

K<sup>L</sup>  
AC  
A



Kunstzinnige en culturele bagage voor de vrijwilliger

# Methodiekengids

# Voorwoord

Dat kunstzinnige en culturele activiteiten bijdragen aan het welzijn en de kwaliteit van leven van kwetsbare mensen is duidelijk. Meer, meer en meer, zou je zeggen. Kwetsbare mensen worden vooral aangesproken op hun tekort, gebrek of handicap en nog weinig op wat er juist wel is: fantasie, creatie, beleving en zingeving, eigen persoonlijkheid.

Dat vrijwilligers in de uitvoering van die activiteiten een eigen aanvulling kunnen bieden staat ook vast maar het gebeurt nog weinig. Het vraagt om het slim organiseren van samenwerkingen tussen vrijwilligers en professionals in de sectoren van zorg, kunst, welzijn en cultuur.

Het vraagt soms ook om extra toerusting van de vrijwilligers. Want er zijn voor hen ook drempels te overwinnen om op een goede manier - vanuit hun eigen waarden, levenservaring en aandacht-, de professionele- en vakkennis aan te vullen.

Daarom hebben we een aantal methodieken en korte trainingen verzameld die daarin voorzien en de vrijwilliger extra kunstzinnige en culturele bagage geven. De trainingen rusten de vrijwilliger toe, om op een persoonlijke en goede manier zelf kunstzinnige en culturele activiteiten te organiseren.

Dit aanbod is bedoeld voor vrijwilligersorganisaties en zorg- en welzijnsinstellingen die werken met vrijwilligers. Zij kunnen toegang verschaffen tot kwetsbare mensen, kennen de doelgroep en kunnen het mogelijk maken om in grotere groepen toch met individuele aandacht te werken. In die mix worden kwaliteit, doorzetten, kosteneffectiviteit en plezier slim gecombineerd.

Joost van Alkemade (NOV)  
Ingrid Docter (LKCA)



Senad Alic	4
Kees Deenik	6
Laurien Mulder	8
Theater Veder	10
Marjolijn Zwakman	12
Ida van der Lee	14
Circus Engelbregt	16
Platform Levensverhalen	18
Nelse van Heurck & Christoph Eberl	20
Stichting De Vrolijkheid	22
Monique Hoving & Riska Wijgergangs	24
Het Danspaleis	26
Museum voor 1 dag	28
ZID theater	30
Koor en Stem	32

# Inhoud



# Senad Alic

beeldend kunstenaar

Website: [www.senadalic.nl](http://www.senadalic.nl)

(met twee documentaire films over Senads artistieke projecten)

Email: [senad@werkelijkheid.com](mailto:senad@werkelijkheid.com)

Mobiel: 06-11453966

**Senad Alic,**  
beeldend kunstenaar

## Methodiek **Een andere Werkelijkheid**

**Kern** Deelnemers leren omgaan met diversiteit en verschillen. De projecten kunnen focussen op identiteit, de kracht van kunst als communicatiemiddel, opvoeding tussen twee culturen en diversiteit in organisaties.

**Eindgebruiker** Kwetsbare ouderen, vluchtelingen of werknemers van organisaties die werken met kwetsbare mensen.

Senad Alic (geboren in Sarajevo 1960-Bosnië) woont sinds 1992 in Nederland waar hij zich heeft ontwikkeld tot een veelzijdig kunstenaar. Senad is een maatschappelijk betrokken kunstenaar, die zich bewust is van de kracht en betekenis van kunst in de samenleving. Naast autonoom werk, maakt hij vanuit stichting De Werkelijkheid kunst met andere mensen: in organisaties, vluchtelingencentra, jongerencentra, zorginstellingen. Hij geeft les op Hogescholen, geeft trainingen en interactieve workshops en houdt lezingen.

**Wat is de methodiek?** In Een andere Werkelijkheid wordt er samengewerkt aan een kunstwerk waarbij de inzet is het overbruggen van verschillen. Mensen worden zichtbaar in hun talenten en mogelijkheden. Bij deze projecten worden vrijwilligers ingezet als begeleider van subgroepjes.

**Opdrachtgevers** O.a. Stichting De Vrolijkheid, Vluchtelingenwerk Nederland, Amnesty International, Pharos, Pax Christy, COA's, Zorg Almere en War Child. Alle organisaties die met migranten en/of vluchtelingen werken of willen ervaren hoe kunst een ander perspectief kan openen, zijn potentiële opdrachtgevers.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers die binnen de methodiek van Een Andere Werkelijkheid kennis en ervaring op willen doen in het begeleiden van eindgebruikers.

### **Wat vraagt het?**

De vrijwilliger heeft een eigen passie waarvan uit hij gaat begeleiden. Dat kan creativiteit zijn, interesse in de medemens of de wereld beter willen maken. Het team dat de training doet is zo divers mogelijk: jong, oud, man, vrouw, verschillende culturen.

### **Wat biedt het?**

Samenwerking met een ervaren community arts kunstenaar. In dit interactieve project wordt veel ruimte voor de vrijwilliger gemaakt om zich verder te ontwikkelen en zelfstandig te werken.

**Wat houdt de training in?** De vrijwilligers/cursisten krijgen in het eerste dagdeel een interactieve training van de kunstenaar. In het tweede dagdeel doen zij mee aan een project dat Stichting De Werkelijkheid uitvoert voor de opdrachtgever. Derde en volgende keren zijn cursisten in staat om zelf een onderdeel van een project te begeleiden.

**Resultaat training** Na de training zijn de cursisten zich bewust van de kracht van kunst inzetten in werken met kwetsbare groepen. Zij zijn in staat om zelf kunstvormen in te zetten en een kunstproject te begeleiden

**Bijzonderheden** In de training kan een focus aangebracht worden op een specifiek thema zoals diversiteit, opvoeding tussen twee culturen of de rol van kunst als communicatiemiddel.

**Duur** 2 dagdelen

**Kees Deenik,**  
theatermaker en dramaturg

## Methodiek **TimeSlips**

**Kern** TimeSlips is een methode waarmee je verhalen maakt samen met dementerenden. Daarbij zoek je niet naar wat mensen nog weten, maar gebruik je hun fantasie om verhalen te maken.

**Eindgebruiker** Timeslips is primair bedoeld voor mensen met dementie. Het maakt daarbij niet uit in welk stadium van dementie de deelnemers zijn. Per groep gaat het om maximaal 12 deelnemers.

Kees Deenik is theatermaker, dramaturg en fotograaf. Gedurende 27 jaar was hij huisarts in Capelle aan den IJssel. Deenik is TimeSlips certified facilitator.

**Wat is de methodiek?** Timeslips is een methodiek waarbij verhalen worden gemaakt met dementerenden. De begeleider van een bijeenkomst legt aan de deelnemers uit dat ze met elkaar een verhaal gaan verzinnen. Een verhaal dat er nu nog niet is. Aan de hand van een foto, stelt de begeleider vragen. Elke respons van een deelnemer wordt herhaald en opgeschreven op een flipover. Na enige tijd wordt het verhaal teruggelezen. Het verhaal wordt na de bijeenkomst op schrift gesteld en vindt zijn weg terug naar de mantelzorgers, verzorgenden en de deelnemers zelf.

**Opdrachtgevers** Verpleeghuizen, zorginstellingen en/of thuiszorgorganisaties met dagopvang.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers die willen leren om zelfstandig de Timeslips sessies in de zorginstelling uit te voeren.

