Plan van aanpak

Bewegen is leven

Studieteam 5



Organisatie: Menno Lutter

Marc Arkes (m.p.arkes@st.hanze.nl) Opdrachtnemer: Els de Groot

Josefien Brasser (j.j.brasser@st.hanze.nl) Opdrachtgever: Jelle Wijma

Leon de Beij (l.p.de.beij@st.hanze.nl)

Peter-Jan Bloemberg (p.h.bloemberg@st.hanze.nl) Plaats: Groningen

Mick Bolland (m.bolland@st.hanze.nl) Datum: 7-1-2014

Inhoudsopgave

Achtergronden (hst. 1) Pag. 3

Projectopdracht (hst. 2) Pag. 5

Projectactiviteiten (hst. 3) Pag. 6

Projectgrenzen (hst. 4) Pag. 7

Producten (hst. 5) Pag. 8

Kwaliteit (hst. 6) Pag. 9

Projectorganisatie (hst. 7) Pag. 10

Organisatie Pag. 10

Informatie Pag. 10

Planning (hst. 8) Pag. 12

Kosten & baten (hst. 9) Pag. 14

Risico’s (hst. 10) Pag. 16

Achtergronden (hst. 1)

**Beschrijving van de organisatie**

Menno Lutter is een verzorgingstehuis in Groningen. Het winkelcentrum Overwinningsplein ligt op een steenworp afstand van het tehuis wat voor een levendige omgeving zorgt. Iedere woensdag staat er een markt. Dus de mogelijkheid voor ouderen om even buiten de deur te kijken is er zeker.

De ouderen die hier verblijven wonen net als thuis, maar dan met hulp binnen handbereik. De organisatie biedt ouderen de mogelijkheid aan om eventueel zelfstandig te wonen maar wel met hulp binnen handbereik. De ouderen behoeven niet allemaal 24 uur per dag hulp maar zijn nog redelijk zelfstandig. Wel behoeft de ene persoon meer hulp dan de ander en daar is uiteraard genoeg zorg voor. Er verblijven op dit moment rond de 65 ouderen in deze zorginstelling. Dit aantal wisselt doordat er ook ouderen verblijven die hier kortdurend worden opgenomen ter overbrugging van het wachten op een andere locatie.

De voorzieningen in Menno Lutter zijn goed geregeld. Zo beschikken ze onder andere over een gezellig restaurant, een eigen kapsalon, een tandarts, een klein winkeltje, een grote tuin met terras en een internetcafé. Tevens voorziet de instelling de bewoners tien keer per jaar van een bewonerskrant, zodat ze helemaal up-to-date kunnen blijven.

Er worden veel verschillende activiteiten aangeboden op dit moment, zoals: darten, biljarten, bingo, bloemschikken, een kerkdienst, gymnastiek en een concert van kinderen van het Praedinius Gymnasium. Maar op lichamelijk gebied valt nog veel te winnen. De enige fysieke activiteit die op dit moment wordt aangeboden is een halfuur gymnastiek op de dinsdagochtend. Op sociaal gebied zijn er tal van activiteiten die worden aangeboden maar op fysiek gebied komt het toch echt tekort.

Menno Lutter is onderdeel van de zorgorganisatie ZINN. ZINN heeft meerdere verzorgingstehuizen in Noord-Nederland. Het zijn relatief kleine zorginstellingen met een gemiddeld aantal van 30 tot 60 bewoners per zorginstelling. Menno Lutter is het verzorgingstehuis waar ons project zal plaatsvinden. De afdelingen die noodzakelijk zijn bij het project is de afdeling fysiotherapie, de facilitaire dienst en de catering van Menno Lutter. De afdeling fysiotherapie is de belangrijkste afdeling, omdat zij zich bezighouden met alles omtrent bewegen met ouderen. Vanuit deze afdeling komt de opdrachtgever ook namelijk Els de Groot.

Het project dat in de maak is, is een innovatief project omdat het nog niet eerder is uitgevoerd en omdat bewegen centraal wordt gesteld op een nog niet eerder uitgevoerde manier.

