

UNIT 6

Vrijetijdsbesteding

HOOFDSTUK 1

Herinneringen ophalen



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP
Agreement: 2013-4182/001 – 001



HOOFDSTUK 1: HERINNERINGEN OPHALEN

1 Dialoog



Verzorgster Sara moedigt mevrouw Vannieuwenhuysse aan om herinneringen uit haar jeugd op te halen. Ze praten onder andere over de Vlaamse klassiekers waar mevrouw Vannieuwenhuysse zo veel van houdt.



Klik [hier](#) om de video te bekijken.

Verzorgster Sara: Hallo, mevrouw Vannieuwenhuysse.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Hallo.

Verzorgster Sara: Naar wat bent u aan het luisteren?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Naar Radio Minerva.

Verzorgster Sara: Luistert u altijd naar deze zender?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Ja, meestal. Ze spelen muziek waar ik heel veel van houd.

Verzorgster Sara: En dat is?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Muziek uit de jaren 50 en 60. Daar word ik altijd nostalgisch van.

Verzorgster Sara: Wie is uw lievelingszanger of -zangeres uit die tijd?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Ik heb er meerdere. Voornamelijk (...) Bobbejaan Schoepen, La Esterella, Rocco Granata, je weet wel, van Marina, en uiteraard Will Tura.

Verzorgster Sara: Dat zijn echte klassiekers. Ik kan me voorstellen dat u daar nostalgisch van wordt.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Heel zeker. Mijn absolute favoriet is 'Ik mis je zo'. Dat mogen ze op mijn begrafenis spelen.

Verzorgster Sara: Dat is inderdaad een heel mooi liedje. Zingt u soms ook mee met het contactkoor?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Ja, wij repeteren elke week. Het is best wel gezellig hoor, maar ik heb wel moeite om mij de teksten te herinneren van die oude liedjes. En we zingen ook niet altijd juist, er zit al eens een vals nootje tussen. Maar we amuseren ons kostelijk.

- Verzorgster Sara: Als u zich maar amuseert. Dat is het belangrijkste.
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Weet je, toen ik jong was, wilde ik zangeres worden.
- Verzorgster Sara: Echt waar? Waarom bent u die droom niet achternagegaan?
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: In mijn tijd ging dat niet hoor. Wij werden niet verondersteld uit werken te gaan als vrouw. Onze taak was het huishouden doen en de kinderen opvoeden.
- Verzorgster Sara: Dus u bent uiteindelijk huisvrouw geworden?
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Inderdaad.
- Verzorgster Sara: En deed u dat graag?
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Ja, ik heb het altijd een privilege gevonden om mijn kinderen te zien opgroeien, ze op te voeden. Want de ouders van vandaag maken of hebben weinig tijd voor hun kinderen.
- Verzorgster Sara: Dat snap ik. Wat deed u dan zoal met uw kinderen?
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: In onze vrije tijd maakten wij heel veel uitstapjes.
- Verzorgster Sara: Wilt u daarover vertellen?
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Ja, hoor. Weet je, ik heb een zus die in Parijs woont en daar mochten we elk jaar naartoe, met de trein uiteraard. En ik herinner me: op een zeker moment waren we met z'n drieën in slaap gevallen en reden we bijna onze halte voorbij.
- Verzorgster Sara: Dat heb ik ook al eens meegemaakt, op de bus. Het is goed dat u die momenten koestert.
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Ik vertel er ook graag over.
- Verzorgster Sara: Dat mag u zeker vaker doen.
- Mevrouw
Vannieuwenhuysse: Ja, dat ga ik zeker doen.



2 Oefeningen

Oefening 1.1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Waarvan wordt mevrouw Vannieuwenhuysse nostalgisch?
 - a muziek uit de jaren 90
 - b muziek uit de jaren 50 en 60
 - c muziek uit de jaren 40 en 50

- 2 Wat is het favoriete liedje van mevrouw Vannieuwenhuysse?
 - a 'Ik mis je zo' van Will Tura.
 - b 'Ik mis je zo' van Bobbejaan Schoepen.
 - c 'Ik mis je elke dag' van Will Tura.