### **Wat vraagt het?**

Vrijwilligers die de schoonheid zien van fantasie en die zich kunnen verhouden tot de dementerende medemens. Enige taalgevoeligheid is een voordeel, evenals voor een groep kunnen staan en leiding nemen, kunnen luisteren en accepteren wat er aangeboden wordt. De opdrachtgever zorgt voor een scholingsgroep van minimaal 6 en maximaal 8 cursisten.

### **Wat biedt het?**

De vrijwilligers kunnen na afloop van de training zelfstandig een TimeSlips sessie leiden. Met TimeSlips haalt de opdrachtgever een product in huis dat vaak kan worden ingezet.

**Wat houdt de training in?** De groep vrijwilligers/cursisten krijgen eerst een trainingsdag aangeboden. De cursisten krijgen een syllabus met informatie mee naar huis. Er zijn twee terugkom-momenten die het karakter hebben van een intervisie bijeenkomst. De deelnemers wisselen ervaringen uit en lezen de verhalen voor die in hun eigen sessies zijn gemaakt. Daarnaast wordt verdieping aangebracht door kennisoverdracht afhankelijk van de opgedane ervaringen en ondervonden problemen.

**Resultaat training** De cursist kan na de eendaagse training een TimeSlips sessie voorbereiden en leiden, een goede fotokeuze maken en kent de belangrijkste problemen die zich kunnen voordoen.

**Bijzonderheden** Het is een investering van de vrijwilliger om iets te leren. De vaardigheid groeit met het regelmatig doen van de Timeslips sessies. Als de opdrachtgever geen ruimte geeft om TimeSlips te implementeren als activiteit, dan heeft de training weinig zin.

**Duur** De training bestaat uit 1 dag scholing en 2 separate dagdelen intervisie, met de mogelijkheid van mailcontact.



beeld: Teun Hocks

# Kees Deenik

theatermaker en dramaturg

Website: [www.timeslips.org](http://www.timeslips.org)

Artikel: <http://www.lkca.nl/cultureel%20kapitaal/je-fantasie-vergeet-je-niet>

Email: [cadeenik@gmail.com](mailto:cadeenik@gmail.com)

Mobiel: 06-42086861



# Laurien Mulder

beeldend kunstenaar

Website: [www.madebylaurienm.nl](http://www.madebylaurienm.nl)  
Mail: [laurienmulder@gmail.com](mailto:laurienmulder@gmail.com)  
Mobiel: 06-12543361



**Laurien Mulder,**  
beeldend kunstenaar

## **Methodiek** **Ontmoeting en Uitwisseling**

**Kern** Binnen een helder en uitnodigend concept gaan deelnemers en begeleiders creatief aan de slag. Het gaat er daarbij om momenten die er toe doen op te vangen en van daaruit het contact respectvol en speels uit te breiden. Luisteren en kijken naar de deelnemers staan centraal. Vanuit deze invalshoek ontwikkelde Laurien Mulder speciaal voor mensen met dementie projecten als Maak er wat van, met een tafel vol verrassend materiaal, en Was Vouwen en Koper Poetsen waar aangereikte thema's een middel zijn om contact te leggen, reacties te ontlokken, een sfeer te creëren en samen te spelen.

**Eindgebruiker** Verschillende doelgroepen die in zorginstellingen wonen, zoals ouderen met somatische klachten of met dementie. Groepsgrootte is maximaal 8 deelnemers.

Laurien Mulder (1958) woont en werkt in Haarlem. Zij exposeert jaarlijks met autonoom werk. Is vanaf 1996 werkzaam als kunstenaar op het Kinderatelier van een naschoolse opvang. Reist regelmatig naar Nepal waar ze samenwerkingsprojecten doet met vrouwen in Janakpur. Zij werkt met Vera Broos (Zona's Kiosk) aan projecten in de zorg met dementerende ouderen en vrijwilligers.

**Wat is de methodiek?** Deze methodiek heeft een workshop-vorm, waarbij de 'eindgebruikers' gedurende een ochtend of middag creatief aan de slag gaan met een beeldend kunstenaar. Boven alles gaat het daarbij niet zozeer om het creatieve resultaat, maar om vanuit goed kijken en luisteren, betekenisvolle momenten op te vangen en daar op in te gaan. Om achteraf deze momenten zichtbaar te maken, is het belangrijk om te documenteren met aantekeningen, foto's en kleine filmpjes. De workshops zijn een sociaal gebeuren tussen mensen in verschillende rollen en posities, waar men in een andere en gelijkwaardige verhouding samenwerkt. Bij voorkeur worden deze workshops mede uitgevoerd door betrokkenen bij de deelnemers, zoals mantelzorgers, vrijwilligers en activiteitenbegeleiders. Ze bereiden de workshop samen met de kunstenaar voor en tijdens de workshop helpen ze mee om de deelnemers te bereiken, contacten te leggen, te motiveren en bij te dragen aan de sfeer.

**Oprachtgevers** Zorgorganisaties en overheidsinstanties.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers of begeleiders in de zorg die een begeleidende rol op zich willen nemen bij de workshops.

### **Wat vraagt het?**

Vrijwilligers zijn volwassenen van alle leeftijden. Ze beschikken over belangstelling in kwetsbare mensen en inlevingsvermogen in de wereld van de mens achter de patiënt.

**Wat biedt het?** De workshops zelf geven vrijwilligers alternatieven om met mensen om te gaan of te communiceren die zij in een routine zorgcontext niet zelf ontdekt zouden hebben. De voorbereidende training geeft hen creatieve handvatten in het contact zoeken met mensen in de zorginstelling.

**Wat houdt de training in?** De training is bedoeld als voorbereiding op de workshops en bestaat o.a. uit een introductie van het concept van de workshop en het uitwisselen van ideeën en ervaringen.

**Resultaat training** De vrijwilliger kan gemakkelijker en speelser communiceren tijdens de workshop.  
**Bijzonderheden** Het aantal vrijwilligers dat nodig is om de workshops te begeleiden kan verschillen. Bij ouderen die naar de dagopvang komen kan een enkele vrijwilliger voldoende zijn. Bij mensen met dementie heeft men meerdere vrijwilligers nodig, zodat er voldoende één-op-één aandacht is.

**Duur** Minimaal 3 dagdelen

## Methodiek **De Veder Methode**

**Kern** De Veder Methode is een contactmethode waarbij via interactieve voorstellingen mensen met dementie uitgedaagd worden om mee te doen. Via een scholingsprogramma kunnen zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers en sinds kort ook amateurtoneelspelers zich de Veder Methode eigen maken.

**Eindgebruiker** mensen met dementie of hersenletsel.

Maria Reina Westra heeft een theateropleiding gevolgd en als verpleegkundige in de zorg gewerkt. In de verpleging ervoer zij de disbalans tussen het uitvoeren van het dagelijkse werk en het welzijn van kwetsbare mensen die afhankelijk zijn van zorg. In 2005 richtte zij Theater Veder op en ontwikkelde samen met collega's de Veder Methode als activiteit. Vanaf 2012 is de Veder Methode ook voor de 24-uurs zorg inzetbaar. In 2016 en 2017 hebben op beide vormen van de Veder Methode promotieonderzoeken plaatsgevonden i.s.m. UVA, VU, GGZ en Hogeschool Holland, allen met een positief resultaat.

