

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2023



Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

JAARBERICHT

2023

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

4

VITAAL

6

- Vitality Clubs 8
- Collectieve preventie 10
- Disco van de toekomst 12
- Vitality Walk 14
- In de media: Oudere van nu is veel fitter 16
- In de media: Waarom Nederland zo weinig 100-jarigen kent 17

BETEKENISVOL

18

- Het belang van samen zorg 20
- In de media: Hoe is het om ouder te worden zonder kinderen? 23
- De stem van ouderen 24
- Verhouding tussen kunst en zorg 26
- Seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd 28
- In de media: Kroegbaas van het Alzheimer Café Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest 29

VERBONDEN

30

- Diversiteit onder ouderen 32
- Thuis voelen in de buurt 34
- Eenzaamheid en verbinding 36
- In de media: De kracht van ouderen 37
- Gespreksinstrument in beeld 38
- In de media: Aan de slag na pensioen? Bereid je voor! 39



ONDERWIJS

40

- Executive leergang 42
- Zorgesthetische werkplaats 44
- Handvatten voor beter participatief onderzoek 46
- Inspiratielessen Thuisgeluk 48
- Met plezier gezonder oud! 50
- Onderwijs op maat 52
- Ontwikkelen en opleiden 54

ORGANISATIE

58

- The Art of Belonging 60
- Onze portretten 64
- Onze partners 66

NAWOORD

70

COLOFON

72



VOORWOORD

"Ik pleit voor een optimistisch en hoopgevende visie op de derde en vierde levensfase met ruimte voor sociaal-culturele participatie. Laat ouderen erbij horen, ze doen ertoe!"

Leyden Academy on Vitality and Ageing is op 11 november 2023 vijftien jaar geworden. Sinds de oprichting in 2008 is de missie onveranderd, namelijk: het *verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen*. Inhoudelijk zijn hierbij de speerpunten vitaal, betekenisvol en verbonden leidend, en zijn de onderzoeks- en onderwijsaspecten heel belangrijk. Het team van Leyden Academy zet zich samen met haar relaties én met ouderen met hart en ziel in voor een leeftijdsvriendelijke samenleving.

Dit jubileumjaar was een bijzonder jaar, met in juni mijn benoeming tot bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie aan de Universiteit van Leiden. De oratie die ik daarvoor hield, had de titel *The Art of Belonging*. Dat was ook het onderwerp van het symposium, de dansworkshop en de tentoonstelling in de galerie van het LUMC die we in dat kader organiseerden. Het belang van meedoen voor ouderen draagt niet alleen bij aan hun welbevinden maar is omgekeerd een groot 'geschenk' voor onze samenleving. Verder organiseerden we ter ere van ons jubileumjaar in september een speciale editie van de Vitality Walk en gaven we in november als afsluiting een verjaardagsfeestje. Medewerkers, samenwerkingspartners en een gezellige groep ouderen hebben geproost en gedanst op muziek uit de oude doos. Ook onthulde wethouder Julius Terpstra het nieuwe 'gezicht' van Leyden Academy.

Vooruitkijkend naar de komende jaren, beloven we dat we onvermoeid zullen doorgaan aan de hand van onze missie. Een mooi voorbeeld daarvan is de Zorg voor de buurtvisites, een initiatief van stichting Thuis Voelen. We wonen allemaal in een buurt. We leven er, worden er ouder en soms hulpbehoevender. Zorg voor de buurtvisites helpt gemeenten en inwoners om een vertaalslag te maken van visie naar praktijk. Of wat dacht u van het onderzoeksproject Seksualiteit en intimiteit. Dat is een belangrijk onderdeel van ons leven en emotioneel welbevinden. Toch weten we onvoldoende hoe ouderen erover denken en hoe zij hun eigen seksualiteit en intimiteit ervaren.

Laten we ouder worden bekijken als een prachtig hoofdstuk in ons levensverhaal. Met elke grijze haarlok en elke rimpel dragen we de sporen van ons leven met trots. Een leven vol avonturen, obstakels en herinneringen. Maar ook met kansen. Ouder worden is niet het einde van een hoofdstuk maar het begin van een nieuw avontuur, met naast verlies en verdriet ook schoonheid en mogelijkheden!

[Prof. dr. Tineke Abma](#)

Directeur Leyden Academy on Vitality and Ageing



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 maatschappij.*

Wat draagt bij aan een lang, gezond en vitaal leven? Eigenlijk weten we dat bijna allemaal wel: voldoende bewegen, matig en gezond eten, goed slapen, geen of weinig alcohol, niet roken en (chronische) stress vermijden. Tegelijkertijd is het niet zo eenvoudig deze gedragsregels aan te leren en vol te houden.

Hoe kunnen we ouderen motiveren tot een gezonde en actieve leefstijl? Bij de activiteiten en initiatieven die we opzetten om juist dat te bereiken, gaan we uit van wat ouderen zelf belangrijk vinden.

We richten ons hierbij op manieren waarop ouderen zelf grip krijgen op hun gezondheid en hun gezonde gedrag duurzaam volhouden, en op modellen van vitaliteit en gezondheidsbevordering waarbij ouderen elkaar ondersteunen. •

Vitality Clubs

"Ik heb altijd insuline gebruikt. Sinds ik hier sport hoef ik dat niet meer te doen. Ik gebruik ook minder pillen. Het is ongelooflijk hoe je vooruitgaat door bepaalde bewegingen te doen."

*Deelnemer Vitality Club
Merenwijk, Leiden*

Dagelijks bewegen is goed voor de gezondheid en geeft ritme en structuur aan je dag. Volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad moeten volwassenen minstens 150 minuten per week matig intensief bewegen. Helaas halen velen die norm niet. Voldoende beweging kan de mobiliteit, kwaliteit van leven en levensduur aanzienlijk verhogen. Met name voor vijftigplussers is dat essentieel, vanwege het risico op leeftijdsgerelateerde aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes en gewrichtsklachten. Vitality Club helpt hierbij. Deze toegankelijke beweegclub voor en door vijftigplussers is een voorbeeld van zelforganisatie (*peercoaching*). Het doel is dat ouderen elkaar motiveren om gezamenlijk dagelijkse beweging in de routine te integreren en met sport en spel gezonder en gelukkiger oud te worden. De oefeningen zijn matig intensief en kunnen op ieders niveau worden uitgevoerd. Naast de gezondheidswinst dat bewegen oplevert, wordt het sociale aspect door de deelnemers zeer gewaardeerd.

Inmiddels zijn er Vitality Clubs actief door het hele land. Gezien de potentie van onze door het RIVM erkende beweeginterventie onderzoeken we wat er nodig is om in elke wijk in Nederland een Vitality Club mogelijk te maken. We brengen met steun van Hofje Codde en Van Beresteyn de kansen en uitdagingen in kaart om wijkverpleegkundigen in te zetten als coördinatoren van Vitality Clubs in hun wijk. Wilt u zich aanmelden bij een Vitality Club of wilt u er zelf een opstarten? Ga naar www.vitality-club.nl.



Collectieve preventie

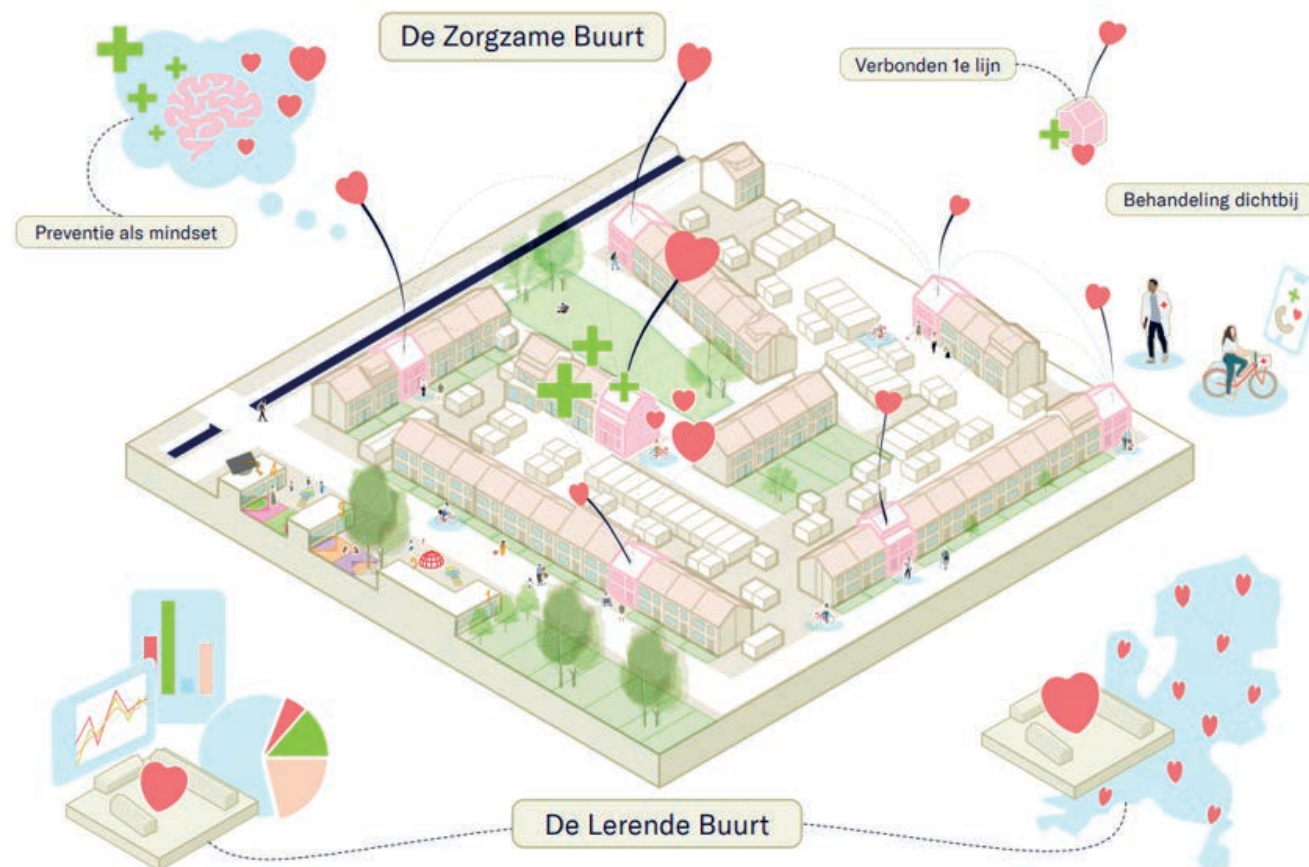
“Voor iedereen is dit pionieren omdat er geen kant-en-klare methode is waarmee je dat doet.”