- 3 Hoe vaak repeteert het contactkoor?
 - a elke dag
 - b elke week
 - c elke maand

- 4 Waarom is mevrouw Vannieuwenhuysse geen zangeres geworden?
 - a Ze zong vals.
 - b Ze deed liever het huishouden.
 - c Ze mocht niet gaan werken als vrouw.

- 5 Wat maakte verzorgster Sara mee op de bus?
 - a Ze reed bijna de halte voorbij.
 - b Ze moest een boete betalen.
 - c Er was geen zitplaats vrij.



Oefening 1.2 Luister naar [het liedje](#) van Will Tura en vul de gaten in.

Will Tura - Ik je zo

De regen stroomt als langs de ruit.

Het is of de ganse hemel om je huilt.

Ik voel me zo als het weer.

Ik je zo, ik je meer en meer.

Ik mij de tijd van jij en ik.

Van het allereerste tot de laatste blik.

Ik zie je nog altijd als staan,

toen ik vertelde dat ik weg moest gaan.

Ik je zo, ik je meer en meer.

Ik zie je in m'n keer op keer.

Wie zegt me: hoe en waar zie ik je weer?

Ik je zo, ik je meer en meer.

Ik weet niet wat er mij toen heeft

Te denken dat ik minder van je

Ik beseft nu dat het lang niet over is,

omdat ik jou nog alle dagen

Ik je zo, ik je meer en meer.

Ik zie je in m'n dromen keer op keer.

Wie zegt me: zie ik je weer?

Ik je zo, ik je meer en meer.

Waarover gaat dit liedje?

.....



Oefening 2 Lees de tekst over dementie aandachtig.

Wat is dementie?

Dementie is een **chronische**, **progressieve** en **onomkeerbare** achteruitgang van het **geestelijk functioneren**, met **lichamelijke**, **familiale** en **maatschappelijke** gevolgen:

- Chronisch: het is een langdurige, blijvende ziekte die meestal verschillende jaren duurt.
- Progressief: de ziektekenmerken nemen toe met de tijd.
- Onomkeerbaar: er is geen genezing mogelijk.
- Psychisch of geestelijk functioneren: het geheugen, de oriëntatie, de kennis en het denken werken steeds moeizamer.
- Lichamelijk: in een verder stadium of bij bepaalde types van dementie worden bepaalde lichaamsfuncties verder aangetast.
- Sociaal, maatschappelijk: dementie geeft dikwijls aanleiding tot spanningen binnen een echtpaar, in de familie. Voor personen met jongdementie zijn er vooral problemen op het werk, in het gezin, juridisch ...
- Maatschappelijk vraagt dementie om onze gezamenlijke aandacht en zorg. Zo moeten er voldoende middelen naar de zorgsector gaan. Een zorgzame samenleving helpt mantelzorgers in kleine en grote dingen.

(Uit: Dementiebrochure van de Christelijke Mutualiteit)

Wat betekent ... ? Maak juiste combinaties.

- | | |
|-----------------|---|
| chronisch | je wordt steeds zieker |
| maatschappelijk | je geheugen werkt niet meer goed |
| progressief | je zal niet beter worden |
| onomkeerbaar | de ziekte duurt lang |
| psychisch | je krijgt problemen op je werk en binnen je gezin |

Wat is een 'mantelzorger' volgens jou?

.....

.....