**Wat is de methodiek?** Vitale ouderen (mantelzorgers, vrijwilligers, amateurtoneelspelers) worden opgeleid in de Veder Methode. Zij leren tijdens een uitgebreid trainingstraject om zelfstandig huiskamervoorstellingen te spelen op zorglocaties. Tijdens een huiskamervoorstelling wordt met behulp van theatrale middelen interactief contact gemaakt met een groep ouderen met dementie. Zij worden zoveel mogelijk betrokken bij het theatrale verhaal. Herinneringen worden opgehaald, er wordt input gevraagd of er komt spontaan een lied op dat meegezongen kan worden. De deelnemers aan de training leren vooral wederkerig contact te maken, zodat kwetsbare mensen mee kunnen doen en uit hun isolement worden gehaald.

**Opdrachtgevers** Zorginstellingen, welzijnsorganisaties, vrijwilligers academie en trainers. Theater Veder heeft overal in Nederland scholingsprogramma's gerealiseerd.

**Voor wie is de training bedoeld?** Begeleiders in de zorg, vrijwilligers die al in de zorg werken, mantelzorgers en amateurtoneelspelers.

**Wat vraagt het?** Nieuwsgierigheid hoe wederkerig contact tot stand komt bij kwetsbare groepen. Interesse in mensen met dementie of hersenletsel. Groepsgrootte tussen de 8 en 15 deelnemers.

**Wat biedt het?** De vrijwilligers/cursisten krijgen overdracht van een beproefde methode, waarin ze handvatten krijgen over de omgang met mensen met dementie. Ze leren om huiskamervoorstellingen te spelen voor deze doelgroep.

**Wat houdt de training in?** De training volgt de 4 stappen van de Veder Methode:

- 1 op 1 contact
- aanspreken lange termijn geheugen
- brug naar "het hier en nu"
- afscheid nemen.

Tijdens het trainingstraject wordt gewerkt met theatrale, poëtische en muzikale communicatie, Het zijn interactieve trainingen waar veel eigen inbreng is.

**Resultaat training** Bij korte trainingen inzicht in wederkerig contact maken. Bij een scholingstraject leert de deelnemer zelfstandig huiskamervoorstellingen te spelen.

**Duur** Variërend van een dagdeel (3 uur) tot 4 losstaande dagen met 4x coaching on the job.



# Theater Veder

Website: [www.theaterveder.nl](http://www.theaterveder.nl)  
Email: [mwestra@theaterveder.nl](mailto:mwestra@theaterveder.nl)  
Mobiel: 06-53792342



# Marjolijn Zwakman

multidisciplinair kunstenaar

Website: [www.marjolijnzwakman.nl](http://www.marjolijnzwakman.nl)  
Email: [marjolijnzwakman@gmail.com](mailto:marjolijnzwakman@gmail.com)  
Mobiel: 06-48704941

**Marjolijn Zwakman,**  
multidisciplinair kunstenaar

## **Methodiek** Met andere ogen

**Kern** Met ouderen die in een zorginstelling wonen worden ingrijpende gebeurtenissen in hun leven via kunstvormen bespreekbaar en beleefbaar gemaakt. De gebeurtenis krijgt een nieuwe plek in het leven van de ouderen.

**Eindgebruiker** Ouderen die in een zorginstelling wonen. Het is ook geschikt voor andere groepen ouderen die met elkaar de diepte in willen. Er is een groep van 8 tot 12 deelnemers nodig.

Marjolijn Zwakman werkt met verschillende disciplines. Via workshops, rituelen en interactieve performances reflecteert zij samen met de deelnemers op ervaringen en ontstaan er nieuwe inzichten over hoe we ons verhouden tot onszelf en onze omgeving. Sinds 2012 doet zij onderzoek in zowel ziekenhuizen, zorginstellingen als bedrijven naar hoe zij met kunstzinnige tools erkenning kan geven aan gevoelens die bij mensen leven.

**Wat is de methodiek?** Een groep van 8-12 ouderen krijgen vijf bijeenkomsten met het thema: Met andere ogen. De bijeenkomsten duren elk twee uur. De ouderen krijgen de gelegenheid om met een groep medebewoners terug te kijken op een gebeurtenis in hun leven die zij zelf kenmerken als 'ingrijpend'. De bijeenkomsten nodigen ertoe uit om bewust te worden van hoe deze gebeurtenis in hen leeft en te kijken of dit na de vijf bijeenkomsten nog precies hetzelfde is of dat de beleving aan herijking toe is.

**Opdrachtgevers** Zorg- en psychiatrische instellingen, ziekenhuizen, Altrecht GGZ, etc.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers die al met ouderen werken en een verdieping zoeken in het contact met hen.

### **Wat vraagt het?**

Vrijwilligers die affiniteit hebben met de emoties en gevoeligheid van mensen en het interessant vinden op een kunstzinnig/symbolisch niveau mee om te gaan en een gesprek te faciliteren.

### **Wat biedt het?**

De vrijwilligers krijgen een praktische kunstzinnige vorm aangeboden en een gesprekstechniek om vanuit nieuwsgierigheid en gelijkwaardigheid met de ouderen in contact te gaan

**Wat houdt de training in?** Vrijwilligers maken kennis met de 'mindset van een kunstenaar' (Muzisch Denken, Michael van Hoogenhuyze). Daarbij staat centraal dat zij zelf als begeleiders ook kwetsbaar en onderzoekend te werk gaan. Marjolijn Zwakman is bij de eerste en de laatste bijeenkomst zelf aanwezig. Als de reeks succesvol is verlopen, kunnen de getrainde vrijwilligers daarna de bijeenkomsten zelf uitvoeren.

**Resultaat training** Vaardig zijn om zelfstandig de 5 bijeenkomsten met een groep ouderen te begeleiden. De wijze van werken vanuit deze mindset kunnen zij ook bij andere activiteiten vormgeven.

**Bijzonderheden** Het is belangrijk dat een geestelijk begeleider/psycholoog die werkzaam is in de instelling op de achtergrond aanwezig is om eventuele nazorg te verlenen.

- Duur**
- 1e trainingsmoment 1,5 uur
  - 2e trainingsmoment 3,5 uur (deels samenvallend met de eerste bijeenkomst)
  - 3e trainingsmoment 3 uur (deels samenvallend met de vijfde bijeenkomst)

Ida van der Lee,  
beeldend kunstenaar

## Methodiek **Studio Ritual Art**

**Kern** De rituele kunstvormen zijn een instrument om verhalen te vertellen en om gevoelige onderwerpen te bespreken. Inzetbaar om te herdenken en om met ouderen terug te kijken op hun leven.

**Eindgebruiker** Iedereen die in gesprek wil gaan.

Ida van der Lee voert sinds 1996 'community art' projecten uit waarin het ritueel een belangrijke plaats inneemt. Zij geeft daarmee vorm en betekenis aan gevoelige processen in de samenleving en creëert waarachtige ontmoeting. Met het project *Allerzielen Alom* organiseerde zij vieringen op begraafplaatsen waarbij mensen hun dierbaren herdenken. Bij *Namen en Nummers* creëert ze een 'ritueel landschap' in een buurt om de weggevoerde joden te herdenken. In haar nieuwste project *Testament Ongekend* worden rituelen ingezet om levensverhalen te delen en daar een geestelijk Testament van te maken.