Menno Lutter is blij met het initiatief om ouderen meer te laten bewegen omdat de ouderen op deze manier meer in contact komen met de andere bewoners. Op deze manier wordt er net een stukje meer ‘feeling’ aan dit project gegeven.

Er zijn zowel interne als externe partijen betrokken bij ons project. De interne partijen zijn: Jelle Wijma, Harriet Stam en de Hanzehogeschool Groningen. Jelle Wijma is de begeleider van het project en hij leert de studieteams hoe ze planmatig een project moeten realiseren. Harriet Stam is de studieloopbaanbegeleider en zij richt zich voornamelijk op het groepsproces binnen het studieteam. Verder zorgt de Hanzehogeschool voor de faciliteiten die wij nodig hebben.

De externe partijen die bij het project zijn betrokken zijn: Menno Lutter, de vrijwilligerstuin en een eventuele cateringbedrijf dat nog onbekend is. Menno Lutter is de zorginstelling waar wij een ‘sportieve’ dag willen organiseren. Gevestigd in Groningen. De vrijwilligerstuin is een plek waar vrijwilligers denkbeeldig bij elkaar komen om te worden ingezet bij evenement of bepaalde projecten. Dit gebeurt allemaal op vrijwillige basis. Een van onze doelstellingen is dat wij meer lichamelijke activiteit willen creëren voor de bewoners van Menno Lutter. Daarom willen wij proberen om vrijwilligers van de vrijwilligerstuin te strikken voor een extra bewegingsactiviteit bij Menno Lutter.

Projectopdracht (hst. 2)

Dit project wordt uitgevoerd omdat het bewust worden van meer bewegen onder ouderen belangrijk is. Volgens het onderzoeksbureau T&O voldoet slechts 45,8% van de ouderen die 75 jaar en ouder zijn aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze groep mensen heeft het laagste percentage van alle groepen. Om die reden is het deze doelgroep geworden.

Dit project bevat meerdere doelstellingen. De hoofddoelstelling is om door middel van één of meerdere dagen, de ouderen bewust te maken van het nut van bewegen en om ze zodoende meer te laten bewegen. Dit heeft voor ons prioriteit. Een andere doelstelling is om de ouderen ook bewust te maken van voeding. Dit proberen wij op een dusdanige manier over te brengen dat het voor de ouderen begrijpelijk is. Tevens trachten wij door middel van ons project ouderen ook meer in contact te brengen met elkaar op een leuke en speelse manier. Via Els de Groot, medewerkster van Menno Lutter en tevens ons contactpersoon, hebben wij vernomen dat er vanuit de ouderen meer vraag naar bewegen is. De ouderen geven aan dat het wekelijkse moment van dertig minuten gymnastiek, wat nu aangeboden wordt, te weinig is. Mede hierdoor zien wij een reële kans van slagen voor ons project. Het doel is mede geslaagd als er meer dan vijftien ouderen komen opdagen van de 60 bewoners.

**Smart-doelstelling**

**S**pecifiek: De hoofddoelstelling is om door middel van één of meerdere dagen, de ouderen bewust te maken van het nut van bewegen en om ze zodoende meer te laten bewegen. Dit heeft voor ons prioriteit.

**M**eetbaar: Ons project is mede geslaagd als er meer dan vijftien ouderen deelnemen aan onze activiteit. Dit is uiteraard goed meetbaar.

**A**cceptabel: Het is zeker acceptabel voor deze doelgroep. Door middel van dit project hopen wij een extra sportieve dag mogelijk te maken voor de bewoners van Menno Lutter.

**R**ealistisch: Dit project heeft een grote kans van slagen. Doordat wij vernomen hebben door middel van fieldresearch dat ouderen veel behoefte hebben aan een sportieve activiteit. Hier proberen wij op in te spelen.

**T**ijdgebonden: Ons project wordt eind januari uitgevoerd.

Uiteindelijk wordt er een sportieve dag georganiseerd waarin de ouderen worden voorzien van informatie over voeding, de sporten van vroeger en de sport van tegenwoordig, ze gaan een sportieve activiteit doen en ze worden voorzien van een hapje en een drankje. Tevens zal er een demo worden gegeven door een nog nader te bepalen persoon.