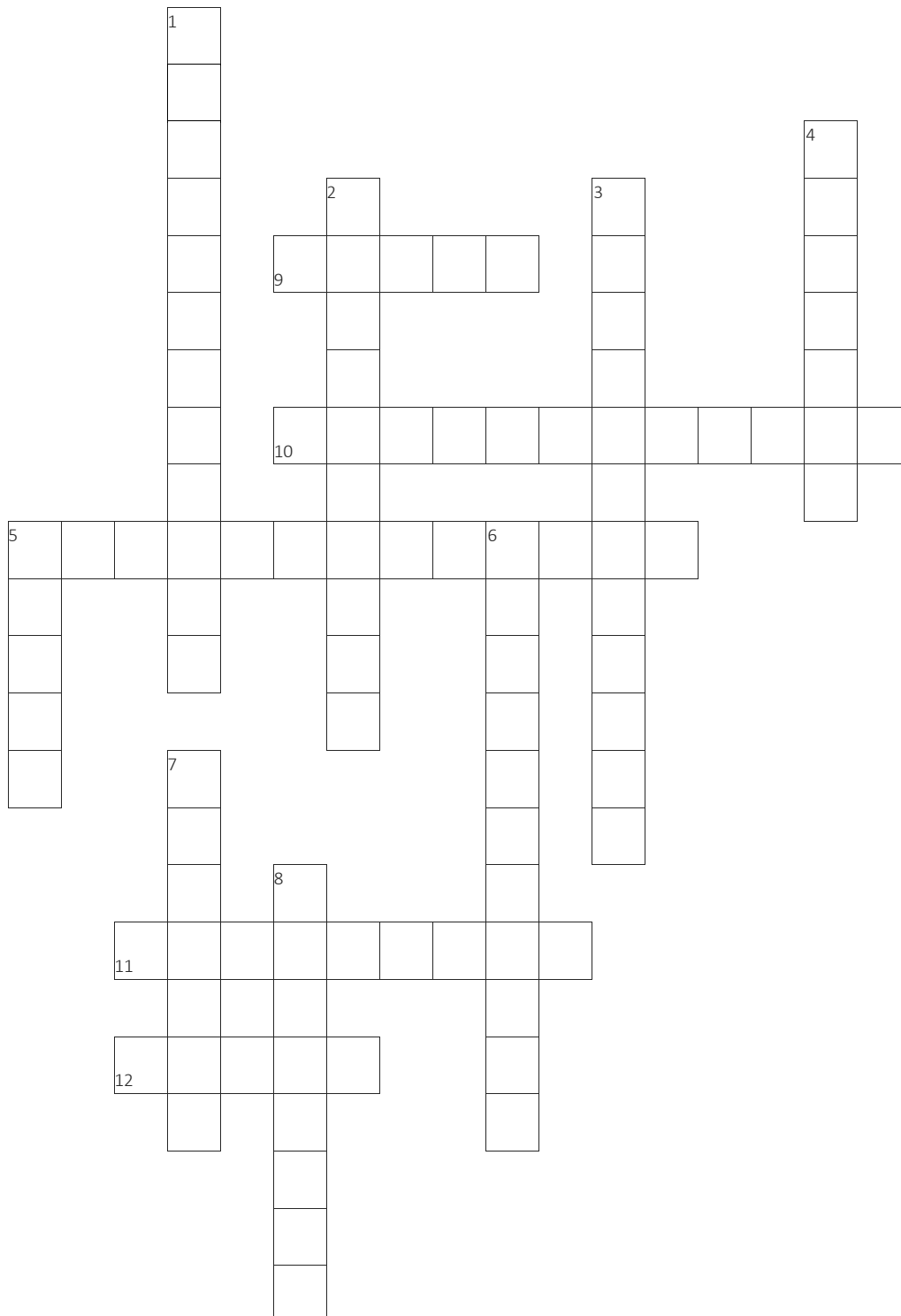
.....

.....



Oefening 3 Dementie.

Vul het kruiswoordraadsel in. Gebruik woorden uit de dialoog, de woordenlijst of de teksten uit dit hoofdstuk.