Mirjam de Leede, verpleegkundig specialist en onderzoeker

Achttien wijkteams van thuiszorgorganisatie Buurtzorg onderzoeken hoe de wijkverpleegkundige samen met bewoners aan [collectieve preventie en gezondheidsbevordering](#) kunnen doen in een wijk of buurt. De teams hebben in hun wijk of buurt observaties verricht en foto's gemaakt van opvallende plekken. Daarna zijn ze in gesprek gegaan met wijkbewoners en met organisaties die in de wijk werken. Wat vinden ze van de buurt? Wat valt hen op? En hoe kan het beter?

Samen met de bewoners worden thema's gekozen waarmee aan de slag wordt gegaan. Thema's die vaak worden genoemd zijn onder andere eenzaamheid en veiligheid. Vervolgens zetten ze met elkaar een project op, denk aan wandelgroepen, inloopsprekuren, samen bewegen en koffiedrinken enzovoorts. Al deze ontmoetingen en gesprekken leiden tot meer vertrouwen in elkaar, waardoor wijkbewoners zich vrij voelen om vragen stellen over gezondheid en gezond gedrag.

Wij onderzoeken wat werkt en hoe deze projecten een stevige basis in de wijk kunnen krijgen. •



Disco van de toekomst

“Mensen laten kennismaken met hun toekomstige zelf kan een veelbelovende manier zijn om gezond gedrag te stimuleren.”

Daphne Raad, onderzoeker

Gezond en gelukkig ouder worden, dat wil toch iedereen? Waarom kiezen we dan vaak voor het genot op dat moment in plaats van te denken aan ons welbevinden op lange termijn? De keuzes die we in jongere levensfasen maken, kunnen van grote invloed zijn op ons verouderingsproces. Preventie is bij uitstek een waardevolle aanpak, waar men niet vroeg genoeg mee kan beginnen. Maar hoe kun je mensen hiertoe aanzetten?

Het team van Leyden Academy probeerde een klassieke en twee innovatieve manieren tijdens het muziekfestival Lowlands. Bijna zevenhonderd festivalgangers hebben op drie verschillende manieren [hun toekomstige zelf](#) ontmoet. Ze berekenden hun levensverwachting, keken naar hun oudere zelf via de verouderings-spiegel en dansten in een verouderingspak in de disco van de toekomst. Voor en na de confrontatie met hun oudere zelf vulden de deelnemers een vragenlijst in over hun intenties tot gezond gedrag. Aan het einde van het onderzoek kregen ze iets lekkers voorgeschoteld: snoeptomaatjes, ongezoeten nootjes, drop of jelly beans (de snack-keuze werd natuurlijk door de onderzoekers genoteerd). De resultaten laten zien dat de deelnemers na de ontmoeting met hun toekomstige zelf meer geneigd waren tot gezond gedrag. Hun antwoorden op de vragenlijsten kwamen overeen met de snackkeuze! Het bleef dus niet bij gezonde intenties, maar ook het gedrag werd beïnvloed door de ontmoeting met hun oudere ik. •



Vitality Walk

"Ik ga elk kwartaal mee, het is heerlijk om tijdens een wandeling nieuwe plekken te ontdekken van je stad en ik heb al veel nieuwe mensen ontmoet."

Deelnemer

De medewerkers van Leyden Academy willen het plezier en het belang van bewegen graag uitdragen. Daarom loopt ieder kwartaal een bont gezelschap van ouderen en collega's van Leyden Academy de [Vitality Walk](#), een afwisselende route van een klein uur door Leiden. Soms koppelen we de wandeling aan een bijzondere datum, zoals de jaarlijkse internationale dag van de ouderen op 1 oktober, een dag waarop de Verenigde Naties aandacht vraagt voor de onafhankelijkheid, participatie, zorg, zelfontplooiing en waardigheid van oudere mensen over de hele wereld. Of we koppelen de wandeling aan een seizoen. Zo wandelen we in de winter vaak naar de schaatsbaan en kerstmarkt in de Leidse binnenstad. Dit jaar organiseerden we in het teken van ons jubileumjaar een speciale lunchwandeling onder begeleiding van gidsen. Maar liefst zestig enthousiaste wandelaars namen deel aan de interactieve wandeling.

Wilt u ook wandelingen in uw wijk of buurt organiseren? Volg het doe-het-zelf Vitality Walk-stappenplan. Het is een kwestie van plannen, uitstippelen, uitnodigen en doen! •

DOE-HET-ZELF VITALITY WALK



PRIK EEN DATUM EN TIJDSTIP

Plan op een doordeweekse dag met of net na de lunch een wandeling.



STIPPEL EEN LEUKE ROUTE UIT

Plan een route vanaf je werkplek van ongeveer 45 minuten.



NODIG MENSEN UIT

Mail bijvoorbeeld collega's, relaties, vrienden en/of familie informatie (wat/waar/wanneer).



EN GA SAMEN WANDELEN

Niet alleen is samen wandelen in de buitenlucht gezond, het is ook gezellig. Veel plezier!





Oudere van nu is veel fitter

“De 75-jarige van nu is eigenlijk de 65-jarige van vroeger”, vertelt verouderingswetenschapper en hoogleraar David van Bodegom in *De Telegraaf* van 29 september 2023. Het artikel besteedt aandacht aan een onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek waaruit blijkt dat de groep 75-jarigen minder vaak fysiek beperkt is in het dagelijks leven dan vroeger. Volgens Van Bodegom komt dat onder meer door de toegenomen welvaart. “Doordat onze welvaart zo’n vlucht heeft genomen, hebben we nu al decennialang uitstekende zorg. En dat maakt dat we er allemaal zeker tien goede jaren bij hebben gekregen.” Wel blijkt uit het onderzoek dat vrouwen op oudere leeftijd vaker beperkt zijn in hun dagelijkse

leven dan mannen. Daar staat Van Bodegom niet van te kijken.

“Vrouwen leven gemiddeld langer maar wel met meer gebreken. Hoe dat komt, is niet precies bekend, maar in de geneeskunde worden steeds meer verschillen tussen mannen en vrouwen ontdekt.” Dat ouderen langer fit zijn, betekent volgens Van Bodegom niet dat we met zijn allen gezonder zijn gaan leven. Eerder het omgekeerde. “De afgelopen vijftig jaar steeg de welvaart en gingen mensen meer roken, ongezonder eten en minder bewegen omdat veel mensen bijvoorbeeld een auto voor de deur hadden staan. We hebben daarmee een luilekkerland voor onszelf gecreëerd.” In het artikel pleit hij dan ook voor leefstijlaanpassingen. •



Waarom Nederland zo weinig 100-jarigen kent

Nederland staat in Europa op een karige negentiende plek als het om het aantal 100-jarigen gaat. Hoe is die lage positie te verklaren? De rookepidemie die Nederland kende, speelde hierin zeker een rol. Vooral onder mannen was roken gebruikelijker dan in andere landen. Maar meer factoren spelen een rol. Aan leefstijl valt veel toe te kennen. Dat kun je zien aan de ‘blue zones’ in de wereld waar mensen in goede gezondheid een relatief hoge leeftijd bereiken. Zoals Okinawa in Japan, dat is een geïsoleerd gebied met een hechte gemeenschap en moestuinen die zorgen voor beweging en gezonde voeding.

Volgens David van Bodegom wonen in Nederland in de provincie Zeeland de meeste 100-plussers. “Er is nooit onderzoek naar gedaan, maar het zal mij niets verbazen als hier het Okinawa-effect geldt. Een afgelegen provincie, met een cultuur van soberheid en gematigdheid.” Volgens Van Bodegom is 100 worden geen doel op zich. Waar we wél naar moeten streven, is dat veel meer mensen gezond de 80 halen. “Dat hoeft niet moeilijk te zijn. Het is alles doen wat je moeder je ooit heeft verteld: niet roken, niet drinken, groente eten, veel bewegen, op tijd naar bed, minder tobben en meer spelen!” •



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 maatschappij.*

Vrijwel elk ouder wordend mens bereikt een fase van toenemende kwetsbaarheid en afhankelijkheid. In de ouderenzorg ligt de focus van oudsher vooral op veiligheid en doelmatigheid, ten koste van individuele keuze- en bewegingsvrijheid. Samen met vele partners in de sector vinden wij dat in de zorg persoonlijke verlangens en leefplezier centraal zouden moeten staan.

