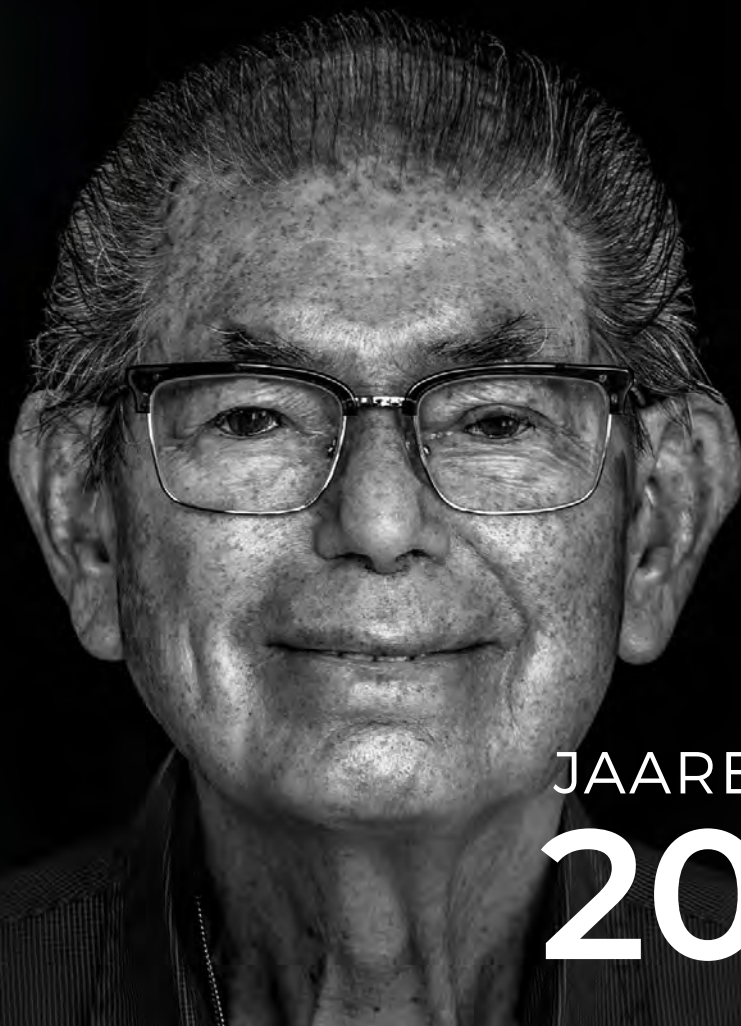


Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2020

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

4

OUDEREN EN CORONA

6

- Onderzoek ouderen en corona 8
- Verhalenplatform Wij & corona 10
- Kunst in tijden van corona 12
- Internationale samenwerking 14
- Opinie en reflectie 16

VITAAL

18

- Tips voor een lang en vitaal leven 20
- Vitality Club 24
- GONoord! 26

BETEKENISVOL

28

- Leefplezier in de ouderenzorg 30
- Participatie van ouderen 34
- Woonplezier 36
- Kunst in de zorg 38



VERBONDEN

42

- De waarde van ouder worden 44
- Ouderen met een migratieachtergrond 46
- Ouderen die laaggeletterd zijn 48

ONDERWIJS

50

- Executive leergang Goed leven, goede zorg voor ouderen 52
- Collegereeks Vitaal en betekenisvol leven 54
- Silver Starters 56
- Honours Class 60
- Een nieuwe generatie ouderen langer thuis 62

ORGANISATIE

66

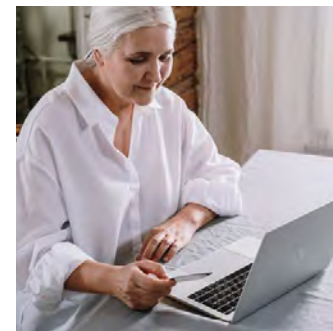
- Bijzonder hoogleraar 68
- Onze partners 70
- Onze portretten 74

NAWOORD

76

COLOFON

80



VOORWOORD

*“Er wordt van alles
bedacht voor
ouderen, zonder hen
hier zelf een stem
in te geven.”*

Life is what happens to you while you're busy making other plans.
Deze uitspraak van John Lennon vind ik wel van toepassing op het afgelopen jaar. We startten 2020 vol ambitieuze plannen, maar zagen die al snel doorkruist door het coronavirus. Veel van onze activiteiten kwamen op losse schroeven te staan. Tegelijkertijd brandde er veel strijd lust en creativiteit los in ons team om, juist nu, gestalte te geven aan onze missie: het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen. Want dat die kwaliteit van leven ernstig onder druk kwam te staan werd meteen duidelijk, en dat is tot op de dag van vandaag het geval.

Want nog steeds wordt er van alles bedacht voor ouderen, zonder hen hier zelf een stem in te geven. We zien dat de solidariteit tussen generaties onder druk komt te staan, terwijl we alleen samen sterker uit deze crisis kunnen komen. Oudere mensen worden geregeld over één kam geschoren, waarmee geen recht wordt gedaan aan hun enorme verscheidenheid. En nog steeds ligt de focus in de zorg vooral op genezen in plaats van voorkomen, en op overleven in plaats van kwaliteit van leven. Kortom: werk aan de winkel!

Dit jaarbericht biedt u een overzicht van onze activiteiten en wapenfeiten in het afgelopen coronajaar. Van projecten die een andere wending kregen, tot de vele nieuwe initiatieven die we zijn gestart om voor ouderen van betekenis te zijn. Waarbij we meer dan ooit de samenwerking hebben gezocht met collega-universiteiten en -instituten, ook in internationaal verband, zoals binnen het Europese EIT Health-netwerk en de International Longevity Centre Global Alliance.

Een bijzonder woord van dank gaat ten slotte uit naar onze partners, in het bijzonder naar het Leids Universitair Medisch Centrum voor de vruchtbare samenwerking die onder meer tot uiting is gekomen in de benoeming van David van Bodegom tot bijzonder hoogleraar, en naar de Vereniging Aegon en het Jo Visser fonds voor hun loyale steun en vertrouwen.

Prof. dr. Tineke Abma

Directeur Leyden Academy on Vitality and Ageing





OUDEREN EN CORONA

De uitbraak van het coronavirus en de maatregelen die worden getroffen om de verspreiding te beperken, raken vooral ouderen. Er wordt veel over hen gesproken, maar ouderen zelf komen nog weinig aan het woord.

Corona, en de strenge maatregelen om verspreiding van het virus tegen te gaan, hebben ons leven flink op zijn kop gezet. Als team werden wij geraakt door de impact van het virus op de meest kwetsbaren in de samenleving. Wat konden wij doen om voor hen van betekenis te zijn? We besloten om vooral de stem van ouderen zelf te laten weerklinken, en hun grote veerkracht en verscheidenheid te laten zien. Want zeker in de eerste coronagolf kregen oudere mensen, die toch het meest door het virus werden geraakt, nauwelijks ruimte aan de beleids- en talkshowtafels. Ook ging de aandacht aanvankelijk uit naar de situatie in de ziekenhuizen, niet naar de langdurige zorg. Op de volgende pagina's leest u hoe we hieraan invulling hebben gegeven, door middel van onderzoek, het delen van verhalen en het beïnvloeden van het publieke debat. •

Onderzoek ouderen en corona

“Straks kunnen we weer dubbel genieten.”
dame (92)

Hoe ervaren ouderen de coronatijd? Er werd veel over hen gesproken, vaak in combinatie met generaliserende termen als ‘kwetsbaar’, ‘eigenwijs’ of ‘eenzaam’. Maar senioren zelf kwamen zeker in eerste instantie maar weinig aan het woord. In april hielden wij 59 diepte-interviews met senioren uit heel Nederland, met diverse achtergronden en een gemiddelde leeftijd van 75 jaar. Wij vroegen hen hoe zij omgaan met de maatregelen en wat de impact van corona is op hun dagelijks leven, hun welbevinden en sociale contacten.

Ouderen blijken de crisis heel verschillend te beleven. Veel respondenten ervaren een gevoel van isolatie en een duidelijke beperking in hun doen en laten, maar er zijn ook senioren die deze tijd ervaren als een periode van rust en bezinning. De onderzoekers zien patronen in de wijze waarop ouderen proberen grip te houden op de omstandigheden, bijvoorbeeld door deze te relativeren (‘anderen hebben het zwaarder’), door het coronanieuws te doseren of te vermijden, of door de situatie te accepteren als iets tijdelijks (‘het is wat het is’).

“Wat is in principe oud? Ik voel me niet aangesproken.”
heer (79)

De onderzoekers deelden hun bevindingen in juni in een [publieks-samenvatting](#), schreven er een [blog](#) over voor The Association for Anthropology and Gerontology and the Life Course en een [artikel](#) in wetenschappelijk tijdschrift Journals of Gerontology Series B: Social Sciences. Het [Telegraaf-artikel](#) ‘Aan ouderen wordt niets gevraagd’ naar aanleiding van ons onderzoek leidde op 12 augustus tot Kamervragen van Léonie Sazias (50PLUS), waarop premier Rutte toezegde met senioren in gesprek te gaan. Op 22 september ontving hij een [delegatie ouderen](#) en hun familieleden op het Catshuis. •



Verhalenplatform Wij & corona

*“Het is zo mooi
geworden. Ik ben
trots op jullie en nu
ook op mijzelf.
Al deze verhalen
zijn heel belangrijk
en bijzonder.”*

verzorgende Ana, Respect Zorg

Hoe beleven Nederlandse senioren de coronacrisis? Hoe is hun leven veranderd, waar maken zij zich zorgen over, wat geeft hen hoop en troost? Onder de noemer ‘[Wij & corona](#)’ boden wij samen met stichting GetOud een podium aan senioren om hun stem te laten horen. De persoonlijke verhalen bieden afleiding, troost en herkenning en geven gezamenlijk een rijk geschakeerd beeld van deze bijzondere tijd. U vindt pagina’s met fragmenten uit de verhalen verweven door dit jaarbericht.