**Wat is de methodiek?** Twee voorbeelden van rituele kunstvormen die voor verschillende doelen inzetbaar zijn, zoals Story Telling, herdenkingen, voorstelrondes, reflectievormen, uitvaarten, verjaardagen en analytisch onderzoek:

1. Herinnerdingen: Uit een uitgebreide collectie kleine voorwerpen kiezen deelnemers een eigen voorwerp om er een verhaal over te vertellen. Welke associaties roepen dit voorwerp op? Een voorwerp communiceert via het gevoel en minder via de ratio.
2. Het Ganzenpad: Op een doek is een levensweg uitgebeeld met fraai vormgegeven afbeeldingen. Ieder kiest een eigen gans. De loop van de gans (het leven van de deelnemer) wordt bepaald door het lot en de vrije wil. Aan de hand van een vraag kiest de speler een afbeelding en vertelt daarover. Daarna gooit de speler de dobbelsteen (het lot) en komt op een afbeelding. Daarvan moet de betekenis ontrafeld worden. Verrassende verhalen, nieuwe inzichten.

**Opdrachtgevers** Naast eigen projecten ook: Tivoli Vredenburg, Odensehuis (inloophuis voor mensen met dementie), Zonnebloem, Welzijnsorganisaties, GGD, Rode Loper Festival, Twynstra Gudde en basisscholen.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers die inzetbaar willen zijn om zelf een rituele kunstvorm te begeleiden en mee willen helpen bij het maken en voorbereiden van de rituelen.

**Wat vraagt het?**

Communicatieve vaardigheden en interesse voor de inhoud. Plezier hebben in kunst en samenwerken. Taboeonderwerpen niet schuwen, dus lef. In staat zijn om integer en oprecht te zijn.

**Wat biedt het?**

De vrijwilligers dragen bij aan helingsprocessen. Dat geeft voldoening. Ze krijgen meer mensenkennis, kunnen communicatief en creatief bezig zijn bij betekenisvolle projecten.

**Wat houdt de training in?** Na een uitgebreide kennismaking, volgt informatie over de projecten en de rituele kunstvormen. Vervolgens wordt het ritueel doorgenomen aan de hand van een opstelling van attributen. Door rollenspel doorgronden de cursisten het ritueel en kunnen daardoor beter voorspellen wat er gebeurt.

**Resultaat training** Inzicht in de werking van de rituele kunstvorm en de eigen rol daarin.

**Duur** Een dagdeel



foto: Bill Wei

# Ida van der Lee

beeldend kunstenaar

Website: [www.idavanderlee.nl](http://www.idavanderlee.nl)

Email: [ida@idavanderlee.nl](mailto:ida@idavanderlee.nl)

Mobiel: 06-41382831



foto: Bert Muller

# Circus Engelbregt

Website: [www.circusengelbregt.nl](http://www.circusengelbregt.nl)  
Email: [info@circusengelbregt.nl](mailto:info@circusengelbregt.nl)  
Mobiel: 06-26082709



## Methodiek Aanraking en zorg

**Kern** Aanraking, eenzaamheid en menselijke onzekerheden staan centraal in de trainingen. Het maken van contact met een ander op een open, toegankelijke manier is een belangrijk onderdeel.

**Eindgebruiker** Dit kunnen vrijwilligers zijn, medewerkers, zoals verpleging of verzorgers, management of een mix hiervan.

Circus Engelbregt wil sociale duurzaamheid in de wereld vergroten. Daarvoor initieert en ontwikkelt zij (kunst)projecten die zich op de grens van ogenschijnlijk onverenigbare gebieden afspelen. Circus Engelbregt schroomt niet te schuren omdat we niet geloven in de vastgeroeste wegen van onze hokjesmaatschappij. Circus Engelbregt wordt gerund door Martijn Engelbregt. Thema's als zorg, gezondheid en aanraking zijn in zijn werk veelvuldig aanwezig.

**Wat is de methodiek?** Circus Engelbregt biedt methodieken waarin aanraking en zorg centraal staan.

1. Kom aan mijn Lijf. In deze methodiek onderzoeken deelnemers de vraag of er een nieuwe manier van werken ontstaat als wij elkaar vanuit lichamelijke, aanraking en geraaktheid ontmoeten. De creatieve werkvormen bieden gelegenheid om eigen ervaringen en vragen in te brengen. Beweging, klei en tekengerei worden ingezet om ook het onbenoembare mee te nemen in het gesprek.
2. Traageisende Hulp. In de methodiek leren deelnemers om in gesprek te gaan met patiënten over welke betekenis zorg voor hen heeft gehad bij een bepaalde situatie (gebroke arm, operatie). Door te tekenen wat zijn lichaam aan zorg heeft ervaren, geeft de patiënt aan hoe dit voor hem was. Door stil te staan bij iemands zorgverleden, kan de patiënt meer aandacht vragen voor de eigen behoeften.
3. Eenzaamheidsworkshop. Op het thema eenzaamheid rust nog vaak een taboe. Het is moeilijk om gevoelens van eenzaamheid te bespreken met anderen. Voor Circus Engelbregt is eenzaamheid een essentiële levenskracht die omarmd kan worden. Aan de hand van de Eenzaamheidswijzer leren deelnemers om anderen over eenzaamheid te laten praten en bespreken wat eenzaamheid voor hen is.
4. Intuïtieve Mensbenadering. In deze methodiek krijgen deelnemers inzichtelijke stappen geboden voor lastige situaties met een ander mens. Het verbeelden van eigen situaties waarbij een ongemakkelijk contact met een ander mens speelde is een terugkerend onderdeel van deze training. Deze stappen bieden de gelegenheid om buiten de vaste patronen te treden.

**Opdrachtgevers** Algemeen: instellingen waar aanraking en menselijk contact (on)gebruikelijk is. In het bijzonder: zorginstellingen, ziekenhuizen, welzijnsorganisaties, scholen

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers of medewerkers die zelf meer menselijk contact willen toepassen in hun werk en dit willen delen met anderen.

**Wat vraagt het?**

Iedereen die openstaat voor contact met jezelf en anderen, kan meedoen.

**Wat biedt het?**

Bewustzijn hoe belangrijk aanraking is in contact met anderen en wegnemen van ongemak om anderen aan te raken.

**Wat houdt de training in?** In alle methodieken wordt gebruik gemaakt van ontspanningsoefeningen en creatieve werkvormen, zoals werken met klei en tekenen. In Kom Aan Mijn Lijf worden er meer bewegingsvormen gebruikt.

**Resultaat training** Inzicht in het belang van aanraking, persoonlijk contact en de eigen rol hierin.

**Duur** Een dagdeel

**Methodiek Verhalengroepen met en door ouderen**

**Kern** Ouderen hebben veel levenservaring, daarin zit hun kracht. Er is grote behoefte aan zingevende activiteiten waarbij de eigen levenservaring ertoe doet. Ouderen leren de rijkdom van hun leven pas echt waarderen als zij worden uitgenodigd tot vertellen.

**Eindgebruiker** Zelfstandig wonende ouderen, maar een verhalengroep is ook mogelijk als activiteit in een verzorgingshuis of met een mix van ouderen uit de wijk én van het huis. Het gaat om een groep van 7 tot 15 personen.

