

Geneet vaan 't leve...

*Geheugenkoren  
in Maastricht*

2014-2016

## Geneet van 't laeve

Geneet van 't laeve zolang este kins.

Maak sjpas en plezeer, doe laefs toch mèr ins.

Want sjtraks, es 't te laat, is hubste sjpiet dervan.

Geneet dus van 't laeve zolang es 't nog kan.

Den eïne wil dit en d'n andere dat.

Soms moste 't nog kriège of hubste 't gehad.

't Is sjravele en sjœfte, belangriek is geld.

Mèr gezond zîn is miëi waert hie op dizze welt.

Geneet van 't laeve zolang este kins.

Maak sjpas en plezeer, de laefs toch mèr ins.

Want sjtraks, es 't te laat, is hubste sjpiet dervan.

Geneet dus van 't laeve zolang es 't nog kan.

't Kan toch zoëi sjoein zîn, vergaet dat toch neet.

Al hubste diën zurrug en auch diën verdreet.

Wat ooit magg gebeure, verlees noeits de mood.

Want vreug of laat k\_\_p toch alles weer good.

Geneet van 't laeve zolang este kins.

Maak sjpas en plezeer, de laefs toch mèr ins.

Want sjtraks, es 't te laat, is hubste sjpiet dervan.

Geneet dus van 't laeve zolang es 't nog kan.

Van allerlei miense zîn hiej in de zaal:

de eïne is diek en de angere kaal.

D'r zîn d'r gezond en weer angere neet,

die gaan noa de dokter veur eedere sjeet.

Geneet van 't laeve zolang este kins.

Maak sjpas en plezeer, de laefs toch mèr ins.

Want sjtraks, es 't te laat, is hubste sjpiet dervan.

Geneet dus van 't laeve zolang es 't nog kan.

Sjef Diederer

# VOORWOORD

Met de Geheugenkoren verbinden we dementerende ouderen, die verblijven in verpleeg- en verzorgingshuizen, aan professionele muzikanten om samen muziek te beleven.

De muzikant maakt hierbij gebruik van liedjes van vroeger, grotendeels Maastrichtse en Limburgse kinder- en volksliedjes. Het idee van de Geheugenkoren is gebaseerd op het gegeven dat bij dementie het muzikale geheugen het langst intact blijft.

In Maastricht en omgeving wordt er wekelijks in 10 verpleeghuizen gezongen in Geheugenkoren.

Door toekenning van een subsidie door het Fonds voor Cultuurparticipatie hebben we een grote impuls kunnen geven aan de Geheugenkoren.

In dit verslag beschrijven we het proces van de afgelopen jaren en de bijbehorende documentaire, in 2016 gemaakt door Richard Dols, laat de Geheugenkoren spreken.

Wij wensen u veel inspiratie.

Namens alle betrokken partners,

**Jaap van Royen**  
directeur Stichting Tout Maastricht

Via onderstaande link en wachtwoord kunt u de documentaire bekijken:

<https://vimeo.com/205230910>

Wachtwoord: zingeenliedje



## AANLEIDING

Het initiatief om te starten met Geheugenkoren in Maastricht is gebaseerd op de BBC documentaire 'Que sera sera' (December 2010) waarin verslag werd gedaan van de positieve ervaringen met Geheugenkoren in Engeland. De documentaire sprak aan vanwege de relatieve eenvoud van het concept en de grote impact op de betrokken ouderen en hun familie. Wanneer het contact door de ziekte dementie verstoord is, blijkt muziek een nieuwe taal te zijn die de oudere weer in contact brengt met zijn dierbaren. Het positieve effect van samen zingen wordt bereikt door het gegeven dat het muzikale geheugen van mensen het langst intact blijft.

Ons klankgeheugen is ons oudste geheugen. Al in de baarmoeder kan de foetus rond de 5<sup>e</sup> maand de eerste klanken waarnemen. Als we ouder worden is dit klankgeheugen het laatste stukje geheugen dat wij verliezen. Gecombineerd met ons emotionele geheugen (klank gekoppeld aan een gevoel) archiveren wij zo melodieën, liedjes of de klank van iemands stem.

Volgens Maijer-Kruijssen, Gelders & Zantodopp wordt muziek vaak nog wel herkend, al is de dementerende oudere in een stadium waarin het taalbegrip bijna weg is en de wereld te snel begint te gaan. Melodieën en liedjes van vroeger roepen herinneringen en emoties op. Veel dierbare momenten in het leven zijn verbonden aan muziek, waardoor muziek toch een vaste waarde blijft houden in het leven. Neurologisch onderzoek toont aan dat muziek tot het laatste toe meerdere hersengebieden blijft prikkelen, waaronder de kleine hersenen, de hersenstam en de amygdala (het emotionele geheugen). Muziek roept herinneringen, emoties en zelfs lichamelijke reacties op. Muziek blijft zowel in het korte- als het lange termijn geheugen hangen en is tevens nauw verbonden met het taalcentrum. De ouderen zijn hierdoor soms nog wel in staat om een liedje perfect mee te zingen, terwijl praten moeilijk is. Ook heeft het aanbieden van muziek positief effect op stemming en gedrag van mensen met dementie, omdat zonder taal emoties kunnen worden geuit. Dus ook als taal niet meer begrepen wordt, kan muziek nog wel worden ingezet bij mensen in het laatste stadium van dementie.