Horizontaal

- 5 Reminisceren is het ophalen van ...
- 9 In haar ... speelde ze piano.
- 10 Dementie is een ... proces, genezen is niet mogelijk.
- 11 Ze begrijpt de ... van woorden niet meer.
- 12 Ze heeft ook geen ... meer van tijd.

Verticaal

- 1 Het ... geheugen wordt eerst beschadigd.
- 2 Iemand die dement is, heeft dikwijls moeite om zich iets te
- 3 Het ... geheugen wordt pas later beschadigd.
- 4 Vroeger gingen ze vaak op ... naar zee.
- 5 In mijn vrije tijd, besteed ik veel tijd aan mijn
- 6 Als ik oude liedjes beluister, word ik altijd
- 7 Ze vertelt steeds hetzelfde verhaal van
- 8 Dementie belemmert de werking van het



Oefening 4 Het gebruik van de verleden tijd.

Om over het verleden te praten, kun je twee tijden gebruiken: het perfectum en het imperfectum. Hoe je deze tijden vormt, vind je in de vorige hoofdstukken. Hieronder volgt een overzicht van het gebruik van deze tijden.

TIP: Zie Unit 1 Hoofdstuk 2 (Perfectum) en Unit 3 Hoofdstuk 3 (Imperfectum).

HET VERLEDEN: PERFECTUM VERSUS IMPERFECTUM

PERFECTUM

Een **eenmalige actie**: *Opa heeft vorige zondag gefietst.*
→ *Hij fietst niet elke zondag, maar vorige zondag toevallig wel.*

Een **onbepaald moment** in het verleden: er wordt geen uur, jaartal, dag,... vermeld.
Mijn broers hebben griep gehad.
→ *Er wordt niet gezegd wanneer zij griep hadden.*

Er is een **resultaat** in het heden: wat in het verleden gebeurde, geeft **nu** resultaat.
Het heeft geregend: de straat is nat.

Er vond een **actie** plaats.
Ik ben gisteren naar de cinema geweest.

IMPERFECTUM

Een **gewoonte**: het was een hobby of iets wat meer dan 1 keer gebeurde.
Opa fietste elke dag.
→ *Het was een gewoonte van opa.*

Een **specifiek moment** in het verleden: er wordt een uur, jaartal,... vermeld.
In 2003 hadden mijn broers griep.
→ *Er wordt gezegd in welk jaar zij griep hadden.*

Er is **geen resultaat** in het heden.
Het regende gisteren.

Er wordt een **beschrijving** gegeven: een beschrijving van de temperatuur, van iemand zijn uiterlijk, ...
In de cinema was het warm.
Het meisje had bruin haar.

Of bij een **toestand**.
Hij was boos.

TIP: Je gebruikt meestal het perfectum. Bij uren, leeftijden en 'toen' gebruik je altijd het imperfectum.

Vul het kader aan met de juiste perfectum en imperfectum van de infinitief. Let op! De verba zijn onregelmatig.

| INFINITIEF | PERFECTUM | IMPERFECTUM |
|------------|-----------|-------------|
| innemen | | |
| bewegen | | |
| liggen | | |
| slapen | | |
| inspuiten | | |
| aandoen | | |
| rechtstaan | | |
| buigen | | |
| lijden aan | | |
| vallen | | |
| genieten | | |
| sterven | | |
| vergeten | | |
| langskomen | | |
| houden | | |

TIP: Bekijk de lijsten van irreguliere verba in bijlage bij Unit 1 Hoofdstuk 2 en Unit 3 Hoofdstuk 3.

