



Beweeg- en Educatieprogramma GOUD

Educatieprogramma

voor mensen met een verstandelijke beperking

WWW.GOUDONBEPERKTGEZOND.NL/BEWEEGPROGRAMMA

Colofon

Het Beweeg- en Educatieprogramma GOUD is ontwikkeld en onderzocht in een medisch wetenschappelijk onderzoek van de Academische Werkplaats GOUD. GOUD is een samenwerking tussen de sectie Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten Onderzoek, afdeling Huisartsgeneeskunde van het Erasmus MC, en de zorgorganisaties Abrona (Huis ter Heide), Amarant (Tilburg) en Ipse de Bruggen (Zoetermeer). Dit onderzoek is gefinancierd door ZonMw

Update: September 2025

Auteurs educatieprogramma bewegen GOUD

Marjolein Witte
Sigrid van der Meij
Marieke van Schijndel-Speet

Auteurs beweegprogramma GOUD

Idske Meijer
Stijn Weterings
Ruud van Wijck
Marieke van Schijndel-Speet

Klankbordgroep werkplaats

Ineke Bootsman
Marian Davidse
Ria van Duuren
Gaby van Gool
Jan Glorius
Lilian van den Berg



Redacteur/samensteller

Hilair Balsters
Ageeth Wildeman
Ruud van Wijck

Update 2025:

Alyt Oppewal (Erasmus MC, GOUD)
Thessa Hilgenkamp (Erasmus MC, GOUD)
Linda Schumm (Erasmus MC, GOUD)
Anne-Marie Hendrikx (Erasmus MC, GOUD)

Tekstredactie

Ilse van Dongen (Amarant)

De dank van de auteurs gaat uit naar alle personen en organisaties die kritisch meekeken en hun feedback gaven. Speciale dank gaat uit naar Maria Boekhout, Rick Diepenhorst, Liselotte van Disseldorp, Ria van Duuren, Nynke Hoitinga, Annemarieke van der Pols, Sacha Saalbrink en Karin Stolwijk.

De producten van het Beweeg- en Educatieprogramma GOUD zijn online te raadplegen in te downloaden via:
www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma

© Academische Werkplaats GOUD

Vormgeving

GBE Creative Agency

Academische Werkplaats GOUD

Wytemaweg 80
3015 CN Rotterdam
Postbus 2040
3000 CA Rotterdam
email: info.gvg@ersamusmc.nl
website: www.goudonbeperktgezond.nl

Dit project werd mede mogelijk gemaakt door:



Inhoudsopgave

A Achtergrond programma en randvoorwaarden educatieprogramma	4
A1 Belang van beweegprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking	4
A2 Ontwikkeling van het dagprogramma	5
A3 Effectiviteit programma	6
A4 Doel educatieprogramma	6
A5 Relatie educatieprogramma bewegen en beweegprogramma	7
A6 Deelnemers aan het programma	7
A7 Uitvoerders van het programma	7
A8 Voorbereiding start educatieprogramma	8
• Personele inzet	
• Duur en frequentie programma	
• Voorbereidingstijd programma	
• Benodigde ruimte en materialen	
B Inhoud en uitvoering educatieprogramma	9
B1 Toelichting op inhoud educatieprogramma	9
B2 Materiaal educatieprogramma	9
B3 Thema's educatieprogramma	10
B4 Opbouw thema's en werkvormen	10
B5 Praktische tips voorbereiden en uitvoeren educatieprogramma	11
B5.1 Voorbereiden les	11
B5.2 Gebruik ondersteunende materialen	13
B5.3 Herhalen	13
B5.4 Hoe zijn oefeningen aan te passen?	14
B6 Uitleg verschillende werkvormen	15
B6.1 Spel	15
B6.2 Creatieve werkvormen met werkblad of andere vorm	16
B6.3 Gesprek met informatieblad	16
B6.4 Uitbeelden	18
B6.5 Sorteren	19
B7 Uitwerking van één leerdoel in diverse werkvormen	21
B7.1 Een spel	21
B7.2 Een spel met muziek	22
B7.3 Een sorteerspel	23
B7.4 Uitbeelden	24
Samenvatting educatieprogramma bewegen Goud	25
Werkbladen Educatieprogramma GOUD	
1. Wat doe jij aan bewegen?	28
2. Je lichaam	42
3. Gemakkelijk en veilig bewegen	55
4. Wandelen	65
5. Bewegen en je goed voelen	78
6. Je ademhaling en je hartslag	92
7. Bewegen op muziek	107
8. Je spieren en je botten	119
9. Bewegen en eten	130
10. Hoe ga jij meer bewegen?	144
Referenties bronnen	156
Materialenlijst Educatief GOUD	157

A. Achtergrond en randvoorwaarden beweegprogramma

A1 Belang beweegprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking bewegen te weinig. Dat weten we uit praktijkervaring en dit wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. Internationaal wordt erkend hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid, juist voor ouderen. Met regelmatig bewegen voorkom je valincidenten en werk je aan behoud van zelfstandigheid en zelfstandig functioneren.

Voor deze groep is bewegen echter niet vanzelfsprekend. Veel mensen met een verstandelijke beperking zijn voor deelname aan beweegactiviteiten afhankelijk van anderen. Met als resultaat weinig beweegervaring. Daarnaast hebben veel mensen met een verstandelijke beperking een beperkt lichaamsbesef, terwijl dit een voorwaarde is om gericht lichaamsdelen te kunnen bewegen en reacties van het lichaam op bewegen te kunnen ervaren. Vanwege hun kwetsbaarheid en problemen bij mobiliteit en balans zijn reguliere beweegactiviteiten niet vanzelfsprekend geschikt voor deze doelgroep. Er is behoefte aan aangepaste beweegactiviteiten en verantwoorde beweegprogramma's, begeleid door professionals.

Om tegemoet te komen aan de vraag, heeft het consortium GOUD een programma ontwikkeld dat bestaat uit een educatieprogramma en een beweegprogramma. Beide programma's vullen elkaar aan.

GOUD is een samenwerkingsverband van het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, de Rijksuniversiteit Groningen, afdeling bewegingswetenschappen en de zorgorganisaties Abrona, te Huis ter Heide, Amarant, te Tilburg en Ipse de Bruggen, te Zwammerdam.

A2 Ontwikkeling programma

Het beweegprogramma is gebaseerd op evidence based richtlijnen van het American College of Sports Medicine (1998, aangepast in 2007). De richtlijnen zijn samen met bewegingsexperts uit de genoemde zorgorganisaties vertaald in een beweegprogramma voor ouderen met een verstandelijke beperking. Doelgericht zijn beweegactiviteiten gekozen die het uithoudingsvermogen, balans, kracht en flexibiliteit aanspreken. Er is een bundel samengesteld met voor de doelgroep geschikte beweegactiviteiten. Het educatieprogramma bewegen is geïnspireerd op het gezondheidsbevorderend programma Health Matters, dat in Amerika is ontwikkeld voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (Marks, Sisirak en Heller, 2004). In samenwerking met de afdeling leren en de afdeling logopedie van Abrona is het educatieve programma voor GOUD ontwikkeld. Vervolgens is het voorgelegd aan afdelingen educatie van Ipse de Bruggen en Amarant.

Zowel de uitvoerders van het beweegprogramma als het educatieprogramma ontvingen een eendaagse training. Vervolgens is het programma in totaal 5 dagcentra gedurende 8 maanden lang getest op 81 deelnemers met een lichte of matige verstandelijke beperking. Bij de uitvoering waren 12 bewegingsagogen betrokken en 21 activiteitenbegeleiders.

Het beweegprogramma en het educatieprogramma werden met veel enthousiasme ontvangen door zowel de deelnemers als de uitvoerders. De senioren met een verstandelijke beperking vonden het leuk om meer te leren over hun lichaam en reacties van hun lichaam op bewegen. Ze waren trots op hun educatieve map en namen met plezier deel aan zowel het educatieve programma als de beweegactiviteiten. Bewegingen die aan het begin van het project nog moeizaam gingen, werden steeds gemakkelijker uitgevoerd, met (mede) als resultaat meer plezier in de beweegactiviteiten. Bewegingsagogen ontwikkelden het beweegprogramma en voerden het uit, samen met de activiteitenbegeleiders. Deze samenwerking verliep uitstekend. Beide groepen professionals vulden elkaar aan. Vanuit eigen kennis en ervaring stimuleerden zij de cliënten tot actieve deelname aan de activiteiten. Met subsidie van ZonMW en ondersteuning van het Kennisplein Gehandicaptensector zijn beide programma's vervolgens verbeterd en bruikbaar gemaakt voor brede groepen van (potentiële) gebruikers.

De belangrijke eerste praktijkervaringen zijn hierin meegenomen. Aansluitend is het aangepaste programma voorgelegd aan ervaren gebruikers en aan potentiële gebruikers, nog onbekend met het programma. Opnieuw zijn ervaringen en opmerkingen verwerkt in het programma. Met als resultaat de versie van de programma's die nu ter beschikking worden gesteld.

A3 Effectiviteit programma

In totaal hebben 66 deelnemers gedurende 8 maanden deelgenomen aan het programma. De gezondheid en fitheid van deze deelnemers is zowel aan het begin als aan het einde gemeten. Door deze te vergelijken met de gezondheid van 65 cliënten die participeerden als controlegroep en dagbesteding kregen zoals zij gewend waren, konden uitspraken gedaan worden over de effectiviteit van het programma.

Uit de analyses is gebleken dat deelnemers aan het programma inderdaad meer zijn gaan bewegen. Er was sprake van een consistente trend, waarbij deelnemers verbeterden op hun fitheid en lichamelijke gezondheid. Deelnemers in de controlegroep gingen juist achteruit of bleven op hetzelfde niveau. Doel van het programma, namelijk ouderen structureel in beweging krijgen en houden, om achteruitgang te voorkomen, bleek bereikt.

Met dit multidimensioneel programma is bovendien bewezen dat aanschaf van dure fitnessapparatuur en aanbieden van continu intensieve oefeningen niet nodig zijn. De resultaten kunnen worden bewerkstelligd met groepsgerichte en licht tot matig intensieve activiteiten. Waarbij uiteraard het gezondheidsvoordeel groter wordt naarmate cliënten actiever en langduriger meedoen aan de activiteiten.

“Sanne is echt soepeler geworden. Ze doet nu zelf haar eigen trui aan en uit. Dat hoorde ik van haar woonbegeleiders.”

Een cliënte zei laatst: “Ik heb een schaar nodig. Ik pak hem zelf wel, dat is goed voor me hè?” Leuk! Er is echt iets veranderd bij haar.

A4 Doel educatieprogramma

Het educatieprogramma heeft verschillende doelen. Natuurlijk is het programma gericht op motiveren tot meer bewegen en daarbij het vergroten van plezier in bewegen. In dit kader streeft het educatieprogramma de volgende specifieke doelen na:

1. de deelnemer leert wat bewegen is en is zich bewust van de beweegactiviteiten die hij zelf uitvoert in het dagelijks leven, op beweegclubs en in zijn vrije tijd;
2. de deelnemer wordt zich meer bewust van zijn lichaam en maakt kennis met de normale reacties van zijn lichaam op bewegen, zoals een verhoogde hartslag, zweten en spierpijn;
3. de deelnemer wordt zich meer bewust van zijn positieve ervaringen met bewegen en de voordelen van bewegen voor zijn lichaam;
4. eventuele drempels voor bewegen, zoals bang zijn om te vallen, worden opgemerkt en besproken, opdat na erkenning hieraan aandacht besteed kan worden tijdens het uitvoeren van beweegactiviteiten.

A5 Relatie educatieprogramma en beweegprogramma

Doen en oefenen in de praktijk zijn de beste manieren om nieuwe vaardigheden of nieuw gedrag aan te leren. In het beweegprogramma wordt geoefend met bewegen: stap voor stap worden nieuwe beweegvaardigheden aangeleerd. Echter de meeste mensen met een verstandelijke beperking hebben geringe kennis over hun lichaam. Zij hebben de neiging om te stoppen met bewegen als hun hartslag omhoog gaat of als ze gaan zweten. Dit voelt immers niet prettig of zelfs beangstigend. In het educatieve programma krijgen de deelnemers informatie over de normale reacties van het lichaam op bewegen. In het beweegprogramma, tijdens het doen, worden deze lichamelijke reacties opnieuw aan de orde gesteld, namelijk op het moment dat de deelnemers ze in de praktijk ervaren. En dat is precies de meerwaarde van het educatieprogramma, gecombineerd met het beweegprogramma: in het educatieprogramma worden praktijkervaringen, opgedaan in het beweegprogramma, als voorbeeld genomen. En in het beweegprogramma worden onderwerpen, die in het educatieprogramma zijn besproken, letterlijk in de praktijk gebracht. Zo ondersteunen en versterken beide programma's elkaar.

A6 Deelnemers aan educatieprogramma

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Het educatieprogramma vereist inzicht van de deelnemer. Zonder inzicht wordt er enkel aangeleerd gedrag opgepikt en begrijpt de persoon niet waarom beweging nodig is en wat er bij komt kijken om te bewegen. Het is belangrijk dat deelnemers structurerend of vormgevend kunnen ordenen (ervaringsordening Timmers - Huigens). Uit praktijkervaringen is gebleken dat deelnemers het meest profiteren van het programma als ze over de volgende vaardigheden beschikken:

- kunnen concentreren;
- aan tafel kunnen werken;
- kunnen wachten;
- instructies kunnen opvolgen;
- kunnen zien/ horen;
- interesse in het onderwerp;
- geen medische contra-indicaties;
- geen psychiatrische contra-indicaties.

Hoewel het programma niet primair voor andere doelgroepen is ontwikkeld, kunnen wij ons voorstellen dat ook kinderen, mensen die de Nederlandse taal niet goed beheersen, en ouderen zonder verstandelijke beperking hun voordeel kunnen doen met de materialen en thema's van het educatieprogramma. In veel gevallen zal echter de aanbieder een vertaalslag moeten maken en de oefeningen aanpassen aan de deelnemers.

A7 Uitvoerders van educatieprogramma

Het programma is ontwikkeld voor activiteitenbegeleiders die activiteiten aanbieden in dagcentra of in de woonsituatie of in ontmoetingscentra vrije tijd aan mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking in Nederland. Verondersteld wordt een mbo opleiding agogiek en werkervaring met mensen met een verstandelijke beperking.

A8 Voorbereiding start educatieprogramma

Personele inzet

Het advies is om de groepen niet groter dan 8 cliënten per activiteitenbegeleider te maken. Hoe lager het niveau van de cliënten, des te prettiger is het om in kleinere groepen het programma uit te voeren. Een te kleine groep is echter ook niet prettig, omdat de interactie van de deelnemers juist tot een inhoudelijke verrijking van het programma leidt. Een vaste activiteitenbegeleider per groep cliënten heeft voordelen. De activiteitenbegeleider maakt zich het programma helemaal eigen en bovendien weet hij of zij precies wat er de vorige keer is besproken en welke werkvormen goed aansluiten bij de mogelijkheden en interesses van de groep cliënten. Dit komt de continuïteit en daarmee de opbrengst van het educatieprogramma ten goede.

Duur en frequentie programma

Het advies is om het educatieprogramma ongeveer drie kwartier per sessie te laten duren. Iets inkorten of verlengen is afhankelijk van het niveau van de deelnemers. In de testfase is het programma twee keer per week uitgevoerd, maar een frequentie van een keer per week is ook goed mogelijk. Dit is wel een minimum, wil de opgedane kennis bij deelnemers beklijven. De totale duur van het programma is afhankelijk van het niveau van de groep, maar ook de frequentie waarin het programma wordt aangeboden. Het programma zou gemiddeld genomen in 6 tot 8 maanden tijd eenmaal doorlopen kunnen worden, maar herhalen is wenselijk.

Vorbereidingstijd programma

In het begin van het programma hebben de activiteitenbegeleiders wel enige voorbereidingstijd nodig. In de testfase van het programma kostte dit ongeveer een half uur per keer. De voorbereidingstijd kan korter worden naarmate mensen meer ervaring opdoen met het uitvoeren van het programma. Echter, de hoeveelheid voorbereidingstijd kan direct van invloed zijn op de kwaliteit van de uitvoering van het educatieve programma. Activiteitenbegeleiders worden aangemoedigd om creatief te zijn en de beschreven oefeningen per thema aan te passen naar hun eigen doelgroep. Ook moeten er per thema materialen verzameld worden, die nodig zijn voor het uitvoeren van bepaalde oefeningen. Tip: bewaar de materialen bij elkaar in een kist of doos in het dagcentrum; gebruiksklaar voor meerdere groepen.

Benodigde ruimte

Het educatieprogramma wordt bij voorkeur in een wat ruimer lokaal uitgevoerd, waarin het mogelijk is wat heen en weer te lopen. Een vaste ruimte is erg praktisch. Ondersteunende materialen kunnen worden opgehangen en/of in een vaste kast worden opgeborgen. Voor het uitvoeren van creatieve werkvormen, waarin wordt getekend en/of geplakt, zijn tafels noodzakelijk.

B. Inhoud en uitvoering educatieprogramma

B1 Toelichting op inhoud educatieprogramma

Voordat je gaat werken met het educatieprogramma, is het belangrijk om te lezen over de opzet en opbouw: welke materialen zijn er, welke thema's worden behandeld en hoe zijn de thema's opgezet? Welke werkvormen er zijn en hoe kunnen eigen oefeningen gemaakt worden?

B2 Materiaal educatieprogramma

Het educatieprogramma bestaat uit:

- **Informatie over het educatieprogramma**

Hierin staan de achtergrond, de randvoorwaarden, de toelichting op de inhoud, tips voor de uitvoering .

- **Thema's, informatiebladen en werkbladen**

Het educatieprogramma bestaat uit tien thema's. Bij elk thema wordt achtergrondinformatie voor de activiteitenbegeleider gegeven en staan meerdere oefeningen uitgeschreven waaruit kan worden gekozen. Bij elk thema hoort een informatieblad en bij bepaalde oefeningen horen werkbladen. Deze kunnen via de website worden geprint. Aanbevolen wordt om voor elke deelnemer een map aan te maken waarin zijn informatiebladen en werkbladen kunnen worden bewaard. Activiteitenbegeleiders dienen zelf voor deze mappen te zorgen: deze zijn niet bij het educatieprogramma inbegrepen.

- **Fotomateriaal**

Dit zijn geplastificeerde foto's verdeeld in een aantal categorieën. Per thema of oefening wordt aangegeven welke categorie foto's moet worden gebruikt.

- **Diverse voorwerpen**

Het is verstandig om veel realistisch voorbeeldmateriaal te gebruiken. Hiermee worden de bijeenkomsten zo aanschouwelijk mogelijk voor de deelnemers. Per thema staat beschreven welke materialen geschikt zijn. Op de website staat een webadres waar bruikbare fotogordijnen tegen beperkte prijs kunnen worden besteld. Ook andere aanvullende materialen dienen door activiteitenbegeleiders zelf verzameld te worden.

"Tom was erg blij met zijn map. Hij liet de map aan iedereen zien en wees aan wat hij gemaakt had."

B3 Thema's educatieprogramma

Het educatieprogramma omvat 10 thema's. De thema's gaan over normale reacties van het lichaam op bewegen, wat bewegen is, hoe veel de deelnemers zelf bewegen, het belang van bewegen voor de gezondheid en bespreekbaar maken van de eventuele angst voor bewegen. In opbouw is er zo veel mogelijk aansluiting bij de beleving en de ervaring van de deelnemers.

De titels van de thema's zijn:

- Wat doe jij aan bewegen?
- Je lichaam
- Gemakkelijk en veilig bewegen
- Wandelen
- Bewegen en je goed voelen
- Je ademhaling en je hartslag
- Bewegen op muziek
- Je spieren en je botten
- Bewegen en eten
- Hoe ga jij meer bewegen?

De thema's wandelen en muziek benadrukken vooral het plezier in bewegen. Er is ruimte om hierbij doelen uit eerdere thema's te herhalen.

B4 Opbouw thema's en werkvormen

Bij elk thema is een introductie opgenomen. Hierin staat achtergrondinformatie over het thema. Vervolgens staan de leerdoelen benoemd, met daarbij een suggestie voor een gastspreker. Het is afwisselend en informatief om gedurende het uitvoeren van het educatieprogramma 1 of 2 keer een gastspreker uit te nodigen. Wanneer en wie er wordt uitgenodigd, ligt aan de eigen wensen en mogelijkheden. Na de inleiding volgen de oefeningen.

Bij elke oefening staat het volgende omschreven:

- Wat is het doel?
- Wat heb je nodig?
- De opdracht
- Tips
- Wat moet de deelnemer kunnen?

Het doel heeft een letter. Hierdoor is eenvoudig te zien bij welk doel uit de introductie de oefening hoort.

Bij elk thema staan oefeningen in verschillende werkvormen. Er zijn verschillende werkvormen gebruikt:

- **Spel**
- **Creatieve werkvormen met werkblad of andere vorm**
- **Gesprek met informatieblad**
- **Uitbeelden**
- **Sorteren**

Alle werkvormen hebben eigen sterke punten. Afwisseling in werkvormen is dan ook aan te raden in bijeenkomsten. In alinea B6 worden de werkvormen uitgebreid besproken.

B5 Praktische tips voorbereiden en uitvoeren educatieprogramma

B5.1 Voorbereiden les

Bij elk thema staan oefeningen in verschillende werkvormen. Er zijn verschillende werkvormen gebruikt:

Lezen van de introductie en doelen

Elk thema begint met een introductie van het onderwerp. Deze informatie is bedoeld voor de begeleider van het educatieve programma. De educatieve informatie voor cliënten is verwerkt in de oefeningen. Het is dus niet de bedoeling dat de tekst van de introductie wordt voorgelezen of uitgelegd aan de deelnemers. Na de introductie op het onderwerp volgen de doelen die in het thema behandeld worden. Per oefening kunnen de doelen verschillen. Mogelijk lijken een aantal doelen niet haalbaar/te hoog gegrepen voor bepaalde doelgroepen. Toch is het belangrijk om alle oefeningen te bekijken. Met kleine aanpassingen is er waarschijnlijk veel uitvoerbaar.

Kiezen van oefeningen

Lees de oefeningen die horen bij het thema globaal door. Bedenk welke werkvorm en/of oefening geschikt is om het thema bij de deelnemers te introduceren. Boven elke oefening staat welke werkvorm in de oefening wordt gebruikt. Bedenk hoe de oefening bij de groep uitgevoerd kan worden en zoek de benodigde materialen bij elkaar. Het is handig om twee oefeningen per keer voor te bereiden. Zo is er altijd een alternatief bij de hand, bijvoorbeeld als een oefening sneller gaat of moeilijker is dan gedacht. Enthousiasme is het belangrijkste ingrediënt voor het slagen van de activiteit! Een enthousiaste en betrokken begeleider geeft dit door aan de deelnemers. Zonder enthousiasme zal de oefening niet overkomen. Kies dus oefeningen die passen bij de deelnemers, maar ook bij de begeleider!

Verzamelen van benodigde materialen

Alle materialen moeten zelf verzameld en/of aangeschaft worden. Basis materialen zijn informatiebladen, werkbladen, het fotogordijn en foto's. De informatiebladen, werkbladen en foto's kunnen gratis worden gedownload via: www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma. We raden aan om de foto's te plastificeren, zodat ze langer meegaan. Daarnaast zijn per oefening aanvullende materialen nodig, die activiteitenbegeleiders zelf dienen te verzamelen. Bijvoorbeeld muziek, muziekinstallatie en creatieve materialen, maar ook foto's van het beweegprogramma dat de deelnemers volgen bij de bewegingsagoog. Wacht niet tot het laatste moment met het kiezen van oefeningen. Mogelijk lukt het dan niet meer om alle materialen beschikbaar te hebben. Tip: maak een materialendoos of -kist die vervolgens door meerdere groepen gebruikt kan worden. Misschien kan de afdeling educatie hierbij behulpzaam zijn

Vorbereiding gekoppelde les beweegactiviteiten



Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

Het oranje icoon geeft aan dat de educatieve les een koppeling heeft met het beweegprogramma dat de deelnemers volgen. Ervaringen uit het beweegprogramma zijn concrete voorbeelden. De deelnemers kunnen de educatieve lessen hierdoor makkelijker volgen. Het sluit aan op de praktijk. De bewegingsles bevat ook het positieve effect van de herhaling; bij de doelgroep erg belangrijk.

Om de oefeningen 'bewegingsles' te kunnen uitvoeren is voorbereiding nodig. De koppeling met het beweegprogramma wordt namelijk gemaakt door middel van foto's. Het is de bedoeling dat in de eerste twee weken foto's worden gemaakt van de cliënten tijdens het beweegprogramma. Het advies is om de eerste twee keren van het beweegprogramma bij te wonen om foto's te maken. Deze zijn daarna uit te printen en (eventueel) te lamineren. De oefening sluit dan direct aan op de ervaringen van de deelnemers. Zonder deze voorbereiding zijn de oefeningen 'bewegingsles' niet goed uitvoerbaar. Bovendien vinden deelnemers het erg leuk om zichzelf op foto's terug te zien.

Uitnodigen gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen is het nuttig om een gastspreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist of een bewegingsagoog. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de educatieve lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

Ga je voor het eerst aan de slag met het programma? Kijk dan goed naar je eigen doelgroep! Wat doen zij aan bewegen en wat verstaan zij zelf onder bewegen? Vergelijk maar eens hoe veel je zelf op een dag beweegt en hoe veel iemand uit je doelgroep beweegt. Je doelgroep kennen, is heel belangrijk bij het uitvoeren van dit programma.

B5.2 Gebruik ondersteunende materialen

Foto's van cliënten tijdens het beweegprogramma

Het is de bedoeling dat in de eerste twee weken foto's worden gemaakt van de cliënten tijdens het beweegprogramma. De gemaakte foto's mogen niet worden gebruikt voor andere doeleinden dan de bewegingsles. Voor andere doeleinden moet toestemming gevraagd worden aan de personen die op de foto's afgebeeld staan.

De werkmap

Elke deelnemer krijgt een persoonlijke werkmap waarin informatiebladen en werkbladen bewaard kunnen worden. Zo krijgt de deelnemer een mooi beeld van zijn prestaties en vorderingen. Iets om trots op te zijn.

Het informatieblad

Bij elk thema hoort een informatieblad. Het uitdelen en bespreken van het informatieblad is onderdeel van een van de oefeningen. Uiteraard kan het informatieblad worden gebruikt zonder de betreffende oefening uit te voeren. De begeleider bedenkt dan zelf een manier om het informatieblad te bespreken en uit te delen.

Het werkblad

Elk werkblad hoort bij een bepaalde oefening. Soms kan zelf een aangepaste oefening bedacht worden bij het werkblad. Werkbladen bevatten vaak foto's waarbij de deelnemer moet omcirkelen. Er kunnen ook kleurplaten of andere oefeningen in voorkomen. Het werkblad wordt toegevoegd aan de persoonlijke werkmap.

De werkmap, de informatiebladen en werkbladen zijn te downloaden via de website.

B5.3 Herhalen

Mensen met een verstandelijke beperking verwerken informatie relatief trager. Het is belangrijk om veel herhaling te bieden tijdens de oefeningen. De ervaring leert dat cliënten het leuk vinden om oefeningen te herhalen: ze worden er steeds beter in! Oefeningen kunnen ook in een later stadium weer herhaald worden: wat hebben de deelnemers onthouden en welke thema's hebben nog aandacht nodig?

Kijk goed naar je groep en pas je tempo aan. Herhaal als je dat nodig vindt.

B5.4 Hoe zijn oefeningen aan te passen?

