



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 éérst 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

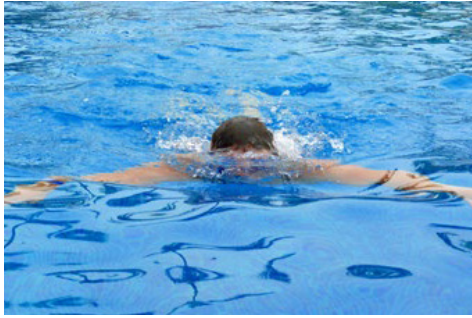


Soms beweeg je weinig. Bij televisie kijken, beweeg je weinig.

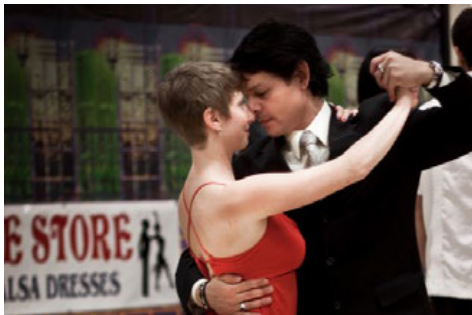


Tijdens het slapen, beweeg je weinig. Wanneer beweeg jij weinig?

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.



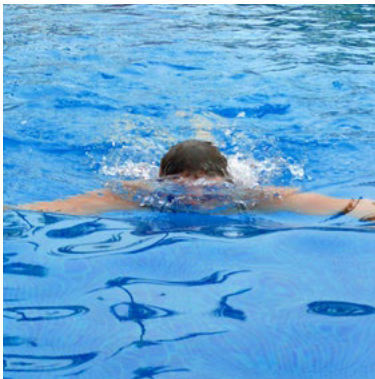
Wat heb jij voor hobby's? Wat voor sportieve activiteit doe jij?

Werkblad: Wat vind jij leuk?

De opdracht



Omcirkel de activiteiten die jij leuk vindt.

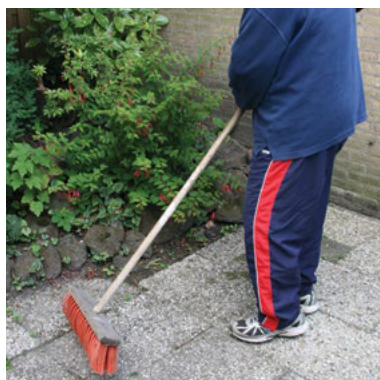
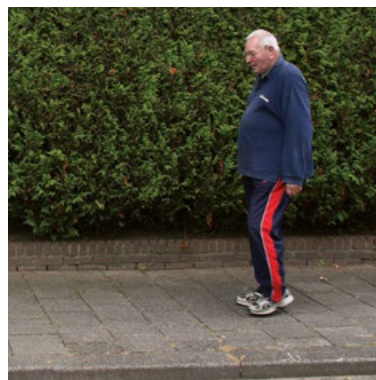
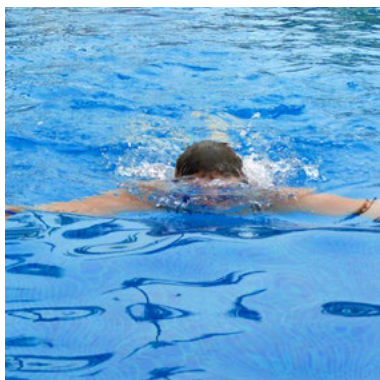


Werkblad: Bewegen

De opdracht



Omcirkel de activiteiten die jij leuk vindt.



