

Handleiding voor de taalcoach

Bij lesbrief 3: Ouder worden

Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over ouder worden. De levensloop wordt aan de hand van verschillende levensfasen behandeld, zoals de kindertijd, de volwassenheid en de ouderdom.
- Een levensfase is een deel van je leven. Over de levensfasen is toegankelijke informatie te vinden op Wikipedia. Als zoektermen kun je gebruiken: baby, kleuter, volwassene en oudere. Deze les biedt leuke aanknopingspunten om over generaties te praten, bijvoorbeeld kind/moeder/oma of grootmoeder/overgrootmoeder.
- Bij 'ouder worden' hoort ook een onderwerp als 'jarig zijn'. Hierbij kun je iets doen met de Nederlandse verjaardagsliedjes 'Lang zal ze leven' en 'Er is er een jarig'. Op YouTube zijn deze liedjes te vinden. Je kunt deze liedjes laten horen in de les.
- In deze lesbrief wordt gebruik gemaakt van bijwoorden van tijd (tijdsbepalingen) zoals vandaag, gisteren, volgende week, straks, zo en nu. Deze woorden geven aan wanneer (of hoe vaak) iets gebeurt.
- Tijdens het behandelen van deze lesbrief, worden cursisten met behulp van spreekkaarten geïnformeerd over welke hulpmiddelen gebruikt kunnen worden bij het ouder worden, zoals een rollator of een traplift. Ook krijgen zij beknopte informatie over hoe de ouderzorg er in Nederland uitziet.

Leerdoelen

De cursisten leren:

- woorden over levensfasen
- praten over ouder worden
- oefenen met woorden over tijd
- praten over hulp bij ouder worden
- praten over veranderingen van het lichaam

Materiaal in het lespakket

- lesbrief 3 'ouder worden'
- extra spreekkaart 'hulp(middelen) bij ouder worden'. Achterin deze map vind je al het extra materiaal bij de lesbrieven.

Materiaal zelf meenemen

- foto's van jezelf of bekenden in verschillende levensfasen

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Print de spreekkaarten voor elk groepje.

Woordenschat

- het kind
- de volwassene
- de oudere
- de rimpel
- de grijze haar
- onthouden

1. Introductie

- Bekijk en bespreek samen de afbeelding op de voorpagina van de lesbrief. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven. Wie zien ze hier?
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over ouder worden. Jullie gaan ervaringen uitwisselen met elkaar en iedereen krijgt de tijd om zijn/haar verhaal te vertellen.
- Begin met de vraag: aan welke woorden en onderwerpen denken jullie bij het thema ouder worden? Welke levensfasen ken je al? (Een levensfase is een deel van je leven). Wanneer ben je oud?
- Kunnen de cursisten nog meer woorden bedenken die te maken hebben met ouder worden/levensfasen? (Rimpels, grijs haar, moeite met bewegen/tillen).
Maak samen een woordspin. Dit is een belangrijk onderdeel om de voorkennis van de woordenschat en ervaringen van de cursisten in beeld te krijgen.
- Eventueel kun je de volgende voorbeelden van levensfasen verder uitwerken:
 1. **De kindertijd** 0-12 jaar. De kindertijd is te verdelen in:
 - **De baby:** een kind tot één jaar oud.
 - **De peuter:** een jong kind tussen 1,5 en 3 jaar.
 - **De kleuter:** een kind tussen 4 en 6 jaar. Kleuters gaan naar school als ze (bijna) vier jaar zijn.
 - **Het schoolkind:** een kind tussen 6 en 12 jaar. Het schoolkind leert lezen en schrijven, rekenen enzovoort.
 - **De puber:** iemand tussen 12 en 16 jaar. Het lichaam verandert onder invloed van hormonen. Voorbeelden van veranderingen zijn langer en voller worden, pukkels krijgen, stemmingswisselingen.
 - **De tiener:** iemand tussen 13 en 19 jaar. Alle leeftijden die op -tien eindigen. Een tiener leert zelfstandig te worden.
 2. **De volwassene:** iemand vanaf 18 jaar.
 3. **De oudere:** iemand vanaf 60 jaar.
- Bespreek de leerdoelen.

2. Instructie en verwerking

A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens één (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden. Wijs de cursisten op de woorden die een tijd aangeven. De zes woorden die in deze les behandeld worden, worden onder kopje B. in deze handleiding nader uitgelegd.
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. Laat de cursisten de zinnen hardop voorlezen en overleggen of ze het in de tekst hebben gehoord/gelezen. Laat bij de zinnen die *niet* in de tekst staan, aangeven hoe het *wel* in de tekst staat. Bijvoorbeeld: opa is morgen jarig → Fadih is morgen jarig.

