

# REMINISCENTIE-ACTIVITEIT

Ontwikkeld door Nele Piers - Arteveldehogeschool Gent in opdracht van het Huis van Alijn.

## VOORWOORD

Reminiscentie kan omschreven worden als *“het ophalen van herinneringen uit het verleden door middel van verschillende middelen. De herinneringen van de persoon worden bespreekbaar gemaakt met respect voor de emoties die het teweeg kan brengen.”* Het is sinds enkele jaren een reeds ingeburgerde activiteit in vele woonzorgcentra in Vlaanderen en wordt als erg positief bevonden. Enerzijds draagt reminisceren bij ouderen vooral bij aan hun identiteit. Hun herinneringen hebben ervoor gezorgd dat ze zijn wie ze zijn en dat heeft zijn effect op hun eigenwaarde en zelfvertrouwen. Anderzijds kan reminisceren in groep nieuwe sociale contacten tot stand brengen. Het reminisceren in groep kan leiden tot het ontdekken van gemeenschappelijke belevenissen, interesses,... en dat is positief voor het steeds kleiner wordende sociale netwerk van de oudere persoon. De hulpverlener, hier meestal de ergotherapeut, kan door een reminiscentie-activiteit vertrouwen opbouwen met de bewoner en het huidige gedrag beter begrijpen. Reminiscentie heeft verder ook een positief effect op de mentale functies van ouderen, vooral het langetermijngeheugen wordt getraind (De Coninck, 2008).

## DOELEN

We streven volgende ergotherapeutische doelen na bij de deelnemers:

- Ophalen van herinneringen van betekenisvolle momenten.
- Verhogen of behoud van sociaal contact.

## VOORBEREIDING

In bijgevoegd document (*Reminiscentie\_kaarten*) vind je de vijftientig reminiscentiekaarten. Deze druk je af, knip je uit, vouw je dubbel en kleef je dicht.

Je kan de kaarten plastificeren om ze duurzaam te maken. Afdrukken op dikker papier kan eveneens een goede tip zijn.

Op de kaarten vind je aan de ene kant een foto en aan de andere kant twee suggestieve reminiscentie-vragen die je kan stellen over de foto.

## UITVOERING

Het verloop van de activiteit kan je als ergotherapeut volledig zelf bepalen. Het is niet noodzakelijk steeds alle foto's en vragen te gebruiken tijdens de reminiscentie-activiteit. Wanneer het gesprek spontaan op gang komt, is het meestal beter hierop in te gaan. Neem uitgebreid de tijd voor het gesprek en om bij elke foto stil te staan. Het is niet aangenaam wanneer het gesprek vroegtijdig moet worden afgebroken omdat het bijvoorbeeld etenstijd is.

OVERZICHT VRAGEN EN ANTWOORDEN

Afbeelding	Vragen
Oude fietshelm	Wat is dit? Waarvoor werd het gebruikt? Weet je nog wanneer het verplicht was een fietshelm te dragen? <b>2003</b>
Oude fiets	Heb je ook nog met zo'n fiets gereden? Wat was er zo goed aan deze fietsen?
Oude drinkbus	Wat is dit? Wat dronken de wielrenners vroeger denk je? <b>bier, water, ...</b>
Oud wielertruitje (wol)	Van welke stof werden deze truitjes gemaakt? <b>Wol</b> Wat waren je favoriete wielerploegen? Welke wielerploegen ken je nog? <b>Molteni, Velda Flandria, Gelati Sanson,...</b>
Oude binnenbanden	Wat zijn dit? Hoe vervang je een binnenband? Hoe werden deze vroeger vervoerd door de wielrenners? <b>Gekruist rond de borstkas</b>
Oude wielerschoenen	Waren deze schoenen bevestigd aan de trappers? Zo ja, hoe? <b>Via insteekhaken of kliksysteem.</b> Heb je zelf ook nog met zo'n schoenen gefietst?
Oude wielermuts met bril	Kan je een wedstrijd herinneren waarin wielrenners zo'n muts droegen?
Wielrenner in kostuum	Heeft er iemand een herinnering dat de wielrenners nog in deze outfit fietsten? Wat is er in de tijd veranderd aan de wieleroutfit? <b>Andere stof, gestroomlijnd, speciale schoenen, ...</b>
Koersnummer	Wat is dit? <b>Koersnummer</b> Waarom wordt dit gebruikt in de koers? <b>Renners krijgen een nummer om ze makkelijker te herkennen.</b>
Motor van vroeger	Waarom worden deze motoren gebruikt in de koers? <b>Om de koers te begeleiden, seingever, aangeven van de voorsprong in tijd aan de renners.</b> Hebben ze dezelfde functie als de motoren die vandaag de dag in de koers worden ingezet? <b>Ja, maar er zijn er vandaag veel meer in de koers aanwezig.</b>