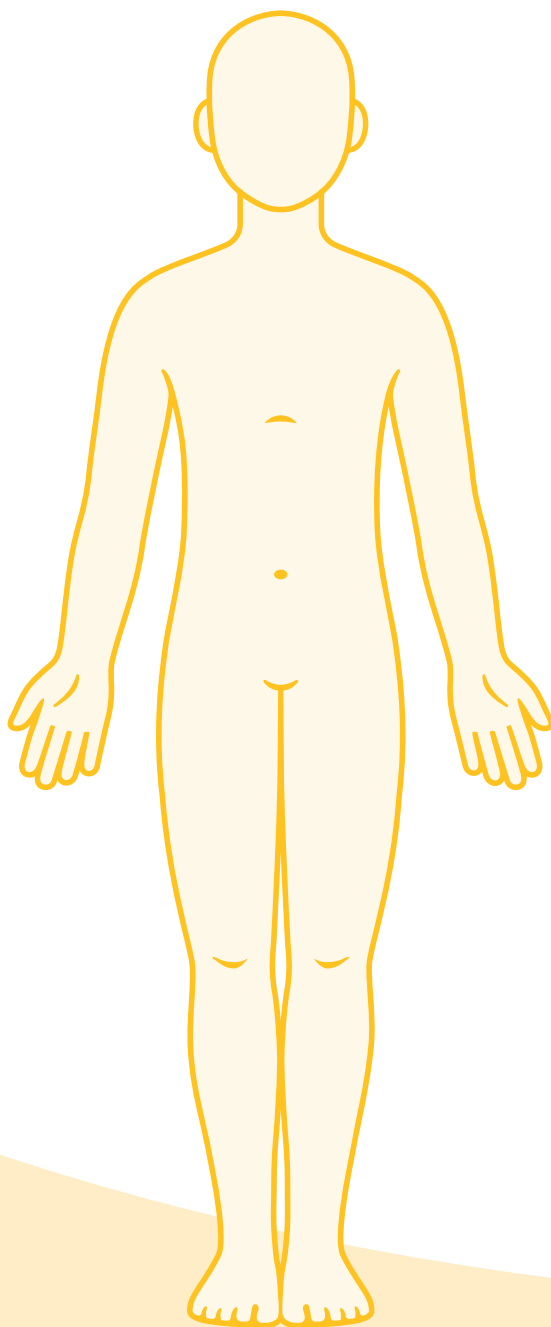
2. Je lichaam

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.

Uitbeelden

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

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.

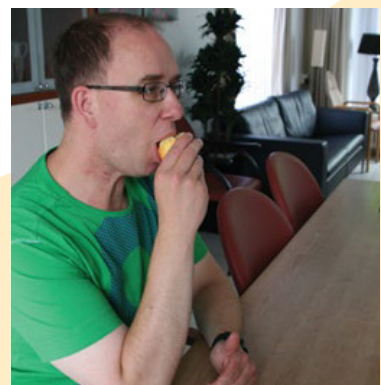
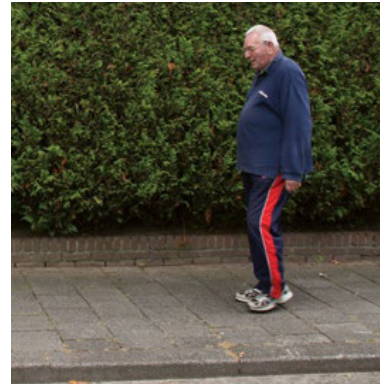
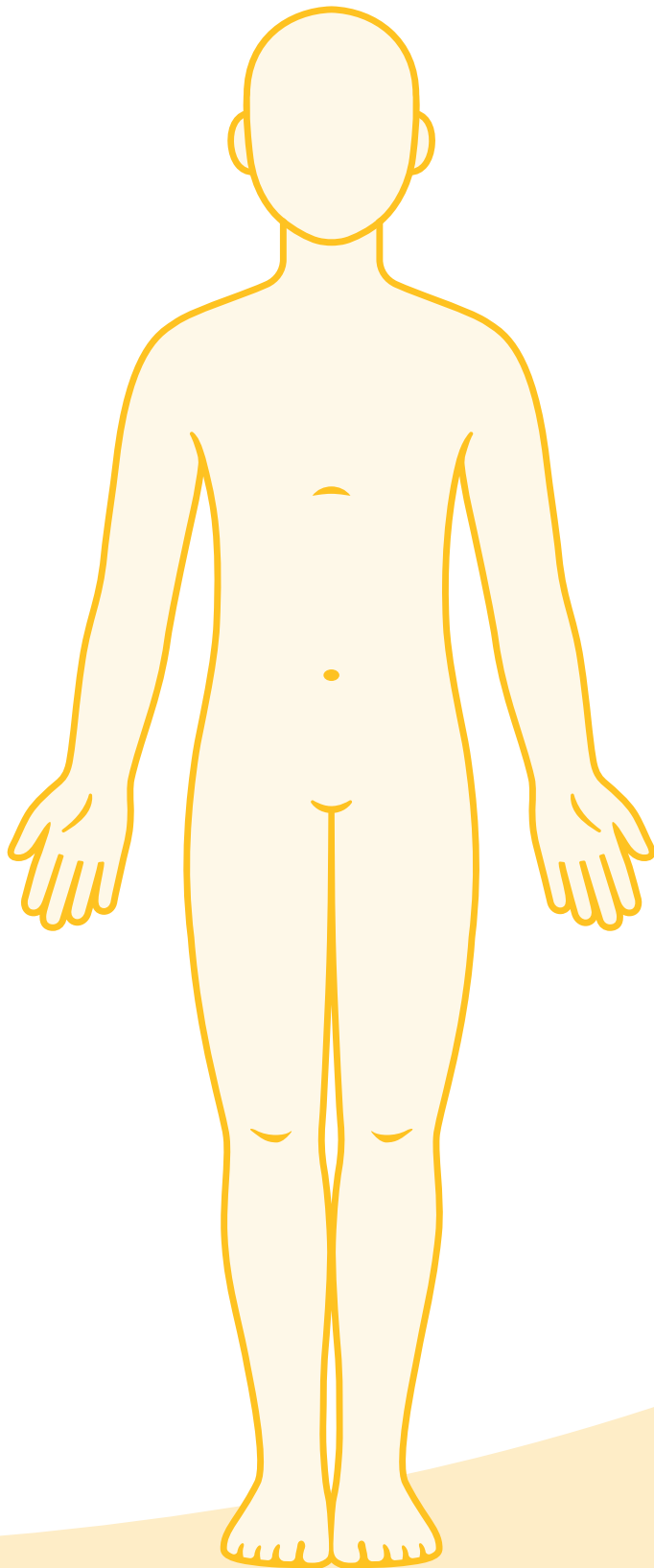
Tips

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

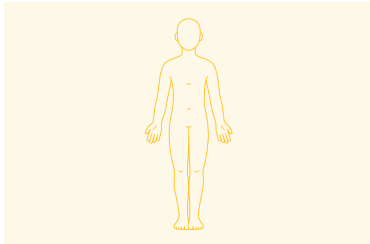
W Werkblad: Waar beweeg jij mee?