(Maijer-Kruijssen, Gelders, & Zantodopp, 2013)



Muziek en zang blijken dus unieke instrumenten om de levenskwaliteit van mensen met dementie te verhogen en om nieuwe communicatie op gang te brengen met hun familieleden en omgeving. Zingen maakt mensen met dementie 'wakker', actiever en toegankelijker en appelleert op een positieve manier aan hun vermogens. Zingen helpt hen om aangename herinneringen op te halen en opnieuw aan te knopen bij een deel van hun eigen levensgeschiedenis. Zingen geeft mensen met dementie letterlijk en figuurlijk een stem.

Mensen die dementeren raken delen van hun geheugen kwijt en daarmee het contact met hun omgeving en dierbaren. Door te zingen met deze mensen kan op een wonderlijke manier een 'vergeten' stuk(je) weer teruggehaald worden uit het geheugen. De winst hiervan heeft direct effect op de persoon zelf, maar ook familie en verpleging zien en ervaren dit als zeer positief.

Er is een hernieuwd contact, er is emotie en beweging, de energie gaat stromen, er komen herinneringen terug, er is een kans op gesprek.

Tout Maastricht heeft in de eerste jaren (vanaf 2011) de start van de Geheugenkoren mogelijk gemaakt. Er werd contact gelegd met Vivre (nu Envida) en in de verpleegkliniek Klevarie stond het hoofd activiteitenbegeleiding open om als proeflocatie voor het eerste Maastrichtse Geheugenkoor te dienen.

In oktober 2011 is het eerste Geheugenkoor in Maastricht gestart in Verpleegkliniek Klevarie.

In de eerste jaren hebben we zelf de ervaring opgedaan dat zingen en samen muziek maken en beleven een nieuwe taal blijkt te zijn, wanneer de 'gewone' communicatie zo moeilijk wordt. Het gegeven dat bewoners samen met hun familieleden konden deelnemen is daarom ook betekenisvol; het betekende even de zorgen los kunnen laten en een positieve ervaring met elkaar meemaken.

De positieve ervaring bleef ook nog langere tijd merkbaar in het gedrag van de bewoners, en dat werd ook door personeel en familie als positief ervaren. Het doorbreken van de lethargie, humeurigheid en het persoonlijke isolement draagt zo bij aan een beter welbevinden van de oudere. Met de toename van het aantal ouderen in Nederland en daarmee ook de toename van het aantal dementerenden is het een relatief eenvoudig concept.

De verbinding met muziek als kunstvorm is dan de verbinding tussen de open en de gesloten wereld.

### Samengevat

Zingen maakt mensen met dementie 'wakker', actiever en toegankelijker en appelleert op een positieve manier aan hun vermogens. Meedoen aan een Geheugenkoor geeft aan mensen met dementie opnieuw een stem en geeft inhoud aan nieuwe contacten met de omgeving.



# PARTNERS IN DE ONTWIKKELING EN UITVOERING VAN DE GEHEUGENKOREN



## Cultuur voor iedereen

Tout Maastricht zet zich sinds 2011 in om kunst en cultuur in heel Maastricht zichtbaar en bereikbaar te maken. Voor alle mensen; jong en oud, professioneel en amateur, bekend en onbekend. Tot in alle uithoeken van Maastricht wordt actieve en passieve cultuurparticipatie duurzaam bevorderd door middel van projecten op het gebied van cultuurparticipatie & cultuureducatie.

Door middel van de projecten wil Tout Maastricht de oudere generatie volwaardig onderdeel laten zijn van het culturele (productie)klimaat. Zo worden de senioren betrokken bij kunst en cultuur, cultuurparticipatie wordt gestimuleerd en de focus wordt gelegd op de intergenerationele samenwerking en uitwisseling van projecten en initiatieven. Het delen en uitwisselen van het talent van deze groep biedt namelijk geweldige kansen voor stad en samenleving. Senioren blijven zodoende niet alleen betrokken, maar zijn ook van onschatbare waarde voor de transitie van industriestad naar kennisstad. Tout Maastricht is de aanjager, organisator, verbinder en (is vooralsnog) eindverantwoordelijke voor de Geheugenkoren.

[www.toutmaastricht.nl](http://www.toutmaastricht.nl)



## Kunsteducatie en participatie voor jong en oud

Kumulus is het centrum voor amateurkunstbeoefening in Maastricht en omstreken. Kumulus wil ervoor zorgen dat kunst- en cultuurparticipatie voor alle inwoners van Maastricht en omstreken beschikbaar is. Dit komt voort uit het beleidsuitgangspunt van de gemeente Maastricht waar Kumulus onderdeel van is. Hierin wordt gesteld dat Maastricht een stad van culturele carrières wil zijn, waarbij iedere burger in de gelegenheid wordt gesteld zijn eigen culturele ontwikkeling in te richten en vorm te geven.

Kunst en cultuur zijn de basis (het cement) van een trotse, volwassen, zich ontwikkelende en zelfbewuste stad.

Naast lessen en cursussen in muziek, dans, beeldende kunsten en theater & musical, houdt Kumulus zich ook bezig met kunst- en cultuuractiviteiten in en rondom het basis- en voortgezet onderwijs (Kaleidoscoop, cultuureducatie), ondersteuning van amateurkunstverenigingen in Maastricht (KunstActief) en stimuleren wij kunstbeoefening in de wijken van Maastricht via allerlei projecten, samen met andere organisaties. Kumulus levert sinds 2013 een docent Koorzang voor de uitvoering van de Geheugenkoren, mede hierdoor hebben we het aantal koren kunnen uitbreiden. Vanaf 2017 zal Kumulus de organisatie en coördinatie van de Geheugenkoren overnemen van Tout Maastricht.

