

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2021

A grayscale portrait of an elderly woman with short, wavy hair, looking directly at the camera with a gentle smile. She is wearing a patterned jacket over a white collared shirt and small pearl earrings. A small red dot is visible on her forehead.

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

JAARBERICHT

2021

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

4

VITAAL

6

- Vitality Club 8
- Leefstijlprogramma Bij de Kwekerij 10
- Slaap en biologische klok 12
- In de media: Superager Joe Biden 13
- Collectieve preventie in de thuiszorg 14
- Doe de Snack Switch 16
- In de media: Van gezonde individuen naar gezonde populatie 17

BETEKENISVOL

18

- Leefplezier in de ouderenzorg 20
- Waarde van kunst in de zorg 24
- Samenwerking clown en zorgmedewerker 26
- In de media: Wie wil nog naar een verpleeghuis? 27
- Houdbare ouderenzorg in internationaal perspectief 28
- In de media: De waarde van herinneringen 29

VERBONDEN

30

- Ontmoetingen van jong en oud 32
- In de media: Oud, maar geen dor hout 35
- Ouderen met een migratie-achtergrond 36
- Televisiedebuut op je 93^e 39
- Initiatieven tegen eenzaamheid 40
- Laaggeletterdheid onder ouderen 42
- In de media: Stereotype benadering van migrantenouderen 43

OUDEREN EN CORONA

- Vervolgonderzoek ouderen en corona
- Verhalenplatform Wij & corona

44

46

48

ONDERWIJS

- Executive leergang
- Silver Starters
- Videoserie Vraag het onze wetenschappers
- Online workshops woonplezier
- Honours Class
- Zorgcongressen najaar

54

56

58

60

62

64

65

ORGANISATIE

- Feiten en cijfers 2021
- Oratie David van Bodegom
- Ontwikkelen en opleiden
- Onze partners
- Benoeming Tineke Abma in Leiden
- Onze portretten

66

67

68

70

72

75

76

NAWOORD

78

COLOFON

80



VOORWOORD

*“Laten we
verbinding en liefde
blijven vieren.”*

‘De liefde is de eerste wet’, zo luidt de titel van het laatste album van de Zeeuwse troubadour Broeder Dieleman. Het motto komt van Jan de Prentenknipper, een eigenzinnige 19^e-eeuwse volkskunstenaar die de bezwaren van de dominee in de wind sloeg en bij zijn katholieke vriendin bleef. In Zomergasten noemde rapper Typhoon de liefde “geen woord voor een romantisch moment, maar iets dat je aan het werk zet – een werkwoord dus.”

De liefde als inspiratie en performatieve kracht. Ik vind het mooi toepasbaar op ons werk in de ouderenzorg, waar we ook in 2021 onderzoek deden naar leefplezier in het verpleeghuis. Wat gebeurt er als je de wensen en verlangens van de persoon achter de cliënt als uitgangspunt neemt? Tegen welke regels en praktische bezwaren loop je dan op, en hoe geef je toch voorrang aan liefdevolle zorg?

In onze samenleving kwam de solidariteit tussen generaties in coronatijd verder onder druk te staan. Het menselijk contact verschaalde en het kostte moeite om elkaar te blijven zien, in alle opzichten. Met diverse onderzoeken en projecten hebben we getracht om bij te dragen aan maatschappelijke verbinding en om ouderen troost, afleiding en inspiratie te bieden. Zoals met het verhalenplatform Wij & corona, ons onderzoek naar de waarde van

kunst in de zorg (juist tijdens corona) en het verbinden van jong en oud met Zomervisite.

De verbinding tussen mensen blijkt ook een sleutel tot vitaliteit en gezondheid. Zo werken deelnemers in onze Vitality Clubs samen aan hun fitheid en dat blijkt heel effectief. Ze ontnemen steun en kracht aan elkaar en er ontstaan vriendschappen.

Alle activiteiten waarover u leest in dit jaarbericht, hadden wij niet kunnen realiseren zonder onze gewaardeerde partners. In het bijzonder wil ik hierbij Vereniging Aegon, het Jo Visser fonds en het Leids Universitair Medisch Centrum noemen. Ook de samenwerking tussen organisaties komt uiteindelijk neer op een klik tussen mensen, op vertrouwen en gedeelde fascinaties. Laten we deze verbinding en liefde blijven vieren, als de eerste wet.

[Prof. dr. Tineke Abma](#)

Directeur Leyden Academy on Vitality and Ageing



ITALIA



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.*

De helft van de Nederlandse volwassenen heeft overgewicht en meer dan een miljoen mensen heeft ouderdomssuiker. Als zoveel mensen lijden aan chronische ziekten, dan ligt dat niet aan deze mensen zelf, maar aan de omgeving waarin we met elkaar leven en ouder worden. Die vaststelling vraagt om maatregelen die niet gericht zijn op het individu, maar op het gezonder maken van onze bevolking als geheel. Op het gebied van preventie kunnen we bijvoorbeeld veel leren van Cuba, met een sterk ontwikkelde huisartsenzorg in de wijk, ouderen die samen bewegen en gespreksavonden over gezondheid. Ook blijkt het heel effectief als mensen elkaar motiveren om gezonder te leven. We experimenteren met *peer coaching* in de Vitality Club en bij de Kwekerij. •

Vitality Club

*“Zelfs met mijn
artrose kan ik
bewegen op mijn
eigen niveau.”*

Ineke (70 jaar)

In 2016 namen wij het initiatief voor het opzetten van de Vitality Club; een toegankelijke beweegclub voor en door vijftigplussers. In deze door het RIVM erkende beweeginterventie stimuleren buurtgenoten elkaar om samen de dag actief te beginnen. Onderzoek van Leyden Academy laat zien dat de fysieke fitheid van deelnemers ieder jaar verbetert en dat ze zich mentaal sterker voelen. Ook wordt het sociale aspect zeer gewaardeerd: mensen komen meedoen om fitter te worden, maar blijven terugkomen omdat het zo gezellig is.

Inmiddels schieten de [Vitality Clubs](#) als paddenstoelen uit de grond en zijn er verspreid over Nederland al meer dan dertig actief. In 2021 kwamen er onder meer vier locaties bij in Katwijk en drie in Eindhoven. Mede dankzij oproepen om zelf een beweegclub te beginnen in lokale media en een uitnodigend artikel in het ledenmagazine van ouderenbond ANBO: ‘Word fit en maak vrienden!’.

Op de pagina hiernaast ziet u Vitality Club-deelnemers in actie in (met de klok mee): Den Haag Benoordenhout, Leidschendam; ProfBurgWijk en Stevenshof Leiden. •



▶ www.vitality-club.nl



Leefstijlprogramma Bij de Kwekerij

*“Ik doe mee om
nieuwe kennis op
te doen over
gezond eten.
De bijeenkomsten
motiveren om
gezond te
blijven eten.”
deelnemer*

In Leiden is in oktober 2021 het leefstijlprogramma [Bij de Kwekerij](#) van start gegaan, met als doel mensen met diabetes type 2 te helpen om gezonder te leven. Uit onderzoek blijkt dat mensen hun diabetes kunnen ‘omkeren’ door meer te bewegen en gezonder te eten, maar dat het ook lastig is om gedrag te veranderen én dit vol te houden.

De deelnemers aan het programma coachen elkaar, waarbij ze gebruik kunnen maken van alle faciliteiten bij de Kwekerij zoals een [ecologische moestuin](#), een professionele keuken om samen kooklessen te volgen en een groene omgeving om buiten te bewegen.

Samen met het Leids Universitair Medisch Centrum, reïntegratiebedrijf DZB Leiden en Stichting Je Leefstijl als Medicijn willen we in twee jaar tijd komen tot een bewezen effectief leefstijlprogramma. •



Slaap en biologische klok

*“Wie kort slaapt,
gaat overdag meer
eten, om het
energietekort aan
te vullen.”*

hoogleraar David van Bodegom

Onze biologische klok vertelt ons wanneer we moeten slapen en ontwaken. Als deze klok ontregeld is, dan kan dit leiden tot slaapproblemen: ongeveer één op de vijf Nederlanders kampt hiermee en het komt onder ouderen vaker voor dan onder jongeren. Slecht slapen en je overdag duf voelen is vervelend, en niet zonder risico: zo raken slechte slapers vaker betrokken bij ongelukken, zij hebben vaker last van infectieziekten en maken na een vaccinatie minder antistoffen aan.

In 2021 zijn we een onderzoek gestart naar het belang van slaap en [de biologische klok voor ouderen](#). 's Ochtends vroeg naar buiten gaan en bewegen zijn twee interventies die op dit vlak eerder gunstige effecten hebben laten zien, en die samenkomen in de

Vitality Club (zie pagina 8). We zijn benieuwd wat het effect hiervan is op de kwaliteit van de nachtrust en de biologische klok. Dit vierjarig promotieonderzoek wordt gefinancierd door de Nationale Wetenschapsagenda. •





Superager Joe Biden

Bij zijn inauguratie was Joe Biden 78 jaar oud, waarmee hij de oudste president is die de Verenigde Staten ooit heeft gehad. Wat is het geheim van deze ‘superager’, hoe kan hij op zijn leeftijd nog zo’n zware baan aan? In de [Volkskrant van 20 januari](#) vergeleek David van Bodegom de kersverse president met een oldtimer: “Als je er heel goed voor zorgt, hem steeds in de garage plaatst en in de was zet, dan gaat hij heel lang mee.

