donderdag 14 november het eerste publieke moment. Niet alleen de saamhorigheid was opvallend, ook de samenwerking, waar leeftijd blijkbaar geen enkele rol speelt, kwam duidelijk naar voren. Het ‘goede leven’ werd op diverse manieren naar buiten gebracht. Waar de één een kerstboom als symbool gebruikte, wist een ander het feilloos te verwoorden in dichtvorm. Opmerkelijk was de overeenkomst wel te noemen. Waar eenieder het op zijn eigen manier vorm had gegeven, was de kern gelijk. Goed leven bevat liefde. Liefde van en voor vrienden, familie, of zomaar een vreemde op straat. De spontaniteit maakt het leven onvoorspelbaar en leuk.



## “ONDER MOBILITEIT STAAT OF VALT ALLES”

Voor ons Living Lab team is mobiliteit het thema waaronder al het bovengenoemde ‘staat of valt’. Mobiliteit is nodig voor het brengen van een bezoek aan vrienden of familie, maar ook noodzakelijk bij het zelfstandig kunnen doen van een boodschap. “Onze ouderen” zijn ondernemende ouderen. Ouderen die het lastig vinden toe te geven aan de gebreken die bij het ouder worden komen kijken. Deze ouderen zijn na het pensioen niet bij de pakken neer gaan zitten, maar eigenaar van het leven (gebleven). Om over deze zelfbeschikking en vrijheid te kunnen blijven beschikken, behoort mobiliteit voor hen tot de basisbehoeften. Om de noodzaak van mobiliteit vorm te geven, is er gekozen voor het tentoonstellen van ‘de route door het goede leven’ (zie foto). Deze route onthult zowel de dingen die het leven waardevol maakt voor onze ouderen als de noodzaak van mobiliteit voor het behoud van goed leven.

**“IK KIJK ELKE WEEK WEER UIT NAAR  
EEN BIJEENKOMST”**

*(Deelnemster Living Lab 2019)*

# Het Goede Leven in Keizerslanden

## Vrijheid, reizen en gezelligheid, aspecten van Goed Leven!



De afgelopen weken zijn wij (Anouk, Milou en Fabienne) een aantal keer naar Deventer geweest voor gesprekken met onze ouderen. De afspraken begonnen altijd met een gezellige terugblik op de afgelopen week onder het genot van een kopje koffie en een koekje. Hierna legden wij uit wat wij voor die ochtend op de planning hadden staan en gingen we hier met z'n allen mee aan de slag. Er is gelachen, maar ook gehuild bij de gesprekken. Er is een vertrouwde sfeer in de groep, waardoor er ruimte is voor al deze emoties.

De methodes die wij hebben gebruikt zijn de levenslooptheorie, de Wall of wonder, we hebben een kletsput gemaakt en we hebben samen gereflecteerd op de afgelopen weken. Wat vooral uit deze gesprekken kwam, was dat al onze ouderen het belangrijk vinden om er lekker op uit te gaan. Zo pakken ze geregeld de fiets voor een mooie tocht of maken ze een wandeling langs de IJssel. Maar ook het reizen stond nog bovenop de bucketlist van onze ouderen. De locatie verschilde van een gezellige week in Drenthe, naar een mooie reis naar Thailand. Gezelligheid is voor onze ouderen ook erg belangrijk. De een vindt dat bij familie, de ander in de serviceflat waar ze woont.

Kortom, onze ouderen vinden mobiliteit erg belangrijk, zodat ze er nog lang op uit kunnen gaan. Daarnaast vinden ze de vrijheid om te gaan en staan waar ze willen erg belangrijk. Dit doen ze dan ook het liefst samen met hun dierbaren. Het hebben van sociale contacten is dan ook erg belangrijk.

Wij hebben van de afgelopen weken genoten en zien uit naar het vervolg van ons project.