[www.kumulus.nl](http://www.kumulus.nl)

## Envida

### Meewerken aan een goed leven. Uw leven.

Envida heeft 17 locaties met verzorgings- of verpleeghuizen in Maastricht en in de omgeving. In 8 van deze locaties is een Geheugenkoor actief.

Envida biedt diensten aan op het gebied van wonen, welzijn en zorg aan ouderen en chronisch zieken in Maastricht en het Heuvelland.

“We willen allemaal een goed leven hebben, het liefst zo lang en zelfstandig mogelijk. Envida biedt u thuis alle hulp, verzorging en voorzieningen wanneer u op leeftijd bent en moeite begint te krijgen met

de dagelijkse dingen. Zodat u het leven kunt blijven leiden zoals u dat wilt, ook als u te maken heeft met een langdurige ziekte. Daartoe zijn onze medewerkers altijd dicht in uw buurt, waar u ook woont in Maastricht of het Heuvelland.

Als u niet meer zelfstandig thuis kunt blijven wonen, bent u van harte welkom in een van onze zorgcentra, waar u zich tot op hoge leeftijd beschermd, veilig en prettig kunt voelen. Ook daar werken we mee aan een zo goed mogelijk leven.

Uw leven, omdat geen twee mensen hetzelfde zijn.”

[www.envida.nl](http://www.envida.nl)



Mosae Zorggroep heeft 5 woonzorglocaties in Maastricht en 2 locaties voor extramurale woonzorg. Sinds 2014 is in 2 locaties een Geheugenkooor actief.

### **Eigen thuis, eigen kracht, eigen leven**

We geloven in de eigen kracht van mensen, ongeacht hun leeftijd. Door de kracht van onze cliënten en de mensen om hen heen te versterken, werken we samen aan kwaliteit van leven. Zodat ouderen zich thuis voelen; in hun eigen woning of in een van onze zorglocaties. Thuis is de basis.

### **Midden in het leven**

Thuis is iedereen op z'n best. Doordat je thuis zoveel mogelijk zelf doet en regelt, blijf je actief en alert. Dat is goed voor de gezondheid en vergroot de zelfstandigheid.

Zodra het nodig is kunnen cliënten en mantelzorgers rekenen op de professionele ondersteuning van Mosae Zorggroep. Ook dan blijft de cliënt in zijn eigen omgeving het uitgangspunt. Daarom organiseren we onze ondersteuning dichtbij, in onze gebouwen en in de wijk. Zodat ouderen niet alleen zo lang mogelijk zelfstandig blijven, maar ook echt meedoen en midden in het leven blijven staan.

### **Gericht op het totale welbevinden**

Onze focus ligt steeds meer op het totale welbevinden van de cliënt. De zorg die we verlenen bij lichamelijk en geestelijk ongemak is slechts één van vele manieren waarop we bijdragen aan de kwaliteit van leven. Door de cliënten te leren kennen en zelf zichtbaar te zijn spelen we in op wat zij belangrijk vinden in hun leven. Nu we als organisatie de ontwikkeling doormaken van zorgverlener naar ondersteuner zoeken we oplossingen nog meer in samenhang. Samen met andere professionals, ketenpartners en het eigen netwerk helpen we cliënten hun eigen leven vorm te geven.

[www.mosaezorggroep.nl](http://www.mosaezorggroep.nl)



### **Cultuur maakt iedereen.**

Het Fonds voor Cultuurparticipatie stimuleert de actieve cultuurdeelname in Nederland. We dragen bij aan een open samenleving waarin mensen van alle leeftijden en achtergronden hun creativiteit kunnen ontwikkelen. Dit doen we door met onze programma's mensen, organisaties en overheden te ondersteunen en met elkaar te verbinden.

Het is belangrijk dat mensen kunnen meedoen aan cultuur. Niet alleen als mogelijkheid voor ontplooiing en ontmoeting. Creativiteit is nodig als voorbereiding op een toekomst waarin verandering aan de orde van de dag is. Daarom stimuleert het Fonds voor Cultuurparticipatie de actieve cultuurdeelname in Nederland. Het Fonds voor Cultuurparticipatie gelooft in de kracht van cultuur. Cultuur geeft mensen de mogelijkheid om zichzelf te laten zien en horen. Door zelf cultuur te maken, geven mensen bovendien vorm en betekenis aan een veranderende omgeving. Vanuit deze visie draagt het Fonds bij aan een samenleving waar iedereen zijn creativiteit kan ontwikkelen.

Het Fonds voor Cultuurparticipatie heeft in 2014 een subsidie toegekend voor de doorontwikkeling van de Geheugenkoren in Maastricht

[www.cultuurparticipatie.nl](http://www.cultuurparticipatie.nl)