We zetten ons met elkaar dan ook in voor liefdevolle zorg voor oudere mensen, met het accent op dat wat er voor de oudere zelf toe doet. We willen mensen kansen bieden om hun leven te leiden zoals zij dat graag willen en de persoon te zijn die zij willen zijn, ondanks toenemende kwetsbaarheid. Dat betekent beter luisteren naar de stem van ouderen en ruimte creëren voor individuele wensen, verlangens en ambities. •

Het belang van samenzorg

*“Werken aan
leefplezier draagt
niet alleen bij aan de
kwaliteit van leven
van bewoners, maar
zorgt ook voor meer
werkplezier onder
professionals.
Een goede inzet van
leefplezier leidt tot
tijdsbesparing en
minder regeldruk.”*

Josanne Huijg, projectleider

Samenzorg is een belangrijk thema in de ouderenzorg. Professionals, naasten en vrijwilligers slaan de handen ineen om de uitdagingen in de sector, zoals de vergrijzing en het personeelstekort, aan te gaan. In het onderzoek naar samenzorg dat we met zorgorganisatie Topaz hebben verricht, vonden we dat de uitwisseling van verantwoordelijkheden, rollen en waarden tussen formele en informele zorgverleners niet altijd duidelijk is. Daarbij wordt de stem van de bewoner niet altijd gehoord, terwijl alle betrokkenen bepleiten dat de behoeften en verlangens van bewoners in de zorg centraal moeten staan. Samen met bewoners, naasten en professionals hebben we het afgelopen jaar gewerkt aan concrete werkwijzen om samenzorg te vergroten. Samen moeten we het doen!

Leefplezier

In de zorg werkt de huidige manier van verantwoorden al een tijd niet meer. Toch laat verbetering op zich wachten. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving schreef op verzoek van de minister voor Langdurige Zorg en Sport een advies, met als titel [‘Is dit wel verantwoord?’](#) Hoe de zorg betekenisvol rekenschap af kan leggen in tijden van transitie’. In het advies is het ‘Leefplezierplan’ van Leyden Academy één van de pilots rondom anders verantwoorden. Deze methode staat voor kwaliteitsverbetering en verantwoording waarin de ervaringen van verpleeghuisbewoners, hun naasten en professionals centraal staan. Hun ervaringen met de zorg en



“Ik doe graag dingen op mijn eigen manier. En ik vind het fijn als ze onthouden hoe ik het graag wil.”

Bewoner van een zorgorganisatie

ondersteuning bieden een beter inzicht in de complexe en persoonlijke beleving van kwaliteit dan de gebruikelijke normatieve informatie.

Ervaringen centraal

Samen met zorgorganisatie Respect en ZZG Zorggroep ontwikkelde we 'Ervaringen centraal', een methode waarin de dagelijkse ervaringen van diverse betrokkenen kunnen worden gebruikt voor het gezamenlijk invullen van zorg en ondersteuning (microniveau), het reflecteren op de geleverde zorg en onderlinge samenwerking (mesoniveau) en het in kaart brengen van de geleverde zorg en ondersteuning, en voor kwaliteitsbeleid en verantwoording (macroniveau). Verder brengen we samen met Vilans, Universiteit Maastricht, Erasmus Universiteit Rotterdam en Tilburg University diverse verhalende methoden voor kwaliteitsverbetering in kaart en maken we die toegankelijk. Het project is gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en loopt tot eind 2024.

Duidelijk is dat ervaringsverhalen een belangrijke bron voor kwaliteitsverbetering is. Zo deelt een medewerker bijvoorbeeld hoe zij op een creatieve manier contact maakt met een bewoner die zich vaak terugtrekt. Een bewoner vertelt over zijn voormalige werk als kok en dat hij graag helpt met koken voor de afdeling. En een naaste geeft aan hoe zij zich voelt als zij haar moeder na een weekend samen weer terug naar het verpleeghuis brengt. •



Hoe is het om ouder te worden zonder kinderen?

Op 21 februari 2023 was Tineke Abma te gast bij het [NPO-radio 1-programma Spraakmakers](#). Het onderwerp 'kinderloosheid onder oudere echtparen' leeft enorm, gezien de reacties van luisteraars die zich in het verhaal herkenden. Er wordt in de samenleving en het beleid weinig rekening gehouden met al dan niet gewilde kinderloosheid. Zo ervaart ook Saeske Bolt: “De pijn van het ongewild kinderloos zijn, is scherper geworden. Misschien omdat ik ouder en kwetsbaarder word en misschien ook wel omdat ik iedereen om me heen zie met kleine kinderen.” Tineke Abma: “Wetenschappelijk gezien zijn ouderen zonder kinderen nagenoeg onzichtbaar. Er is weinig onderzoek naar gedaan en cijfers zijn beperkt.

We weten dat 11% van de vrouwen boven de 65 geen kinderen heeft en naar schatting zal in 2050 20% geen kinderen hebben. Dit is een gevolg van de emancipatiegolf en de anticonceptiepil. Kinderloze ouderen worden neergezet als een risicogroep, alsof ze eenzamer zijn en een lager welbevinden hebben. Dat geldt niet voor bewust kinderloze echtparen. Ongewild kinderloze echtparen, zoals Saeske, lijden vaak wel onder die pijn en maken zich terecht zorgen over de vraag wie er voor hen zal zorgen. Het zorgbeleid zet immers in op informele zorg, ervan uitgaande dat iedereen kinderen en kleine kinderen heeft. Die aanname klopt niet en schuurt met de behoeften van mensen die ongewild geen kinderen hebben.” •

De stem van ouderen

“Ondanks alle goede bedoelingen, wordt er vooral over ouderen gepraat in plaats van met ouderen. Als het gaat om het betrekken van oudere burgers in zorg, beleid en onderzoek, is er nog een wereld te winnen.”

*Tineke Abma, hoogleraar
Ouderenparticipatie*

Het is belangrijk dat de stem van ouderen wordt gehoord. Toch weten we nauwelijks iets van ouderen in kwetsbare posities, denk aan ouderen die leven in armoede of die de Nederlandse taal niet machtig zijn. Gangbare vragenlijsten en surveys bereiken hen niet. Hoe zorgen we ervoor dat alle ouderen een volwaardige stem krijgen in beleid, onderzoek en zorg? Met zinvolle participatie betrek je de doelgroep van begin tot eind en ben je bereid om eigen plannen en aannames los te laten.

In maart 2023 zijn we door het Sociaal en Cultureel Planbureau gevraagd om een participatief actieonderzoek op te zetten met ouderen in kwetsbare omstandigheden. We hebben toen onder de noemer 'Veerkracht van ouderen' in twee wijken, te weten in [Laak in den Haag](#) en in de [Indische buurt in Amsterdam](#), met bewoners nagedacht over goed ouder worden in hun wijk. Wat blijkt? Om contact te krijgen en vertrouwen op te bouwen moesten we omdenken: in plaats van te verwachten dat zij participeren in onze (academische) wereld, moeten wij eerst vragen of wij mogen participeren in hun leefwereld. Vervolgens gingen deelnemende wijkbewoners foto's in hun omgeving maken en vonden er eind december 2023 fototentoonstellingen met het resultaat plaats. De ouderen vertelden vol trots en met emotie hun verhaal en gingen in gesprek met onderzoekers, beleidsmakers en wijkprofessionals.



Zo ook de 63-jarige Lida, wiens foto's (zie hierboven) haar eigen verhaal vertellen. Gedurende langere periode ging deze mantelzorger over haar eigen grenzen en ontwikkelde PTSS. Ze voelt zich het afvoerputje en is een schim van zichzelf. “Ik probeer mensen met mijn foto's en verhaal de ogen te openen over het mantelzorgvak. Want dat is het. Maar dan zonder opleiding en zonder betaald te worden. Er wordt te makkelijk gedacht over mantelzorg. Het is zwemmen of verzuipen.”

Een volgende stap is om de ervaringen op beleidsniveau te integreren en te komen tot praktische verbeterplannen. •

Verhouding tussen kunst en zorg

“Door de onderlinge relatie en het fysieke contact dat dans met zich meebrengt, ontstaat begrip en moed. Ook vallen verschillen weg en vindt men elkaar in het raakvlak tussen hoop en wanhoop.”

Deelnemer aan de dansworkshop

Vanuit de wetenschap is er steeds meer bewijs dat kunst een rol kan spelen in het bevorderen van veerkracht van zowel ouderen als van zorgprofessionals. Kunstenaars werken vaak op een speelse, vrije, mensgerichte manier samen en bieden een veilige creatieve ruimte om jezelf te zijn en je te uiten.

Dansworkshop

Het toenemende aantal ouderen dat zorg nodig heeft en het steeds groter wordende tekort aan zorgprofessionals stelt leef- en werkplezier op de proef. Om met minder mensen dezelfde kwaliteit van zorg te kunnen leveren, is het van belang om aandacht te hebben voor de vitaliteit van zorgprofessionals. Hoe kunst kan bijdragen aan werkplezier en bezieling ervaren danstherapeuten, zorgprofessionals en onderzoekers in juni tijdens de dansworkshop [Courageous care \(moedige zorg\)](#) van verpleegkundige en danser Tara Rynders en dr. Clare Hammoor. De workshop stond in het teken van rouw(verwerking) en ging in op de raakvlakken tussen plezier en verdriet. De verbinding die vervolgens tot stand kwam, maakten op de deelnemers veel indruk en smaakt naar meer.

“Ik zie dat de clowns hetzelfde doel hebben als wij: het goede doen voor de bewoner. Door elkaar beter te leren kennen ontstaat ruimte om met elkaar verder te gaan.”