De oefeningen van de thema's zijn zo goed mogelijk toegespitst op de doelgroep. Gezien de verschillende niveaus en vaardigheden van de deelnemers, is het onmogelijk om voor honderd procent oefeningen op maat aan te bieden. Dit hoeft ook niet. De oefeningen bij de thema's zijn een middel, niet het doel. Het doel is om deelnemers vaker, langer en actiever te laten bewegen. Oefeningen zijn dus aan te passen, zodat ze zo goed mogelijk aansluiten bij de groep en begeleiders kunnen een leerdoel uitwerken in andere werkvormen. Bijvoorbeeld omdat de groep graag meteen dingen wil doen. Een andere groep wil juist eerst uitleg. Kijk goed naar wat aansluit bij de deelnemers en naar wat past in het programma van de betreffende bijeenkomst. Zorg daarbij wel voor een herkenbare opbouw. Begin en eindig de bijeenkomst bijvoorbeeld altijd met dezelfde werkvorm. Binnen dit vaste patroon is er voldoende ruimte voor variatie, met verschillende werkvormen per bijeenkomst. Tip: Bespreek met de afdeling leren en ontwikkelen hoe oefeningen aan te passen zijn, op maat voor cliënten.

"Toen een aantal deelnemers vol was van een aanstaande verhuizing, heb ik de oefeningen aangepast. Ik heb een verhuisdoos gepakt. We hebben gekeken naar wat je allemaal beweegt als je een doos optilt. Ook hebben we besproken hoe je sterker kunt worden. Zo sterk dat je de zware houten tafel kunt verhuizen!"

B6 Uitleg verschillende werkvormen

De volgende werkvormen zijn gebruikt:

- **Spel**
- **Creatieve werkvormen met werkblad of andere vorm**
- **Gesprek met informatieblad**
- **Uitbeelden**
- **Sorteren**

Per werkvorm staat beschreven hoe deze kan worden opgezet. Ook zijn sterke punten en specifieke aandachtspunten beschreven.

B6.1 Spel

Opzet van een spel

De opzet van een spel kan erg gevarieerd zijn. Voorbeelden zijn gezelschapsspelletjes (Toren van Pisa), bewegingsspelletjes (stoelendans) of ervaringsspelletjes (blokken op de buik stapelen om de ademhaling te zien).

Sterke punten van een spel

Bij een spel komen de deelnemers in beweging. Dit geeft een actieve houding. Daarnaast is het anders dan gewoon en dat maakt deelnemers alert. En de gezamenlijkheid van de activiteit bevordert de groepsfeer. Deze dingen samen maken dat de deelnemers open staan voor nieuwe informatie en kunnen leren.

Verder kan bij een spel competitie ingebouwd worden. Dit maakt sommige deelnemers erg alert! Muziek toevoegen, kan erg motiverend werken. Veel deelnemers beleven plezier aan muziek.

Elke bijeenkomst starten met een spel, kan heel goed werken. Een spel is duidelijk anders dan vorige activiteiten en de deelnemers zijn daarna alert.

Aandachtspunten bij een spel

Benoem altijd eerst de bedoeling van het spel. Demonstreer het spel en vraag vervolgens een deelnemer om mee te doen. Vraag daarvoor een deelnemer die het waarschijnlijk kan en die dit ook leuk vindt. Eventuele muziek moet een meerwaarde hebben en praten met muziek werkt niet. Deelnemers met gehoorproblemen kunnen een gesprek niet volgen als er muziek aan staat. Voor andere deelnemers kan muziek te veel prikkels geven.

“De hele groep werd enthousiast als ik de dobbelsteen pakte. Het dobbelsteenspel was een groot succes. En iedere keer verzonnen we samen weer nieuwe beweegopdrachten!”

B6.2 Creatieve werkvormen met werkblad of andere vorm

Opzet van een creatieve werkvorm

De opzet van een creatieve werkvorm kan gevarieerd zijn. Het kan een werkblad zijn waarbij iets omcirkeld moet worden, een kleurplaat, een tekening, het scheuren van afbeeldingen uit tijdschriften en deze opplakken, kleien enzovoort.

Sterke punten van een creatieve werkvorm

Bij een creatieve werkvorm kan de deelnemer zijn kennis praktisch toepassen of opdoen. Daarnaast kan de deelnemer even individueel bezig zijn zonder te luisteren of actieve groepsdeelname. Een creatieve werkvorm kan dus een rustig moment zijn. Deelnemers kunnen het resultaat van deze werkvorm bewaren in de deelnemersmap en dat heeft meerwaarde. Ook anderen kunnen zien waar hij of zij mee bezig is. Resultaten kunnen ook worden opgehangen in het lokaal. Deelnemers worden dan vanzelf weer herinnerd aan het onderwerp.

Aandachtspunten bij een creatieve werkvorm

Kijk goed naar de motorische vaardigheden van de deelnemers en pas de oefening daarop aan. Laat deelnemers bijvoorbeeld scheuren als knippen te moeilijk is. Let ook op de interesse van de deelnemers. Vinden zij kleuren niet leuk? Laat dan een vrije tekening maken over het onderwerp of laat deelnemers schilderen met acrylverf. Blijf zelf creatief in het toepassen van werkvormen.

B6.3 Gesprek met informatieblad

Opzet van een gesprek

Start een gesprek bij de eigen beleving van de deelnemers over het onderwerp. Stel open vragen die beginnen met wie, wat, waar, wanneer, welke, hoe?

Betrek alle deelnemers bij het gesprek en laat de deelnemers ook op elkaar reageren. Zo ontstaat er een dialoog, een interactief gesprek dat aansluit bij de belevingswereld van de deelnemers. Vraag goed door op de antwoorden van de deelnemers en pas op voor te snelle invulling. Vraag de deelnemers in eigen woorden te vertellen wat er is uitgelegd. Worden er informatiebladen uitgedeeld? Vraag dan aan de deelnemers vragen als: wat zie je? Wat gebeurt er? Zo wordt duidelijk of de deelnemers de informatie herkennen en wat eventueel nog extra uitleg behoeft. Laat de deelnemers de informatiebladen vervolgens in hun map stoppen.

Sterke punten van een gesprek

Een gesprek geeft de deelnemers de gelegenheid om hun eigen ervaringen te vertellen. Dit maakt het mogelijk om goed aan te sluiten bij de leefwereld van de deelnemers. Ook wordt duidelijk wat de deelnemers al weten over het onderwerp. Deelnemers vormen hun gedachten over het onderwerp en kunnen van elkaar leren. Naar aanleiding van het gesprek kan er (extra) uitleg gegeven worden.

Sterke punten van een informatieblad

Het informatieblad is een ondersteunend middel bij het gesprek en kan bewaard worden in de deelnemersmap. De deelnemer heeft de mogelijkheid om ook op andere plaatsen laten zien waar hij mee bezig is. Ook kan de deelnemer na de bijeenkomst terugzien wat hij heeft geleerd.

Aandachtspunten bij een gesprek

Niet iedereen vertelt even gemakkelijk over eigen ervaringen en niet alle deelnemers maken vlot de verbinding met eigen ervaringen. Het is nuttig als begeleiders voorbeelden uit het leven van de deelnemers kunnen benoemen die te maken hebben met het onderwerp.

Het kan handig zijn om eerst een spel te doen over het onderwerp. Deelnemers ervaren dan waar het onderwerp over gaat en aansluitend vertellen zij mogelijk gemakkelijker over eigen ervaringen.

Voor veel deelnemers is het moeilijk om een gesprek te volgen met alleen woorden. Visualiseren door middel van foto's of pictogrammen en voordoen zijn belangrijk. Bijvoorbeeld bij een uitleg over het verschil tussen dagelijks bewegen en weinig bewegen: ga op een stoel zitten als weinig bewegen wordt uitgelegd en sta op en pak een kopje koffie als dagelijks bewegen wordt uitgelegd. Ook de informatiebladen kunnen hierbij ondersteunend werken.

Om de deelnemers te motiveren en te betrekken bij het gesprek is aansluiting zoeken bij hun leefwereld belangrijk. Maak de uitleg zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld bij een uitleg over de invloed van regelmatig bewegen op soepelheid en kracht: vertel de deelnemers wat dit voor hen persoonlijk betekent. Bijvoorbeeld deelnemer A kan dan gemakkelijker opstaan uit de stoel. Deelnemer B kan goed blijven fietsen en deelnemer C kan gemakkelijker in en uit de bus stappen. Sluit ook aan bij wat de deelnemers op dat moment bezighoudt. Is er een verhuizing gaande, pak de verhuisdozen erbij. Hoe beweeg je het gemakkelijkst bij verhuizen? Met deze rode hakken of met deze sportschoenen?

Vragen die een beroep doen op reflectie op eigen gedrag of eigen gevoel in het verleden (en dat geldt ook al voor een uur geleden), zijn voor veel deelnemers moeilijk. Vragen over hoe de deelnemers iets beleven kunnen het beste worden gesteld op het moment dat het gedrag plaatsvindt en de emotie aanwezig is. Als dat organisatorisch niet mogelijk is, kunnen foto's een goed hulpmiddel zijn om te herinneren.

Vertellen in eigen woorden wat iemand heeft geleerd, is moeilijk voor veel deelnemers. Laten zien wat je weet, bijvoorbeeld door een sorteespel of een creatieve werkvorm, kan goed werken.

Controleer, bij gebruik van een informatieblad, of de deelnemers de afbeeldingen op het informatieblad begrijpen. Bijvoorbeeld door te vragen: wat zie je? Wat gebeurt er?

“De deelnemers genoten van de sfeer en de persoonlijke aandacht. Er was volop ruimte om te vertellen over ervaringen. Daar maakte iedereen graag gebruik van.”

B6.4 Uitbeelden

Opzet uitbeelden

Het kan nuttig zijn om dingen/situaties uit te beelden. Zo ja, geef dan duidelijk aan wat er uitgebeeld wordt en wat het leerdoel is. Zet bijvoorbeeld een pet op of trek een speciaal jasje aan om dit visueel te maken. Benoem welke rollen er zijn en wie er achter zit. Dus "ik ben..." en "ik ga...."

Breng de situatie tot leven door aan te sluiten bij de beleavingswereld van de deelnemers. Controleer de herkenbaarheid voor de deelnemers.

Mogelijk krijgen (enkele) deelnemers een rol bij het uitbeelden. Neem hen vooraf apart en spreek door wie welke rol heeft en wat er precies gezegd moet worden. Afhankelijk van de deelnemers krijgen zij een actieve of passieve rol. Geef de andere deelnemers duidelijke instructie: waar moeten zij op letten bij het uitbeelden? Check bij iedere deelnemer of de opdracht duidelijk is.

Trek na afloop de speciale kleding, pet of jasje weer uit. Ga voor de groep staan en begin de nabespreking. Spreek daarbij eerst de deelnemers aan die meededen: je speelde het goed! Hoe was het om te doen? Stel daarna vragen aan de andere deelnemers. Bijvoorbeeld: Wat zag je gebeuren? Hoe kun je ervoor zorgen dat het niet gebeurt? Koppel de antwoorden aan het leerdoel.

Sterke punten uitbeelden

Door uitbeelden kan uitleg/informatie visueel gemaakt worden.

Door de deelnemers een rol te geven, krijgen ze de kans om ervaringen op te doen.

Aandachtspunten bij uitbeelden

Sommige deelnemers vinden meedoen bij het uitbeelden heel spannend. Stel hen gerust, vertel zo nodig dat zij niet direct aan de beurt zijn en dat er hulp genoeg aanwezig is. Pas op voor te veel toeters en bellen bij het uitbeelden. Het gaat om het verduidelijken van het leerdoel.

B6.5 Sorteren

Opzet van een sorteerspel

De opzet van een spel kan erg gevarieerd zijn. In de oefeningen bij de thema's worden sorteerspellen veel gebruikt. Daarom staan hieronder zes opzetten uitgewerkt. Begeleiders kennen zelf vast ook leuke varianten.

Sorteren aan tafel

Zet op een langwerpige tafel een groene pion aan de ene kant en een rode pion aan de andere kant. Leg in het midden een stapel foto's ondersteboven. Laat de deelnemers een voor een één foto van de stapel pakken en deze bij de goede pion leggen. Vraag de deelnemer zijn keus toe te lichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemer.

Deze vorm is geschikt als deelnemers eerst al actief hebben bewogen, veel moeite hebben met bewegen, of snel vergeten wat ze ook alweer hadden gekozen.

Sorteren in het fotogordijn

Hang het fotogordijn op in het lokaal. Steek aan de ene kant de groene foto in het gordijn en aan de andere kant de rode. Laat de deelnemers zo zitten dat ze het gordijn zien hangen. Pak een foto en vraag een deelnemer deze in het fotogordijn op de goede plek te hangen : onder de groene of onder de rode foto. Laat de deelnemer weer gaan zitten en vraag hem zijn keuze toe te lichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemer.

Sorteren in de ruimte

Hang de grote groene en rode kaart aan twee verschillende kanten in het lokaal. Laat een foto zien en benoem wat er op staat. Vraag de deelnemers naar de kaart te lopen waar, volgens hen, de foto bijhoort: bij rood of bij groen. Vraag of een deelnemer zijn keus wil toelichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemers. Houd vervolgens de volgende foto omhoog en benoem wat er op staat. Vraag de deelnemers weer te kiezen bij welke kaart dit hoort door naar de betreffende kaart toe te lopen. Vraag opnieuw of een deelnemer zijn keus wil toelichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemers. Ga zo door.

De sorteerrace

Neem vier dozen, twee groene en twee rode. Maak met tape een streep op de grond en zet de dozen 6 meter verderop neer. Als de deelnemers mobiel zijn, kan de afstand groter. Deel de groep in tweeën en stel ze op achter de streep. Leg voor elke groep een stapel foto's ondersteboven neer. Van elk team pakt de eerste deelnemer een foto en loopt naar de twee dozen die bij zijn team horen. De deelnemer stopt de foto in de doos waar die hoort volgens hem. Hij loopt terug naar de streep en sluit achteraan in de rij. De volgende deelnemer van zijn team pakt een foto en loopt naar de dozen enzovoort. De teams gaan zo door tot de foto's op zijn. Het gaat er niet om wie het eerste klaar is en ook deelnemers met een rollator kunnen gerust meedoen. Het gaat om de sfeer van een race. Zet eventueel een muzikje op tijdens de race, maak er een happening van. Als de foto's op zijn, stopt de race. Loop naar de dozen van het eerste team en pak één voor één de foto's uit de doos. Houd elke foto omhoog en benoem wat er op staat. Ligt deze in de goede doos? Ja? Dat is dan een punt! Noteer of laat iemand de punten bijhouden op een groot vel. Ga vervolgens naar de dozen van het andere team en kijk ook daar samen met de groep hoeveel punten er gehaald zijn. Roep vervolgens het winnende team uit.

Sorteren met voorwerpen: verstoppen

In plaats van foto's kunnen ook voorwerpen gesorteerd worden. Bij het sorteren van voorwerpen is het ook mogelijk om deze eerst te verstoppen in de ruimte. Zet na het verstoppen de rode en groene pion neer op tafel. Laat de deelnemers de voorwerpen zoeken en vervolgens op de stapel leggen waar het volgens hen bij hoort. Vraag of een deelnemer zijn keus wil toelichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemer.

Varianten hierop zijn: laat een of twee deelnemers uit het lokaal gaan en laat de andere deelnemers de voorwerpen verstoppen. Roep de twee deelnemers terug naar binnen. Vertel ze dat er allerlei voorwerpen verstopt zijn. Sommige van de voorwerpen horen bij de groene pion en sommige bij de rode. Vraag de twee deelnemers te gaan zoeken en de gevonden voorwerpen bij een pion te leggen. Vraag of een deelnemer zijn keus wil toelichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemer.

Sorteren met voorwerpen: De grabbelton

Maak een grote grabbelton en stop de voorwerpen erin. Vertel de deelnemers dat er allerlei voorwerpen in zitten. Sommige van de voorwerpen horen bij de groene pion en sommige bij de rode. Vraag de twee deelnemers een voor een te grabbelen en de gevonden voorwerpen bij een pion te leggen. Vraag of een deelnemer zijn keus wil toelichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemer.

Sterke punten van een sorteerspel

Een sorteerspel is een spel-werkvorm. Sorteren is een manier waarop deelnemers nieuwe informatie kunnen leren en kunnen laten zien of ze deze verwerkt hebben/beheersen. Voor de doelgroep van dit educatieprogramma is sorteren een belangrijke leermethode. Deelnemers vinden deze werkvorm vaak fijn, omdat ze succes ervaren: "ik kan het."

Aandachtspunten bij een sorteerspel

Bewust is gekozen voor sorteren in een groene en rode categorie, omdat dit duidelijk is voor de doelgroep. Bij het sorteren gaat het om onderscheid maken. In plaats van met rood en groen kan ook gewerkt worden met een duidelijk voorbeeld uit elke groep. Bijvoorbeeld een appel voor gezond eten en patat voor minder gezond eten. Nuanceren is echter belangrijk, let er in de bijeenkomst op dat het gaat over meer of minder. Dus meer bewegen of minder bewegen, gezonder eten en minder gezond eten. Het gaat dus niet over goed en fout. Dit betekent ook dat er discussie kan ontstaan over waar een foto thuishoort. Bespreek het dan met de groep en kies samen waar de foto wordt neergelegd.

Als een groep deelnemers wel kan sorteren in categorieën zoals bijvoorbeeld 'meer bewegen' en 'minder bewegen', zonder de kleuren te gebruiken, dan is dat ook goed.

"Henk glom van plezier, elke keer als hij het goede kaartje pakte. Hij genoot van het succes bij de sorteeroefeningen."

B7 Uitwerking van één leerdoel in diverse werkvormen

B7.1 Een spel

Trappelen

Wat is het doel?

De deelnemer voelt en kan benoemen dat de ademhaling sneller gaat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen.

Wat heb je nodig?

Stoelen in een kring.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Laat iedereen de handen op de buik leggen. Kijk naar de handen en vraag de deelnemers: Zie je dat je handen op en neergaan? Controleer of iedereen het gezien of gevoeld heeft.

Vraag de deelnemers vervolgens om zo snel mogelijk op de grond trappelen. Houd dit een minuut vol. Laat iedereen weer de handen op de buik leggen. Vraag iedereen weer naar zijn handen te kijken. Wat zien ze?

Benoem dat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen de ademhaling sneller gaat. Bij stilzitten en niet bewegen gaat de ademhaling langzamer.

B7.2 Een spel met muziek

Ik stond laatst voor een poppenkraam

Wat is het doel?

De deelnemer voelt en kan benoemen dat de ademhaling sneller gaat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen.

Wat heb je nodig?

Songtekst

Ik stond laatst voor een poppenkraam

Oh, oh, oh

Daar zag ik mooie poppen staan

Zo, zo, zo

De poppenkoopman ging op reis

De poppen raakte van de wijs

Ze deden allemaal zo

Ze deden allemaal zo

Ze deden allemaal zo

De opdracht

Ga in een kring staan. Laat iedereen de handen op de buik leggen. Kijk naar de handen en vraag de deelnemers: Zie je dat je handen op en neergaan? Controleer of iedereen het gezien of gevoeld heeft. Zing het liedje voor en vraag/ kijk of de deelnemers het nog kennen. Benoem dat je het liedje nogmaals gaat zingen en vraag de deelnemers de volgende bewegingen na te doen bij de tekst:

Oh, oh, oh - Schud je hoofd

Daar zag ik mooie poppen staan

Zo, zo, zo - Laat met je handen de lengte van de poppen zien, van klein naar groot

De poppenkoopman ging op reis

De poppen raakte van de wijs

Ze deden allemaal zo - Bepaal wat ze deden (trappelen, rondje draaien, lopen, stampen, zwaaien met beide armen enzovoort) en de deelnemers doen het na.

Ga na het zingen en bewegen weer in de kring staan. Laat iedereen weer de handen op de buik leggen. Vraag de deelnemers weer naar hun handen te kijken. Wat zien ze?

Benoem dat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen de ademhaling sneller gaat. Bij stilzitten en niet bewegen gaat de ademhaling langzamer.

Tip

Op www.kinderliedjes.info staan onder Specials diverse bewegingsliedjes en liedjes uit de oude doos. Vaak staan de muzieknoten er ook bij.

B7.3 Een sorteerspel

Sneller ademen hier of... daar

Wat is het doel?

De deelnemer voelt en kan benoemen dat de ademhaling sneller gaat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen.

Wat heb je nodig?

Foto's van weinig bewegen, dagelijks bewegen en sportief bewegen.

De opdracht

Zet op een langwerpige tafel een groene pion aan de ene kant en een rode pion aan de andere kant. Leg in het midden een stapel foto's ondersteboven. Laat de deelnemers een voor een één foto van de stapel pakken en deze bij de goede pion leggen. Vraag de deelnemers hun keus toe te lichten of doe dit zelf als dit te moeilijk is voor de deelnemers.

Benoem dat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen de ademhaling sneller gaat. Bij stilzitten en niet bewegen gaat de ademhaling langzamer.

B7.4 Uitbeelden

Janneke gaat stofzuigen

Wat is het doel?

De deelnemer voelt en kan benoemen dat de ademhaling sneller gaat bij dagelijks bewegen en sportief bewegen.

Wat heb je nodig?

Pet of jas.

Verder afhankelijk van wat je gaat uitbeelden.

De opdracht

Laat zien dat de ademhaling sneller gaat bij dagelijks bewegen of sportief bewegen.

Geef duidelijk aan dat getoond gaat worden hoe de ademhaling verandert bij beweging. Zet een pet op of trek een speciaal jasje aan om te benadrukken dat je nu iets gaat uitbeelden.

Benoem welke rollen er zijn en wie er achter zit. Dus "ik ben..." en "ik ga...."

Breng de situatie tot leven door aan te sluiten bij de beleavingswereld van de deelnemers. Controleer de herkenbaarheid voor de deelnemers.

Bijvoorbeeld: Ik ben Joost en ik ga even op de hometrainer.

Speel uit: Joost zit rustig in een stoel en gaat daarna fanatiek op de hometrainer.

Of bijvoorbeeld: Ik ben Janneke en ik ga stofzuigen.

Speel uit: Janneke zit eerst rustig in de stoel en gaat daarna stofzuigen.

Beeld uit en laat duidelijk zien en horen dat de ademhaling verandert.

Trek na afloop de speciale kleding, pet of jasje weer uit. Ga voor de groep staan en begin de nabespreking.

Stel vragen aan de deelnemers: wat zag je gebeuren? Wat is er veranderd?

Koppel de antwoorden aan het leerdoel: bij dagelijks bewegen en sportief bewegen gaat de ademhaling sneller. Bij stilzitten en niet bewegen gaat de ademhaling langzamer.

Samenvatting educatieprogramma bewegen GOUD

Het educatieprogramma bewegen is onderdeel van het beweegprogramma GOUD.

Uitvoerders: activiteitenbegeleiders.

Doelgroep: volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking.

Doel van het programma is deelnemers meer bewust te maken van bewegen en hoe het lichaam reageert op bewegen. Ook het wegnemen van eventuele drempels voor bewegen is van belang.

Inhoud educatieprogramma bewegen

10 Thema's met oefeningen (downloaden via website)

Werkbladen (downloaden via website)

Informatiebladen (downloaden via website)

Foto's (gratis downloaden of indien voorradig tegen kostprijs te bestellen via website)

Uitvoering educatieprogramma bewegen

- In groepen van 8 tot 10 deelnemers met een lichte of matige verstandelijke beperking
- Duur: circa drie kwartier per keer, een tot twee keer per week
- Kies oefeningen die aansluiten bij het niveau en de belevingswereld van de deelnemers
- Zorg voor een goede voorbereiding, inclusief verzamelen van benodigde materialen
- Maak een koppeling met het beweegprogramma
- Pas oefeningen zo nodig aan; oefeningen en materialen zijn bedoeld als hulpmiddel en niet als doel op zich!
- Meer informatie over de inhoud en de uitvoering van het programma kunt u downloaden via de website....

Randvoorwaarden

- 1 activiteitenbegeleider op 8-10 deelnemers: 1 tot 2 keer per week een uur (incl voorbereidingstijd)
- Materialen (zie inhoud educatieprogramma bewegen en materialenlijst op website)
- Rustig lokaal
- Meer informatie over de achtergrond en randvoorwaarden van het programma kunt u downloaden via de website: www.goudonbeperktgezond.nl/beweegprogramma

Belangrijke elementen in uitvoering/begeleiding programma

- Deelnemers hebben plezier en zelfvertrouwen in wat van hen wordt gevraagd!
- Deelnemers zien bij elkaar hoe het moet
- Zelf voordoen
- Zelf enthousiast zijn, positieve gezellige sfeer
- Positieve feedback: zelfvertrouwen deelnemers
- Maak tijdens het beweegprogramma een link met wat deelnemers hebben geleerd in het educatieve programma en overleg hierover van te voren met de bewegingsagoog



GOUD
ONBEPERKT GEZOND



Werkbladen Educatieprogramma GOUD

Voor activiteiten binnen de sessies van de 10 thema's

1. Wat doe jij aan bewegen?

Introductie op het thema

De meeste mensen met een verstandelijke beperking bewegen te weinig. Meer dan 80 procent van de mensen met een verstandelijk beperking is inactief. Dat wil zeggen dat ze niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Die norm stelt dat je tenminste vijf dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief moet bewegen.

Matige intensieve lichaamsbeweging is bewegen waardoor je sneller moet ademen, maar niet zo erg dat je er van buiten adem raakt en niet meer kan praten. Ook gaat je hart er sneller van kloppen, maar niet zo erg dat je lange tijd nodig hebt om weer bij te komen. 30 Minuten matig intensief bewegen komt overeen met ongeveer 10.000 stappen per dag.

Dit eerste thema gaat over wat bewegen is. Daarin staat het bewegen van de deelnemers centraal. Er wordt onderscheid gemaakt naar weinig en meer bewegen en naar dagelijks bewegen en sportief bewegen. In onderstaande tabel staan een aantal voorbeelden (Gehandicaptensport Nederland, 2011).

CATEGORIE	CATEGORIE	(BEWEEG)ACTIVITEIT
Weinig bewegen		Slapen, tv kijken, eten, computeren, puzzelen.
Meer bewegen	Dagelijks bewegen	Bed opmaken, gordijnen open doen, tafel dekken, vaatwasser in- en uitruimen, koffie serveren, spullen opruimen, planten water geven, vloer vegen, vuilnis wegbrengen, post halen, glas wegbrengen, plantjes poten, boodschappen doen, fietsen, wandelen, traplopen.
	Sportief bewegen	Wandelen, zwemmen, fietsen, voetballen, dansen, gym.

Doelen van thema 1

- A. De deelnemer kan de eigen (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding.
- B. De deelnemer kan de eigen voorkeuren voor (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding.
- C. De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij weinig of meer beweegt, benoemen, aanwijzen, omcirkelen of uitbeelden.
- D. De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij dagelijks of sportief beweegt, benoemen, aanwijzen of uitbeelden.

Gastspreker

Tip: nodig bij sommige thema's en oefeningen een (collega-) gastspreker uit. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Sorteren met werkblad

Wat vind jij leuk?

Wat is het doel?

De deelnemer kan de eigen voorkeuren voor (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Foto's duim omhoog (leuk) / duim omlaag (niet leuk).

Kleurkaarten groen (leuk) / rood (niet leuk).

Voldoende ruimte.

Werkblad 1 Wat vind jij leuk?

De opdracht

Hang de duimfoto's (of de kleurkaarten) aan twee verschillende kanten in het lokaal. Laat een foto zien en benoem welke beweegactiviteit er op staat. Vraag de deelnemers om naar de duim omhoog te lopen als ze de (beweeg) activiteit op de foto leuk vinden. Vraag de deelnemers om naar de duim omlaag te lopen als ze de (beweeg) activiteit op de foto niet of minder leuk vinden. Houd vervolgens de volgende foto omhoog en benoem welke beweegactiviteit er op staat. Vraag de deelnemers weer naar een kaart te lopen die hoort bij een activiteit die ze leuk of minder leuk vinden. Ga zo door.

Deel na deze oefening het werkblad Wat vind jij leuk? uit en voer de opdracht uit.