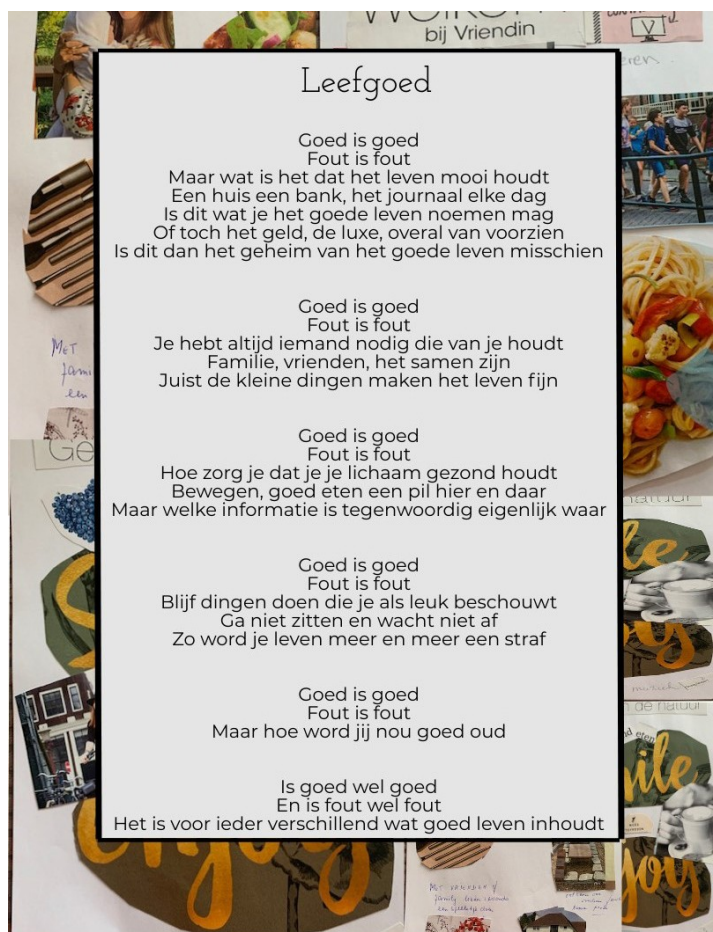
# Het Goede Leven in Keizerslanden

## Leefgoed

Jeske Roerink, Maaïke Lassche

De afgelopen weken hebben wij, studenten, samen met drie oudere dames onderzoek gedaan naar hoe zij het 'goede leven' zien. Op donderdag 14 november hebben wij en alle andere studenten van Windesheim ons idee van het goede leven gepresenteerd. Door meerdere gespreksmethodes gebruikt te hebben zijn wij er op een goede manier achter gekomen hoe onze ouderen het goede leven zien. Er waren bij ons diverse onderwerpen die naar voren kwamen en belangrijk zijn om een goed leven te kunnen leiden volgens onze ouderen. Gezondheid, familie, hobby's en de routine houden zijn de key points. Donderdag hebben alle groepjes op een creatieve wijze aan de docenten, professionals en de ouderen hun resultaten gepresenteerd.

De expositie van het goede leven stond op de uitnodiging. Hoe kan je goed leven en hoe word jij goed oud? Alle groepjes hebben dit op een creatieve en verschillende manier gepresenteerd. Het was heel mooi om te zien dat er veel diverse ideeën waren over het goede leven maar dat er ook veel overlappingsen waren. Voor ons was het ook leuk om onze resultaten te delen met andere mensen dan voorheen. Doordat er zoveel verschil was in de presentaties was er een goede sfeer en vonden de mensen het ook echt interessant. Wij hebben als groepje besloten om een gedicht te schrijven en dit voor te dragen aan alle aanwezigen. In het gedicht hebben wij de elementen voor het goede leven verwerkt. Op deze manier wilden wij overbrengen wat onze resultaten waren maar ook dat deze resultaten niet hoeven te kloppen voor iedereen. Het gedicht werd heel goed ontvangen en er waren veel enthousiaste reacties. Ook over de andere presentaties hebben wij lovende berichten gehoord. Het was een leuke en ook informatieve middag die zeker als geslaagd mag worden gezien



