

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2024

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

JAARBERICHT

2024

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD 4

VITAAL 6

- Een Vitality Club in elke wijk 8
- Collectieve preventie 10
- Van ouderenzorg naar samenzorg 12
- In de media: Tips om gezond oud(er) te worden 13
- De biologische klok 14
- In de media: Een luilekkerland en eeuwigdurend weekend 15

BETEKENISVOL 16

- Kunst in de zorg 18
- Liefdevolle zorg 22
- In de media: De heilzame werking van kunst 25
- Samenleefkracht 26
- In de media: Hoe kun je gelukkig ouder worden? 29
- Lust op leeftijd 30

VERBONDEN 32

- Samen tegen eenzaamheid 34
- In de media: Over cultuursensitief werken en meer 37
- In de wijk 38
- In de media: Niet iedereen wil direct met pensioen 39
- Jong en oud 40
- Van werk naar pensioen 42



ONDERWIJS 44

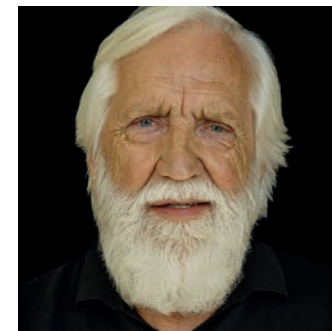
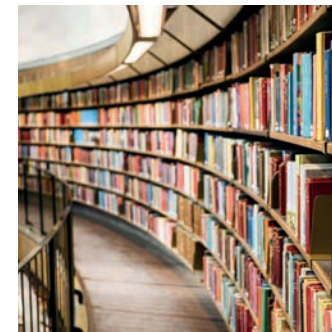
- Executive leergang 'De toekomst van ouderen(zorg)' 46
- Managers maken impact 48
- Honours Class 49
- Ontwikkelen en opleiden 50
- In de media: Over langdurige zorg onder oudere migranten 55
- In de media: Over inclusieve onderzoeksmethoden 57

ORGANISATIE 58

- Onze portretten 60
- Onze partners 62

NAWOORD 66

COLOFON 68



VOORWOORD

“Mijn vader heeft Alzheimer. Het gaat alleen nog maar over wat hij niet meer kan. Maar zijn afspraak met het Shantykoor de Freulesjongers vergeet hij niet. Hij wil dat gewoon niet missen. En het helpt mijn moeder dat hij vrolijk is, dat hij verhalen vertelt.”

Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Ouderparticipatie en Kunst en Zorg

Er is binnen de media steeds meer interesse voor de ouderdom. Dat is een goede ontwikkeling, zeker als dat gepaard gaat met een taal en beelden die recht doen aan de kracht en veelzijdigheid van ouderen.

Ik ben gecharmeerd van de Nederlandse fotograaf Ilvy Njiokiktjen (39) die in 2024 het initiatief nam om ouderen over de hele wereld op een eigentijdse manier in beeld te brengen. Aanleiding zijn de statistieken die laten zien dat de wereld snel vergrijsst, en dat in 2030 één op de zes inwoners 60-plus is. Vandaar de naam van hun website: 1in6by2030.

Daarop zien we beelden van 72-jarigen van over de hele wereld waaronder Tina Dunkley uit Atlanta die nog elke ochtend zwemt in een buitenbad, Nguyen Thi Lan uit Vietnam die vroeg opstaat om te gymnastieken en Einar Njiokiktjen die in de Vecht belandt. Wist u dat 72 de wereldwijde gemiddelde levensverwachting is?

Wij hebben dit jaar een vergelijkbaar project gelanceerd, omdat we merkten dat de beschikbare stockfoto's van ouderen vaak stigmatiserend zijn. Op LinkedIn nodigden we fotografen uit om te reageren en dit resulteerde in tientallen voorstellen. We kozen Peter van Beek uit, omdat hij mensen op niet-stereotiepe manier in beeld brengt. We leggen hiermee een beeldbank aan om de beeldvorming over ouderen te verrijken. In dit jaarbericht treft u een aantal van zijn foto's.

Ik wens u veel lees- en kijkplezier!

[Prof. dr. Tineke Abma](#)

Directeur-bestuurder Leyden Academy on Vitality and Ageing

Bijzonder hoogleraar Ouderparticipatie

Bijzonder hoogleraar Kunst en Zorg





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.*

Uit onderzoek blijkt dat we steeds langer leven maar op jongere leeftijd ziek worden. In een wereld waar de verleiding van ongezond eten en 'op de bank hangen' groot is, is dat niet verwonderlijk. Hoe kunnen we mensen motiveren gezonder te eten, minder te drinken en te stressen, niet te roken en beter te slapen? En hoe krijgen we ze in beweging?

Ons onderzoek met Vitality Clubs laat zien dat het cruciaal is dat ouderen het niet alleen doen, maar met elkaar. De ontmoetingen met leeftijdgenoten zijn gezond én gezellig. Dit maakt een duurzaam gezonde levensstijl laagdrempeliger, waarmee men niet alleen langer gezond leeft maar vooral ook gelukkiger ouder wordt. •

Een Vitality Club in elke wijk

“Voldoende beweging kan de mobiliteit, kwaliteit van leven en levensduur aanzienlijk verhogen. Met name voor vijftigplussers is voldoende beweging belangrijk, gezien het risico op hoge bloeddruk, diabetes en gewrichtsklachten.”
Frank Schalkwijk, onderzoeker

Het geheim van een lang en gezond leven? Een paar wandelschoenen en goede sociale contacten.... Het klinkt eenvoudig, maar helaas bewegen ouderen te weinig en lukt het niet iedereen om hun sociale gezondheid op peil te houden. Met de [Vitality Club](#) proberen we dat zoveel mogelijk te stimuleren. De lessen vinden buiten op een centrale plek in de wijk plaats, zijn door iedereen te volgen, er is geen abonnement voor nodig en het kost de deelnemers niets tot weinig (1 euro per week). De oefeningen zijn gericht op kracht, coördinatie, stabiliteit en uithoudingsvermogen, en de lessen worden gegeven door vrijwilligers uit de groep, zogeheten *peer coaches*.

In elke wijk een Vitality Club is onze wens. Op dit moment zijn er zo'n zeventig clubs actief, die dagelijks tussen de twintig en tachtig deelnemers trekken. Dankzij een subsidie vanuit het integraal zorgakkoord (IZA) konden we in 2024 samen met Hecht GGD Hollands Midden, Welzijnswartier en vele lokale partners in de regio Zuid-Holland Noord tien nieuwe clubs opstarten. Deze clubs worden bij de opstart ondersteund met workshops, coaching, middelen en materialen, maar draaien daarna op eigen kracht. Dit voorjaar zullen er weer tien nieuwe clubs volgen.

Omroep MAX en [NOS](#) Langs de lijn hebben in beeld gebracht hoe ouderen bij de Vitality Clubs het heft in eigen hand nemen en wat voor moois hieruit kan ontstaan. Eind december gaven Vitality Clubbers uit Leiderdorp een korte demonstratie bij de Tweede Kamer en vertelden ze over de impact op hun kwaliteit van leven. •



Collectieve preventie

“Wij komen in de wijk veel chronisch zieken tegen.

De kans hierop is door gezond te leven flink te verminderen.

We passen dat nu in ons wijkwerk toe, en het heeft resultaat!”

Ryan Op de Weegh en Brechtje Fleuren, wijkverpleegkundigen in Nijmegen Oost

Preventie is voorkomen dat mensen ziek worden of nog meer klachten krijgen van hun ziekte. Hiervoor zijn allerlei leefstijladviezen opgesteld. Maar het blijkt lastig om dat langdurig uit te voeren. Een vorm die hierbij kan helpen is [collectieve preventie](#). Door samen te gaan wandelen of samen in een leefstijlgroep te delen hoe het gaat, helpt het om het vol te houden en om gedrag te veranderen. Achttien wijkteams van thuiszorgorganisatie Buurtzorg en een team van Leyden Academy onderzoeken hoe zorgprofessionals en bewoners samen aan collectieve preventie en gezondheidsbevordering in hun wijk kunnen doen.

In eerdere fases van dit vijfjarig onderzoek, dat tot september 2026 loopt, zijn de teams op basis van foto's uit de wijk met bewoners in gesprek gegaan. Wat vinden ze van hun wijk? Wat kan beter? Vervolgens zijn voor hun belangrijke thema's gekozen. Daaruit zijn verschillende initiatieven opgestart die hun gezondheid beïnvloeden, zoals bewegen, diabetes, eenzaamheid en veiligheid. Denk aan inloopsprekuren, huisbezoeken, wandelgroepen etc. De ontmoetingen leiden tot vertrouwen, waardoor bewoners zich vrij voelen om vragen over gezondheid en gezond gedrag te stellen. Het is belangrijk om de initiatieven een stevige basis in de wijk te geven en een methodiek voor wijkgerichte en collectieve preventie te ontwikkelen. Ook willen we graag van de zorgprofessionals weten wat hun perspectief is op de rol van gezondheidsbevorderaar in de wijk.