Zorgprofessional

Clownerie

Clowns bezoeken mensen met dementie in verpleeghuizen en woonzorgcentra. Met humor, aandacht, creativiteit en muzikale improvisatie maken ze een-op-een-contact. Clowns spiegelen veelal gedrag van mensen met dementie op non-verbale wijze, wat herkenning en een lach opwekt. In de praktijk zijn er nogal wat obstakels. Zo hebben zorgprofessionals en naasten vaak vooroordelen en twijfels.

Dit maakt de samenwerking niet altijd makkelijk. Onderzoekers van Leyden Academy en CliniClowns, verrichten, samen met een internationaal consortium uit Duitsland en Oostenrijk, [participatief actieonderzoek](#) naar hoe de samenwerking tussen clowns, zorgverleners en naasten kan worden verbeterd. Dankzij medewerking van Amsta en ZuidOostZorg ondervonden we dat clownsbezoek een positieve impact heeft op de langdurige zorg voor mensen met dementie. Ze verminderen onrust en verbeteren het welbevinden. •



Seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd

Seksualiteit en intimiteit spelen een belangrijke rol in ons leven, zowel op jongere als op latere leeftijd. De afgelopen jaren was er veel aandacht voor hoe ouderen en zorgprofessionals deze thema's in het verpleeghuis beleven, maar er is nog heel weinig bekend over de perspectieven en ervaringen van oudere mensen met intimiteit en seksualiteit die nog thuis wonen.

In 2023 hebben we daarom een aantal boeiende groepsgesprekken gevoerd met thuiswonende zestigplussers, uit diverse herkomstlanden, met verschillende seksuele oriëntatie, mensen die alleen of met partner(s) wonen, en met uiteenlopende beroepen, passies en opvattingen over [seksualiteit en intimiteit](#). In de gesprekken ging het onder meer over beeldvorming, diversiteit, zelfbeeld en ervaringen. De verzamelde data worden momenteel geanalyseerd en in een actieplan opgenomen om de maatschappelijke beeldvorming en de bewustwording over dit thema positief te beïnvloeden.

Gezien het enthousiasme van de ouderen om over dit onderwerp te praten en ook op een andere manier te uiten, hebben we plannen om meer aandacht aan dit onderwerp te besteden.

Kortom, to be continued ... •

*“Ik heb huidhonger.
Toen dacht ik: het
is misschien goed
om te gaan daten.
Toen was er in het
kader van
Valentijnsdag de
mogelijkheid om je
gratis aan te melden
voor dating.”*

Vrouw (88)



Kroegbaas van het Alzheimer Café Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest

Sinds 21 september 2023 is onze collega Marleen Dohmen, samen met Mandy Visser van Topaz, kroegbaas van het [Alzheimer Café Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest](#). Iedere tweede donderdagavond van de maand organiseren ze het [café waar mensen met dementie](#), hun naasten, experts en andere belangstellenden elkaar in een ongedwongen sfeer ontmoeten. Tijdens de bijeenkomsten wordt voorlichting gegeven en wisselen aanwezigen ervaringen uit.

Er is ook volop gelegenheid tot het stellen van vragen. De onderwerpen zijn bijvoorbeeld gedragsveranderingen, dementie op jonge leeftijd, afscheid en zorgtechnologie. De wereld van technologische oplossingen wordt steeds groter. Voor mensen met dementie kan technologie helpen bij het zelfstandig thuis wonen. Ingewikkeld? Hoeft echt niet. Een gastspreker deelt hoe toegankelijk deze hulpmiddelen kunnen zijn, ook als u geen technisch expert bent. •



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 maatschappij.*

Hoe kunnen mensen tot op hoge leeftijd bij de samenleving betrokken zijn en maatschappelijk actief blijven? In onze projecten en onderzoeken willen we bijdragen aan de maatschappelijke positie van ouderen, aan een positiever beeld van ouderen en veroudering, en aan wederzijds begrip tussen generaties. Veel wijsheid, kennis en ervaring van ouderen blijven nu onvoldoende benut. De stijgende levensverwachting vraagt om een herziening van vastgeroeste denkbeelden over levenslopen en om contact tussen generaties. Het team van Leyden Academy zet zich onder andere in voor een positieve beeldvorming over ouderen en ouder worden, contact tussen jong en oud en een inclusieve samenleving, met specifieke aandacht voor ouderen in minder kansrijke omgevingen. •

Diversiteit onder ouderen

*“Zorg is steeds meer
persoonsgericht.
Maar als het gaat
over ouderen met
een migratie-
achtergrond dan
gaan we toch weer
in hokjes denken.”*

Naaste (58)

Diversiteit is een breed begrip en kan voor verschillende mensen verschillende betekenissen hebben. Zo kan het een combinatie zijn van onder meer verscheidenheid in [etniciteit en cultuur](#), genderdiversiteit, inclusie van mensen met fysieke of cognitieve uitdagingen en diversiteit op de werkplek. We voeren diverse onderzoeksprojecten uit op het gebied van diversiteit. Bijvoorbeeld op het gebied van cultuursensitieve zorg en ouderen met laaggeletterdheid (in samenwerking met Stichting Lezen en Schrijven).

In het onderzoeksproject [Dilemmas of Doing Diversity](#) brengen we de ervaringen, praktijken en dilemma's op het gebied van zorg en welzijn, sport en recreatie, en wonen en gemeenschapsgerichte initiatieven in Nederland in kaart. Hiermee willen we bijdragen aan een veerkrachtige en inclusieve maatschappij waaraan mensen zich verbinden. Dit onderzoeksproject van 37 maatschappelijke en wetenschappelijke partners maakt onderdeel uit van de Nationale Wetenschapsagenda van NWO en loopt van 1 oktober 2022 tot 1 oktober 2026. Marlou Schrover van Universiteit Leiden is de hoofdaanvrager en Leyden Academy is mede-aanvrager. •



Thuis voelen in de buurt

“De buurt kan een rol spelen in het voorkomen van zorgafhankelijkheid. Dat is winst voor zowel de bewoner als voor de zorg zelf.”

Eveline Kelfkens, onderzoeker

We wonen allemaal in een buurt. We leven er, worden er ouder en soms hulpbehoevender. Het is dan ook niet zo gek dat een kleine verandering in onze woonomgeving grote gevolgen kan hebben. Denk bijvoorbeeld aan het aanbrengen van *street art* waardoor er een mooie wandelroute in de wijk ontstaat of aan het sluiten van een dorpsbibliotheek die als ontmoetingsplek diende. Ook landelijk is er meer aandacht voor de buurt. Zo zijn gemeenten vanaf 2024 verplicht een woonzorgvisie op te stellen, waarbij de inrichting van de woonomgeving een belangrijk thema kan vormen.

Hoe simpel het verbeteren van de buurt ook lijkt, in de praktijk kan het best ingewikkeld zijn. Want waar moet je precies beginnen? Dat was het startpunt voor ‘[Zorg voor de buurtvisites](#)’. Samen met initiatiefnemers Hetti Willemse en Ad van Elzakker gingen we in Leeuwarden, Arnhem en Den Bosch op pad. Vanuit het perspectief ‘Is dit een plek waar ik mij thuis kan voelen?’ werd gekeken hoe door kleine aanpassingen een woonomgeving leeftijdsvriendelijker kan worden gemaakt. De bevindingen helpen een vertaalslag van visie naar praktijk te maken. In een [magazine](#) delen we de methode en tips. Daarnaast delen experts hun perspectief over hoe de leefomgeving kan bijdragen aan het langer thuis wonen en leeftijdsvriendelijke steden. Nieuwsgierig? Scan de QR-code!

Dit project is met steun van stichting Hofje Codde en Van Beresteijn tot stand gekomen. •

ZELF AAN DE SLAG

**TIPS &
TRICKS**

Voor thuis
voelen

Thuis voelen IN DE BUURT



Eenzaamheid en verbinding

“Naast emotionele en sociale eenzaamheid speelt zingeving en betekenisgeving ook een belangrijke rol.”

Projectleider binnen het programma Versterking aanpak eenzaamheid

Eenzaamheid is van alle tijden en het komt onder alle leeftijdsgroepen voor. Het is vaak geen constant gevoel en is niet direct te vertalen naar lager welbevinden. Wel neemt het percentage eenzame mensen toe met de leeftijd en dan met name onder de oudste ouderen. Dit heeft vooral te maken met ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals het overlijden van een partner of belangrijke andere gezinsleden, vrienden en kennissen. Deze gebeurtenissen, in combinatie met een afnemende gezondheid, brengen verhoogde eenzaamheidsrisico's met zich mee.

Vanuit het ZonMw-programma '[Versterking aanpak eenzaamheid](#)' heeft Leyden Academy, 61 initiatieven en projecten in kaart gebracht die zich richten op het verminderen van eenzaamheid bij oudere mensen. De opgedane praktijkkennis kan worden vertaald naar onder andere de volgende adviezen:

1. Adresseer eenzaamheid als onderdeel van een breder onderwerp, zoals *anti-ageism*, ouderenparticipatie en *age-friendliness*.
2. Verduurzaam het subsidiebeleid, zodat het tot structurele financiering van projecten kan leiden.
3. Bevorder integratie tussen academische en vakkennis.
4. Ontwikkel een leergemeenschap.
5. Stimuleer het gebruik van creatieve onderzoeksmethoden, om ook impliciete kennis die is opgedaan, structureel te kunnen ophalen, te verwerken en vast te houden. •



De kracht van ouderen

Op vrijdagavond 5 mei 2023 stond de NPO1-tvshow *Nadia* in het teken van de kracht van ouderen. In de interactieve uitzending '75+ en fantastisch' vertelden vitale en maatschappelijk actieve ouderen over wat het leven de moeite waard maakt en wat hun ambities en dromen zijn. Nadia Moussaid ging onder andere met hen in gesprek over hoe zij in het leven staan, welke passie ze op latere leeftijd hebben of ontwikkelen, welke vooroordelen zij ervaren en hoe zij daar mee omgaan. Iedere oudere is uniek en heeft een bijzonder verhaal. Zo ook Magda Römgers (86). Op Nadia's vraag 'Verandert intimiteit als je ouder bent?' antwoordde ze liefdevol

“Het is van een schoonheid die ik niet had verwacht.” Verfrissend om ouderen nu eens niet met zorg en verval geassocieerd te zien!