Tips

- Benoem bij deze oefening dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Iedereen heeft zijn eigen mening.
- Sommige deelnemers hebben misschien moeite met het maken van een eigen keuze. Zij doen de keuze van anderen na. Om dit te ondervangen kun je elke deelnemer twee kaarten geven (duimkaarten of kleurkaarten) en hen éérs hun eigen keuze laten maken, waarna zij naar de goede plek kunnen lopen.
- De begeleider brengt zo nodig een nuance aan bij het gebruik van de rode kaart. De rode kaart betekent niet dat iets nooit goed of leuk is of nooit mag.

Wat doe jij aan bewegen?

Wat is het doel?

De deelnemer kan de eigen (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding (A).

De deelnemer kan de eigen voorkeuren voor (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Fotogordijn.

Foto's duim omhoog (leuk) / duim omlaag (niet leuk).

Kleurkaarten groen (leuk) / rood (niet leuk).

Informatieblad 1 Bewegen.

Schrijfgerei.

De opdracht

Ga zitten in een kring. Vertel dat iedereen beweegt in het dagelijks leven. De een wat meer dan de ander.

Als je televisie kijkt of eet, beweeg je weinig. Als je de tafel dekt of de vaatwasser in ruimt, beweeg je meer.

Je kunt ook sportief bewegen, dan beweeg je nog meer. Dat doe je bijvoorbeeld als je zwemt, voetbalt of een andere sport beoefent.

Vraag de deelnemers naar (beweeg)activiteiten die zij doen.

Stel daar bij vragen als:

- Wat doe je als je opstaat?
- Hoe ga je naar je werk?
- Wat doe je op je werk?
- Wat doe je als je vrij bent?
- Wat maak je schoon in huis?
- Deed je vroeger nog andere (beweeg)activiteiten?

Hang de foto's van de benoemde activiteiten in het fotogordijn om het gesprek te ondersteunen. Vraag de deelnemers opnieuw om naar de duim omhoog te lopen als ze de (beweeg)activiteit op de foto leuk vinden. Vraag de deelnemers om naar de duim omlaag te lopen als ze de (beweeg)activiteit op de foto niet of minder leuk vinden.

Tips

- Bij deelnemers die niet goed kunnen spreken, kun je gebruik maken van foto's. Laat foto's van activiteiten zien en laat de deelnemers vervolgens aanwijzen welke activiteiten ze wel en niet leuk vinden.



Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

Weet je nog...?

Wat is het doel?

De deelnemer kan de eigen (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding (A).

De deelnemer kan de eigen voorkeuren voor (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen op een afbeelding (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Bij voorkeur foto's die gemaakt zijn in de bewegingslessen.

Fotogordijn.

De opdracht

Ga in een kring zitten.

Verspreid de foto's op de grond of op tafel zodat alle deelnemers deze kunnen zien.

Bespreek samen met de deelnemers welke activiteiten zij gedaan hebben. Laat ze de foto's pakken die daarbij horen en in het fotogordijn hangen. Bespreek om de beurt wat de deelnemers van de activiteit vonden.

Hulpvragen

- Wat heb je in de bewegingsles gedaan?
- Wat moest je doen?
- Hoe ging dat?
- Welke oefening of welk spel vond je leuk?

Tips

- Nodig de bewegingsagoog uit.
- Voer deze oefening uit vlak na een bewegingsles.
- De foto's van de bewegingslessen moeten voorbereid worden. Dit kan door zelf foto's te maken, de bewegingsagoog foto's te laten maken, maar ook door deelnemers opdracht te geven dit te doen. Sommige deelnemers zijn in het bezit van een mobiel met fotocamera of een gewone fotocamera. Zij kunnen de opdracht krijgen zelf foto's te maken van de bewegingslessen en mee te nemen naar de educatieve les.

Sorteren

Weinig bewegen of meer bewegen?

Wat is het doel?

De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij weinig of meer beweegt, benoemen, aanwijzen, omcirkelen of uitbeelden (C).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Fotogordijn.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Leg de foto's op een tafel of op de grond in het midden. Vraag de deelnemers of ze voorbeelden kunnen benoemen van (beweeg)activiteiten. Waar word je het meest moe van? Waar word je minder moe van? Sorteert samen met de deelnemers foto's in weinig en meer beweging. Gebruik hiervoor zo nodig het fotogordijn. Er ontstaan twee helften met foto's. Bespreek de gesorteerde foto's met de deelnemers.

Tips

- Kijk in de handleiding van deze themabundel onder het kopje 'werkvormen'. Daarin staan onder de werkvorm sorteren diverse ideeën om deze oefening aan te passen.
- Bouw kennis langzaam op. Ga eerst na of de deelnemers goed hebben begrepen wat beweegactiviteiten zijn. In deze oefening gaat het over weinig en meer bewegen. Het vervolg op deze oefening is een stapje moeilijker: dagelijks bewegen of sportief bewegen?
- Er kunnen verschillende ideeën zijn over wel of niet bewegen: de een vindt eten niet bewegen, terwijl de ander vindt dat hij zijn handen daarbij gebruikt en dus beweegt. Houd hier rekening mee in je gesprek.



Creatief werken met werkblad

Is dit weinig of meer bewegen?

Wat is het doel?

De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij weinig of meer beweegt, benoemen, aanwijzen, omcirkelen of uitbeelden (C).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Fotogordijn.

Werkblad 2 Bewegen.

Schrijfgerei.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Vertel aan de deelnemers dat je weinig kunt bewegen en dat je meer kunt bewegen. Als je slaapt, eet of televisie kijkt, noemen wij dat weinig bewegen. Als je stofzuigt of ergens naartoe loopt, beweeg je meer. Als je fietst of zwemt, beweeg je ook meer.

Verspreid de foto's over een tafel of over de vloer. Vraag de deelnemers activiteiten waarbij weinig of meer bewogen wordt, te benoemen of aan te wijzen. Help hen zo nodig in hun antwoord door te vragen waar zij meer of minder moe van worden. Plaats samen met de deelnemers foto's van de genoemde (beweeg) activiteiten in het fotogordijn. Er ontstaan twee helften met foto's.

Laat de deelnemers werkblad 2 Bewegen maken.

Hierbij moeten ze de foto's omcirkelen die horen bij meer bewegen.

Tips

- Je kunt de oefening iets moeilijker maken door ook onderscheid te maken naar dagelijks en sportief bewegen.

Sorteren

Dagelijks bewegen of sportief bewegen?

Wat is het doel?

De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij dagelijks of sportief beweegt, benoemen, aanwijzen of uitbeelden (D).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Fotogordijn.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Vraag de deelnemers of ze voorbeelden kunnen benoemen van (beweeg)activiteiten.

Leg de foto's op een tafel of op de grond in het midden.

Sorteer samen met de deelnemers foto's in dagelijks bewegen en sportief bewegen.

Gebruik hiervoor het fotogordijn. Er ontstaan twee helften met foto's.

Bespreek de gesorteerde foto's met de deelnemers.

Leg zo nodig uit wat het verschil is tussen dagelijks bewegen en sportief bewegen.

Tips

- Kijk in de handleiding van deze themabundel onder het kopje 'werkvormen'. Daarin staan onder de werkvorm sorteren diverse ideeën om deze oefening aan te passen.
- Deze oefening is een vervolg op de oefening weinig bewegen of meer bewegen? Afhankelijk van het niveau van de deelnemers bepaal je of je deze oefening los aanbiedt of eerst de oefening weinig bewegen of meer bewegen? doet.

Categorie	Categorie	(Beweeg)activiteit
Weinig bewegen		Slapen, tv kijken, eten, computeren, puzzelen.
Meer bewegen	Dagelijks bewegen	Bed opmaken, gordijnen open doen, tafel dekken, vaatwasser in- en uitruimen, koffie serveren, spullen opruimen, planten water geven, vloer vegen, vuilnis wegbrengen, post halen, glas wegbrengen, plantjes poten, boodschappen doen, fietsen, wandelen, traplopen.
	Sportief bewegen	Wandelen, zwemmen, fietsen, voetballen, dansen, gym.

Bevriezen

Wat is het doel?

De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij weinig of meer beweegt, benoemen, aanwijzen, omcirkelen of uitbeelden (C).

Wat heb je nodig?

Muziek
boxje/muziekinstallatie
Ruimte om te bewegen.

De opdracht

De deelnemers maken kennis met een activiteit op muziek waarbij ze bewust worden van wel en niet bewegen.

Maak ruimte en laat iedereen in de ruimte staan. Zorg dat iedereen genoeg ruimte heeft om vrij te bewegen. Doe voor hoe je beweegt en hoe je 'bevriest'. Zet de muziek aan: laat de deelnemers vrij bewegen op de muziek (bewegen). Als je de muziek stopzet, staan de deelnemers stil (niet bewegen). Als de muziek weer aangaat, mag iedereen weer bewegen. Wie toch beweegt als de muziek uit is, gaat aan de kant staan. Zo blijft er aan het eind een winnaar over.

Tips

- Deelnemers in een rolstoel kunnen met de armen meedoen als dat lukt.
- Gebruik muziek die aansluit bij de voorkeuren van de deelnemers.
- Een deelnemer kan aangewezen worden als 'scheidsrechter'.
- Laat een deelnemer die dat leuk vindt de muziek bedienen.
- Deze oefening kun je (afhankelijk van de mobiliteit van de deelnemers) vervangen door stoelendans. Bij stoelendans beweeg je door te lopen en zit je stil op een stoel. Ook hierbij blijft een winnaar over.



Uitbeelden

Wat denk jij dat ik doe?

Wat is het doel?

De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij weinig of meer beweegt, benoemen, aanwijzen, omcirkelen of uitbeelden (C).

De deelnemer kan (afbeeldingen van) activiteiten waarbij hij dagelijks of sportief beweegt, benoemen, aanwijzen of uitbeelden (D).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Fotogordijn.

De opdracht

Ga zo voor de groep staan dat iedereen je kan zien.

Beeld verschillende soorten beweging uit.

Laat de deelnemers raden wat voor activiteit je doet.

Vraag de deelnemers vervolgens aan te geven of dit weinig of meer bewegen is?

- Puzzelen (weinig bewegen)
- Stofzuigen (meer bewegen)
- Voetbal (meer bewegen)
- Enzovoort

Laat elke beurt een deelnemer de bijpassende foto pakken en in het fotogordijn hangen. Zo kun je zien wat er allemaal uitgebeeld is.

Tips

- Deelnemers die niet goed kunnen spreken, kun je gebruik laten maken van foto's (omhoog houden of aanwijzen).
- Deelnemers mogen ook zelf een activiteit kiezen en uitbeelden.
- Je kunt de oefening iets moeilijker maken door ook het onderscheid in dagelijks en sportief bewegen te maken.

Informatieblad: Bewegen



Je beweegt vaak zonder dat je het weet. Je beweegt elke dag. Je kunt wandelen naar je werk.



Je kunt de vaatwasser uitrusten. Wij noemen dat dagelijks bewegen. Dingen die je iedere dag doet. Wat doe jij allemaal?

Weinig bewegen

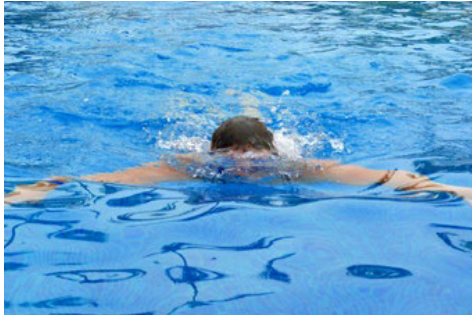


Soms beweeg je weinig. Bij televisie kijken, beweeg je weinig.

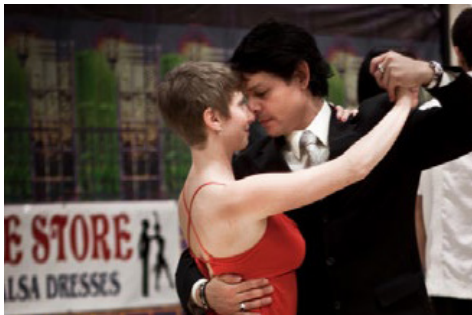


Tijdens het slapen, beweeg je weinig. Wanneer beweeg jij weinig?

Sportief bewegen



Tijdens het sporten, beweeg je meer. Je kunt bijvoorbeeld zwemmen. Als je zwemt, beweeg je. Je beweegt dan in het water.



Een ander voorbeeld is dansen. Je beweegt dan je lichaam. Je kunt alleen dansen. Of je kunt samen met iemand dansen.



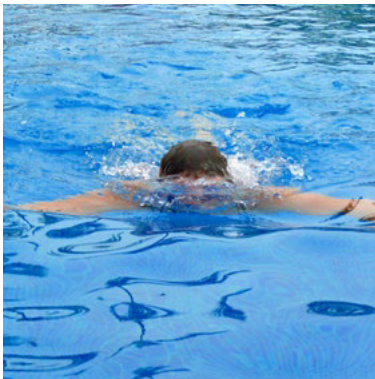
Wat heb jij voor hobby's? Wat voor sportieve activiteit doe jij?

Werkblad: Wat vind jij leuk?

De opdracht



Omcirkel de activiteiten die jij leuk vindt.

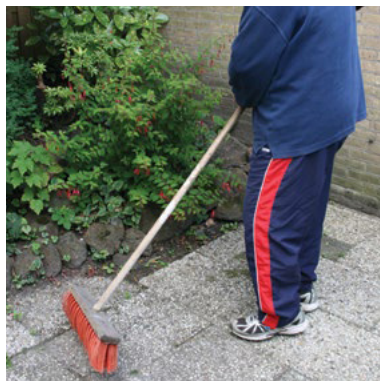
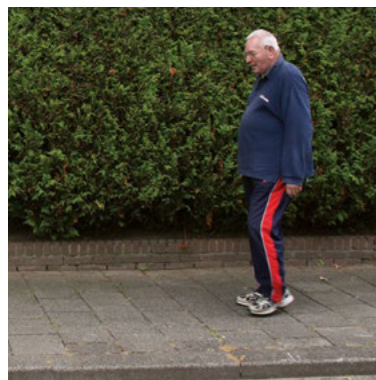
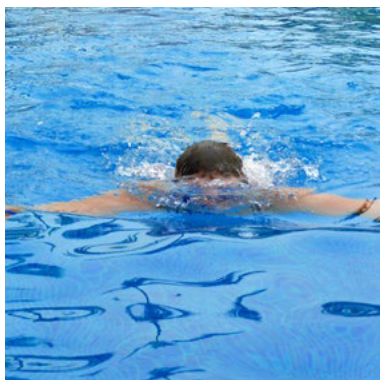


Werkblad: Bewegen

De opdracht



Omcirkel de activiteiten die jij leuk vindt.



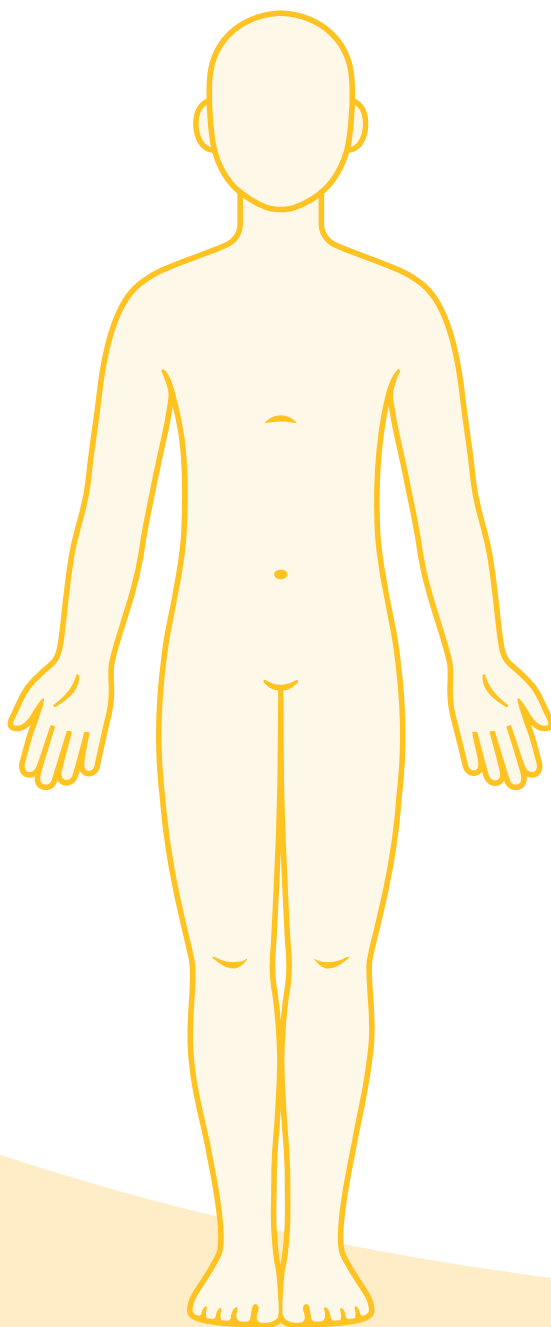
2. Je lichaam

Introductie op het thema

Dit thema gaat over het lichaam. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak een beperkt lichaamsbewustzijn. De deelnemers worden door verschillende oefeningen bewust gemaakt van hun eigen lichaam. Zij leren over hoe het lichaam zich verhoudt tot bewegen en welke lichaamsdelen zij gebruiken bij bewegen.

Bewegingspedagogiek van Veronica Sherborne

Bewegingspedagoge Veronica Sherborne ontwikkelde een methode waarbij samen plezier maken voorop staat. "Haar methode is gericht op de ontwikkelingsmogelijkheden van het lichaam in beweging. Door doelgericht en op een speelse manier gebruik te maken van bewegingssituaties en lichamelijke aanrakingen kunnen we het contact van mensen met een verstandelijke handicap met henzelf en met hun omgeving sociaal en fysiek positief beïnvloeden" (www.vgn.nl).



Doelen van thema 2

- A. De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien.
- B. De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of laten zien welke verschillende lichaamsdelen hij gebruikt om te bewegen.

Gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gastspreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Uitbeelden

Wassen

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

Wat heb je nodig?

Voor elke deelnemer een washandje.

Je kunt ook doen alsof.

De opdracht

Ga in een kring zitten of staan. Geef elke deelnemer een washandje. We gaan ons lichaam wassen. Net alsof natuurlijk! Doe voor dat je je lichaam wast en benoem daarbij een voor een welke lichaamsdelen je wast. Laat de deelnemers je nadoen.

Begin bij je hoofd: gezicht, wangen, oren, haren. Maak draaibewegingen met het washandje. Ga dan naar de nek, de borst, de buik. Kan er misschien iemand bij zijn rug? En dan de armen, handen, benen, voeten enzovoorts.

De deelnemers worden zich in deze oefening bewust van hun eigen lichaam

Tips

- Deelnemers kunnen ook elkaar wassen. Beperk je dan alleen tot de armen en de benen, want elkaar aanraken kan ook beangstigend zijn voor de deelnemers.

Hoe ziet jouw lichaam eruit?

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of laten zien welke verschillende lichaamsdelen hij gebruikt om te bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Poster van het lichaam.

De opdracht

Ga zo voor de groep staan dat iedereen je kan zien. Beweeg je arm en vraag de deelnemers: 'Wat beweeg ik nu?' Doe dit eerst voor alle lichaamsdelen.

Maak later de oefening iets moeilijker door te vragen: 'Wat kun je allemaal doen met je armen?' Bijvoorbeeld: met je arm kun je iets pakken. Met je armen kun je een bal gooien. Of met je arm en je hand kun je zwaaien. Beeld deze activiteiten uit en laat de deelnemers weer raden (en nadoen). Doe dit dan ook voor de andere lichaamsdelen.

Lichaamsdelen die je kunt benoemen:

Armen en handen	Zwaaien, pakken, gooien, kleuren, tennissen enzovoort
Benen en voeten	Lopen, rennen, voetballen, trappen op de fiets
Vingers en tenen	Pakken, lopen, kleuren
Knieën	Buigen, gaan zitten, hurken
Ellebogen	Buigen, leunen
Schouders	Ophalen, dragen
Nek en hoofd	Knikken, rondkijken
Borst en buik	Je lichaam draaien, buigen
Mond, neus, ogen en oren	Eten, ruiken, zien, horen

Tips

- Bepaal zelf welke lichaamsdelen geschikt zijn om te behandelen in je groep.
- Afhankelijk van het niveau van de groep benoem je zelf wat je kunt doen met verschillende lichaamsdelen of laat je de deelnemers dit zelf doen.

Hoofd, schouders, knie en teen

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

Wat heb je nodig?

Ruimte om te bewegen.

Eventueel het liedje Hoofd, schouders, knie en teen.

De opdracht

Deze oefening is bedoeld om de deelnemers enthousiast te maken door middel van bewegen op muziek. Zing samen het liedje Hoofd, schouders, knie en teen. Probeer iedereen mee te laten bewegen en de juiste lichaamsdelen aan te laten wijzen.

De tekst van het liedje vind je op de volgende pagina.

Tips

- Speel het liedje Hoofd, schouder, knie en teen. Dat maakt het makkelijker voor de deelnemers om mee te zingen of neuriën.
- Op internet kun je wellicht nog meer liedjes vinden over het lichaam.

Hoofd, schouders, knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Oren , ogen, puntje van je neus
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Mmm, schouders, knie en teen, knie en teen
Mmm, schouders, knie en teen, knie en teen
Mmm, ogen, puntje van je neus
Mmm, schouders, knie en teen, knie en teen

Mmm, mmm, knie en teen, knie en teen
Mmm, mmm, knie en teen, knie en teen
Mmm, mmm, puntje van je neus
Mmm, mmm, knie en teen, knie en teen

Mmm, mmm, mmm en teen, mmm en teen
Mmm, mmm, mmm en teen, mmm en teen
Mmm, mmm, puntje van je neus
Mmm, mmm, mmm en teen, mmm en teen

Mmm, mmm, mmm en mmm, mmm en mmm
Mmm, mmm, mmm en mmm, mmm en mmm
Mmm, mmm, puntje van je neus
Mmm, mmm, mmm en mmm, mmm en mmm

Mmm, mmm, mmm en mmm, mmm en mmm
Mmm, mmm, mmm en mmm, mmm en mmm
Mmm, mmm, puntje van je mmm
Mmm, mmm, mmm en mmm, mmm en mmm

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Oren, ogen, puntje van je neus
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Spel

Dobbelsteenspel

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of laten zien welke verschillende lichaamsdelen hij gebruikt om te bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Grote dobbelsteen.

Ruimte om te bewegen.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Laat de deelnemers om de beurt gooien met de dobbelsteen. Het nummer dat gegooid wordt, is een opdracht. De deelnemers maken de beweging van de opdracht en benoemen welke lichaamsdelen ze hierbij gebruiken.

Punten dobbelsteen (aan te passen door de begeleider):

1	Draai je hoofd:	nek en hoofd
2	Loop een rondje door de ruimte:	voeten, benen, knieën
3	Zwaai met beide armen:	arm, elleboog, schouder
4	Stamp met je voeten op de grond:	benen, voeten, knieën
5	Sta op van je stoel en ga weer zitten:	benen, billen, knieën, handen
6	Klap in je handen:	armen, handen

Tips

- Deelnemers in een rolstoel kunnen gewoon meedoen en doen wat zij kunnen.



Gesprek met informatieblad

Praten over je lichaam

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of laten zien welke verschillende lichaamsdelen hij gebruikt om te bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Informatieblad groot formaat: kopieer het informatieblad op minimaal A3 formaat. Informatieblad *Bewegen met je lichaam*.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Deel het informatieblad uit. Hang het grote blad op zodat iedereen het kan zien. Wijs een voor een de plaatjes op het grote blad aan. Begin bij elk plaatje een zin die de deelnemers af moeten maken: 'lopen doe je met.....'

Vertel en beeld uit wat er staat. Een paar voorbeelden:

- Lopen doe je met je en ook met je (loop overdreven met je benen door de ruimte).
- Koffie drinken doe je met je maar ook met je en je (doe alsof je een kopje pakt en eruit drinkt).
- Als je danst beweeg je jouw hele lichaam, bijvoorbeeld je(doe een dansje).

Tips

- De deelnemers mogen natuurlijk ook met je meebewegen.
- Vraag deelnemers om een activiteit uit te beelden. De begeleider maakt dan de zin erbij.



Sorteren

Jouw lichaam

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

Wat heb je nodig?

Alle foto's van het lichaam.

Fotogordijn.

De opdracht

Hang het fotogordijn op een zichtbare plek op. Ga in een kring zitten en verdeel de foto's over de vloer of op tafel. Laat iedereen kijken naar zijn eigen lijf: handen, armen, benen, buik enzovoort. Benoem dat ook. Vertel dat je met al die delen van je lichaam beweegt. Benoem een lichaamsdeel (en laat deze zien) en vraag een deelnemer de bijpassende foto te pakken en deze in het fotogordijn te stoppen. Stop alle foto's op deze wijze, een voor een, in het fotogordijn, zodat er een overzicht ontstaat van alle lichaamsdelen.

Tips

- Na deze oefening kun je de oefening Waar beweeg jij mee? doen.
- Je kunt de deelnemers ook per lichaamsdeel een aantal activiteiten/handelingen laten benoemen.
Bijvoorbeeld: been: lopen, hand: koffie drinken, enzovoort.



Creatief werken

Waar beweeg jij mee?

Wat is het doel?

De deelnemer kan onderdelen van zijn lichaam benoemen, aanwijzen of laten zien (A).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of laten zien welke verschillende lichaamsdelen hij gebruikt om te bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Werkblad *Waar beweeg jij mee?*

Kleurpotloden of stiften.

De opdracht

Deel het werkblad uit. Laat de deelnemers het werkblad maken.

Bespreek het werkblad met de deelnemers.

Tips

- Deze oefening kan volgen op de sorteeroefening *Jouw lichaam*.



Bewegingsles

Weet je nog...?

Wat is het doel?

De deelnemer kan de eigen (beweeg)activiteiten benoemen of aanwijzen (A thema 1).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of laten zien welke verschillende lichaamsdelen hij gebruikt om te bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten en alle lichaamsdelen.

Wanneer mogelijk: foto's uit de bewegingsles.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Verspreid de foto's over de vloer of op tafel. Vertel wat jij hebt gedaan, bijvoorbeeld: 'ik heb gisteren gefietst'. Pak daarbij de foto van fietsen en houd die omhoog, zodat alle deelnemers hem kunnen zien. Zeg dan: 'bij het fietsen gebruik ik mijn benen' en pak de foto van benen.

Laat nu een deelnemer vertellen wat hij in de bewegingsles gedaan heeft en de foto's zoeken die daarbij horen. Help zo nodig.

