|  |  |
| --- | --- |
| [Afbeeldingsresultaat voor levensboek](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjm3f-KnY_SAhVMbRQKHbvlB2cQjRwIBw&url=http://www.so-zo.nl/het-levensboek-ieder-leven-is-een-boek-waard&psig=AFQjCNFIleigKID0rur8dE-uWPjURS5aUw&ust=1487149298536138)  Levensboek  Periode 3 Healthy Ageing | [Afbeeldingsresultaat voor levensboek voorbeeld](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjZvdjAnY_SAhVIxRQKHT4sADEQjRwIBw&url=http://www.geschrevenleven.nl/de-voorbeelden/levensboek_voorbeeld&bvm=bv.147134024,d.d24&psig=AFQjCNFb3AyefdQN-tRoAbmou4sbAO1l_Q&ust=1487149435240017)    Astrid de Jong |

# Healthy Ageing periode 3:

In de afgelopen periode heb je je buddy beter leren kennen. Jullie hebben samen tijd doorgebracht en verschillende activiteiten ondernomen. In de komende periode gaan jullie aan de slag met het maken van een levensboek. Een levensboek is een naslagwerk waarin alle belangrijke gebeurtenissen worden genoemd uit het leven van je buddy. Denk hierbij aan een opleiding, trouwdag, kinderen, vakanties, jubilea, pensioen, etc.

Deze belangrijke gebeurtenissen worden in chronologische volgorde met eventueel foto`s in een boek of map samengevoegd.

Het boek is voor je buddy en blijft ook in het bezit van de buddy. In de komende weken ga je in gesprek met je buddy over de onderstaande onderwerpen. In bijlage 1 staat een vragenlijst die je zou kunnen gebruiken. je kunt natuurlijk ook zelf vragen bedenken. Ook zou je een fotoboek of oude krantenknipsels kunnen gebruiken om vragen te stellen.

**Inhoud van het levensboek:**

* Voorkant
* Inleiding voor wie het levensboek is
* Stamboom

Hoofdstuk 1: Het gezin van herkomst

* geboorte
* ouders
* broers,zussen,opvoeding

Hoofstuk 2: Wonen

* huis
* woonplek
* buurt

Hoofdstuk 3: School werken en geld

* school
* werken
* militaire dienst
* financiën ( mag maar hoeft niet)

Hoofstuk 4: Vrije tijd

* jeugd
* volwassenheid
* nu

Hoofstuk 5: Bevriend, verliefd, verloofd en al dan niet getrouwd

* vriendschap
* verliefdheid en verkering
* verloven en trouwen

Hoofstuk 6: Mijn gezin

* kinderen
* contacten vanuit het eigen gezin
* kleinkinderen
* verjaardagen en andere feesten

Hoofstuk 7: Mijn persoon

* levensbeschouwing
* politiek en maatschappelijke betrokkenheid
* gezondheid
* gewoontes en verzorging
* kleding

Alle bovenstaande punten verwerk je tot een samenhangend geheel. Je kunt de vragen in bijlage 1 gebruiken om meer informatie te krijgen. Soms lukt het niet om alle punten te beantwoorden, iemand weet het niet meer of wil dit liever niet vertellen.

Probeer dan meer te vertellen over de punten waar iemand wel meer over wil vertellen. Is iemand jonger, dan kun je vragen wat ze graag willen in de toekomst en dit verwerken in het levensboek.

De bovenstaande punten zijn richtlijnen en geven meer duidelijkheid over welke onderwerpen je kunt bespreken. Je mag natuurlijk ook zelf vragen of kopjes toevoegen.

**Toetsing:**

Maak 5 foto`s van het levensboek als bewijs en verwerk deze in je presentatie in periode 4.

Je kunt de foto`s die je maakt bewerken om de privacy te waarborgen (indien gewenst).

Criteria voor de presentatie periode 4 staan in de wiki. Dit leg ik ook uit in de 1e les van Healthy Ageing in periode 4.

**Inloopspreekuur:**

Bij vragen of problemen kun je mij altijd mailen: [s.schendelaar@noorderpoort.nl](mailto:s.schendelaar@noorderpoort.nl) of langskomen:

Vrijdag 3 maart 11.20 – 13.00 uur lokaal 160

Maandag 6 maart 13.30 – 15.10 uur lokaal 157

Maandag 27 maart 13.30 -15.10 uur lokaal 157

vrijdag 21 april 11.20 – 13.00 uur lokaal 160

**Voorbeelden/inspiratie:**

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiu-JSF9YzSAhVDtBoKHQQjDegQjRwIBw&url=http://www.seniorweb-leek.nl/ja/35-workshops-1/53-levensboek-maken&psig=AFQjCNGFha_5qdX7-4QHy3CGe_mX5iCFDw&ust=1487069817743280)[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj9hauX9YzSAhWHiRoKHYM1CYgQjRwIBw&url=http://www.levensboeken.com/index.php?id%3D118&psig=AFQjCNGFha_5qdX7-4QHy3CGe_mX5iCFDw&ust=1487069817743280)