In de nazorgfase proberen wij een vrijwilliger te regelen die één keer per week een fysieke activiteit wil doen met de ouderen. Dit gebeurt nadat wij ons project hebben afgesloten. Dit kan doorgaan zolang er behoefte voor is en het noodzakelijk wordt geacht door Menno Lutter.

Projectactiviteiten (hst. 3)

Voor dit deel is er gekozen voor verschillende activiteiten die goed passen bij de behoefte van de desbetreffende doelgroep namelijk: ouderen. Het is een redelijk moeilijke doelgroep omdat de meeste ouderen fysiek en soms mentaal niet helemaal 100 procent belastbaar meer zijn. Om deze reden zijn de activiteiten die gepland zijn ook afgestemd op deze doelgroep.

Er is gekozen om te beginnen met een gezonde lunch waarbij door een nog nader te bepalen persoon uitleg wordt gegeven over de gezonde lunch. En waarom deze lunch goed is voor deze specifieke doelgroep. Op 10-12-2013 heeft er een gesprek plaatsgevonden tussen de bewoners van Menno Lutter en de mensen van Bewegen is Leven. Uit dit gesprek is er duidelijk naar voren gekomen dat de bewoners het eten zeer lekker vinden. Maar dat het gezonde aspect duidelijk ontbreekt. Zo wordt er ook aangegeven dat het vooral ongezonde vetten zijn. Hierdoor is het idee voor een gezonde lunch ontstaan. De lunch zal rond twaalf uur plaatsvinden en is voor elke bewoner die wil lunchen in het restaurant van Menno Lutter.

Nadat de lunch is genuttigd is het routine dat de bewoners even rusten op hun kamer of in het restaurant. Hier is ook rekening mee gehouden en dat houdt in dat het programma rond een uur of drie weer zal starten. Na de rust wordt er een presentatie gegeven op beeld, over de sporten van vroeger en de sporten van nu (Lifestylesporten). Op deze manier wordt er getracht om toch dicht bij de ouderen te blijven door wat nostalgie te kweken. En om de ouderen wat van de sporten van nu mee te geven. Te denken valt aan: skydiving, slacklinen, snowboarden , windsurfen en andere ‘extreme’ sporten zodat er hopelijk een goeie paradox ontstaat. Zodat de ouderen hun aandacht erbij houden en ze het interessant blijven vinden. Tevens wordt er voor een kopje koffie gezorgd en een stukje cake. Dat zijn de ouderen gewend rond deze tijd.

Het lastigste onderdeel is het fysieke gedeelte. Dit komt doordat de ouderen niet 100 procent belastbaar meer zijn, en er rekening moet worden gehouden met rolstoel of rollator afhankelijkheid.

Wel is het uiteraard belangrijk dat de ouderen beweging krijgen zodat de spieren soepel blijven, en de ouderen minder snel hulp nodig hebben van verzorgers. De ouderen krijgen nu 1 uur in de week een lesje gymnastiek van een activiteitenbegeleider. Uit ons gesprek dat plaatsvond op 10-12-2013 met de bewoners, is het ook opgevallen dat bijna alle ouderen één uurtje in de week te weinig vonden. Ook dit heeft meegeteld om toch een fysieke activiteit te ondernemen op deze dag. Het fysieke gedeelte zal rond 14:30 plaatsvinden.

Er zal met een lichte warming-up worden begonnen om de spieren van de ouderen warm te maken. En om ze alvast voor te bereiden op andere fysieke activiteiten die nog zullen komen. Dit ook om blessures te willen voorkomen. Elke bewoner kan meedoen want er wordt in een kring gezeten, waarbij de mensen die niet rolstoelafhankelijk zijn in een stoel kunnen plaatsnemen en de rest in zijn of haar rolstoel. Er wordt getracht om zoveel mogelijk lichaamsdelen in beweging te krijgen. Ook is het belangrijk om de ouderen te motiveren en te complimenteren. Zodat de ouderen het gevoel krijgen dat ze het goed doen.