Van ouderenzorg naar samenzorg

“Door de feedback van bewoners organiseren we de buurtborrel voortaan in de middag in plaats van ‘s avond.”

*Medewerker van een
welzijnsorganisatie*

In het IZA wordt de samenwerking tussen gemeenten, zorgorganisaties en welzijnsorganisaties genoemd als een belangrijke strategie in het sociaal domein. In Amstelveen werkt de gemeente samen met zorgorganisatie [Brentano](#) en welzijnsorganisatie [Participe](#) aan een participatief onderzoek naar domeinoverstijgend samenwerken. Dit betekent dat ze al lerend en onderzoekend initiatieven voor het verbeteren van de gezondheid, het welzijn en de leefomgeving van ouderen ontwikkelen. Bijvoorbeeld door het aanbieden van gepaste activiteiten en het creëren van ontmoetingsplekken, zodat ouderen zich verbonden voelen met hun buurt. Ouderen wordt om feedback op de geboden activiteiten gevraagd, zodat ze dat beter op de wensen kunnen laten aansluiten.

Leyden Academy kijkt naar de ervaringen van professionals en de invloed van de samenwerking op ouderen, en geeft advies voor toekomstig beleid. •

7 TIPS OM GEZOND OUD(ER) TE WORDEN



Libelle

Tips om gezond oud(er) te worden

De Britse wetenschapper Aubrey de Grey beweert dat de eerste persoon die honderdvijftig jaar oud wordt al is geboren. Maar volgens David van Bodegom, hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie, telt de lengte van het leven niet als je de laatste jaren in ziekte moet doorbrengen. In de Libelle van 10 juli 2024 benadrukt hij daarom dat het van belang is om na te denken over hoe we zo gezond mogelijk oud worden. Hierbij draait het vooral om het behouden van gezondheid en vitaliteit. Veroudering is slijtage, stelt Van Bodegom, maar leefstijl bepaalt veel. Door meer beweging, gezondere voeding en minder

stress kunnen we langer gezond blijven. Onderzoek toont aan dat zestigplussers baat hebben bij kleine veranderingen, zoals 12,5% minder eten en 12,5% meer bewegen.

Van Bodegom benadrukt: investeer in een gezond leven, eet gezond, slaap voldoende, vermijd roken en drinken, en blijf sociaal actief. Sociale contacten verminderen eenzaamheid en verlagen de sterftekans met maar liefst 40%. Het is nooit te laat voor gezondere keuzes! Naast een langer termijneffect op gezondheid heeft een sociaal actief leven ook vaak direct effect op lichaam en geest. •

De biologische klok

“Een groot deel van de deelnemers zijn na het onderzoek actief gebleven. Ook heeft sporten in groepsverband een positief effect op de onderlinge verbondenheid.”

Gali Albalak, coördinerend onderzoeker

We weten allemaal dat bewegen gezond is. Maar dat het moment waarop we bewegen van belang is, weten veel mensen niet. Onze biologische klok, het mechanisme in het lichaam dat verantwoordelijk is voor het regelen van een dagelijks 24 uursritme, heeft namelijk invloed op onze gezondheid. Beweging op het juiste moment, en ook voeding, kan helpen om verschillende processen in het lichaam te synchroniseren met onze biologische klok.

In de interventiestudie ‘**OP TIJD**’ kijken we bij 36 zestig- tot tachtigjarigen met slaapproblemen naar het effect van sporten op verschillende momenten van de dag op gezondheid, zoals slaapkwaliteit, stemming en energie. De deelnemers hebben twee weken iedere ochtend, twee weken iedere avond en twee weken niet gesport. De eerste resultaten laten zien dat het tijdstip van bewegen van invloed is op wanneer mensen slapen; als mensen in de ochtend bewegen, gaan ze iets eerder naar bed dan wanneer ze in de avond bewegen. Ook zien we dat de stemming en het energieniveau van de deelnemers verbeteren bij het sporten in de ochtend.

Dit onderzoek is opgezet samen met de afdeling interne ouderengeneeskunde van het Leids Universitair Medisch Centrum, het Bioclock consortium en het Centre for Human Drug Research. •



Een luilekkerland en eeuwigdurend weekend

David van Bodegom, hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie, waarschuwde op 23 november 2024 in Trouw dat Nederlanders steeds ongezonder worden. De babyboomers zijn de ongezondste generatie ouderen die we ooit hebben voortgebracht. Hierbij is leefstijl de grote boosdoener: stress, ongezonde voeding en weinig beweging zorgen voor ouderdomsziekten. Nederlanders leven steeds langer, maar krijgen op jongere leeftijd chronische aandoeningen, zoals diabetes type 2 en artrose. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu stijgt het aantal chronisch zieken tegen 2050 naar 12 miljoen. Vrouwen worden vaker en

eerder getroffen dan mannen, mede door hormonale factoren en leefstijlveranderingen. Vrouwen zijn sinds de zestiger jaren meer risicogedrag van mannen gaan overnemen: roken, stressen, drinken. Hierdoor zijn de verschillen in gezonde levensverwachting tussen mannen en vrouwen kleiner geworden. “We hebben een luilekkerland voor onszelf gecreëerd met overal lekkere hapjes en gemak. Het gevaar is dat mensen na hun pensioen het ‘eeuwigdurend weekend’ gaan vieren met elke ochtend croissantjes en elke avond een kaasplankje met een glas wijn.”, aldus Van Bodegom. •



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.*

Hoe kun je een betekenisvol leven leiden, ook wanneer je fysieke en mentale gezondheid het soms laat afweten? Hoe ga je om met de overgang? Hoe richt je je leven in na je pensioen? Hoe blijf je veerkrachtig als je je partner verliest of een chronische ziekte krijgt? Het zijn belangrijke levensvragen waarop de antwoorden niet makkelijk te vinden zijn.

Een betekenisvol leven houdt voor iedereen iets anders in en dé oudere bestaat niet. We willen alle ouderen kansen bieden om het leven te leiden dat ze willen. Hiervoor is het belangrijk dat ouderen weten wat hun leven betekenisvol maakt en met welke mensen ze hun leven willen delen. Voor onderzoekers, (zorg)professionals en beleidsmakers is het van belang om goed te luisteren naar wat ouderen écht belangrijk vinden en ruimte te creëren voor hun individuele wensen, verlangens en ambities. •

Kunst in de zorg

“Contact is bijzonder. Echt in contact met een ander mens, met jezelf, met je werk, met je omgeving... dan weet je dat je ook zeldzaam, zeker op plekken waar de werkdruk hoog is en de behoefte eraan sterk is. In de zorg bijvoorbeeld.”

Tom Maassen, filosoof en onderzoeker

De positieve impact van kunst en cultuur op de gezondheid en het welbevinden van ouderen is onomstotelijk bewezen. Kunst zorgt ervoor dat mensen zich beter voelen en helpt ze om met tegenslag om te gaan. Dit geldt zowel voor vitale ouderen als voor ouderen met fysieke of mentale uitdagingen. In Nederland, maar ook internationaal, gaan daarom steeds meer stemmen op voor het inzetten van kunst in de zorg en het sociaal domein.

Ook Leyden Academy gelooft in de kracht van kunst. Kunst geeft ruimte aan het menselijke: als je creatief bezig bent ligt de focus niet langer op ziek zijn, maar op wat je nog wel kan! Toch ontbreekt het aan passend onderzoek naar de implementatie en verduurzaming van kunstinitiatieven. De benoeming van Tineke Abma op 1 september 2024 tot [bijzonder hoogleraar Kunst en Zorg](#) bij Erasmus School of Health Policy & Management (ESHPM) is daarom een belangrijke stap. Samen met ESHPM, zorgorganisatie Cordaan, Museum van de Geest en andere partners wil het team van Leyden Academy onderzoeksprojecten waarin kunst, cultuur en zorg samenkomen stimuleren en versterken. Hieronder enkele projecten waar we ons in 2024 voor hebben ingezet.

Arts & Health

Er moet veel meer aandacht komen voor de positieve effecten van het gebruik van kunst in de gezondheidszorg. Deze oproep doet

“Kunst heelt geen botten, maar het kan wel bijdragen aan een gevoel van heelheid en menselijkheid.”

Truus Teunissen, onderzoeker en ervaringsdeskundige

prof. dr. Tineke Abma en ruim tweehonderd onderzoekers, bestuurders, beleidsmakers, zorgmedewerkers, kunstenaars, docenten, ervaringsdeskundigen en overige belanghebbenden naar aanleiding van een breed onderzoek van [Arts in Health Nederland](#). Gezamenlijk schetsen zij hoe kunst kan bijdragen aan de transitie in de gezondheidszorg, welke geweldige en bewezen succesvolle initiatieven er bestaan en hoe het veld verder kan worden versterkt.

In mei 2024 organiseerden we samen met The Care Lab van de universiteit van Manchester, een tweedaags Arts & Health-event rondom het thema contact. Via dans, zang, theater, meditatie, beeldende kunst, rituelen, verhalen en gesprek gingen de deelnemende ouderen, zorgprofessionals, onderzoekers, docenten en studenten Zorg & Welzijn, en anderen die actief zijn op het snijvlak van kunst en zorg op zoek naar manieren waarop het contact in de zorg kan worden versterkt. Ook in 2025 organiseren we weer een tweedaagse. Wil je op de hoogte worden gehouden? Mail info@leydenacademy.nl.