Het platform is op 31 maart gelanceerd en op 31 december hadden al ruim 300 ouderen, hun familieleden en zorgverleners hun ervaringen aan ons toevertrouwd. De pagina’s op de website zijn bijna 100.000 keer bekeken. Dankzij de samenwerking met onder meer HelpAge International en ILC Japan hebben we ook het perspectief kunnen delen van senioren uit andere landen. Hoe wordt de coronacrisis bijvoorbeeld beleefd in Jordanië? Hoe is het om in lockdown te zitten in een seniorenflat in Tokyo?

Wij & corona kreeg veel positieve reacties en aandacht in onder meer [De Telegraaf](#), op NPO Radio 1 en bij 5 Uur Live op RTL4. Het initiatief is mede mogelijk gemaakt door Jo Visser fonds, Fonds Sluyterman van Loo, Stichting RCOAK en Fonds 1818. •



Kunst in tijden van corona

*“Voordat mensen straks een psychiater of psycholoog nodig hebben, breng er maar een doek naartoe en een hoop penselen en verf, en laat mensen daar gewoon van genieten.”
deelnemer*

De beperkingen die de coronamaatregelen met zich meebrengen, zorgen voor een koerswijziging in menig project en onderzoek. Zo ook in het onderzoek [Kunst in de zorg](#) dat wij samen met Amsterdam UMC uitvoeren (zie ook pagina 38). Het lukte de kunstenaars binnen de diverse programma's en initiatieven om een [alternatieve, creatieve invulling](#) te geven aan hun activiteiten, om ook in coronatijd van betekenis te zijn in het leven van ouderen. Als onderzoekers hebben we de [ervaringen en bevindingen uit de praktijk](#) verzameld en onder meer via een webinar gedeeld.

Zo bood Dance Connects Community de bewoners van zorginstellingen kleine dansvoorstellingen aan, die in de tuin of voor de deur werden opgevoerd. “Op deze manier brengen we dans naar de mensen toe in een tijd dat vooral ouderen niet naar buiten kunnen. Het is een liefdevolle activiteit die mensen in en rondom het verzorgingshuis inspireert en ontspanning, afleiding en troost biedt,” aldus dansdocent Floortje Rous.

Kunst in de zorg in tijden van corona maakt deel uit van het bredere Kunst in de zorg-onderzoek dat mede mogelijk wordt gemaakt door ZonMw, Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo. •



We houden met de zusters onderling afstand

Zuster Louisa (92) uit Heythuysen, woont in het klooster St. Elisabeth

“Vóór de corona was alles open, nu zijn de deuren binnen het klooster grotendeels gesloten. Dat is vervelend, maar ik begrijp het. We zijn toch oud spul hè. We moeten met de zusters onderling afstand houden, daar wijzen ze ons goed op. Gelukkig is de kapel groot genoeg en kunnen we met deze kleinere groep, op afstand, nog

samen het gebed doen. Voor de gym hebben we een alternatief gevonden: we dansen met een klein groepje op lichte dansmuziek. We houden goed afstand maar zo kunnen we toch de bewegingen doen met onze armen en benen. Zo blijven we fit.” •



www.wijencorona.nl/louisa92

Internationale samenwerking

"We urge that older persons' perspectives are taken into account in the design and implementation of Covid-19 related measures."

De International Longevity Centre (ILC) Global Alliance zet zich al dertig jaar in voor de kwaliteit van leven en het welbevinden van ouderen over de hele wereld (zie ook pagina 72). Eenzaamheid, armoede en achterstelling van oudere mensen komen nog veel voor, en worden in coronatijd nog eens extra uitvergroot. In een [open brief](#) in de British Medical Journal op 23 maart riep een internationale coalitie van academische instituten en maatschappelijke organisaties, waaronder Leyden Academy en veel collega-vertegenwoordigers vanuit de ILC Global Alliance, de World Health Organization en haar lidstaten op om prioriteit te geven aan oudere mensen bij de bestrijding van de pandemie. De leden van de ILC Global Alliance namen in mei ook zelf het initiatief tot een [manifest](#) ter bescherming van de positie en rechten van oudere mensen in de coronacrisis.

In de [webinar](#) 'A caring world – responding to the impact of the coronavirus on long-term care' op 18 juni werden ervaringen uitgewisseld. De ouderenzorg blijkt wereldwijd te kampen met een achtergestelde positie. Ook is er internationaal een beweging waarneembaar om de stereotyperende beeldvorming over ouderen te agenderen. Ieder ILC-land meldt ten slotte een zorgwekkende toename van eenzaamheid onder ouderen als gevolg van *social distancing*. •



Ouderen worden een beetje in het vergeethoekje gedrukt

Dineke (68) uit Losser, getrouwd, vrijwilliger bij de voedselbank

"Ik ben wat sneller geëmotioneerd, met wat er allemaal gebeurt in de ziekenhuizen en verpleeghuizen. Dat je niet naar een begrafenis kan... zo'n naar idee. Ik kan er zomaar van huilen. Op tv kijken we naar de Frontberichten. Je ziet nu hoe ongelofelijk belangrijk de mensen in de zorg zijn. En maar bezuinigen op het

zorgpersoneel! Gelukkig zijn er nog veel medewerkers in het verpleeghuis die het menselijke behouden, die nog wel hun arm om een schouder heen slaan. Er worden allemaal regels verzonnen door mensen die zelf niet oud zijn. Ga daar zelf eens zitten, denk ik dan. We moeten de ouderen er veel meer bij betrekken." •



www.wijencorona.nl/dineke68

Opinie en reflectie

“Wie ouderen en kwetsbare Nederlanders uitsluit, mist ook de bijdrage die zij leveren aan de maatschappij.”
Jolanda Lindenberg in NRC

Wat vinden we van het bezoekverbod in de verpleeghuizen? Gaat het testen snel genoeg? Waar blijven de persoonlijke beschermingsmiddelen in de thuiszorg? De media stonden in 2020 bol van corona, met veel verhitte debatten. Ook de experts van Leyden Academy werden geraadpleegd en hebben ook pro-actief van zich laten horen, vooral om ontwikkelingen wetenschappelijk te duiden en in een bredere context te plaatsen.

Zo hebben we ons ingespannen om naast alle deskundigen die werden geraadpleegd bij het bedenken van het coronabeleid, ook ouderen zelf een plek aan tafel te geven. Tineke Abma schreef er onder meer over in tijdschrift [Sociale Vraagstukken](#) en de [Volkskrant](#). In dezelfde krant plaatste Tineke het feit dat de ouderenzorg [achteraan stond in de zorghiërarchie](#), in een historisch perspectief. In de eerste coronagolf vroegen we daarnaast aandacht voor het risico op sociale isolatie van ouderen in het algemeen, en migrantenouderen in het bijzonder.

Bij het overwegen van een nieuw bezoekverbod in de verpleeghuizen hebben we ervoor gepleit om ook andere waarden te laten meewegen, zoals vrijheid, waardigheid en het belang van fysiek contact. Tineke sprak er onder meer over bij [Hart van Nederland](#) op SBS6. De ingewikkelde ethische dilemma's in de ouderenzorg, en het belang om hier niet te snel over te oordelen, werden door Tineke

en Josanne Huijg aangekaart in [Trouw](#) en op zorgblog [Skipr](#). Jolanda Lindenberg gaf in [NRC](#) haar visie op de suggestie om kwetsbare ouderen 'af te schermen', terwijl David van Bodegom op [NPO Radio 1](#) uiteenzette hoe we als populatie vitaler en weerbaarder kunnen worden tegen corona.

In mei publiceerden we ons [manifest](#) 'Ouderen en corona – vier lessen en kansen' waarin we vanuit onze onderzoeksthema's breed reflecteren op de crisis en de lessen die we hieruit kunnen meenemen naar de toekomst. •





VITAAL

*Onze missie is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een **vitaal** en betekenisvol leven, hecht verbonden binnen de gemeenschap.*

Miljoenen Nederlanders lijden aan kwalen als diabetes type 2, obesitas en hoge bloeddruk. Op zichzelf al heel vervelend, maar dit blijken ook nog eens risicofactoren voor een ernstig verloop van COVID-19. Hoe zorgen we voor een meer vitale en weerbare bevolking? We krijgen niet allemaal dezelfde kansen om gezond te leven en niet iedereen is even goed opgewassen tegen onze moderne leefomgeving, met ongezonde verleidingen op elke straathoek. We moeten samen onze omgeving zo (her)inrichten dat deze uitnodigt tot gezonde, actieve en sociale keuzes. Laat mensen in hun eigen buurt bedenken wat hen het beste zou helpen. En stimuleer ouderen om samen met wijkgenoten te bewegen en elkaar te coachen; dit blijkt heel goed te werken. •

Tips voor een lang en vitaal leven

“Vergelijk je lichaam met een auto. Als je met een Porsche 911 scheurt op de Autobahn, dan slijt-ie sneller.”

David van Bodegom

Eind 2019 verschenen er twee boeken van de hand van David van Bodegom. In [‘Het geheim van de schildpad’](#) laat hij de lezer kennismaken met bijzondere dieren, die ons veel kunnen leren over hoe we lang en gezond kunnen leven. Het boek werd in juli genomineerd voor de Jan Wolkersprij 2020, voor het beste natuurboek.

In [‘10 jaar cadeau’](#), dat David samen met prof. dr. Rudi Westendorp schreef, geven de auteurs veel praktische tips om vitaal te blijven. Mede naar aanleiding van deze boeken werd David regelmatig als spreker gevraagd: op het podium, zoals op 7 februari bij de Nationale Gezondheidsbeurs in de Jaarbeurs, en later in het jaar natuurlijk vooral virtueel, zoals in de webinar-reeks [‘De expert aan het woord’](#) van ouderenbond KBO-PCOB.

In de media liet David over allerlei onderwerpen zijn licht schijnen. Zo mocht hij in januari bij [5 Uur Live](#) op RTL4 uitleggen hoe je je goede voornemens dit jaar wél kunt volhouden. In het [Algemeen Dagblad](#) ging het over feiten en fabels over maagzuurremmers, bij [AVROTROS Radar](#) over de zin en onzin van voedingssupplementen. Als kroon op zijn missiewerk in de media is David door magazine gezondNU genomineerd als ‘Gezonde Held 2020, met daadkracht en een eigenwijs tegengeluid’.