De kern van de fysieke activiteiten zal bestaan uit vier onderdelen. Waarschijnlijk zal het bestaan uit de volgende onderdelen: blik gooien, lopend/rennend een parcours afleggen, bal overgooien, bal in emmer gooien. Hierin kan nog worden geschoven met activiteiten of een onderdeel vervangen voor een ander onderdeel. De precieze uitwerking van de activiteiten zal in het draaiboek worden vermeld. Tevens zal er worden vermeld welke persoon bij welke activiteit staat en of er wordt doorgeschoven met de activiteiten. Elk onderdeel zal zo’n tien minuten duren.

Projectgrenzen (hst. 4)

Het project vindt plaats eind januari in het verzorgingstehuis Menno Lutter te Groningen.

Er wordt uitgegaan van één hele dag met sportieve activiteiten, demo’s, een voorlichting en een hapje en een drankje. Eventueel wordt er getracht een tweede dag erbij te plakken, mits Menno Lutter zelf hiermee akkoord gaat en de bewoners na de eerste dag aangeven nog een dag te willen. In de nazorgfase proberen wij een vrijwilliger te regelen die één keer per week een fysieke activiteit wilt doen met de ouderen. Dit gebeurt nadat wij ons project hebben afgesloten. Dit kan doorgaan zolang er behoefte van de bewoners zelf is en zolang Menno Lutter zelf meewerkt aan dit idee. Dit kan weken duren maar ook enkele maanden.

Ons project richt zich voornamelijk op het geven van een sportieve activiteit voor ouderen. Daarbij een stukje voorlichting afgewisseld met een demo van Marc Arkes. Tevens wordt er gezorgd voor een hapje en een drankje. Hier wordt ook verantwoordelijkheid voor genomen. Alle andere zaken wat geen betrekking heeft op hetgeen wat hiervoor beschreven is, behoort niet tot ons project.

Voor het welslagen van het project moet er aan bepaalde voorwaarden worden gedaan. Er moet goed gecommuniceerd worden tussen de opdrachtgever en de uitvoerders van het project. Dit wordt gedaan door middel van e-mailcontact. Tevens wordt er gehouden aan de planning die aan het begin is opgesteld zodat iedereen zijn of haar taak goed uitvoert. Als er meer dan vijftien mensen komen opdagen van de 60 bewoners wordt ons project als geslaagd gezien.

Producten (hst. 5)

Bij dit project komen een aantal producten aan bod, deze zijn te vinden in onderstaande tabel.

|  |  |
| --- | --- |
| Product | Definitie |
| Beslisformulier initiatieffase | Idee uitwerken. |
| Beslisformulier realisatiefase | Plan van Aanpak uitvoeren. |
| Beslisformulier definitiefase | Plan van Aanpak opzetten. |
| Beslisformulier voorbereidingsfase | Plan van Aanpak uitwerken. |
| Beslisformulier ontwerpfase | Plan ontwerpen. |
| Projectvoorstel | Initiatieffase voor werkgever. |
| Plan van Aanpak (verslag) | Beschrijving werking project. |
| Weekverslagen teamleden | Wekelijks evaluatieverslag voor de projectleider. |
| Weekverslagen projectleider | Wekelijks evaluatieverslag voor de opdrachtgever. |
| Vragenlijst voor ouderen | Fieldresearch. |
| Meedoen met gym ouderen | Fieldresearch. |
| Presentatie “Plan van Aanpak’’ | Presentatie Plan van Aanpak aan klas. |
| Activiteitendag ouderen | Geplande dag waarbij de ouderen fysieke arbeid ondergaan. |
| Deskresearch | Online onderzoek over de fysieke en mentale gesteldheid van ouderen. |
| Filmpje activiteitendag | Filmpje van de gehele activiteitendag inclusief alle geplande activiteiten zoals: Gezonde lunch, demonstratie. |

Kwaliteit (hst. 6)

De kwaliteit van alle producten bij dit project staat hoog in het vaandel, wekelijks zal er contact plaats vinden met de opdrachtgever om deze op de hoogte te stellen van de vorderingen bij het project. De projectleider zal hiervoor wekelijks een verslag maken voor de opdrachtgever.