Maar zuinig op je lichaam zijn is maar één van de factoren die bepalen hoe je ouder wordt. Zo is Biden gezegend met heel goede genen, zijn vader werd ver in de tachtig en zijn moeder passeerde de negentig. Ook komt hij uit een welgestelde familie, is hij hoog opgeleid en heeft hij toegang tot de beste dokters. Rijke, hoog opgeleide mensen leven in Nederland gemiddeld tot wel 15 jaar langer in goede gezondheid.” •

Collectieve preventie in de thuiszorg

Van welke landen kunnen we veel leren op het gebied van gezondheidszorg? Misschien denkt u niet meteen aan Cuba. Toch kunnen we veel opsteken van dit Caribische eiland. Het zorgbudget per inwoner is daar tien keer lager dan in de Verenigde Staten, en toch is er nauwelijks verschil in (gezonde) levensverwachting. Bij gebrek aan grote budgetten zetten de Cubanen vooral in op preventie. Met bijvoorbeeld *círculos de abuelos*, wat letterlijk 'kring van opa's en oma's' betekent en die per wijk georganiseerd zijn. In 12.000 van deze kringen komen in totaal 800.000 Cubaanse ouderen drie keer per week bij elkaar om te dansen en kletsen.

In Cuba is collectieve preventie al jaren een beproefd model. Nadat enkele jaren geleden de eerste thuiszorgteams bij Cubaanse collega's in de leer te zijn geweest, gaan veertien teams van Buurtzorg in kaart brengen hoe ze aan [preventie in de wijk](#) kunnen bijdragen. Leyden Academy begeleidt, onderzoekt en evalueert het project dat vijf jaar duurt en in september 2021 van start is gegaan. •



*“Werken vanuit de relatie met de cliënt is de reden
waarom ik voor de wijk heb gekozen. Vanuit Cuba heb ik
het ‘waardengestuurd werken’ meegenomen.
Voor mij betekent dat ‘terug naar de basis’.”*

Hanneke, Buurtzorg

CRAZY CALORIES!

THE SNACK PAY-BACK



9.8 KM
OF WALKING



CRAZY CALORIES!

THE SNACK PAY-BACK



WHAT THE VEG?!

THE SNACK SCALE



Doe de Snack Switch

Daphne Raad ontwikkelde tijdens haar stage bij Leyden Academy de [*Snack Switch*](#) met als doel jongeren bewuster te maken van wat ze eten en drinken. Hoeveel calorieën zitten er eigenlijk in een muffin en hoeveel Eiffeltorens moet je beklimmen om een Big Mac te verbranden? Het resultaat is confronterend! •

WHAT THE VEG?!

THE SNACK SCALE



CRAZY CALORIES!

THE SNACK PAY-BACK



60 MINUTES
OF JUMPING



CRAZY CALORIES!

THE SNACK PAY-BACK





Van gezonde individuen naar gezonde populatie

Naast een hoog-risicobenadering gericht op individuen, zou meer moeten worden ingezet op populatie-interventies om veel voorkomende welvaartsziekten een halt toe te roepen. Daarvoor pleitten Paul van de Vijver en David van Bodegom [in februari 2021 in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde](#). De onderzoekers zetten het verschil uiteen

tussen determinanten die individuele gevallen van ziekte verklaren en determinanten die verklaren waarom een ziekte veel of weinig voorkomt in een bepaalde populatie. De auteurs noemen een verbod op de verkoop van tabak en de invoering van een suikertaks als voorbeelden van populatiestrategieën die in Nederland het overwegen waard zijn. •

BETENNISVOL



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.*

Het gevoel dat je stem wordt gehoord, dat je verbonden bent met anderen, dat je benaderd wordt vanuit je talenten en mogelijkheden. Dit kan kunstparticipatie voor ouderen betekenen, zo stelden we in 2021 vast in ons onderzoek naar de waarde van kunst en cultuur in de zorg. Het zijn bevindingen die je iedereen zou toewensen en die we dan ook in andere projecten nastreven, zoals in ons meerjaren-onderzoek naar leefplezier in de verpleeghuiszorg. Ook daarin gaat het om aandacht en ruimte voor wie iemand graag wil zijn en om iemands wensen en verlangens, naast de (medische) behoeften. Waarbij keer op keer blijkt dat relaties met anderen onmisbaar zijn voor een betekenisvol leven. •

Leefplezier in de ouderenzorg

“Je moet leren die lijsten en dossiers op gepaste momenten los te laten. Liever vraag ik bewoners hoe het met ze gaat en of ik iets voor ze mag betekenen.”
verzorgende

Een gezonde bloot op je wangen na het samen zingen. Op een bankje in de zon met je achterkleindochter. Een troostende arm om je heen als je even verdrietig bent. Het zijn waardevolle momenten, en onmisbare informatie voor iedereen die zich een beeld wil vormen van de kwaliteit van leven en zorg van bewoners in een verpleeghuis. Toch biedt het huidige systeem hier nauwelijks ruimte voor: die gloed op de wangen laat zich niet zomaar vangen in een afvinklijstje of excelsheet. Met ons langlopende onderzoek naar leefplezier in de verpleeghuiszorg willen we eraan bijdragen dat bewoners, hun naasten en zorgmedewerkers meer van dit soort betekenisvolle momenten ervaren. En dat deze ervaringen volwaardig meetellen als we de kwaliteit van de zorg beoordelen.

We lichten drie van onze belangrijkste leefplezier-projecten er voor u uit.

Leefplezierplan op locatie

Na positieve ervaringen met de leefplezier-benadering op teamniveau in het project ‘Leefplezierplan voor de zorg’ (2017-2019), is het vervolgproject ‘Leefplezierplan op locatie’ gestart. Tot eind 2021 hebben we de mogelijkheden, oplossingen en barrières

onderzocht voor de invoering van deze benadering op locatieniveau bij zorgorganisaties Azora en Zorggroep Elde Maasduinen. Het onderzoek is begeleid door Leyden Academy en ondersteund door de zorgkantoren van Menzis en VGZ, het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de Nederlandse Zorgautoriteit, de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd en het Zorginstituut Nederland. Gedurende het project zijn meer dan honderd medewerkers getraind, tientallen interne coaches opgeleid en zijn interne werkprocessen en het elektronisch cliëntendossier aangepast. De volgende fase is het borgen van deze manier van werken binnen de organisatie. In het voorjaar van 2022 worden de bevindingen gedeeld in een conferentie en samengevat in een publicatie en video.



*“Ik hoop dat er straks
een team van
zorgmedewerkers en
naasten om elke
bewoner heen staat,
dat sámen liefdevolle
zorg levert.”*

*gespecialiseerd verzorgende
psychogeriatric*

Narratieve verantwoording in de praktijk

In 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 de bewoner, en op macroniveau om de kwaliteit van de zorg in kaart te brengen. Dit begint met het verzamelen van die narratieve informatie: hiervoor ontwikkelden we in 2021, samenwerking met *Cognitive Edge*, een app waarin ervaringen eenvoudig kunnen worden vastgelegd. In tekst en beeld, en op termijn mogelijk ook in video en geluidsfragmenten.

Samen werken aan liefdevolle zorg

Hoe kunnen zorgmedewerkers en naasten samen werken aan liefdevolle zorg voor de bewoner? Vanuit die vraag zijn Leyden Academy en zorgorganisatie Topaz in juni een tweejarig participatief actieonderzoek gestart naar liefdevolle zorg in de ‘driehoek’ tussen verpleeghuisbewoners, hun naasten en zorgmedewerkers. Het doel is om de onderlinge wisselwerking en interactie beter te begrijpen en zo de kwaliteit van zorg te verbeteren. Uit ervaringen van medewerkers blijkt namelijk dat goede afstemming en samenwerking met naasten kan bijdragen aan het welbevinden van de bewoner én van de naasten. Bovendien dragen een fijne samenwerking en goede afspraken met naasten bij aan het werkplezier van de medewerkers zelf. Het onderzoek wordt mede mogelijk gemaakt door het Zorgondersteuningsfonds. •



▶ www.leefplezierindezorg.nl



Waarde van kunst in de zorg

*"Ik heb iets
gedaan waarvan
ik dacht dat ik het
nooit zou doen."*

*bewoonster Vitalis
WoonZorg Groep*

Op 29 juni presenteerden Leyden Academy en Amsterdam UMC de bevindingen van het participatief actieonderzoek naar de impact van kunstparticipatie op de kwaliteit van leven van ouderen. Gedurende twee jaar is bij achttien kunstinitiatieven in de langdurige zorg de waarde van dans, tekenen, muziek, zang, poëzie, theater en beeldende vorming onderzocht op individueel, sociaal en maatschappelijk niveau. De slotsom? Kunst in de zorg is goud waard. Het kan ouderen helpen om zich te uiten, zich verbonden te voelen met anderen, even hun beperkingen te vergeten en benaderd te worden vanuit wat zij nog wél kunnen. Ook zorgmedewerkers, mantelzorgers en kunstenaars zijn positief: zij ervaren plezier, diepgaand contact en worden uitgedaagd in hun vak. Het onderzoek, dat mede mogelijk is gemaakt door ZonMw, Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman Van Loo, geeft een stevige wetenschappelijke onderbouwing en versterkt daarmee de positie van kunst in de zorgpraktijk.