Door te dansen werk je aan je conditie, souplesse, houding en balans, maar het geeft ook verbinding, ontspanning en heel veel plezier. We stellen dan ook graag elke woensdagochtend onze collegezaal beschikbaar aan DansPark, voor mensen met een chronische bewegingsaandoening zoals Parkinson, MS of reuma. In 2020 is er ook veel online gedanst. "Door corona heb ik Zoom leren kennen. Thuis, voor de computer met mijn dansgroep in beeld, dansen we samen. Super!", aldus deelnemer Ger.



Dat dansen kan ik uren volhouden

Annie (74) uit Vught, getrouwd, doet thuis aan krachttraining, dansen en yoga

"Om mentaal een beetje rustig te blijven, doe ik aan yoga. Dat doe ik al een jaar of veertig. Ik sta elke dag op mijn hoofd, dat maakt mijn hoofd heel erg rustig. Zeker nu heb ik daar veel baat bij. Want het is wel een heel vervelende tijd, ik heb er wel eens de pest in. Vroeger stond ik elf minuten op

mijn hoofd, nu nog een minuut of zes. Het is echt een heel gezonde oefening, de Sirsasana, maar je moet er niet zomaar mee beginnen. Mijn lichaam is het gewend, ik sta kaarsrecht. Als je als een banaan gaat staan, dan staan je wervels niet goed." •



www.wijencorona.nl/annie74

Vitality Club

*“Het is belangrijk
dat je fit blijft, juist
nu in deze tijd.”*

peer coach Wim (76)

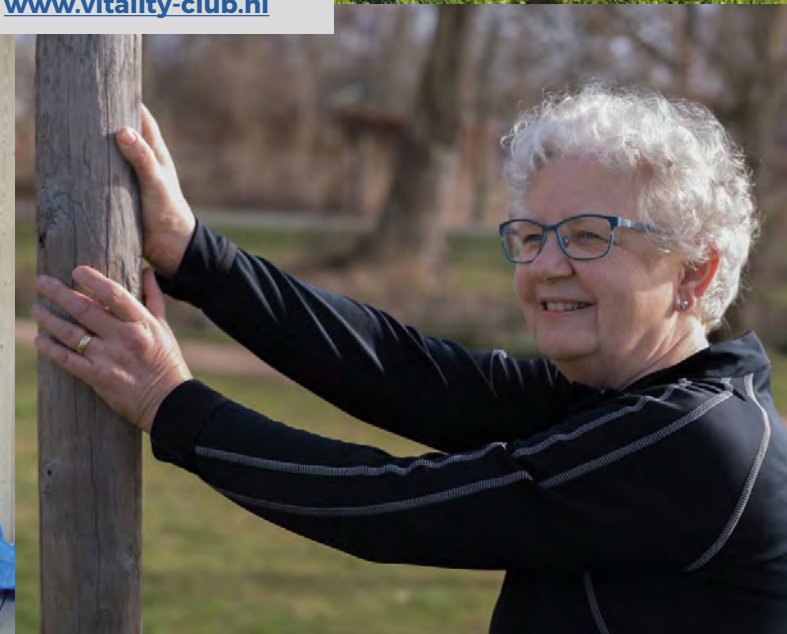
In de Vitality Club sporten oudere buurtgenoten samen in de buitenlucht, waarbij ze elkaar coachen: er komt geen professional aan te pas. Naast de gezondheidswinst die dit oplevert, ervaren de deelnemers ook het sociale aspect als waardevol, zo stelden onderzoekers van Leyden Academy eerder vast. In juni 2020 is de Vitality Club dan ook door het RIVM [erkend als beweeginterventie](#) en opgenomen op [loketgezondleven.nl](#).

In 2020 hebben de onderzoekers aangetoond dat deze effectieve en laagdrempelige interventie ook goed schaalbaar is: je zou in elke wijk zo'n beweeggroep kunnen helpen opstarten. De bevindingen zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift [Preventive Medicine Reports](#). De Vitality Clubs bieden een groot potentieel voor de samenleving, want het lukt maar weinig mensen om de beweegnorm te halen van 2,5 uur per week matig intensief bewegen. Er zijn inmiddels zeventien Vitality Clubs in Nederland actief en wat ons betreft worden dat er snel meer.

De Vitality Club wordt mede mogelijk gemaakt door gemeente Leiden, FNO, stichting Dioraphte en stichting Hofje Codde en Van Beresteyn. •



www.vitality-club.nl



GONoord!

“We zijn begonnen met niks en we zijn nu trots op onszelf en op wat we nu hebben.”
wijkbewoner

Hoe maak je van Leiden-Noord de gezondste wijk van de stad? Vraag het vooral aan de bewoners zelf, was het uitgangspunt van GONoord! In dit project, dat liep van juni 2016 tot juni 2020, stonden bewustwording en het opzetten van gezonde initiatieven in Leiden-Noord centraal. Van de ruim honderd aangedragen ideeën zijn er meer dan twintig gerealiseerd; van verwonderwandelingen die stimuleren om erop uit te gaan tot jongeren die gezond leren koken.

De projecten en [geleerde lessen](#) van GONoord! zijn verwerkt in een [gezondheidskalender](#) en worden toegelicht in [vijf korte video's](#) op YouTube, van de A van afvaljuf tot en met de Z van zwembles voor vrouwen, één van de succesvolste initiatieven van GONoord! Elke week komen er zo'n tachtig vrouwen naar het zwembad die voorheen niet durfden te leren zwemmen. Alle betrokkenen geven aan dat de initiatieven de wijkbewoners dichter bij elkaar hebben gebracht, dat ze meer van hun eigen kracht durven uitgaan en dat er een aanzet is gedaan voor een gezondere leefstijl in Leiden-Noord.

GONoord! is een initiatief van Publieke Versnellers, Libertas Leiden, GGD Hollands Midden en Leyden Academy, en is gefinancierd door FNO. •



www.gonoord.nl



Als alles voorbij is, ga ik gelijk naar de sportschool

Mbarek (70) uit Utrecht, getrouwd

“Aan de Ramadan doe ik niet mee, ik ben diabetespatiënt. Het Suikerfeest hebben we wel gevierd. Heel klein, zonder kinderen en kleinkinderen, maar we hadden wel allemaal lekkere dingen. Natuurlijk hoop ik dat corona snel verdwijnt, maar ik weet het niet.

Eerst een vaccin of medicijn. Door mijn diabetes zal ik moeten blijven uitkijken tot het moment dat alles weer als het oude is. En als alles voorbij is, ga ik gelijk naar de sportschool: bewegen op de apparaten, douchen en even de sauna in. Ik kijk er naar uit!” •



www.wijencorona.nl/mbarek70



BETEKENISVOL

*Onze missie is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een vitaal en **betekenisvol** leven, hecht verbonden binnen de gemeenschap.*

Wat geeft het leven waarde en betekenis? Zeker als je ouder bent, blijkt het vooral te gaan om liefdevol contact met je dierbaren, je gezien en gehoord voelen, en jezelf kunnen zijn. Eerste levensbehoeften die door corona ineens ernstig in het gedrang kwamen. Zeker in de verpleeghuiszorg, waar bezoek voor langere tijd buiten de deur werd gehouden en de vertrouwde gezichten van de zorg achter maskers verscholen gingen. Corona bracht spanning, zorgen en veel verdriet, binnen en buiten de verpleeghuizen. Als het afgelopen jaar ons iets heeft geleerd, dan is het hoe onmisbaar persoonlijke aandacht en menselijk contact zijn. Voor ons een extra stimulans voor onze langlopende onderzoeken naar leefplezier, woonplezier en de waarde van kunst in de zorg, die door corona in 2020 een andere wending kregen. •

Leefplezier in de ouderenzorg

“We hebben met z’n allen zo’n drive om iets te betekenen voor het leefplezier van bewoners, maar zijn nu beperkt in wat we kunnen doen.”

Mariët Tonen, regiomanager bij Azora Den Es

Een bewoonster in het verpleeghuis is elke avond van streek. Tot een medewerker ontdekt dat zij kan worden gekalmeerd door haar te verzekeren dat het huis heel goed op slot zit voor de nacht. Als dit mevrouw helpt om rustig te slapen, dan is het belangrijk om deze ervaring te delen met collega’s. Maar dit voorbeeld zegt ook veel over de persoonlijke aandacht voor de bewoner en de bereidheid om van elkaar te leren. Hoe kunnen we zorgen dat in de verpleeghuiszorg het leefplezier en de verhalen van bewoners centraal komen te staan, ook in de verantwoording van kwaliteit?

Van 2017 tot 2019 hebben we samen met medewerkers van elf zorgorganisaties het ‘[Leefplezierplan](#)’ ontwikkeld. We zijn verschillende vervolgprojecten gestart om het werken met deze methode naar een volgend niveau te brengen en de kanteling in de zorg naar een focus op positief welbevinden en liefdevolle zorg verder gestalte te geven. Door de coronamaatregelen kwamen in 2020 veel activiteiten stil te liggen. Op afstand probeerden we de deelnemende zorgorganisaties een hart onder de riem te steken en hen te steunen bij het behouden van aandacht voor leefplezier, in loodzware omstandigheden. Intussen werkten we aan *coronaproof* alternatieven, zoals online trainingen en digitale leermogelijkheden via ons onderwijsplatform.

“Medische behoeften en persoonlijke verlangens van bewoners zijn twee verschillende dingen, die in balans moeten worden benaderd.”

projectleider Josanne Huijg

Hierna volgt een beknopt overzicht van de belangrijkste Leefplezierplan-projecten.

Leefplezierplan op locatie

In [dit project](#) wordt het werken met het Leefplezierplan op twee complete locaties ingevoerd, bij Stichting Azora en Zorggroep Elde Maasduinen. We voeren het onderzoek uit in samenwerking met de zorgkantoren van Menzis en VGZ en met ondersteuning van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het onderzoek wordt in 2021 afgerond. In oktober publiceerden we tussentijds een [10-stappenplan](#) ter bevordering van leefplezier op een locatie of in een organisatie.