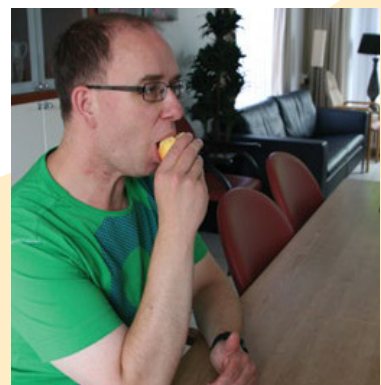
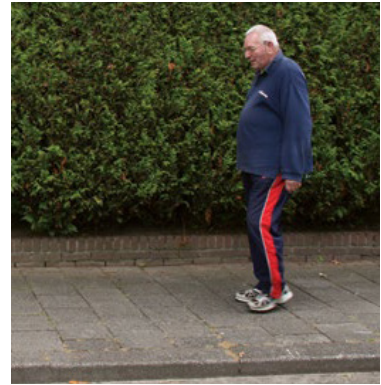
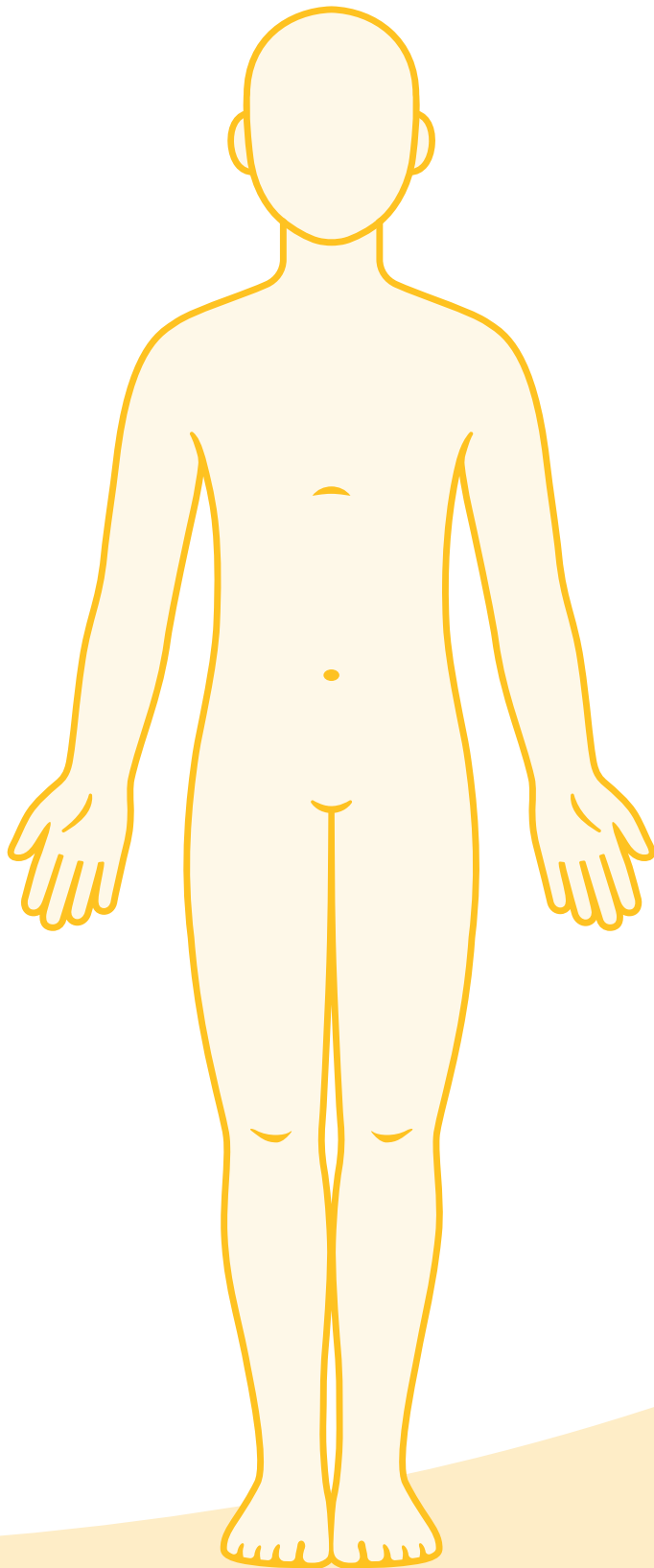
Tips

- Nodig de bewegingsagoog uit om mee te doen met een bijeenkomst.

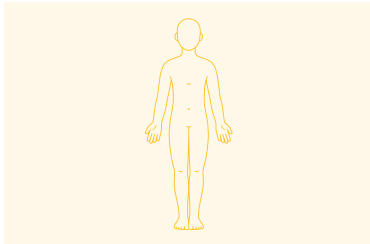
W Werkblad: Waar beweeg jij mee?

De opdracht

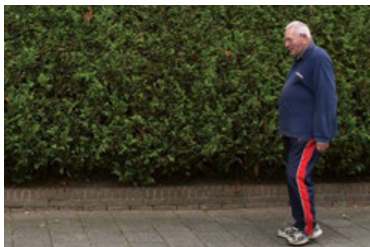
Trek een lijn tussen de foto's en de juiste lichaamsdelen.



Informatieblad: Bewegen met je lichaam



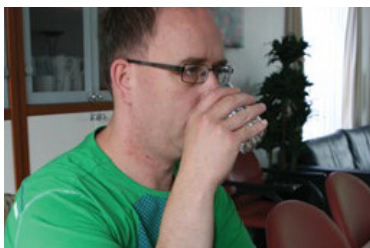
Je gebruikt je lichaam om te bewegen.
Weet jij waarmee je allemaal beweegt?



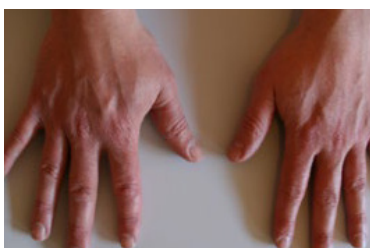
Wandelen doe je met je benen



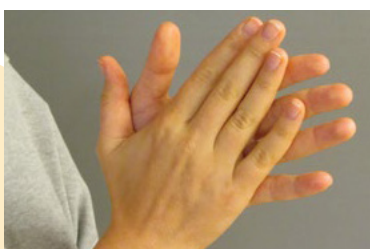
en ook met je voeten.



Koffie drinken doe je met je mond.
Maar ook met je arm en je hand.



Wijzen doe je met je vingers. En je
strekt je arm.



Klappen op muziek doe je met je
handen. En met je armen. Weet jij nog
meer voorbeelden?

3. Gemakkelijk en veilig bewegen

Als je gaat bewegen, is het belangrijk om je goed voor te bereiden. Denk er bijvoorbeeld aan dat je sieraden afdoet. Die kunnen in de weg zitten bij bewegen. Soms zijn extra hulpmiddelen nodig om gemakkelijk en veilig te kunnen bewegen. Er zijn bijvoorbeeld hulpmiddelen die helpen je balans te bewaren. Ook zijn er hulpmiddelen die je beschermen tegen vallen of botsen; bijvoorbeeld een rollator of een valhelm.

Oudere mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak verminderd gehoor en zicht. Daardoor kunnen zij moeite hebben met het bewaren van hun evenwicht en zijn zij eerder bang om te vallen.

Wat kun je doen om gemakkelijk en veilig te bewegen?

- Draag goede schoenen: wandelschoenen, hardloopschoenen enzovoort.
- Zorg dat je schoenen goed zitten (veters goed strikken).
- Draag kleding die lekker zit, sportkleding of zwemkleding.
- Zorg dat je goed hebt gegeten.
- Drink water voor en na het bewegen.
- Neem je medicatie in als je die hebt.
- Doe rustige beweegoefeningen om je spieren op te warmen.
- Sommige mensen gebruiken een wandelstok, rollator of rolstoel.
- Sommige mensen gebruiken een valhelm.
- Sommige mensen gebruiken een bril; zorg dat deze schoon is.
- Sommige mensen hebben een gehoorapparaat.
- Zorg voor voldoende ruimte om te bewegen.

Vallen

"Vallen is bij veel mensen die langdurend zorg ontvangen een veel voorkomend probleem. Vooral voor ouderen heeft vallen vaak grote gevolgen. In de eerste plaats hebben ouderen een sterk verhoogde kans op botbreuken. De functionele beperkingen na een breuk zijn vaak ingrijpend en ondanks een lang en kostbaar revalidatieproces zijn de herstelkansen matig. De helft van de ouderen met een heupfractuur komt niet meer terug op het niveau van functioneren van voor de val en een vijfde van deze ouderen sterft binnen drie maanden. Ook worden veel ouderen na een val bang om opnieuw te vallen. Vallen en de angst om te vallen verhogen de kansen op een depressie en verminderen de mate van activiteit en mobiliteit en het aantal sociale contacten. Daarbij hebben ouderen die vallen een hoger medicatiegebruik en een toegenomen afhankelijkheid van zowel medische en sociale voorzieningen als van mantelzorgers. In instellingen voor gehandicapten komen valincidenten voor bij zowel oudere als jongere cliënten. Valongevallen vormen een belangrijke bedreiging voor zowel de gezondheid als de zelfredzaamheid van ouderen en mensen met een handicap. Het is dan ook niet verwonderlijk dat preventie van vallen en het verbeteren van cliëntveiligheid hoog op de (beleids) agenda van veel zorgorganisaties staan" (www.vilansprojecten.nl).

Doelen van thema 3

- A. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen.
- B. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig en veilig te kunnen bewegen.
- C. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wanneer hij bang is om te vallen.
- D. De deelnemer hoort van de begeleider dat het niet raar is als hij bang is om te vallen en ziet of hoort tijdens de activiteiten dat anderen (ook) bang kunnen zijn om te vallen.

Gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gastspreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Sorteren

Ik ga bewegen en ik heb nodig...

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A). De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B). De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wanneer hij bang is om te vallen (C).

De deelnemer hoort van de begeleider dat het niet raar is als hij bang is om te vallen en ziet of hoort tijdens de activiteiten dat anderen (ook) bang kunnen zijn om te vallen (D).

Wat heb je nodig?

Foto's hulpmiddelen en kleding.

Voorbeelden van hulpmiddelen en kleding (eventueel meegebracht door de deelnemers zelf). Foto's van activiteiten die over meer bewegen gaan.

Fotogordijn.

Voorbeeld van medicatie (doosje, zetpil enzovoort).

Het woord hulpmiddel kan gaan over: voorwerpen zoals een rollator, bril of valhelm; kledingstukken die helpen bij gemakkelijk en veilig bewegen; goede voeding; medicatie, enzovoort.

De opdracht

Ga in een kring zitten of in een andere gewenste opstelling. Vraag de deelnemers of ze weten wat ze nodig hebben als ze meer gaan bewegen. Probeer een koppeling te maken met de eigen activiteiten van de deelnemers en hun eigen hulpmiddelen (rolstoel, rollator, medicatie, bril, goede (aangepaste) schoenen, valhelm). Gebruik hierbij de foto's van de activiteiten en hulpmiddelen en sorteer de antwoorden in het fotogordijn. Links de activiteit en rechts het hulpmiddel dat erbij hoort.

Stel daarna vragen over vallen en bedenk dan wat voor hulpmiddelen je kunt gebruiken. Houd het gesprek positief (wat kun je eraan doen?), want het onderwerp kan de angst voor vallen ook versterken. Vertel de deelnemers dat het niet raar is als zij bang zijn om te vallen. Dat kan iedereen overkomen.

- Wie is er wel eens gevallen?
- Waardoor ben je gevallen?
- Heb je iets bezeerd?
- Wat voelde je toen? (geschrokken, huilen, niets)
- Wie is bang om te vallen?
- Wat kun je doen om niet te vallen?
- Wat trek je aan als je gaat wandelen?
- Zet de schoenen van alle deelnemers op een rij: welke schoenen zijn goed voor wandelen? Waarom wel, niet?
- Wat voor kleding trek je aan als je meer gaat bewegen? Sorteer meegebrachte kleding of bekijk de kleding die de deelnemers aan hebben: welke kleding is gemakkelijk voor meer bewegen, welke niet?
- Wat trek je aan als je gaat zwemmen? Zwempak, zwembroek.
- Wat trek je aan als je gaat ...(vul zelf in)...?
- Wat kun je gebruiken als je bang bent om te vallen? Rollator, valhelm.
- Sommige deelnemers gebruiken geen hulpmiddelen, dat kan ook!

Tips

Kijk of er bij de deelnemers voorbeelden zijn van voorwerpen, zoals een valhelm, rollator of bril en laat ze zien. Zo maak je de informatie nog beter zichtbaar.



Gesprek met informatieblad

Ik ga bewegen

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Foto's hulpmiddelen, kleding en foto's van onhandige voorwerpen voor bewegen.

Fotogordijn.

Informatieblad Ik ga bewegen.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Laat een voor een de foto's zien en vraag de deelnemers of zij kunnen benoemen of dat hulpmiddel handig is als je gaat bewegen. Maak twee helften in het fotogordijn: handig en niet handig. Deel aan het einde van de oefening het informatieblad uit.

Hulpvragen:

- Kijk welke schoenen je nu aan hebt; kun je daar goed mee bewegen?
- Kun je goed rennen met hakken aan?
- Wat voor schoenen kun je dan wel aantrekken?
- Kun je goed rennen als je veters los zitten?
- Kijk welke kleren je aan hebt; kun je daar goed mee bewegen?
- Kun je goed bewegen in nette kleding?
- Wat is goede beweegkleding?
- Kunnen de deelnemers verschillende soorten kleding opnoemen voor verschillende sporten: zwempak, gymbroek enzovoort?
- Als je beweegt kun je gaan zweten. Je lichaam verliest dan vocht (of water). Wat kun je doen tegen de dorst?
- Wat doe je als je niet goed ziet? Zet je bril op.

Tips

- Kijk of er bij de deelnemers voorbeelden zijn van hulpmiddelen, zoals een valhelm of een wandelstok. Zo maak je de informatie nog beter zichtbaar.
- Neem zelf voorbeelden van kleding mee, die je gebruikt voor meer bewegen.
- Maak foto's van de deelnemers in de bewegingsles: kijk wat voor schoenen en kleding ze dragen.



Bewegingsles

Opwarmen

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B). De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wanneer hij bang is om te vallen (C).

De deelnemer hoort van de begeleider dat het niet raar is als hij bang is om te vallen en ziet of hoort tijdens de activiteiten dat anderen (ook) bang kunnen zijn om te vallen (D).

NB: het hulpmiddel is in dit geval de 'warming up'.

Wat heb je nodig?

Ruimte om te bewegen.

De opdracht

Afhankelijk van je groep ga je staan in de ruimte of laat je iedereen op zijn stoel in een kring zitten. De deelnemers maken kennis met de warming up: oefeningen om warm te worden. De spieren warmen op en worden soepeler. Vertel dat dit helpt om beter te kunnen bewegen. Doe steeds een oefening voor en laat de deelnemers de simpele handelingen nadoen.

Bijvoorbeeld:

- Onderdelen van je lichaam losdraaien (armen, benen, schouders, hoofd, handen, voeten).
- Rek- en strekoefeningen (hoofd schuin houden van links naar rechts, vuist ballen, vingers strekken enzovoort).
- Rustig wandelen.
- Enzovoort.

Wanneer je staand of lopend oefeningen doet, let dan op eventuele angst om te vallen bij deelnemers. Ondersteun deze deelnemers bij de oefening door deze aan te passen of door hen gerust te stellen. Het is niet raar om bang te zijn. Hoe voelt het om de warming up te doen? Voelen de deelnemers zich soepeler?

Tips

- Laat de deelnemers om beurten een opwarmoefening bedenken die de rest na doet. Het mag een simpele beweging zijn, zoals: deelnemer zwaait met de armen; alle andere deelnemers doen dit na.
- Deze oefening kun je als voorbereiding van het beweegprogramma uitvoeren. Spreek dit duidelijk af met de bewegingsagoog.



Uitbeelden

Hints

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Ruimte om te bewegen.

(Hulp)middelen voor bewegen, zoals: zwembroek, rollator, helm, wandelschoenen enzovoort. En middelen waarmee je minder gemakkelijk kan bewegen: hoge hakken, nette kleren enzovoort.

De opdracht

Ga voor de groep staan, zodat iedereen je goed kan zien.

Speel dat je een activiteit gaat doen.

Voorbeeld:

Zeg: 'Ik ga de avondvierdaagse lopen. Wat zal ik aantrekken?'

Loop naar een denkbeeldige kast, waar je een paar hoge hakken oppakt en deze eens goed bekijkt.

Vraag dan aan de deelnemers: 'Denken jullie dat het handig is om hakken aan te doen?' Deelnemers:

'Neeeeeeeeeeeeeeee!' Vraag: 'wat zal ik dan wel aan doen?'

Speel een voor een scènes waarin je de deelnemers vraagt welk hulpmiddel je wel of niet kan gebruiken.

De deelnemer die als eerste het juiste antwoord raadt, mag ook proberen een activiteit met een hulpmiddel uit te beelden. De anderen mogen dan weer raden. Help de deelnemer zo nodig met een makkelijke opdracht of doe het samen.

Voorbeeldscènes: vallen en gebruik van rollator of valhelm; slecht zien en gebruik van bril; wandelen en dorst krijgen, avondvierdaagse lopen en wandelschoenen, makkelijke kleding enzovoort.

Tips

- Loop door het gebouw en kijk of er drempels en leuningen zijn. Is er ruimte voor rollators en rolstoelen in het gebouw?



Creatief werken met werkblad

Kies het hulpmiddel

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Werkblad Wat heb je nodig voor meer bewegen?

Pennen of stiften.

De opdracht

Deel het werkblad uit en laat de deelnemers het werkblad maken. Help zo nodig.

Zoektocht

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B).

Wat heb je nodig?

Deze oefening moet op tijd voorbereid worden!

Hulpmiddelen: valhelm, rollator.

Foto's van de ruimte waarin je bent: foto van eventuele drempels in de ruimte of in het gebouw; foto van leuningen (in de wc of op de gang); foto van ander hulpmiddel voor veilig bewegen in het gebouw.

De opdracht

Je laat foto's zien van hulpmiddelen uit de ruimte waarin je je bevindt met je deelnemers of foto's van hulpmiddelen uit het gebouw waarin je je bevindt. Ga samen met je deelnemers op zoektocht door de ruimte. Een voor een neem je een foto en zoek je samen naar de plek van het hulpmiddel.

Voorbeelden:

- Maak een foto van een aangepaste toilet (meer ruimte en beugels voor rolstoelers). Laat de foto zien aan de deelnemers en vraag of ze weten waar dat is. Loop er samen naartoe en leg uit waarom het een hulpmiddel is (waar helpt het bij?).
- Maak een foto van de rollator van een deelnemer en vraag of ze weten waar die staat. Loop er samen naartoe en vertel waarom het een hulpmiddel is (tegen vallen, gemakkelijker lopen).
- Maak een foto van een drempel in het gebouw...
- Maak een foto van de valhelm van een deelnemer...
- Enzovoort.

i Informatieblad: Ik ga bewegen



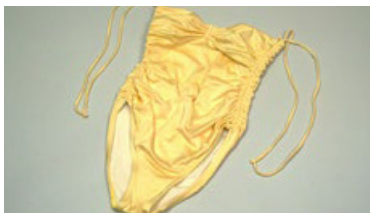
Je gaat bewegen. Wat heb je nodig?



Goede schoenen. Gymschoenen.
Wandelschoenen.



Makkelijke kleding. Sportkleding.



Zwemkleding.



**Je gaat meer bewegen.
Wat moet je eerst doen?**



Goed en gezond eten.



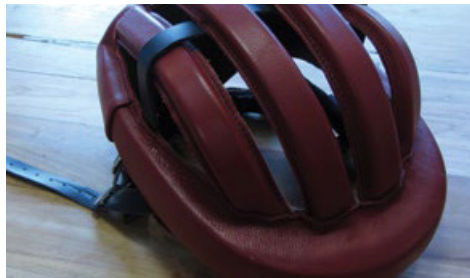
Voldoende water drinken. Je spieren
goed opwarmen. Dat heet warming up.

Werkblad: Wat heb je nodig voor meer bewegen?

De opdracht



Omcirkel de juiste foto.



4. Wandelen

Introductie op het thema

Dit thema gaat over wandelen. De deelnemers maken in de bewegingsles kennis met wandelen. Wandelen is laagdrempelig en je kunt het op veel plaatsen doen.

Wandelen lijkt een simpele bezigheid: de ene voet voor de andere zetten, en dat de hele tijd lang. De vraag waarom mensen wandelen, is minder eenvoudig te beantwoorden. Veel mensen wandelen om er even 'uit' te zijn, even te ontsnappen aan de drukte van alledag. Sommigen willen al wandelend even alleen zijn en zien een wandeltocht als een vorm van bezinning of meditatie. Anderen zoeken juist de sociale contacten op. Tijdens het wandelen heb je immers alle tijd om rustig bij te praten met vrienden. En al pratend kom je nog eens ergens.

Wandelen is gezond. Volgens wetenschappers is het zelfs de beste vorm van lichaamsbeweging. En niet alleen vanwege de buitenlucht: slechts een half uur stevig wandelen per dag vermindert de kans op hart- en vaatziekten al aanzienlijk, zo is uit recent onderzoek gebleken. De kans op borstkanker zou eveneens kleiner worden. Wandelen is ook goed tegen stress. En wandelen wordt zelfs met succes toegepast in de behandelingsmethode van psychiatrische patiënten en ontspoorde jongeren.

Verder brengt wandelen ons in contact met natuur en landschap. Je kunt al wandelend op zoek gaan naar bijzondere planten of vogels. In het landschap vind je ook veel sporen van onze vaderlandse geschiedenis terug. Wandelaars zien meer van de omgeving dan fietsers of automobilisten. Iedere snelheid hoger dan ons looptempo ontnemt ons een stukje van ons waarnemingsvermogen (www.tweevoeter.nl).

Doelen van thema 4

- A. De deelnemer kan dagelijkse activiteiten waarbij hij loopt benoemen of aanwijzen.
- B. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij van wandelen vindt.
- C. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt om te wandelen.
- D. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat wandelen goed is voor de gezondheid, conditie, het evenwicht, het humeur.
- E. De deelnemer maakt kennis met wandelen door activiteiten en spellen.

Gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gastspreker (uit de eigen instelling) uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Spel met werkblad

Dobbelsteenspel

Wat is het doel?

De deelnemer maakt kennis met wandelen door activiteiten en spellen (E).

Wat heb je nodig?

Grote dobbelsteen.

Stappenteller.

Werkblad Stappen.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Leg uit wat een stappenteller is en wat die telt. Laat stappenteller zien. Doe voor hoe je een stappenteller omdoet. De deelnemers doen een stappenteller om met hulp van de begeleider. Om de beurt wordt met de dobbelsteen gegooid. Elk getal op de dobbelsteen staat voor een opdracht. Degene die de dobbelsteen gooit, voert de opdracht van het bijbehorende getal uit.

Punten dobbelsteen (aan te passen door de begeleider):

1. Loop naar de deur en terug.
2. Tien keer op de grond stampen.
3. Loop naar degene die tegenover je zit en weer terug.
4. Loop twee rondjes door/om de kring.
5. Draai een rondje.
6. Spring twee keer.

Aan het einde van de beweegactiviteit kijken de begeleider en deelnemers hoeveel stappen ze hebben gezet. Dit wordt genoteerd op het werkblad in de werkmap.

Tips

- Je kunt ook een echte wandeling maken waarbij de stappenteller gebruikt wordt.
- Houd rekening met deelnemers in een rolstoel en kijk wat zij wel en niet kunnen doen.



Gesprek met informatieblad



Bewegingsles

Praten over wandelen

Wat is het doel?

De deelnemer kan dagelijkse activiteiten waarbij hij loopt, benoemen of aanwijzen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij van wandelen vindt (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt om te wandelen (C).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat wandelen goed is voor de gezondheid, conditie, het evenwicht, het humeur (D).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A thema 3).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B thema 3).

Wat heb je nodig?

Foto's wandelen, duim omhoog/omlaag, personen, lichaamsdelen, hulpmiddelen voor wandelen. Informatieblad Wandelen.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Deel het informatieblad uit.

Praat samen over wandelen. Gebruik hierbij foto's ter ondersteuning.

Weet je dat wandelen 'goed' is voor:

- Je conditie: dat betekent dat je minder snel moe wordt en dingen langer volhoudt.
- Je gewicht: je wordt minder snel dik (zwaar).
- Je kracht: je kunt beter uit je stoel komen of je kleren aan of uit doen.
- Je ontspanning: als je wandelen leuk vindt, kan wandelen helpen om rustig te worden. Bijvoorbeeld als je een drukke dag hebt gehad. Of als je het gezellig vindt om samen met anderen te wandelen. Dan kan het leuk zijn om samen te wandelen en te kletsen.
- Je evenwicht: je valt minder snel.
- Je flexibiliteit: je lichaam wordt er soepeler van.

Belevingsvragen

- Wie wandelt er wel eens?
- Waar wandel je?
- Wanneer wandel je? Bijvoorbeeld naar het werk, naar de winkel, in de vrije tijd, door een pretpark, wandelclub, avondvierdaagse enzovoort.
- Met wie wandel je? Bijvoorbeeld met de wandelclub, avondvierdaagse, vrienden, begeleiders, familie.
- Wat vind je van wandelen? Wat vind je leuk? Wat vind je niet leuk?
- Welke lichaamsdelen gebruik je bij het wandelen? Benen, voeten, een rolstoel, de armen?

Vragen over hulpmiddelen

- Welke kleding, hulpstukken heb je nodig bij wandelen?
- Heeft iedereen de juiste kleding, schoenen? Kijk bij elkaar en met elkaar wat je aan hebt en bepaal samen of dat gemakkelijke kleding is om in te bewegen of niet. Waarom wel/niet?
- Heeft iedereen goed gegeten en gedronken?

Praten over wandelen

Wat is het doel?

De deelnemer kan dagelijkse activiteiten waarbij hij loopt, benoemen of aanwijzen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij van wandelen vindt (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt om te wandelen (C).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat wandelen goed is voor de gezondheid, conditie, het evenwicht, het humeur (D).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A thema 3).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B thema 3).

Wat heb je nodig?

Foto's wandelen, duim omhoog/omlaag, personen, lichaamsdelen, hulpmiddelen voor wandelen.

Informatieblad Wandelen.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Deel het informatieblad uit.

Praat samen over wandelen. Gebruik hierbij foto's ter ondersteuning.

Weet je dat wandelen 'goed' is voor:

- Je conditie: dat betekent dat je minder snel moe wordt en dingen langer volhoudt.
- Je gewicht: je wordt minder snel dik (zwaar).
- Je kracht: je kunt beter uit je stoel komen of je kleren aan of uit doen.
- Je ontspanning: als je wandelen leuk vindt, kan wandelen helpen om rustig te worden. Bijvoorbeeld als je een drukke dag hebt gehad. Of als je het gezellig vindt om samen met anderen te wandelen. Dan kan het leuk zijn om samen te wandelen en te kletsen.
- Je evenwicht: je valt minder snel.
- Je flexibiliteit: je lichaam wordt er soepeler van.

Belevingsvragen

- Wie wandelt er wel eens?
- Waar wandel je?
- Wanneer wandel je? Bijvoorbeeld naar het werk, naar de winkel, in de vrije tijd, door een pretpark, wandelclub, avondvierdaagse enzovoort.
- Met wie wandel je? Bijvoorbeeld met de wandelclub, avondvierdaagse, vrienden, begeleiders, familie.
- Wat vind je van wandelen? Wat vind je leuk? Wat vind je niet leuk?
- Welke lichaamsdelen gebruik je bij het wandelen? Benen, voeten, een rolstoel, de armen?

Vragen over hulpmiddelen

- Welke kleding, hulpstukken heb je nodig bij wandelen?
- Heeft iedereen de juiste kleding, schoenen? Kijk bij elkaar en met elkaar wat je aan hebt en bepaal samen of dat gemakkelijke kleding is om in te bewegen of niet. Waarom wel/niet?
- Heeft iedereen goed gegeten en gedronken?

Tips

- Gebruik naast foto's ook echte voorbeelden: flesje water, bruine boterham, wandelschoenen enzovoort. Zo komt de informatie nog beter over.
- Deze oefening kan gekoppeld worden aan de bewegingsles waarbij gewandeld wordt.
- Je kunt ook zelf een wandeling aan het gesprek koppelen.
- Deelnemers in een rolstoel kunnen ook in het gesprek betrokken worden. Een wandeling is voor hen dan 'rijdend'. Sommige mensen in een rolstoel kunnen zelf 'rijden', anderen worden geduwd.



Creatief werken met werkblad

Wandelen

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt om te wandelen (C).

Wat heb je nodig?

Werkblad *Wandelen*.

Kleurpotloden of stiften.

De opdracht

Deel het werkblad uit. Laat de deelnemers het werkblad maken. De deelnemers geven de lichaamsdelen die gebruikt worden bij het wandelen een kleur. Het maakt niet uit welke kleur. Geef wel elk deel een andere kleur. We maken onderscheid tussen: armen, handen, elleboog, schouders/benen, voeten, knieën en heupen. Help zo nodig.

Tips

- Wanneer het werkblad te moeilijk is, kun je de deelnemers zelf een tekening over wandelen laten maken of een kleurplaat over wandelen (Werkblad *Kleurplaat*) aanbieden. Of je kunt plaatjes van mensen die aan het wandelen zijn in een tijdschrift laten zoeken.