Waarom gebruik je in deze zin het perfectum/het imperfectum? Omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Mevrouw Vannieuwenhuysse was heel blij na het gesprek met verzorgster Sara.
- a actie
 - b gewoonte
 - c resultaat

- 2 Mevrouw De Bleekere heeft in haar hele leven nog maar één keer spruitjes geproefd.
 - a eenmalige actie
 - b toestand
 - c resultaat

- 3 Meneer Anciaux heeft bijna niets gegeten, omdat hij buikpijn had.
 - a actie en toestand
 - b leeftijd en uur
 - c specifiek moment en actie

- 4 Verzorgster Sara werd 30 jaar.
 - a gewoonte
 - b leeftijd
 - c resultaat

- 5 Mevrouw Vannieuwenhuysse maakte vroeger geregeld uitstapjes met de kinderen.
 - a onbepaald moment
 - b toestand
 - c gewoonte

Zet de zinnen in de verleden tijd. Gebruik het perfectum of het imperfectum.

- 1 Sara heeft tijd, dus moedigt ze mevrouw Vannieuwenhuysse aan om te vertellen over haar jeugd.

- 2 Telkens als mevrouw Vannieuwenhuysse een liedje zingt, vergeet ze de tekst.

- 3 Alain verslikt zich, omdat hij niet goed op zijn vlees kauwt.

- 4 Ruik jij die geur ook? Heerlijk!

- 5 De kleinkinderen van mevrouw De Wachter komen voor één keer toch eens langs. Ze is heel blij!

.....

.....



Oefening 5 Lees de tekst over reminiscentie aandachtig.

Reminiscentie bij dementie: gebruik alle zintuigen

Reminisceren, het ophalen van positieve herinneringen, met ouderen met dementie is het meest effectief wanneer u alle zintuigen gebruikt: het horen, het zien, het voelen of tasten, het ruiken en het proeven.

Waarom alle zintuigen gebruiken bij reminiscentie?

Het opslagproces van het geheugen

Normaal gesproken worden herinneringen van het kortetermijngeheugen overgebracht naar het middellange-termijngeheugen en vervolgens naar het langetermijngeheugen. Bij ouderen met een vorm van dementie, bijvoorbeeld Alzheimer, is dit proces verstoord. Wat wordt verteld, komt even binnen, maar wordt niet meer opgeslagen.



De rol van de zintuigen daarbij

Op het moment dat iemand iets ervaart, ervaart hij dat met al zijn zintuigen. Dat betekent dat iemand zowel het beeld, als het geluid, als het gevoel, als de eventuele geur en smaak van een ervaring opslaat in zijn geheugen. Ook emoties die hij op dat moment ervaart worden mee opgeslagen. [...]

Het geheugenverlies van dementerenden

Een van de meest bekende symptomen bij dementie is geheugenverlies. Kenmerkend daarbij is dat de meest recente gebeurtenissen het eerst vergeten worden. Deze worden niet of niet goed meer opgeslagen in het kortetermijngeheugen. [...]

Een eerste conclusie

Omdat herinneringen worden opgeslagen met alle zintuigelijke waarnemingen erbij, kunnen herinneringen beter worden opgeroepen door alle zintuigen daarbij te betrekken.

De lichamelijke achteruitgang bij ouderen met dementie

Dementie komt hoofdzakelijk voor bij oudere mensen. Doordat zij door hun leeftijd lichamelijke achteruitgaan, gaan de vermogens van hun zintuigen mee achteruit. Vaak realiseren wij ons wel dat bij oudere mensen het zicht en het gehoor achteruitgaan. Maar het kwaliteitsverlies geldt net zo goed voor het proeven, het ruiken en het tasten. [...]

Een tweede conclusie

Door de achteruitgang van de zintuigen bij ouderen, kunnen ervaringen en gebeurtenissen minder goed worden waargenomen. Door een sterk appel te doen op de zintuigen, wordt de kans op een goede waarneming vergroot. Dit is uiteraard voor mensen met dementie, bij wie de geheugenfunctie verstoord is, dubbel zo belangrijk. Dus het geluid wat harder, de smaak wat zoeter etc.

[...]

(Uit: mens-en-gezondheid.infonu.nl)

Duid eerst alle imperfecta aan in de bovenstaande tekst. Omcirkel daarna het juiste antwoord.