Daarnaast zijn er de wekelijkse verslagen van de teamleden, deze zullen elke tweede afspraak met het gehele team per week een evaluatieverslag aan de projectleden moeten overhandigen. Bij afwezigheid dient dit verslag alsnog per e-mail naar de projectleider gestuurd te worden.

Alle beslisformulieren zullen uitvoerig gecontroleerd worden door de docent Fit For Life om mogelijke fouten uit deze formulieren te verwijderen alvorens deze te bespreken met de opdrachtgever.

Alle tussenproducten zullen uitvoerig behandeld moeten worden om zo een goede kwaliteit van het eindproduct, de activiteitendag, zeker te kunnen stellen.

Alle producten worden in fases opgeleverd, elk product is in eerste instantie een concept waar de eindredacteur van de projectgroep naar zal kijken alvorens dit een definitief product wordt.

Voor uitwisseling van informatie tussen de projectleden wordt e-mail als medium gebruikt, contact met de opdrachtgever zal worden onderhouden door middel van telefonisch contact en e-mail, tevens ook door middel van directe gesprekken.

Projectorganisatie (hst. 7)

Organisatie

De projectgroep bevat vijf leden die ieder verantwoordelijk zijn voor een bepaalde taak in het project. In onderstaande tabel zijn de contactgegevens van alle projectleden weergegeven.

**Contactgegevens projectleden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naam | Adres | Telefoonnummer | E-mailadres |
| Marc Arkes | Schuineslootweg 20, Schuinesloot | 06-30969342 | m.p.arkes@st.hanze.nl |
| Mick Bolland | Anna Blamanhof 34, Hoogezand | 06-52330805 | [m.bolland@st.hanze.nl](mailto:m.bolland@st.hanze.nl) |
| Peter-Jan Bloemberg | Nieuwe Boteringestraat 19, Groningen | 06-14456271 | [p.h.bloemberg@st.hanze.nl](mailto:p.h.bloemberg@st.hanze.nl) |
| Josefien Brasser | Soephuisstraatje 4a, Groningen | 06-81097493 | [j.j.brasser@st.hanze.nl](mailto:j.j.brasser@st.hanze.nl) |
| Leon de Beij | Frieslandlaan 83, Veendam | 06-31212240 | [l.p.de.beij@st.hanze.nl](mailto:l.p.de.beij@st.hanze.nl) |

Binnen de projectgroep zijn er afspraken gemaakt met betrekking tot de taakverdeling. Ieder heeft een of meerdere taken die aansluiten op de kwaliteiten van de desbetreffende persoon. In onderstaande tabel is een overzicht van de taakverdeling weergegeven.

*De taakverdeling*

|  |  |
| --- | --- |
| Naam | Functie |
| Marc Arkes | Management en activiteiten |
| Mick Bolland | Projectleider (overzicht/ sturing) |
| Peter-Jan Bloemberg | Technische aspecten, gespreksvoorzitter vergadering |
| Josefien Brasser | Contactpersoon |
| Leon de Beij | Notulist en eindredacteur |

Er is geen projectsecretariaat aanwezig.

De beschikbaarheid van de deelnemers is nog onder voorbehoud, er is nog niet zeker hoeveel deelnemers er mee zullen doen aan het project, wel is uit het eerste gedeelte van de fieldresearch gebleken dat er veel animo voor het project is.

Bij dit project heeft het projectteam zeer weinig bevoegdheden, uit eigen beweging mag er niet zomaar iets bij de zorginstelling gedaan worden tenzij dit van tevoren en met uitvoerig overlegd verzorgd is.

Informatie

De communicatie met de opdrachtgever zal verlopen via Josefien Brasser, Josefien onderhoudt de contacten en het verloop ervan met alle betrokken instellingen.

De interne communicatie binnen de projectgroep verloopt via Leon de Beij, Leon is notulist en voorziet alle leden wekelijks van de nodige informatie en notuleert bijzonderheden en gemaakte afspraken bij vergaderingen.

De leden van het team houden individueel bij hoeveel tijd zij aan hun eigen toegewezen taken besteden, deze verantwoordelijkheid ligt niet bij de andere leden van het projectteam.

Wekelijks zullen twee voortgangsvergaderingen en overleg plaats vinden, de data van deze vergaderingen zijn op een vaste tijd en staan vermeld in de planning.