# Het Goede Leven in Keizerslanden

## Het goede leven. Vroeger en nu. Omdat vroeger mede bepaalt wie je nu bent.

Studenten Janny van den Berg en Raymon Moes hebben samen met een oud- er echtpaar, wonend in Ludgerus, het goede leven op video vastgelegd. Deze video begint met het laten zien hoe het goede leven er vroeger uitzag. Dit is aan de hand van kattenkwaad. In de video is te zien welk kattenkwaad vroeger werd uitgehaald. Bijvoorbeeld belletje lellen en muntje plakken. Vervolgens is het goede leven nu tentoongesteld. Hierin was bingo, rolstoeldansen en verzoekplaatjes draaien te zien. De video is een slapstick geworden met bijbehorende muziek. Hier is voor gekozen omdat humor een belangrijk thema is. Zowel voor de ouderen als de studenten.

Door alle humoristische beelden heen waren belangrijke thema's te zien. Het rolstoeldansen, maar ook de bingo en verzoekplaatjes draaien doen de ouderen om zichzelf nuttig te maken maar ook zeker, misschien nog wel belangrijker, om anderen een plezier te bezorgen. De zingeving voor deze bijzondere, humoristische en zeker ook gezellige ouderen is anderen helpen waardoor ze deze mensen en ook zichzelf een stukje geluk geven.





## Het leven moet je versieren



Het leven moet je versieren. Dat is het motto van ons LivingLab team. Binnen ons team zijn is gezelligheid en dingen ondernemen erg belangrijk. Om deze reden hebben wij gekozen om onze expositie een kerstthema te geven, want wat is er nou gezelliger dan kerst?! Aan de kerstboom hangen verschillende hangers die voor ons centraal staan voor het goede leven.

### Gezelligheid

Iedereen vindt het fijn om erbij te horen en om een groep mensen te hebben bij wie ze zich prettig voelen. Hierbij hoort ook vaak eten en drinken met deze mensen. Ook is het belangrijk om hobby's te hebben. Door hobby's is het mogelijk om aansluiting te vinden met anderen mensen en je te vermaken! Om deze reden hebben wij zelfgemaakte kerstkaarten en kerstboomhangers uitgedeeld tijdens onze expositie over het goede leven. Een van onze teamleden houdt namelijk van het maken en knutselen van deze kaarten en hangers!

Een ander onderdeel van het goede leven is het zelfstandig dingen kunnen ondernemen. Of het nou een reis naar het buitenland, een dagje Rotterdam of boodschappen doen is. Wij vinden het fijn om leuke dingen te doen en daarom hebben wij verschillende versieringen gemaakt met als thema: reizen en mobiliteit zo hangen er koffer-labels van de KLM en verschillende souvenirs in de boom.

Deze versieringen slaan allemaal terug op ons motto: het leven moet je versieren! Onze kerstboom staat hier symbool voor het leven. Maar zonder versiering is een kerstboom nogal saai en leeg. Je moet het zelf versieren en dingen toevoegen aan het leven die voor jou van het leven een goed leven maken!

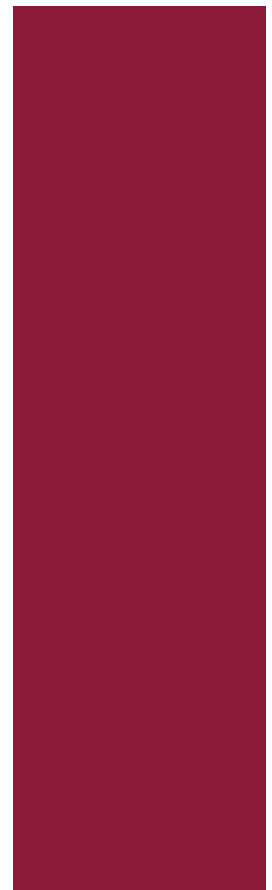
# Betrokken Professionals stellen zich voor



**Annelies Harps en Mieke Veerman,  
Programma leiders Toegepaste  
Gerontologie**

“Het maakt niet uit of je oud, jong, professional of student bent; het allerbelangrijkste is dat we dit samen doen.”