- 1 Wat is reminiscentie?
 - a dingen onthouden
 - b dingen vergeten
 - c herinneringen ophalen

- 2 Wat zijn zintuigen?
 - a geluk, verdriet en angst
 - b zicht, smaak, reuk, gehoor en tast
 - c kortetermijngeheugen en langetermijngeheugen

- 3 Waarom is het goed om alle zintuigen te prikkelen bij reminiscentie?
 - a Als je iets ervaart, onthoud je beeld, geluid, gevoel, geur en smaak. Daarom helpt het zien, horen, voelen, ruiken en proeven je om iets te herinneren.
 - b Als je iets ervaart, onthoud je enkel die ervaring. Daarom helpt het ophalen van een gebeurtenis om je iets te herinneren (op korte en op lange termijn).
 - c Als je iets ervaart, onthoud je de emoties van dat moment. Daarom helpt het opwekken van emoties om je iets te herinneren.

Plaats nu de zintuiglijke verba uit het volgende kader bij het juiste prentje.

zien – horen – voelen – ruiken – proeven



Wat doe je met je oren?

.....



Wat doe je met je tong?

.....



Wat doe je met je ogen?

.....



Wat doe je met je neus?

.....



Wat doe je met je huid?

.....



Oefening 6 Rollenspel: reminiscentie.

Situatie: Je bent zorgkundige in een woonzorgcentrum en je haalt herinneringen op met een bewoner. Vraag de bewoner naar zijn jeugd en zijn hobby's. Wissel af met je buur: eerst ben jij de zorgkundige, dan ben jij de bewoner. Let op: je spreekt over vroeger, dus je gebruikt steeds het imperfectum.

- Wat deed u vroeger in uw vrije tijd?
- Welke zanger was uw favoriet? Wat was uw favoriete hobby?
- Zong u graag? Besteedde u veel tijd aan die hobby?
- Maakte u veel uitstapjes? Deed u dat vaak?
- Wat waren uw dromen?

Schrijf hieronder ter voorbereiding kort enkele antwoorden op.

.....

.....

.....

3 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit dit hoofdstuk en het imperfectum waar nodig.

- 1 Vroeger (moeten) alle vrouwen het huishouden doen. Zij waren
- 2 Mevrouw Vannieuwenhuysen zich in het koor. Ze zingt héél graag en maakt veel plezier.
- 3 Als je dement bent, kan je je niet veel meer Je geheugen werkt niet meer goed. Het is een ziekte, want ze duurt lang.
- 4 Gisteren (ruiken) ik een heerlijke geur. Het was een stukje taart dat er lekker uit..... (zien) en heerlijk smaakte. Ik (proeven) appel en kaneel.
- 5 Verzorgster Sara (willen) graag weten naar welke muziek mevrouw Vannieuwenhuysen graag (luisteren).