Onderzoeker Jolanda Lindenberg van Leyden Academy leverde ook een bijdrage. Ze ging in de uitzending in op de vooringenomenheid en stereotypering op grond van leeftijd. “Waardeer oud zijn als een levensfase, accepteer geen willekeurige leeftijdsgrenzen, creëer en waardeer ruimte voor verschil en werk aan een inclusieve samenleving,” aldus Lindenberg.

[LINDA](#) bracht het item vervolgens onder de aandacht van een breed publiek. •

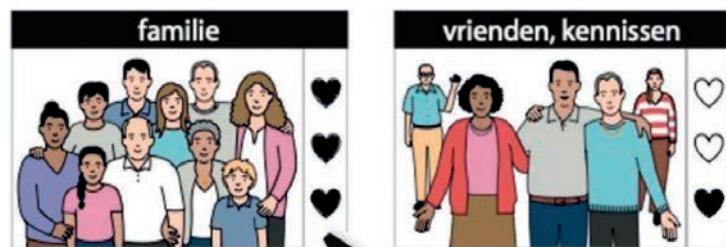
Gespreksinstrument in beeld

“Dit is iets wat ik niet eerder heb gedaan; ik vond het leuk om deel uit te maken van het hele proces. We hebben dit samen gemaakt, weet je! Dat is best geweldig!”

Man (67)

Het [Life and Vitality Assessment](#) is een gespreksinstrument dat Leyden Academy samen met ouderen heeft ontwikkeld. Ouderen kunnen hiermee inzicht krijgen in thema's die voor hen van belang zijn en kunnen daarmee doelen stellen. De originele versie van het instrument bleek niet voor alle doelgroepen toegankelijk. Om het instrument ook voor ouderen met minder goede basisvaardigheden beschikbaar te maken, hebben wij dit samen met ouderen met laaggeletterdheid doorontwikkeld.

Gedurende een aantal interactieve bijeenkomsten heeft een grafisch ontwerper samen met hen de voor hen belangrijke thema's in beeld omgezet. De dertig tekeningen en het instrument zijn vervolgens door de deelnemers getest. Het eindresultaat is een visueel instrument waarmee ook ouderen met minder goede basisvaardigheden in gesprek kunnen gaan over hun (kwaliteit van) leven en wat zij belangrijk vinden in de latere levensfase. •



Aan de slag na pensioen? Bereid je voor!

In november verscheen op het [online platform van Intermediair](#) een artikel over hoe je je kunt voorbereiden op je pensioen. Jolanda Lindenberg pleitte daarin voor meer begeleiding vanuit de overheid en werkgevers, op basis van haar [onderzoek naar de ambities en wensen](#) die mensen nog hebben na hun pensionering. Van de ondervraagde gepensioneerden zou 40% wel weer aan de slag willen. Lindenberg: “Ze willen het dan wel graag anders dan voor hun pensionering, dus bijvoorbeeld niet fulltime. Velen willen graag meer adviserend dan uitvoerend werk.” Volgens Lindenberg is het een goed teken dat veel mensen ook na hun pensioen nog ambities hebben, want, zegt

ze, “mensen met ambities zijn gelukkiger blijkt uit alle onderzoeken. Een grotere levenstevredenheid leidt weer tot meer gezonde levensjaren.” Bij 75-plussers is de wens om weer aan de slag te gaan overigens sterker dan bij de groep tussen 67 en 75. “De meeste mensen zijn in de eerste jaren na hun pensionering blij dat ze tijd hebben om andere dingen te doen dan voorheen. Daarna realiseren ze zich dat ze nog heel veel tijd voor de boeg hebben. Dat is het moment om toch weer aan de slag te gaan”, verklaart Lindenberg. Het zou volgens haar goed zijn als de overheid en de werkgever mensen begeleiden om na hun pensioen aan de slag te gaan, al dan niet betaald. •



Een leven lang leren

ONDERWIJS

Van jonge artsen tot ervaren bestuurders uit zorg en welzijn, van scholieren tot senioren: als kennis- en onderwijsinstituut bedient Leyden Academy diverse doelgroepen.

Het onderwijsaspect van Leyden Academy is van groot belang om naast de professionals ook het publiek te bereiken. In 2023 boden we naast terugkerende succesvolle opleidingen als de executive leergang en de Honours Class ook diverse video- en online cursussen. Een prachtig breed palet aan onderwijsvormen en rijke inhoud waar deelnemers met elkaar in gesprek gingen, kennis en ervaringen deelden, en waar inspiratie en creativiteit vloeide. Zo boden we onder meer een reeks van vijf korte inspiratielessen voor thuiszorgprofessionals en mantelzorgers, en een kunstzinnige participatief actieonderzoek (PAR)-training voor onderzoekers. Verder ontwikkelden we onderwijs op maat in de vorm van *incompany*-trainingen voor organisaties. •

Executive leergang

“Een mooie verbredende blik op ouderenzorg en oud worden. Topsprekers die over alle facetten van ouderdom zorgen voor reflectie en verdieping. Een aanrader voor iedere bestuurder.”

Lia de Jongh, voorzitter Raad van Bestuur Topaz (deelnemer 2023)

Beter oud, een leven lang ontwikkelen, langer thuis, ouderen-participatie: er is steeds meer aandacht voor goed oud worden. In de ouderenzorg is de verschuiving naar persoonsgerichte zorg steeds belangrijker, met oog voor welbevinden en leefplezier naast ziekte en verlies.

Hoe ziet goede zorg voor ouderen eruit, nu en in de toekomst? Die vraag is niet eenduidig te beantwoorden, omdat verschillende perspectieven mogelijk zijn. Kwaliteit is voor een familielid anders dan voor een zorginkoper, een verzorgende of een toezichthouder. En de groeiende groep ouderen heeft er zelf, terecht, ook een mening over!

Hoe gaan bestuurders om met de diverse en soms tegenstrijdige belangen en verwachtingen? Hoe stellen ze visie en beleid vast in een voortdurend veranderende context?

Onze jaarlijkse [executive leergang ‘Goed leven, goede zorg voor ouderen’](#) stelt deze vragen aan de orde en biedt inhoudelijke verdieping en uitwisseling op het gebied van betekenisvol langer leven en goede zorg voor ouderen. In het gevarieerde programma met colleges van topdocenten is er volop ruimte voor eigen ervaringen, bespiegeling en discussie.

“Leyden Academy geeft een mooi en diepgaand inzicht in verschillende aspecten van de ouderenzorg! Precies wat ik zocht, een opleiding die aandacht geeft aan het brede en mooie werkveld van de ouderenzorg.”

Camiel Hoek, directeur-bestuurder Park Zuiderhout (deelnemer 2023)

Ook zijn er bijzondere ontmoetingen met ouderen en is er een studiereis naar Zweden. De Zweedse gezondheids- en ouderenzorg biedt een ruime keus aan diensten van hoge kwaliteit en is leerzaam en inspirerend.

Het team van Leyden Academy kan op verzoek ook een *incompany*-variant van deze leergang aanbieden, met een beknopt programma dat aansluit bij de organisatiedoelen en dat inzichten, inspiratie en handvatten biedt om in de praktijk mee aan de slag te gaan. •



Zorgesthetische werkplaats

“Er ontstond een razendsnelle verbinding en openheid met elkaar. Dit kwam door de professionele aanpak, dat bood vertrouwen en veiligheid. Echt knap hoe iets wat als los zand begint, zich zo waardevol ontwikkelt. Een aanrader!”

Deelnemer

In februari 2023 lanceerden we de [zorgesthetische werkplaats](#). In enkele sessies gingen ouderen en zorgprofessionals aan de slag met thema's die in de zorg aan de orde van de dag zijn. Empathie is bijvoorbeeld een thema dat in de alledaagse zorg van wezenlijk belang is. De bestaande manieren om het daarover te hebben, zowel in opleiding als in werk, kunnen echter beperkend zijn. Het gaat vaak alleen over hoe je empathie zou moeten tonen. Maar hoe voelt je empathie in je lichaam, hoe voelt het als er geen empathie is waar dat misschien wel verlangd wordt? Of zelfs antipathie, hoe ziet dat eruit en op welke manieren mag dat er zijn en kun je het erover hebben?

Andere thema's waren kwetsbaarheid en weerbaarheid, vrijheid en grip, verlangen en intimiteit, en stilstand en verandering. Via taal, beeld, dans en performance hebben de deelnemers gezocht naar andere manieren om de thema's vorm te geven. Elke sessie was anders, telkens kwamen weer andere accenten van zorg, andere vormen van relationaliteit en betrokkenheid boven. De bijeenkomsten waren vaak inspirerend, intiem, soms ontroerend, vol creatie, humor, schoonheid en troost. •



Handvatten voor beter participatief onderzoek

“Deze training bood meer dan ik had verwacht: naast nuttige theorieën ontdekte ik praktische, creatieve methoden die ik meteen in mijn werk kon gebruiken. Het is een aanrader voor iedereen die actief of geïnteresseerd is in actieonderzoek.”