In samenwerking met kunstenaar Janine Schrijver is de [publicatie 'Kunst in de zorg is goud waard'](#) gemaakt, dat een beroep doet op de zintuigen en de lezer laat ervaren wat kunst kan losmaken. In augustus zijn de onderzoeksbevindingen gepubliceerd in de speciale uitgave *New Advances in Aging* van het wetenschappelijk tijdschrift [International Journal of Environmental Research and Public Health](#).•



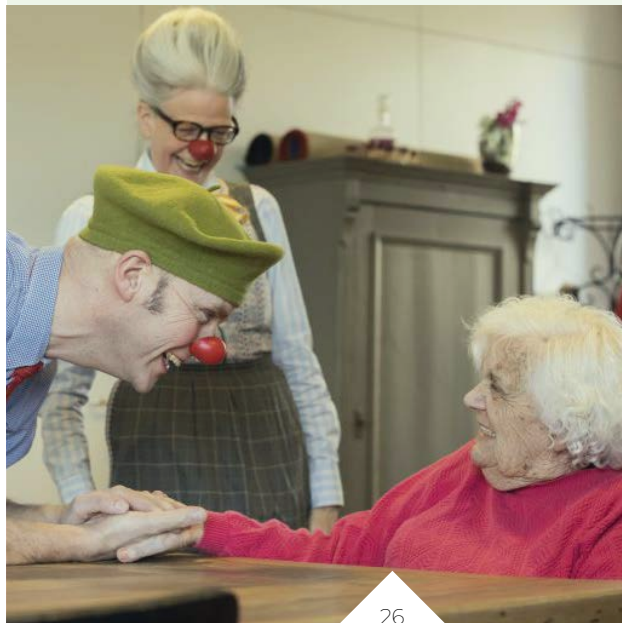
www.kunstindezorg.com



Deze portretten zijn genomen vóór en ná een kunstactiviteit: "Piet (85 jaar) is meer aanwezig, zijn mondhoeken staan meer omhoog en hij zit actiever." Door een beroep te doen op de zintuigen maken we de gevoelswaarde van kunst inzichtelijk.

Samenwerking clown en zorgmedewerker

Het welbevinden van mensen met dementie wordt sterk bepaald door de kwaliteit van het contact dat zij hebben met mensen in hun omgeving. Beperkingen in cognitie en taal kunnen een belemmering zijn om contact te maken. Diverse wetenschappelijke publicaties tonen aan dat clowns hierbij uitkomst kunnen bieden. Maar hoe kan de samenwerking tussen clown en zorgmedewerker het beste tot haar recht komen, en een duurzame plek krijgen in de zorgpraktijk?



Samen met Stichting CliniClowns en Red Noses International zijn we een [participatief actieonderzoek](#) gestart op locaties van Amsta in Amsterdam en ZuidOostZorg in Appelscha. Aan het onderzoek, dat twee jaar duurt, nemen clowns, zorg- en welzijnsmedewerkers, familieleden, een specialist ouderengeneeskunde en een psycholoog deel. •



Wie wil nog naar een verpleeghuis?

Hoe kijken ouderen naar een verhuizing naar het verpleeghuis? Is dit beeld veranderd door de coronacrisis? In De Telegraaf van 19 juni werden deze vragen verkend. Margreet (81 jaar) uit Leiden en Cor (87 jaar, zie foto) uit Den Haag zien zo'n verhuizing niet zitten. Wouter (97 jaar) woont in woonzorgcentrum en zorgt voor een tegengeluid: "Ik had wel in mijn huis kunnen blijven.

Maar ik wilde toch liever hier naartoe, waar ik niet alleen ben." Hoogleraar Tineke Abma legt uit dat de beeldvorming over wonen in het verpleeghuis negatief is, maar dat in de sector al jarenlang een brede beweging gaande is gericht op persoonsgerichte zorg: "De individuele wensen en verlangens van de bewoner en een betekenisvol einde van het leven staan nu voorop." •

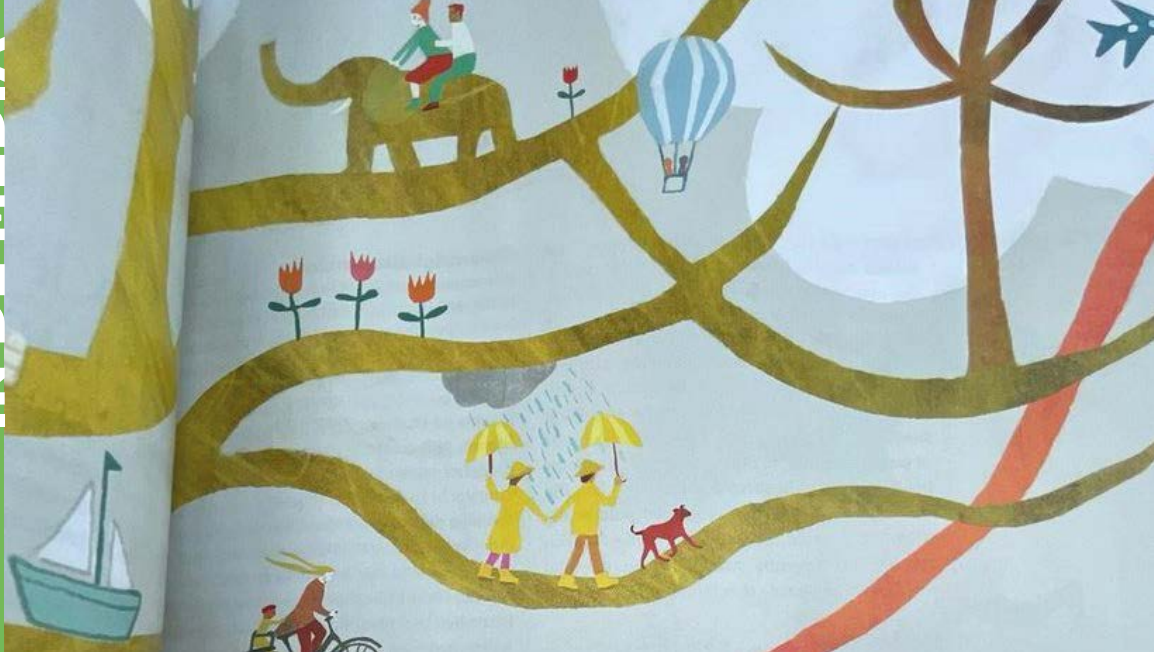
Houdbare ouderenzorg in internationaal perspectief

“De opdracht voor beleidsmakers wordt: eerst draagvlak, dan daadkracht! En niet omgekeerd, zoals al te vaak gebeurt.”

hoogleraar Tineke Abma

Hoe houden we onze ouderenzorg betaalbaar, hoe houden we de kwaliteit op niveau en zorgen we voor voldoende gekwalificeerd personeel, en hoe behouden we het draagvlak in de samenleving? Om te leren hoe andere landen met dit vraagstuk omgaan, staken we samen met IQ healthcare Radboudumc en Erasmus School of Health Policy & Management ons licht op in Denemarken, Duitsland, Engeland en Japan. We deelden onze aanbevelingen in de *working paper* ‘[Houdbare ouderenzorg – Lessen en ervaringen uit andere landen](#)’ die op 8 februari 2021 is gepubliceerd door de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

De belangrijkste conclusie: om de langdurige zorg voor ouderen in Nederland toekomstbestendig te maken, moet de overheid een [realistische langetermijnvisie](#) ontwikkelen. Die visie zou tot stand moeten komen in dialoog met alle belanghebbenden, als voorwaarde voor een stabiel maatschappelijk draagvlak.▪



De waarde van herinneringen

“Herinneringen op latere leeftijd bouwen de brug tussen wie je was en wie je bent geworden. Het ophalen van herinneringen gaat ook over het accepteren van veranderingen in je identiteit, vrede en harmonie zoeken met je huidige levensfase en het accepteren van het feit dat je toekomstperspectief korter is geworden. Als je dit kan doen, zonder

angst en pessimisme, dan kom je dichterbij het ‘goed ouder worden’.” Sociaal en cultureel gerontoloog Elena Bendien vertelde in de september-editie van Zin Magazine over de waarde van herinneringen, samen met onder anderen psycholoog Charlotte van Schie, psycholoog Roosje Koninckx en uitvaartbegeleider Karen Admiraal. •



VERBONDEN

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.*

Mede door corona kwamen de verbinding en solidariteit binnen onze samenleving in 2021 verder onder druk te staan. Moeten we echt zulke grote offers brengen voor die kwetsbare ouderen, dat 'dorre hout'? En als die boomers nu gewoon wat kleiner gaan wonen, komt er ook weer beweging in de woningmarkt. Het zijn karikaturen die de werkelijkheid geen recht doen, en die het weefsel van onze samenleving aantasten. In onze projecten en onderzoeken willen we bijdragen aan de maatschappelijke positie van ouderen, aan een positiever beeld van ouderen en het ouder worden en aan wederzijds begrip tussen generaties. Ook willen we de grote verscheidenheid onder ouderen belichten, met bijzondere aandacht voor ouderen die laaggeletterd zijn en mensen met een migratie-achtergrond. •

Ontmoetingen van jong en oud

“Dansen maakt mij vrolijk, je vergeet alles om je heen.”
deelnemer Annie (76 jaar)

Jongeren en ouderen houden er over en weer stereotype beelden op na. Die beelden liggen soms zo diep verankerd in ons collectieve bewustzijn dat we ze niet eens meer opmerken. Samen met onze partners zetten we ons in om intergenerationele ontmoetingen te bevorderen. Door persoonlijk en betekenisvol contact kan immers waardering voor elkaar ontstaan en kunnen beelden worden bijgesteld. We lichten enkele van deze projecten nader toe.

Danstalent

In het najaar van 2021 hebben we samen met het Jo Visser fonds [Danstalent](#) gelanceerd. We vroegen ouderen naar hun favoriete dance moves en hun persoonlijke verhaal daarbij. Vervolgens hebben we enkele inzendingen professioneel laten filmen en jongeren op sociale media uitgedaagd om deze dansspasjes na te doen. Zo willen we op een ludieke manier de talenten van oud en jong samenbrengen.



"Met dans blijf je dicht bij je gevoel. Voor mij is dansen ook spelen en lol hebben. Blijf dansen en probeer niet te oordelen", zoals het mooie nummer 'Don't judge me' waarop Karolien (63 jaar) danst al zegt.