Anne van Delft, vertelkunstenaar, en Anita Blijdorp, sociaal ondernemer, richtten in 2007 samen met lokale vertelinitiatieven voor ouderen Stichting Platform Levensverhalen op. Getrainde begeleiders zijn de sleutel tot succes. Het Platform biedt inspiratie, informatie en scholing en verbindt lokale initiatieven in een netwerk.

**Wat is de methodiek?** Ouderen worden in een verhalengroep samengebracht en vertellen en luisteren naar verhalen uit het eigen leven. Geschoolde vrijwilligers leiden de vertelrondes. De ouderen kiezen samen onderwerpen en thema's voor het vertellen en luisteren naar ieders verhaal. Delen van het 'eigen verhaal' in een groep is een krachtig middel voor zelfbewustzijn, levenslust en zingeving.

**Opdrachtgevers** Sociaal (wijk)werk, ouderenwerk, bibliotheken, musea, activiteitenbegeleiding, buurtinitiatieven, ouderenzorg, De Zonnebloem, Humanitas, kenniscentra zoals Beter Oud, etc.

**Voor wie is de training bedoeld?** Initiatiefnemers van verhalengroepen doen dit als vrijwilligerswerk. De training biedt tips, 'tools' en oefening om een verhalengroep succesvol op te zetten en te begeleiden. Onderwerpen in de training zijn o.a.: waar bent u nieuwsgierig naar in een gesprek met ouderen? Hoe werf ik mensen? Vertelrondes oefenen. Wat zijn geschikte thema's? Reminiscentie-technieken. Oefenen in écht luisteren. Hoe zorg ik voor openheid en creativiteit? Groepsdynamica. En ook: welke verhalen delen we met de buurt, het dorp?

**Wat vraagt het?**

Oprechte belangstelling en nieuwsgierigheid naar verhalen, levenservaring en eigen kennis van ouderen; affiniteit met groepswork en groepsdynamica; een attitude van facilitator, iemand die de ouderen stimuleert en verleidt tot vertellen.

**Wat biedt het?**

Praktische handvatten, inspiratie en oefening om een verhalengroep op te zetten en te begeleiden. Contact en uitwisseling met collega-begeleiders, plezier met de deelnemers en hun verhalen, persoonlijke ontwikkeling en visie op ouderen en ouderdom.

**Wat houdt de training in?** In deze praktische training wordt met oefeningen en uitwisseling aandacht besteed aan:

- Begeleiden van het vertellen
- Vertelrondes oefenen
- Organiseren van kring of groep
- Een eigen plan ontwikkelen

**Resultaat training** Resultaat training: de vrijwilliger leert een verhalengroep te organiseren én de methodische vaardigheden om vertelrondes te begeleiden

**Bijzonderheden** Er zijn programma's en data van workshops, inspiratiedagen en trainingen met open inschrijving te vinden op [www.stichtinglevensverhalen.nl](http://www.stichtinglevensverhalen.nl)

**Duur** Aanbod op maat in overleg met opdrachtgever



foto: © Stichting Platform Levensverhalen

# Platform Levensverhalen

vertelkunst

Website: [www.stichtinglevensverhalen.nl](http://www.stichtinglevensverhalen.nl) en [www.annevandelft.nl](http://www.annevandelft.nl)  
Email: [stichtinglevensverhalen@gmail.com](mailto:stichtinglevensverhalen@gmail.com)  
Mobiel: 06-13305403



# Nelse van Heurck & Christoph Eberl

dansers, choreografen, dansdocenten

Website: <https://www.facebook.com/NewChoreographicDesign/>

Email: [nelse.van.heurck@gmail.com](mailto:nelse.van.heurck@gmail.com) / [ceberl69@gmail.com](mailto:ceberl69@gmail.com)

Mobiel: Nelse: 06-58965585; Christoph: 06-34316308

**Nelse van Heurck & Christoph Eberl**  
dancers, choreografen, dansdocenten

## **Methodiek VerbaLess Connection**

**Kern** Vrijwilligers en kwetsbare deelnemers ontmoeten elkaar in een sociale en fysieke interactie waarbij dansende en speelse bewegingen de inzet zijn.

**Eindgebruiker** Cliënten van zorg- en welzijnsinstellingen. Per groep is het aantal deelnemers en het aantal vrijwilligers gelijk, minimaal 7 en maximaal 15 van elk.

Nelse Van Heurck en Christoph Eberl zijn dansdocenten, choreografen en dancers. Zij werken beiden binnen onderwijs en zorginstellingen. Nelse's expertise ligt in het creëren van dansante bruggen tussen lichaam, geest en ziel. Christoph is gespecialiseerd in de mentale, fysieke en sociale groei binnen de kaders van dans.

**Wat is de methodiek?** De methode 'VerbaLess Connection' gaat ervan uit dat kwetsbare groepen de rijke potentie hebben om te groeien in hun mentale, fysieke en sociale vaardigheden door continuïteit van beweging en beleving. De methode omvat niet alleen het bewegen op muziek, maar ook de diverse kwaliteiten die iemand aangereikt krijgt. Vrijwilligers gaan op zoek naar het verlangen van de ander en komen in woordeloos contact met elkaar tot beweging en interactie.

**Opdrachtgevers** Verpleeghuizen, zorginstellingen en/of thuiszorgorganisaties met dagopvang.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers, die interesse hebben om op een andere manier in contact te komen met hun kwetsbare groep. Zij krijgen in de training een aanbod aangereikt van eenvoudige oefeningen, tools en interactieve bewegingen, die zij in hun werk als vrijwilliger kunnen toepassen en implementeren.

### **Wat vraagt het?**

Mensen (vrijwilligers of zorgpersoneel) die via dans en beweging in plaats van verbale communicatie willen leren om contact te maken met de cliënt.

### **Wat biedt het?**

Kennismaking met dansante beweging; een set aan eenvoudige oefeningen om de sociale, fysieke en mentale vooruitgang van een cliënt te bevorderen; het effect van een muziekkeuze; manieren om dit alles binnen het eigen werk toe te passen.

### **Wat houdt de training in?**

Optie 1: Impulstraject van 4 uur

Korte introductie met het aanreiken van een achttal bewegings- en contactoefeningen

Optie 2: Verdiepingstraject van 4x 4 uur

De set van bewegings- en contactoefeningen wordt uitgebreid tot 22.

Optie 3: Lessenreeksstraject van minimaal 6 weken tot maximaal 1 jaar

Dit traject vindt plaats met een groep van vrijwilligers én deelnemers. Opvolgend iedere week 1,5 uur reflectie, werken aan doelstellingen en kennismaking met de toolbox.

## Methodiek Iedereen Een Eigen Museum

**Kern** Zelf met jongeren aan de slag gaan met het bouwen van een eigen museum en zo de wereld van verhalen ontdekken die achter ogenschijnlijk nietszeggende voorwerpen schuil gaat.

**Eindgebruiker** Jongeren, in het bijzonder jongeren in kwetsbare posities, zoals bewoners van een asielzoekerscentrum. Per groep gaat het om circa 8 tot 12 deelnemers.

Mirte Hartland is organisator, trainer en musicerend woordkunstenaar. Ze staat op het podium als singersong-dichter, is actief als schrijfcoach bij Poetry Circle Nowhere en geeft trainingen op het snijvlak van diversiteit en kunst. Ze ontwikkelt en geeft trainingen voor Stichting de Vrolijkheid, een stichting die kunstprojecten organiseert voor en met jonge bewoners van asielzoekerscentra. Ze heeft deze methodiek ontwikkeld samen met beeldend kunstenaar Nosrat Mansouri.