Ervaringen in de praktijk

Het doel van [dit project](#), dat in 2020 is afgerond, was te ontdekken hoe organisaties de ervaringen van medewerkers, bewoners en hun naasten een plek kunnen geven in hun kwaliteitsdenken en in de dagelijkse zorgpraktijk. Samen met ActiVite, Respect Zorggroep en Topaz ontdekten we verschillende manieren om ervaringen vast te leggen en ervan te leren. Zoals een ‘afdelingstelefoon’ om bijzondere momenten via WhatsApp te delen met de familie. In coronatijd hielden sommige zorgmedewerkers dagboeken bij, maakten vlogs of fotocollages om naasten een inkijkje te geven in de dag. Het kan het fysieke contact natuurlijk nooit vervangen, maar de urgentie om ervaringen van leefplezier te delen was nog nooit zo groot.

*"Het gesprek is
belangrijker dan
het washandje."*

lid cliëntenraad

Narratieve verantwoording in de praktijk

In januari 2020 is [dit project](#), dat mede mogelijk wordt gemaakt door het ministerie van VWS, van start gegaan bij Respect Zorggroep en ZZG Nijmegen. Het doel is om een methode te ontwikkelen waarmee de ervaringen van zorgmedewerkers, bewoners en hun naasten kunnen worden gebruikt op microniveau om 'het goede' te doen voor bewoners, en op macroniveau om de kwaliteit van de zorg in kaart te brengen. In september gingen we erover [in gesprek](#) met zorgmedewerkers en managers van Respect Zorggroep. Welke kwaliteit schuilt er in dagelijkse ervaringen? Hoe leg je die effectief vast, hoe kun je er betekenis aan geven en er met elkaar van leren?

Videoreeks en minicursus

Eind 2019 hebben we met ondersteuning van het Jo Visser fonds de [videoreeks](#) Liefdevolle zorg in de praktijk gelanceerd. Deze negentien korte video's voor medewerkers zorg en welzijn brengen herkenbare praktijksituaties in beeld, ter inspiratie en om met elkaar in gesprek te gaan over goede zorg. De video's, die al meer dan 20.000 keer zijn bekeken, maakten deel uit van de gelijknamige [minicursus](#) die we in oktober en november 2020 aanboden. Meer dan 300 cursisten volgden deze gratis online cursus.

In mei werd projectleider Josanne Huijg geïnterviewd in [Leidsch Dagblad](#), samen met teamleider Ineke Westerik van Topaz. Zij liet het volgende slotwoord optekenen: "Met het leefplezierplan laten we zien dat mensen ook best heel gelukkig kunnen zijn in het verpleeghuis. Ondanks alle lichamelijke en psychische ongemakken, ondanks dat ze zelf niet alles meer kunnen doen. En ondanks het coronavirus." •



Participatie van ouderen

*“Als je niet uitkijkt,
krijg je steeds meer
papier en steeds
minder dialoog.”*

Jet Bussemaker, voorzitter RVS

Per 1 juli 2020 is een nieuwe medezeggenschapswet van kracht, die instellingen voor langdurige zorg verplicht om hun cliënten en hun vertegenwoordigers inspraak te geven in zaken die direct van invloed zijn op hun dagelijks leven. Waarom is dit zo belangrijk en hoe geven we ouderen een volwaardige stem? “Het begint met het maken van ruimte, ruimte in jezelf en ruimte in organisaties voor de inbreng van ouderen,” schreven Tineke Abma en Susan Woelders in november in het themanummer over ouderenparticipatie van [tijdschrift Gerōn](#). De stem van ouderen serieus nemen, betekent ook hen actief betrekken in participatief onderzoek. Tineke Abma, Barbara Groot en Elena Bendien publiceerden erover in oktober in wetenschappelijk tijdschrift [Ageing & Society](#).

Tijdens de [online conferentie](#) ‘Een nieuwe generatie ouderen langer thuis’ op 25 november (zie ook pagina 62) vertelde Tineke over de groeiende behoefte aan nieuwe, rechtstreekse vormen van zeggenschap. Vervolgens deelden bestuurder Anke Huppertz en bewoner Broeder Gait (83) van De Beyart in Maastricht hun ervaringen met Tante Co, een interactief scherm dat bewoners in het verpleeghuis direct inspraak geeft. Op 30 november ging Tineke over zeggenschap in gesprek met Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS), tijdens het [Landelijk Congres Cliëntenraden](#). De raadpleging van bewoners en hun naasten stond ten slotte ook centraal tijdens de [online talkshow](#) van zorgorganisatie Saffier op 10 december, met Josanne Huijg en Susan Woelders. •



Woonplezier

*“Ouderen willen groen om zich heen, ze willen hun burenn kennen en gezien worden.”
onderzoeker Lex van Delden*

Langer zelfstandig thuis wonen is niet alleen het devies van de overheid, maar ook de wens van de meeste ouderen zelf. Bij het bepalen of de woning hiervoor geschikt is, gaat het al snel over functionele zaken zoals trapliftten, drempelloos wonen en stangen langs de muur. Bij Leyden Academy vinden we woonplezier echter minstens zo belangrijk: dat wat ouderen fijn vinden in hun woning, wijk en in het contact met de burenn. Om ouderen meer woonplezier te laten ervaren zouden architecten, projectontwikkelaars, woningcorporaties en gemeentes veel meer samen met, in plaats van vóór ouderen tot een ontwerp moeten komen.

In 2020 hebben we op het gebied van woonplezier voor ouderen veel samengewerkt met het nieuwe kennisplatform ZorgSaamWonen, dat de verbinding legt tussen wetenschap, markt, overheid en onderwijs. Zo verzorgde Lex van Delden het [mini-college](#) ‘Levensloopbestendig wonen? Daar word je vroeg oud van!’. In een [interview](#) op het platform legden Lex en David van Bodegom uit hoe de woonomgeving kan bijdragen aan vitaal oud worden. Zo nodigen bankjes, brede stoepen en groen uit om te wandelen: “Vooral bomen zijn prettig want door struiken kun je niet heen kijken.” •



Ik mis het om mensen aan het lachen te maken

Gusta (90) uit Leeuwarden, speelt toneel in seniorentheater De Rimpel

“We spelen voorstellingen in bejaardentehuizen. Dan doen we sketches en liedjes over herkenbare thema’s zoals mantelzorg of eenzaamheid. Het gebeurt vaak tijdens de voorstelling dat me opeens iets te binnen schiet, van ‘Oh, dat is wel gek, laat ik dat zeggen.’ Daar reageren de anderen vaak weer heel leuk op. Zo is geen voorstelling hetzelfde. We hebben

ook een voorstelling gegeven op mijn negentigste verjaardag, voor heel veel familieleden en kennissen. Die vonden het allemaal geweldig! Zien ze ook eens dat wij oudere vrouwen niet achter de geraniums hoeven te zitten. Nou ja, tegenwoordig heeft iedereen orchideeën he, we hoeven niet achter de orchideeën te gaan zitten.” •



www.wijencorona.nl/gusta90

Kunst in de zorg

*“Je komt er altijd blij
vandaan en we
lachen veel. Ik voel
me heerlijk kinderlijk,
speels. Het gaat bijna
als vanzelf.”*
deelnemer

We voelen allemaal dat kunst en creativiteit in de zorg heel waardevol kunnen zijn: om jezelf te kunnen uiten, je verbonden te voelen met anderen en benaderd te worden vanuit wat je nog wél kunt. Toch is er nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. In het onderzoek [Kunst in de zorg](#) bekijken we welke waarde dans, tekenen, muziek, zang, poëzie, theater en beeldende vorming kunnen hebben op individueel, sociaal en maatschappelijk niveau. Van vijftien kunstinitiatieven en vier kunstprogramma's voor ouderen in de langdurige zorg brengen we de impact en onderliggende werkzame principes in kaart. Hiermee willen we de continuïteit en implementatie van initiatieven en programma's bevorderen. Het onderzoek sluit aan op een wereldwijde beweging voor meer kunst in de zorg, ondersteund door de World Health Organization.

Hoe ouderen actieve kunstparticipatie ervaren, hebben we door middel van telefonische interviews en praktijkobservaties onderzocht. Hierbij hebben we de werkzame elementen van kunstparticipatie – zoals connectie, transformatie en expressie – in kaart gebracht. Zo kregen we een goed beeld van wat voor deelnemers zelf nu vooral de waarde is van de kunstactiviteiten waaraan zij meedoen. De belangrijkste uitkomsten lijken tot dusver plezier, zingeving en verbinding te zijn.



"Ik ben nu 84 en had me nooit kunnen voorstellen dat ik iets met tekenen had. De laatste keer was op de huishoudschool!"

deelnemer

Leyden Academy en Amsterdam UMC zijn in januari 2020 met het twee jaar durende onderzoek gestart, dat onderdeel uitmaakt van het ZonMw-programma Kunst en Cultuur in de Langdurige Zorg en mede mogelijk wordt gemaakt door Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo. De Hogeschool van Amsterdam en het Verwey-Jonker Instituut maken deel uit van het bredere consortium. Het team bestaat uit onderzoekers vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines, kunstenaars en ouderen. •



Ook ik heb een hart, tranen en een gevoel voor mijn bewoners

Lies (60) uit Gapinge, werkt als verzorgende in het verpleeghuis

"Advies was om niet langer dan vijf à tien minuten op een kamer te zijn in verband met besmetting. Maar toen ik op een gegeven moment een man alleen zag sterven, ging het voor mij te ver. Dus ik heb toen de Bijbel gepakt, want hij was heel gelovig, ik heb voor hem gelezen en

gezongen. Toen moest ik heel even de kamer uit, naar een andere bewoner toe. Toen ik terugkwam was hij overleden. Ik hoop dat ik die man iets mee heb kunnen geven. Het ergste vond ik dat de familie er niet bij was." •



www.wijencorona.nl/lies60



VERBONDEN

*Onze missie is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een vitaal en betekenisvol leven, hecht **verbonden** binnen de gemeenschap.*