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwivvaq99YzSAhWCChoKHYluDn0QjRwIBw&url=http://www.mejongstezusje.nl/Levensverhaal.html&bvm=bv.146786187,d.d2s&psig=AFQjCNFC4KOtSGEYY8b0U888RebSU496Rw&ust=1487069940010384)[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjJ4vig9ozSAhWDOBoKHUlLBtsQjRwIBw&url=http://www.dementheekhoogeveen.nl/?page_id%3D223&bvm=bv.146786187,d.d2s&psig=AFQjCNFC4KOtSGEYY8b0U888RebSU496Rw&ust=1487069940010384)



****

**Bijlage I. Vragenlijst per levensfase**

1. **Kindertijd (periode 0-20 jaar)**

**Gezin van herkomst** Korte stamboom (opa, oma, vader, moeder, zussen/broers) Gezin van herkomst (beroep moeder/vader) Waar komt uw naam vandaan?

**Vrije tijd** Kind zijn, spelen met, spelletjes, latere hobby’s, vriendschappen, eerste verliefdheid? Welke muziek, ander vermaak is u bijgebleven uit de jeugd, vakanties? Had u huisdieren? Wie waren voorbeelden, idolen? Wat was de mode, kleding die u droeg? Eten, lievelingseten?

**Woonplaats** Huis, plaats waar u bent opgegroeid/ hebt gewoond?

**Schoolperiode** Kleuterschool, lagere school, middelbare school Wat wilde u vroeger worden?

**Belangrijke momenten/keerpunten** Wat was de rol van godsdienst? Welke normen en waarden, levensmotto?

**2. Volwassenheid (periode 20-40 jaar)**

**Woonplaats** Wanneer ging u uit huis? Woonde u in de stad, dorp, anders? Veel buiten, of binnen zijn?

**Vrije tijd** Wat had u voor hobby’s, vrijetijdsbesteding, vakantie?

**Vrienden, familie, relaties** Wie waren in deze tijd belangrijk voor u? Wanneer was de eerste verliefdheid? Heeft u een relatie gehad?

**Werk/beroep** Wist u wat u wilde worden? Heeft u een (beroeps) opleiding/studie/cursussen gevolgd? Hoe was die tijd? Wat voor werk heeft u gedaan? Speelde gezondheid een rol?

**Belangrijke momenten/keerpunten** Wat waren belangrijke gebeurtenissen in deze fase van uw leven? (hoogtepunten, verdrietige momenten, gezondheid).

**3. Volwassenheid (40-65 jaar)**

**Relaties, vriendschappen, gezin** Wie waren voor u belangrijk (vrienden, buren, ouders, broers/zussen, familie, anders)? Was u getrouwd, heeft u samengewoond? Heeft u kinderen? Zo ja, heeft u nog contact? Zo ja, hoe is het ouderschap voor u geweest, is het nog? Hoe kijkt u op uw eigen opvoeding terug?

**Werk** Wat voor werk heeft u gedaan in deze periode? Bent u van baan gewisseld of gestopt met werken? Speelde gezondheid een rol?

**Vrije tijd** Wat had u voor muziek, hobby’s, vrijetijdsbesteding, vakantie?

**Belangrijke momenten/keerpunten** Wat waren belangrijke gebeurtenissen in deze fase van uw leven? (hoogtepunten, verdrietige momenten, gezondheid)

**Zingeving** Wat werden eigen waarden en normen, levensmotto?

**4. Ouderdom (65 jaar en ouder)**

**Meer vrije tijd** Wat vindt u nu fijn, prettig om te doen als daginvulling? Hoe kijkt u terug op het moment dat u 65 jaar werd (pensioenleeftijd)? Wat wilde u op dat moment graag doen?

**Herinneringen** Welke ontdekkingen/uitvindingen zijn er tijdens uw leven gedaan? En hoe vond u dit? Welke levensfase/leeftijd vond u het mooist/leukst? Waar beleeft u de beste herinneringen aan? Wat zou u graag nog eens willen doen in uw leven?

**Andere woonplek** Hoe is het om hier te wonen; leuke kanten/moeilijke kanten?

**Ouder worden** Is ouder worden een gave of een kunst? Wat is de positieve kant en wat is moeilijk? Wat is het mooiste aan uw huidige leeftijd?

**Afscheid** Van wie hebt u zoal afscheid moeten nemen en hoe gaat u hier mee om, met verlies?18