Deelnemer

In 2023 organiseerden we een training over [participatief actieonderzoek](#) (PAR). Tineke Abma en Barbara Groot hebben basisprincipes ontwikkeld die uitgaan van het verrichten van onderzoek samen met diegenen waar het om gaat in zorg, welzijn of wijk. De belanghebbenden worden hierbij niet alleen actief betrokken in het onderzoek, maar co-creëren kennis met elkaar.

Tijdens de training maakten de deelnemers een *tableau vivant* (levend schilderij). Ze kregen handvatten voor creatieve onderzoeksbenaderingen om gesprekken op gang te brengen die méér opleveren dan sociaal wenselijke antwoorden. Daarnaast volgden de deelnemers enkele hoorcolleges over wetenschappelijke kwaliteit, onderzoeksmethodes en het initiëren, organiseren en bouwen van een PAR-project. Struikelblokken zoals opgelegde grenzen en eisen, frustraties, weerstanden, schaarste en conflicten kwamen daarbij ook aan de orde. Tot slot maakten de deelnemers een podcast, waarin ze hun opgedane inzichten deelden. •



Inspiratielessen Thuisgeluk

*"Ik leer ook veel
van ze, van
oudere mensen.
Ze leren me
bijvoorbeeld ook
af en toe
nee zeggen."*

*Melanie, wijkverzorgende bij
zorgorganisatie Cordaan*

In de ouderenzorg is steeds meer aandacht voor de unieke verlangens, voor kwaliteit van leven en voor welbevinden van oudere mensen. Thuiszorgprofessionals en mantelzorgers spelen hierin een belangrijke rol. Tegelijkertijd hebben ze te maken met tijdsdruk en de daarbij horende keuzes en afwegingen.

Liefdevolle thuiszorg is niet iets wat je via theorie in een boek kan leren. Dat leer je vooral door te ervaren en te doen, vanuit de relatie met de cliënt en de naasten. Afgelopen jaar ontwikkelden wij vijf korte video's van ieder drie minuten, die laten zien hoe zorgprofessionals ruimte maken voor unieke verlangens en rekening houden met de persoonlijkheid van hun cliënt. Ze brengen herkenbare praktijksituaties in beeld, die inspireren en aanzetten tot een gesprek over goede en liefdevolle zorg. Benieuwd naar de korte inspiratielessen en/of de videoreeks? Scan de QR-code of ga naar leydenacademy.nl/thuisgeluk!

De gratis reeks is gebaseerd op het educatieve videoreeks Thuisgeluk en is mogelijk gemaakt met steun van Stichting Hofje Codde en Van Beresteijn. •



Met plezier gezonder oud!

“Er komt veel op je af als oudere. Tijdens de cursus heb ik geleerd zaken zowel geestelijk, mentaal als fysiek aan te pakken. Vooral het spel-element vond ik geweldig. Een nadeel was er ook: de cursus is te kort.”

Anita, deelnemer

In Nederland hebben maar liefst 700.000 65-plussers moeite met het lezen en begrijpen van teksten. Dat leidt vaak tot gebrekkige digitale vaardigheden, stress, onzekerheid en gezondheidsproblemen.

Om dit te verbeteren hebben we een speelse en [interactieve cursus met gratis toolkit](#) ontwikkeld die laaggeletterden ondersteunt bij goed en gezond ouder worden. Hierbij staat het uitwisselen van ervaringen en kennis, samen ontdekken, gezelligheid en plezier voorop. De cursus telt acht wekelijks bijeenkomsten van twee uur, waarin deelnemers spelenderwijs (*meaningful play*) op laagdrempelige wijze samenwerkend leren (*collaborative learning*) aan de hand van interactieve spelkaarten. Deze aanpak heeft een positief effect op het geheugen en herkenning, motorische vaardigheden, zelfvertrouwen en welbevinden. Ook hebben we een online mini-training gegeven voor mensen die de cursus zelf willen gaan geven.

Leyden Academy werkt hierbij samen met Stichting Lezen en Schrijven, de universiteit van Kopenhagen, de universiteit van Coimbra en AI9.PT, en met steun van het Erasmus+-programma van de Europese Unie.

Op 7 september waren we te gast bij een radio-uitzending van het [Glazen Radiohuis](#) en spraken we over laaggeletterdheid onder ouderen en de cursus. Ervaringsdeskundige en ons voormalig gezicht Theo Warmenhoven vertelde over zijn persoonlijke ervaringen en motivatie om op latere leeftijd te leren lezen en schrijven. •



Onderwijs op maat

“Interessante inhoud, prettige sprekers, pakkende voorbeelden, goede combinatie van theoretische onderbouwing en praktijk.”

*Deelnemer
ouderenzorgorganisatie
Laverhof*

Op maat gemaakt onderwijs richt zich op de unieke behoeften en doelstellingen van teams en is ontworpen om organisaties te versterken. Bijvoorbeeld om vaardigheden en kennis van professionals naar een hoger niveau te tillen, te inspireren en te ondersteunen bij strategische keuzes in beleid. Onze experts benaderen vraagstukken multidisciplinair en combineren hierbij biologische, sociologische, antropologische, psychologische, economische en medische invalshoeken. Ze leveren boeiende en interactieve sessies die de deelnemers uitdagen. Of het nu gaat om lezingen, microlearning, workshops, studiereizen of werkplekleren, brainstorm en innovatiesessies, leergang of e-learning.

Wat zijn de voordelen?

- Maatwerk: een programma wordt afgestemd op de specifieke behoeften en uitdagingen van de organisatie. Leyden Academy werkt samen met de opdrachtgever aan inhoud, duur en vorm.
- Teamversterking: stimuleren van samenwerking, communicatie en een gemeenschappelijke visie. Dit bevordert een positieve werkomgeving en verhoogt de productiviteit.
- Kostenefficiënt: omdat een programma veelal op locatie van de opdrachtgever plaatsvindt, zijn reiskosten en -tijd beheersbaar.
- Vertrouwelijk en herkenbaar: in een veilige omgeving kan vertrouwelijke bedrijfsinformatie worden besproken.

Kortom, investeer in de groei en ontwikkeling van je team! •



Op 11 november 2023 bestond Leyden Academy 15 jaar. En dat hebben we goed gevierd met onze collega's, Raad van Commissarissen, relaties en doelgroep. Al 15 jaar maken we ons sterk voor een samenleving waar kwaliteit van leven en eigen regie leidende principes zijn in de zorg, en waar de leefomgeving mensen verleidt tot gezonde en sociale keuzes. En daar zullen we ons ook de komende 15 jaar voor inzetten. •



Leyden Academy 15 jaar

Ontwikkelen en opleiden

“Wat is de waarde en waargenomen impact van de ervaringskennis van professionals en hoe kan de geestelijke gezondheidszorg ervaringskennis integreren?”

Simona Karbounairis, promovenda 2019-2023

We vinden het belangrijk dat de kennis die we opdoen zijn weg vindt naar beleidsmakers, zorgverleners en het grote publiek om zo de kwaliteit van leven van oudere mensen te verbeteren. Onderwijs is daar een belangrijk onderdeel van. Hierbij bedienen we uiteenlopende doelgroepen, van jonge artsen tot ervaren bestuurders uit zorg en welzijn, van scholieren tot senioren etc. uit binnen- en buitenland. In 2023 ontvingen we onder andere een groep studenten uit New York, werkten we met studenten aan de Hogeschool in Utrecht aan een [talkshow](#) en waren we opdrachtgever van MBO-studenten in Leiden.

Promovendi

Het afgelopen jaar hebben we weer enkele gedreven promovendi mogen begeleiden die onderzoek doen naar een verscheidenheid aan onderwerpen. Op 13 september 2023 promoveerde Simona Karbounairis in Leiden naar aanleiding van haar onderzoek naar de integratie van ervaringskennis en -deskundigheid onder zorgprofessionals als onderdeel van een verdere transformatie van moderne geestelijke gezondheidszorg. Tineke Abma was één van haar promotoren. Andere promovendi die we vanuit Leyden Academy begeleiden zijn:

“Zorgprofessionals hebben een complex beroep. In een praktijk waar regels, situaties en mensen alsmoar veranderen moeten zij steeds weer de afweging maken wat het juiste is om te doen. Mijn doel is om daarvoor praktische handvatten te ontwikkelen.”

Charlotte van den Eijnde, promovenda

Vitaal

- Daphne Raad: sociale en fysieke omgevingsinvloeden op gezond ouder worden
- Gali Albalak: de biologische klok
- Mirjam de Leede: collectieve preventie in de wijk
- Wieke van der Borg: vermoeidheid bij oudere nierpatiënten

Betekenisvol

- Annet van Harten: patiëntveiligheid
- Charlotte van den Eijnde: werkplekieren in de context van de ouderenzorg
- Henny van Gaalen: ontregeling in de ouderenzorg
- Jana Kerssies: seksualiteit en intimiteit van ouderen
- Marleen Dohmen: afstemming in de zorgtriade in het verpleeghuis
- Tom Maassen: zorgesthetiek
- Tamar Shahinian: inclusieve dans voor ouderen met Parkinson

Verbonden

- Belia Schuurman: beeldvorming met betrekking tot ouderen en beeldvormingsinterventies
- Lara Fizaine: diversiteit in het zorg- en welzijnsdomein
- Lieke de Kock: de waarde van kunst in de ouderenzorg
- Miriam Verhage: sociale inclusie en laaggeletterdheid onder ouderen
- Lucia Thielman: partnerschappen versterken - het ontwerpen en leveren van zorg en sociale ondersteuning aan ouderen in kansarme posities
- Rieke Hengelaar: migrantenmantelzorgers

*“Onderzoek met
ouderen met een
lagere ses vereist
flexibiliteit van
de gebruikte
methoden, het zien
van deelnemers als
actieve bijdragers
met brede kennis,
het creëren van een
veilige omgeving en
het centraal stellen
van een tastbaar
eindresultaat.”*

Miriam Verhage, promovenda

Kennisoverdracht

In 2023 investeerde we volop in kennisoverdracht aan diverse doelgroepen, via seminars, workshops, lezingen etc. Hieronder lichten we er enkele toe.