Helende kunst

Kunst is overal in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), al ruim dertig jaar. Het heeft als doel om de klinische sfeer in het ziekenhuis te doorbreken en te zorgen voor een welkome en prettige omgeving. Dat de kunst ook helend werkt, blijkt uit het onderzoek dat Leyden Academy samen met de afdeling kunstzaken van het LUMC naar [de betekenis van beeldende kunst](#) voor patiënten en naasten uitvoerde.

“De aanpak van het dansgezelschap draagt bij aan een dieper gevoel van vrijheid, verbondenheid, zorg voor jezelf en elkaar.”

*Tamar Shahinian,
danser en onderzoeker*

Uit het onderzoek kwamen de volgende zes betekenissen naar voren:

- Afleiding: Kunst biedt een ontsnapping aan zorgen en stress.
- Emoties: Kunst roept uiteenlopende emoties op, van troost tot verrassing.
- Verbinding: De creaties van kunstenaars creëren een gevoel van verbondenheid.
- Herkenning: Kunst maakt de ziekenhuisomgeving persoonlijker.
- Mens voelen: Door kunst voelen patiënten zich meer dan alleen hun ziekte.
- Houvast: Kunstwerken functioneren als herkenningspunten in de vaak overweldigende ziekenhuisomgeving.

De kracht van dans

Dansgezelschap Marc Vlemmix Dance (MVD) ondersteunt mensen met chronische ziekten, zoals Parkinson of Multiple Sclerose, om lichamelijk en geestelijk in beweging te komen en te blijven. Binnen het gezelschap staat het co-creëren van dans centraal, zodat iedereen kan meedoen en het dansen bijdraagt aan kwaliteit van leven. Het afgelopen jaar hebben we participatief onderzoek naar de aanpak en impact van MVD verricht.

In de uitvoering van MVD [Truth=Dare](#) op 17 oktober 2024 in een vol Luxor in Rotterdam ervoer het publiek dat de dansers, die ondanks of misschien juist wel dankzij hun aangepaste motoriek, op indrukwekkende wijze hun verhaal vertelden. EenVandaag en de Volkskrant besteedde aandacht aan de prachtige voorstelling. •



Liefdevolle zorg

“Het idee dat mijn echtgenote ergens terecht kan als er iets met mij gebeurt zou me geruststellen.”

Mantelzorger

Liefdevolle zorg is zorg die niet alleen gericht is op het behandelen van een ziekte of het vervullen van een praktische behoefte. Maar zorg waarin ook aandacht is voor het welzijn, de waardigheid en de gevoelens van degene die zorg ontvangt en de naasten en professionals die zorg verlenen. Het draait om persoonlijke betrokkenheid, respect, begrip en het creëren van een veilige en warme omgeving. Liefdevolle zorg overstijgt de technische aspecten van zorg en gaat over menselijkheid en verbinding. Op het gebied van liefdevolle zorg ondernemen we diverse onderzoeksprojecten. In dit jaarbericht lichten we er twee toe.

Respijtzorg

Mensen leven langer en het aantal ouderen neemt toe, dit noemt men dubbele vergrijzing. Hierdoor neemt de druk op mantelzorgers toe. Door hen te ondersteunen kunnen we overbelasting voorkomen en daarmee ook zwaardere zorg uitstellen. [Respijtzorg](#) biedt ondersteuning door tijdelijk de mantelzorg over te nemen. Het helpt mantelzorgers om hun eigen leven in balans te houden en de zorg voor hun naaste langer vol te houden. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg, bijvoorbeeld [logeerzorg](#). In de regio Zuid-Holland Noord is in februari 2024 in het kader van het IZA een pilot met vier logeerplekken gestart, met specifieke aandacht voor mensen met dementie. Leyden Academy heeft de wensen en behoeften van de diverse betrokkenen bij de regionale logeerszorgvoorziening in kaart gebracht en heeft de ervaringen en inzichten voor de doorontwikkeling gedeeld.



“Ik heb het gevoel dat ik een verschil kan maken als mantelzorger. Maar ik ben bang om irritatiepunten te benoemen richting de zorg, ik ben bang dat het zijn weerslag heeft op de zorg.”

Naaste van een bewoner

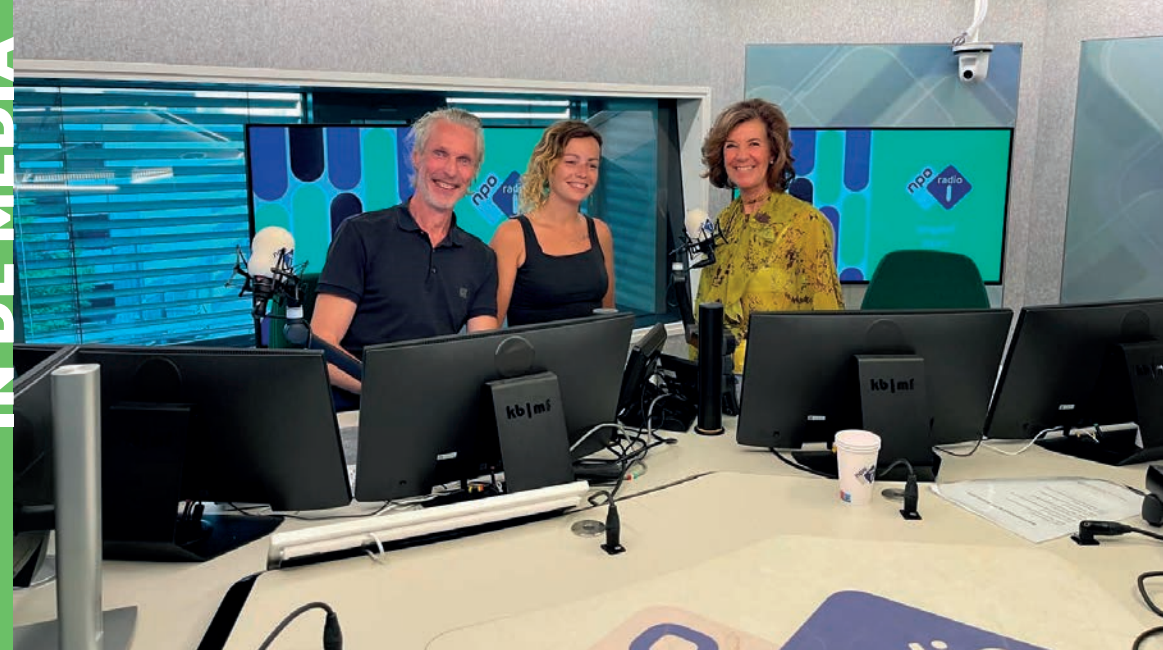
Samenwerken aan liefdevolle zorg

Verhuizen naar een verpleeghuis is een stressvolle gebeurtenis, voor zowel degene die verhuist als diens naasten. Zorgprofessionals staan klaar om de zorg van naasten over te nemen. Om dit goed te doen, dienen de behoeften, wensen en verlangens van de nieuwe bewoner in kaart te worden gebracht.

Samen met zorgorganisatie [Topaz](#) hebben we [praktijkonderzoek](#) gedaan naar de relatie tussen bewoners met dementie, hun naasten en zorgprofessionals. In diverse interviews, focusgroepen en co-creatiesessies vertelden betrokkenen over hun uitdagingen op het gebied van zeggenschap, vertrouwen en erkenning. Vervolgens hebben we onderstaande vijf bouwstenen ontwikkeld die de samenwerking, en de kwaliteit van leven en zorg, bevorderen:

1. Zeggenschap van de bewoner
2. Persoonlijk contact tussen professionals en naasten
3. Informatie over het reilen en zeilen bij de zorglocatie
4. Een welkom gevoel voor naasten
5. Vaardigheden van en mogelijkheden voor professionals op het gebied van samenwerking

Het onderzoek werd mede mogelijk gemaakt door het [Zorgondersteuningsfonds](#). Samen met het [CIV Welzijn & Zorg](#) en [Radicale Vernieuwing Waardevol Onderwijs](#) zorgen we dat de geleerde lessen hun weg vinden naar het onderwijs van toekomstige zorgprofessionals. •



De heilzame werking van kunst

Hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen Bas Bloem en bijzonder hoogleraar Kunst en Zorg Tineke Abma gingen op 12 augustus 2024 tijdens het NPO Radio 1-programma [Zomergesprek](#) in gesprek over de heilzame werking van kunst op onze gezondheid.

Abma pleit voor een veel grotere rol van kunst binnen medische opleidingen, spreekkamers en zorgorganisaties. Maar hoe doen we dat? Ze stelt voor om

kunstprojecten te integreren in de dagelijkse zorg en het medische curricula. Denk aan kunstwerken in ziekenhuizen of muziektherapie tijdens behandelingen. Dit verbetert niet alleen de kwaliteit van leven van patiënten, maar verlicht ook de werkdruk voor zorgprofessionals.