Corona hield ons in 2020 een spiegel voor, en toonde ons als samenleving op ons allermooist én -lelijkst. In de eerste weken van de crisis stonden we samen sterk tegen corona, burens hielpen elkaar en er klonk applaus voor de zorg. In de loop van het jaar kwam die solidariteit onder druk te staan en de vanzelfsprekendheid om de meest kwetsbaren te beschermen, werd vaker ter discussie gesteld. In het publieke debat werden ouderen als groep regelmatig over één kam geschoren. Het werken aan positieve beeldvorming over ouderen en het ouder worden, het bevorderen van wederzijds begrip tussen generaties, en het benadrukken van de grote diversiteit onder ouderen werden hiermee belangrijker dan ooit. In onze onderzoeken hebben wij de nadruk gelegd op ouderen die het – zeker in coronatijd – extra moeilijk hebben, zoals ouderen die laaggeletterd zijn en mensen met niet-Westerse achtergrond. •

De waarde van ouder worden

*"Mij valt op dat
'ouderen' en
'kwetsbaarheid'
bijna synoniem zijn
aan elkaar.
Per definitie is
elke oudere
ineens kwetsbaar!"*

Karin (80)

In 2019 schreef Jolanda Lindenberg voor het ministerie van VWS het [rapport](#) Beeldvorming van ouderen, over de beelden die er bestaan over ouderen (ook bij henzelf) en hoe die mogelijk veranderd kunnen worden. In november 2020 lanceerde het ministerie, in samenwerking met de Raad van Ouderen, de [publiekscampagne](#) 'De waarde van ouder worden'. Een campagne die laat zien dat alle ouderen waardevol zijn voor de samenleving, ieder op zijn of haar manier: een ervaren scheidsrechter op het veld of een ondernemer die haar kwaliteiten inzet in het buurthuis.

Volgens Jolanda is de beeldvorming van ouderen overwegend tweedimensionaal: ze worden ofwel neergezet als afhankelijk of als onafhankelijk – alsof er niets tussen die twee uitersten zit: "Veel mensen van wie wordt gezegd dat ze kwetsbaar zijn, werken in de zorg en in het onderwijs, doen vrijwilligerswerk, passen op de kleinkinderen, bieden steun aan anderen. Wie deze groep uitsluit, mist ook de bijdrage die zij leveren aan de maatschappij."

Jolanda hoopt dat de publiekscampagne het gesprek op gang brengt en daarmee ook de bewustwording. "En dat ouderen zichzelf 'oud' durven noemen en daar trots op kunnen zijn!" •



Met z'n tweeën en toch alleen

Donara (74) en Jascha (83) uit Utrecht, getrouwd

Donara en Jascha zijn 21 jaar geleden vanuit Armenië naar Nederland gekomen. Tijdens de eerste coronagolf zijn ze geen enkele keer naar buiten geweest en ze hebben voor niemand de deur open-gedaan. Hun Afghaanse buurvrouw zorgde voor hun boodschappen. Donara noemt het "drie maanden in de gevangenis". Het enige contact dat ze

hadden, was aan de telefoon met Donara's nicht in Rusland, die hen ook financieel ondersteunt. Inmiddels durft Donara weer zelf boodschappen te doen, het liefst met een mondkapje op. In de supermarkt herkent iedereen haar. "Hoe gaat het met u, mevrouw?", vragen ze dan. Donara vindt dit prettig. •



www.wijencorona.nl/donara74jascha83

Ouderen met een migratieachtergrond

*“Eenzaamheid is
een bijproduct
van migratie.”*

onderzoeker Nina Conkova

Als we het over oudere migranten hebben, denken mensen vaak aan ouderen met een niet-westerse achtergrond, met name ouderen van Turkse, Marokkaanse en Surinaamse afkomst. Maar de groep ouderen met een migratieachtergrond is heel divers en omvat bijvoorbeeld ook mensen uit Midden- en Oost-Europa, China en het Midden-Oosten. Onderzoek laat zien dat er zelfs binnen deze groepen grote verschillen zijn, ook in hoe mensen het ouder worden ervaren. Het is daarom belangrijk om niet zomaar aan te nemen dat iemands (migratie)achtergrond de identiteit bepaalt.

Ons werk rondom oudere migranten is bijna zo divers als de groep zelf. We doen onderzoek, initiëren maatschappelijke projecten en geven onderwijs. De onderwerpen variëren van de ervaring van het ouder worden, de [impact van corona](#), cultuursensitieve zorg tot [eenzaamheid en sociale relaties](#). In samenwerking met Attifa, een zorgorganisatie voor oudere migranten in Utrecht, hebben we een project opgezet gericht op het verbeteren van de [digitale vaardigheden](#) van dames met een Marokkaanse achtergrond. De cursus heeft veel deelnemers geholpen om zelfstandiger te worden, en tijdens de coronacrisis gaven de meeste deelnemers aan veel profijt te hebben van hun nieuwe vaardigheden, bijvoorbeeld bij het opzoeken van informatie over corona op internet. Attifa heeft de cursus in 2020 voortgezet met een groep oudere heren. •



Ouderen die laaggeletterd zijn

“Ik hoor dingen op tv die ik niet begrijp, ik word er zenuwziek van.”

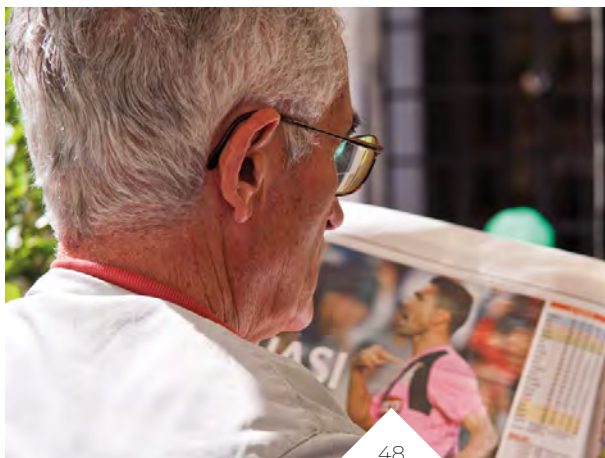
Joke (68)

In Nederland hebben zo'n 2,5 miljoen volwassenen grote moeite met lezen, schrijven en/of rekenen: zij zijn 'laaggeletterd'. Daarnaast hebben zij vaak ook beperkte digitale vaardigheden. Van deze groep zijn naar schatting meer dan 700.000 mensen ouder dan 65 jaar. Laaggeletterd zijn kan een belemmering vormen om mee te doen in de samenleving: zo kan het de kansen op de arbeidsmarkt verkleinen en het moeilijk maken voor mensen om informatie over hun gezondheid te verwerken.

Hoe ervaren mensen die laaggeletterd zijn het ouder worden? Wat vinden zij belangrijk, hoe zien zij de toekomst? En hoe kunnen we hen ondersteunen bij het kenbaar maken van en invulling geven aan deze wensen en ambities? In februari 2020 hebben we een

eerste groepsgebesprek georganiseerd, in samenwerking met de Stichting Lezen & Schrijven. In 2021 volgen nog twee groepen en enkele ontwerpessies en wordt de aanvullende literatuurstudie afgerond.

Dit [onderzoek](#) wordt mede mogelijk gemaakt door het Hofje Codde en Van Beresteijn. •



Leven van maaltijd naar maaltijd

Teun (21) uit Utrecht, studeert humanistiek en woont in een verpleeghuis

“Mijn moeder zei: ‘ik had nooit verwacht dat mijn zoon eerder in een verpleeghuis zou wonen dan ik’. Het wonen hier bevalt heel goed, het doet veel met me en laat me nadenken. Ik vind het fijn om met mijn huisgenoten samen te zijn. We hebben een periode van quarantaine gehad. Die was heel heftig, de bewegingsvrijheid was

verdwenen en er kwam niemand op de afdeling. Het leven wordt leven van maaltijd naar maaltijd. Het was eenzaam. De afstand tussen het leven hier in het verpleeghuis en de rest van de samenleving wordt ongelooflijk groot. En ik probeer nu juist die drempel te verlagen.” •



www.wijencorona.nl/teun21



ONDERWIJS

Als onderwijsinstituut bedient Leyden Academy uiteenlopende doelgroepen, van jonge artsen tot ervaren bestuurders uit zorg en welzijn, en van scholieren tot senioren.

“Zullen we straks even overleggen via Teams? Nee, ik heb een online college via Zoom.” In 2019 zou dit voor velen een onbegrijpelijk gesprekje zijn. De coronarestricties hebben ons genoodzaakt om heel snel te wennen aan andere manieren om op afstand contact te houden en alternatieven te vinden om les te geven én te volgen. Een deel van ons onderwijs vond al via internet plaats, zoals via het online leerplatform, per video en onze ‘mini-cursussen’ per e-mail. Voor andere opleidingen was vindingrijkheid nodig om waar mogelijk veilig les te blijven geven en ook te experimenteren met digitale alternatieven. Er blijkt veel mogelijk en soms heeft online onderwijs zelfs voordelen, bijvoorbeeld voor mensen die verder weg wonen of minder mobiel zijn. Toch kunnen we ook niet wachten op ouderwets levendige discussies in een volle collegezaal. •

Executive leergang Goed leven, goede zorg voor ouderen

“Nog altijd overheerst het medische model, terwijl ouderen zelf aangeven dat vooral welbevinden en zingeving belangrijk zijn. De coronatijd, die we als cursisten gezamenlijk hebben beleefd, heeft dit nog eens extra benadrukt.”

*Saskia Danen,
eigenaar Dementie Academie*

In januari ging de tiende editie van start van onze [executive leergang](#) ‘Goed leven, goede zorg voor ouderen’. Twintig bestuurders en managers uit de ouderenzorg volgden de collegeblokken in januari en februari, maar tijdens de cursusdagen in maart drong de ernst van de coronacrisis ineens snel door. Na koortsachtig telefoonverkeer haastten de meeste cursisten zich terug naar hun zorgorganisaties, waar een uiterst ingrijpende en ingewikkelde periode aanbrak.