Uitbeelden

Wandelen of stilstaan

Wat is het doel?

De deelnemer maakt kennis met wandelen door activiteiten en spellen (E).

Wat heb je nodig?

Boxje/muziekinstallatie.

Muziek.

Voldoende ruimte om te kunnen bewegen.

Stappenteller.

Werkblad Stappen.

De opdracht

Schuif alle stoelen en tafels aan de kant en maak ruimte, zodat iedereen kan rondlopen. De begeleider of een deelnemer bedient de cd-speler. Wanneer de muziek aan is, lopen de deelnemers rond of bewegen op een manier die ze zelf willen. Wanneer de muziek uit gaat staan de deelnemers stil. Degene die de cd-speler bedient zet steeds de muziek aan en uit. Gebruik voor deze oefening de cd's die de deelnemers hebben meegenomen.

Kijk aan het eind van de oefening op de stappentellers en vul bij de deelnemers de stappen in op het werkblad.

Tips

- Afhankelijk van de mobiliteit van de deelnemers kun je stoelendans doen.



Sorteren

Wat heb je nodig?

Wat is het doel?

De deelnemer kan dagelijkse activiteiten waarbij hij loopt benoemen of aanwijzen (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij van wandelen vindt (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke kleding hij nodig heeft om prettig te kunnen bewegen (A thema 3).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke hulpmiddelen hij kan gebruiken om prettig te kunnen bewegen (B thema 3).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten, hulpmiddelen en kleding.

Fotogordijn.

De opdracht

Hang het fotogordijn op een plaats waar iedereen het goed kan zien.

Ga in een kring zitten en verspreid de foto's over de vloer of op tafel. We gaan foto's zoeken die bij wandelen horen. Laat om de beurt een deelnemer een foto pakken, waarvan hij denkt dat die bij wandelen hoort. Vraag waarom de deelnemer dat denkt. Als iedereen het eens is, laat hem dan de foto in het fotogordijn stoppen. Ga zo door.

Je kunt gebruik maken van categorieën:

- Foto's sorteren van activiteiten waarbij je wandelt.
- Foto's sorteren van hulpmiddelen die helpen bij wandelen.
- Foto's sorteren op leuke en niet leuke wandelactiviteiten (persoonlijke voorkeur van deelnemers).

Gebruik hulpvragen of geef hints:

- 'Welke schoenen zal ik aandoen voor wandelen?'
- 'Ik krijg altijd dorst van wandelen....'
- Enzovoort.

Tips

- Deelnemers in een rolstoel kunnen ook meedoen. Zij zullen vast wel eens rijdend mee doen aan een wandeling, zelfstandig of geduwd door iemand. Ook zij kunnen hulpmiddelen nodig hebben, zoals gepaste kleding.

Informatieblad: wandelen



Wandelen doe je elke dag. Je wandelt als je van de ene naar de andere kant loopt.



Je wandelt bij dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld wandelen naar je werk.



Of wandelen naar de winkel.



Als je gaat wandelen, trek je gemakkelijke schoenen aan.



En gemakkelijke kleding.



Wandelen is gezond. Je lichaam wordt er soepeler van. En je kunt beter je evenwicht bewaren.

W Werkblad: Stappen

De opdracht



Speel het dobbelsteenspel of maak een wandeling.



Kijk samen met je begeleider op de stappenteller.



Schrijf samen het aantal stappen op.

Datum

Aantal stappen



Hoe vond je de oefening?



Foto Omcirkelen. Zet een cirkel om je antwoord.



W Werkblad: Stappen

De opdracht



Kijk samen met je begeleider op de stappenteller.



Schrijf samen het aantal stappen op.

Datum

Aantal stappen



Hoe vond je de oefening?



Foto Omcirkelen. Zet een cirkel om je antwoord.



W Werkblad: Stappen

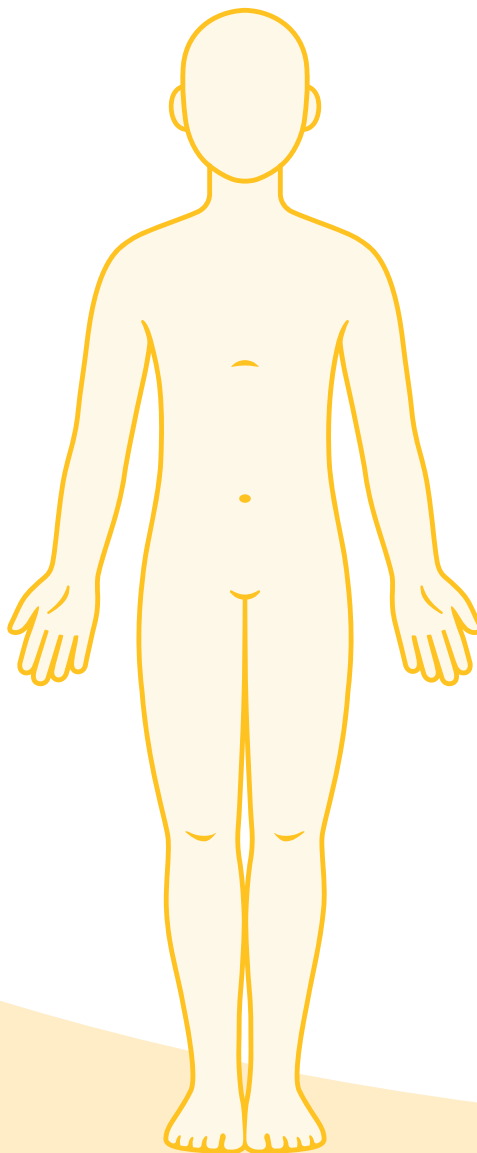
De opdracht



Je gebruikt je lichaam bij wandelen.



Kleur de delen van het lichaam die je gebruikt bij wandelen.



Werkblad: Kleurplaat

Zoek op internet een kleurplaat over wandelen en print deze uit voor de deelnemers. Sommige deelnemers kunnen misschien zelf een wandelaar tekenen (als een kleurplaat te kinderachtig is).

5. Bewegen en je goed voelen

Introductie op het thema

Bewegen is goed voor onze lichamelijke en psychische gezondheid. Van bewegen ga je je fitter voelen, word je minder snel ziek en word je vrolijk. Dit thema leert de deelnemers over ziek zijn en gezond zijn en dat bewegen helpt om de gezondheid te verbeteren. We geven je hier enkele voorbeelden van positieve effecten van bewegen op de gezondheid.

- Vermindert de kans op hartklachten.
- Verlaagt cholesterol.
- Verlaagt bloeddruk.
- Bevordert de gewichtscontrole.
- Heeft positief effect op de psyche.
- Gaat botontkalking tegen.
- Verkleint de kans op kanker en diabetes.
- Bevordert flexibiliteit en evenwicht.
- Verkleint de kans op vallen.

Bewegen "kan direct of indirect verschillende chronische ziekten voorkómen of een positieve invloed

CHRONISCHE AANDOENING	DIRECT PREVENTIEF EFFECT	INDIRECT PREVENTIEF EFFECT
Artrose		++
Beroerte (CVA)	++	++
Longaandoeningen (CARA / COPD)		++
Coronaire hartziekten	+++	+++
Depressie	++	++
Diabetes Mellitus type 2	+++	+++
Epilepsie		++
Kanker	++	++
Multiple Sclerose (MS)		+
Botontkalking	+++	++
Ziekte van Parkinson		+
Reumatische artritis		++
Rugklachten	+	+
Hoge bloeddruk	++	++
Overgewicht	+++	+++

hebben op hun beloop" (aangepaste tabel van Stiggelbout, 2007).

Tabel 1.

- +++ bewijskracht voor positief effect is overtuigend
- ++ sterke aanwijzingen voor positief effect
- + aanwijzingen voor positief effect
- geen aanwijzingen voor positief effect

Doelen van thema 5

- A. De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat gezond zijn en ziek zijn is.
- B. De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat hij kan doen om zijn gezondheid te verbeteren.
- C. De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat bewegen helpt om activiteiten langer vol te houden.
- D. De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat door te bewegen spieren sterker worden.
- E. De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat hij door te bewegen beter zijn evenwicht kan bewaren.

Gast spreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gast spreker (uit de eigen instelling) uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) of verpleegkundige zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gast spreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gast spreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gast spreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gast spreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Sorteren

Goed eten en bewegen

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat hij kan doen om zijn gezondheid te verbeteren (B).

Deze oefening gaat over gezond eten. Het is niet nodig om diep op dit thema in te gaan: het onderwerp komt later in een ander thema uitgebreid aanbod. De belangrijkste boodschap is dat je onderscheid kunt maken naar gezonder eten en minder gezond eten. En dat gezonder eten helpt om gezond te blijven en je fit te voelen.

Wat heb je nodig?

Twee boodschappentassen: één voor gezond en één voor minder gezond eten.

Eten: brood, fruit, beleg, drinken, koekjes, koffie, melk enzovoort (gebruik voedingsmiddelen die de deelnemers tijdens de lunch en koffiemomenten nuttigen).

Van sommige producten is moeilijk te bepalen of het gezond of minder gezond is. Probeer samen met de deelnemers te bedenken waar je die producten plaatst. Bijvoorbeeld vleeswaren of jam. Er zijn vette en minder vette vleeswaren. Van de vette moet je minder eten. De minder vette zou je dan gezonder kunnen noemen. Jam is gemaakt van fruit.

Dat is gezond, maar let wel op de hoeveelheid suiker in jam. Zo zullen er meer voorbeelden zijn, die samen besproken kunnen worden, afhankelijk van het niveau van de groep.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Zet alle etenswaren in het midden. Geef de twee tassen elk aan een deelnemer. Samen met de deelnemers ga je de tassen vullen. We sorteren het eten in gezond en minder gezond. Om de beurt laat je een deelnemer één stuk eten pakken en in de juiste tas doen. Koekjes bij minder gezond, appels bij gezond.

Tot de etenswaren op zijn en in de tassen zitten. Leg de deelnemers uit: van de minder gezonde etenswaren moet je minder eten.

Tips

- Variant: stal alle producten uit op een tafel. Laat deelnemers om de beurt iets pakken dat gezond is of iets dat minder gezond is.



Uitbeelden

Gezond blijven

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat gezond zijn en ziek zijn is (A).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat hij kan doen om zijn gezondheid te verbeteren (B).

Wat heb je nodig?

EHBO-doos.

Foto's van ziek zijn.

De opdracht

Je gaat met de deelnemers een rollenspel doen. Vraag of iemand de dokter wil spelen en vraag of iemand de zieke (patiënt) wil spelen. De anderen mogen bepalen wat er moet gebeuren. Zij geven de spelers een opdracht.

Gebruik alle spullen uit de EHBO-doos.

Opdrachten

- De patiënt heeft een sneetje in zijn vinger; de dokter moet een pleister plakken.
- De patiënt heeft last van zijn knie; de dokter moet er een verbandje om doen.
- De patiënt is verkouden en hoest; de dokter moet luisteren naar de ademhaling.
- Soms geeft de dokter je pillen. Die moet je dan innemen. Hoe neem jij je pillen in? Met water? Of yoghurt? Kunnen de spelers dat ook uitbeelden?
- Kunnen de deelnemers nog meer opdrachten bedenken voor de dokter?



Uitbeelden

Rollenspel

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat hij kan doen om zijn gezondheid te verbeteren (B).

Wat heb je nodig?

Ruimte om te bewegen.

De opdracht

Je gaat met de deelnemers een rollenspel doen. We spelen onszelf. Als begeleider doe je eerst voor. Daarna speel je met één deelnemer tegelijk. Vraag bij elk onderdeel een nieuwe speler. De anderen mogen kijken en meedenken.

Wat kun je zelf doen om gezond te blijven?

Je speelt een dag uit het leven van een cliënt na.

1. Goed eten, drinken en medicatie innemen.

Speel dat je goed ontbijt. Je maag rammelt. Je hebt honger. Ga aan een tafel zitten. Vraag of er een deelnemer is die mee wil ontbijten. Smeer zogenaamd een boterham met kaas of vraag of je tegenspeler dat voor je wil doen. Drink een glas water, neem je medicijnen in. Mmm, lekker! Zo, ik heb goed gegeten. Nu heb ik genoeg energie voor de dag! Ik voel me fit! Voel jij je ook zo fit?

Vraag de deelnemers wat zij vanmorgen hebben gegeten en gedronken (brood, pap, medicatie, water, koffie).

2. Goede verzorging.

Speel dat je je gezicht wast en je tanden poetst. Vraag weer een deelnemer met je mee te doen. Samen zogenaamd voor de spiegel. Heb je goed gepoetst? Zijn ze schoon? Heb je je handen gewassen?

Vraag de deelnemers wat zij doen om schoon te blijven (in bad gaan, douchen, deodorant, scheren, kleren wassen).

3. Voldoende bewegen.

Thuis heb je alles gedaan wat goed voor je gezondheid is. Nu ga je naar het werk. Vraag aan de deelnemers hoe je zal gaan. Wandelend, met de fiets of met de bus? Wat denken de deelnemers dat het gezondst is? Beweeg je als je in de bus zit? Of bij wandelen of fietsen? Van wandelen en fietsen wordt je fit. Wie wandelt er mee? Wandel met zijn allen een rondje door de ruimte.

4. Goed slapen.

Aan het einde van de dag ben je thuis. Je kijkt nog even TV. Voor de TV val je bijna in slaap. Je gaat enorm zitten gapen. Vraag aan de deelnemers of ze weten wat er aan de hand is. Ben je soms moe? En wat zou je dan moeten doen? Wie gaat er mee een dutje doen? Iedereen doet zijn ogen dicht en maakt snurkgeluiden.

Tips

- Wanneer een deelnemer het spelen eng vindt, kun je die een speciale opdracht geven. Hij of zij kan bijvoorbeeld je assistent worden.
- Bepaal naar eigen inzicht of je met meer deelnemers tegelijk kan spelen. Misschien is er zelfs een deelnemer die veel zelf voor kan doen en kun je als begeleider de opdrachten geven of het verhaal vertellen.
- Voeg eventueel een vraag toe aan de voorbeelden:
Hoe voel je je als ...
Je te weinig eet?
Je je niet verzorgt?
Je je medicijnen niet neemt?
Je te weinig beweegt?
Je te weinig slaapt?



Gesprek met informatieblad

Ik voel me ziek

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden wat gezond zijn en ziek zijn is (A).

Wat heb je nodig?

Foto's gezond en ziek.

Informatieblad 1 Gezond zijn en ziek zijn.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Deel het informatieblad uit. Bespreek met de deelnemers: iedereen is wel eens ziek. Bijvoorbeeld als je de griep hebt. De griep heeft iedereen weleens en gaat vanzelf weer over. Soms heb je een ergere ziekte. Bijvoorbeeld suikerziekte of epilepsie. Deze ziektes gaan niet over. Hier moet je dan medicijnen voor slikken. Soms voel je je slap of niet zo fit. Dan ben je niet ziek, maar heb je minder energie.

Hulpvragen bij het gesprek:

- Wie is er wel eens ziek geweest?
- Wat had je toen?
- Wie heeft er een ziekte?
- Kun je vertellen wat dat is?
- Wie voelt zich fit vandaag?
- Wie voelt zich niet fit vandaag?
- Hoe komt het dat je zo voelt?
- Wanneer ga of moet je naar de dokter?
- Wanneer hoef je niet naar de dokter?
- Wanneer kun je naar je werk?
- Wanneer kun je niet naar je werk?
- Enzovoort.

Tips

- Laat de deelnemers een vrije tekening maken over ziek zijn.



Uitbeelden

Net alsof

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat door bewegen zijn spieren sterker worden (D).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat hij door bewegen beter zijn evenwicht kan bewaren (E).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten.

Foto's van emoties, gevoelens (fit, moe, sterk, ziek, gezond)

Fotogordijn.

Informatieblad 2 Bewegen houdt je gezond.

De opdracht

Verdeel de foto's in het fotogordijn. Eén kant met foto's van activiteiten, één kant met foto's van gezond en ziek. Laat de deelnemers elk een foto kiezen van een activiteit die ze graag doen. Bijvoorbeeld zwemmen.

Maak ruimte in het lokaal en ga in een kring staan. Laat de deelnemers om de beurt hun activiteit uitbeelden. De anderen doen het na. Dan komt de volgende. En zo verder.

- Jij zwemt graag: laat eens zien hoe je dat doet? Met je armen, met je benen.
- Fietsen: sturen met je handen, trappen met je voeten.
- TV kijken: op een stoel zitten en zappen.

Ga dan een stapje verder. Hoe voel je je na het zwemmen of het fietsen? Fit, sterk of moe. Je kunt ook concrete voorbeelden gebruiken:

- Til een voorwerp op: als ik dit elke dag optil, word ik dan sterker of slapper?
- Als ik tien keer opsta van mijn stoel, worden mijn beenspieren dan sterker of slapper?
- Hoe loopt iemand die zich slap voelt?
- En waar zitten je spierballen? Wow, jij bent sterk zeg!
- Deel aan het eind het informatieblad uit. Loop samen het blad na en laat de deelnemers het in hun werkmappie stoppen.

Tips

- Afhankelijk van het ontwikkelingsniveau van de deelnemers kan de begeleider ook eerst voordoen. De deelnemers kunnen dan nadoen.



Sorteren

Ik voel mij goed

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij kan doen om zijn gezondheid te verbeteren (B).

Wat heb je nodig?

Foto's gezond en ziek.

Fotogordijn.

De opdracht

Hang het fotogordijn op een plaats waar iedereen het goed kan zien. Verdeel het fotogordijn in twee helften. De ene kant 'waar word je fit van?' en de andere kant 'wanneer voel je je niet fit?' Laat de deelnemers zelf de antwoorden op de vragen bedenken. De begeleider of de deelnemers stoppen een voor een de foto's in het fotogordijn op de juiste plaats.

Wanneer voel je je fit / lekker in je vel?

- Als je goed geslapen hebt.
- Als je iets leuks hebt gedaan.
- Als je vrolijk bent (of andere positieve emoties).
- Als je in beweging bent geweest.
- Als je buiten bent geweest.
- Als je je medicijnen inneemt.
- Als je lekker en goed gegeten hebt.

Je kunt ook vragen stellen als:

- Heb je vannacht goed geslapen?
- Heb je vanochtend ontbeten?
- Heb je je medicijnen genomen?
- Ben je in beweging geweest?
- Ben je verkouden/ziek? Heb je pijn?
- Hoe voel je je vandaag?

Wanneer voel je je minder fit?

- Als je te veel of te weinig hebt gegeten.
- Als je te zwaar bent.
- Als je slecht hebt geslapen.
- Als je ziek bent, verkouden bent, hoofdpijn hebt.
- Als je pijn hebt.
- Als je ruzie hebt (gehad).
- Als je zit te piekeren.
- Als je verdrietig bent (of andere vervelende emoties).

Tips

- Nodig een arts of verpleegkundige uit.



Bewegingsles

Weet je nog...?

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat hij door bewegen activiteiten langer vol kan houden (C).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat door bewegen spieren sterker worden (D).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat hij door te bewegen beter zijn evenwicht kan bewaren (E).

Wat heb je nodig?

Foto's van activiteiten.

Foto's van de bewegingslessen.

Bij voorkeur foto's van: evenwicht (op één been staan, spierballen).

Fotogordijn.

Werkbladen Stappen waar de stappen op bijgehouden zijn.

De opdracht

Hang het fotogordijn op een zichtbare plaats. Stop de foto's in het fotogordijn. Vraag een deelnemer of hij kan vertellen wat hij in de bewegingsles gedaan heeft. Wat vond hij het leukst? Laat hem de bijpassende foto uit het fotogordijn pakken en omhoog te houden.

Hulpvragen

- Heb je de activiteit vaker gedaan?
- Word je beter in het uitvoeren van de activiteit? Kijk samen naar het formulier met de stappenteller.
- Heb je wel eens spierpijn gehad van de beweegactiviteit? Spierpijn betekent dat je spieren sterker worden. Laat je spierballen eens zien.
- Voel je je fitter? Heb je meer energie?
- Kun je op één been staan? (doe voor en laat voordoen). Zijn er foto's van evenwichtsoefeningen, gebruik deze dan.

Vertel: je wordt gezonder en fitter doordat je aan deze beweegactiviteiten meedoet!

Tips

- Nodig de bewegingsagoog uit.



Spel met muziek

Evenwichtsspel

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat hij door te bewegen beter zijn evenwicht kan bewaren (E).

Wat heb je nodig?

Boxje/muziekinstallatie.

Liedjes.

Ruimte om te bewegen.

Een (zelfbedachte) prijs voor de winnaar.

De opdracht

Dit spel is een variant op het bevroren. De deelnemers lopen door de ruimte als de muziek aanstaat. Als de muziek wordt stopgezet moet iedereen op één been gaan staan. De muziek blijft uit tot de eerste zijn beide benen op de grond heeft. Die deelnemer gaat aan de kant staan. Dan gaat de muziek weer aan en mag iedereen bewegen. De muziek stopt weer en iedereen blijft weer op één been staan. Als de volgende zijn evenwicht verliest, gaat hij naar de kant. De muziek gaat weer aan. Aan het eind van het spel blijft er één deelnemer over. Hij is de winnaar van het spel.

Tips

- Geef de winnaar een prijs. Dit kan iets zijn dat zelf gemaakt is.
- Let op veiligheid van deelnemers: voorkom valincidenten! Bespreek indien nodig eerst met de bewegingsagoog of alle cliënten veilig aan deze activiteit kunnen meedoen.



Creatief werken met werkblad

Medaille

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat bewegen helpt om activiteiten langer vol te houden (C). De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat door te bewegen spieren sterker worden (D).

De deelnemer kan benoemen, aanwijzen of uitbeelden dat hij door te bewegen beter zijn evenwicht kan bewaren (E).

Wat heb je nodig?

Touw.

Verf en kwasten of stiften.

Werkblad 1 Medaille.

De opdracht

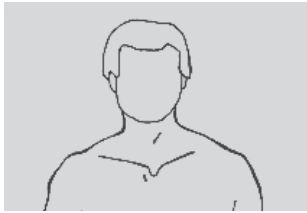
Je gaat met de deelnemers een creatieve activiteit doen, waarbij de deelnemers een medaille voor elkaar maken. Deel het werkblad uit en laat de deelnemers de medaille mooi versieren. De begeleider knipt vervolgens de medailles die klaar zijn uit. Maak er een gaatje in en rijg er een touwtje door, zodat de deelnemers hem om de nek kunnen doen. Als alle medailles klaar zijn, ga je in een kring zitten. Vertel de deelnemers dat je het goed van ze vindt dat ze mee doen met het beweegprogramma en de lessen. Ze hebben al veel gedaan en geleerd. Ze zijn er ook sterker en fitter van geworden. En dat mag gevierd worden. Laat om de beurt een deelnemer een medaille geven aan degene die naast hem zit. Ga zo de kring rond.

Tips

- Bekijk zelf of de deelnemers nog met andere materialen kunnen werken.
- Voor een stevige medaille kun je ook bierviltjes gebruiken.

i Informatieblad: Gezond zijn en ziek zijn

Gezond zijn



Je lichaam is belangrijk. Je moet er goed voor zorgen.



Was je regelmatig.



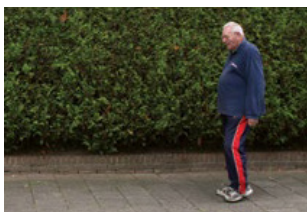
Eet gezond.



Slaap voldoende.



Neem je medicijnen in.



Ook bewegen is goed voor je lijf.

Ziek zijn



Soms ben je ziek. Dan heb je de griep.



Of je bent verkouden. Of je hebt een ziekte die niet weggaat.



Je kan ook gewoon een beetje moe zijn. Heb jij wel eens wat?

Informatieblad 2: Bewegen houd je gezond



Bewegen helpt om je fit te voelen.



Door te bewegen blijf je op gewicht.



Door te bewegen krijg je een betere conditie. Dat betekent dat je minder snel moe wordt.



Bewegen helpt tegen ziek worden.



Je lichaam wordt er sterk van. En flexibel.

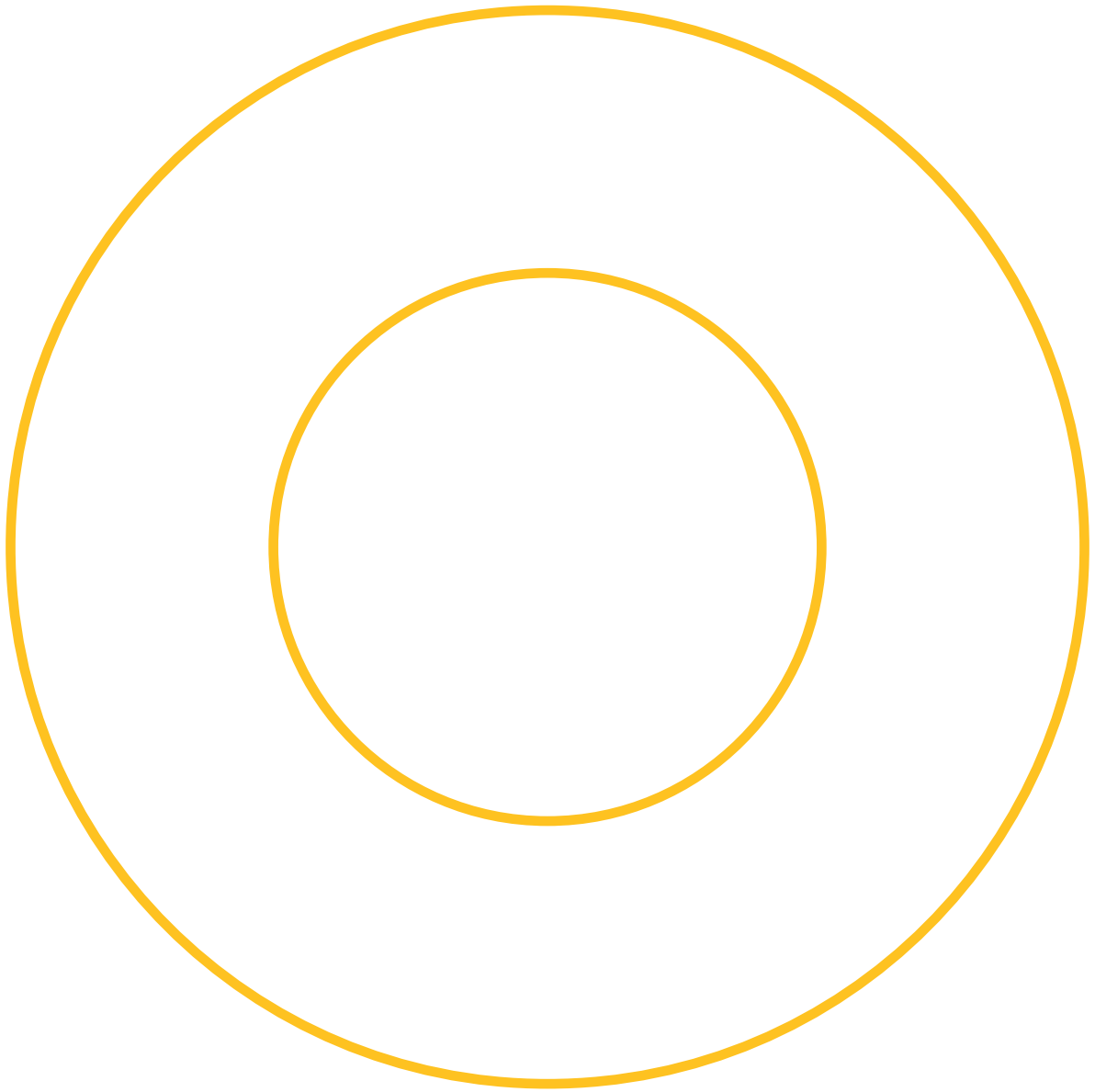


Je kunt je evenwicht beter bewaren. Weet jij nog meer dingen waar bewegen goed voor is?

Werkblad: Medaille

De opdracht

Versier de medaille.