<p>Volgwagen van vroeger</p>	<p>Waarom werd dit voertuig gebruikt in de wielervedwereld? <b>Aangeven van eten en drinken, fietsen, coach die commando's geeft,...</b>          Werden er veel zo'n wagens ingezet? Hoe is dit in vergelijking met vandaag? <b>Vandaag veel meer.</b></p>
<p>Derny van vroeger</p>	<p>Waarom werd dit voertuig gebruikt in de wielervedwereld? <b>Gangmaakmotor in het pisterijden.</b>          Ben je ooit gaan kijken naar een wedstrijd met deze motoren? Zo ja, waar en wanneer?</p>
<p>Wielerpiste</p>	<p>Welke soort wielervedstrijden worden er hier gereden? <b>Baanwielrennen, zesdaagse wedstrijden,...</b>          Waar waren er wielerpistes in Vlaanderen? <b>Gent, Aalst, Antwerpen, Avelgem, Beernem, Beveren-Waas, Blankenberge, Bocholt, Boom, Borlo, Borsbeke, Bree, Brugge, Brussel,...</b></p>
<p>Eddy Merckx</p>	<p>Herken je deze wielrenner? Zijn bijnaam is De Kannibaal.          Weet je nog wat er in de zomer van het jaar '69 allemaal te doen was rond deze wielrenner? <b>Winnaar Ronde van Frankrijk.</b></p>
<p>Lucien Van Impe</p>	<p>Herken je deze wielrenner?          Ken je zijn bijnaam? <b>De Kleine van Mere</b>          Hij won als laatste Belg een grote wielervedstrijd.          Welke wedstrijd denk je? <b>Ronde van Frankrijk.</b></p>
<p>Roger De Vlaeminck</p>	<p>Wie is deze wielrenner?          Welke wedstrijden won hij? <b>Parijs - Roubaix (vier maal), Ronde van Vlaanderen, Omloop Het Volk, Ronde van Italië, Tirreno - Adriatico,...</b></p>

<p>Raymond Poulidor</p>	<p>Herken je deze wielrenner? Hij is de Eeuwige tweede. Ken je de reden waarom hij zijn bijnaam kreeg? <b>In veel grote wedstrijden is hij vaak tweede geweest. In de Ronde van Frankrijk bijvoorbeeld was hij maar liefst driemaal tweede en heeft hij nooit in de gele trui mogen fietsen.</b></p>
<p>Herman Van Springel</p>	<p>Herken je deze wielrenner? Zijn bijnaam is Monsieur Bordeaux-Paris. Welke wedstrijden heeft hij gewonnen? <b>Hij won zevenmaal Bordeaux – Parijs, hij werd Belgisch kampioen en won ook Omloop Het Volk, Parijs - Tours,...</b></p>
<p>Briek Schotte</p>	<p>Herken je deze wielrenner? Hij is een Belg! Weet je nog wanneer hij een grote wedstrijd won? <b>Ronde van Vlaanderen (tweemaal: 1942 en 1948) en wereldkampioen (tweemaal: 1948 en 1950)</b></p>
<p>Jacques Anquetil</p>	<p>Herken je deze wielrenner? Hij is van Franse origine. Ken je zijn bijnaam? <b>Monsieur Chrono</b></p>
<p>Fausto Coppi</p>	<p>Herken je deze wielrenner? Hij is van Italiaanse origine. Ken je zijn bijnaam? <b>Il Campionissimo</b></p>
<p>Zesdaagse (Gent)</p>	<p>Ben je al eens naar de Zesdaagse in Gent geweest? Waar in Gent wordt deze wedstrijd georganiseerd? <b>In het Kuipke</b></p>

<p>Wedstrijd Sportpaleis</p>	<p>Herken je deze affiche of gelijkaardige affiches van het evenement? <b>Affiche van het Sportpaleis waar er vaak wielervedstrijden georganiseerd werden op de piste.</b> Ging je hier ooit naar een wedstrijd kijken?</p>
<p>Tour de France</p>	<p>Welke rol speelde de Ronde van Frankrijk in jullie leven? Wat is je oudste herinnering aan de Ronde van Frankrijk?</p>
<p>Oude radio + tv</p>	<p>Hoe volgden de mensen de koers? <b>Via de radio, via de uitzendingen op tv.</b> Op welke manier volgde jij de koers?</p>

#### REFERENTIELIJST

De Coninck, L., (2008). Ergotherapie in de gerontologie: Basisboek voor kwaliteitsvolle hulpverlening (1<sup>ste</sup> druk). Leuven: Acco.