## WAT IS EEN GEHEUGENKOOR?

Een woensdagmiddag, ergens in Maastricht. Terwijl de laatste bordjes en kopjes van de tafel worden geruimd en de placemats worden opgevouwen, komt een man de huiskamer binnen. Hij sjouwt een groot keyboard met zich mee en een tas vol liedboeken. De bewoners van het zorgcentrum kijken op, sommigen herkennen de man, anderen dutten een beetje verder. Op de tafel wordt het keyboard geïnstalleerd en de bewoners worden door het personeel uitgenodigd om rond de tafel te komen zitten. Een enkeling blijft liever op zijn plekje zitten, de anderen -in blijde afwachting van wat er komen gaat- zitten in een kring rond de muzikant. De man slaat de eerste akkoorden aan, een bekende melodie... Een intro van een oud en bekend Limburgs lied... Voorzichtig wordt er meegezongen, het refrein kent iedereen... Meer en meer woorden en zinnen komen terug, de bewoners reageren op de liedjes en op de vragen die de dirigent tussendoor stelt. Wat was dan toch ook weer 'ene piot' en hoe ging het nu verder met het meisje dat 'loos' was...? Er wordt ingespeeld op de ervaringen en herinneringen van de bewoners, op het schilderij aan de muur, op de onrustige mevrouw die graag de zuster wil zien... Een uur lang komt er een repertoire van liedjes van vroeger voorbij. Ook de bewoner die in het hoekje is blijven zitten, neuriet zachtjes mee. Twee buurvrouwen nemen elkaars hand vast...

De Geheugenkoren in Maastricht kenmerken zich door de kleinschaligheid, nabijheid en het interactieve karakter.

De activiteiten vinden op locatie -in het woonzorgcentrum- plaats, passend en aansluitend bij het dagritme van de ouderen.

Er vindt afstemming plaats met het personeel van het verpleeghuis en de familieleden van de deelnemers worden zo vaak als mogelijk betrokken.

De dag, het tijdstip en de meest geschikte locatie is per woonzorgcentrum maatwerk en wordt afgestemd met de medewerkers van de huizen. Zij kennen immers het beste hun bewoners en hun voorkeuren.

Bij sommige locaties is het ook uitproberen geweest: welk tijdstip past het best bij de bewoners, gaan we zingen in de gemeenschappelijke ruimte of juist bij een van de bewoners in de eigen kamer. Per locatie is er maatwerk nodig en mogelijk gebleken, en dat is een van de grote krachten van deze activiteit.

Juist door deze kleinschaligheid en het maatwerk wordt het Geheugenkoor als veilig en vertrouwd ervaren door de bewoners.

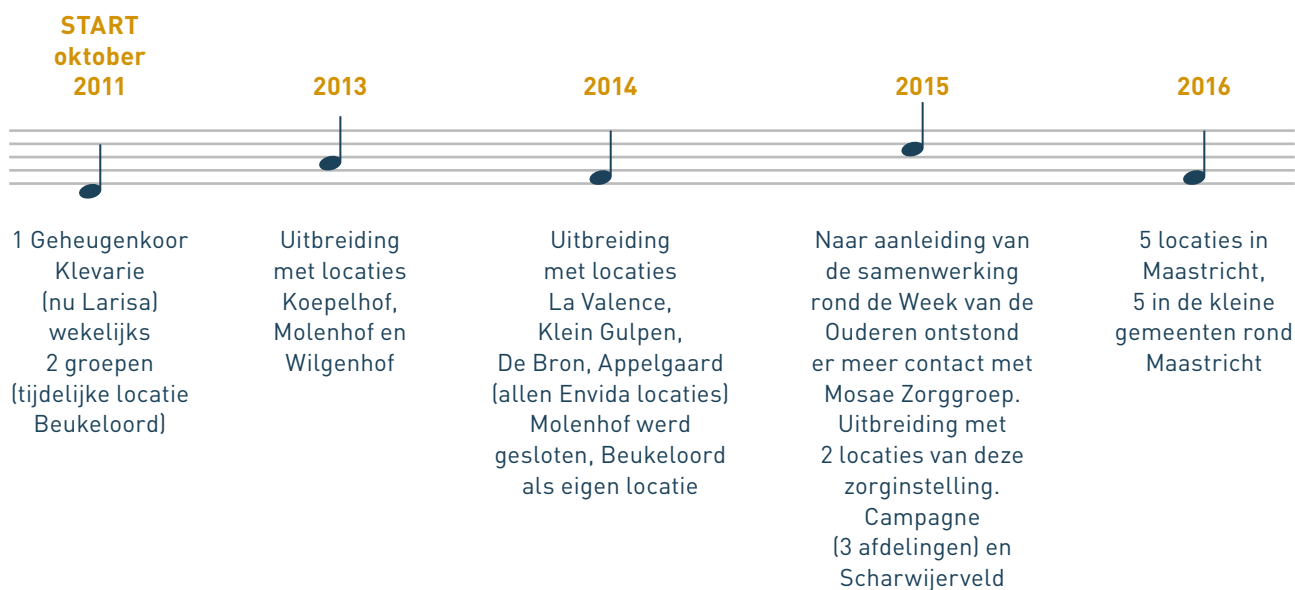
Ieder Geheugenkoor heeft zijn eigen vaste begeleider. In Maastricht werken we met 2 muzikaal begeleiders die beiden een 5-tal koren onder hun hoede hebben. De een is als zelfstandig muzikant werkzaam, de andere in dienst van het stedelijk centrum voor kunsteducatie. De begeleiders zijn in ons geval al geruime tijd verbonden aan de Geheugenkoren, waardoor er zeker een band is ontstaan tussen de ouderen en de begeleider. De kwaliteit en de continuïteit van de muzikaal begeleiders is een van de succesfactoren in onze Geheugenkoren.