De opleiding Toegepaste Gerontologie -Age friendly Design & Innovation- van Hogeschool Windesheim leidt studenten op om de leefwereld van oudere mensen te verbeteren met behulp van innovatieve oplossingen. Studenten worden toegerust als innovatieprofessional en designer van de toekomst. Ze werken samen met bedrijven, maatschappelijke organisaties en overheden aan een toekomst waarin Goed Leven voor senioren burgers centraal staat.



# Het Goede Leven in Keizerslanden

## Tim Trooster, directeur Stichting De Tijdmachine

“Uit De Tijdmachine kwam naar voren dat de ouderen in de wijk saamhorigheid missen. En ze willen op reis. Voor sommige mensen is een trip naar het buitenland net iets te lang; een uitje Ootmarsum kan ook al een heel avontuur zijn. In deze laatste maanden van het jaar maakt Stichting De Tijdmachine een ronde langs verschillende partijen in Deventer en Keizerslanden om te kijken wie wat wil oppakken. We gaan de krachten bundelen!”



Stichting De Tijdmachine zet zich in voor ouderen die zelfstandig wonen of gebruik maken van ouderenzorg of een woonzorgcentrum. Met een bewezen aanpak, aandacht en plezier draagt de stichting met de projecten De Tijdmachine en Gouwe Ouwe bij aan het (structureel) verbeteren van de kwaliteit van leven van ouderen. Het doel van de stichting is dat mensen zo veel mogelijk op hun eigen manier oud kunnen worden. Met andere woorden: ‘Vergrijzen op eigen wijze’.

# Het Goede Leven in Keizerslanden

## Esther Hoonhorst, wel & zijn coach Humanitas

“Bij Humanitas werken we met het programma ‘Mijn kwaliteit van leven.’ Want wat maakt iemands leven goed of niet? Is er een standaard voor Goed Leven? Wat voor mij goed is, hoeft voor een ander helemaal niet goed te zijn. Wie weet valt jouw idee van goed leven wel volledig buiten mijn denkkader. Daarom ben ik heel erg geraakt door het gedicht, dat feilloos aangeeft dat iemand zijn leven mag invullen zoals hij zelf wil.”



“Heel vaak denken we dat we van alles moeten organiseren. En wij kunnen wel alles bedenken voor onze buurtbewoners, maar dat je mag zijn wie je bent, dat je mag leven zoals je wil, dát is goed leven. Als iemand 23 uur per dag in huis wil zitten en zich daar fijn en gezond bij voelt, wie zijn wij dan om te zeggen dat hij naar activiteiten moet komen? Je kan mensen nooit een vastomlijnd product opleggen. Daar zijn we bij Humanitas ook heel erg mee bezig. Eigen regie. Wie is iemand? Wat wil iemand? Wat heeft diegene nodig om het leven te leven dat hij wil?”

Ons kantoor staat vlakbij Ludgerus. Als je hard roept, kun je elkaar bijna horen. We werken in hetzelfde postcodegebied. Daarom zijn we hier. Om verbinding te zoeken. Misschien heeft een bewoner wel een wens waarin wij iets kunnen betekenen. Ik hoorde dat een bewoner in De Tijdmachine vertelde dat hij vaker wil tuinieren. Wij zitten 100 meter verderop en hebben een tuin. Zo simpel kan het soms zijn; je hoeft het wiel niet altijd opnieuw uit te vinden. We denken graag mee, omdat we het beste willen voor onze medemens.”

Humanitas is een zelfstandig woonzorgcentrum in de Deventer wijk Keizerslanden voor senioren met een behoefte aan ondersteuning op gebied van wonen, welzijn en zorg. Bij Humanitas kunnen mensen zichzelf zijn in een huiselijke woonomgeving. Ook is het woonzorgcentrum met al haar functies en mogelijkheden “een goede buur” voor de wijkbewoners.





# Het Goede Leven in Keizerslanden

**Marita Lahti, senior lecturer Seinäjoki VAS Finland (Applied Gerontology)**



“Ik vind het inspirerend om te zien wat de studenten van Windesheim doen. In Finland zijn we conservatiever in ons denken. Jullie innovatieve benadering vind ik heel aantrekkelijk.