*"Ik ging altijd met
een enorme
glimlach weg en
kwam blijer thuis
na Zomervisite."*

deelnemer André (16 jaar)

*"Dank Björn, ik voel
me steeds meer
verwant met jou.
Fijn dat je met ons
je ervaring en
gevoelens deelde!"*

deelnemer Anneke (75 jaar)

Zomervisite

Samen met het Jo Visser fonds brengen we al enkele jaren jongeren op een laagdrempelige manier in contact met ouderen en hun woon- en leefwereld. Onderzoek laat zien dat de deelnemende jongeren mede door de positieve reacties en waardering van de ouderen [Zomervisite](#) een leuke ervaring vinden. De zorglocaties zijn blij met de extra aandacht voor bewoners tijdens de rustige zomerperiode. Voor de ouderen zijn de ontmoetingen ten slotte waardevol omdat de jonge mensen een andere energie meebrengen en ze samen andere activiteiten ondernemen. Tijdens het contact ligt de focus op plezier en ontspanning, niet op zorg.

ENCOUNTER

Social design kan een waardevolle rol spelen in de ouderenzorg en het zorg- en welzijnsonderwijs. Onder de noemer ENCOUNTER organiseert kunstenaar Joost van Wijmen verrassende ontmoetingen. Zo werden in 2021 in [ENCOUNTER#9](#) bewoners van Vitalis WoonZorg Groep aan studenten sociaal werk gekoppeld met de opdracht om elkaar een inkijkje te geven in hun leven en hierover in gesprek te gaan. Leyden Academy onderzocht de methode en effecten door middel van participatief actieonderzoek.

In juni verscheen in het wetenschappelijke tijdschrift *Gerōn* het artikel '[Voorbij leeftijd: hoe betekenisvol contact beeldvorming kan beïnvloeden](#)' waarin intergenerationele projecten, waaronder Zomervisite en ENCOUNTER, worden besproken. Onderzoeker Jolanda Lindenberg bood hierbij deskundige duiding. •



Oud, maar geen dor hout

Tijdens de coronacrisis laaide soms het debat op of jongeren niet te veel moeten opgeven om ouderen te beschermen. In de [Zembla-uitzending 'Oud, maar geen dor hout'](#) op 20 mei vertelden ouderen wat dit bij hen teweegbracht. Volgens Fokke (89 jaar) hebben we allemaal te lijden onder de coronacrisis, jong en oud. Léonore (73 jaar) stoorde zich aan de term 'kwetsbare ouderen': "Daar moet je

voorzichtig mee zijn, daar moet je afstand van houden. Het leek net alsof ik een besmettelijke ziekte had." In de uitzending vertelde Jolanda Lindenberg dat zij dit vanuit onderzoek herkent: ouderen zien zichzelf niet als zwak en hulpbehoevend en vinden het etiket zelfs pijnlijk. "Dat iemand een verhoogd risico loopt, is iets anders dan dat iemand zichzelf als kwetsbaar ziet." •

Ouderen met een migratie-achtergrond

Onze bevolking wordt steeds diverser, en dat geldt zeker ook voor oudere Nederlanders. Van veel ouderen stond de wieg niet in Nederland, maar bijvoorbeeld in Paramaribo, in een dorpje in Marokko of op Ambon. Hoe ervaren deze mensen het ouder worden in Nederland? Hoe kijken zij naar goede zorg, wat zijn hun wensen? Leyden Academy ondernam in 2021 diverse projecten gericht op ouderen met een migratie-achtergrond, waarvan we er twee uitlichten.

Portretten van oudere migranten

De groep 'oudere migranten' bestaat eigenlijk niet: het gaat om mensen uit talloze landen van herkomst, en zelfs binnen groepen met een gedeelde culturele achtergrond zijn de onderlinge verschillen groot. We willen de (veer)kracht en verscheidenheid van deze mensen laten zien in de vorm van een reeks persoonlijke portretten. In dit kader is eerst een mediaonderzoek uitgevoerd naar het beeld van oudere migranten in de vijf grote Nederlandse dagbladen: hieruit komt een beperkt en eenzijdig beeld naar voren dat voornamelijk op zorg is gericht. In het afgelopen jaar hebben we twintig interviews gehouden, die we in 2022 zullen delen in een inspiratieboek en een reeks podcasts. Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het Hofje Codde en Van Beresteyn.

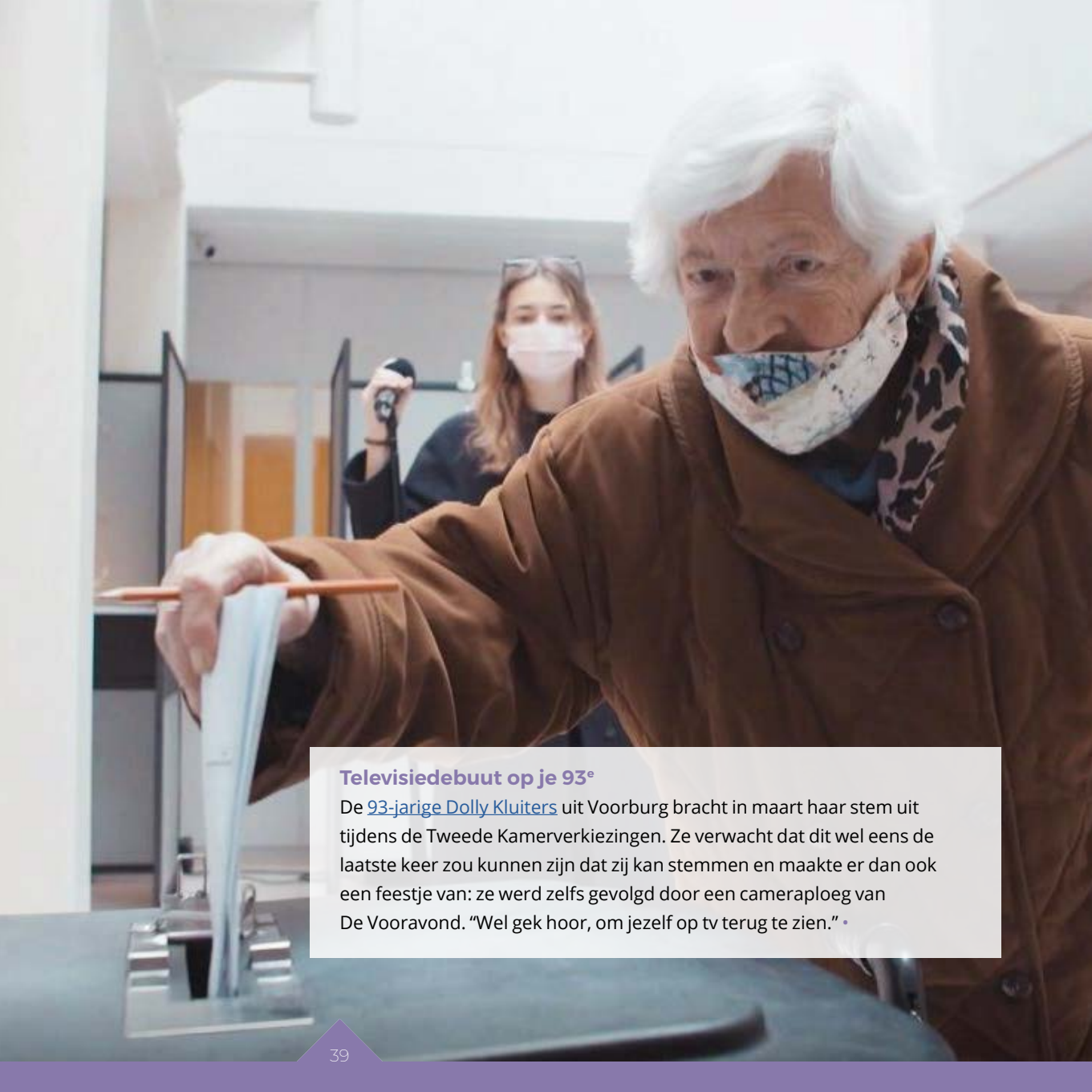


*“Dat zou ik wel
belangrijk vinden,
dat men de taal
weet, wanneer ik
een beetje dement
ben, zeg ‘ik wil dit
eten of ik wil dat
eten’, maar dan in
het Surinaams, dat
ze het begrijpen.”*
geïnterviewde (66 jaar)

Cultuursensitieve zorg

Binnen dit project onderzoeken we de (verwachte) zorgvraag, wensen en behoeften van mensen met een niet-westerse achtergrond. Het project vindt plaats in de regio Groot-Amsterdam binnen de Regionale Aanpak Kwaliteitskader, is gefinancierd door Zilveren Kruis en wordt uitgevoerd in samenwerking met de gemeente Amsterdam en zorgorganisaties Amstelring, Amsta en Cordaan. Op basis van de gegevens van ruim 400.000 Amsterdammers en 66 interviews, hebben we in kaart gebracht welke wensen en behoeften men heeft ten aanzien van de zorg, nu en in de toekomst. De geïnterviewden geven aan zo lang als mogelijk zelfstandig en onafhankelijk thuis te willen wonen. Als dat niet meer gaat, zijn de wensen divers: variërend van (betaalde) informele zorg tot thuiszorg tot een verblijf in een verpleeghuis. Voor die zorg geldt in elk geval dat deze persoonsgericht moet zijn en dat er onder meer rekening moet worden gehouden met taal en religie.