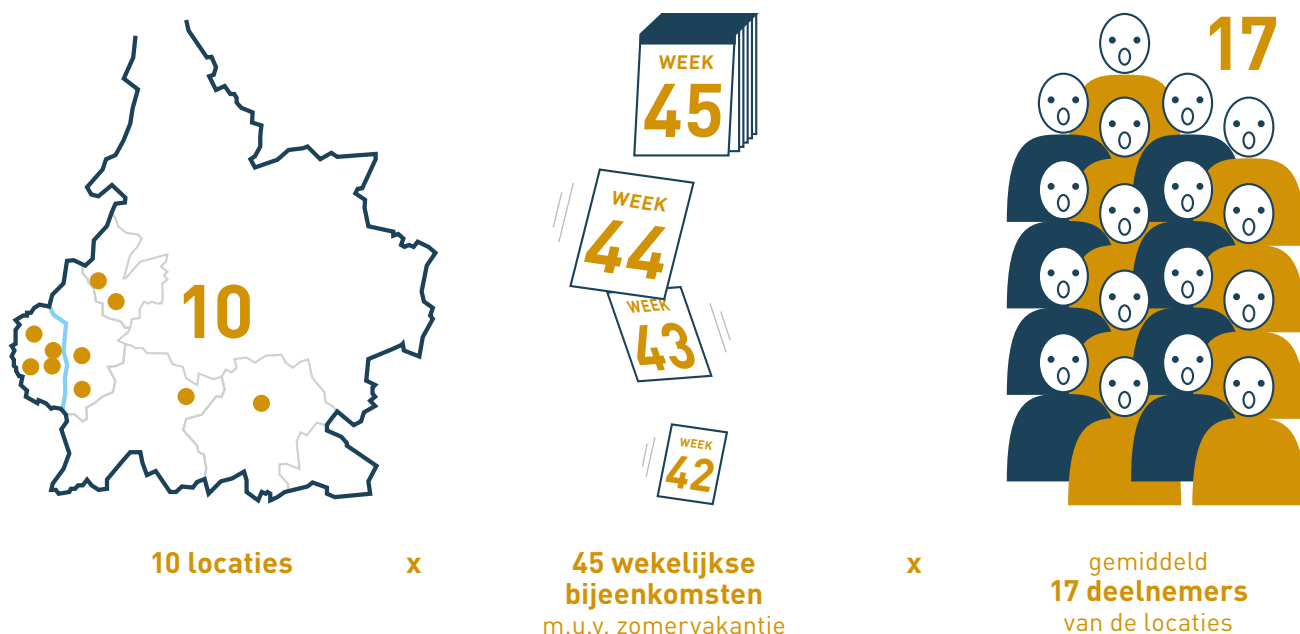


# FACTS & FIGURES

## LOCATIES



## RESULTAAT 2015-2016



450 bijeenkomsten X 17 deelnemers =

**7.650 zingende ouderen per jaar, gedurende 2 jaren 15.300 zingende en tevreden ouderen!**



# PROFIEL VAN DE MUZIKAAL BEGELEIDER

Voor de begeleiding van deze Geheugenkoren werken we met muzikanten die naast hun vakken-nis (conservatorium geschoold en werkzaam als dirigent of als schoolmuziekdocent) grote affiniteit hebben met deze doelgroep. Zoals eerder beschreven is het van belang dat de betrokken muzikant aansluit bij de belevingswereld van de dementerende ouderen en vanuit die aansluiting de mensen probeert te activeren door het inzetten van liedjes, melodieën, teksten. Het plezier, de positieve emotie is hierbij van het grootste belang.

De kunstenaar staat hierin als het ware ten dienst van de oudere, hij volgt niet zijn eigen droom of ambities, maar sluit aan bij de vaak kleine flarden van de bewoners.

Dat betekent dat het repertoire misschien niet zo ruim is, en vaak herhaald wordt maar dat er ook onderzocht wordt of er nieuwe elementen aan toegevoegd kunnen worden.

Soms ontstaan er eigen varianten op een liedje door de bewoners.

De beleving van- en interactie met de deelnemers is richtinggevend voor de activiteit.

Het vraagt van de muzikant een grote mate van responsiviteit in het contact met de bewoners.

De muzikale ambitie is ondergeschikt aan het proces, zonder afbreuk te doen aan de kwaliteit van de activiteit.

Of zoals Peter Knops, een van de muzikale begeleiders in Maastricht, het omschrijft.

“Het is vooral een kwestie van aanvoelen, aanvoelen en nog eens aanvoelen. Soms moet ik de mensen nog bij elkaar roepen, weten ze niet meer wie ik ben. Het begint met contact maken, ‘hallo’ zeggen en mensen in de ogen kijken. Er zijn repetities bij waarin het volledig eenrichtingsverkeer is, maar het kan ook gebeuren dat tijdens een repetitie de mooiste dingen gebeuren. Dat mensen zomaar gaan dansen en na afloop zeggen: ‘Ga je nu al weg?’.

Het plezier van samen zingen, samen een positieve ervaring doormaken en actief meedoen is de kern van het project.”

## Repertoire

In Maastricht is vanaf het begin gekozen voor een repertoire van oude Maastrichtse (kinder-)liedjes. Liedjes die bij alle ouderen in het collectieve geheugen zitten. Voor de locaties buiten Maastricht is naast een Limburgs repertoire, ook gekozen voor evergreens. Verder zijn er in de loop van de jaren liedjes uit de jaren '50 en '60 aan het repertoire toegevoegd.