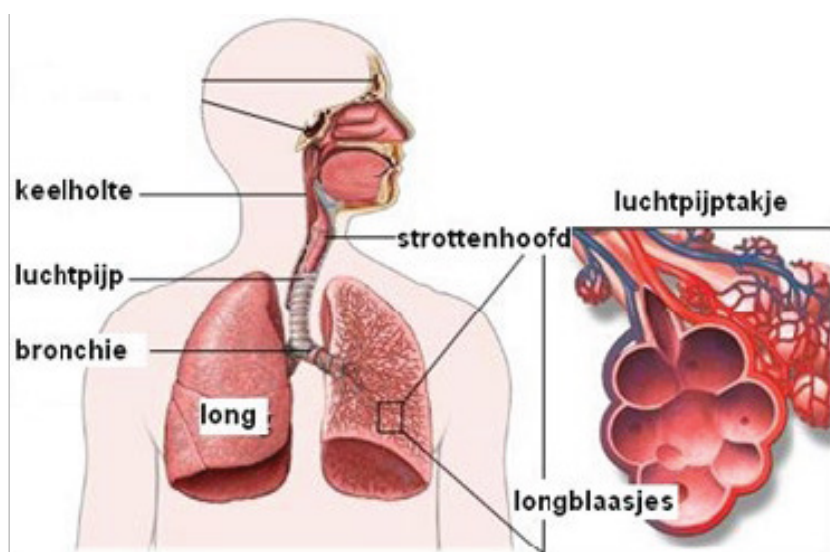
6. Je ademhaling en je hartslag

Introductie op het thema

In dit thema bespreken we de ademhaling en de hartslag. Dit onderwerp kan voor sommige deelnemers moeilijk zijn. De deelnemers moeten kunnen begrijpen dat er delen van het lichaam zijn, die zij weliswaar niet kunnen zien, maar die wel belangrijk voor ze zijn.

Het ademhalingskanaal

Het bovenste deel van het ademhalingskanaal bestaat uit de neus, mond, keelholte, strottenhoofd en luchtpijp. Het onderste deel van het ademhalingskanaal bestaat uit de bronchus, longen en het middenrif. Ademhalen doen we via het ademhalingskanaal.



Ademhalen

Het is het beste om door de neus adem te halen. De lucht wordt gefilterd en verwarmd via de neus. Bij ademhalen door de mond gebeurt dit niet.

Gemiddeld ademen we 12 keer per minuut. Bij grote inspanning kunnen we wel 80 keer per minuut ademhalen. In- en uitademen zorgen ervoor dat er zuurstof uit de lucht in de longen en ons lichaam komt en dat het afvalproduct koolstofdioxide uit het lichaam verwijderd wordt. Onze lichaamsweefsels hebben zuurstof nodig.

Inspanning, ademhaling en hartslag

Bij fysieke inspanning passen de hersenen de ademhaling daarop aan: deze wordt dieper en sneller, zodat er meer zuurstof binnenkomt. Het hart wordt gestimuleerd, waardoor het bloed sneller gaat stromen. De hartslag gaat dus omhoog (Van ter Beek, 2012). Het is belangrijk dat deelnemers leren dat het goed en gezond is dat de ademhaling en hartslag versnellen bij inspanning.

Voldoende bewegen is goed voor het hart en de bloedvaten. Het verlaagt de bloeddruk en de kans op een beroerte en hart- en vaatziekten. Door bewegen stijgt het 'goede cholesterol' en dat is goed voor de bloedvaten (www.hartstichting.nl). Cholesterol is een vetachtige stof, die in de lever wordt gevormd. Cholesterol is een belangrijke bouwsteen voor het lichaam.

Doelen van thema 6

- A. De deelnemer voelt zijn hart kloppen.
- B. De deelnemer kan voelen en benoemen dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij actief beweegt.
- C. De deelnemer voelt of ziet dat hij inademt en uitademt.
- D. De deelnemer kan voelen en benoemen dat hij sneller gaat ademen als hij actief beweegt.
- E. De deelnemer ziet op een tekening de longen, mond en neus waarmee hij ademhaalt.

Gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gastspreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad

Blaaswedstrijd

Wat is het doel?

De deelnemer voelt of ziet dat hij inademt en uitademt (C).

Wat heb je nodig?

Tafel.

Pingpongballetje of ander licht voorwerp.

Schilderstape of plakband.

De opdracht

Deel de tafel in tweeën met tape of plakband (zoals een pingpongtafel). Laat twee deelnemers (of meer) elk aan een kant van de tafel staan. De deelnemers moeten het balletje naar de kant van de ander zien te blazen. Wie dat lukt, wint.

Tips

- Een variatie op deze oefening kan zijn: geef de deelnemers een rietje. Hier kunnen ze doorheen blazen en zuigen. Met het rietje kunnen de deelnemers lichte voorwerpen oppakken door hard te zuigen door het rietje. Maak er een wedstrijdje van: laat ze voorwerpen (een memoblaadje bijvoorbeeld) oppakken met een rietje en op een andere plek neerleggen. De deelnemer die het eerst drie voorwerpen op de aangewezen plek heeft gelegd zonder iets te laten vallen, wint.
- Deelnemers kunnen ook propjes papier overblazen naar elkaar als een soort voetbalwedstrijdje.
- Met een rietje kun je ook bellen blazen in een glas water. Maak het ademen beeldend voor je deelnemers.

Sorteren

Langzamer of sneller?

Wat is het doel?

De deelnemer kan voelen en benoemen dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij actief beweegt (B). De deelnemer kan voelen en benoemen dat hij sneller gaat ademen als hij actief beweegt (D).

Wat heb je nodig?

Foto's van weinig bewegen en meer bewegen: slapen, eten, tv kijken, lezen, puzzelen / wandelen, fietsen, voetballen, zwemmen etc.

Fotogordijn.

De opdracht

Ga in een kring zitten en verspreid de foto's over een tafel of over de vloer. Samen met de deelnemers ga je de foto's sorteren in twee groepen: activiteiten waarbij de ademhaling en hartslag rustig zijn en activiteiten waarbij de ademhaling en de hartslag sneller gaan.

Vraag de deelnemers om om de beurt een foto te pakken en omhoog te houden. Wat denken de deelnemers bij de foto? Gaan je ademhaling en hartslag sneller van deze activiteit of blijven ze rustig? Sorteer de foto's in twee rijen in het fotogordijn.



Bewegingsles (koppeling aan beweegprogramma)

Langzamer of sneller?

Wat is het doel?

De deelnemer kan voelen en benoemen dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij actief beweegt (B). De deelnemer kan voelen en benoemen dat hij sneller gaat ademen als hij actief beweegt (D).

Wat heb je nodig?

Foto's van activiteiten in de bewegingsles.
Fotogordijn.

De opdracht

Deze opdracht is hetzelfde als de voorgaande sorteeroefening, maar met foto's van de bewegingslessen die de deelnemers volgen.

Ga in een kring zitten en verspreid de foto's over een tafel of over de vloer. Samen met de deelnemers ga je de foto's sorteren in twee groepen: activiteiten waarbij de ademhaling en hartslag rustig zijn en activiteiten waarbij de ademhaling en de hartslag sneller gaan.

Vraag de deelnemers om de beurt een foto te pakken en omhoog te houden. Wat denken de deelnemers bij de foto? Gaan je ademhaling en hartslag sneller van deze activiteit of blijven ze rustig? Sorteert de foto's in twee rijen in het fotogordijn.



Gesprek met informatieblad

Praten over ademhaling

Wat is het doel?

De deelnemer voelt of ziet dat hij inademt en uitademt (C).

De deelnemer kan voelen en benoemen dat hij sneller gaat ademen als hij actief beweegt (D).

Wat heb je nodig?

Foto's longen, neus, mond, slapen, fietsen, wandelen, pufje.

Fotogordijn.

Informatieblad *Ademhalen*.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Vraag de deelnemers of ze weten wat ademhaling is. Laat ze eerst zelf antwoorden bedenken, leg daarna pas uit:

- Als je ademt, komt er lucht in je longen.
Laat een plaatje zien van de longen.
Het zijn een soort zakjes waar de lucht inkomt.
Je kunt het beeldend maken door in een boterhamzakje te blazen en deze weer leeg te laten lopen.
Of de borst en buik op en neer zien of voelen gaan.
- Ademen doen we door neus en mond.
Laat plaatjes zien van neus en mond.
Vraag iedereen eens in te ademen en de adem weer uit te blazen.
Het gaat naar binnen en weer naar buiten.
- Ademen doe je altijd. Ook als je slaapt.
Laat een foto van iemand zien die slaapt.
Je merkt er eigenlijk niets van dat je de hele dag ademt.
- Als je astma hebt, gaat ademen soms moeilijk.
Laat een foto van een pufje zien.
Vraag of er iemand is die astma heeft.
Misschien kan iemand er wat over vertellen.
- Als we bewegen, gaat onze ademhaling sneller.
Bijvoorbeeld als we fietsen of wandelen. Laat foto's van wandelen en fietsen zien.
Als we slapen, is onze ademhaling rustig.

Stop alle foto's die je laat zien om je gesprek te onderbouwen in het fotogordijn.
Deel het informatieblad uit.

Tips

- Houd rekening met cliënten die het onderwerp als spannend ervaren.
- Pas daar je gespreksstof op aan of relateer het onderwerp waar nodig.



Uitbeelden

Buik

Wat is het doel?

De deelnemer voelt of ziet dat hij inademt en uitademt (C).

Wat heb je nodig?

Speelblokken.

De opdracht

Ga in een kring zitten en maak plaats op de grond.

Laat de deelnemers het volgende doen:

- Knijp je neus dicht en adem alleen door je mond. Hoe voelt dat?
- Doe je mond dicht en adem alleen door je neus. Hoe voelt dat?
- Knijp je neus dicht en doe je mond dicht. Hoe voelt dat?

Als je ademt, gaat je buik heen en weer. Haal maar eens diep adem en kijk maar eens naar je eigen buik.

Laat de deelnemers naar hun eigen buik kijken.

Vraag of er iemand is die op de grond wil gaan liggen. Je kunt ook zelf op de grond gaan liggen. Laat de deelnemers (om de beurt) blokken opstapelen op de buik. Laat op deze manier zien dat door je ademhaling je buik beweegt. Kijk hoe hoog de toren wordt. Door het ademen gaat de toren heen en weer en valt hij uiteindelijk.

Tips

- Als je een meetlint hebt, kun je de omtrek van de borst of buik meten met in- en uitademen. De borst- en buikomvang zijn groter als je inademt.



Uitbeelden

Adem

Wat is het doel?

De deelnemer voelt of ziet dat hij inademt en uitademt (C).

Wat heb je nodig?

Spiegel of raam.

De opdracht

Laat de deelnemers hun ademhaling zien door ze tegen een spiegel of tegen het raam te laten ademen.

Tips

- Ga bij koud weer naar buiten en blaas daar 'witte wolkjes' van je adem.
- Oefen ademhalingstechnieken met de bewegingsagoog.



Uitbeelden met werkblad

Trappelen

Wat is het doel?

De deelnemer voelt zijn hart kloppen (A).

De deelnemer kan voelen en benoemen dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij actief beweegt (B). De deelnemer voelt of ziet dat hij inademt en uitademt (C).

De deelnemer kan voelen en benoemen dat hij sneller gaat ademen als hij actief beweegt (D).

Wat heb je nodig?

Hartslagmeters.

Werkblad Trappelen.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Doe bij de deelnemers de hartslagmeters om. Noteer de hartslag op het werkblad. Laat de deelnemers met de handen op de buik voelen hoe snel ze ademen.

Ga nu met zijn allen trappelen met de voeten op de grond. Iedereen mag zo hard als hij kan trappelen. Probeer het zo lang mogelijk vol te houden. Meet nu nogmaals de hartslag en noteer dit op het werkblad.

Wat gebeurt er met de hartslag van de deelnemers?

Wat gebeurt er met de ademhaling van de deelnemers?

Hoe snel gaat de buik nu op en neer?

Leg de deelnemers uit dat het normaal is dat de hartslag en ademhaling omhoog gaan nadat zij getrappeld hebben.

Tips

- Als je geen hartslagmeters hebt, kun je ook de hand op het hart of twee vingers aan de pols leggen en de hartslag tellen.



Creatief werken met werkblad

Ademhalen

Wat is het doel?

De deelnemer ziet op een tekening de longen, mond en neus waarmee hij ademhaalt (E).

Wat heb je nodig?

Werkblad Ademhalen.

De opdracht

Deel het werkblad Ademhalen uit en laat de deelnemers het werkblad maken.



Creatief werken met werkblad

Kleurplaat

Wat is het doel?

De deelnemer ziet op een tekening de longen, mond en neus waarmee hij ademhaalt (E).

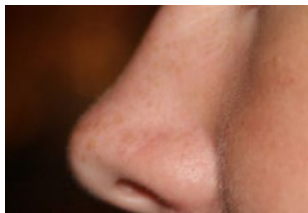
Wat heb je nodig?

Werkblad Kleurplaat.

De opdracht

Laat de deelnemers de kleurplaat inkleuren

i Informatieblad: Ademhaling en hartslag



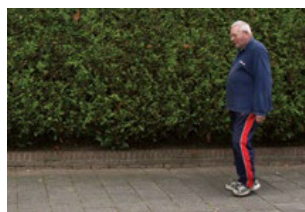
Ademen doen je door neus en mond.



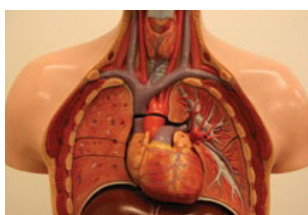
Als je beweegt, gaat je ademhaling sneller.



Het gaat naar binnen en weer naar buiten.



Bijvoorbeeld als je fietst of wandelt.



Als je ademt, komt er lucht in je longen. Het zijn een soort zakjes waar de lucht inkomt.



Als je meer beweegt, gaat je hartslag ook omhoog.



Ademen doe je altijd. Ook als je slaapt. Als we slapen, is onze ademhaling rustig. Je merkt er niets van dat je de hele dag ademt.



Als je weinig beweegt, is je hartslag rustig.



Als je astma hebt, gaat ademen soms moeilijk.

Werkblad: Trappelen

De opdracht



Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Trappel zo hard en zo lang als je kunt met je voeten op de grond.



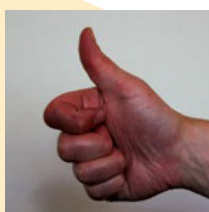
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



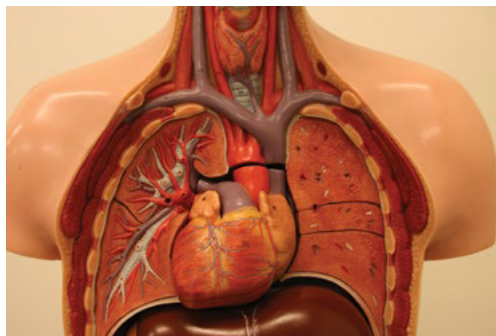
Goed gedaan!

Werkblad: Ademhalen

De opdracht



Omcirkel de juiste foto.



Werkblad: Kleurplaat

De opdracht

Deze kleurplaat mag jij inkleuren.



7. Bewegen op muziek

Introductie op het thema

Dit thema gaat over bewegen op muziek. Bewegen op muziek is bedoeld om de deelnemers te enthousiasmeren voor bewegen. Bewegen op muziek is laagdrempelig en leuk.

Ter verdieping van het thema beschrijven wij hieronder de positieve effecten van bewegen op muziek (dansen) en het luisteren naar muziek op de gezondheid.

Dansen en gezondheid

- Bij dansen komt endorfine vrij in de hersenen; een stofje dat zorgt voor een geluksgevoel.
- Bij dansen neemt het stresshormoon cortisol af (Van de Pol, 2010).
- Met dansen train je snelheid, uithoudingsvermogen en coördinatie (motoriek) (www.gezondheid.plusonline.nl).

Een betere coördinatie zorgt voor beter evenwicht.

- Dansen is goed voor de verbranding van calorieën.

Let er op dat muziek een toegevoegde waarde heeft als het gebruikt wordt. Zet het uit op momenten dat er gesproken wordt, omdat het voor deelnemers met gehoorproblemen lastig is om het gesprek te volgen als de muziek aan staat. Zet de muziek ook uit of pas het beperkt toe als het te veel prikkels geeft voor sommige deelnemers.

Doelen van thema 7

- A. De deelnemer neemt deel aan een (beweeg)activiteit op muziek.
- B. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij vindt van (beweegactiviteiten op) muziek.
- C. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt bij een activiteit op muziek.
- D. De deelnemer kan voelen en benoemen dat zijn hartslag sneller gaat als hij beweegt op muziek.

Gast spreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gast spreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gast spreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gast spreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gast spreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gast spreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Gesprek met informatieblad

Gesprek over muziek

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij vindt van (beweegactiviteiten op) muziek (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt bij een activiteit op muziek (C).

Wat heb je nodig?

Muziek van de deelnemers.

Muziek boxje.

Flap-over (of een groot vel papier) en een stift.

Informatieblad Bewegen op muziek.

De opdracht

Vertel dat het thema van deze week gaat over bewegen op muziek. Bewegen op muziek is dansen. Dansen is ook een manier om meer te bewegen en net als wandelen goed voor de gezondheid.

Vraag de deelnemers welke muziek zij mooi vinden. De deelnemers hebben muziek meegenomen van hun favoriet artiest of liedje. Maak een lijst van de genoemde artiesten en liedjes.

Hulpvragen:

- Wie houdt er van muziek?
- Welke muziek vind je wel/niet leuk? Waarom?
- Wie houdt er van dansen?
- Dans je wel eens? Thuis, in de disco, bij een club of de soos?
- Welke lichaamsdelen gebruik je om te dansen?
- Is er iemand die muziek maakt; een instrument bespeelt of zingt?

Laat de deelnemers stemmen op de leukste drie liedjes. Luister deze samen en zing of beweeg (dans) mee.

Tips

- Nodig een muzikagoog uit om samen muziek te maken, te zingen of dansen.
- Wellicht is er op jouw locatie een spelothek aanwezig en kun je i.p.v. cd's van thuis ook daar cd's lenen.

Bewegingen en geluidenspel

Wat is het doel?

De deelnemer neemt deel aan een (beweeg)activiteit op muziek (A).

De opdracht

Ga met zijn allen in een kring zitten. Maak een simpele beweging (bijvoorbeeld zwaaien met een arm). Om de beurt doen de deelnemers de beweging na. Maak dan dezelfde beweging met een geluid erbij (bijvoorbeeld gil of stamp op de grond). De deelnemers doen dit weer om de beurt na. Er ontstaat een beweging en een deuntje. Afhankelijk van het ontwikkelingsniveau kun je de handelingen verder uitbreiden. Laat de deelnemers ook zelf een beweging of een geluid verzinnen, die de anderen weer nadoen.

Voorbeelden van bewegingen en geluiden

- Zwaaien
- Rollen (beweging deegroller)
- Autorijden
- Rondje draaien
- Dierengeluiden
- Geluiden van machines, voertuigen
- Enzovoort



Uitbeelden

Bevriezen

Wat is het doel?

De deelnemer neemt deel aan een (beweeg)activiteit op muziek (A).

Wat heb je nodig?

Muziek.

Muziek boxje.

De opdracht

Zorg voor voldoende ruimte zodat iedereen kan bewegen. Start de muziek of laat een deelnemer de knoppen bedienen. Als de muziek speelt bewegen de deelnemers door de ruimte. Er mag 'gedanst' worden. Wanneer de muziek stopt, bevriezen de deelnemers. Zet de muziek weer aan. De deelnemers bewegen weer. Wie beweegt als de muziek uit is, is af en gaat aan de kant zitten. Er blijft een winnaar over.

Tips

- Stoelendans.



Uitbeelden

Lichaamsdelen

Wat is het doel?

De deelnemer neemt deel aan een (beweeg)activiteit op muziek (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke lichaamsdelen hij gebruikt bij een activiteit op muziek (C).

Wat heb je nodig?

Muziek.

Muziek boxje.

De opdracht

Start de muziek. De deelnemers mogen bewegen door de ruimte. De spelleider geeft tijdens het bewegen op muziek opdrachten om te bewegen (dansen) met een lichaamsdeel. Bijvoorbeeld: dans met je voeten, dans met je handen, je pink, je hoofd, je heupen etc. Je kunt ook een van de deelnemers spelleider laten zijn.

Tips

- Wanneer het lichaamsbesef van deelnemers laag is kun je lichaamsdelen die NIET mogen bewegen 'vastzetten': bijvoorbeeld op een stoel zitten zodat alleen je voeten/benen kunnen dansen, dansen zonder te lopen, enz.



Sorteren

Grabbelton

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij vindt van (beweegactiviteiten op) muziek (B).

Wat heb je nodig?

Zelfgemaakte grabbelton.

Liedjes.

Muziekbox.

De opdracht

Ga in een kring zitten en zet de ton in het midden. Stop de liedjes in de grabbelton. Laat één voor één een deelnemer een lied uit de ton grabbelen en omhoog houden. Welk liedje staat er op het briefje? Wie heeft het liedje meegenomen? Luister samen het liedje. Wie vindt het een leuk liedje? Wie niet? Kunnen ze ook vertellen waarom? Laat nu een andere deelnemer grabbelen. Ga zo door. Kies samen met de deelnemers wat de leukste en de minst leuke liedjes zijn. Vertel erbij dat elke mening goed is. Soms vind je samen dezelfde muziek leuk en soms vindt de een iets wel leuk en de ander niet. Sorteert de liedjes van leukst naar minst leuk in het fotogordijn.

Tijdens het luisteren van de liedjes mag meegezongen en gedanst worden.

Tips

- Maak een afspeellijst met liedjes die de deelnemers leuk vinden en geef deze aan de bewegingsagoog om beweegactiviteiten op uit te voeren.



Bewegingsles (koppeling aan beweegprogramma)

Wat vind jij?

Wat is het doel?

De deelnemer kan voelen en benoemen dat zijn hartslag sneller gaat als hij beweegt op muziek (D).

Wat heb je nodig?

Werkblad Hartslag en Bewegingsles.

Hartslagmeters.

Liedjes.

Muziekbox.

De opdracht

Doe de hartslagmeter om bij de deelnemers en meet de hartslag. Noteer de hartslag op het werkblad. Maak ruimte om te bewegen. Kies samen met de deelnemers een liedje uit waarop gedanst of bewogen kan worden. Zet de muziek aan en laat iedereen dansen en bewegen. Als het nummer afgelopen is, meet je nogmaals de hartslag van de deelnemers op. Noteer dit weer. Als het goed is kun je zien dat de hartslag omhoog is gegaan.

Geef de deelnemers het tweede werkblad mee naar de bewegingsles. Ook daar kan bij oefeningen op muziek de hartslag gemeten worden voor een na de oefening.

Tips

- Je kunt de hartslag ook bij de pols van de deelnemer voelen als je geen hartslagmeter hebt.

Creatief werken

Muziekinstrument maken

Wat is het doel?

De deelnemer neemt deel aan een (beweeg)activiteit op muziek (A).

Wat heb je nodig?

Papieren bordjes.

Plakband, tape.

Nietmachine, nietjes.

Acryl- of plakkaatverf en kwasten.

Rijst en/of bonen.

Lintjes (van crêpe papier bijvoorbeeld).

De opdracht

Verspreid alle materialen onder de deelnemers. Je gaat samen met hen muziekinstrumenten maken. Laat de bordjes versieren (met verf en dergelijke) door de deelnemers. Zet een leuke muziekje op tijdens het werken.

Muziekinstrument van bordjes: tamboerijn (www.members.home.nl)

Leg op één bordje wat rijst of bonen. Leg het tweede bordje tegen de eerste en niet hem met de nietmachine helemaal dicht, zodat er niets uit kan vallen. Bevestig nog wat mooie gekleurde lintjes onderaan het bord en de tamboerijn is af!

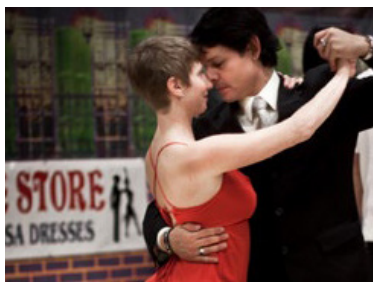


Wanneer iedereen klaar is, kan er muziek gemaakt worden en gedanst.

Tips

- Een instrument maken kan met allerlei materialen: wc-rolletjes vullen met rijst, stokjes maken enzovoort.

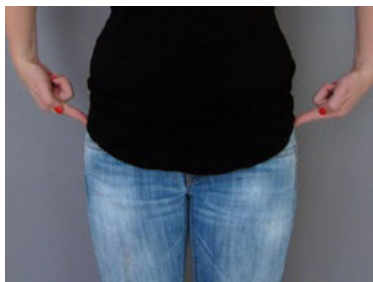
Informatieblad: Bewegen op muziek



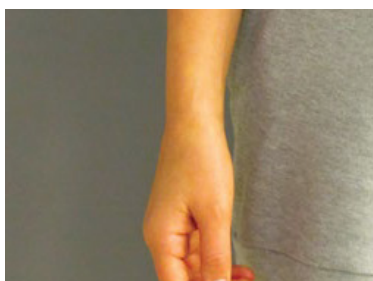
Bewegen op muziek noemen we dansen. Je kan zelf verzinnen hoe je beweegt op muziek. Of je leert echte danspassen.



Je kunt dansen met je voeten.



Draaien met je heupen.



En zwaaien met je armen. Dansen is gezond.



Je wordt er vrolijk en fit van. Je houdt dingen langer vol.

Werkblad: Hartslag

De opdracht



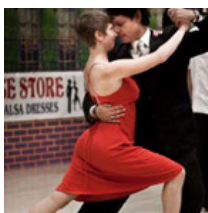
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Dans samen op muziek.



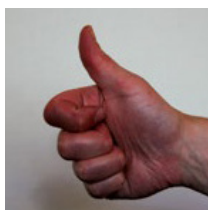
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Goed gedaan!

W Werkblad: Bewegingsles

De opdracht



Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Dans samen op muziek.



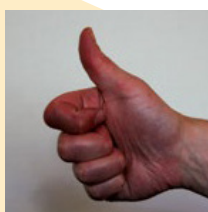
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Goed gedaan!

8. Je spieren en je botten

Introductie op het thema

Je lichaam bevat spieren en botten. Spieren zorgen ervoor dat je kunt bewegen. Ze zitten vast aan de botten of aan de binnenkant van de huid. Spieren zitten door het hele lichaam. Er zijn meer dan 600 grote en kleine spieren. In je lichaam zitten o.a. willekeurige spieren en onwillekeurige spieren. Onwillekeurige spieren werken automatisch, zoals je hart. Willekeurige spieren bestuurt je zelf, bijvoorbeeld je armspieren wanneer je iets optilt (littlefranceboy.wordpress.com).

Botten zijn nodig voor de stevigheid van het lichaam. Het lichaam telt 206 botten. Botten bestaan uit: kraakbeen, kalk en beenmerg. Kraakbeen zorgt voor de buigzaamheid van het bot. Kalk zorgt ervoor dat het bot hard en stevig is. Hierdoor zakt het lichaam niet als een pudding in elkaar. Botten kunnen niet ver buigen. Tussen verschillende botten zitten gewrichten. Door gewrichten kunnen botten bewegen. Er zijn vier soorten gewrichten: rolgewrichten, kogelgewrichten, zadelgewrichten en scharniergewrichten. Aan je schouder zit bijvoorbeeld een rolgewricht. Dat gewricht zorgt ervoor dat je je arm rond kunt draaien (littlefranceboy.wordpress.com).

Spieren en botten zijn belangrijk bij bewegen. Spieren en botten zorgen ervoor dat je kunt bewegen. En andersom: door te bewegen worden de spieren en botten sterker. Om beschadigingen aan de spieren te voorkomen, is het goed om voor het bewegen je lichaam goed op te warmen (warming up).

