



Samen aan de slag met oud-Hollandse gerechten

OP BEZOEK BIJ EEN GROEN & GRIJS KOOKWORKSHOP

Tekst & fotografie: Leonie Soemers

Kleinkinderen die samen met opa of oma koken en eten. Zo simpel is de basis van het project Groen & Grijs, bedacht door trendonderzoeker en conceptontwikkelaar Melissa de Laat. Het blijkt een gouden formule te zijn die zelfs de coronacrisis overleeft.

“Zullen we samen een restaurantje beginnen?” vraagt Ans aan haar kleindochter Elise. De twee hebben nog nooit samen gekookt, maar blijken dat super goed te kunnen. Ook opa Piet en kleinzoon Matthijs zijn erg tevreden. “Laten we deze tomatensoep nog een keertje maken met Kerstmis. Voor oma.”

Nog voor de coronacrisis zijn we te gast bij een Groen & Grijs kookworkshop. Daarvan zijn er sinds oktober 2019 al twaalf gehouden in regio Hart van Brabant. Maar liefst negentig ouderen met dementie hebben samen met hun kleinkinderen en andere familieleden meegedaan. Het project brengt hen niet alleen samen, maar zet ook gezonde voeding bij ouderen op de agenda.

Jongeren-ouderen
Het signaal vanuit de wijkverpleging twee jaar eerder was namelijk luid en duidelijk: alleenstaande mensen met dementie eten te vaak onvoldoende

**‘EEN GERECHT
ALS HETE
BLIKSEM MAAKT
DE TONGEN LOS’**

Melissa de Laat met haar opa Henk, haar grote inspiratiebron voor Groen & Grijs.



of bedorven maaltijden. Melissa de Laat bedacht vanuit de Brabantse proeftuin dementie een oplossing: ze koppelt jongeren aan ouderen met dementie en laat ze samen een maaltijd bereiden om er vervolgens samen van te genieten. “Ik zocht naar een oplossing in het sociaal netwerk van de ouderen. Dat is doorgaans klein en mantelzorgers zijn vaak overvraagd”, legt ze uit.

Jongeren bleken een goede ingang te zijn. “Die willen wat betekenen maar weten niet hoe. Ik wilde het vooral iets leuks laten zijn, zoals samen aan de slag gaan met een oud-Hollands gerecht. Dat is herkenbaar voor de ouderen (grijs) en onalledaags voor de jongeren (groen). Een gerecht als hete bliksem maakt de tongen los, waardoor de duo's elkaar beter leren kennen en de relatie versterkt. Dat is mooie bijvangst”, glimlacht Melissa.

Receptenboek

Bij een van de oma's die meedoet, beginnen de ogen te twinkelen als haar kleindochter vraagt hoe ze eigenlijk erwten moet doppen. Aan een andere tafel gaat het gesprek vooral over vroeger. Toen je echt niet voor elk gerecht een schoon bord kreeg. “Nee, alles in dezelfde kom. Van soep tot aardappelen tot yoghurt.”

De succesvolle pilot van Groen & Grijs in Drunen smaakte naar meer, waarna er door heel de regio workshops kwamen. Inmiddels heeft Melissa een toolkit, receptenboek en informatiebrieven gemaakt. Daarmee heeft degenen die de workshops organiseert alles in huis voor een geslaagde editie. Er is altijd een zorgprofessional als begeleider, die bijvoorbeeld uitlegt waarom opa geen twee dingen meer tegelijk kan doen, maar wel één voor één iets kan.

**‘HOE MOET
JE NOU
EIGENLIJK
ERWTEN
DOPPEN?’**

Digitale workshops

Voor het jaar 2020 gooide corona roet in het eten en konden veel workshops niet doorgaan. Maar er zijn ook positieve ontwikkelingen. “Gemeenten en instellingen zijn breder gaan kijken naar de doelgroep: kwetsbare ouderen. Mensen met dementie horen daar bij. Met Groen & Grijs bewegen we mee met de wensen en kansen die daardoor ontstaan”, zegt Melissa. >





“Er komt een tweede pijler gebaseerd op de bestaande ingrediënten: jongeren en ouderen die samen koken en eten. Maar dan gericht op álle (eenzame) ouderen.”

Waar het voor ouderen met dementie momenteel lastig is om alternatieven te bieden, zijn er voor de brede doelgroep juist meer mogelijkheden. Zo is er al gekeken of er een Groen & Grijs-workshop kan plaatsvinden met de naleving van de coronamaatregelen. Bijvoorbeeld eentje op anderhalve meter afstand of een digitale variant, waar technische vaardigheden en middelen voor nodig zijn. Beide variaties lijken potentiële alternatieven.

Ontwikkelingen

Daarnaast maakt Groen & Grijs inmiddels onderdeel uit van de Dementietuin van het Zorgnetwerk Mid-

‘WEET JE NOG, DAT RESTAURANT WAAR WE ZO LEKKER HEBBEN GEGETEN?’

den-Brabant en weet zich ook tijdens de coronacrisis staande te houden. De Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie (ZonMw) heeft namelijk een subsidieaanvraag goedgekeurd, waarmee Groen & Grijs anderhalf jaar lang in Tilburg wordt ingezet tegen eenzaamheid bij ouderen.

Zodra het kan, komen er ook weer workshops voor mensen met dementie. “Weet je nog, dat restaurant waar we zo lekker hebben gegeten?”, vraagt deelnemer Henk twee weken later aan zijn kleinkind. Dat hij daar zelf heeft staan koken, is hij vergeten. Maar het gevoel van die avond is blijven hangen. En dat is de precies waar Groen & Grijs om draait. ●

> Kijk op www.zorgnetwerkmmb.nl onder het kopje 'Dementietuin' voor meer informatie over Groen & Grijs