Auto-technografisch onderzoek

In september was Jonathan Wyatt (hoogleraar *Qualitative Inquiry* aan de universiteit van Edinburgh) te gast. Hij deed in een lezing zijn schat aan ervaringen en inzichten over auto-ethnografie en reflexiviteit in kwalitatief onderzoek. In [auto-ethnografie](#) onderzoekt de onderzoeker diens eigen ervaringen ten dienste van het genereren van inzichten in culturele vraagstukken. ‘Auto’ verwijst naar het persoonlijke, ‘ethno’ verwijst naar cultuur en ‘grafie’ naar de representatie van inzichten. Rechts zie je het beeld met de titel *Thinking with the story*, die door Wyatt is gemaakt.

Citizen Science for Health

Van 29 oktober tot 1 november 2023 vond de eerste internationale conferentie op het gebied van [Citizen Science for Health](#) plaats. Naast interessante sprekers werd er op een interactieve manier kennis en ervaring gedeeld. Tineke Abma verzorgde een keynote en sprak over het belang van Citizen Science en *Participatory Action Research* voor burgers, beleidsmakers en onderzoekers: het is actiegericht, democratisch, inclusief en impactvol. •





ORGANISATIE

Het team van Leyden Academy zet zich met hart en ziel in voor een leeftijdsvriendelijke samenleving, zodat de extra levensjaren die we winnen vooral zinvolle en plezierige jaren zijn.

We verrichten wetenschappelijk onderzoek naar uiteenlopende onderwerpen op het gebied van vitaliteit en veroudering. We benaderen vraagstukken multidisciplinair en combineren hierbij biologische, sociologische, antropologische, psychologische, filosofische, kunstzinnige en medische invalshoeken. De onderzoeksresultaten publiceren we in (internationale) [wetenschappelijke tijdschriften](#), waaronder in de *Journal of Aging & Social Policy*, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *The Gerontologist* en *Ageing & Society*. Nog belangrijker vinden we dat de projecten die we opzetten en de activiteiten die we ondernemen, zijn weg vindt naar het grote publiek; via publicaties in dagbladen en tijdschriften, optredens op televisie en radio, en diverse sociale media-kanalen. Ook verschijnt ieder kwartaal een nieuwsbrief die ruim 4.000 geïnteresseerden in hun mailbox krijgen. U kunt zich hiervoor aanmelden via www.leydenacademy.nl/nieuwsbrief.

The Art of Belonging

Oratie

[Ouderen horen erbij en doen ertoe](#). Dat is de boodschap die Tineke Abma uitdraagt. Op 23 juni 2023 sprak ze haar oratie [The Art of Belonging](#) uit naar aanleiding van haar benoeming tot bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie aan de Universiteit van Leiden/ LUMC. Het verlangen erbij te horen, doet zich extra voor bij ouderen als zij ervaren er níét of niet méér bij te horen, bijvoorbeeld door maatschappelijke dynamiek of toenemende afhankelijkheid. Participatie, ofwel meedoen, is voor ouderen van groot belang. Het draagt bij aan hun welbevinden en is omgekeerd een groot 'geschenk' voor onze samenleving. "In het huidige ouderenbeleid ligt de focus vooral op de zorgkosten door de vergrijzing en het vermeende beperkte economische nut van mensen op leeftijd. Ouderen worden voorgesteld als een kostenpost en van vitale ouderen wordt verwacht dat zij een bijdrage leveren aan de economie en zorgcrisis door mantelzorg te verlenen, bovenop alle taken die zij al verrichten." aldus Abma.

Tentoonstelling

Gekoppeld aan het symposium en de oratie vond van 8 juni tot 21 augustus 2023 in Galerie LUMC in Leiden een tentoonstelling over de kunst van verbondenheid plaats. Kunst kan troostend zijn. Kunst geeft toegang tot verbeelding en fantasie. Kunst is ook

"The Art of Belonging gaat over iets dat zelden onderwerp is van tentoonstellingen, maar waar we allemaal mee te maken krijgen: ouderdom. De laatste levensfase is op verschillende manieren in te vullen, met als constante de wenkende eindigheid en aanstormende nieuwe generaties."
Edo Dijksterhuis, recensent



“Wat een eer. Het feit dat ik als oudere actief en maatschappelijk betrokken kan blijven, is een voorrecht en het levert veel voldoening op. Dat waar ik me voor inzet past heel goed bij het thema belonging, we moeten elkaar de ruimte geven om te zijn wie we willen zijn.”

Magda Römgens (86)

belangrijk in het doen van onderzoek. Diverse kunstenaars toonden in het verlengde daarvan prachtig werk; uiteenlopend van schilderijen, tekeningen en foto's tot video-installaties en sculpturen.

Symposium

Voorafgaand aan de oratie organiseerden we op 23 juni 2023 in de Pieterskerk in Leiden het gelijknamige symposium *The Art of Belonging*. Naast een panelgesprek met professoren Pauline Meurs, Jet Bussemaker en Tineke Abma over de kunst van het meedoen en verbonden blijven op latere leeftijd, en een lezing van professor Aagje Swinnen over kunstenares Louise Bourgeois waren er inspirerende en ontroerende optredens. Hieronder treft u hier korte weergaves van. Kunst, zang en dans bieden uitingsvormen en laten vanuit ieders eigen potentieel zien wat mensen wél kunnen.

Ik dans dus ik besta

Dansers met een bewegingsuitdaging van Marc Vlemmix Dance verzorgden de ontroerende voorstelling '[Ik dans dus ik besta](#)'. Woordeloze emoties en herinneringen die opgeslagen liggen in het lichaam kwamen tot expressie en boden een onbeschrijflijke schoonheid, herkenning en troost voor zowel de dansers alsook voor de kijkers.

Meer zang, minder zorg

Samen zingen draagt bij aan meer welbevinden en positieve gezondheid. Regelmatig samen zingen leidt zelfs tot verbetering van cognitieve functies en kan het dementieproces vertragen.

“Wat een mooi en intens optreden. Ik werd er emotioneel van.”
Aanwezige (75)

Het [participatiekoor](#) van mensen met dementie en 'mantelzangers' is daar een inspirerend voorbeeld van en gaf een spetterend optreden.

Leyds Lintje

Ook werd tijdens het symposium het tweede 'Leydse Lintje' uitgereikt. Hiermee willen Leyden Academy en het Jo Visser Fonds ouderen die zich inzetten voor kunst en cultuur in het zonnetje zetten. Magda Römgens (86) nam zichtbaar ontroert het door Charlotte Molenaar ontworpen regenboogkleurende lintje in ontvangst. Römgens zet zich in voor 'regenboogmensen' in verpleeghuizen, opdat ze vanwege uitsluiting niet terug 'de kast' ingaan. •



Onze portretten

"Ik luister naar hun verhaal en probeer te helpen. Ik doe dat voor alle leeftijden en alle nationaliteiten. Het is belangrijk ieders waarden en normen te respecteren."

Afifa (72), gezicht Leyden Academy 2023

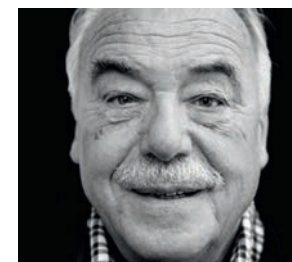
Elk jaar presenteren we op 11 november, de 'verjaardag' van Leyden Academy, vol trots het portret van een vitale oudere. In 2023 sierde het portret van de 72-jarige Afifa Tadmene uit Amsterdam onze website, sociale media-accounts en communicatiemiddelen, en dus ook de voorzijde van dit jaarbericht. Graag stellen we haar aan u voor.

Afifa werkte jarenlang als maatschappelijk werker en steekt nog steeds haar energie in het verbinden en activeren van buurtgenoten. Tijdens de vele huisbezoeken die Afifa heeft afgelegd, merkte ze dat vrouwen met een migratie-achtergrond de deur niet of nauwelijks uitkwamen en dat ze geïsoleerd raakten. Ze heeft toen stichting de Bloem opgericht om vrouwen in Amsterdam-Oost te activeren, bijvoorbeeld met 'Bewegen in water' voor oudere dames. Verder geeft Afifa conversatielessen Nederlands door middel van rolspellen (over bijvoorbeeld een doktersbezoek), speltherapie en geheugentraining. Afifa: "De vrouwen willen gewoon heel normaal contact maken en praten met de burens, maar durven vaak hun stem niet te gebruiken omdat ze bang zijn fouten te maken. Door hen te helpen doen ze meer en durven ze vragen te stellen." Ook geeft Afifa advies aan activiteitenbegeleiders bij een dagbesteding voor migrantenouderen met dementie en is ze lid van de ouderenadviesraad van Oost-Amsterdam. Kortom, een bezige bij met het hart op de juiste plaats.