Alle teamleden maken wekelijks een verslag op van wat hij of zij die week voor het project gedaan heeft en welke taken al zijn afgerond. Deze verslagen zullen worden gebundeld in een verslag dat wordt gemaakt door de projectleider (Mick Bolland) die dit vervolgens aan Josefien door zal sturen waarna het wordt doorgestuurd naar de opdrachtgever.

De archivering wordt geregeld door Leon de Beij, hij is notulist en maakt verslag op van de wekelijkse vergaderingen. Tevens verzamelt hij de voortgangsverslagen op datum zodat makkelijk is terug te vinden wanneer wat gedaan is.

Planning (hst. 8)

Donderdag 19 december ( 11.00 – 13.00 )

*Centraal:*

Evaluatie hoofdstukken en presentatie door studieteam vijf.

*To do list:*

Vandaag wordt er contact opgenomen met Menno Lutter door Josefien voor een afspraak, deze afspraak wordt gemaakt om het projectvoorstel te doen, kostenplaatje voor te leggen en de benodigdheden die ons project succesvol maakt te controleren. De afspraak zal worden gemaakt voor 7 januari 2014. ( Josefien )

Ontwerpfase uitwerken ( studieteam )

Inbreng ronde over ons project. ( studieteam )

Maandag 6 januari ( 11.00 – 12.30 )

*Centraal:*

In kaart brengen van de huidige stand van zaken, hierbij neemt Peterjan de leiding. De afspraak dat Josefien heeft gemaakt bespreken.

*To do list:*

Afspraak voorbereiden ( studieteam ), beslisformulier realisatiefase maken ( Mick ). Dit formulier wordt besproken in het studieteam via de mail.

Gezonde lunch voorbereiden ( Marc ) hierbij worden de producten bekeken en de exacte kosten genoteerd, ook het bijbehorende praatje over de gezonde lunch wordt door Marc voorbereid. Dit wordt via de mail verspreid in het studieteam.

Activiteitenprogramma voorbereiden ( Leon, Josefien ), alle benodigdheden in kaart brengen, kijken wat er geleend kan worden van school en hier een verslag van uit brengen. Ook dit verslag wordt gecommuniceerd per email.

Presentatie ( Peterjan, Mick ), presentatie voorbereiden dit houdt in research over de onderwerpen die we willen vertellen, opmaak van presentatie en de kosten van koffie/thee, cake en de hapjes en drankjes in kaart brengen. Dit onderdeel wordt ook weer gecommuniceerd per email.

Donderdag 9 januari ( 11.00 – 13.00 )

*Centraal:*

Evaluatie van huidige stand van zaken, hoever is iedereen? Problemen in kaart brengen waarvoor we met z’n allen aan meedenken voor een oplossing.

*To do list:*

Laatste puntjes op de ‘i’ zetten voor de voorbereidingen van de afspraak. Beslisformulier voorbereidingsfase maken ( Marc, Leon ).

Inbreng ronde voor verdere zaken over ons project

Kosten & baten (hst. 9)

Aan ons project zitten kosten verbonden, hieronder kun je de kosten zien die wij verwachten te maken.

De gezonde lunch:

De gezonde lunch zal worden gegeven voor het gehele tehuis en dus voor maximaal 65 bewoners. De berekening is gemaakt op 8 bewoners per tafel.

Naar aanleiding van het aanbod van voedingswaren komen wij op een schatting van deze kosten.

Broden Aantal: 16 1 volkoren B. kost rond de €1,20 verwachte kosten €19,20

Crackers Aantal: 4 1 doos crackers kost rond de €1,50 verwachte kosten €6,-

Knäckebröd Aantal: 4 1 doos knäckebröd kost rond de €1,50 verwachte kosten €6,-

Kipfilet Aantal: 8 1 pak kipfilet kost rond de €1,- verwachte kosten €8,-

Sla Aantal: 8 1 zak sla kost rond de €1,- verwachte kosten €8,-

Komkommer Aantal: 8 1 komkommer kost rond de €1,20 verwachte kosten €9,60

Filet American Aantal: 8 1 pak filet A. kost rond de €1,60 verwachte kosten €12,80