Omdat veel van de deelnemers zich met vergelijkbare uitdagingen geconfronteerd zagen, kon de groep elkaar tot steun zijn. Vanuit Leyden Academy hebben we dit ook gefaciliteerd, onder meer in een online bijeenkomst op 26 juni om samen terug te kijken op de eerste coronamaanden en stil te staan bij de ervaren dilemma’s. Zoals de spanning tussen het zorgen voor een veilige omgeving voor bewoners en personeel, versus het openstellen van het huis voor familieleden. Het medische perspectief versus het welbevinden van individuele bewoners. Of de loyaliteit van medewerkers naar hun werk en collega’s versus de aandacht voor en veiligheid van hun gezin.

“De executive leergang verruimt je blik, ik stel nu vragen die ik anders nooit zou hebben gesteld.”

*Armand Lagrouw,
regiomanager bij Surplus*

Uit de verhalen bleek dat de bestuurders veel verschillende belangen hebben moeten afwegen. Er zijn veel ‘spelers’ zoals bewoners, zorgmedewerkers, familie en vrijwilligers, er is de verantwoording naar ‘instituten’ en de reputatie van de organisatie staat op het spel. Waardenpluraliteit dus, en dat in een situatie die onbekend was en van dag tot dag veranderde. Het afwegen van al die waarden en belangen zorgde voor lastige morele dilemma’s, waarbij je het eigenlijk nooit goed kon doen. Tineke Abma duidde de situatie aan de hand van het werk van filosofe Marta Nussbaum en pleitte ervoor om oog te hebben voor de emotionele spanningen als gevolg van die morele dilemma’s. En om die bespreekbaar te maken, vanuit een onderzoekende houding en met mededogen.

In januari 2021 gaat een nieuwe executive leergang van start, waarbij gezien de coronarestricties is gekozen voor een select gezelschap van maximaal twaalf deelnemers. •



Collegereeks Vitaal en betekenisvol leven

"Ik heb grote waardering voor dit initiatief en met veel plezier geluisterd naar de online presentatie."

deelnemer

De meeste mensen kunnen zich wel iets voorstellen bij de uitdrukking 'iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn'. De vraag is dan ook: hoe blijf je zo lang mogelijk vitaal, scherp en sociaal actief? In onze collegereeks 'Vitaal en betekenisvol leven' koppelen we wetenschappelijke inzichten aan praktische tips en adviezen. De colleges zijn laagdrempelig en staan open voor iedereen, maar zijn primair gericht op 55-plussers.

Op 10 maart ging een enthousiaste groep van start met een college over de biologie van veroudering door arts en verouderingswetenschapper David van Bodegom. Wat is veroudering, wat gebeurt er in je lichaam? Wat kun je doen om lang gezond te blijven, en hoe hou je dit vol? Helaas gooide corona vervolgens roet in het eten en hebben we deze jaargang van de collegereeks voortijdig moeten afbreken. Omdat we de deelnemers juist tijdens de 'intelligente lockdown' wilden attenderen op het plezier en gemak van onderwijs via internet, verzorgde Marie-Louise Kok in april het online college 'Leren op latere leeftijd'. In september gaf neurowetenschapper Lex van Delden een afsluitend online college over de veroudering van het brein en het behoud van cognitieve functies op late leeftijd. •



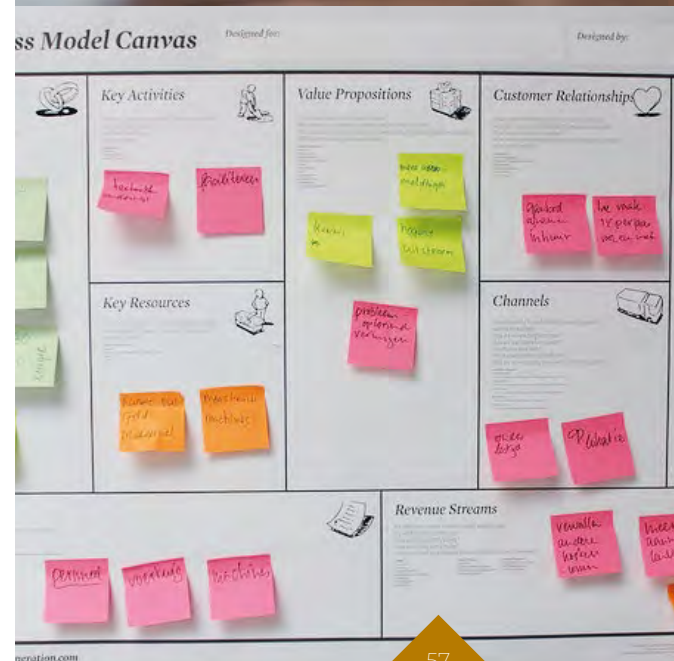
Silver Starters

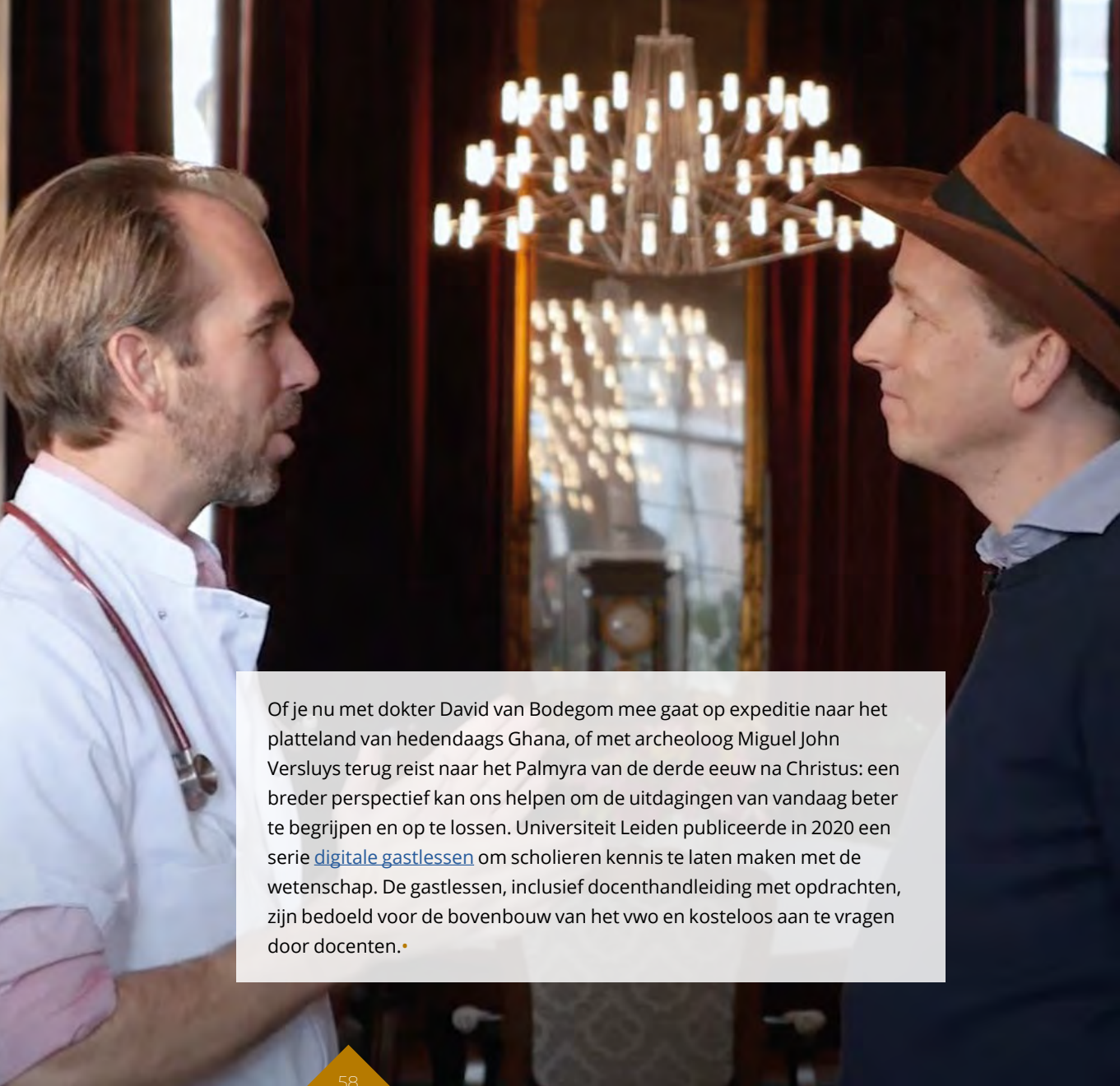
“Het is inspirerend om de diversiteit aan ideeën en het enthousiasme van de deelnemers te zien.”
programmeleider
Jolanda Lindenberg

Veel vijftigplussers dromen ervan om ooit nog voor zichzelf te beginnen. Om hen een steuntje in de rug te geven, hebben wij samen met Aegon het onderwijsprogramma [Silver Starters](#) ontwikkeld. In december 2019 werd de succesvolle [eerste editie](#) afgesloten, toen nog onder de noemer Start-up Plus. Bijna vijftig aspirant-ondernemers doorliepen het programma, waarbij het idee van de 82-jarige Han van Doorn als meest kansrijk werd beoordeeld. Han is in 2020 vaak geïnterviewd door media in binnen- en buitenland, en deed dan graag de prikkelende uitspraak: “Als je gepensioneerd bent, stel jezelf dan de vraag: wat wil ik worden?”

Dat Silver Starters een bijzonder programma is met veel potentieel, werd bevestigd door de nominatie voor de 2020 Smart Ageing Prize van AAL, een Europees fonds gericht op het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen en het ondersteunen van het bedrijfsleven bij het ontwikkelen van innovaties voor deze doelgroep. Uiteindelijk reikte het initiatief tot de laatste vijf finalisten.