Het portret van Afifa is, net als veel van haar voorgangers, gemaakt door huisfotograaf Henk Aschman. •



2011 AAFJE



2012 WILLEM



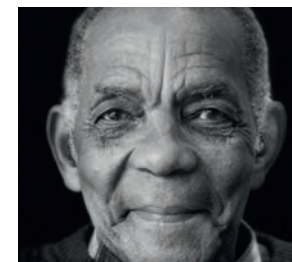
2013 LENIE



2014 THIJS



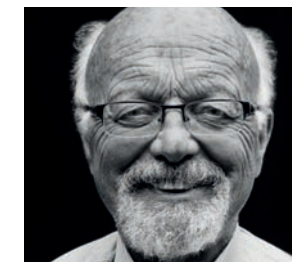
2015 JOKE



2016 STANLEY



2017 JANNIE



2018 HANS



2019 LEONIE



2020 LOEK



2021 MARGARETHA



2022 THEO



2023 AFIFA

Onze partners



VERENIGING AEGON

[Vereniging Aegon](#) behartigt als aandeelhouder de belangen van Aegon N.V. en de daaraan verbonden maatschappijen, verzekerden, medewerkers, aandeelhouders en andere relaties. Naast haar hoofddoelstelling acht de vereniging het van belang om, in de geest van haar oorsprong als behartiger van onderlinge solidariteit, met een nevendoelelstelling een maatschappelijke bijdrage op de langere termijn te leveren. De aandacht richt zich op ontwikkelingen en vraagstukken rond vergrijzing en gezond oud worden.

In het verlengde daarvan stond Vereniging Aegon op 11 november 2008 aan de wieg van de oprichting van Leyden Academy. De vereniging vindt het belangrijk om medische studenten en professionals in de zorg op te leiden om zo de vitaliteit, en daarmee de kwaliteit van leven van oudere mensen te verbeteren. Leyden Academy voorziet daarin en wil naast het uitvoeren van onderzoek, kennis en inzichten verzamelen, evalueren en via onderwijsproducten communiceren.

Nu, vijftien jaar later, is Vereniging Aegon nog steeds onze belangrijkste partner. We kijken uit naar verdere samenwerking en naar de opdracht die onveranderd blijft: *het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een vitaal en betekenisvol leven, hecht verbonden binnen de maatschappij.*



JO VISSER FONDS

Al ruim honderd jaar zet het [Jo Visser fonds](#) zich in voor waardige zorg voor kwetsbare ouderen die afhankelijk zijn van intensieve zorg. Waarden als solidariteit, zingeving en gemeenschapsvorming zijn hierbij leidend. Sinds juni 2012 werken het Jo Visser fonds en Leyden Academy samen aan (onderzoeks)projecten gericht op beter onderwijs voor zorgprofessionals, het verbeteren van de beeldvorming van de ouderenzorg en het bevorderen van intergenerationele ontmoetingen.

Jaarlijks vieren we op 24 mei onze samenwerking tijdens de Jo Visser-dag. In 2023 stond dat in het teken van troost naar trots en vertelde Kees Oosterling (89) zijn ingrijpende levensverhaal 'Verlieskracht'; over verlies, veerkracht en voldoening.



LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

Dit toonaangevend universitair medisch centrum voor onderzoek, onderwijs en patiëntenzorg is een innovator met een sterke wetenschappelijke oriëntatie. De researchpraktijk bestrijkt het gehele medische spectrum, van fundamenteel bètamedisch tot toegepast klinisch onderzoek. Leyden Academy en het [LUMC](#) werken nauw samen aan diverse onderzoeks- en onderwijsactiviteiten. Zo zijn onderzoekers van Leyden Academy stevig ingebed in de afdeling Public Health en Eerstelijns geneeskunde en Campus Den Haag, is David van Bodegom in september 2020 benoemd tot bijzonder hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie en is Tineke Abma sinds juli 2021 aangesteld als bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie.

ORGANISATIE



DUSRA-VOILA

[DuSRA-VOILA](#) is het grootste multidisciplinaire samenwerkingsverband van experts op het gebied van veroudering in Nederland, met als doel achteruitgang eerder te herkennen, af te remmen én te herstellen. Leyden Academy maakt onderdeel uit van een team van acht onderzoeksinstituten en acht private partijen dat onderzoek doet naar oplossingen die bijdragen aan gezond ouder worden en het vergroten van vitaliteit. Het vijf jaar durende onderzoek wordt medegefinancierd vanuit ZonMw en Health~Holland.



CENTRUM VOOR INNOVATIEF VAKMANSCHAP

Sinds april 2021 is Leyden Academy partner van het [CIV Welzijn & Zorg](#), een samenwerkingsverband tussen bijna veertig instellingen in het onderwijs, de zorg- en welzijnssector en diverse gemeenten in Leiden en omstreken. Samen zetten we ons in voor oplossingen in zorg en welzijn, en voor de ontwikkeling van professionals.

INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE

[ILC](#) is een onafhankelijke wereldwijde beweging en heeft als doel om mensen tijdig te laten nadenken over actief en gezond ouder worden met een grotere keuzevrijheid en zelfredzaamheid. Leyden Academy vertegenwoordigd ILC Nederland. Verder zijn er centra in Argentinië, Australië, Brazilië, Canada, China, Tsjechië, Dominicaanse Republiek, Frankrijk, Duitsland, India, Israël, Japan, Nederland, Singapore, Zuid-Afrika, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten.

OVERIGE PARTNERS

Ook werkten we in 2023 weer samen met vele andere collega-instituten, fondsen, gemeenten, ministeries, ondernemingen, onderwijsinstellingen, ouderenbonden, stichtingen, verenigingen en zorg- en welzijnsorganisaties in binnen- en buitenland.

In de afgelopen vijftien jaar hebben we een enorm groot netwerk opgebouwd waarmee we samen mooie stappen zetten om het leven van ouderen te veraangename. Als spin in het web hebben we intensieve samenwerkingen opgezet met collega-instituten en binnenlandse en buitenlandse universiteiten. Ook worden we gezien als een expert door de landelijke overheid (ministeries) en gemeentelijke overheden. Met bijdragen van de verschillende fondsen zijn we in staat om nog veel meer impact te maken en bouwen we in co-creatie oplossingen waarmee zorg- en welzijnsinstellingen aan de slag gaan.

Maar onze belangrijkste partners zijn natuurlijk de ouderen zelf. We doen het namelijk niet voor hen maar vooral met heel veel ervaringsdeskundigen. •

NAWOORD

*“Vitale ouderen
zijn cruciaal voor
een duurzame
samenleving.”*

Op 11 november 2023 bestond Leyden Academy on Vitality and Ageing vijftien jaar. Net zo lang al maakt het team van Leyden Academy, samen met samenwerkingspartners en ouderen zelf, zich sterk voor een samenleving waarin de kwaliteiten van jong en oud op waarde worden geschat en mensen zich tot op hoge leeftijd uitgenodigd voelen mee te doen.

We hebben veel onderzoeken, projecten, activiteiten en onderwijsprogramma's mogelijk gemaakt. Een kleine greep uit de hoogtepunten:

- Een tegen eenzaamheid: 61 initiatieven en projecten die zich richten op het verminderen van eenzaamheid bij oudere mensen.
- Executive leergang voor zorgbestuurders: met inspiratie en inhoudelijke verdieping op het gebied van betekenisvol langer leven en goede zorg voor ouderen. In januari 2024 is alweer de veertiende editie van start gegaan.
- Kunst in de zorg: participatief actieonderzoek dat bewijst dat kunst plezier, positiviteit en diepgaand contact brengt, en dat het uitdaagt.
- Leefplezier: de omschakeling naar meer persoonsgerichte zorg met liefdevolle zorg voor bewoners en meer werkplezier van de professionals.
- Master Vitality and Ageing: een uniek programma dat is ontwikkeld door Leyden Academy en sinds september 2016 door het LUMC wordt verzorgd (sinds kort onder de naam *Master Health, Ageing and Society*).

- Met plezier gezonder oud!: relevante thema's over goed ouder worden komen op een laagdrempelige manier aan bod en tegelijkertijd worden de lees- en digitale vaardigheden vergroot.
- Silver Starters: een gratis online leerprogramma waarin zogeheten olderpreneurs met behulp van coaching de basis krijgen om hun idee om te zetten in een eigen bedrijf.
- Vitaal en gezond ouder worden: een gratis mini-cursus met bijna 3.400 deelnemers.
- Vitality clubs: samen bewegen in de buitenlucht draagt bij aan de vitaliteit van ouderen, zowel fysiek als sociaal.

Natuurlijk zullen we ook de komende jaren ouderen blijven ondersteunen in het behouden van hun vitaliteit, het vinden van betekenis in hun leven en het versterken van hun verbondenheid met anderen. Laten we met elkaar een positieve bijdrage leveren aan een meer inclusieve en zorgzame samenleving! •

Namens de Raad van Commissarissen,

Marianne Tijssen
Voorzitter Raad van Commissarissen

*Alice Jentink, MSc, mr. Marianne Tijssen
(voorzitter), prof. dr. Marianne de Visser,
prof. mr. Carel Stalker en
Jenneke van Pijpen, MSc*



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

Yvonne Schinkel-Koemans, afdeling communicatie,
Leyden Academy on Vitality and Ageing

FOTOGRAFIE/ILLUSTRATIES

Alzheimer Café

Henk Aschman

Janine Schrijver

Jonathan Wyatt

Kim Doeleman

Marc de Haan

Michel ter Wolbeek/ONS Magazine

Monica Stuurop

Romi Tweebeeke

VORMGEVING

Engelen & de Vrind, Leiden



Bekijk ook ons online jaarbericht,
verrijkt met links naar video's en artikelen:
www.leydenacademy.nl/jaarbericht2023

Wilt u elk kwartaal op de hoogte blijven van
onze projecten, plannen en primeurs?
Schrijf u in voor onze e-mail nieuwsbrief:
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