Persoonlijk denk ik dat goed leven in Nederland weinig verschil van goed leven in Finland. Wereldwijd zijn gezondheid, familie, liefde en vertrouwen belangrijk voor mensen. Dat zijn brede begrippen die iedereen vervolgens weer individueel invulling geeft. Voor de een kan het betekenen dat hij beter slaapt, voor de ander dat hij maatschappelijk actief is.

Ik wil de Windesheim-studenten hetzelfde meegeven als mijn eigen studenten: de arbeidsmarkt heeft geen kant-en-klare positie voor een student Toegepaste Gerontologie. De wereld ontvangt ons niet met open armen. Je moet zelf je eigen carrière uitstippelen en ontwikkelen. Maar de mogelijkheden zijn eindeloos, vooral voor de Nederlandse studenten, omdat innovatie een hoofdrol speelt in het curriculum.”

Marita Lahti is Senior Lecturer op de Hogeschool van Seinäjoki. Ze was drie weken in Nederland om mee te kijken met het Living Lab en de studie. In maart en juni 2020 hebben haar studenten en studenten van het Windesheim een uitwisselingsprogramma. Ze kijkt ernaar uit: “Er ligt volgend jaar maart geen sneeuw meer in Finland, maar als jullie willen, kan ik wat in de vriezer bewaren.”

# Het Goede Leven in Keizerslanden

**Karin Voortman, Sociaal Wijkteam**



Bij het Sociaal Wijkteam werken we al jaren samen met Ludgerus en buurtbewoners. Wij zien Ludgerus als een ontmoetingsplek. Het Sociaal Wijkteam, Humanitas, Stichting De Tijdmachine en het Living Lab hebben een gedeeld doel: we willen het welzijn van mensen vergroten. De Tijdmachine heeft een grote rol gespeeld in het ophalen van de welzijnsvragen en verbindt partners in de wijk met elkaar. Wij kunnen bewoners in de buurt en bewoners van Ludgerus met elkaar verbinden.

“Het Living Lab is een mooi initiatief. Het is goed om samen na te denken over hoe we met elkaar oud willen worden. Nu, maar ook in de toekomst. Het is te gek dat jong en oud dat hier samen doen. Ik vind het geweldig om zo'n filmpje te zien, vol humor en grappige beelden. Maar de studenten brengen niet alleen iets grappigs; ze zeggen heel wezenlijke dingen.”



Het Sociaal Team Keizerslanden zet zich in voor bewoners in de wijk. Een betrokken team biedt via persoonlijke gesprekken een luisterend oor aan bewoners. Door middel van trainingen, activiteiten en oplossingen op maat biedt het iedere bewoner in de wijk ondersteuning, informatie en een plek om gehoord te worden. Een veelzijdige aanpak voor iedereen.



# Agenda

## Bijeenkomsten rondom Goed Leven in de wijk Keizerslanden

Mocht u graag betrokken blijven en/of een bijdrage willen leveren aan het ontwerpproces bij het LivingLab Goed Leven, dan nodigen we u van harte uit om bij de onderstaande momenten aanwezig te zijn. De bijeenkomsten vinden allemaal plaats in Ludgerus, Karel de Grotelaan 1 te Deventer.

Data	Tijdstip	Activiteit
20 januari 2020	09.30 – 12.00 uur	Presentaties Toekomstscenario's
11 februari	13.00 – 17.00 uur	Creatieve sessie om ideeën te vormen over de diensten en producten die ontworpen moeten worden.
Woensdag 15 april	16.00 -17.00 uur	Onder genot van zelfgemaakt gebak / koekjes informeren over de stand van zaken.
Vrijdag 15 mei	10.00 – 12.00 uur	Inloopmoment: Prototype nieuwe producten/diensten testen in pop-up store in Ludgerus
18 juni 2020	16.00 – 19.00 uur	Slotfeest: Festival van het goede leven



# Contactgegevens

MiekeVeerman

[mieke.veerman@windesheim.nl](mailto:mieke.veerman@windesheim.nl)

06 22749218

AnneliesHarps

[ae.harps-timmerman@windesheim.nl](mailto:ae.harps-timmerman@windesheim.nl)

06 28796801