De boodschap is duidelijk: kunst heeft de kracht om te helen. Hoog tijd om het een plek te geven in ons zorgsysteem. •

Samenleefkracht

“We kunnen de wereld niet veranderen, maar wel onszelf.”
Oudere deelnemer

‘Zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan’ is de slogan van het nationale programma Wonen, Ondersteuning en Zorg Ouderen. Het programma biedt de uitdagingen rondom de vergrijzing het hoofd door in te zetten op de zelfredzaamheid van ouderen en de samenleefkracht in de wijk. Is er voldoende ondersteuning om goed ouder te worden in de wijk? En wat kan er anders? Onderzoekers van Leyden Academy richten zich onder andere op deze vragen en droegen het afgelopen jaar bij aan onderstaande projecten.

(G)Oud in de wijk

Als onderdeel van het IZA-regioplan Zuid-Holland Noord is het doel van dit lopende project om kansen en mogelijkheden voor gezond en goed ouder worden in de regio in kaart te brengen. Dit doen we samen met (oudere) wijkbewoners, professionals en beleidsmakers.

We gebruiken hiervoor creatieve en participatieve werkvormen:

- **Generatie Mixer:** In de wijk Meerburg in Leiden verbinden we jong en oud. Er wordt samen kunst gemaakt, met elkaar gegeten en op zoek gegaan naar een blijvende verbetering.
- **Photovoice:** In de Zeeheldenbuurt in Alphen aan den Rijn worden foto's gemaakt om verhalen en behoeften van ouderen in de wijk in beeld te brengen en om daarover in gesprek te gaan.
- **Theatrale participatie:** In de wijk Zwanenburg in Katwijk zetten we op een interactieve manier theaterspel in.



“We zijn allemaal op een moment afhankelijk van de ander voor zorg of ondersteuning. Voor mij is afhankelijkheid ook iets positiefs, het geeft de onderlinge relaties en verbondenheid weer. Samenzorg heeft voor mij meer waarde dan zelfredzaamheid.”

Josanne Huijg, psycholoog en senior onderzoeker

Community Care Worker

Leyden Academy maakt deel uit van dit Erasmus+-project, dat tot doel heeft het werk van de coördinatoren en vrijwilligers van buurtinitiatieven voor ouderen te ondersteunen en te professionaliseren. Samen met partners uit Nederland, Slovenië en Spanje zijn wetenschappelijke onderzoeksresultaten vertaald, ontwikkeld en omgezet naar bruikbare leermiddelen om coördinatoren te ondersteunen. Door ervaringen uit te wisselen en tools te ontwikkelen, profiteren meer ouderen in Europa van de activiteiten en diensten van buurtinitiatieven. Denk bijvoorbeeld aan een stappenplan om een ontmoetingsplek voor ouderen op te zetten, aan een video om vrijwilligers te werven etc.

It takes a village to grow old

Sociale contacten en ontmoetingen in de buurt zijn van belang voor het welzijn van bewoners. Nabuurschap ontstaat wanneer je mensen tegenkomt in de wijk, zoals op een bankje in het park of in de rij bij de supermarkt. Veel mensen waarderen het om elkaar in de openbare ruimte te ontmoeten, bijvoorbeeld voor een praatje of om ervaringen te beleven. Uitnodigende publieke ruimtes en (interactieve) kunst kunnen bijdragen aan verbinding in de buurt. In het project [it takes a village to grow old](#) ontwikkelde Leyden Academy samen met buurtbewoners, kunstenaars en andere partners een interactief kunstobject in de Vondel- en Helmersbuurt in Amsterdam. Het werd een ‘buurtverhalenbankje’ waar buurtbewoners verhalen konden delen met elkaar en verzamelen via een iPad. Het bankje is door buurtbewoners in hun hart gesloten, het wordt ervaren als een prettige plek om even uit te rusten, een praatje te maken en feestjes te vieren. •



Hoe kun je gelukkig ouder worden?

Josanne Huijg, psycholoog en senior onderzoeker bij Leyden Academy, deelt in het [OudENwijzer](#) magazine van ANBO-PCOB tips om gelukkig ouder te worden. Volgens Huijg wordt ongeveer 50% van ons geluksgevoel bepaald door onze genen, 10% door de omstandigheden waarin we leven en op de resterende 40% hebben we zelf invloed. Huijg benadrukt het belang van betekenisvolle relaties en leefstijl, zoals gezonde voeding, voldoende slaap en in beweging blijven. Een gezonde leefstijl is niet alleen van invloed op je gezondheid,

maar draagt ook bij aan een gelukkiger leven. Huijg adviseert ook om op zoek te gaan naar zingeving door vrijwilligerswerk of andere betekenisvolle activiteiten. Het aangaan van nieuwe uitdagingen, zoals het volgen van een cursus of een creatieve hobby, stimuleert de geest. Tot slot raadt ze aan om dagelijks dankbaarheid te oefenen door kleine geluksmomenten op te schrijven.

Goed nieuws, geluk is dus voor een groot deel te beïnvloeden door eigen keuzes! •

Lust op leeftijd

“Seks is gewoon heerlijk, ook om het samen te beleven. Nu we gezondheidsproblemen ervaren, is er heel weinig echte seksualiteit tussen ons, maar we vallen iedere avond hand in hand in slaap. Als dit voor ons het begin van het eindstation is, dan is het goed.”

Deelnemer (84)

Een warme aanraking, intieme vriendschap, gepassioneerde liefde en seksuele fantasieën maken deel uit van ons emotioneel welzijn, ook op latere leeftijd. Ze dragen bij aan goed ouder worden.

Toch weten we onvoldoende hoe thuiswonende ouderen over het onderwerp denken en hoe zij seksualiteit en intimiteit ervaren.

In 2024 organiseerden we bijeenkomsten waar thuiswonende ouderen van gedachten konden wisselen over hun ervaringen en behoeften. De deelnemende vrouwen en mannen waren zestig tot negentig jaar oud, met verschillende etnische achtergronden, van verschillende seksuele oriëntatie, koppels of alleenstaand, met uiteenlopende beroepen, passies en opvattingen. Ook de gesprekstof was heel gevarieerd:

- Maatschappelijke beeldvorming en taboe.
- Hoe heeft de levenservaring van ouderen hun opvatting over seksualiteit en intimiteit gevormd?
- Diversiteit, waaronder over LHBTIQ+-kwesties, interculturele diversiteit, polyamoureuze relaties etc.
- Bespreekbaarheid binnen de sociale kringen van ouderen.
- Impact van gezondheidsproblemen, zelfbeeld en relaties.

Samen met de deelnemers werken we aan een educatieve videoreeks waarin ouderen hun ervaringen en perspectieven op seksualiteit en intimiteit delen. De videoreeks zal in mei 2025 verschijnen en wordt mede mogelijk gemaakt door het [Erasmus+ programma](#) en Steunstichting Gezondheidszorg Voorschoten. •





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.*

Onze samenleving dragen we samen. In een verouderende samenleving is het daarom van belang dat ouderen zich uitgenodigd voelen om hun ervaringen en kennis te delen. Zodat zij zich tot op hoge leeftijd betrokken voelen bij de maatschappij. Helaas zit het algemene beeld over ouderen en ouder worden ons regelmatig in de weg. Nog (te) vaak ligt de nadruk namelijk op wat ouderen niet meer kunnen.

Op basis van het gezegde dat je alleen misschien sneller gaat maar samen verder komt, willen we mensen bij elkaar brengen; jong en oud, mensen met verschillende herkomstlanden en sociale achtergronden. Door ouderen in hun kracht te zetten en te verbinden, benutten we hun wijsheid en ervaring optimaal en bevorderen we een inclusieve samenleving met gelijke kansen op een waardevolle oude dag. •

Samen tegen eenzaamheid

“Alleen samen met de doelgroep kunnen we de strijd tegen eenzaamheid een stap verder brengen.”

Prof. dr. Tineke Fokkema, hoofdaanvrager vanuit het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut

Vriendschappen spelen een belangrijke rol in ons welzijn, vooral op latere leeftijd. Ze bieden steun tijdens belangrijke levensveranderingen, zoals pensionering of het verlies van een partner. Toch ervaren veel ouderen eenzaamheid en hebben ze het gevoel dat ze onvoldoende steun van vrienden ontvangen. Om ouderen hierbij te ondersteunen, dragen we bij aan onderstaande onderzoeksprojecten. Een aantal zijn specifiek gericht op het verminderen van eenzaamheid onder ouderen met een ander herkomstland. Deze ouderen voelen zich vaker en sterker eenzaam dan ouderen die in Nederland zijn geboren. Ze krijgen daarbij vaker dan ouderen geboren in Nederland te maken hebben met een combinatie van problemen, zoals slechte gezondheid, armoede, stress, en ervaren discriminatie.