In januari 2021 gaan bijna honderd deelnemers van start met de tweede editie van dit gratis leerprogramma. Silver Starters is ontwikkeld door Leyden Academy en Aegon, in samenwerking met Instituto Pedro Nunes, Medical University of Lodz, Università degli Studi di Napoli Federico II en EIT Health. •





Of je nu met dokter David van Bodegom mee gaat op expeditie naar het platteland van hedendaags Ghana, of met archeoloog Miguel John Versluys terug reist naar het Palmyra van de derde eeuw na Christus: een breder perspectief kan ons helpen om de uitdagingen van vandaag beter te begrijpen en op te lossen. Universiteit Leiden publiceerde in 2020 een serie [digitale gastlessen](#) om scholieren kennis te laten maken met de wetenschap. De gastlessen, inclusief docenthandleiding met opdrachten, zijn bedoeld voor de bovenbouw van het vwo en kosteloos aan te vragen door docenten. •



Ik studeer nog, over het heeral

Henk (103) uit Schalkwijk, woont in het huis naast zijn zoon

"Van corona heb ik geen last. Ik ben er niet bang voor. Je moet toch ergens dood aan gaan. Ik ben 103 jaar en het is goed geweest. Natuurlijk vind ik het leven vaak nog leuk hoor. Ik zit in de zon en ik studeer nog. Alleen is mijn zicht erg achteruit gegaan. Mijn zoon brengt daarom luisterboeken mee. Ik lees momenteel

veel over het heeral. Dat is interessant. Wat je denkt dat gebeurt, gebeurt ook vaker. Een beetje het placebo-effect. Als je positief denkt, trek je positivisme aan. Ik denk dat de wereld wel verandert door corona. Mensen kijken nu meer naar elkaar om. En dat werd ook hoog tijd." •



www.wijencorona.nl/henk103

Honours Class

“Het gaat erom dat studenten dichtbij de eindgebruikers van zorg en welzijn komen te staan.”
coördinator Lex van Delden

Van 23 april tot 25 juni verzorgden Leyden Academy, Universiteit Leiden en PLNT Leiden de [Honours Class](#) ‘Innovating Health and Well-being through Entrepreneurship’. Bachelor- en master-studenten werkten in multidisciplinaire teams aan innovatieve oplossingen voor uitdagingen rondom gezondheid en welbevinden. In korte tijd is het programma omgezet van fysiek naar online, en zijn alle uitdagingen toegespitst op de coronacrisis. Met vraagstukken als: hoe blijven we in contact met ouderen die niet beschikken over digitale middelen? Hoe houden we hulpverleners gezond, terwijl ze voor kwetsbare mensen zorgen en thuis een gezin hebben? En wat betekent *social distancing* in de laatste fase van iemands leven?

Het winnende team bedacht de *shining hug pillow*, een kussen dat licht geeft als er op twee plekken tegelijk mee wordt geknuffeld. De innovatie was bedacht voor mensen met een verstandelijke beperking, maar kan van waarde zijn voor iedereen die fysiek contact mist door de coronamaatregelen, zoals de bewoners van verpleeghuizen. Als zij het kussen knuffelen en de familie ook, bijvoorbeeld tijdens het beeldbellen of tijdens een ontmoeting op anderhalve meter afstand, dan licht het kussen op en geeft het een gevoel van directe verbondenheid. De foto toont een bewoner van het Thomashuis die het kussen vasthoudt tijdens het videobellen met zijn zus. •



Een nieuwe generatie ouderen langer thuis

*“Blijven doen wat
je kunt, en
aanvaarden wat je
niet meer kunt.
Dan kan het leven
inhoud en
zin houden.”*

Jan Terlouw (89)

Op 25 november vond de online conferentie ‘Een nieuwe generatie ouderen langer thuis’ plaats. Leyden Academy is kennispartner van dit [jaarlijkse evenement](#), dat voor het eerst online werd georganiseerd. En met succes: maar liefst 3.200 ouderen, medewerkers in zorg en welzijn, mantelzorgers, onderzoekers, bestuurders en beleidsmakers vanuit heel Nederland en Vlaanderen namen deel aan deze virtuele conferentie, dat een keuze bood uit meer dan zestig inspirerende lezingen, workshops en paneldiscussies.

Het [programma](#) omvatte bijdragen van minister Hugo de Jonge en professor Erik Scherder en een boeiend gesprek van hoogleraar Robbert Huijsman met oud-politicus Jan Terlouw en zijn dochter Sanne, over zingeving en de kijk op ouder worden. Leyden Academy was betrokken bij zes sessies, onder meer over het beter bereiken en betrekken van ouderen, over leefplezier en woonplezier, en over de waarde van kunst in de zorg. Alle sessies zijn in zijn geheel terug te zien op [onze website](#). •



▶ www.leydenacademy.nl/kijkterug2020





Onze levensverwachting stijgt en de wijze waarop we dat lange leven invullen, is sterk veranderd. Toch kijken we al decennialang op dezelfde manier naar onze levensloop. In de komende jaren willen we de samenleving een frisse blik bieden op de levensloop en alle thema's die hiermee samenhangen. Op 8 juni hadden we in dit kader een interessante [werksessie](#) begeleid door ontwerper Joost van Wijmen, aan de hand van zijn performatieve onderzoek ENCOUNTER#7. Met een kroontjespen brachten we onze eigen levens in kaart, met het veranderende lichaam als uitgangspunt. Het resulteerde in verrassende inzichten en gesprekken, een gezamenlijke eerste verkenning van het thema en mogelijke werkvormen om hier met samen met ouderen mee aan de slag te gaan. •



Ik geniet van al het moois dat YouTube te bieden heeft

Ineke (83) uit Nijmegen

"Mijn nieuwe leven met YouTube begon half maart, toen SeniorWeb me wees op het virtueel bezoeken van musea. Vrij snel ontdekte ik toen de oneindige variatie aan filmpjes op dat medium. Ik ging op zoek naar musea, documentaires en lezingen... en toen ontdekte de streaming van het Concertgebouw in Amsterdam.

Ongelooflijk, wat ben ik gaan genieten! En toen ontdekte ik ook live chat. In de kantlijn van de uitzending kan iedereen commentaar leveren. Het bleek dat deze live concerten echt vanuit de hele wereld worden gevolgd: Taiwan, Canada, India, Japan, heel Europa... en natuurlijk schreef ik dan ook 'Hi from Nijmegen'." •



www.wijencorona.nl/ineke83



ORGANISATIE

Veroudering is als studieobject zo complex en veelomvattend als het leven zelf. Het onderzoeken van wat vitaal en betekenisvol ouder worden precies inhoudt, is dan ook onmogelijk door de lens van slechts één wetenschappelijke discipline. Niet voor niets is Leyden Academy in 2008 door Vereniging Aegon opgericht als een multi-disciplinair kennisinstituut, waarin academici vanuit verschillende achtergronden en invalshoeken gezamenlijk inzichten over veroudering en vitaliteit verwerven en verspreiden. Ons team herbergt dan ook allerlei experts; van artsen en gerontologen tot antropologen en psychologen. Daarbij zoeken we nadrukkelijk de samenwerking met collega-instituten en universiteiten in binnen- en buitenland die ons denken verder aanvullen en aanscherpen, omdat we samen méér weten dan alleen. •

FEITEN EN CIJFERS 2020

- 17 (internationale) wetenschappelijke artikelen
- 21 januari promotie Susan Woelders, proefschrift 'Power-full Patient Participation – Opening spaces for silenced knowledge'
- 241 optredens op televisie, radio, in nieuws- en vakmedia
- 56.000 unieke bezoekers op onze website
- 2.800 abonnees op onze kwartaalniewsbrief
- 2.600 volgers op Twitter
- 2.200 volgers op LinkedIn

Bijzonder hoogleraar

“Erg blij met professor David van Bodegom. Hij is, met Rudi Westendorp, de auteur van het geweldige boekje ‘Tien jaar cadeau’, over ouder worden, gezondheid en vitaliteit. Mooi om te lezen!”

*Carel Stolker, Rector magnificus
Universiteit Leiden*

Per 1 september 2020 is David van Bodegom benoemd tot [bijzonder hoogleraar](#) Vitaliteit in een verouderende populatie aan het Leids Universitair Medisch Centrum, afdeling Public Health en Eerstelijngeneeskunde. Het betreft een nieuwe bijzondere leerstoel, die namens Leyden Academy is ingesteld. David is opgeleid als arts en historicus en werkt sinds 2009 bij Leyden Academy.

David heeft de spreekkamer verlaten in de overtuiging dat de sleutel tot gezonde veroudering ligt in de publieke omgeving. David verheugt zich op de hechtere samenwerking met collega-wetenschappers vanuit diverse disciplines in Leiden en de Campus Den Haag: “Het is een groot voorrecht om vanuit deze positie een bijdrage te kunnen leveren om Nederlanders te helpen gezonder en plezieriger oud te worden. Hier is echt nog heel veel winst te halen.” •



Ik ben heel wat pondjes aangekomen, God mag weten waar

Sakura (84) uit Tokyo (Japan), weduwe

“Ik krijg mijn jurken en broeken niet meer dichtgeknoopt, hoe hard ik ook mijn best doe. Ik heb een elastische broek om in te sporten, die draag ik nu de hele tijd. Ik heb niks om aan te trekken, al mijn kleren zijn te oud of zitten te krap. Toen ik jong was, droegen we alleen een broek tijdens het

sporten. Ik heb ook veel kostuums van toen ik op kantoor werkte. Maar die zijn nu uit de mode, ik zou me schamen om iets te dragen dat verouderd is. Ik kan niet gaan winkelen, dus voorlopig draag ik deze oude kleren.” •



www.wijencorona.nl/sakura84

Onze partners

VERENIGING AEGON

VERENIGING AEGON

Op 11 november 2008 stond [Vereniging Aegon](#) aan de wieg van Leyden Academy on Vitality and Ageing, en vandaag de dag is zij nog steeds onze belangrijkste partner. Vereniging Aegon behartigt als aandeelhouder de belangen van Aegon N.V. en de daaraan verbonden maatschappijen, verzekeren, medewerkers, aandeelhouders en andere relaties. In het verlengde daarvan vindt Vereniging Aegon het belangrijk om een bijdrage te leveren aan het welzijn en de vitaliteit van oudere mensen.