**Wat is de methodiek?** Om een eigen museum te kunnen realiseren, voeren de jongeren een reeks opdrachten uit. Elk museum bestaat uit een verzameling objecten met een eigen verhaal. De jongeren verzamelen voorwerpen, die voor hen betekenis hebben. Zij worden getraind om het verhaal achter de voorwerpen te vinden en erover te vertellen. Zij verbinden vervolgens hun eigen verhalen met bestaande museumobjecten in een 'echt' museum. Er wordt aandacht geschonken aan storytelling; het leren ontwikkelen, vertellen en performen van deze verhalen. Tenslotte nemen ze leerlingen uit het Voortgezet Onderwijs mee langs deze voorwerpen. Deze objecten komen tot leven via een besloten Facebook-pagina waar de scholieren uit het VO ook toegang toe hebben. Dit resulteert in een online museum met beelden, verhalen en regelmatig contact tussen de jongeren uit het asielzoekerscentrum en de scholieren.

**Opdrachtgevers** Asielzoekerscentra, VO-scholen, gemeenten.

**Voor wie is de training bedoeld?** Voor vrijwilligers en professionals die dit project voor hun organisatie willen ontwikkelen.

### **Wat vraagt het?**

Organisaties die de vrijwilligers en de professionals ondersteunen om dit project uit te voeren. De vrijwilligers of professionals hebben ervaring met de leefwereld van jongeren en zijn in staat hen te enthousiasmeren.

### **Wat biedt het?**

De organisatie heeft hiermee een project in huis gehaald dat jongeren weer mee laat doen met de maatschappij o.a. doordat ze zinvolle contacten ontwikkelen met andere leeftijdsgenoten. Ze krijgen zelfvertrouwen door hun eigen verhaal te vinden en te vertellen.

**Wat houdt de training in?** De cursisten krijgen eerst informatie over het project zelf. Daarbij wordt o.a. ruim aandacht besteed aan de werving van jongeren. De opdrachten die de jongeren krijgen worden stapsgewijs doorgenomen. Daarna maken de cursisten een eigen plan van aanpak. In de training en bij de uitvoering van het project worden de cursisten bijgestaan door twee uitvoerend kunstenaars, die beiden ervaren zijn in het vinden en verbeelden van verhalen.

**Resultaat training** De cursist kan na de training en de begeleiding 'on-the-job' een volgend project zelfstandig uitvoeren.

**Bijzonderheden** Dit project vraagt om samenwerking met een bestaand museum en een VO-school in de nabije omgeving. Het is zinnig om al van tevoren deze partners mee te hebben en de training samen met een vrijwilliger/professional vanuit deze instellingen te doorlopen.

**Duur** De training bestaat uit 1 dag scholing en 2 separate dagdelen intervisie, met daarnaast begeleiding 'on-the-job' door 2 kunstenaars.



# Stichting De Vrolijkheid

Website: [www.vrolijkheid.nl](http://www.vrolijkheid.nl)  
Email: [mirte@vrolijkheid.nl](mailto:mirte@vrolijkheid.nl)  
Telefoon: 020 6273287



# Monique Hoving & Riska Wijgergangs

theatermakers

Website: [www.blikbijzonder.nl](http://www.blikbijzonder.nl)

Mail: [info@blikbijzonder.nl](mailto:info@blikbijzonder.nl)

Mobiel: Riska: 06-14877141; Monique: 06-81059040



## Methodiek De Persoonlijke Postbodes

**Kern** Met de inzet van speciale 'postbodes' worden buurten persoonlijker gemaakt, gemeenschapszin bloot gelegd en mensen in een geïsoleerde leefomgeving zichtbaarder gemaakt. De Persoonlijke Postbodes gaan zorgcentra/instellingen/inloophuizen etc. én de buurten in om ontmoetingen te bezorgen tussen buurtbewoners en mensen die in het dagelijks leven minder zichtbaar zijn.

**Eindgebruiker** Ouderen in zorgcentra, mensen met psychiatrische achtergrond in clubhuizen of instellingen, dak- en thuislozen in inloophuizen, mensen met een beperking in woongroepen.

Monique Hoving en Riska Wijgergangs namen in 2008 het initiatief tot stichting 'Blik Bijzonder'. De twee theatermakers zijn in het alledaagse leven altijd op zoek naar bijzondere verhalen. Theater, muziek en beeldende kunst zetten zij in om verhalen vorm te geven.

**Wat is de methodiek?** Vrijwilligers uit de buurt van bijvoorbeeld een zorgcentrum worden gevraagd onderdeel te worden van het Persoonlijke Postbodes Team. Dit team gaat op zoek naar grote en kleine wensen, verhalen en berichten van bijvoorbeeld ouderen en hun buurtbewoners. Vervolgens gaan zij de opgehaalde aardige pakketjes en opbeurende post persoonlijk bezorgen. Op deze manier worden persoonlijke ontmoetingen georganiseerd. De 'postbode' wordt de vaste boodschapper van de persoon in de instelling; hij/zij schrijft samen de brieven, maakt samen de pakketjes, leest post voor en wordt zo een maatje, vertrouweling en inspirator.

**Opdrachtgevers** Zorgorganisaties, overheidsinstanties, privé initiatieven en ook op aanvraag van een festival, school, markt, buurtinitiatief etc.

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers het liefst zo divers mogelijk, die uit de buurt komen.

**Wat vraagt het?**

Mensen die niet bang zijn een praatje aan te knopen 'buiten' met de buurtbewoners en 'binnen' met mensen van de betreffende instelling.

**Wat biedt het?**

Een bijzondere ervaring; op diverse locaties in de openbare ruimte post gaan halen. Contact met diverse mensen wonende in instellingen.

**Wat houdt de training in?** Na een korte introductie en uitleg gaan de vrijwilligers de buurt in om post op te halen. Zij vragen buurtbewoners post te schrijven voor de mensen die later op de dag bezocht worden. Na afloop van het bezorgen van de post, sluit de groep vrijwilligers gezamenlijk af door resultaten en ervaringen met elkaar te delen. In één dag kunnen mensen ervaren hoe het werkt. Daarna kunnen zij het gemakkelijk zelf voortzetten.

**Bijzonderheden** Wanneer een vrijwilliger het leuk vindt om post te blijven bezorgen tussen iemand van buiten en een persoon uit een instelling is dat mogelijk. De vrijwilligers kunnen op verschillende manier post halen. Of een post uitwisseling met 1 iemand doen.

**Duur** 2 dagdelen

## Het Danspaleis

### Methodiek **Dansfeest voor ouderen**

**Kern** Het Danspaleis is een rondreizend theateraal mini-evenement met PD (platendraaier), decor en dansers, geïnspireerd op de jaren '40 en '50. Plaatsen van bestemming zijn zorgcentra, huizen van de wijk, evenementen, buurtfeesten en festivals die samen met ouderen een feest willen vieren.

**Eindgebruiker** Eindgebruikers: ouderen, zowel zelfstandig wonend als in een zorgcentrum. Familieleden, zorgpersoneel en buurtbewoners zijn ook betrokken bij een dansmiddag. Er zijn minimaal 30 en liefst 50 bezoekers nodig.