FRIEND

In het Europese project [FRIEND](#), gesteund door Erasmus+, dat in augustus 2024 is gestart, ontwikkelen we met partners een vriendschapscursus voor ouderen en een handleiding voor trainers die de cursus willen geven. De cursus is gebaseerd op eerder wetenschappelijk onderzoek aan de VU en maakt gebruik van verschillende leermethoden, zoals kennismodules, oefeningen en video's. Het gaat niet alleen om het vergroten van het netwerk, maar de deelnemers gaan aan de slag met hun verwachtingen rondom relaties, hun kijk op zichzelf en ze kijken naar wat voor soort vriendschap ze zoeken.



“Het allermooiste is, dat alle activiteiten samen met de vrouwen zelf worden bedacht en uitgevoerd.”

*Nina Conkova,
senior onderzoeker*

PROMISE

Op 1 september 2024 is het vierjarige NWA-project [PROMISE](#) gestart, een samenwerkingsverband van dertig partners, waaronder gemeentes, welzijns- en migrantenorganisaties. Dit project richt zich op de oorzaken van eenzaamheid en hoe cultuur, religie en gender hierbij een rol spelen. Leyden Academy draagt bij aan het ontwikkelen van interventies specifiek gericht op oudere migranten, zoals de handleiding voor de interventie Samen tegen Eenzaamheid. Door de verkregen kennis worden verbeteringen direct in de praktijk toegepast.

Domino-effect

Om eenzaamheid onder vrouwen met een migratieachtergrond te verminderen, zijn we met Stichting Al-Amal het duurzame programma [Domino-effect](#) gestart. Vrouwen die eerder zelf met eenzaamheidsgevoelens te maken hadden, worden getraind om zelf een groep te starten en samen verbindende activiteiten te ontwikkelen.

Sinds september 2024 zijn vijf groepen vrouwen actief. Het doel is om het effect landelijk uit te rollen. Dit waardevolle initiatief is op 3 oktober 2024 door Koningin Máxima beloond met een [Appeltje van Oranje](#) van het Oranje Fonds.

Bruggen bouwen tussen generaties

In dit project ligt de focus op het verminderen van emotionele eenzaamheid door het verbeteren van intergenerationele relaties binnen families met een migratieachtergrond in de Utrechtse wijken Kanalen- eiland en Overvecht. De opgedane kennis en ervaring is vertaald naar een (gespreks)methodiek. Dit project van het Jo Visser fonds en Leyden Academy heeft in 2024 een K.F. Hein Stimuleringsprijs gewonnen. •



Over cultuursensitief werken en meer

Sinds 2024 schrijft senior onderzoeker Nina Conkova met enige regelmaat een column voor het platform [NieuwWij](#). Ze schrijft over wat haar opvalt in haar werk, en betreft daarbij ook het werk van anderen. Ze zet zich met hart en ziel voor een goede oude dag voor iedereen, met speciale aandacht voor de zorg voor en de beeldvorming en het welbevinden van ouderen met een migratieachtergrond. Zo schreef ze op 23 februari over de eenzijdige negatieve beeldvorming over oudere migranten. “Er zijn drie belangrijke elementen die daaraan bijdragen: onderzoek, media en taal. Laten we streven naar een beeldvorming die recht doet aan de complexiteit en diversiteit van

mensen. Laten we streven naar een wereld waarin iedereen wordt gezien en gehoord, waarin mensen verhalen vertellen in plaats van verhalen over mensen vertellen.”, aldus Conkova. Op 30 december schreef ze over cultuursensitief werken: “Het is geen vaardigheid die je simpelweg kunt aanleren. Het is een continu proces, een manier van denken, handelen en reflecteren dat vaak niet vanzelfsprekend is. Wanneer we onze eigen vooroordelen onder ogen durven te zien en ons openstellen voor anderen, bouwen we aan een wereld waarin iedereen zich gehoord en gezien voelt. En dat is de basis van een samenleving die voor iedereen werkt!” •

In de wijk

“In de directe omgeving brengt men veelal de meeste tijd door. Daar liggen dan ook de grootste kansen om bij te dragen aan gezondheid, welbevinden en verbinding.”

Jolanda Lindenberg, antropoloog en senior onderzoeker

In een wereld waar de drukte van het leven ons vaak overweldigt, speelt de omgeving een sleutelrol bij het goed ouder worden. Zo kan het uitnodigen tot broodnodige rust, maar ook verbinding bieden. Een groene omgeving levert een belangrijke bijdrage aan mentaal en fysiek welbevinden en stimuleert bovendien een gezonde leefstijl. Samen met omwonenden, gemeenten en andere belanghebbenden zoeken we passende veranderingen. Hieronder twee initiatieven waarbij we zijn betrokken.

Groen Samenspel

We onderzoeken hoe groene interventies de gezondheid van bewoners in kwetsbare wijken kunnen verbeteren en de sociale samenhang kunnen versterken. Wanneer voelen ze zich uitgenodigd om gebruik te maken van groen? En wat missen ze nog? Uit gesprekken met de bewoners blijkt bijvoorbeeld dat ze kleur, diversiteit in planten en een veilige speelomgeving voor kinderen missen.

Oost, West, Thuis Best!

Samen met bewoners en betrokkenen bij de gemeente gaan we op pad om te ontdekken waar nog kansen liggen om levensloopbestendige en leeftijdsvriendelijke wijken te creëren. Op basis van het onderzoek ondersteunen we gemeentes met tips hoe dit te realiseren. Daarbij wordt per gemeente gekeken naar de huidige plannen, woonzorgvisies en de thema's die daar van belang zijn. •



Niet iedereen wil direct met pensioen

In een interview met *MT/Sprout* bespreekt antropoloog en senior onderzoeker Jolanda Lindenberg de rol van werkgevers bij de pensioengerechtigde leeftijd.

Volgens Lindenberg is een geleidelijke overgang naar pensioen vaak beter dan een abrupte overstap. Niet iedereen wil direct stoppen met werken; sommigen kiezen voor een flexibele aanpak, waarbij ze hun uren verminderen of zelfs na hun pensioen terugkeren naar de werkvloer. Dit vraagt om vroegtijdige gesprekken tussen werkgever en werknemer.

Lindenberg benadrukt dat zulke gesprekken niet alleen over financiën moeten gaan, maar ook over hoe de vrije tijd wordt ingevuld. “Het is in het belang van zowel de werkgever als werknemer om te praten over wensen en mogelijkheden. Het behouden van expertise en het zorgen voor een goede werk-levenovergang kan veel opleveren voor beide partijen. Het gesprek over doorwerken in deeltijd moet deel uitmaken van het HR-beleid, zodat een geleidelijke pensioengang mogelijk is.”, aldus Lindenberg. •

Jong en oud

“Iedereen, ongeacht leeftijd, heeft nog een kind in zich.”

Oudere deelnemer

In onze samenleving spelen diverse uitdagingen een rol: het aantal ouderen in de samenleving neemt toe, terwijl het aantal zorgmedewerkers afneemt. Het aantal leerkrachten in het basisonderwijs neemt af, terwijl het aantal werkende ouders toeneemt (en daarmee hun bijdrage op school afneemt). Tegenover deze uitdagingen staan kansen. Ouderen blijven namelijk langer fit en vitaal. Deze ouderen kunnen en willen graag van betekenis zijn voor anderen.

Generatie Mixer

Kinderen en ouderen die samen een fantasiewereld creëren en avonturen beleven. Dat is [Generatie Mixer!](#) Door middel van schrijfopdrachten, spel oefeningen, decorbouw en andere kunstzinnige werkvormen komt deze wereld tot leven. Door kunstparticipatie ontstaan betekenisvolle verbindingen die bijdragen aan een hechtere gemeenschap. In 2024 is Generatie Mixer op verschillende scholen uitgetest. Jong en oud leerden elkaar kennen, bouwden vriendschapsrelatie op, ondersteunden elkaar en vonden elkaar in hun fantasie. Ook organiseerde we een training voor kunstdocenten, basisschooldocenten en andere geïnteresseerden. Dit verbindende project past niet alleen goed in het basisonderwijs, maar ook in wijk- en zorgcentra, en is een belangrijke schakel tussen basisscholen en ouderen in de wijk.



“We moeten ouderen niet afschrijven. Ze leveren een waardevolle bijdrage aan onze samenleving. Jong en oud moeten elkaar beter zien te vinden.”

Prof. dr. Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie

Tieners tegen kwalen

Van alle 75-plussers in Nederland voelt meer dan 50% zich eenzaam en 60% van de jongeren kampt met gevoelens van eenzaamheid en mentale stress. Dit was het uitgangspunt van omroep MAX om in 2024 het prachtige tv-programma [‘Tieners tegen kwalen’](#) te maken. In zes afleveringen leerden acht ouderen en acht tieners elkaar kennen en deelden ze ervaringen met elkaar, met als doel hun eenzaamheid te verminderen. Prof. dr. Tineke Abma speelde als expert een belangrijke rol. Naast toelichting in het programma zelf, adviseerde zij over de selectie van kandidaten en activiteiten. Het experiment toonde aan hoe gezamenlijke activiteiten vooroordelen kunnen doorbreken en onderlinge verbindingen versterken. Het programma benadrukte de kracht van generaties die elkaar ondersteunen. •



Van werk naar pensioen

“Sommige mensen zeiden ‘Je kunt het eindelijk iets rustiger aan doen’. Maar een rustig leven was mijn ambitie niet. Ik ben werklustig, nieuwsgierig, mijn kop is goed en mijn grijze cellen doen het nog!”