4 Woordenschat

4.1 Substantieven



| artikel | woord | betekenis/synoniem | vertaling | meervoudsvorm van het S | extra informatie |
|---------|-------------|---|-----------|-------------------------|--|
| de | begravenis | ceremonie waarbij een dode wordt begraven (in zijn graf wordt gelegd) | | de begravenissen | <i>De begravenis van opa vindt plaats op 1 maart in de kerk.</i> |
| de | favoriet | wat je het leukste vindt / lievelings- | | de favorieten | <i>Ik vind Ronaldo een hele goede voetballer. Hij is mijn favoriet!</i> |
| de | herinnering | iets wat je je herinnert | | de herinneringen | <i>Jean heeft geen goede herinneringen aan zijn jeugd.</i> |
| de | hobby | iets wat je graag doet / de vrijetijdsbesteding | | de hobby's | <i>Mijn hobby's zijn zingen en paardrijden.</i> |
| het | huishouden | alles wat je doet om je huis schoon te houden | | de huishoudens | <i>De moeder van Mohamed doet het huishouden: ze kookt, gaat naar de winkel en kuist het huis.</i> |
| de | huisvrouw | iemand die het huishouden doet en niet gaat werken | | de huisvrouwen | <i>Vroeger mocht een vrouw niet uit werken gaan: ze moest het huishouden doen.</i> |
| de | jeugd | de tijd voor je volwassen bent / de kindertijd | | - | <i>Toen Amir jonger was, had hij veel vrienden. Hij heeft een mooie jeugd gehad.</i> |
| het | koor | groep van mensen die samen zingen | | de koren | <i>Ik zing zo graag dat ik me heb aangesloten bij het koor.</i> |
| het | lied(je) | een tekst die je zingt of waar je naar luistert | | de liedjes | <i>Met het koor zingen we liedjes.</i> |
| de | uitstap | een korte reis van één dag / de excursie | | de uitstappen | <i>De school organiseert een uitstap naar zee.</i> |
| de | vrije tijd | de tijd waarin je niet moet werken | | - | <i>In mijn vrije tijd, besteed ik veel tijd aan mijn hobby's.</i> |
| de | zanger | een man die zingt | | de zangers | <i>Will Tura is oma's lievelingszanger.</i> |

| | | | | | |
|----|----------|---|--|----------------|--|
| de | zangeres | een vrouw die zingt | | de zangeressen | <i>Oma wilde vroeger zangeres worden.</i> |
| de | traan | een druppel vocht uit je ogen | | de tranen | <i>Leen barstte in tranen uit toen ze het slechte nieuws vernam.</i> |
| de | droom | wat je graag wilt / beelden die je ziet als je slaapt | | de dromen | <i>Het was een droom van oma om nog eens op reis te gaan.</i> |

4.2 Adjectieven

| woord | betekenis/synoniem | vertaling | verbogen vorm van het A | extra informatie |
|-------------|---|-----------|-------------------------|--|
| nostalgiech | vol heimwee naar vroeger | | nostalgieche | <i>Als ik oude foto's zie, word ik altijd nostalgisch.</i> |
| mistroostig | in een zeer droevige en sombere stemming | | mistroostige | <i>Maria kijkt met een mistroostige blik door het raam.</i> |
| verslagen | heel erg teleurgesteld / moedeloos / gebroken | | - | <i>Toen ze van zijn dood hoorde, ging ze verslagen op haar stoel zitten.</i> |

4.3 Verba

| woord | betekenis/synoniem | vertaling | stam | imperfectum | perfectum | extra informatie |
|-------------------|---|-----------|----------|-----------------|-----------------------|---|
| (zich) amuseren | plezier hebben | | amuseer | amuseerde zich | heeft zich geamuseerd | <i>Jana amuseert zich altijd op het werk met haar collega's.</i> |
| (zich) herinneren | in je geheugen laten terugkomen | | herinner | herinnerde zich | heeft zich herinnerd | <i>Als je dement bent, kan je je niet veel meer herinneren.</i> |
| koesteren | genieten van iets, iets in stand houden | | koester | koesterde | heeft gekoesterd | <i>Ik koester alle momenten die ik heb met mijn oma, want ze is al zo oud.</i> |
| repeteren | oefenen | | repeteer | repeteerde | heeft gerepeteerd | <i>Morgen geeft Will Tura een concert. Daarom moet hij nu nog goed repeteren.</i> |

| | | | | | | |
|------------|---|--|----------|-----------|--------------------|---|
| missen | niet treffen, halen of raken / verliezen, kwijtraken / een naar gevoel wanneer iets of iemand er niet meer is | | mis | miste | heeft gemist | <i>Oma mist haar kleinkinderen wanneer ze voor lange tijd op reis zijn.</i> |
| houden van | liefde of genegenheid voelen voor iets of iemand | | houd van | hield van | heeft gehouden van | <i>De kleinkinderen houden enorm van oma.</i> |