## Een aantal praktische tips die we graag willen delen:

- Bij iedere bijeenkomst een persoonlijke begroeting is belangrijk: mensen zien en welkom heten, geschiedenis opbouwen met de mensen (dus: zelf herinneren of iemand bv. vroeger op een boot heeft gewerkt, bij een molen heeft gewoond, welke soort muziek hij of zij prettig vindt).
- Veel oogcontact maken, gebruik van mimiek, zonder alle aandacht op jezelf te richten.
- We werken veelal in een kringvorm zodat er met iedereen oogcontact mogelijk is.
- Inspelen op momenten, opmerkingen, en die verwerken in de muziek, denk aan bv. ombuigen van moeilijk gedrag of dwalen van mensen.
- Zelf niet alles invullen maar juist ingaan op initiatief van de bewoners.
- Waar mogelijk worden liedjes ook ondersteund met bewegingen. Het gebruik van instrumenten door de ouderen hebben we geprobeerd, maar niet meer toegepast. Het was vaak te lastig voor de mensen om te zingen en bv. een ritme- instrument te gebruiken, ook gingen ze meer hieraan pulken en onderzoeken waardoor de aandacht verdeeld was.
- Er wordt nooit gebruik gemaakt van tekstboeken voor de bewoners, dat is niet nodig en zou wellicht alleen maar tot frustratie leiden, het is een Geheugenkoor: alle liedjes zitten ergens in het geheugen. Met het koor gaan we ernaar op zoek.
- Iedere generatie heeft zijn eigen ‘collectieve geheugen’ van liedjes, vaak ook regionaal of zelfs religieus van aard. In de loop van de jaren zal dit veranderen: wat is de muziek uit ieders jeugd? Dit zal altijd de basis vormen van het Geheugenkoor.

## SAMENWERKING MET ZORGINSTELLINGEN

Sinds 5 jaar wordt er wekelijks gezongen in woonzorgcentra, op de eigen afdeling waar mensen met dementie verblijven. De muzikaal begeleiders komen letterlijk en figuurlijk in de keuken van het woonzorgcentrum. Zij zijn na zoveel jaren niet meer te gast, maar maken deel uit van het programma van het dagelijks gebeuren. Een goede -respectvolle-, en solide samenwerking tussen de cultuuraanbieders en de zorginstelling is hiervoor noodzakelijk.

Het initiatief voor het eerste Geheugenkoor kwam vanuit Tout Maastricht, alle andere koren zijn gestart op vraag van de zorginstelling: men had gehoord dat er een Geheugenkoor was en men wilde dat ook graag op de eigen locatie.

Bij de start is er natuurlijk gesproken over de doelgroep, dag en tijdstip. Onze werkwijze is steeds geweest om de kaders met elkaar te bespreken en dan vooral te gaan starten. Al doende kom je er achter welke verbeteringen er nodig zijn en ook dit is steeds bespreekbaar geweest. Op deze wijze hebben we op alle 10 locaties maatwerk kunnen leveren.

Met openheid en respect voor ieders opdracht en werkwijze is er met alle locaties een gedegen samenwerkingsrelatie ontstaan.

Minimaal 1x per jaar vindt er een evaluatie- en voortgangsgesprek plaats en bespreken we op welke wijze het Geheugenkoor wordt voortgezet. Indien er in de loop van het jaar knelpunten zijn, dan bespreken we die uiteraard eerder. Zo heeft er bv. bijstelling plaatsgevonden omdat een doelgroep 'te zwaar' was of zijn er tijdstippen gecombineerd om de muzikaal begeleider tegemoet te komen. Bij de start van de uitvoeringsperiode met de projectsubsidie van het Fonds voor Cultuurparticipatie is ook een bijdrage met alle locaties afgesproken.

Vanaf 2014 betalen de locaties een eigen bijdrage (1<sup>e</sup> jaar € 200,- per locatie, 2<sup>e</sup> jaar € 300,-)

### Voortzetting na afloop van de subsidie periode

In 2016, toen de subsidie periode ten einde liep, is met de woonzorginstellingen besproken op welke wijze de Geheugenkoren voortgezet kunnen worden. Alle locaties zullen de Geheugenkoren voortzetten met gebruik van eigen middelen vanuit de regeling 'Waardigheid en trots'. Tevens zal Kumulus de muzikaal begeleider tegen een gereduceerd tarief in blijven zetten op 5 locaties.



## VARIATIES OP HET THEMA

De basis van het Geheugenkoor is voor alle locaties hetzelfde. De specifieke mogelijkheden kunnen tot variaties leiden. Hieronder geven we kort enkele varianten weer:

1. Samenwerking met scholen: veel woonzorgcentra hebben contact met basisscholen in de omgeving. Het contact varieert van bezoeken bij feestdagen tot voorleesopa's en -oma's in de klassen. In het kader van de Geheugenkoren hebben we op 2 locaties gewerkt met samen zingen. Kinderen van de adoptieschool kwamen gemiddeld 1x per maand tijdens het Geheugenkoor naar het woonzorgcentrum en zongen -al dan niet-mee. De bezoeken van de jonge kinderen zijn een extra impuls voor de ouderen. Zij vinden die levendigheid prachtig en voor kinderen is het een bijzondere ervaring om deze oude opa's en oma's te ontmoeten. Qua repertoire werd er dan veelal gekozen voor de evergreen-kinderliedjes zodat er samen gezongen kon worden.
2. Bewegen en zingen: in één woonzorglocatie werkt een activiteitenbegeleidster met een achtergrond in sport en beweging. Het is haar gelukt om bij een aantal liedjes bewegingen in te passen die door de bewoners overgenomen worden. Dat is een extra dimensie, een extra prikkel in de hersens en tevens een bijdrage aan een actieve houding. In ogenschouw nemende dat veel van de deelnemers dagelijks in een rolstoel zitten is dit een bijzondere variant. Bewoners kunnen de bewegingen en het zingen combineren. Het brengt extra plezier met zich mee.
3. Storytelling: in 2015-2016 hadden we een stagiaire Creatieve therapie /Drama. In twee locaties is zij aan de slag gegaan met ouderen rond storytelling. Hierbij ging het wel om