Geïnterviewde (90)

Vanaf de jaren zestig is het voor Nederlandse vrouwen pas mogelijk om zelfstandig te beslissen over hun deelname aan de arbeidsmarkt. Op dit moment omvatten vrouwen ongeveer de helft van de Nederlandse beroepsbevolking. Terwijl een groeiend aantal vrouwen op leeftijd een werkzaam leven achter de rug hebben, is er weinig bekend over hoe zij ten opzichte van pensionering staan.

Hoog tijd voor wat onderzoek! We hebben 22 vrouwen met verschillende achtergronden en leeftijden geïnterviewd. Ook organiseerden we discussiegroepen waarin we ervaringen en aanknopingspunten voor verbetering ophaalden. Uit het onderzoek bleek een grote diversiteit aan ervaringen: sommigen vonden pensioen heerlijk, anderen misten een goede voorbereiding en vonden het lastig een nieuwe invulling (identiteit) te vinden. Ze worstelden met zichtbaarheid en erkenning, en enkelen werden geconfronteerd met (zelf)stigmatisering.

De overgang van betaald werken naar pensioen kan tot ingrijpende veranderingen in het leven leiden en tegelijkertijd nieuwe mogelijkheden bieden voor zelfontwikkeling en ander (on)betaald werk. •





ONDERWIJS

Leyden Academy biedt innovatieve onderwijsprogramma's die de brug slaan tussen wetenschap en praktijk, waarbij persoonlijke groei en maatschappelijke impact centraal staan. Hierbij nemen we de oudere zelf als vertrekpunt.

Ieder jaar bieden we een breed palet aan klassikale, online en blended [onderwijsprogramma's](#). Ook verzorgen we diverse [trainingen op maat](#). De kennisoverdracht is heel breed; van leergangen, cursussen, workshops, trainingen en videoreeksen tot bijdragen aan televisie en radio, lezingen en publicaties in dagbladen en [\(internationaal-wetenschappelijke\) tijdschriften](#). We maken daarbij gebruik van verrassende en innovatieve vormen, zoals bijvoorbeeld:

- Verhalend leren: het belang en de impact van het inzetten van verhalen voor kwaliteitsverbetering.
- Photovoice: door middel van foto's de ervaringen van wijkbewoners in beeld brengen, en vervolgens samen met de onderzoekers een vertaalslag naar beleid maken.
- Betekenisvol spel: vaardigheden die spelenderwijs worden aangeleerd.

Ieder kwartaal verschijnt een [nieuwsbrief](#) die ruim 4.000 geïnteresseerden in hun mailbox ontvangen. U kunt zich hiervoor aanmelden via leydenacademy.nl/nieuwsbrief.

Executive leergang 'De toekomst van ouderen(zorg)'

"Ouderenparticipatie moet serieus worden genomen. Het is niet alleen een kwestie van een stem geven, maar ook van het echt luisteren naar wat ouderen te zeggen hebben."

Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Ouderparticipatie en Kunst en Zorg

We hebben te maken met een maatschappij waarin mensen steeds langer leven. Dat is een teken van vooruitgang in de gezondheidszorg. Tegelijk roept het sterk toenemende aandeel ouderen in onze samenleving de nodige vragen op: Hoe zorgen we ervoor dat ouderen zo lang mogelijk, fysiek en mentaal, gezond blijven? Hoe zorgen we ervoor dat ze kunnen participeren en maatschappelijk actief blijven? Hoe ziet goede zorg voor ouderen er eigenlijk uit, nu en in de toekomst?

Sinds 2011 biedt de jaarlijkse executive leergang handvatten vanuit wetenschap en praktijk om beter in te spelen op de wensen en verlangens van ouderen zelf, met:

- een gevarieerd programma van vijf theoretische blokken met colleges van onder andere prof. dr. Tineke Abma, prof. dr. David van Bodegom, prof. dr. Jet Bussemaker, prof. dr. Andrea Maier, prof. dr. Hanno Pijl en prof. dr. Rudi Westendorp;
- volop ruimte voor bespiegeling en discussie;
- bijzondere ontmoetingen met ouderen;
- een werkbezoek in Nederland en een vierdaagse studiereis naar Zweden.

"Mooi dat zorg en welzijn elkaar ontmoeten én versterken. Er is veel aandacht voor hoe we ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en vitaal kunnen houden. Dat laat zien dat we ouderen niet langer moeten zien als hulpbehoevend maar juist van waarde."

Gwen Spies, directeur-bestuurder Welzijnswartier en deelnemer leergang 2024

Ook in 2024 trok de leergang '[De toekomst van ouderen\(zorg\)](#)' inhoudelijk gedreven bestuurders, directeuren en toezichthouders binnen zorg en welzijn alsook leidinggevenden bij zorgverzekeraars en overheidsinstellingen. Ze namen kennis van en reflecteerden op de laatste inzichten over een betekenisvol leven en goede zorg voor ouderen.

In november hield prof. dr. Pauline Meurs een [alumnilezing](#) voor oud-deelnemers en introduceerde ze het begrip 'Tussenland', het gebied waar je na je werkzame leven in terecht komt. "Maar het even stil durven staan, kan ongelooflijk veel brengen. En besef, in de branding, tussen het strand en de zee, is het wel het meest bruisend!", aldus Meurs. •



Managers maken impact

“Leefplezier is niet alleen iets dat je op de werkvloer doet, het moet onderdeel zijn van de hele organisatie. Deze leergang heeft mij geholpen om hierin nieuwe stappen te zetten.”

*Dayenne Versleijen,
deelnemer leergang 2024
namens ZZG-zorggroep*

Een kleinschalige leergang over werkplezier, leefplezier en ontregelde zorg, én hoe manager in hun zorgorganisatie hier handen en voeten aan kunnen geven; dat was de leergang ‘[Managers maken impact](#)’ die we in 2024 organiseerden. Middels interactieve colleges en creatieve werksessies, intervisie en persoonlijke begeleiding leerden locatie- en teammanagers van diverse zorgorganisaties hoe zij een positieve impact kunnen maken op leef- en werkplezier binnen hun organisatie.

Investeren in deze thema’s biedt namelijk oplossingen voor de uitdagingen in de ouderenzorg. Want echt iets kunnen betekenen voor cliënten en hun naasten geeft voldoening en betekenis in het werk van zorgprofessionals. Tegelijkertijd hebben ze vaak te maken met procedures, complexe zorgvragen, financiële en personele krapte, die dat in de weg kunnen staan.

Benieuwd naar de mogelijkheden om een leergang binnen je organisatie te organiseren? We horen het graag! Neem dan contact op met Josanne Huijg via huijg@leydenacademy.nl.

Honours Class

Jaarlijks organiseren we samen met Universiteit Leiden en het LUMC voor talentvolle en gemotiveerde masterstudenten de Honours Class. In 2024 was het thema ‘*Making impact: bridging research and society for inclusive health and wellbeing*’. Ruim twintig studenten kregen theoretisch onderwijs en praktische tools om onderzoek op het gebied van zorg en welzijn en praktijk dichterbij elkaar te brengen. Daarnaast hebben ze kennis gemaakt met de praktijk en diverse participatieve onderzoeksmethoden binnen lopende projecten van Leyden Academy of partnerorganisaties uitgevoerd. Zo werden de ervaringen in kaart gebracht van de deelnemers aan het Odensehuis Orkest van Voorschoten voor Elkaar, geleid door dirigent Greet Meesters, en onderzochten ze bij het project Groen Samenspel welke rol veiligheid bij het gebruik van speeltuinvoorzieningen speelt.



Ontwikkelen en opleiden

“Als PAR-onderzoeker ben je van alles tegelijk; sociaal werker, creatieveling, aanjager, communicatiemedewerker en als het goed gaat, alleen nog de koffiejuffrouw. Geen enkel PAR-onderzoek is hetzelfde.”

Lieke de Kock, onderzoeker en trainer

We vinden het belangrijk dat de kennis die we opdoen zijn weg vindt naar beleidsmakers, zorgverleners en het grote publiek. 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 ouderen etc. uit binnen- en buitenland. Hieronder lees je meer over enkele van de trainingen, workshops en cursussen die we organiseren.

Participatief actieonderzoek

Voor de kwaliteit van onderzoek is het steeds belangrijker dat de betreffende doelgroep actief in het proces wordt betrokken. Maar hoe doe je dat op een goede en voor iedereen waardevolle manier? En wat is de toegevoegde waarde van creatieve, kunstzinnige methoden? Tijdens de [kunstzinnige PAR-training](#), die we in september 2024 in samenwerking met kunstenaars organiseerden, ervoeren zestien deelnemers de kracht van deze bewezen succesvolle methode.