De bevindingen zijn eind 2021 gepubliceerd en worden in 2022 in een symposium gepresenteerd. Inmiddels wordt er gewerkt aan concrete interventies en uitwisseling in de praktijk en aan een regionaal ervaringsnetwerk waarin kennis en hulpmiddelen uitgewisseld kunnen worden.*



Televisiedebuut op je 93^e

De [93-jarige Dolly Kluiters](#) uit Voorburg bracht in maart haar stem uit tijdens de Tweede Kamerverkiezingen. Ze verwacht dat dit wel eens de laatste keer zou kunnen zijn dat zij kan stemmen en maakte er dan ook een feestje van: ze werd zelfs gevolgd door een cameraploeg van De Vooravond. "Wel gek hoor, om jezelf op tv terug te zien." •

Initiatieven tegen eenzaamheid

*“Het biedt afleiding.
Dat ik mijn huis
uitga, dat ik onder
de mensen kom en
dat ik niet thuis met
mijn verdriet zit
dat ik mijn vrouw
kwijt ben.”*
deelnemer

Eenzaamheid is van alle tijden en het komt onder alle leeftijdsgroepen voor. Wel neemt het risico op eenzaamheid toe als je ouder wordt, bijvoorbeeld als gevolg van gezondheidsproblemen of het wegvallen van dierbaren. Ook zijn armoede en een beperkte taalvaardigheid bekende risicofactoren. Samen met onze partners hebben we verschillende onderzoeksprojecten op dit gebied ondernomen, waarvan we er twee nader toelichten.

Samen tegen eenzaamheid

In de Utrechtse wijken Kanaleneiland en Overvecht hebben activiteitenbegeleiders van Stichting Al-Amal en Dock Utrecht in het voorjaar en de zomer van 2021 samen met oudere dames *coronaproof* activiteiten ondernomen, zoals picknicken, wandelen en foto's maken in de buurt. In het onderzoek van Leyden Academy gaven de deelnemers onder meer aan dat zij een luisterend oor vonden, nieuwe vaardigheden leerden en vrienden hebben gemaakt. Veelzeggend is het feit dat de groepen elkaar na afronding van het project wekelijks zijn blijven ontmoeten. Het onderzoek toonde ook aan dat eenzaamheid voor deze doelgroep niet te isoleren is van andere sociale problematiek en dat dit soort interventies daar rekening mee moet houden. Het onderzoek is gefinancierd door het Hofje Codde en Van Beresteyn.

Samen Ouder

Het Oranje Fonds heeft van 2018 tot en met 2021 25 sociale initiatieven ondersteund met als doel het betrekken, activeren en samenbrengen van ouderen op lokaal niveau. Denk aan maatjesprojecten, eetsozen en samen sporten. Doel van het programma [Samen Ouder](#) was om eenzaamheid onder ouderen te voorkomen of verminderen. Uit een evaluatie van Leyden Academy blijkt dat de initiatieven erin slagen om ouderen te bereiken die bovengemiddeld hoog scoren op bekende risicofactoren voor eenzaamheid, zoals gezondheid en partnerstatus. De deelnemers geven aan dat zij het gevoel hebben meer in contact te staan met anderen en onderdeel uit te maken van een gemeenschap. Daarnaast bieden de projecten de mensen gezelligheid, afleiding van de dagelijkse sleur en vooral ook het idee dat ze gezien en gewaardeerd worden. •



Laaggeletterdheid onder ouderen

*“Fijn om weer even
mijn hart te luchten.”*
deelnemer

In Nederland hebben meer dan 700.000 65-plussers grote moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Daarnaast hebben zij vaak beperkte digitale vaardigheden. Dit kan een belemmering vormen om mee te doen in de samenleving. Zo kan het de kansen op de arbeidsmarkt verkleinen en het mensen moeilijk maken om informatie over hun gezondheid te verwerken.

In 2020 en 2021 hebben we bijeenkomsten georganiseerd om beter te begrijpen wat [goed ouder worden voor ouderen met laaggeletterdheid](#) betekent en om samen met deze mensen te verkennen of we een gespreksinstrument voor hen kunnen ontwikkelen. We werken hierin samen met Stichting Lezen en Schrijven en vrijwilligersorganisatie Stichting ABC. Het project wordt mede mogelijk gemaakt door het Hofje Codde en Van Beresteyn. •



Stereotype benadering van migrantenouderen

Het eenzijdige beeld van oudere migranten, waar ook nog steeds beleid op wordt gemaakt, klopt niet. Dit stelden onderzoekers Nina Conkova (Leyden Academy) en Marina Jonkers (Kenniscentrum Zorginnovatie) in het [Movisie-artikel 'Stereotype benadering van migrantenouderen doet geen recht aan diversiteit in de praktijk' van 8 juli](#). Dit geldt ook voor de ouderenzorg, waar nog vaak wordt aangenomen dat

cultuurspecifieke voorzieningen veel beter zijn voor ouderen met een migratie-achtergrond, omdat zo meer rekening zou worden gehouden met hun specifieke wensen en behoeften. Nina: "Wij zagen dat er te veel wordt uitgegaan van uniformiteit en stereotype aannames, terwijl de groep ouderen heel divers is. Het gaat om persoonlijke aandacht en maatwerk. Want ieder mens is anders." •



OUDEREN EN CORONA

OUDEREN EN CORONA

Het coronavirus en de maatregelen om de verspreiding tegen te gaan, hielden Nederland ook in 2021 in de greep. Er wordt in dit kader veel over (kwetsbare) ouderen gesproken, maar zij komen zelf weinig aan het woord.

Bij het uitbreken van de coronapandemie werden oudere mensen, die relatief hard door het virus werden geraakt, nauwelijks betrokken of geraadpleegd. We namen ons daarom voor om de stem van ouderen zelf te laten weerklinken, met aandacht voor de grote diversiteit in hun ervaringen en perspectieven, voor hun veerkracht, levenservaring en relativeringsvermogen. De hoop dat corona snel uit ons leven zou verdwijnen, bleek ijdel: ook in het afgelopen jaar hield het virus de gemoederen bezig. En was er dus volop aanleiding om onderzoek te blijven doen naar, en aandacht te blijven vragen voor de ervaringen van ouderen. •

Vervolgonderzoek ouderen en corona

*"Ik pas me
helemaal aan en
dat vind ik wel fijn.
Waarschijnlijk is het
gewoon het
aanvaarden van het
feit dat we nu
gewoon in deze
situatie leven."
geïnterviewde, 94 jaar*

In de eerste coronagolf interviewden we tientallen ouderen uit heel Nederland, waarbij we hen vroegen naar de invloed van corona op hun dagelijks leven, hun welbevinden en sociale contacten, en hoe zij omgingen met de maatregelen. De geïnterviewden bleken de crisis heel verschillend te ervaren, al waren er ook patronen te herkennen in de manier waarop zij controle probeerden te houden over de situatie, onder meer door deze te accepteren als iets tijdelijks.

Deze strategie bleek niet houdbaar, want de coronapandemie bleek van langere duur. In ons [vervolgonderzoek](#) in de tweede coronagolf stelden we vast dat sommige ouderen erin slaagden om een nieuwe balans te vinden tussen aanvaardbare risico's nemen en betekenisvolle activiteiten hervatten, maar dat anderen zich juist verder afzonderden. De grootste verandering die we zagen, was de afnemende solidariteit in de samenleving die veel mensen zorgen baarde.

*“Nou, in het begin
zag je dat er
saamhorigheid was.
Dat zag je enorm.
Maar nu, nee dat
verdwijnt helemaal.
Je krijgt een soort
tweestrijd tussen
mensen.”*

geïnterviewde, 67 jaar

In maart 2021 maakten we de uitkomsten van dit vervolgonderzoek bekend. Het [Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu](#) (RIVM) bracht in kaart hoe het gaat met thuiswonende ouderen en maakte daarbij onder meer gebruik van ons kwalitatieve onderzoek. Internationaal verscheen in juli de bundel [Global Reflections on COVID-19 and Urban Inequalities](#), waarin we de ervaringen beschrijven van Nederlandse ouderen in coronatijd. Ook leverden we een bijdrage aan de publicatie [Protecting the human rights of older persons: Challenges to the human rights of older people during and after COVID-19](#) van de International Longevity Centre (ILC) Global Alliance. Deze uitgave biedt waardevolle inzichten over de impact van de pandemie in zestien landen in het wereldwijde ILC-netwerk. •



Verhalenplatform Wij & corona

*“Mijn verhaal staat
mooi. Ik ben blij
en trots op
mijn verhaal.”*

Vanitha (66 jaar)

*“Mooi initiatief!
Waardevolle
verhalen, recht uit
het hart.”*

reactie op LinkedIn

Hoe beleven Nederlandse senioren de coronacrisis? Waar maken zij zich druk over, wat geeft hen hoop en troost? Samen met stichting GetOud besloten we om ouderen met [Wij & corona](#) een podium te bieden om hun ervaringen te delen. Sinds de lancering in maart 2020 tot de zomer van 2021 hebben meer dan 350 ouderen, hun familieleden en zorgverleners hun verhaal aan Wij & corona toevertrouwd. Ook vanuit andere landen, dankzij ons internationale netwerk en de samenwerking met HelpAge International en [ILC Japan](#).

De persoonlijke verhalen bieden samen een rijk geschakeerd beeld van deze bijzondere tijd. Op 15 december is de verzameling overgedragen aan het [Historisch College FNI](#) (voorheen Florence Nightingale Instituut), het kenniscentrum voor de geschiedenis van verpleging en verzorging. Het FNI archiveert de collectie als geheel, zodat deze behouden en voor onderzoek beschikbaar blijft. Deze bijzondere overdracht was aanleiding voor [De Telegraaf](#) om vijf mensen die hun ervaringen eerder op Wij & corona deelden, voor de krant te interviewen.

Op de volgende pagina's vindt u een selectie fragmenten uit verhalen die in 2021 op Wij & corona zijn verschenen. •





Ik snap niet dat er mensen zijn die corona ontkennen

Corrie (74 jaar) uit Wolvega

"Lange tijd mochten we niet bij mijn gehandicapte broer van 82 op visite. Nu mag je wel langs, er is een kamertje waar je even kan zitten en boekjes met hem kan inkijken. Want met hem communiceren, dat gaat eigenlijk niet. Hij zegt hooguit ja en nee. Bellen is dus ook niet mogelijk. Dat is erg triest hoor.