JO VISSER FONDS

Sinds 1921 zet het [Jo Visser fonds](#) zich in voor de waardigheid van het leven van kwetsbare ouderen met een verminderde regie over het eigen leven. Waarden als solidariteit, zingeving en gemeenschapsvorming zijn hierbij leidend. Onder het motto 'vaardig jong, waardig oud' is de samenwerking tussen het Jo Visser fonds en Leyden Academy vooral gericht op het verbeteren van het onderwijs voor (toekomstige) zorgprofessionals, het verbeteren van de beeldvorming van de ouderenzorg en het toepassen van wetenschappelijk onderzoek.



LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

Het [Leids Universitair Medisch Centrum](#) (LUMC) is een toonaangevend universitair medisch centrum voor onderzoek, onderwijs en patiëntenzorg met een sterke wetenschappelijke oriëntatie. Leyden Academy en het LUMC werken hecht samen aan diverse onderzoeks- en onderwijsactiviteiten. Zo zijn onderzoekers van Leyden Academy stevig ingebed in de afdeling Public Health en Eerstelijnsgeneeskunde en Campus Den Haag en is David van Bodegom per 1 september 2020 benoemd tot bijzonder hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie (zie pagina 68). Sinds september 2016 verzorgt het LUMC de door Leyden Academy ontwikkelde masteropleiding Vitality and Ageing.



DUSRA-VOILA

[DuSRA-VOILA](#) (Dutch Society for Research on Ageing-Vitality Oriented Innovations for the Lifecourse of the Ageing Society) is het grootste samenwerkingsverband van experts op het gebied van veroudering in Nederland. Het doel van het vijfjarig onderzoek dat in september 2019 van start is gegaan, is om de functionele achteruitgang bij ouderen beter te herkennen, af te remmen en te herstellen zodat zij meer jaren in goede gezondheid kunnen doorbrengen. Het consortium bestaat uit acht private partijen en acht onderzoeksinstellingen, waaronder Leyden Academy en het LUMC, en wordt medegefinancierd door ZonMw en Health~Holland, Topsector Life Sciences & Health.



EIT HEALTH

[European Institute of Innovation & Technology \(EIT\) Health](#) is gericht op bevordering van ondernemerschap en innovatie op het gebied van gezond leven en vitaal ouder worden. Het consortium bestaat uit bedrijven, universiteiten en kenniscentra uit zes landen, met meer dan vijftig partners en negentig geassocieerde partners, waaronder Leyden Academy. In 2020 waren we betrokken bij diverse onderwijsprogramma's en projecten, zoals het programma Silver Starters voor oudere aspirant-ondernemers (zie pagina 56).

INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE

[International Longevity Centre the Netherlands](#) (ILC-NL) is een onafhankelijke beweging en heeft als doel om mensen tijdig te laten nadenken over actief en gezond ouder worden met een grotere keuzevrijheid en zelfredzaamheid. ILC-NL wordt vertegenwoordigd door Leyden Academy en is lid van de internationale federatie International Longevity Center Global Alliance met afvaardigingen in onder andere Australië, Brazilië, China, Duitsland, Groot-Brittannië, India, Israël, Japan, Singapore, de Verenigde Staten en Zuid-Afrika. Deze centra bestuderen, zowel autonoom als gezamenlijk, hoe een stijgende levensverwachting en een groeiend aandeel van ouderen in de bevolking, invloed hebben op landen over de hele wereld.

OVERIGE PARTNERS

Leyden Academy werkte in 2020 verder plezierig samen met diverse ministeries, gemeenten, stichtingen, fondsen, bedrijven, ouderenbonden, gepensioneerdenvereenigingen, zorg- en welzijnsorganisaties, collega-instituten, hogescholen en universiteiten in binnen- en buitenland. •



Ik heb mijn leerachterstand nooit meer kunnen inhalen

Loek (95) uit Rosmalen, in 2020 het 'gezicht' van Leyden Academy

“'s Nachts word ik wel eens met schrik wakker. Ik kijk dan angstig om me heen. Ik denk dan aan de tijd, heel lang geleden, dat ik een tijd lang in een kleine ruimte moest onderduiken. Zodra ik merk dat er niets aan de hand is, slaap ik weer een poosje verder. Als ik denk aan alle kinderen die nu gedwongen thuis moeten

blijven en geen vakkundig of helemaal geen onderwijs krijgen. Is dat later wel in te halen? Ik denk aan mijn gedwongen leerachterstand tijdens de Tweede Wereldoorlog. Weliswaar duurde dat veel langer, maar ik heb dat nooit meer kunnen inhalen en het is mij blijven achtervolgen” •



www.wijencorona.nl/loek95

Onze portretten

Elk jaar presenteren we vol trots de dame of heer van wie het portret een jaar lang onze communicatie-uitingen siert. In 2020 was deze eer weggelegd voor de 95-jarige Loek Middel uit Rosmalen, die u vanaf de voorpagina van dit jaarbericht toelacht. Loek is geboren in Indonesië en verhuisde na zijn huwelijk naar Nederland. Na een lange carrière als beroepsmilitair, was hij werkzaam als administratief medewerker. Loek heeft twee zoons, vier kleinkinderen en vijf achterkleinkinderen. Zijn hobby's zijn onder andere Tai Chi, line-dansen en fotograferen. Ook gaat hij – als corona het toelaat – graag met het openbaar vervoer naar Amsterdam. Loek werkte in 2020 mee aan diverse onderzoeken en opleidingen van Leyden Academy en hij is zelfs geïnterviewd door De Telegraaf en op NPO Radio 5. Het portret van Loek is, net als voorgaande jaren, gemaakt door fotograaf Henk Aschman.

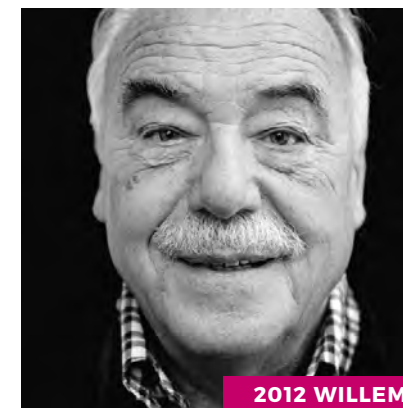


2020 LOEK

Zoekt u met ons mee naar het nieuwe gezicht van Leyden Academy? Voor 2022 zijn wij op zoek naar een vitale oudere heer die plezier en levenslust uitstraalt. U kunt de portretfoto(s) mailen naar info@leydenacademy.nl.



2011 AAFJE



2012 WILLEM



2013 LENIE



2014 THIJS



2015 JOKE



2016 STANLEY



2017 JANNIE



2018 HANS



2019 LEONIE

NAWOORD

2020 gaat als een uitzonderlijk jaar de geschiedenisboeken in. De stringente maatregelen om de COVID-19-pandemie te beteugelen, hebben elke burger, organisatie en onderneming geraakt. Hoe je met die omstandigheden omgaat, is voor iedereen anders. Waar de één lamgeslagen raakt, maakt het bij de ander juist onvermoede krachten los.

Het was mooi om te constateren met hoeveel energie en volharding het team van Leyden Academy in het afgelopen jaar met de uitdagingen van de coronacrisis is omgegaan. Vooral vanuit de overtuiging dat ouderen zelf veel meer zouden moeten worden gehoord in het maatschappelijke debat en worden betrokken bij het ontwerpen van de maatregelen. 'Wij & corona' is hiervan een treffend voorbeeld: een verhalenplatform, opgezet samen met stichting GetOud, met als doel Nederlandse ouderen letterlijk een podium te geven en de grote verscheidenheid en veerkracht van deze groep te laten zien. Tekenend voor de gedrevenheid is dat alle medewerkers, van de directeur tot de junior onderzoekers en ondersteunende staf, aan de slag zijn gegaan met interviewen en schrijven. Eind december 2020 stonden maar liefst 300 persoonlijke verhalen op deze website, die samen een indringend tijdsbeeld schetsen.



Ir. B.F. Dessing
Mr. J.W.B. Westerburgen
Dr. W.M. van den Goorbergh
Prof. dr. M. de Visser
Drs. M. Janssen

Het team van Leyden Academy, onder leiding van directeur Tineke Abma, heeft laten zien er ook in crisistijd te staan en van waarde te zijn voor oudere mensen. Met relevante wetenschappelijke inzichten, opiniërende media-optredens en eigentijdse vormen van onderwijs. Precies zoals onze aandeelhouder Vereniging Aegon het beoogde, toen deze in 2008 het initiatief nam tot oprichting van dit kennisinstituut.

Als Raad van Commissarissen willen we het team danken voor hun inzet. Ook zijn wij de samenwerkingspartners, waaronder het Jo Visser fonds en het Leids Universitair Medisch Centrum, zeer erkentelijk voor de constructieve samenwerking.

Dr. W.M. van den Goorbergh
Voorzitter Raad van Commissarissen

COLOFON

DISCLAIMER

Dit jaarbericht is met grote zorgvuldigheid samengesteld.

Aan eventuele onjuistheden in en/of onvolledigheden van de hierin verstrekte informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

TEKST

Niels Bartels en Yvonne Schinkel-Koemans, communicatie,
Leyden Academy on Vitality and Ageing

FOTOGRAFIE/ILLUSTRATIES

Andreea Popa/Unsplash

Anna Auza/Unsplash

APA Foto

Claudia Kamergorodski

Fryslab

Hanny Kalisvaart

Harmen de Jong

Henk Aschman

Isaac Quesada/Unsplash

Janine Schrijver

Joost van Wijmen

Marc de Haan

Marcel de Buck/Vitalis

Mika Baumeister/Unsplash

PxHere

Rijksvoorlichtingsdienst

Rodnae Productions/Pexels

Roel Wijnants

Ronald Falke/De Gruitpoort

Stichting GetOud

VORMGEVING

Engelen & de Vrind, Leiden



Bekijk ook ons online jaarbericht,
verrijkt met links naar video's en artikelen:
www.leydenacademy.nl/jaarbericht2020

Wilt u op de hoogte blijven van onze
activiteiten, meld u dan aan voor onze
kwartaalnieuwsbrief:
www.leydenacademy.nl/nieuwsbrief

Leyden Academy on Vitality and Ageing
Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA LEIDEN

T (071) 524 0960

info@leydenacademy.nl
www.leydenacademy.nl