Nieuwe Generatie Ouderen Langer Thuis

Op 12 juni 2024 vond in Nieuwegein het [jaarcongres Nieuwe Generatie Ouderen Langer Thuis](#) plaats, met als thema de balans tussen eigen regie en afhankelijkheid. Samen met vele professionals, ouderen, vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers deelden onderzoekers van Leyden Academy in verschillende sessies ervaringen, kennis en leerpunten.

“De uitwisseling is fijn, je leert zo ook hoe de ander denkt.”

vrouw (62)

Cursus voor ouderen met laaggeletterdheid

In deze cursus worden vaardigheden spelenderwijs aangeleerd, met behulp van een verzameling speelkaarten die op verschillende manieren kunnen worden gebruikt. De thema's die in de cursus naar voren komen, zijn naar aanleiding van gesprekken met de doelgroep geselecteerd: digitaal, het ouder wordende lichaam, voeding, welbevinden en pensioen. Ouderen met laaggeletterdheid wisselen op deze manier ervaringen uit en leren van elkaar. Gezelligheid en plezier staan voorop! Sinds het najaar van 2024 zijn de [cursus-materialen en mini-training](#) voor professionals/vrijwilligers gratis beschikbaar via Boom NT1. De cursus is ontwikkeld door Leyden Academy, Stichting Lezen en Schrijven, Universiteit van Kopenhagen, Universiteit van Coimbra en AI9.pt, en wordt ondersteund door het Europese Erasmus+-programma.

Internationale workshop over gepersonaliseerde preventie

Met grote ambities om de patiëntenzorg te verbeteren en burgers te voorzien van hulpmiddelen om hun leven in goede gezondheid te leiden, kwam in januari 2024 een internationale groep deskundigen samen voor een tweedaagse Spark workshop. Draagbare sensoren, metabolische biomarkers voor senioren en AI ten behoeve van metingen van lichaamsfuncties zorgen voor een steeds grotere datastroom en een mogelijke zorgkostenbesparing. Leefstijlwetenschappers bogen zich in de workshop over mogelijkheden en effecten van dit soort toepassingen om gepersonaliseerde preventie voor gezondheidsbewuste patiënten en burgers mogelijk te maken. De organisatie lag in handen van het DusraVoila-consortium, waar Leyden Academy deel van uitmaakt.

“Diversiteit gaat niet alleen over gender of etniciteit, maar ook over seksualiteit en handicap, religie en opleiding. Het is belangrijk om die dingen in verband met elkaar te zien.”

Marlou Schrover, projectleider en hoogleraar economische en sociale geschiedenis aan de Universiteit Leiden

Diversiteitsbeleid in de praktijk

[Diversiteitsbeleid](#) zou moeten gaan over alle vormen van diversiteit; waaronder gender, klasse, religie, etniciteit, vaardigheden en seksualiteit. Pogingen om alles tegelijk te doen, leiden niet altijd tot gewenst resultaat. Diversiteitsbeleid vertalen naar de praktijk is dan ook makkelijker gezegd dan gedaan. Er is behoefte aan concrete en toepasbare inzichten en handvaten. In de gratis Lunch & Learn-leergang kwamen dan ook de inzichten uit het project, het omgaan met dilemma's en beleidsrichtlijnen met concrete suggesties aan bod. Maar liefst honderddertig beleidsadviseurs en -medewerkers, onderzoekers en programmamanagers leerden van elkaar tijdens vijf online lezingen en een slotbijeenkomst in Leiden.

Dit onderzoeksproject 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 en één van de partners. Daarnaast werken er nog 36 andere maatschappelijke en wetenschappelijke partners aan dit onderzoeksproject.



Promovendi

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 (buitenpromovendus): patiëntveiligheid
- Charlotte van den Eijnde: werkplekklaren in de context van de ouderenzorg
- Henny van Gaalen (buitenpromovendus): 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 (buitenpromovendus): 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 (buitenpromovendus): partnerschappen versterken – het ontwerpen en leveren van zorg en sociale ondersteuning aan ouderen in kansarme posities
- Rieke Hengelaar (buitenpromovendus): migrantenmantelzorgers •



Over langdurige zorg onder oudere migranten

In augustus 2024 schreven Nina Conkova en Thijs van den Broek in het *Journal of Aging & Social Policy* over het huidige en toekomstige gebruik van voorzieningen door oudere migranten onder de Nederlandse Wet langdurige zorg. Het aantal ouderen in Nederland groeit snel en een steeds groter deel van hen is in het buitenland geboren. Dat heeft gevolgen voor de vraag naar langdurige zorg, en het gebruik van zorginstellingen, thuiszorg en persoonlijke budgetten door

oudere migranten. Marokkaanse en Turkse ouderen maken het minst vaak gebruik van residentiële zorg, maar maken vaker gebruik van persoonlijke zorgbudgetten. Migranten met westerse en Surinaamse afkomst zullen het meest langdurige zorg gebruiken. De sterk stijgende vraag naar thuiszorg vraagt om beleidsinspanningen die flexibiliteit, ruimte voor verschillen en gronden voor het aangaan van vertrouwensrelaties tussen alle betrokkenen mogelijk maken. •



LEYDS LINTJE

Jaarlijks reiken het [Jo Visser fonds](#) en Leyden Academy een [Leyds lintje](#) uit aan een oudere die we een warm hart toedragen. De prachtige rozet met lintjes is ontworpen door kunstenaar Charlotte Molenaar van Art Wear uit Driebergen. Op 31 mei 2024 kreeg Henk Aschman tijdens het Arts & Health-event het Leydse Lintje uitgereikt voor zijn kunstzinnige foto's en fraaie portretten. •



Over inclusieve onderzoeksmethoden

Het *International Journal of Qualitative Methods* plaatste op 27 januari 2024 het artikel [The promises of inclusive research methodologies: Relational design and praxis](#). Daarin schreven onderzoekers Miriam Verhage, dr. Jolanda Lindenberg en prof. dr. Tineke Abma samen met prof. dr. Jet Bussemaker over hoe onderzoek inclusiever kan worden gemaakt voor ouderen met een lager leesniveau en welke uitdagingen daarbij komen kijken.

Inclusief onderzoek vraagt om ethische zorgvuldigheid, tijd en aanpassingsvermogen, maar het zorgt ervoor dat ook de stemmen van kwetsbare groepen worden gehoord. Het opbouwen van goede relaties tussen onderzoekers en deelnemers is heel belangrijk, en een ondersteunende omgeving en flexibele werkwijzen helpen vertrouwen en betrokkenheid te vergroten. •



ORGANISATIE

Het team van Leyden Academy verricht wetenschappelijk onderzoek naar uiteenlopende onderwerpen op het gebied van vitaliteit en veroudering. Hierbij bedienen we diverse doelgroepen; van jonge artsen tot ervaren bestuurders uit zorg en welzijn, van studenten tot ouderen en het grote publiek.

[Kennisinstituut Leyden Academy on Vitality and Ageing](#) is in november 2008 op initiatief van [Vereniging Aegon](#) opgericht. De missie van Leyden Academy is sindsdien onveranderd: het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen. We willen bijdragen aan een samenleving waarin de kwaliteiten van jong en oud op waarde worden geschat en mensen zich tot op hoge leeftijd uitgenodigd voelen om mee te doen. Waar kwaliteit van leven en eigen regie leidende principes zijn in de zorg, en waar de leefomgeving mensen verleidt tot gezonde en sociale keuzes. Maatschappelijke vraagstukken vragen om een multidisciplinaire benadering. In onze aanpak combineren we dan ook biologische, sociologische, antropologische, psychologische, filosofische, kunstzinnige en medische invalshoeken. •

Onze portretten

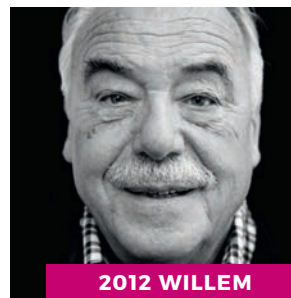
“Nel haar dementie is in een redelijk vroeg stadium. Maar ons leven staat op zijn kop. Ik ben nu fulltime mantelzorgster. Natuurlijk doe ik dat met liefde, maar het is zwaar en emotioneel.”

*Aad (77),
gezicht Leyden Academy 2024*

Het portret van Aad, net als veel van zijn voorgangers, is gemaakt door huisfotograaf Henk Aschman.

Ieder jaar onthullen we op 11 november, de verjaardag van Leyden Academy, een nieuw ‘gezicht’ dat een jaar lang de website, sociale media-accounts en diverse communicatiemiddelen siert. In 2024 was de eer aan 77-jarige Aad van der Linden uit Noordwijkerhout.