We volgen al het coronanieuws op tv. Als je die nare dingen ziet die in het ziekenhuis gebeuren, daar word ik wel verdrietig van. Ik snap dan ook niet dat er mensen zijn die het ontkennen. Ik denk dan, heb je geen ogen? Je kan toch zien wat er gebeurt!" •



www.wijencorona.nl/corrie74



Met mijn vrijwilligerswerk ben ik even gestopt

Bèr (77 jaar) uit Leusden

"Met koffie en thee schenken in het verpleeghuis ben ik gestopt toen de besmettingen weer opliepen. Ik durfde het niet aan, ben tenslotte ook 77. De coördinator van de vrijwilligers houdt me via de e-mail op de hoogte. Drie bewoners zijn overleden aan corona,

met één had ik ontzettend goed contact... Dat grijpt je wel aan, het komt zo ineens hè. De coördinator had gezegd dat ze me zo missen, vooral de vrouwen, want ik ben de enige mannelijke vrijwilliger. We lachen wat af. Na die tweede prik in mei ga ik er meteen weer aan de slag." •



www.wijencorona.nl/ber77



Ik zie de coronacrisis als een wake-up call

Yvonne (67 jaar) uit Amsterdam

"Ik zie de coronacrisis als een wake-up call, waarbij we onszelf de vraag kunnen stellen: heb ik nog empathie, oprecht oog en aandacht voor een ander? Ik voel mee met de slachtoffers die in eenzaamheid sterven en hun nabestaanden. Dat is zo niet passend in mijn Molukse cultuur, waarin we vreugde en verdriet in gezamenlijkheid delen.

Deze crisis is ook een uitdaging om het leven in een nieuw en ander perspectief te zien en daar in positieve zin naar te handelen. Om er voor de ander te zijn door allereerst in jezelf in het hier en nu, ontspannen te zijn. Immers, wie goed voor zichzelf leert zorgen, wordt een geschenk voor de ander." •



www.wijencorona.nl/yvonne67



Ik kijk uit, maar laat me niet opsluiten en beperken

Cor (84 jaar) uit Voorburg

"Eigenlijk gaat alles gewoon door. Ik kijk uit, maar laat me niet opsluiten en beperken. Naar mijn mening heeft het mondkapje geen zin. Ik heb nu een kapje in de vorm van een scherm die aan een bril zit. Het nadeel is dat je hem niet op kan klappen. En stel je krijgt een niesbui, dan

valt alles naar beneden. Ik ben er maar druk mee, dat komt omdat ik het vreselijke dingen vind. Daarbij komt: ik doe er alles aan om mijn immuunsysteem zo goed mogelijk te houden. Elke dag slik ik acht verschillende voedings- en kruidensupplementen."



www.wijencorona.nl/cor84



ONDERWIJS

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

In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister, schreef Johann Wolfgang von Goethe in 1802. Vrij vertaald: pas binnen beperkingen toont zich de meester. Dat tekent wel het onderwijs geven in coronatijd, waarbij het telkens weer de kunst was om binnen (nieuwe) restricties, op korte termijn toch effectief en inspirerend les te kunnen geven. Of het nu klassikaal is, online, hybride of vooraf opgenomen. Los van de vorm, was ons onderwijsaanbod in 2021 een combinatie van terugkerende succesnummers als de executive leergang, de Honours Class en het ondernemersprogramma Silver Starters, en nieuwe cursussen zoals de online workshops woonplezier en een videoserie op basis van ingezonden vragen van ouderen zelf. •

Executive leergang

“De executive leergang is een must voor iedere bestuurder, manager of beleidsmaker in de ouderenzorg. Ik heb het als een cadeautje ervaren.”

*Gideon Alewijnse,
bestuursvoorzitter Livio*

In januari 2021 ging de elfde editie van start van de [executive leergang ‘Goed leven, goede zorg voor ouderen’](#). Het eerste collegeblok, over de nieuwste inzichten van de ouderengeneeskunde, vond vanwege de coronarestricties digitaal plaats. Naast bestuurders uit de (ouderen)zorg namen beleidsverantwoordelijken deel vanuit de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd, het ministerie van VWS en een huisartsencoöperatie.

In de vijf collegeblokken maakten naast de wetenschappelijke stafleden van Leyden Academy en het LUMC gerenommeerde (emeritus) hoogleraren hun opwachting als Jet Bussemaker, Bianca Buurman, Dorly Deeg, Jenny Gierveld, Carlo Leget en Eugène Sutorius. Ook waren er artistieke bijdragen van schrijver Mohammed Benzakour en social designer Joost van Wijmen, en uiteraard kwamen in elk blok ook ouderen zelf aan het woord.

Omdat de studiereis naar Scandinavië door de coronamaatregelen geen doorgang kon vinden, organiseerden we in oktober [een lezing door Rudi Westendorp](#), mede-oprichter van Leyden Academy en tegenwoordig hoogleraar in Kopenhagen. In de Faculty Club van Universiteit Leiden betoogde Westendorp, die deel uitmaakte van het Deense Outbreak Management Team, dat Denemarken de ‘stresstest’ van corona beter heeft doorstaan dan Nederland.

“De leergang levert kennis op die je niet makkelijk langs andere wegen tot je krijgt.”

*Shequita Kalløe,
bestuurder Argos Zorggroep*

En dat komt vooral door de cultuur: “Nederlanders denken vaak ‘dat maak ik zelf wel uit’. In Denemarken houden mensen zich aan de afspraken, en wee je gebeente als je hiervan afwijkt. Er zijn dus geen uitvoeringsproblemen.”

In november verzorgden we voor het eerst een [incompany-variant](#) van de executive leergang. Voor zorgorganisatie Laverhof in Noord-Brabant ontwikkelden we een op maat gemaakt tweedaags programma voor circa dertig bestuurders, managers en teamleiders. Deze incompany leergang bood een afwisselende mix van colleges, werkvormen en discussie en is uitstekend geëvalueerd. •



Silver Starters

*“Wat heb ik genoten
van de Silver
Starters. Het was
inspirerend,
superleuk,
motiverend,
gewoon in een
woord GEWELDIG!”
deelnemer Marianne (69 jaar)*

Ondanks de krapte op de arbeidsmarkt komen vijftigplussers nog steeds moeilijk aan een baan. Om hen in hun kracht te zetten en kansen te bieden, hebben Leyden Academy en Aegon N.V. [Silver Starters](#) ontwikkeld. In dit gratis online leerprogramma leren deelnemers de denkwijze en vaardigheden voor een ondernemende geest, en onderzoeken zij of hun idee voor een eigen bedrijf levensvatbaar is. [Verkenndend onderzoek](#) toont aan dat het programma de deelnemers niet alleen verder brengt in hun ondernemerschap, maar dat het ook bijdraagt aan hun persoonlijke groei en zelfvertrouwen.

Maar liefst 83 deelnemers hebben in het voorjaar van 2021 het programma succesvol doorlopen. Uit alle goede ondernemersplannen koos de vakjury uiteindelijk voor het idee van Karin Lammering (57 jaar) die een longfunctiecentrum wil opzetten waar dit geavanceerde onderzoek laagdrempelig en betaalbaar wordt gemaakt. De publieksprijs ging naar [Willy de Heer](#) (55 jaar) die mensen door middel van een serious learning game wil helpen om elkaar beter te begrijpen. •



*Het programma van Silver Starters was een geweldige ontdekking.
In eigen tempo kennis opdoen en zoeken naar mogelijkheden.
Het leerde mij om een keuze te maken en een focus te vinden.
Dit mede dankzij waardevolle overleggen met bijzondere
mededeelnemers en een deskundige coach. Een cadeautje!*

Deelnemer Marjolein (50 jaar)

Videoserie Vraag het onze wetenschappers

“Veel dank voor deze videoserie, zo krijgen we steeds meer zicht op kansen voor betekenisvol leven in alle levensfases.”

reactie op LinkedIn

[“Wat zou u willen weten van onze wetenschappers, op het gebied van vitaal en betekenisvol ouder worden?”](#) Die vraag stelde

directeur Tineke Abma in november 2020 in een videoboodschap ter gelegenheid van de twaalfde verjaardag van Leyden Academy. Uit de inzendingen hebben we zes vragen geselecteerd, over onderwerpen als eenzaamheid, dagelijkse beweging, zingeving, participatie en het leven in een verpleeghuis. Maar bijvoorbeeld ook: hoe schadelijk is dat dagelijkse borreltje of biertje?

In mei en juni hebben we wekelijks een vraag per video beantwoord. Onderzoeker Lucia Thielman legde als razende reporter eerst de betreffende vraag aan enkele ouderen voor. Vervolgens vertelde één van onze experts wat de wetenschap ons over het onderwerp leert, met tot slot een praktische tip voor de kijkers. En... hoe zit het nu met dat dagelijkse borreltje? Waar voorheen nog werd gedacht dat één glas per dag goed voor je zou zijn, is dit idee inmiddels achterhaald. Onderzoek van de laatste jaren wijst uit dat alcohol ongezond is. Gelukkig zijn er steeds meer lekkere alcoholvrije alternatieven! •



*Hoe verhoudt eenzaamheid zich tot vitaal oud worden?
Leonie (80 jaar) mist in coronatijd haar wekelijkse bezoek
aan de Surinaamse club: "We lachen wat af! Het gaat nu
alleen met appjes, dat is natuurlijk minder leuk."*

Online workshops woonplezier

*“Niet alleen
de woning is
belangrijk maar
ook de omgeving.
Zo wonen wij op
rollatorafstand van
winkels, en hebben
we bus, bibliotheek
en groenvoor-
zieningen voor
de deur.”
deelnemer Han*

Bij het ouder worden kunnen de wensen en behoeften aan de woning en de woonomgeving veranderen. In een samenleving die is ingericht op zo lang mogelijk zelfstandig wonen, is het verstandig om tijdig na te denken over mogelijkheden om blijvend woonplezier te ervaren. Woonplezier is persoonlijk en veranderlijk, het hangt samen met gevoelens van vrijheid, verbondenheid, genieten, thuisgevoel, ontspanning, veiligheid en comfort. Waar voorheen functionaliteit voorop stond (zoals gelijkvloers wonen, aantal vierkante meters), worden sociale factoren steeds belangrijker (zoals sociale contacten, reuring en (groen)voorzieningen).