- Bespreek oefening 2. Leg uit dat deze woorden je iets vertellen over de tijd. Bijvoorbeeld wanneer iets gebeurt of hoe lang iets duurt. Lees vervolgens de tijdsbepalingen in oefening 2 voor. In tweetallen of individueel bedenken de cursisten welke tijdsbepaling in welke zin thuishoort. De informatie om de oefening te maken is te vinden in de leestekst.

B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
 - **het kind:** iemand van 0 tot ongeveer 12 à 14 jaar, een jong persoon, deze persoon is nog niet volwassen, moet nog veel leren, heeft nog zorg van de ouders nodig, is nog niet (helemaal) zelfstandig. Wat zijn andere woorden voor kind? (Kindje, koter). Een andere definitie van het kind is: de nakomeling, de zoon de dochter. Hier wordt in de spreekoefening over doorgepraat.
 - **de volwassene:** iedereen vanaf 18 jaar. Wanneer ben je volwassen? Heeft dat te maken met je leeftijd of gedrag? ('Gedraag je eens volwassen!'). Wat mag je allemaal als je volwassen bent? (Stemmen, alcohol drinken, autorijden). Hier wordt in de spreekoefening verder over doorgepraat.
 - **de oudere:** wanneer ben je een oudere? (Meestal mensen die ouder zijn dan 65 jaar). Heeft dat te maken met je leeftijd of met hoe oud je je voelt? Wat zijn andere woorden voor oudere? (Bejaarde, senior, evt. opa/oma) Wat verandert er allemaal als je ouder wordt? Bespreek ook het woord 'de generatie', in de betekenis van vader/moeder/opa/oma/overgrootvader/overgrootmoeder. Wat verandert er nog meer? (AOW, pensioen en zelfstandig wonen).
 - **de grijze haar:** de meeste mensen krijgen tussen hun 35^e en 40^e levensjaar hun eerste grijze haren. Melanine/pigment geven kleur aan de haren. Als je ouder wordt, gaan de haarzakjes minder melanine/pigment aanmaken. Je krijgt dan grijze haren. Wanneer kreeg jij je eerste grijze haren? Vond je dit erg? Verf jij je haar?
 - **de rimpel:** naarmate je ouder wordt, wordt de huid dunner en minder stevig. Rimpels in het gezicht zijn vaak te zien rond de ogen, rond de mond en op het voorhoofd. Een ander woord voor rimpel is 'plooi' of 'lijn'. Vind jij het erg om rimpels te krijgen? Welke middelen ken jij om rimpels te voorkomen? (Beschermen tegen de zon, niet roken, antirimpelcrème gebruiken). Helpt dit? Wat doen mensen in jouw land van herkomst/cultuur tegen rimpels?
 - **onthouden:** iets in je hersens opslaan zodat je het later nog weet. In de les kun je bijvoorbeeld nieuwe woorden onthouden of vergeten die je geleerd hebt. Als je ouder wordt, gaat je geheugen achteruit. Je vindt het moeilijker om dingen te onthouden, je vergeet veel.
- Oefening met woorden: de cursisten schrijven de woorden over in de lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Laat ze, als het mogelijk is, een zin maken waarin het woord voorkomt.

C. Spreken

- Praten in tweetallen.

Bespreek in tweetallen welke veranderingen er plaatsvinden bij het ouder worden.

Voorbeelden van veranderingen zijn:

- *Lichamelijke veranderingen*: rimpels, de huid en haren worden dunner, grijs haar, geverfd haar (bijv. henna), opvliegers, concentratie, fitheid en houding worden anders. Ook het gehoor, het zicht en de kracht nemen af.
- *Veranderingen in denken en voelen*: het denken en voelen verandert. De oudere merkt bijvoorbeeld dat hij sommige dingen minder goed kan onthouden. Of hij merkt dat een gesprek met een jongere hem te snel gaat.

- Praten in de groep over ouder worden.

Probeer iedereen antwoord te laten geven. Laat de cursisten antwoorden in hele zinnen. De vragen in de lesbrief zijn hierbij een leidraad.

Het zou leuk zijn om aan de hand van foto's van elkaar uit verschillende levensfasen in gesprek te gaan.