Doelen van thema 8

- A. De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen waar spieren zitten.
- B. De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen wat botten zijn.
- C. De deelnemer kan benoemen of uitbeelden dat spieren en botten er zijn voor stevigheid van het lichaam.
- D. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat bewegen de spieren en botten sterk houdt.
- E. De deelnemer kan het benoemen of aanwijzen als hij pijn heeft.

Gast spreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gast spreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gast spreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gast spreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gast spreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gast spreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Gesprek met informatieblad

Je spieren en je botten

Wat is het doel?

De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen waar spieren zitten (A).

De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen wat botten zijn (B). De deelnemer kan het benoemen of aanwijzen als hij pijn heeft (E).

Wat heb je nodig?

Informatieblad Spieren en botten.

Poster menselijk lichaam.

De opdracht

Hang de poster op. Ga in een kring zitten en praat over het lichaam.

Bij thema 2 praatten we over de buitenkant van ons lichaam. Nu gaan we het hebben over de binnenkant van ons lichaam. Wie weet er wat er aan de binnenkant van ons lichaam zit? (laat deelnemers zelf antwoorden bedenken en vul zo nodig aan). In ons lichaam zitten spieren en botten. Die hebben we nodig voor bewegen. Sommige mensen hebben grote spieren (bodybuilder, sporter) en sommige mensen hebben kleine spieren. De spieren zorgen ervoor dat we kunnen bewegen. De botten houden ons lichaam stevig. Vraag een deelnemer of hij de spieren op de poster kan aanwijzen. Waar zitten alle spieren? Wie heeft er spierballen? Vraag een andere deelnemer of hij de botten kan aanwijzen op de poster. Waar zitten alle botten? Kan je botten bij jezelf voelen? Wie heeft er wel eens een kippenbotje gezien, na het eten van een kippenvleugeltje? Misschien is er iemand die de verschillende spieren en botten een naam kan geven. Bijvoorbeeld: armspieren, beenspieren, knie, elleboog etc. Soms kun je wel eens pijn of last hebben aan je spieren of botten. Je kunt spierpijn hebben. Dat is niet erg. Je kunt ook iets breken. Dat is niet fijn. Wie heeft er wel eens last gehad van zijn spieren? Hoe kwam dat? En wie heeft er wel eens last gehad van zijn botten? Wat had je toen? Leg uit dat het belangrijk is dat de deelnemers aangeven wanneer zij ergens last van hebben of pijn hebben.

Deel aan het einde van het gesprek het informatieblad uit.



Uitbeelden

Bewegen met spieren

Wat is het doel?

De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen waar spieren zitten (A).

De deelnemer kan benoemen of uitbeelden dat spieren en botten er zijn voor stevigheid van het lichaam (C).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen dat bewegen de spieren en botten sterk houdt (D).

De opdracht

Ga in een kring zitten, zodat iedereen elkaar goed kan zien. De begeleider doet de beweging voor, de deelnemers doen het na.

Overal in je lijf heb je spieren. Met je spieren kun je je lichaam bewegen.

- Je hebt kaakspieren. Die gebruik je om je mond mee te bewegen. Je kunt bijvoorbeeld gekke bekken trekken. Wie kan er een gekke bek trekken? Kan iedereen dat nadoen?
- We hebben beenspieren. Met onze benen kunnen we op de grond stampen: Stamp allemaal op de grond. Ga trappelen. Wie kan er heel snel? Kun je ook heel langzaam trappelen? Of heel hard of zachtjes?
- We hebben armspieren. Wie kan er zijn spierballen laten zien?
- Wat gebeurt er als we slappe spieren hebben? Doe zo slap als je maar kan, laat je armen hangen, je hoofd en je benen.
- Wie kan er nog (een spier en) een beweging bedenken? Ga hiermee door tot de ideeën op zijn.



Uitbeelden

Ben je sterk of ben je slap?

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of uitbeelden dat spieren en botten er zijn voor stevigheid van het lichaam (C).

Wat heb je nodig?

Ruimte om te bewegen.

De opdracht

Laat de deelnemers rondlopen of staan in de ruimte. Geef de deelnemers opdrachten om uit te beelden. Doe het zo nodig voor.

- Iedereen is heel sterk! We hebben sterke spieren. Hoe ziet het eruit als je heel sterk bent? Laat je spierballen eens zien!
- Nu zijn we allemaal heel slap. Onze spieren zijn slap. Hoe ziet dat eruit? Hoe loop je als je slappe spieren hebt?
- Nu doen we alsof we geen spieren hebben. Dan staan we stil, want we kunnen niet bewegen zonder spieren.
- Oh! En nu hebben we geen botten meer! Hoe ziet dat eruit? (op de grond liggen).
- Nu hebben we weer alles terug: sterke spieren en sterke botten. (opstaan en sterk lopen).



Sorteren



Bewegingsles (koppeling aan beweegprogramma)

Beweegactiviteiten

Wat is het doel?

De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen waar spieren zitten (A). De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen wat botten zijn (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle activiteiten (weinig en meer bewegen).

Foto's van activiteiten in de bewegingsles.

Fotogordijn.

De opdracht

Hang het fotogordijn op zodat iedereen het goed kan zien. Verspreid dan de foto's over de tafel of over de vloer. Pak één voor één een foto van een activiteit (of laat de deelnemers dit doen). Per foto bekijk je welke activiteit het is en welke spieren en botten er bij gebruikt worden. Sorteert in: benen + voeten en armen + handen.

Voorbeeld: voetballen, dat doe je met de benen en de voeten. In de benen zitten (boven)beenspieren, kuitspieren, scheenbeen, knie(schijf), enkel. Wijs alles aan. Laat de deelnemers het bij zichzelf aanwijzen en aanraken. De knie kun je buigen, de enkel ook.

Voorbeeld: afwassen doe je met je armen en handen. In de armen zitten armspieren. Je spierballen heten biceps. Ook heb je een elleboog en het polsgewricht. Daarmee kun je alles draaien. In je hand zitten vingerkootjes, voel maar eens. Buig de armen en draai de polsen.

Tips

- Dit is een moeilijk onderwerp voor veel deelnemers. Probeer zoveel mogelijk te verbeelden door aan te wijzen en voor te doen en pas de informatie aan op het niveau van je deelnemers. Biceps kan bijvoorbeeld een te moeilijk woord zijn, dus spierballen voldoet ook.

Spel

Skelet puzzel

Wat is het doel?

De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen wat botten zijn (B).

Wat heb je nodig?

Wekblad Skelet.

Schaar.

De opdracht

Maak met de deelnemers de puzzel.

Tips

- Een leuk spelletje op internet over de botten: www.ehbo.nl/jeugdspike1.htm
- En nog een: www.corpusexperience.nl/nl/corpus-kids/spelletjes/puzzel-skelet



Creatief werken

Wat is wat?

Wat is het doel?

De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen waar spieren zitten (A). De deelnemer kan op zijn lichaam of op een plaatje van het lichaam aanwijzen wat botten zijn (B).

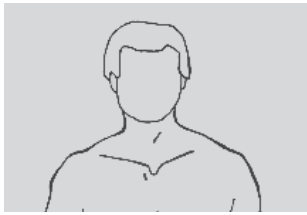
Wat heb je nodig?

Werkblad Spieren en botten.

De opdracht

Laat de deelnemers het werkblad maken. Help zo nodig.

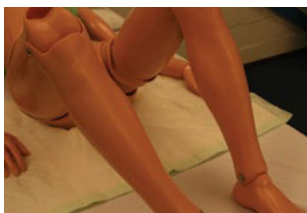
Informatieblad: Spieren en botten



Ons lichaam heeft een heleboel delen. Van buiten en van binnen.



Van buiten zie je je armen.



En ook je benen. Maar wat zit er van binnen?



In je lichaam zitten spieren. Door die spieren kun je bewegen.



In je lichaam zitten botten. De botten zorgen voor stevigheid.



Door te bewegen blijven je spieren soepel. Ook worden ze sterk.



Door te bewegen blijven de spieren stevig. De spieren en botten zijn belangrijk voor bewegen

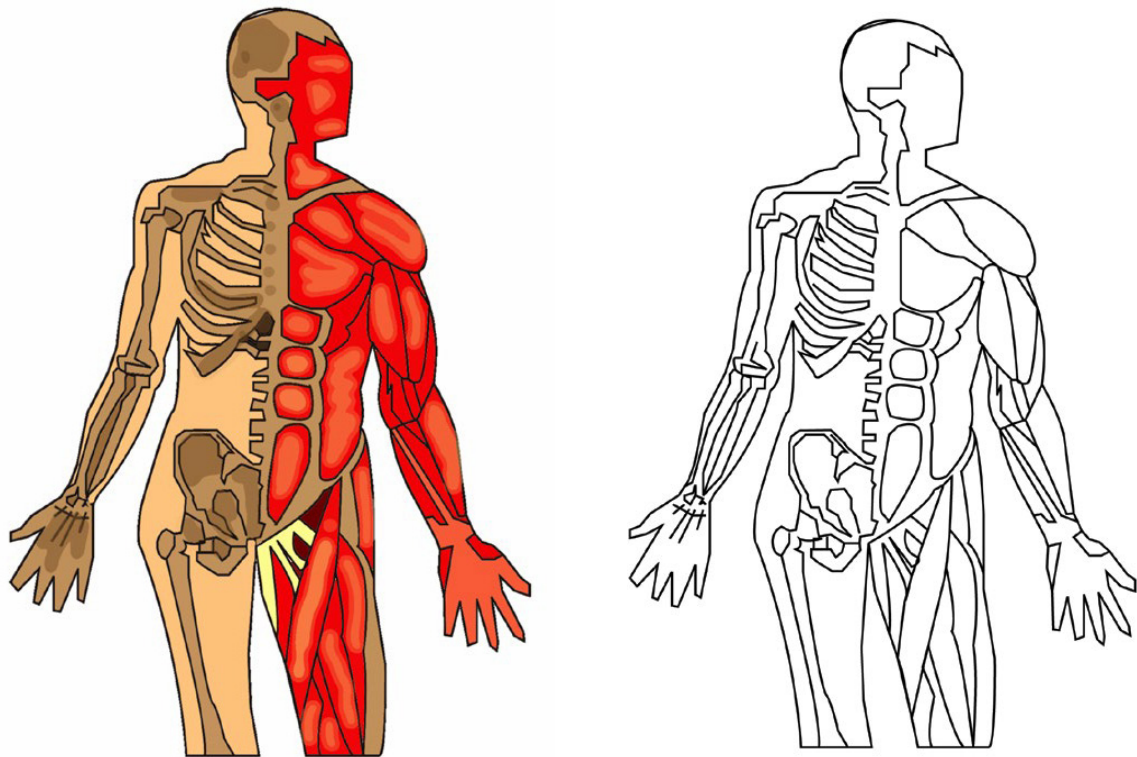
W Werkblad: Spieren en botten

De opdracht

Kun jij de spieren aanwijzen?

En de botten?

Kleur de spieren rood en de botten geel.

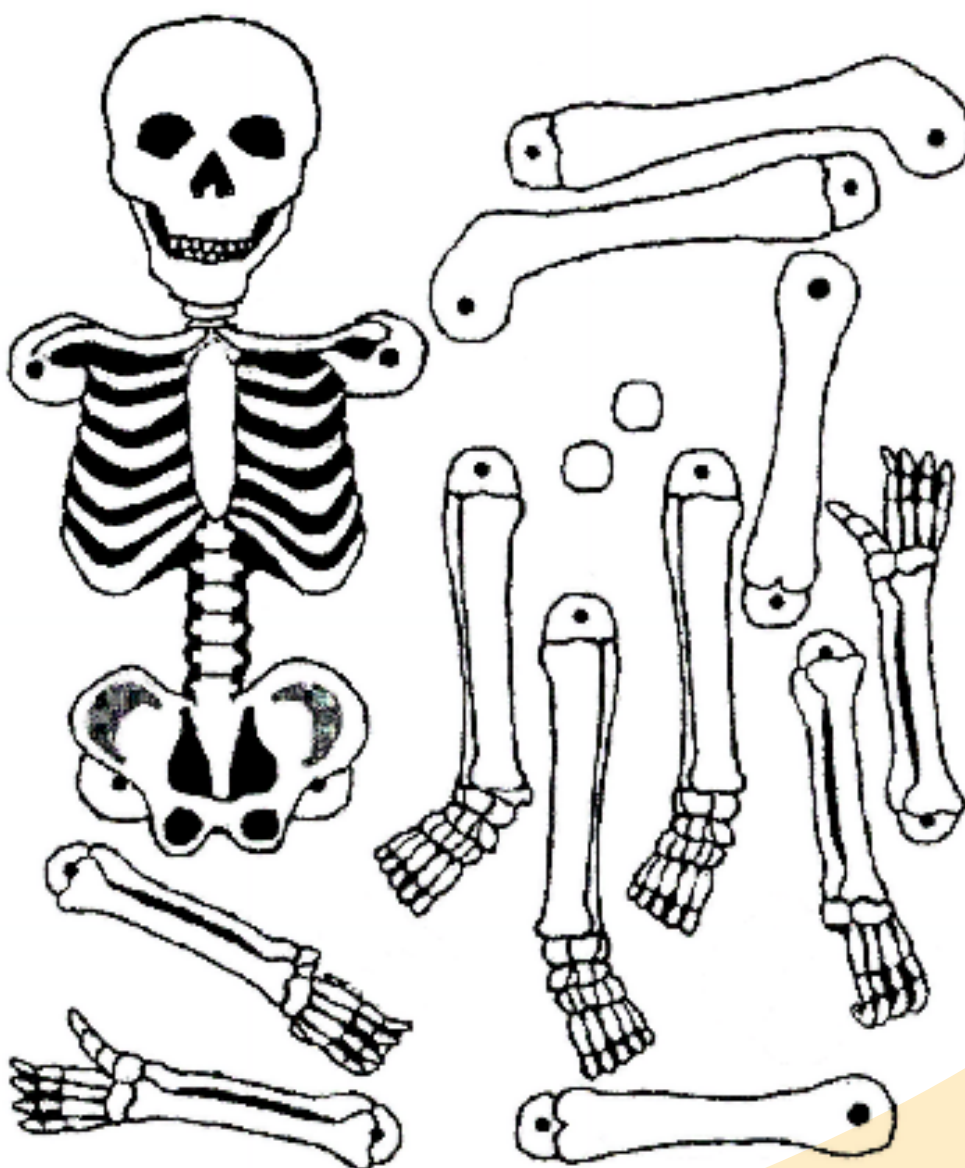


W Werkblad: Skelet

De opdracht



Knip alle onderdelen uit en zet het skelet in elkaar.



9. Bewegen en eten

Introductie op het thema

Dit thema gaat over eten, oftewel: voeding. Gezond eten is belangrijk voor het lichaam. Het speelt een belangrijke rol bij het ontstaan en voorkomen van ziekten, bijvoorbeeld bij hart- en vaatziekten en diabetes. Ouderen zijn een kwetsbare groep wat voeding betreft. Zij raken sneller ondervoed en hebben eerder tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Ook zijn ze kwetsbaarder voor schadelijke stoffen (www.rivm.nl).



Op de Schijf van Vijf kun je zien welke voeding nodig is voor een gezond eetpatroon. Gezonde voeding geeft het lichaam voedingsstoffen die nodig zijn om het gezond te houden. Wanneer je dagelijks gevarieerd eet, dus voeding kiest uit elk vak van de Schijf van Vijf, heb je de meeste kans om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voeding geeft je lichaam energie. Het is de brandstof voor je lichaam. Overgewicht ontstaat wanneer je meer eet dan dat je verbrandt. Er is dan sprake van onbalans: er wordt teveel gegeten en te weinig bewogen. Wil je overgewicht aanpakken, dan zul je op beide gebieden aan het werk moeten. Door meer te bewegen kun je meer verbranden. Gezond eten en voldoende bewegen gaan dus samen (www.voedingscentrum.nl).

Doelen van thema 10

- A. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is.
- B. De deelnemer kan zijn eigen eetgewoonten benoemen of aanwijzen.
- C. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij lekker en niet lekker vindt.
- D. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke voeding energie geeft voor bewegen.

Foto: www.voedingscentrum.nl

Gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gastspreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Gesprek met informatieblad

Gezond eten

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij lekker en niet lekker vindt (C).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke voeding energie geeft voor bewegen (D).

Wat heb je nodig?

Foto's voeding.

Fotogordijn.

Informatiebladen Gezond eten en Minder gezond eten.

De opdracht

Ga in een kring zitten. We gaan praten over eten. Er is gezond eten en minder gezond eten. Wie weet er wat gezond is om te eten? Vind je dat lekker? Wie kan er eten noemen dat minder gezond is? Vind je dat lekker? Waarom is het zo belangrijk om genoeg en gezond te eten? Laat de deelnemers eerst zelf antwoorden bedenken. Gezond eten geeft ons lichaam energie, zodat we kunnen doen wat we willen doen. We kunnen erdoor bewegen. Wat doet minder gezond eten met je lichaam? Minder gezond eten kost energie. Je lichaam moet dan hard werken om het minder gezonde eten te verwerken. Of het wordt opgeslagen als vet. Dan word je dikker. Een beetje ongezond eten is niet erg. Vaak en veel ongezond eten wel.

Sorteer samen met de deelnemers de foto's in het fotogordijn. Eén kant met foto's van eten waar je energie van krijgt (energie voor bewegen). En één kant met foto's van eten waar je minder energie van krijgt. Er ontstaat zo vanzelf ook een gezonde en minder gezonde kant.

Deel de informatiebladen uit en lees ze nog eens voor aan de deelnemers.

Tips

- Je kunt de foto's ook sorteren in lekker en minder lekker eten. Dit kan natuurlijk per deelnemer verschillen. Alle meningen zijn goed.



Uitbeelden

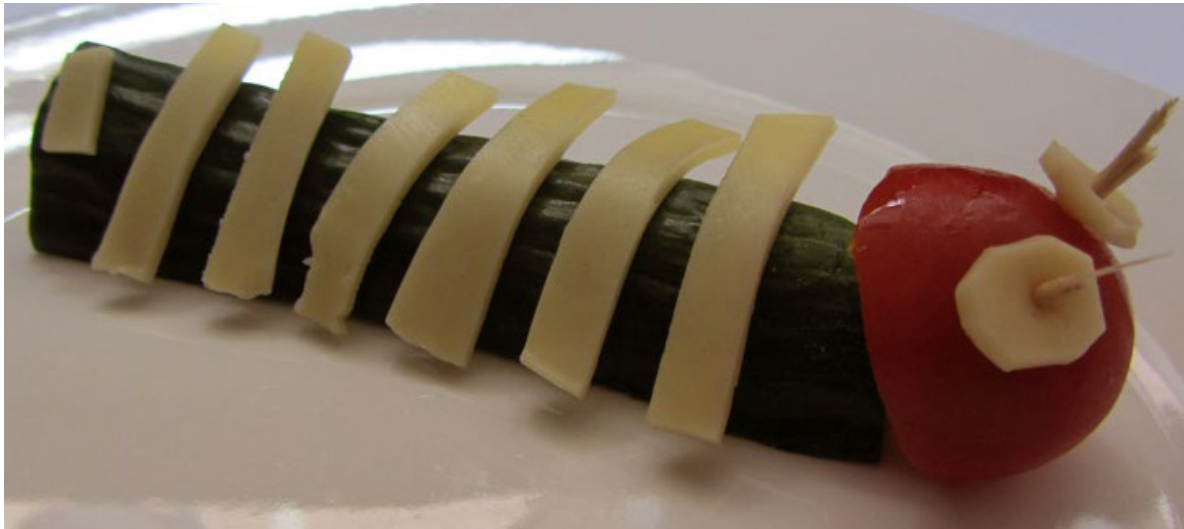
Een hapje maken

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

Wat heb je nodig?

Handpop. Komkommer, cherrytomaatjes, wortel, kaas, worst, rozijnen, zilveruitjes.
Cocktailprikkerijtjes, wegwerpbordjes.



De opdracht

Laat de handpop een verhaal vertellen over eten: ik heb een leuk idee. ik ben bijna jarig en wil graag trakteren. Mijn moeder zei vroeger altijd dat ik niet mocht spelen met mijn eten. Ik vind het juist leuk om te spelen met mijn eten. Je kunt er allerlei gekke dingen mee maken, kijk maar!

Zullen wij samen gekke dingen maken en het daarna lekker opeten? Er zijn gezonde en minder gezonde dingen. We beginnen met de komkommer. Wie weet er wat voor soort eten komkommer is (groente)? Denken jullie dat komkommer gezond is? De komkommer is het lijf van de rups. Snijd de komkommer in gelijke delen en verdeel onder de deelnemers. De rups moet ook nog een kop hebben. Daar gebruiken we halve tomaatjes voor. Wat is dat voor eten (groente)? Is dat gezond? Of een blokje kaas of worst. Snijd de tomaatjes (of kaas/worst) door de helft en verdeel weer onder de deelnemers. Dan heeft de rups nog ogen nodig, en een neus en mond. Snijd de wortel in plakjes voor de mond, gebruik twee zilveruitjes als ogen en een rozijntje als neus. Gebruik prikkertjes om alles vast te zetten. Bespreek steeds welk eten gezond is en welk eten minder gezond.

Tips

- Bezoek de website: <http://funkt lunch.com> om ideeën op te doen.
- Een handpop maak je gemakkelijk zelf door een washandje of handschoen te gebruiken en daar zelf oogjes op te maken.
- Deze activiteit kan ook zonder de handpop gedaan worden, wanneer het te kinderachtig is voor de deelnemers.

Sorteren

Beweegactiviteiten

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

Wat heb je nodig?

Een verzameling gezonde voeding en minder gezonde voeding. Voorbeelden:

GEZONDE VOEDING	MINDER GEZONDE VOEDING
Fruit	Patat
Groenten	Taart
Zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt)	Chips
Water	Cola

Twee dozen: een doos met een foto van een appel voorop (gezond) en een doos met een foto van chips voorop (minder gezond).

De opdracht

Laat de deelnemers de voedingsmiddelen verspreiden op tafel of op de grond. Laat de deelnemers de voedingsmiddelen sorteren in de twee dozen. Gezond eten in de doos met de appel, minder gezond eten in de doos met de chips. Pak bijvoorbeeld om de beurt iets van de tafel. Denk je dat het gezond of minder gezond is? Wat is er gezond/minder gezond aan (bijvoorbeeld veel vet of suiker)? Sorteert op deze manier de voedingsmiddelen in de dozen.

Tips

- In plaats van een doos kun je ook een grabbelton maken en daar alles in doen.
- In plaats van echte voeding kun je ook gebruik maken van speelgoed van de Ikea of AH mini's, enzovoort.
- De oefening kan uitgebreid worden met voorwerpen die over gezond en minder gezond gaan.
Gezond: appel (gezond eten), bal (gezond bewegen), kussen (goed slapen), medicatiedoosje, flesje water enzovoort. Minder gezond: snoep, friet (minder gezond eten), colaflesje (minder gezonde drank), sigarettenpakje, bierflesje, foto van ziek persoon, enzovoort.
- De voorwerpen kunnen ook verstopt worden in de ruimte. Laat twee deelnemers de voedingsmiddelen (of voorwerpen) verstoppen, terwijl de rest zijn ogen dicht houdt. Laat dan de andere deelnemers de voorwerpen zoeken en ga daarna sorteren in gezond/minder gezond.

Stemmen

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

Wat heb je nodig?

Foto's van gezonde en minder gezonde voeding.

Gezonde en minder gezonde voorwerpen/voedingsmiddelen.

Stembordjes 'mee eens' (duim omhoog) en 'niet mee eens' (duim omlaag) (zelf maken).

De opdracht

Geef de deelnemers hun stembordjes (ieder twee). Houdt steeds een foto of voorwerp omhoog van iets gezonds of minder gezonds. Je kunt dit ook door een deelnemer laten doen. De andere deelnemers mogen zelf beslissen of ze iets gezond of minder gezond vinden en gebruiken hierbij hun stembordjes. Bespreek de antwoorden met elkaar. Vraag waarom ze iets gezond of minder gezond vinden. Geef zo nodig uitleg. Sommige dingen kunnen bij minder gezond en gezond horen. Beide antwoorden zijn dan goed.

- Je kunt de deelnemers ook laten stemmen over hun eigen voorkeuren.



Creatief werken

Je eigen schijf van vijf

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

De deelnemer kan zijn eigen eetgewoonten benoemen of aanwijzen (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij lekker en niet lekker vindt (C).

Wat heb je nodig?

Tijdschriften waar foto's en plaatjes van voeding in staan (bv. van de supermarkt).

Lijm.

Werkblad Mijn schijf van vijf.

De opdracht

Laat de deelnemers foto's en plaatjes uit de tijdschriften scheuren. Laat ze nadenken over wat gezond is en wat zij lekker vinden. Laat ze kiezen uit alle schijven van de schijf van vijf. Wie klaar is met kiezen en scheuren, mag zijn plaatjes op de juiste plaats op zijn werkblad plakken. Zo krijgt iedereen zijn persoonlijke schijf van vijf met gezonde voedingsmiddelen.



Creatief werken

Dit vind ik lekker

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

De deelnemer kan zijn eigen eetgewoonten benoemen of aanwijzen (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij lekker en niet lekker vindt (C).

Wat heb je nodig?

Tijdschriften waar foto's en plaatjes van voeding in staan (bv. van de supermarkt).

Lijm.

Werkblad Dit vind ik lekker.

De opdracht

Laat de deelnemers foto's en plaatjes uit de tijdschriften scheuren. Laat ze nadenken over wat zij lekker vinden. Het maakt niet uit of het gezonde of minder gezonde voedingsmiddelen zijn. Wie klaar is met kiezen en scheuren, mag zijn plaatjes op zijn werkblad plakken. Zo krijgt iedereen een overzicht van wat hij lekker eten vindt.



Creatief werken

Gezond en minder gezond eten

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat gezond eten is (A).

De deelnemer kan zijn eigen eetgewoonten benoemen of aanwijzen (B).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen wat hij lekker en niet lekker vindt (C).

Wat heb je nodig?

Tijdschriften waar foto's en plaatjes van voeding in staan (bv. van de supermarkt).

Lijm.

Werkblad Gezond en minder gezond eten.

De opdracht

Laat de deelnemers foto's en plaatjes uit de tijdschriften scheuren. Laat ze nadenken over wat gezond eten is en wat minder gezond eten is. Van welk eten mag je veel? En waarvan is het beter om niet te veel te eten? Begin eerst met gezond eten, waar je veel van mag. Wie klaar is met kiezen en scheuren, mag de plaatjes op zijn werkblad plakken in het linkervak (wijs aan). Nu gaan we plaatjes van minder gezond eten zoeken. Dat is eten waar je niet zoveel van moet eten. Wie klaar is met kiezen en scheuren, mag de plaatjes op zijn werkblad plakken in het rechtervak (wijs aan).

Tips

- Deze oefening kun je ook groepsgewijs doen op twee grote vellen papier: een voor gezond eten en een voor minder gezond eten.

Informatieblad: Gezond eten



Eten doen we allemaal. Elke dag.



Ons lichaam heeft eten nodig.
Eten geeft het lichaam energie.



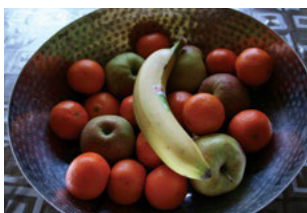
Je hebt dan energie om te bewegen. Bijvoorbeeld om te wandelen.



Er bestaat gezond en minder gezond eten. Op de schijf van vijf staat wat je nodig hebt.



Bijvoorbeeld groente. Dat is gezond.



En fruit. Dat is ook gezond.



Je lichaam krijgt er energie van.
En het zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt.

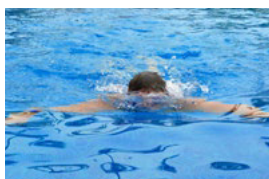
Informatieblad: Minder gezond eten



Eten doen we allemaal. Elke dag.



Ons lichaam heeft eten nodig. Eten geeft het lichaam energie.



Je hebt dan energie om te bewegen. Bijvoorbeeld om te zwemmen.