Wie prettig oud wil worden, moet dus op tijd beginnen met nadenken over de toekomst. Om daarbij te helpen, verzorgden Leyden Academy en ZorgSaamWonen in het najaar een reeks [gratis online workshops over woonplezier](#). Bijna tweehonderd vijftigplussers en wijkprofessionals gingen aan de slag met onderwerpen als thuisgevoel, woonwensen en -vormen, leefomgeving en innovaties. Deze online workshopreeks is mede mogelijk gemaakt door het Hofje Codde en Van Beresteyn. •



Honours Class

*“Door met hun
doelgroep in
gesprek te gaan
zijn er innovatieve,
bruikbare en soms
heel grappige
ideeën ontstaan.”
coach Miriam Verhage*

Van 12 april tot 17 juni verzorgden Leyden Academy, Universiteit Leiden, het LUMC en PLNT Leiden de tweede editie van de [*Honours Class Innovating Health and Well-being COVID-19*](#). Dertig talentvolle masterstudenten werkten in multidisciplinaire teams aan innovatieve oplossingen voor uitdagingen rondom gezondheid en welbevinden in relatie tot de coronacrisis.

Zo ging een team op zoek naar geschikte manieren om mensen bekend te maken met het delen van hun persoonlijke gezondheidsinformatie ten behoeve van gezondheidsinnovaties. Een ander team maakte TikTok-filmpjes met belangrijke vaccinatie-informatie. Andere ideeën die teams in de Honours Class hebben ontwikkeld, zijn een lamp die op basis van je agenda van kleur verandert om thuiswerkers te helpen een betere werk-privé balans te kunnen behouden en een platform waarmee ouderen gemakkelijk activiteiten in de buurt kunnen vinden om fysiek en mentaal gezond te blijven tijdens de pandemie. •

Zorgcongressen najaar

*“Laten we de
denkkracht van
ouderen aanwenden
om tot goede
oplossingen te
komen.”*

*Jan Megens, manager
zorgkantoor Menzis*

Het najaar is traditiegetrouw het hoogseizoen voor grote (zorg)-congressen, conferenties en symposia, waar stafleden van Leyden Academy regelmatig als sprekers hun opwachting maken. In 2021 zijn veel evenementen omgezet van fysiek naar online, met als voordeel dat deze door meer mensen op afstand konden worden gevolgd en de bijeenkomst vaak achteraf als video kon worden gedeeld. Zo spraken Josanne Huijg en Tineke Abma tijdens congressen van Waardigheid en Trots, respectievelijk over [persoonsgerichte zorg](#) (15 november) en [de toekomst van de verpleeghuiszorg](#) (6 december).

Tineke leverde daarnaast op 3 november een videobijdrage aan de [jaarlijkse Vakdag van de Beroepsvereniging van Cliëntondersteuners](#) met kennis van beperkingen, over het belang van participatie en zeggenschap voor (oudere) cliënten. Op 30 november sprak zij bovendien tijdens het online [congres Ouderenzorg op de juiste plek](#) van Zorgvisie over de grote uitdagingen voor een houdbare ouderenzorg.

De [landelijke conferentie Een nieuwe generatie ouderen langer thuis](#), waarvan Leyden Academy inhoudelijk partner is, is uitgesteld naar 15 juni 2022. •

ORGANISATIE



ORGANISATIE

Onderzoek naar het ouder worden bestrijkt het hele leven: het gaat over gezondheid en vitaliteit, maar ook over onderwerpen als zingeving en spiritualiteit, over persoonlijke drijfveren en sociale relaties, over betekenisvol leven en waardig sterven. Dit maakt het ook een boeiend studieobject dat bij uitstek vanuit diverse academische disciplines moet worden benaderd. Om die reden is Leyden Academy in 2008 door Vereniging Aegon opgericht als een multidisciplinair kennisinstituut, waarin onderzoekers met uiteenlopende achtergronden gezamenlijk inzichten verwerven en verspreiden. In ons team treft u dan ook artsen en gerontologen, antropologen en psychologen, bedrijfskundigen en communicatiespecialisten. Ook zoeken we nadrukkelijk de samenwerking met collega-instituten en universiteiten in binnen- en buitenland die ons denken verder aanvullen en aanscherpen. •

FEITEN EN CIJFERS 2021

- 19 (internationale) [wetenschappelijke artikelen](#)
- 200 optredens op televisie, radio, in nieuws- en vakmedia
- 62.000 unieke bezoekers op onze website
- 3.000 abonnees op onze kwartaalnieuwsbrief
- 2.800 volgers op Twitter
- 2.900 volgers op LinkedIn

Oratie David van Bodegom

*"Bless you Leyden
Academy for the
great work!
You inspired me and
let it be reciprocal!"*
*Pancras Hogendoorn,
decaan LUMC*

"Een verouderende populatie is geen probleem, maar een succes." Met deze positieve boodschap eindigde David van Bodegom zijn [oratie als bijzonder hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie](#) aan het Leids Universitair Medisch Centrum.

Op 11 november, tijdens de 13^e *dies natalis* van Leyden Academy, betoogde David in het Academiegebouw dat we de huidige epidemie van 'ouderdomsziekten' als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten een halt toe kunnen roepen door ons te richten op het niveau van de populatie in plaats van op het individu. Daarbij is het volgens David belangrijk om te durven spelen en experimenteren: "Om beter te worden in het voorkomen van ziekte en het bevorderen van gezondheid en vitaliteit, moeten we op kleine schaal in kleine proeftuinen in het veld, in de populatie, nieuwe dingen uitproberen." Of, zoals het staat beschreven in het klaslokaal van zijn negenjarige dochter: 'Van proberen kun je leren'. •



Ontwikkelen en opleiden

*"I've learnt a lot
from all of you and
the work we've
done together. All of
the wonderful
memories will live
on in my heart."
Zilfi*

Bij Leyden Academy geven we graag ruim baan aan talent. Zo begeleiden we het afgelopen jaar elf veelbelovende stagiaires en junior onderzoekers: we bedanken Diamila Deme, Noah Doornebal, Julia Heidstra, Giorgio Held, Fajar Korse, Berit Lewis, Daphne Raad, Lisa van Rompaey, Zilfi Sert, Sanne Spanjers en Soukaina Talie voor hun inzet, enthousiasme en originele ideeën.

Binnen ons instituut werken negen [promovendi](#), die onderzoek doen naar een verscheidenheid aan onderwerpen:

- Marije Blok, de waarde van technologie bij het betekenisvol ouder worden
- Marleen Dohmen, de dialogische afstemming tussen medewerkers, bewoners en hun naasten over goede verpleeghuiszorg
- Charlotte van den Eijnde, het moreel ethisch leren van (toekomstige) zorgprofessionals
- Lieke de Kock, de waarde van kunstparticipatie voor ouderen
- Regina Kuppen, collectieve preventie in de thuiszorg
- Petra Pijnakker, euthanasie en perspectieven rond het levenseinde
- Belia Schuurman, beeldvorming over ouderen en het ouder worden
- Miriam Verhage, sociale inclusie en laaggeletterdheid onder ouderen
- Paul van de Vijver, de rol van *peer coaching* bij gezond oud worden

“Ouderen zouden de gelegenheid moeten krijgen om mee te denken en mee te beslissen in het onderzoek; ze hebben unieke ervaringskennis over de problemen, zorgen en uitdagingen die ze ervaren.”

Truus (66 jaar)

Ten slotte is David van Bodegom promotor van Gali Albalak die haar promotieonderzoek in het LUMC verricht naar slaap en de biologische klok.

Senior onderzoeker Barbara Groot promoveerde op 18 maart aan Amsterdam UMC. In haar proefschrift focuste zij zich op de ethiek van participatief actieonderzoek: hoe kunnen ouderen, onderzoekers en beleidsmakers het beste samen onderzoek doen?

Promotor Tineke Abma zag nog drie van haar promovendi in Amsterdam hun graad van doctor behalen en een bul in ontvangst nemen: Ellen Meijer, Max Huber en Mirjam Stuij. De laatste schreef haar prijswinnende proefschrift over ‘beweegzorg’ voor mensen met type 2 diabetes en formuleerde aandachtspunten voor goede zorg op het gebied van beweging.

Sinds november 2021 is [Truus Teunissen](#) op vrijwillige basis verbonden aan Leyden Academy, waar zij zich als ‘ervaringsdeskundige’ vooral richt op de participatie van ouderen in onderwijs en onderzoek. •

Onze partners

VERENIGING AEGON

VERENIGING AEGON

[Vereniging Aegon](#) behartigt de belangen van Aegon N.V. en de daaraan verbonden partijen. Vereniging Aegon vindt het belangrijk om een bijdrage te leveren aan het welzijn en de vitaliteit van oudere mensen. Ze waren dan ook op 11 november 2008 betrokken bij de oprichting van Leyden Academy. Mede dankzij deze samenwerking kunnen veel van onze onderzoeken, projecten en activiteiten mogelijk worden gemaakt.



JO VISSER FONDS

Het [Jo Visser fonds](#) is in 1921 opgericht en zet zich al honderd jaar 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. Met samenwerkingspartners als Leyden Academy maakt het Jo Visser fonds zich onder andere sterk voor onderwijs voor (toekomstige) zorgprofessionals en voor de beeldvorming van de ouderenzorg. Een van de stokpaardjes is Zomervisite (pagina 34), waarbij het bevorderen van contact tussen jong en oud voorop staat.



LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

Het [Leids Universitair Medisch Centrum](#) (LUMC) is een toonaangevend universitair medisch centrum voor onderzoek, onderwijs en patiëntenzorg met een hoog kwaliteitsprofiel en een sterke wetenschappelijke oriëntatie. Het LUMC gelooft hierbij in genezen maar ook in voorkomen. Leyden Academy en het LUMC werken nauw samen aan diverse onderzoeks- en onderwijsactiviteiten. Zo verzorgt het LUMC de masteropleiding Vitality and Ageing, een uniek programma dat in 2009 door Leyden Academy is ontwikkeld.



DUSRA-VOILA

[DuSRA-VOILA](#) (Dutch Society for Research on Ageing - Vitality Oriented Innovations for the Lifecourse of the Ageing Society) is een multidisciplinair samenwerkingsverband van acht private partijen en acht onderzoeksinstituten die onderzoek doen naar vitaal ouder worden, met als doel achteruitgang eerder te herkennen, af te remmen én te herstellen. In het vijf jaar durende onderzoek, dat in september 2019 is gestart, willen verouderingsexperts van onder andere Leyden Academy en het LUMC de functionele achteruitgang bij ouderen beperken zodat zij meer jaren in goede gezondheid kunnen doorbrengen.



CENTRUM VOOR INNOVATIEF VAKMANSCHAP

Sinds april 2021 is Leyden Academy partner van het [Centrum voor Innovatief Vakmanschap](#) (CIV) Welzijn & Zorg, een regionaal samenwerkingsverband tussen bijna veertig instellingen in het onderwijs, de zorg- en welzijnssector en diverse gemeenten. Gezamenlijk willen we bijdragen aan de kwaliteit van leven van cliënten en hun mantelzorgers. Zo doen we onder meer samen met het practoraat van Desiree Bierlaagh onderzoek naar 'praktische wijsheid'. Hoe kunnen we mbo-studenten helpen om zich te ontwikkelen tot praktisch wijze professionals in het werkveld van zorg en welzijn?



INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE

[International Longevity Centre](#) (ILC) Global Alliance is een onafhankelijke wereldwijde beweging die als doel heeft om mensen tijdig te laten nadenken over actief en gezond ouder worden met een grotere keuzevrijheid en zelfredzaamheid. In Nederland wordt het ILC-netwerk vertegenwoordigd door Leyden Academy. Verder zijn er afvaardigingen in onder meer Argentinië, Australië, Brazilië, Canada, China, Frankrijk, Duitsland, India, Israël, Japan, Singapore, Zuid-Afrika, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten.

OVERIGE PARTNERS

In 2021 werkten we verder plezierig samen met diverse collega-instituten, fondsen, gemeenten, ministeries, ondernemingen, onderwijsinstellingen, ouderenbonden, stichtingen, verenigingen en zorg- en welzijnsorganisaties in binnen- en buitenland. •

Benoeming Tineke Abma in Leiden

Tineke Abma, directeur van Leyden Academy, is per 1 juli 2021 benoemd tot [bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie](#) bij het Leids Universitair Medisch Centrum. Volgens Tineke valt er nog veel te verbeteren wat betreft de bijdrage aan en deelname van ouderen in de zorg en de samenleving. Daarbij vindt ze het belangrijk dat er niet alleen onderzoek naar ouderen wordt gedaan, maar juist ook mét ouderen: "Het zit in het dna van Leyden Academy om in onze onderzoeken en projecten de stem en het perspectief van ouderen als vertrekpunt te nemen. Dat heeft mij ook altijd gedreven in mijn wetenschappelijke werk." Naast haar hoogleraarschap in Leiden blijft Tineke tot 1 januari 2022 voor één dag per week verbonden aan het Amsterdam UMC als hoogleraar Participatie & Diversiteit. •

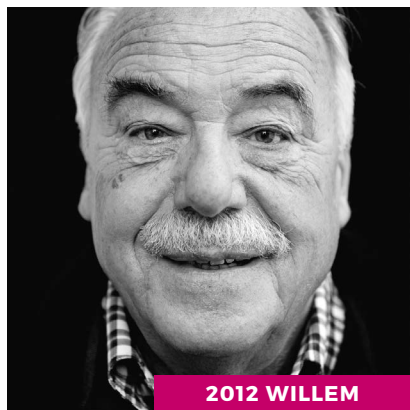


Onze portretten

Ieder jaar gaan we op zoek naar een vitale oudere wiens portret onze website, sociale media-accounts en de voorkant van dit jaarbericht siert. Met trots stellen we de 82-jarige [Margaretha Frederiks](#) uit Leiden aan u voor. Margaretha komt uit een Bergense kunstzinnige familie. Het was dan ook niet verwonderlijk dat ze ook dat pad insloeg. Na het afronden van de Koninklijke Academie Beeldende Kunst was Margaretha jaren als tekendocent werkzaam. Lesgeven doet ze niet meer, maar schilderen nog volop. Margaretha is een echte levensgenieter, zij hecht aan haar vrijheid en onafhankelijkheid. Zij heeft een passie voor salsadansen; tot corona was ze elke vrijdag tot diep in de nacht op de dansvloer te vinden.



Het zwart-wit portret van Margaretha is, zoals elk jaar, gemaakt door Henk Aschman. •



2012 WILLEM



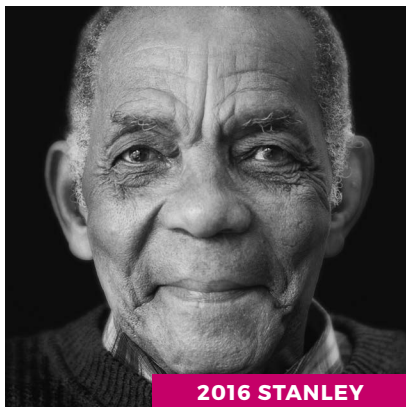
2013 LENIE



2014 THIJS



2015 JOKE



2016 STANLEY



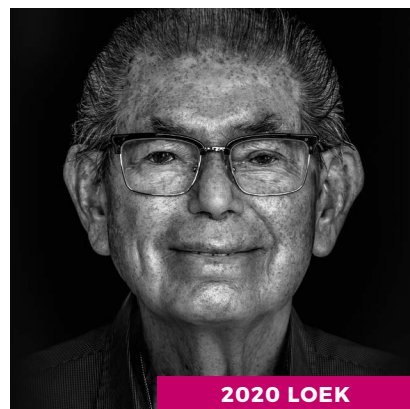
2017 JANNIE



2018 HANS



2019 LEONIE



2020 LOEK

NAWOORD

“Zeker in tijden van crisis, is het goed om sterke partners te hebben.”

In 2021 had het coronavirus ons stevig in de greep. In januari werd een avondklok ingevoerd en pas tegen de zomer ging onze samenleving weer enigszins van het slot. Later in het jaar noopten nieuwe virusvarianten tot strengere maatregelen. Voor iedereen, jong en oud, was het leven tussen hoop en vrees, waarbij plannen voortdurend moesten worden bijgesteld.

Dit geldt ook voor een kennisinstituut als Leyden Academy dat onderzoek doet naar, voor en met oudere mensen. Het vereiste vindingrijkheid en flexibiliteit om activiteiten steeds weer aan te passen en jezelf binnen de beperkingen opnieuw uit te vinden. Als Raad van Commissarissen willen we onze waardering uitspreken voor hoe het team hierin is geslaagd, met de kwaliteit van leven van ouderen als richtsnoer.

Zeker in tijden van crisis, is het goed om sterke partners te hebben. Het doet ons deugd dat de banden met het Leids Universitair Medisch Centrum verder zijn aangehaald. Dit uitte zich onder meer in de benoeming in juli van Tineke Abma, directeur van Leyden Academy, tot bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie in Leiden. In november volgde de oratie van David van Bodegom als bijzonder hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie.



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

Gezien de historische banden met Vereniging Aegon, dat in 2008 aan de wieg stond van het instituut, zien we met genoegen dat de krachten worden gebundeld met Aegon N.V. Zo was er een succesvolle tweede editie van het gezamenlijke onderwijsprogramma Silver Starters voor ondernemende vijftigplussers.

Ook met het Jo Visser fonds zijn weer diverse projecten samen opgezet op het gebied van beeldvorming en onderwijsvernieuwing, een innige samenwerking die in 2022 tien jaar bestaat.

Als Raad van Commissarissen willen we het team én alle samenwerkingspartners van Leyden Academy bijzonder danken voor hun inzet en goede werk. •

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
verstrekke informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

TEKST

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

FOTOGRAFIE/ILLUSTRATIES

Amparo Ryburn/Pixy	Monica Stuurop
Edu Carvalho/Pexels	Olya Kobruseva/Pexels
Georg Arthur Pflueger/Unsplash	Oswald Elsaboath/Unsplash
Harmen de Jong	Stef Prins
Henk Aschman	Stichting Azora
Ingrid Koenen	Stichting CliniClowns
Janine Schrijver	Stichting GetOud
Marc de Haan	Taha Loukil/Unsplash
Philippe Leone/Unsplash	Vitality Clubs Den Haag,
Manuel Peris Tirado/Unsplash	Leiden en Leidschendam
Maud Beauregard/Unsplash	Waardigheid en Trots
Mihaela Hategan/Unsplash	Joost van Wijmen
Mikhail Nilov/Pexels	

VORMGEVING

Engelen & de Vrind, Leiden



Bekijk ook ons online jaarbericht,
verrijkt met links naar video's en artikelen:
www.leydenacademy.nl/jaarbericht2021

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