- Wanneer ben je geboren? Wanneer ben je dus jarig? (Jaartal, datum).
- Hoe oud ben jij? (Getal).
- Hoe oud voel je je? (Wat is het verschil tussen deze en de vorige vraag? Voel je je soms ouder dan dat je bent? Of juist jonger? Waaraan merk je dat?).
- Heb je kinderen? Hoe oud zijn zij? Zijn het baby's, peuters, kleuters, tieners of zijn zij volwassen?
- Op welke leeftijd ben je in het land van herkomst volwassen? Wat verandert er dan? Wanneer ben je in jouw land van herkomst zelfstandig/heb je de zorg van je ouders niet meer nodig?
- Vieren jullie je verjaardag? Hoe? (Slingers, cadeautjes, taart, feest).
- Vind je het leuk om ouder te worden? Waarom wel/niet?
- Welke leeftijd vind jij het leukst? Waarom?
- Ken je veel oudere mensen?
- Ken je ouderen die hulp in huis hebben?
- Hoe wordt er in jouw cultuur aangekeken tegen ouder worden?
- Ken je ouderen die naar een verzorgingshuis gaan?
- Ben je wel eens in een verzorgingshuis geweest?
- Hoe vond je het om daar te zijn?

D. Eindopdracht:

De cursisten bekijken in kleine groepjes de spreekkaarten en beschrijven wat ze zien. Licht de opdracht toe aan de hand van onderstaande vragen.

Wat zie je op de afbeelding en wanneer wordt het gebruikt?

Te zien op de afbeelding: een bril, een gehoorapparaat, een douchestoel, een liftstoel, een kruk, een rollator, de steunkousen, een rolstoel en een scootmobiel. Geef hierbij aan dat de cursisten de huisarts benaderen wanneer ze klachten hebben als het gaat om bijvoorbeeld het gehoor, de ogen, de rug of bewegen.

Hulpmiddelen als rollators en krukken kunnen gehuurd of gekocht worden bij de thuiszorgwinkel. Voor een gehoorapparaat is vanaf 67 jaar geen verwijzing nodig van de huisarts/kno-arts, onder de 67 jaar wel.

Wanneer er tijd voor is, kun je na het behandelen van de spreekkaarten, de drie vormen van ouderenzorg in Nederland bespreken:

1. Zorg aan huis. Wanneer er hulp nodig is vanwege lichamelijke klachten is het soms mogelijk dat iemand van de thuiszorg komt. Op de afbeeldingen zie je voorbeelden van

thuiszorgsituaties. Belangrijk is ook hierbij de eerste stap naar de huisarts te maken. In de lesbrief over de huisarts zullen we hier verder op ingaan.

2. **Dagbesteding:** de oudere blijft thuis wonen maar krijgt hulp op een dagbestedingscentrum. Daar kan hij/zij samen met anderen koffiedrinken, spelletjes doen, de krant lezen enz. Er zijn daar mensen die de oudere hierbij helpen. Dit helpt om zelfstandig en gezond te blijven.
3. **Woon-zorgcentrum:**
 - Een verzorgingshuis: de oudere woont (tijdelijk) niet meer thuis. Hij/zij krijgt hulp bij het aankleden, wassen, eten, naar bed gaan enz.
 - Een verpleeghuis: de oudere woont (tijdelijk) niet meer thuis. De oudere krijgt medische zorg bijvoorbeeld na een hersenbloeding of bij dementie.

Na de les/ doorverwijzen

Wanneer je merkt dat de cursist moeite heeft met het onderwerp of vragen heeft over ouder worden, dan is het goed om door te verwijzen naar de huisarts. De cursist kan de huisarts vragen om advies bij het vinden van gepaste zorg. De huisarts kent de organisaties en instellingen voor ouderen in de buurt en kan doorverwijzen.

Cursisten kunnen ook terecht bij het buurtteam met vragen op het gebied van wonen, dagbesteding of voor hulp bij het aanvragen van zorg en ondersteuning,

<https://www.buurteamsutrecht.nl/>

3. Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar of niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.
Voorbeelden van stellingen:
 - Een kind is even oud als een volwassene (niet waar).
 - Bij ouder worden, verandert alleen je lichaam (niet waar).
- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Gaan ze nu zelf ook anders naar tijd en ouder worden kijken? Noteer je bevindingen in je schrift.

Spreken

Praten in tweetallen

Waarom merk je dat je ouder wordt?

Noem drie veranderingen en bespreek ze daarna in de groep.

- 1.
- 2.
- 3.

Praten in de groep over ouder worden

Waarom merk je dat je ouder wordt?

- Wanneer ben je geboren?
- Hoe oud ben jij?
- Hoe oud voel je je?
- Heb je kinderen? Hoe oud zijn zij?
- Op welke leeftijd ben je in jouw cultuur volwassen?
- Vier je wel eens je verjaardag? Hoe?
- Welke leeftijd vind jij het leukst?
- Vind je het leuk om ouder te worden?
- Ken je veel oudere mensen?
- Ken je ouderen die hulp in huis hebben?
- Ken je ouderen die naar een verzorgingshuis gaan?
- Ben je wel eens in een verzorgingshuis geweest?
- Hoe vond je het om daar te zijn?

Eindopdracht

Bekijk de spreekkaarten. Wat zie je op de spreekkaarten?

Waar kun je hulp bij vragen?