Vanuit toeval ontdekte DJ Suna Duijf het effect van muziek op ouderen en merkte dat op een hele persoonlijk en directe manier ouderen kunnen worden geraakt en in beweging worden gezet. Zij richtte Stichting Danspaleis om met muziek levensvreugde aan te boren bij ouderen.

**Wat is de methodiek?** Het Danspaleis is een tankstation van levensvreugde. Met muziek als benzine, laden ouderen zich op. Vaak na vele jaren, staan ze weer eens op de dansvloer. Daarnaast leggen zij contact met leeftijdsgenoten en het personeel van zorgorganisaties en verdiepen zij hun relatie met familieleden en buurtbewoners. Het Danspaleis is een ontmoetingsplaats waarbij ouderen uitgedaagd worden om actief te zijn. De werving voor de bezoekers ligt in principe bij de opdrachtgever. Het Danspaleis kan daarbij wel behulpzaam zijn.

**Opdrachtgevers** Gemeentes, zorgkoepels, lokale ondernemers, festivals zoals Theaterfestival de Parade, Duizel in het Park en de Amsterdamse Winterparade.

**Voor wie is de training bedoeld?** Bij een Danspaleis worden vrijwilligers ingezet als gastheren en -vrouwen, als luis-terend oor en als danser om de ouderen een onvergetelijke middag te geven. Per editie zijn er 5 tot 6 vrijwilligers nodig. Voor hen is deze training bedoeld.

#### **Wat vraagt het?**

Enthousiaste en positieve mensen met enige werk- en levenservaring die sociaal-voelend zijn, zich graag dienstbaar opstellen en van dansen houden. Zij/hij is in staat ouderen te stimuleren om in beweging te komen.

#### **Wat biedt het?**

Voldoening om een oudere een gezellige middag te bezorgen, fijn zelf dansen, een sociaal netwerk met andere vrijwilligers.

**Wat houdt de training in?** De training bestaat uit een inspirerende lezing over hoe je actief blijft op oudere leeftijd. Daarnaast worden tips gegeven over het bewaken van de eigen grenzen op de dansvloer. Tips over hoe je ouderen in beweging kunt brengen om ze te laten dansen. Onderdeel van de training is ook een lekkere dansles in onder andere de Engelse Wals, Foxtrot, Rumba en de Quickstep.

**Resultaat training** Inspiratie om aan de slag te gaan en praktische tips om ouderen in beweging te krijgen. Zelfstandig kunnen functioneren als gastheer/gastvrouw bij de Danspaleis edities.

**Bijzonderheden** Danslessen zijn onderdeel van de training, maar niet verplicht en flexibel in te delen.

**Duur** 1 dagdeel voor inspiratiemiddagen. Danslessen zijn, bij interesse, meerdere avonden.



# Het Danspaleis

Website: [www.hetdanspaleis.com](http://www.hetdanspaleis.com)

Email: [info@hetdanspaleis.com](mailto:info@hetdanspaleis.com)

Mobiel: 06-33306083



# ArteKino/Angela Manders

museum- en kunsteducatie

Website: [www.mv1d.nl](http://www.mv1d.nl)  
Email: [info@artekino.nl](mailto:info@artekino.nl)  
Mobiel: 06-16710824

## Methodiek **Museum Voor 1 Dag**

**Kern** *Museum voor 1 Dag* maakt de rijkdom aan hedendaagse kunst en cultureel erfgoed op een laagdrempelige manier toegankelijk voor mensen die hier niet of moeilijk toegang toe hebben.

**Eindgebruiker** Mensen die niet of minder mobiel zijn, zoals bijvoorbeeld ouderen in zorginstellingen van de afdelingen Psychogeriatric, Somatiek, Revalidatie en Dagbehandeling. Maximale groepsgrootte 15 personen; op een afdeling Psychogeriatric is een kleinere groep wenselijk.

Angela Manders ontwikkelt binnen haar bedrijf ArteKino projecten en methodieken rond kunst en cultureel erfgoed, zoals *Museum Voor 1 Dag*. Zij doet dit meestal in opdracht van musea en andere culturele instellingen. Verder geeft zij trainingen publieksbegeleiding en heeft ruime ervaring in het begeleiden en coördineren van educatieve trajecten en processen.

**Wat is de methodiek?** Vertellers presenteren museale voorwerpen en verhalen op locatie. Zij doen dit op een interactieve en zintuiglijke manier en stimuleren de interactie tussen object en deelnemer, zodat de deelnemers de verhalen zelf ontdekken. Hierbij wordt uitgegaan van de wensen en mogelijkheden van de doelgroep. *Museum voor 1 Dag* is daarmee een programma dat prikkelt, verleidt en plezier geeft. Dit leidt ertoe dat de "bezoekers" even in een andere wereld komen en uitgenodigd worden om iets nieuws te ervaren, vragen te stellen, na te denken en ervaringen en kennis te delen.

**Opdrachtgevers** Musea en andere culturele instellingen, zorgorganisaties, zoals AxionContinu in Utrecht. Zie ook [www.artekino.nl](http://www.artekino.nl)

**Voor wie is de training bedoeld?** Vrijwilligers die in musea of andere cultureel erfgoedinstellingen werken en hun verhalen en collectie toegankelijk willen maken voor mensen die niet of moeilijk naar het museum toe kunnen komen. Maar ook activiteitenbegeleiders in de zorgcentra die willen samenwerken met culturele instellingen in de buurt, zoals het museum, erfgoedhuis of galerie.

### **Wat vraagt het?**

Vrijwilligers die affiniteit hebben met cultuur en ouderen, open staan voor nieuwe werkwijzen en de ander.

### **Wat biedt het?**

De vrijwilligers leren opnieuw naar de 'eigen' collectie kijken en hoe ze deze op verschillende manieren in kunnen zetten voor een museale ervaring op locatie. Voor de activiteitenbegeleider betekent dit een verrijking van aanbod.

**Wat houdt de training in?** In de training wordt aandacht geschonken aan de doelgroep, de werkwijze en de uitvoering. Het project valt en staat bij de uitvoering van het project, de wijze waarop de museale collectie wordt ingezet en hoe de doelgroep wordt uitgedaagd om te participeren. Het werken op locatie vergt namelijk bepaalde vaardigheden, die in het museum niet of minder gevraagd worden.

Resultaat training: Kennis en vaardigheden om een geschikte collectie te selecteren, juiste werkvormen te ontwikkelen en met kunde, empathie en humor kunnen presenteren en deelnemers activeren.

**Bijzonderheden** De objecten die gebruikt worden binnen dit project moeten aangeraakt mogen worden!

**Duur** Training op maat (3 x 3 uur): 1] werken met voorwerpen, 2] contact met de doelgroep, 3] presenteren - inclusief een digitaal exemplaar van de handleiding MV1D. Eventueel monitoren van de vertellers tijdens een pilot.

## Methodiek **BuurtActeur, CultuurGids, spelleider VerhalenVanger**

**Kern** In de voorstellingen en festivals van ZID Theater werken buurtacteurs en professionals samen om voorstellingen te creëren over alledaagse thema's waarin iedereen zich herkent.

**Eindgebruiker** Buurtbewoners die weinig contacten hebben in de wijk.

ZID Theater is een culturele organisatie, gevestigd in Amsterdam. ZID verbindt kunst, cultuur en samenleving door creatieve talenten van mensen in te zetten voor positieve verandering. ZID maakt theaterproducties samen met wijkbewoners en professionals en is actief op het vlak van community art.