Gezond eten geeft je lichaam energie om dingen te doen.



Bij minder gezond eten moet je lichaam juist harder werken. Het kost dus meer energie.



Er zit vaak veel vet of suiker in. En weinig vitaminen.



Als je te veel eet, word je dik.



Het is belangrijk om goed te bewegen. Dan kan je lichaam het eten goed verwerken. En blijf je fit.

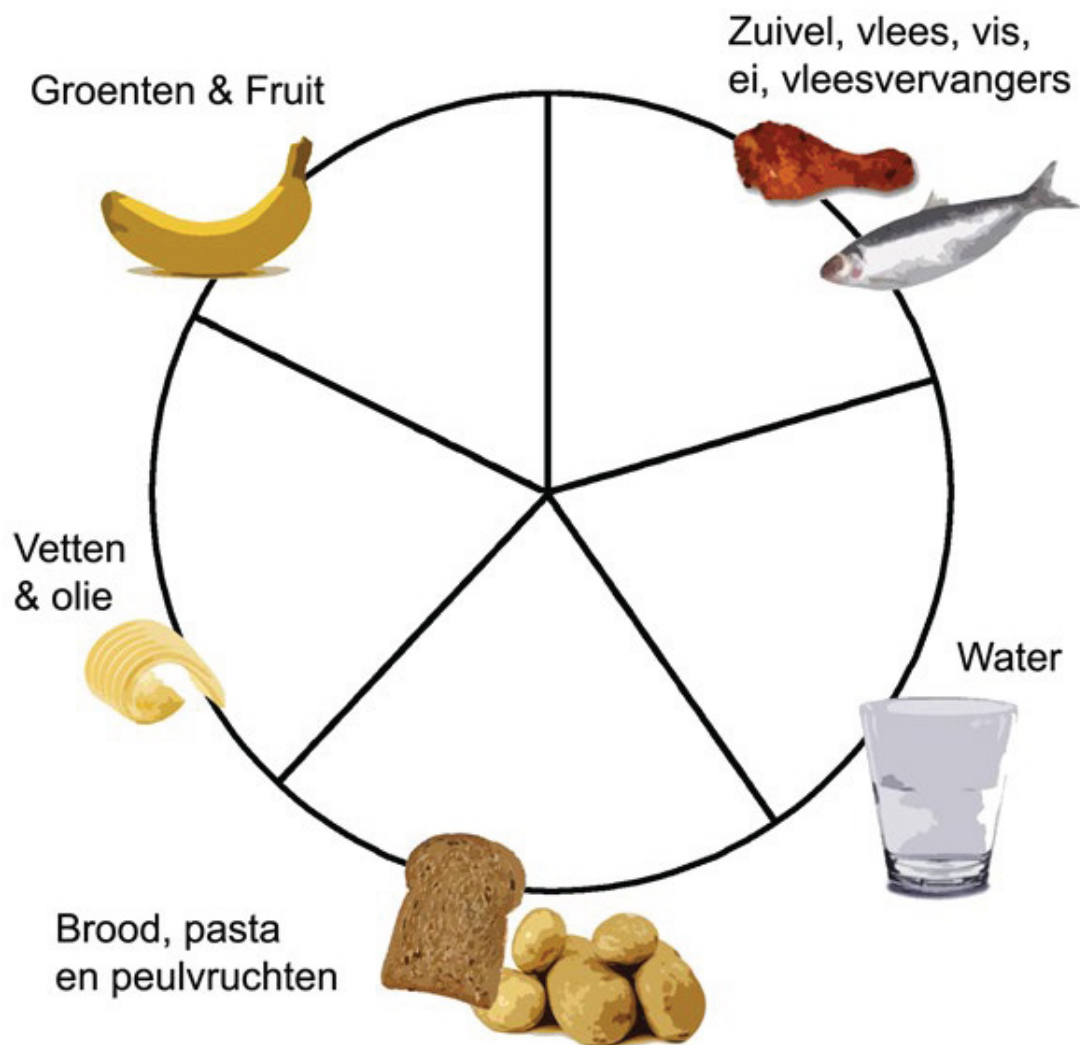
W Werkblad: Mijn schijf van vijf

De opdracht

Scheur plaatjes uit van gezond eten dat jij graag eet.

Plak het hier op.

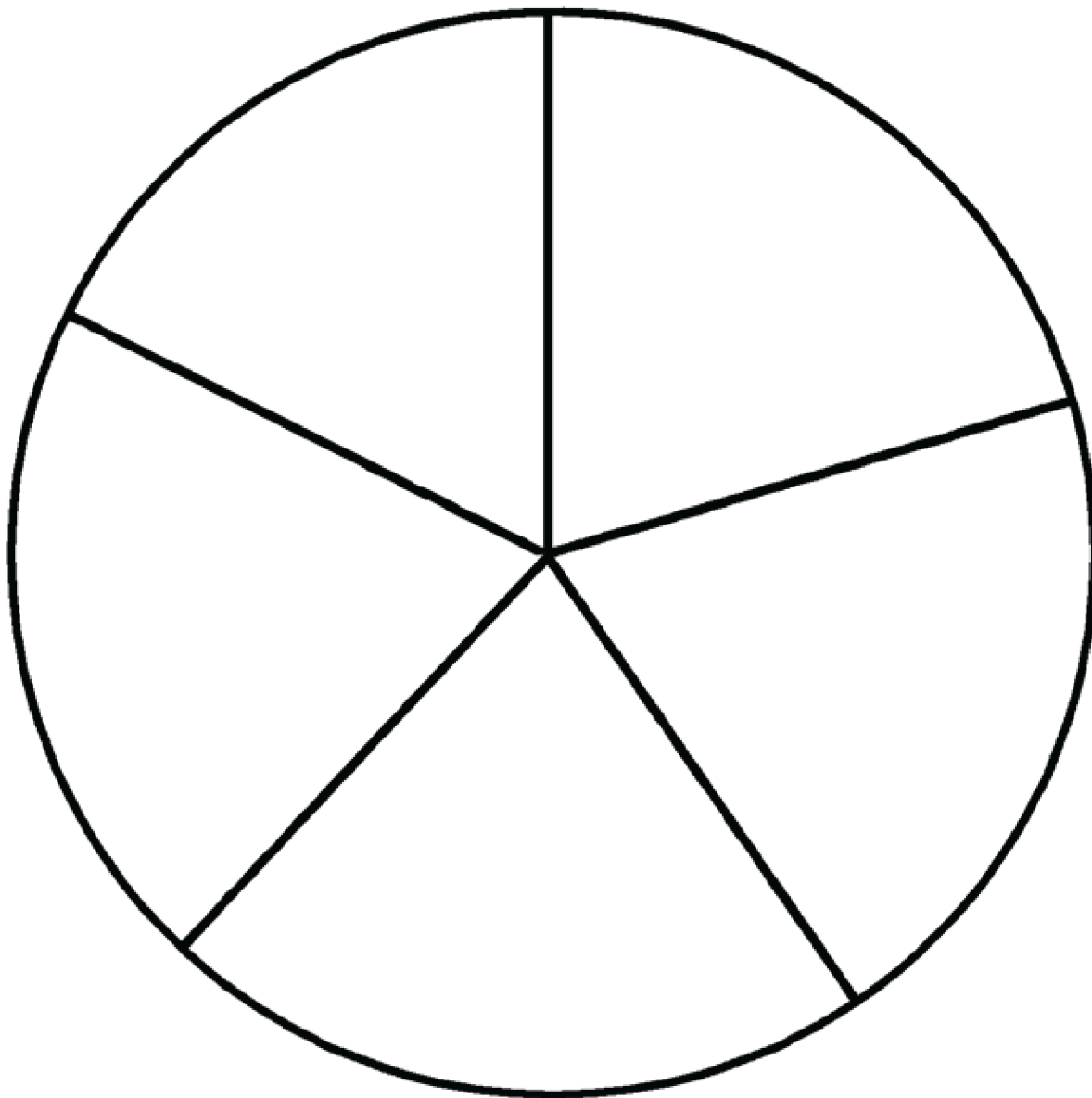
Zo maak je je eigen schijf van vijf.



W Werkblad: Dit vind ik lekker

De opdracht

Plak op dit vel de foto's en plaatjes van eten dat je lekker vindt.



W Werkblad: Dit vind ik lekker

De opdracht

Scheur plaatjes uit tijdschriften van gezond en minder gezond.
Plak het gezonde eten links en het minder gezonde eten rechts.

--	--

10. Hoe ga jij meer bewegen?

Introductie op het thema

Het laatste en tiende thema is de afsluiting van het volledige lespakket. Er wordt terug gekeken op wat de deelnemers geleerd hebben, maar ook vooruit gekeken. Hoe kunnen de deelnemers het geleerde in de praktijk brengen? Op welke manier kunnen zij zelf in hun dagelijks leven meer bewegen?

Er zijn vele mogelijkheden om te bewegen. De eerste belangrijke optie is om meer te bewegen door dagelijkse activiteiten. Wat wordt nu door de begeleiders gedaan, dat de deelnemers zelf ook zouden kunnen? Kunnen de deelnemers zelf stofzuigen of moet de begeleider dat doen? Wie geeft de planten water? Wie zet de kopjes voor de koffie klaar? De deelnemer of de begeleider? Is er een mogelijkheid om mee te gaan met boodschappen doen? Er kan ook gekozen worden om meer te bewegen vanuit huis of op het werk. Regelmatig wandelen met begeleiders bijvoorbeeld. Of meer bewegen door bij een club te gaan: een wandelclub, een zwemclub of misschien wel een sportschool. Dan hebben we het over sportief bewegen.

CATEGORIE	CATEGORIE	(BEWEEG)ACTIVITEIT
Weinig bewegen		Slapen, tv kijken, eten, computeren, puzzelen.
Meer bewegen	Dagelijks bewegen	Bed opmaken, gordijnen open doen, tafel dekken, vaatwasser in- en uitruimen, koffie serveren, spullen opruimen, planten water geven, vloer vegen, vuilnis wegbrengen, post halen, glas wegbrengen, plantjes poten, boodschappen doen, fietsen, wandelen, traplopen.
	Sportief bewegen	Wandelen, zwemmen, fietsen, voetballen, dansen, gym.

Doelen van thema 10

- A. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zelf kan doen in het dagelijks leven.
- B. De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij vaker kan gaan doen.

Gastspreker

Bij sommige thema's en oefeningen wordt de tip gegeven een (collega-) gastspreker uit te nodigen. Dit kan een arts (voor mensen met een verstandelijke beperking) zijn, een diëtist, een bewegingsagoog of fysiotherapeut. Het uitnodigen van een gastspreker zorgt voor verdieping. Als expert heeft de gastspreker meer know how en mogelijk voorbeeldmateriaal bij oefeningen. Dit kan ondersteunend zijn in de lessen. Let wel: de gastspreker is een extraatje. Het is niet de bedoeling dat er wekelijks een gastspreker komt.

WERKVORMEN

-  Spel
-  Creatief werken met werkblad of andere vorm
-  Sorteren
-  Uitbeelden
-  Gesprek met informatieblad
-  Bewegingsles (koppeling met beweegprogramma)

EXTRA

-  Informatieblad
-  Werkblad



Gesprek met informatieblad

Hoe ga jij meer bewegen?

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zelf kan doen in het dagelijks leven (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij vaker kan gaan doen (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van activiteiten (ook uit de bewegingslessen).

Informatieblad Hoe ga jij meer bewegen?

De opdracht

Ga in een kring zitten. Verspreid de foto's over een tafel of op de grond. Vraag de deelnemers of er beweegactiviteiten zijn die zij doen als zij thuis zijn (dus niet op het werk). Het mag alles zijn. Herhaal zo nodig de informatie uit thema 1 over dagelijks en sportief bewegen. Bijvoorbeeld: Begeleider: Alexander, wat doe jij aan beweging als je thuis bent? Is er een foto die daarbij past? Wil je die pakken en laten zien? Pietje: ik wandel altijd na het eten met mijn begeleider (pakt foto over wandelen en houdt deze omhoog). Begeleider: heb je in de les iets geleerd dat je thuis zou kunnen doen? Alexander: ja, de post wegbrengen. Begeleider: welke foto hoort daarbij? Als je de post wegbrengt, wandel je ook. Praat zo met de deelnemers over hun activiteiten en koppel het geleerde ook aan hun dagelijks leven. Laat ze eerst zelf nadenken en geef pas voorbeelden wanneer zij er zelf niet uitkomen.

Tips

- Maak een briefje voor de woonbegeleiding van de deelnemers, waarop staat wat zij graag meer willen doen. Zo kan er een koppeling met het dagelijks leven gecreëerd worden.



Sorteren met werkblad

Bewegen op het werk

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zelf kan doen in het dagelijks leven (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zonder hulp van begeleiding kan doen (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle dagelijkse activiteiten.

Foto's van alle deelnemers.

Fotogordijn.

Werkblad Taken.

Stickervellen.

De opdracht

Ga in een kring zitten of aan tafel. Vraag de deelnemers of zij (corvee)taken kunnen bedenken die op het werk (dagbesteding) gedaan worden. Welke taken heeft de begeleider? Welke taken hebben de deelnemers? Ondersteun het gesprek zo nodig met foto's.

Denk aan: koffie en thee zetten / kopjes klaarzetten / vuilniszak verwisselen / aanrecht en tafel schoonmaken / vloer vegen / dweilen / materialen voor eigen taak pakken en opruimen / tuin vegen / planten water geven / etc.

Wat doet de begeleider nu? Welke taken kunnen jullie zelf? Zullen we vandaag de taken eens gaan verdelen? Dan doen we het op die manier tot we klaar zijn met het thema. Stop de foto's van de deelnemers verticaal in het fotogordijn. Bespreek met de deelnemers welke taak zij zouden willen doen. Stop foto's van de taken bij de juiste persoon. Je kunt taken per dag bekijken. Zo kan iedereen een keer iets doen dat hij leuk vindt. Als een taak goed is uitgevoerd, krijgt de deelnemer een sticker op zijn werkblad.

Tips

- De corvee-afspraken kunnen ook langer dan alleen tijdens dit thema gebruikt worden. Dit is afhankelijk van de samenstelling en duur van de groep deelnemers voor het beweegprogramma.



Bewegingsles (koppeling aan beweegprogramma)

Wat vind je van...?

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij vaker kan gaan doen (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van de bewegingslessen en activiteiten.

Stembordjes 'leuk' en 'niet leuk'.

De opdracht

Ga in een kring zitten. Deel de stembordjes uit (elke deelnemer twee). Bespreek elke beweegactiviteit apart. Gebruik daarvoor de foto's van de bewegingslessen en activiteiten. Wie vindt beweegactiviteit leuk om te doen? Wie wil deze beweegactiviteit vaker doen? Kun je vertellen wat je er leuk/niet leuk aan vindt?

Tips

- Deze oefening kan het best uitgevoerd worden direct na een bewegingsles. Zo kunnen de deelnemers makkelijker de koppeling maken met de les en zich herinneren welke activiteiten er gedaan worden in die les.



Uitbeelden

Hints

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zelf kan doen in het dagelijks leven (A).

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij vaker kan gaan doen (B).

Wat heb je nodig?

Foto's van alle (beweeg)activiteiten.

Fotogordijn.

De opdracht

Maak ruimte voor de groep. Houd de foto's bij je op een stapel. Pak een foto van de stapel en beeld de activiteit uit. Kunnen jullie raden welke activiteit ik uitbeeld? ...Vegen! Goed geraden! Laat de foto zien en hang hem in het fotogordijn. Wie veegt er wel eens de vloer of de stoep? Wie niet? Zou je dat wel kunnen? Zou je dat vaker willen doen? Ga dan verder: wie wil er een foto pakken en proberen uit te beelden? De anderen gaan dan raden wat je doet. Als het goed geraden is, mag de foto in het fotogordijn. Als het goed geraden wordt, vraag je weer wie de activiteit wel eens doet, met of zonder begeleiding en wie het vaker zou willen doen. Ga zo door.

Tips

- Afhankelijk van de groep beeld je zelf de activiteit uit of laat je het door deelnemers doen die het goed kunnen. Help de anderen bij het raden.

Dobbelsteenspel

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zelf kan doen in het dagelijks leven (A).

Wat heb je nodig?

Dobbelsteen.

De opdracht

Dit spel kun je het beste doen aan het begin van de les. Bedenk samen met de deelnemers zes activiteiten/ simpele handelingen die in de dagbestedingsruimte (kunnen) worden gedaan. De activiteiten moeten door de deelnemers makkelijk uit te voeren zijn. De zes activiteiten komen overeen met het aantal kanten op een dobbelsteen.

Voorbeeld:

1. Een plant water geven (binnen)
2. (Eigen) tafel afnemen met een doekje
3. Een kopje uit de kast pakken en op tafel zetten
4. Een voorwerp opruimen (zelf kiezen)
5. Een stukje van de vloer vegen
6. Een plant water geven (buiten)

Gooi om de beurt met de dobbelsteen. Als begeleider doe je zelf ook mee. Iedereen krijgt een opdracht (het gegooide nummer). Deelnemers die minder mobiel zijn, kunnen 'assistent' zijn of een klein taakje aan tafel krijgen. Dit zijn dagelijkse activiteiten die de meeste van ons kunnen doen. Vraag bij elke worp of een deelnemer deze activiteit ook thuis doet. Als jij het niet doet, wie doet het dan? Zou je het een leuke taak vinden om te doen? Thuis of op het werk?



Creatief werken

Certificaat

Wat is het doel?

De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij zelf kan doen in het dagelijks leven (A). De deelnemer kan benoemen of aanwijzen welke beweegactiviteiten hij vaker kan gaan doen (B).

Wat heb je nodig?

Werkblad Certificaat.

De opdracht

Laat de deelnemers hun eigen diploma invullen op werkblad Certificaat.

Tips

- Deze oefening is leuk om als laatste uit te voeren. De deelnemers sluiten dan het programma af met een positief gebaar.

Informatieblad: Hoe ga jij meer bewegen?



Je begeleider helpt je met taken.
Waarmee helpt jouw begeleider?



Met koffie zetten?



Of met boodschappen doen?



Bij veel taken beweeg je. Bij
boodschappen doen bijvoorbeeld.
Dan loop je.



Als je de tafel dekt loop je ook. En je
beweegt met je armen. Want je moet
de kopjes optillen.

Welke taken doe jij zelf?
Welke zou je zelf kunnen?

W Werkblad: Taken

De opdracht

Laat je begeleider invullen welke taak je doet.

Voer je taken goed uit.

Bij elke volbrachte taak verdien je een sticker.

taak	voldaan
taak	voldaan
taak	voldaan
taak	voldaan
taak	voldaan

Werkblad: Certificaat

De opdracht

Je hebt goed meegedaan in de lessen! Een certificaat heb je wel verdiend!

Vul samen met je begeleider de zinnen op het certificaat aan en vul de activiteiten in die jij doet (volgende blad).

BEWEEGCERTIFICAAT

Naam deelnemer:

Naam begeleider:

Datum:

Thuis beweeg ik door:

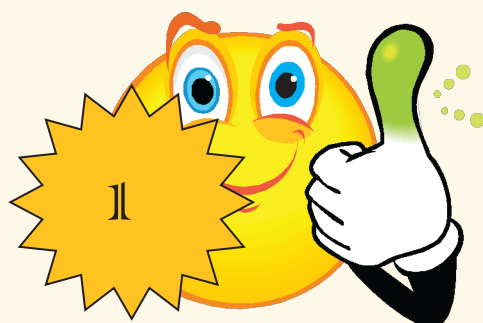
.....

Mijn begeleiding hoeft mij niet te helpen met:

.....

Ik ga meer:

.....



Referenties bronnen beweegprogramma

en educatieprogramma GOUD

Gehandicaptensport Nederland. (2011).
Themabijeenkomst "Gezonde Leefstijl" (Reader).
Bunnik: Gehandicaptensport Nederland.

Hartstichting (2012). Bewegen.
http://www.hartstichting.nl/gezond_leven/beweging. (Geraadpleegd op 14-05-2012).

s' HeerenLoo Zorggroep.
"Kwestie van Smaak". Ruim 800 foto's van maaltijden en voedingsmiddelen.
(Te bestellen via: secre.param-afd-west@sheerenloo.nl).

Kemper HGC, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Tijdschr Soc Gezondheidsz 2000; 78: 180-183.
Kitty (2012). Muziek maken. <http://members.home.nl/knutsel3/muziek.html>. (geraadpleegd op 04-06-2012).

Marks, B., Sisirak, J. & Heller, T. (2010).
Nutrition Health Education Curriculum for Adults with Developmental Disabilities.
Brookes Publishing: Philadelphia.

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C
Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.
MedSciSports Exerc 2007, 39(8):1435-1445.

Plusonline (2012). Dansen maakt gelukkig. Goed voor lijf en geest. <http://gezondheid.plusonline.nl/dip-of-depressie/artikelen/720/dansen-maakt-gelukkig> (Geraadpleegd op 14-05-2012).

Plusonline (2012). Muziek tegen pijn, stress en angst.
Muziek kan ervoor zorgen dat minder narcose nodig is bij een operatie. <http://gezondheid.plusonline.nl/geest/artikelen/2452/muziek-tegen-pijn-stress-en-angst> (Geraadpleegd op 14-05-2012).

Rek, de, J. (2011). Je lichaam en je skelet.
<http://littlefranceboy.wordpress.com/biologie/je-lichaam-en-je-skelet/>. (geraadpleegd op 04-06-2012).

Stiggelbout, M. (2007). Het belang van bewegen.
Woerden: NIGZ Lokaal Actief.

Van de Pol, Rachel (2010). Dans je gelukkig en gezond. <http://www.dokterdokter.nl/gezondheid/bewegen/27390/dans-je-gelukkig-en-gezond> (Geraadpleegd op 14-05-2012).

Van ter Beek, R. (2012). Ademhaling.
Huis ter Heide: Abrona.

Wichink Kruit, I. (2010). Bewegingspedagogiek volgens Veronica Sherborne - Een introductietraining voor begeleiders. www.vgn.nl (Geraadpleegd op 23-04-2012).

RIVM (2012). Voeding. www.rivm.nl (geraadpleegd op 23-04-2012).

Voedingscentrum (2012). Schijf van vijf. www.voedingscentrum.nl (Geraadpleegd op 24-09-2012).

Materialenlijst Educatief GOUD

Categorieën fotomateriaal

1. Alle activiteiten

- Weinig bewegen / dagelijks bewegen / sportief bewegen
- Dagelijks en sportief bewegen vallen beide ook onder 'meer bewegen'

2. Gezondheid

3. Voeding

- Gezonden eten / minder gezond eten

4. Hulpmiddelen

5. Kleding

- Hierin zitten ook voorwerpen die juist onhandig zijn bij bewegen

6. Het lichaam

7. Overige (bijvoorbeeld duim omhoog/omlaag, binnen, buiten)

8. Gemoedstoestanden (blij, boos)

THEMA 1	THEMA 2	THEMA 3
Te downloaden: Foto's Alle activiteiten Foto's Overige (duim omhoog/ omlaag)	Te downloaden: Foto's Het lichaam, Alle activiteiten	Te downloaden: Foto's Hulpmiddelen, Kleding Foto's Alle activiteiten > Meer bewegen
Zelf regelen: Fotogordijn	Zelf regelen: Fotogordijn	Zelf regelen: Fotogordijn
Foto's bewegingslessen	Informatieblad kopiëren op A3 formaat	Voorwerpen voor bewegen, medicatie, hulpmiddelen en kleding (zie thema!) Bv. medicatie(doodsje),
Schrijfgerei	Poster van het lichaam	
Muziek	Grote dobbelsteen	hulpmiddelen en kleding (evt. meegebracht door de deelnemers zelf), (val)helm, rollator,
Radio/cd-speler	Washandjes voor deelnemers	zwembroek, wandelschoenen, hoge hakken, nette kleren etc.
Kleurkaarten groen/rood	Foto's bewegingsles	
	Stiften/kleurpotloden	Foto's van de ruimte waarin je bent: foto van eventuele drempels in de ruimte of in het gebouw; foto van leuning (in de wc of op de gang), foto van ander hulpmiddel voor veilig bewegen in het gebouw.

THEMA 4	THEMA 5	THEMA 6
Meegelerd: Foto's van Alle activiteiten, Hulpmiddelen, Kleding, Het lichaam en Overig	Meegelerd: Foto's van Gezondheid, Alle activiteiten, gemoedstoestanden Formulieren stappenteller waar de stappen op bijgehouden zijn.	Meegelerd: Foto's van Alle activiteiten (weinig bewegen en meer bewegen) Foto's van Het lichaam, Hulpmiddelen
Zelf regelen: Fotogordijn	Zelf regelen: Fotogordijn	Zelf regelen: Fotogordijn
Kleurpotloden, stiften	Twee boodschappentassen: één voor gezond en één voor minder gezond eten.	Tafel
Muziekinstallatie/boxje	Eten: brood, fruit, beleg, drinken, koekjes, koffie, melk etc. (gebruik voedingsmiddelen die de deelnemers tijdens de lunch en koffiemomenten nuttigen).	Pingpongballetje of ander licht voorwerp.
Grote dobbelsteen	Foto's van de bewegingslessen. Bij voorkeur foto's van: evenwicht (op één been staan, spierballen).	Schilderstape of plakband.
Stappenteller	Muziekinstallatie/boxje	Foto's van activiteiten in de bewegingslessen.
	Liedjes.	Speelblokken.
	Een prijs voor de winnaar (zelf bedenken)	Spiegel of raam.
	Touw (zelf voor zorgen)	Hartslagmeters. Als je geen hartslagmeters hebt, kun je ook de hand op het hart of twee vingers aan de pols leggen en de hartslag tellen.
	Verf en kwasten of stiften EHBO doos	

THEMA 7	THEMA 8	THEMA 9
Meegelerd:	Meegelerd: Foto's van Alle activiteiten (weinig en meer bewegen). Wekblad Skelet.	Meegelerd: Foto's Voeding en Overige (duim omhoog, omlaag)
Zelf regelen: Fotogordijn	Zelf regelen: Fotogordijn	Zelf regelen: Fotogordijn
Muziek (van deelnemers) (voorbereiden!).	Foto's van de bewegingsles.	Handpop.
Muziekinstallatie/boxje.	Schaar.	Een verzameling gezonde voeding en minder gezonde voeding.
Flap-over (of een groot vel papier) en een stift.	Poster menselijk lichaam	Twee dozen: een doos met een foto van een appel voorop (gezond) en een doos met een foto van chips voorop (ongezond).
Zelfgemaakte grabbelton. Hartslagmeters.		Komkommer, cherrytomaatjes, wortel, kaas, worst, rozijnen, zilveruitjes.
Papieren bordjes.		Cocktailprikkertjes,
Plakband, tape.		wegwerpbordjes.
Nietmachine, nietjes.		Gezonde en minder gezonde voorwerpen/voedingsmiddelen.
Acryl- of plakkaatverf en kwasten. Rijst en/of bonen. Lintjes (van crêpe papier bijvoorbeeld).		Tijdschriften waar foto's en plaatjes van voeding in staan (bv. van de supermarkt).
		Lijm.

THEMA 10	ALGEMEEN
Meegelerd: Foto's van Alle activiteiten en Overige (duim omhoog/omlaag)	Meegelerd: Werkbladen / Informatiebladen Foto's
Zelf regelen: Fotogordijn Stickervellen Dobbelsteen Foto's van alle deelnemers Foto's van de bewegingslessen	Zelf regelen: Fotogordijn Rode en groene kaarten Grote dobbelsteen Stickervellen Muziek Muziekinstallatie/boxje Tijdschriften Knutselspullen Hartslagmeters en Stappenteller EHBO doos Allerlei voorbeelden (medicatiedoosje, hulpmiddelen, voeding etc.) Speelblokken Grabbelton Boodschappentassen Pingpongballetje Washandjes

[illegible]

A series of horizontal lines for writing, with a yellow decorative shape at the bottom right.



WWW.GOUDONBEPERKTGEZOND.NL/BEWEEGPROGAMMA