Ouder worden

Lesbrief 3



Deze lesbrief gaat over ouder worden

Wat leer je in deze les?

Je leert:

- woorden over levensfasen
- oefenen met woorden over tijd
- praten over hulp bij ouder worden
- praten over veranderingen van het lichaam

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Opa is op visite bij zijn kleinzoon Fadih. Opa praat met Fadih over ouder worden.
Fadih vindt opa oud. Waarom vindt hij dat?

Opa: Morgen ben jij jarig. Dan word je 11 jaar.

Fadih: Ja, morgen ben ik jarig! Dan is het feest.

Opa: Wat gaat de tijd snel. Je bent nu een groot kind. Over een paar jaar ben je volwassen.

Fadih: Hoe oud ben jij opa?

Opa: Nou jongen, ik ben wel een oudere, maar ik voel mij niet oud. Ik ben nog heel fit. Ik kan nog steeds met jou voetballen. En ik wandel iedere dag met oma.

Fadih: Maar je hebt wel rimpels en grijze haren.

Opa: Wat zeg je?

Fadih: Heb jij je gehoorapparaat wel in?

Opa: Nee, dat ben ik vergeten.

Fadih: Alweer? Je moet het op een briefje schrijven. Dan kun je het beter onthouden.

Opa: Dat is een goed idee.

Oefening 1

Staat het in de tekst?

ja nee

Opa is morgen jarig.

ja nee

Opa is een oudere.

ja nee

Opa voelt zich niet oud.

ja nee

Opa en Fadih voetballen nooit samen.

ja nee

Opa heeft geen rimpels.

ja nee

Opa kan dingen moeilijk onthouden.

ja nee

Oefening 2

Tijden

Kies uit: vroeger, straks, vandaag, gisteren, morgen

..... ben ik jarig.

..... was ik een kind.

..... ga ik wandelen met mijn vriendinnen.

..... pas ik op mijn kleinzoon.

..... was ik ziek.

Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. het kind

.....
.....



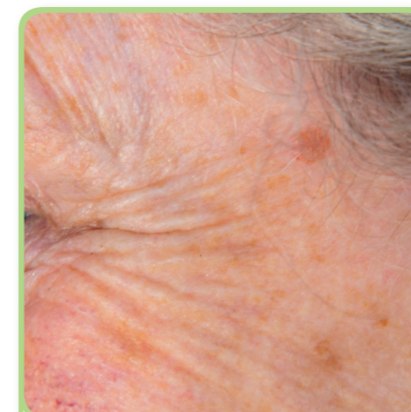
2. de volwassene

.....
.....



3. de oudere

.....
.....



4. de rimpels

.....
.....



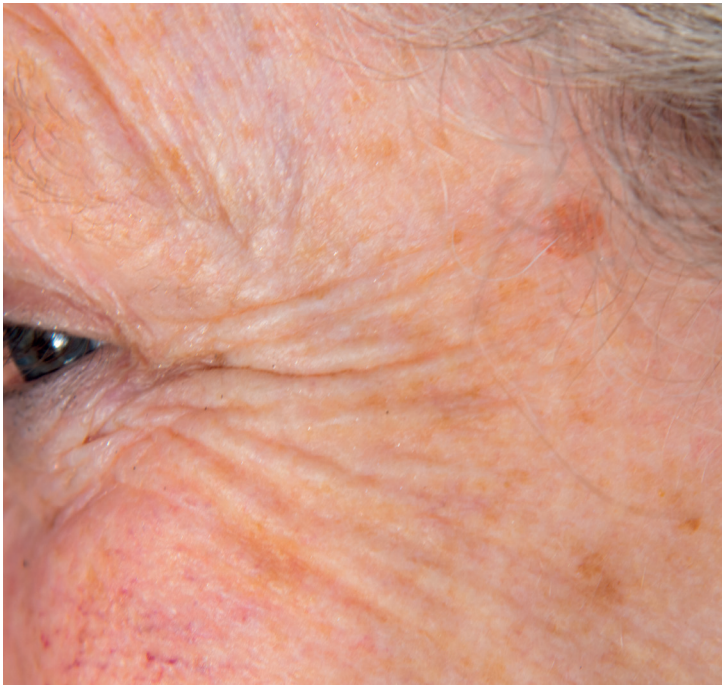
5. de grijze haren

.....
.....



6. onthouden

.....
.....





de
grijze haar



de
oudere



het
kind



onthouden



de
rimpel



de
volwassene

Spreekkaarten bij lesbrief 'ouder worden'

1. Wat zie je op de afbeelding en wanneer gebruik je het?
2. Waar koop je het? Ga je hiervoor eerst naar de huisarts?



3. Welke hulp is er aan huis? Wat zie je op de afbeeldingen?