ouderen die zich nog verbaal kunnen uiten. Het ging om het vertellen van de eigen levensverhalen, vaak ondersteund met beelden of voorwerpen om deze verhalen op te diepen. Via het vertellen van hun levensverhaal kunnen deze ouderen hun identiteit vasthouden, zichzelf herinneren en waardigheid en veiligheid vinden. Wat opviel was, dat er ondanks de wekelijkse bijeenkomsten, vaak werd vastgehouden aan dezelfde verhalen, passend bij de levensfase waarin de demente oudere zich begeeft. Het bleek moeilijk om nieuwe herinneringen op te halen. Veel verhalen van schooltijd, de nonnen, de opvoeding door de ouders en het gezin met broers en zussen...

4. Herinneringskoffer: in ons plan hebben we opgenomen om naast het zingen ook aandacht te besteden aan het ophalen van andere herinneringen. We zijn in contact gekomen met de Volksuniversiteit Maastricht. Deze partij heeft verschillende herinneringskoffers ontwikkeld rond herkenbare onderwerpen. Wij hebben met plezier gebruik gemaakt van dit aanbod in alle woonzorgcentra waar een Geheugenkoor actief is. In overleg met de activiteitenbegeleiding werden de thema's gekozen en de activiteit gepland en uitgevoerd. Een mooie aanvulling en een feest van herkenning voor de dementerende ouderen.

De thema's van de koffers die wij frequent gebruikt hebben:

- Weer terug naar school en mijn eerste heilige communie (tellen met telraam, lei en griffel, spelletjes van vroeger, de rozenkrans etc.).
- Trouwen en kinderen krijgen (rituelen rond huwelijk en kinderen krijgen).
- Het huishouden van vroeger (de was, zeep en zeepklopper, inmaken van groenten, koffie malen etc.).



# TOEKOMST VAN DE GEHEUGENKOREN

De projectperiode van de Geheugenkoren sloten we eind 2016 af. In alle 10 de woonzorglocaties wordt deze activiteit voortgezet, in sommige gevallen wel in een iets lagere frequentie.

De organisatie en coördinatie van de Geheugenkoren zal in de toekomst uitgevoerd worden door Kumulus. Het is niet alleen nodig, maar ook wenselijk dat er structureel contact blijft met de locaties en dat er regelmatig voortgangsgesprekken plaatsvinden met de muzikaal begeleiders. Door deze verbinding met Kumulus kunnen we de kwaliteit van de Geheugenkoren duurzaam waarborgen.

Tout Maastricht wil dat zoveel mogelijk mensen mee kunnen doen met kunst en cultuur. Een van de programmalijnen betreft de brede doelgroep Senioren & Ouderen. De Geheugenkoren was in 2011 het eerste project dat voor de doelgroep ouderen werd geïnitieerd en werd uitgevoerd in de setting van de woonzorgcentra of verpleegklinieken. De afgelopen 5 jaren hebben we een genuanceerder beeld ontwikkeld met betrekking tot de doelgroep senioren. Zo weten we dat –mede als gevolg van de ‘kanteling’– de meeste ouderen thuis blijven wonen. Slechts een klein percentage van de ouderen, vaak boven de 85 jaar komt nog in een woonzorgcentrum te wonen. De doelgroep senioren is groot, bijna 20% van alle Maastrichtenaren is boven de 65 jaar. Deze feiten hebben er mede toe geleid dat Tout Maastricht zich met haar projecten en activiteiten vooral richt op het bevorderen van cultuurparticipatie voor thuiswonende senioren met een zekere afstand tot kunst en cultuur. Daarbij is actieve betrokkenheid bij de projecten en activiteiten een voorwaarde.

Naar aanleiding van een bijeenkomst met Alzheimer Nederland (afdeling Maastricht) is vanuit de bezoekers aan het Alzheimer café de vraag gesteld of er niet een Geheugenkoor gestart zou kunnen worden voor thuiswonende, veelal jongere mensen met dementie. Deze uitdaging willen we graag aangaan en op dit moment zijn we met betrokkenen (mogelijke locaties en familieleden) in gesprek om te verkennen op welke wijze zo’n extramuraal Geheugenkoor georganiseerd kan worden. Dit is een logische stap in de ontwikkeling van Tout Maastricht en voor de toekomst van de Geheugenkoren. In april 2017 zijn we met een eerste ‘Herinneringskoor’ gestart voor deze veelal jongere doelgroep.

De documentaire die in opdracht van Tout Maastricht door Richard Dols werd gemaakt, geeft een mooi en integer beeld van de betrokkenen. De filmbeelden geven een kijkje in de belevingswereld van de ouderen. Wij vonden het belangrijk om de mensen om wie het gaat, centraal te stellen. Dit zijn namelijk de personen die de Geheugenkoren in Maastricht tot zo’n succes hebben gemaakt.