Tomaten Aantal: 8 1 bakje tomaten kost rond de €1,50 verwachte kosten €12,-

Aardbeien Aantal: 8 1 bakje aardbeien kost rond de €2,- verwachte kosten €16,-

Avocado Aantal: 8 1 avocado kost rond de €1,- verwachte kosten €8,-

Kaas 20+ Aantal: 8 1 pakje 20+ kaas kost rond de €1,80 verwachte kosten €14,40

Delight boter Aantal: 8 1 pakje boter kost rond de €1,50 verwachte kosten €12,-

Magere melk Aantal: 16 1 pak melk kost rond de €1,50 verwachte kosten €24,-

Karnemelk Aantal: 16 1 pak karnemelk kost rond de €1,50 verwachte kosten €24,-

Water Aantal: 8 1 kan water uit de kraan heeft geen kosten

Drinkyoghurt Aantal: 8 1 pak drinkyoghurt kost rond de €1,50 verwachte kosten €24,-

Halfvolle koffiemelk Aantal: 8 1 pak koffiemelk kost rond de €1,50 verwachte kosten €24,-

De gezonde lunch heeft naar schatting een kostenplaatje van €180,- Per bewoner kost dit deze lunch €3,50

Activiteitenprogramma

De kosten die het activiteitenprogramma met zich meebrengt.

Koffie/Thee Een pak koffie kost ongeveer €1,50 we zijn 2 pakken nodig voor deze dag €3,-

Suiker Een pak suiker kost ongeveer €1,50 we zijn 1 pak nodig voor deze dag €1,50

Koffiemelk Een pak koffiemelk kost ongeveer €1,50 we zijn 3 pakken nodig €4,50

Cake Een cake kost ongeveer €1,- we zijn 5 cakes nodig €5,-

Hapje en drankje Voor hapje en drankje houden we de kosten op €3,50 per persoon

Dit zijn de kosten die worden gemaakt deze dag:

Voor de lunch zijn de verwachte kosten per bewoner €3,50.

Voor de deelnemende bewoners van het activiteiten komt er nog een bedrag van ongeveer €4,- overheen. Dit kan pas bepaald worden naar aanleiding van het aantal deelnemende bewoners.

Risico’s (hst. 10)

Ons project is gericht voor ouderen wat betekent dat dit veel risico’s met zich meebrengt, sporten met iemand van twintig jaar oud of de doelgroep die wij hebben ( 75+ ) is nogal een verschil. Om de risico’s zo klein mogelijk te houden zijn er randvoorwaarden die belangrijk zijn voor ons project, hieronder zie je een aantal mogelijke risico’s waar wij mee te maken kunnen krijgen.

Onze doelgroep zijn ouderen, ouderen zijn op zichzelf al een risicofactor omdat ouderen allemaal lichamelijk beperkt zijn, botten zijn brozer en dit veroorzaakt snellere breuken, daarom is het van belang de veiligheid van de ouderen voorop te stellen en de activiteiten goed begeleiden.

Ouderen hebben vaak medicatie, deze medicatie kan van invloed zijn op het bewegen, dit is belangrijk om van te voren duidelijk te hebben, of er iemand dusdanige medicatie gebruikt wat voor ons project een risico kan vormen. Ook als mensen om een bepaalde tijd medicatie moet slikken en dit wordt niet gedaan kan dit een risico vormen.

Het filmen van ons project. Als de ouderen hier niet mee eens zijn is dit een risico. Om deze weg te nemen moet eerst vooraf toestemming worden gevraagd.

Onze doelgroep is grotendeels rollator of rolstoel afhankelijk, het is dus belangrijk dat men elkaar niet in de weg rijdt, en dat de rolstoelen op de juiste manier gebruikt worden tijdens de activiteiten als voetensteun eraf of niet, rolstoel op de rem, ook de rollator moet op de rem. Op deze manier voorkom je enige problemen en is de kans op ongelukken kleiner.

Ten alle tijden moet er gelet worden op de veiligheid tijdens de activiteiten, als dit niet gebeurt is het risico dat er ongelukken gebeuren groter.