Aads levensverhaal is er één van vallen en opstaan. Hij leerde als kind al dat niets vanzelf komt en dat je hard moet werken. Als hij vijftien jaar is, overlijdt zijn vader. Zijn moeder blijft achter met zes zonen, drie dochters en een bollenbedrijf. Schouders eronder en extra stappen zetten, dat was en is kenmerkend voor Aads aanpak. Toen Aad 59 jaar was, betekende een terugkerende tumor in zijn hoofd het einde van zijn werk bij een aannemer. Naast de fysieke klachten en het functieverlies dat de tumor met zich meebracht, ging Aad bijna 25 jaar gebukt onder schuldgevoelens. Door een zwaar ongeluk, buiten zijn schuld om, liet iemand het leven. Hij kon dit toen pas een plek geven na een roadtrip met zijn zoon en enkele EMDR-sessies. Een foto van die reis op sociale media was het startpunt van een nieuwe loopbaan: vader en zoon werden benaderd voor een fotoshoot. Hierna volgden meerdere (internationale) opdrachten. Dat Aad geen Engels spreekt, dat gaf niets. Met handen en voeten kwam hij er wel uit. Nadat zijn vrouw Nel in 2021 de diagnose dementie kreeg, stopte Aad met het modellenwerk. Aads leven en de liefdevolle zorg voor Nel getuigen van veerkracht en doorzettingsvermogen, net als dat van veel mantelzorgers in Nederland. Hulde aan hen allen! •



2012 WILLEM



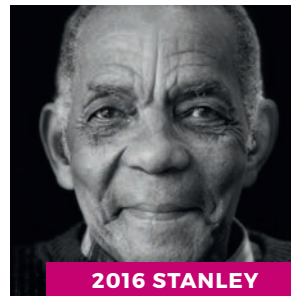
2013 LENIE



2014 THIJS



2015 JOKE



2016 STANLEY



2017 JANNIE



2018 HANS



2019 LEONIE



2020 LOEK



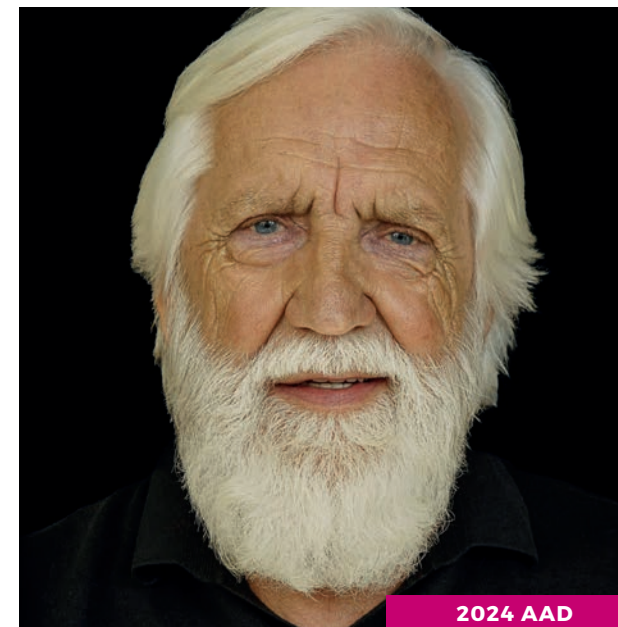
2021 MARGARETHA



2022 THEO



2023 AFIFA



2024 AAD

Onze partners

Onze belangrijkste partners zijn natuurlijk de ouderen zelf. Daarnaast werken we nauw samen met vele collega-instituten, fondsen, gemeenten, ministeries, ondernemingen, onderwijsinstellingen, ouderenbonden, stichtingen, verenigingen en zorg- en welzijnsorganisaties in binnen- en buitenland. We lichten hieronder enkele belangrijke, langdurige partnerschappen toe.

VERENIGING AEGON

[Vereniging Aegon](#), de belangenbehartiger van Aegon N.V., vindt het belangrijk om op maatschappelijk vlak bij te dragen, waaronder aan het welzijn en de vitaliteit van oudere mensen. Vanuit die ambitie waren ze in 2008 betrokken bij de oprichting van Leyden Academy. Mede dankzij de samenwerking kunnen vele onderzoeken, projecten en activiteiten mogelijk worden gemaakt.

VERENIGING
AEGON



JO VISSER FONDS

Het [Jo Visser fonds](#) zet zich al bijna 104 jaar in voor waardige zorg voor kwetsbare oudere mensen die permanent van intensieve zorg afhankelijk zijn. Waarden als solidariteit, zingeving en gemeenschapsvorming zijn hierbij leidend. Sinds 2012 werken we samen aan gezamenlijke thema's, zoals het verbeteren van onderwijs voor (toekomstige) zorgprofessionals, het verbeteren van de beeldvorming van de ouderenzorg en het toepassen van

wetenschappelijk onderzoek. Voorbeelden hiervan zijn het onderzoek dat we doen van werk naar pensioen (zie pagina 42) en bruggen bouwen tussen generaties (pagina 36).



LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

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



DUSRA-VOILA

[DuSRA-VOILA](#) is een structurele, multidisciplinaire samenwerking naar vitale veroudering in Nederland. Een team van verouderings-experts, waaronder van Leyden Academy, doet onderzoek naar oplossingen die bijdragen aan gezond ouder worden en die vitaliteit vergroten. Het doel is om de functionele achteruitgang bij ouderen te beperken zodat zij meer jaren in goede gezondheid kunnen doorbrengen. Het consortium wordt medegefinancierd door ZonMw en Health-Holland.

ORGANISATIE



CENTRUM VOOR INNOVATIEF VAKMANSCHAP

Leyden Academy is partner van het [Centrum voor Innovatief Vakmanschap \(CIV\) Welzijn & Zorg](#), een regionaal samenwerkingsverband tussen bijna veertig instellingen in het onderwijs, de zorg- en welzijnssector en 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

Deze internationale, onafhankelijke beweging 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. •

LIVING LOONGER

Van 19 januari 2024 t/m 5 januari 2025 organiseerde [NEMO](#) een tentoonstelling over ouder worden, jong blijven en sterfelijk zijn. Prof. dr. David van Bodegom en dr. Jolanda Lindenberg leverden een bijdrage. Maar wat is oud? Bezoekers prikten een punaise bij de leeftijd dat ze iemand oud vinden. Dat de meeste mensen rond 80 jaar hebben geprikt, verbaast Lindenberg niets: "In het publieke debat wordt vanaf 65+ onderscheid gemaakt tussen gepensioneerden met het Zwitserleven-gevoel en 80-plussers die op een kantelpunt qua gezondheid zitten." •



NAWOORD

“We kunnen geen toekomst bouwen op het uitsluiten van mensen die haar al hebben meegemaakt.”

We hebben allemaal iets gemeen, ongeacht leeftijd, financiële situatie en achtergrond: we worden allemaal ouder. In 2040 is meer dan een kwart van de bevolking 65 jaar of ouder. Ouderen dragen op vele manieren bij aan de samenleving, bijvoorbeeld door werk, vrijwilligerswerk en mantelzorg. Het is in ons aller belang om de wijsheid van ouderen te waarderen en benutten, en bij te dragen aan een inclusieve en zorgzame samenleving.

Al zestien jaar zet het team van Leyden Academy zich met hart en ziel in voor een leeftijdsvriendelijke samenleving, zodat de extra levensjaren vooral zinvolle en plezierige jaren zijn. Samen met vele partners en ouderen zelf doen ze [wetenschappelijk onderzoek](#) naar uiteenlopende onderwerpen gericht op vitaliteit en veroudering. Ze zijn betrokken bij diverse praktijkprojecten en programma's, en ze ontwikkelen blauwdrukken, instrumenten en scholing. Verder dragen ze de visie en inzichten over in diverse [onderwijsprogramma's](#) voor uiteenlopende doelgroepen.

Als Raad van Commissarissen juichen we deze activiteiten en initiatieven van harte toe, en zijn we trots daar deel van uit te maken. Enkele hoogtepunten uit 2024 zijn de benoeming van directeur-bestuurder Tineke Abma tot [bijzonder hoogleraar Kunst en Zorg](#), de bijdrage aan het tv-programma 'Tieners tegen kwalen' van omroep MAX en het Appeltje van Oranje dat door koningin Máxima namens het Oranje Fonds aan het project Domino-effect is uitgereikt.

Met deze successen achter ons, kijken we met vertrouwen vooruit. Samen blijven we werken aan een toekomst waarin iedereen, ongeacht leeftijd, wordt gezien, gehoord en gewaardeerd. •

Namens de Raad van Commissarissen,

Marianne Tijssen

Voorzitter Raad van Commissarissen

PS: In november 2024 is prof. dr. Marianne de Visser teruggetreden als lid van de Raad van Commissarissen. We danken haar voor haar inzet en betrokkenheid, waarmee ze een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van Leyden Academy heeft geleverd. Haar waardige vervanger is prof. dr. Pim Assendelft. We heten hem van harte welkom.



Alice Jentink, MSc, mr. Marianne Tijssen (voorzitter), prof. dr. Marianne de Visser, prof. mr. Carel Stolker 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

Afdeling communicatie, Leyden Academy on Vitality and Ageing

FOTOGRAFIE/ILLUSTRATIES

DigiDaan/Nemo Kennislink

Henk Aschman

Janita Sassen

Marc de Haan

Monica Stuurup

Peter van Beek

Saskia van Osnabrugge

Susan Yin

Tanja Otten

VORMGEVING

Engelen & de Vrind, Leiden



Bekijk ook ons online jaarbericht,
verrijkt met links naar video's en artikelen:
www.leydenacademy.nl/jaarbericht2024

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