Voor informatie:  
Stichting Tout Maastricht | Geerte Courtens  
info@toutmaastricht.nl | +31(0)43 8527053  
www.toutmaastricht.nl

# BIJLAGE

## Interview met Peter Knops uit het magazine van Kumulus,

Editie september 2014, Auteur Ank Aerts

**Maastricht en omgeving telt acht\* zogenaamde Geheugenkoren. Samen vinden vergeetachtige of dementerende ouderen liedjes en melodieën van vroeger terug. “Mensen die niet meer weten hoe hun partner heet, herinneren zich met een beetje hulp wel nog de tekst van ‘Loeënde Klokken’ of ‘Geneet van het Laeve’.”**

In 2011 ziet Geerte Courtens de BBC-documentaire *Que sera sera* over een muziekdocent die met veel bezieling werkt met een groep demente ouderen. Zij hoort de ontroerende reacties van de deelnemers, hun familie en begeleiders. Ze is zo enthousiast dat ze meteen contact zoekt met Tout Maastricht en met koordirigent en muziekdocent Edward Berden.

Nu, drie jaar later, zijn er maar liefst acht Geheugenkoren in Maastricht en omstreken. Edward Berden heeft in Peter Knops een collega gevonden, die zijn enthousiasme voor deze speciale vorm van muziekparticipatie deelt. Peter Knops repeteert wekelijks met zijn koren in woon- en zorglocaties van Envida in Maastricht, Meerssen, Gulpen, Eijsden en Bunde.

### **Hoe werkt dat: zo’n Geheugenkoor?**

“Het is iedere keer anders. Er is geen methode waarin je leert hoe je zo’n koor het best begeleidt. De zangers en zangeressen van het Geheugenkoor hebben een aantal dingen gemeen. Vooral dingen waar zij niet om gevraagd hebben. Zij hebben baat bij een veilige omgeving, waarin ze gestimuleerd worden in contact te komen met anderen en actief te blijven. Het Geheugenkoor blijkt een mooie vorm om hen aan te spreken en iets waardevols toe te voegen aan de eindfase van hun leven.”

### **Hoe doe je dat dan?**

“Het is vooral een kwestie van aanvoelen, aanvoelen en nog eens aanvoelen. Soms moet ik de mensen nog bij elkaar roepen, weten ze niet meer wie ik ben. Het begint met contact maken, hallo zeggen en mensen in de ogen kijken. Er zijn repetities bij waarin het volledig eenrichtingsverkeer is, maar het kan ook gebeuren dat tijdens een repetitie de mooiste dingen gebeuren. Dat mensen zomaar gaan dansen en na afloop zeggen: ‘Ga je nu al weg?’”

### **Hebben ze hun geheugen nodig om te zingen?**

“Ik probeer zoveel mogelijk een beroep te doen op het muzikaal geheugen van de deelnemers. Het blijkt het geheugendeel te zijn, dat vaak het langst in tact blijft. Mensen die niet meer weten hoe hun partner heet, herinneren zich met een beetje hulp wel nog de tekst van Loeënde klokken of Geneet van het laeve. Daar moet je aan denken bij het soort liedjes dat we zingen. Hoewel, ik zie als gevolg van de jongere aanwas (mijn jongste koorlid is 66 jaar) al langzaam een verschuiving naar de rock ‘n roll. Het repertoire zal met de mensen mee veranderen.”

### **Even terug naar nu.**

“De groep is erg belangrijk. Ze fungeert als een veilige en stimulerende omgeving. Iets wat voor mensen met dementie een belangrijke voorwaarde is om actief te kunnen worden. Spelenderwijs zijn ze niet alleen bezig met zingen of luisteren, maar ook met contact maken. Met bewoners, met begeleiders of familieleden. We gebruiken geen tekst op papier, dat zou het zingen te ingewikkeld maken. Vaak zie je dat mensen weer op woorden komen, doordat ze horen wat de buurman zingt. Ook het herkennen van de melodie brengt bij sommigen de woorden vanzelf naar boven. Dat is mooi om te zien. Iets anders wat ik prachtig vind, is dat muziek hen helpt zich emotioneel uit te drukken.”

### **Daar heb je vast een mooi voorbeeld van.**

“Jazeker. Ik had een echtpaar in mijn koor. Ze zaten niet naast elkaar; tussen hen in zat iemand anders. De man was slecht ter been. Hij verplaatste zich in een rolstoel, maar was niet dement, hij kreeg nog alles mee. Zijn vrouw daarentegen herkende hem niet meer. Tijdens de repetitie vertrok de persoon die tussen hen in zat. De vrouw schoof toen een stoel op, waardoor ze naast haar man kwam te zitten. Naast elkaar zittend en zingend, legde zij zomaar uit het niets, opeens haar hand op de zijne. Blijkbaar had de muziek aan een oud gevoel geraakt.”

### **Is het koor veilig voor de bezuinigingen?**

“Het Geheugenkoor heeft zijn bestaansrecht dubbel en dwars bewezen. We helpen kwetsbare mensen, die in de laatste fase van hun leven zitten. Een leven dat is teruggebracht tot een heel klein kringetje. Het Geheugenkoor voegt daar iets aan toe wat de kwaliteit van leven verhoogt. Gelukkig heeft Tout Maastricht dit goed onder de aandacht kunnen brengen van onder andere het Fonds voor Cultuurparticipatie. Dat betekent dat de financiering voor de komende tijd weer rond is. Dat is alvast een hele opluchting.”

\*] er zijn in Maastricht en omgeving 10 Geheugenkoren in Woonzorgcentra en 1 Herinneringskoor voor thuiswonende dementerende ouderen.

COLOFON

teksten: Geerte Courtens, Tout Maastricht

beelden: Richard Dols, VOYART films

ontwerp en opmaak: Maya Schiffers, YASCHI Vormgeving