**Wat is de methodiek?** ZID Theater biedt methodieken waarbij buurtbewoners leren hun talenten in te zetten voor hun eigen buurt. ZID heeft drie trainingen voor buurtbewoners ontwikkeld:

1. CultuurGids: In de training CultuurGids leren vrijwilligers hoe ze zelf culturele activiteiten kunnen organiseren in hun buurt.
2. BuurtActeur: buurtbewoners met affiniteit voor theater, dans en muziek worden opgeleid tot een speler in ZID-buurtvoorstellingen.
3. VerhalenVanger: vrijwilligers leren hoe ze zelfstandig groepen kunnen begeleiden met het spel VerhalenVanger; een spelmethodiek die deelnemers helpt verhalen met elkaar te delen.

**Opdrachtgevers** Culturele en welzijnsinstellingen, (buurt)theaters, gemeenten.

**Voor wie is de training bedoeld?** De training CultuurGids is bedoeld voor vrijwilligers die willen leren hoe ze culturele activiteiten in hun eigen buurt kunnen opzetten. De training BuurtActeur is gericht op buurtbewoners die gevoel hebben voor en plezier hebben in theater, dans en muziek en hun talenten op dit gebied verder willen ontwikkelen. De training VerhalenVanger is bedoeld voor vrijwilligers die de dialoog wensen te bevorderen tussen deelnemers en daarbij gebruik willen maken van de methode VerhalenVanger.

**Wat vraagt het?**

Een opdrachtgever die de werving van de vrijwilligers of potentiële buurtacteurs doet.

**Wat biedt het?**

Een zinvolle, leuke training waarin de cursisten hun eigen talenten kunnen ontwikkelen.

**Wat houdt de training in?**

1. Training CultuurGids: cursisten leren vaardigheden die nodig zijn om culturele activiteiten te organiseren. De vaardigheden worden al doende geleerd en de training resulteert in een festival.
2. Training BuurtActeur: speltechnieken, beweging, stemgebruik en improvisatietechnieken. De cursisten brengen eigen ervaringen en fascinaties in en zetten die om in theatrale scènes.
3. Training VerhalenVanger: cursisten leren de methode van VerhalenVanger, een methode die helpt verhalen te delen, niet alleen in woord maar ook in beeld.

**Resultaat training** Met de opgedane kennis en ervaringen kunnen de CultuurGidsen een eigen activiteit vormgeven, BuurtActeurs meespelen in een buurtvoorstelling en VerhalenVangers groepen deelnemers begeleiden met het delen van verhalen.

**Duur**

1. Training CultuurGids: 10 bijeenkomsten van 2 uur
2. Training BuurtActeur: idealiter 2x per week 2-3 uur, gemiddeld 10 weken
3. Spelleider VerhalenVanger: idealiter 3 x 2 uur



# ZID theater

Website: [www.zidtheater.nl](http://www.zidtheater.nl)  
Email: [Karolina@zidtheater.nl](mailto:Karolina@zidtheater.nl)  
Telefoon: 020-4888449



# Koor en Stem

Website: [www.zingenmetdementie.be](http://www.zingenmetdementie.be)  
Email: [dementie@koorenstem.be](mailto:dementie@koorenstem.be)  
Telefoon: +32 3 237 96 43



## Koor en Stem (Vlaanderen)

### Methodiek De Stem van ons Geheugen

**Kern** Zelf met dementerende ouderen en hun mantelzorgers zingend aan de slag gaan in een zogenaamd contactkoor. Door samen te zingen met familieleden, vrienden en verzorgend personeel krijgen mensen met dementie opnieuw contact met hun omgeving.

**Eindgebruiker** Mensen met dementie al dan niet wonend in een zorgcentrum. Een contactkoor bestaat uit 10 tot 30 deelnemers.

**Meer info** Koor&Stem in Antwerpen is het ondersteunende organisatie voor de koorzang in Vlaanderen en werkt een inclusief, divers en innoverend ondersteuningsbeleid uit voor alle koren en zangers in Vlaanderen, met bijzondere aandacht voor de kwetsbare groepen in onze samenleving. Koor&Stem is de initiator van De Stem van ons Geheugen en werkt daarin samen met het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, het Imeldaziekenhuis, Woon- en zorgcentrum Den Olm, House of Music en Foton.

**Wat is de methodiek?** In de methodiek leren de deelnemers heel concreet hoe ze met een beginnend contactkoor de beste resultaten kunnen bereiken. Deelnemers worden wegwijs gemaakt in de kracht van muziek voor mensen met dementie, zij leren hoe de opstart en organisatie van een contactkoor aan te pakken, hoe om te gaan met repertoire en met de methodiek om met een gemengde groep te zingen op maat van mensen met dementie. De workshops eindigen met een zangsessie samen met mensen met dementie. Om als deelnemer daarna in de eigen omgeving op een geïnformeerde en geïnspireerde manier met een contactkoor aan de slag te kunnen gaan.

**Opdrachtgevers** Zorgcentra, koren, gemeenten, beroepsonderwijs. (Koor&Stem heeft ook workshops op maat voor beroepsonderwijs, beleidsmakers en directies)

**Voor wie is de training bedoeld?** Voor beroepskrachten uit de ouderenzorg, muzikale en andere vrijwilligers en mantelzorgers.

#### **Wat vraagt het?**

Organisaties en (lokale) overheden die de vrijwilligers en de professionals ondersteunen om dit project uit te voeren. Vrijwilligers of professionals hebben ervaring met de leefwereld van mensen met dementie en zijn in staat hen te ondersteunen en enthousiasmeren.

#### **Wat biedt het?**

De organisatie heeft hiermee een project in handen dat de kwaliteit van zorg een impuls geeft en het contact tussen cliënten, mantelzorgers en verplegend personeel versterkt.

**Wat houdt de training in?** Met behulp van een inspiratiegids, liedteksten, partituren en een demo-CD als materiaal krijgen cursisten informatie over de praktische en muzikale aspecten van het werken met of het opzetten van een contactkoor. Deelnemers krijgen een stappenplan aangereikt, argumentaties aangereikt om met directies en gemeentes in gesprek te gaan en suggesties aangereikt hoe verzorgers en mantelzorgers te betrekken.

**Resultaat training** De cursist weet na de training de "ins en outs" en kan beginnen met het opstarten van een eigen contactkoor.

**Bijzonderheden** De materialen en expertise zijn ook voor vrijwilligers in Nederland beschikbaar en op de website van De Stem van ons Geheugen staat veel materiaal en tips. Voor individuele ondersteuning is een bezoek aan Koor&Stem of aan een van de 72 contactkoren die Vlaanderen inmiddels kent zinvol.

**Duur** De training bestaat uit 1 dag scholing en er zijn daarnaast verschillende workshops en intervisie-bijeenkomsten georganiseerd. Daarnaast bestaat (in Vlaanderen) begeleiding 'on-the-job' door ervaren coaches.

L  
K C  
A



#### Colofon

Tekst  
Christine Ravenhorst  
m.m.v. Joost van Alkemade (NOV) en Ingrid Docter (LKCA)

Eindredactie  
Hans Noijens

Vormgeving  
Taluut Utrecht

Foto omslag: Maria Morales, ZID Theater,  
uit de voorstelling Liefde NU

Uitgever  
Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA)  
Postbus 452  
3500 AL Utrecht  
030 711 51 00  
info@lkca.nl  
www.lkca.nl