De opdracht

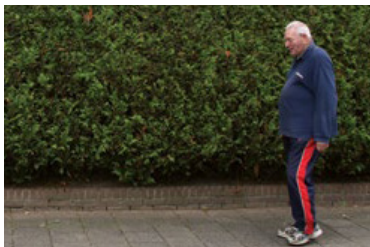
Trek een lijn tussen de foto's en de juiste lichaamsdelen.



Informatieblad: Bewegen met je lichaam



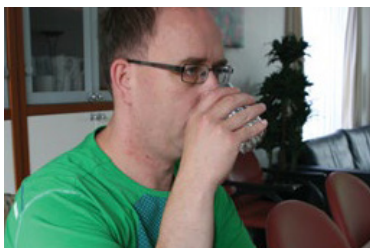
Je gebruikt je lichaam om te bewegen.
Weet jij waarmee je allemaal beweegt?



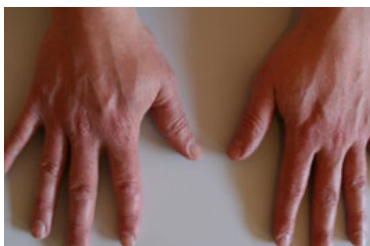
Wandelen doe je met je benen



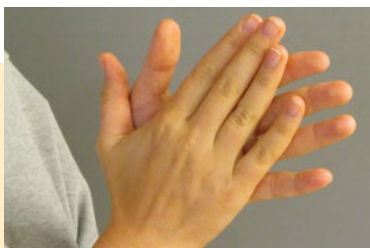
en ook met je voeten.



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



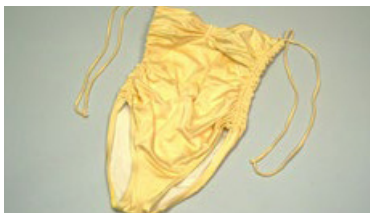
Je gaat bewegen. Wat heb je nodig?



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 of 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.

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

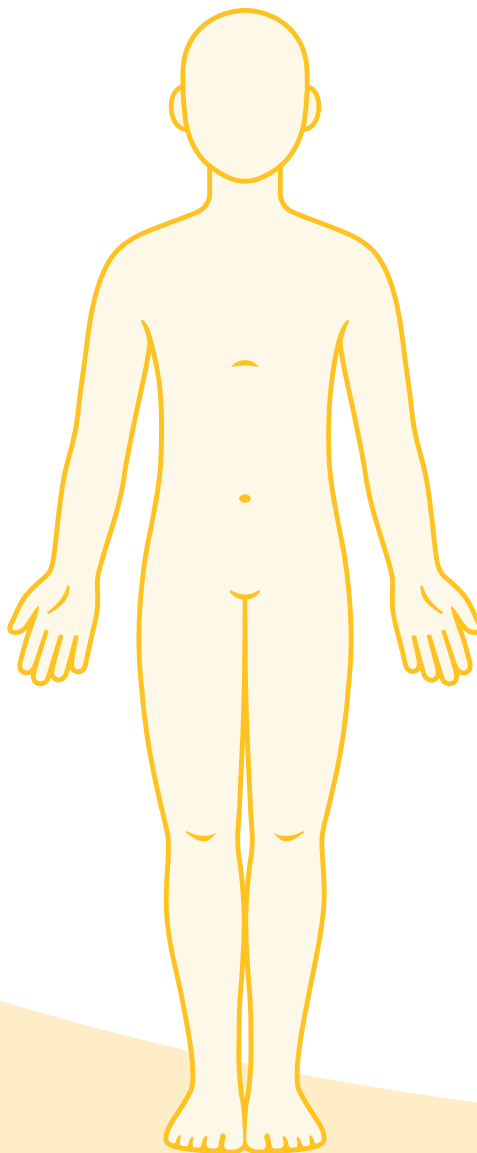
De opdracht



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

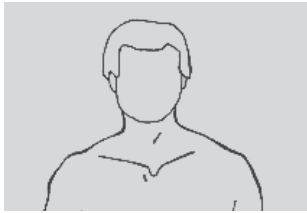
Je gaat met de deelnemers een creatieve activiteit doen, waarbij de deelnemers een medaille voor elkaar maken. Deel het werkblad uit en laat de deelnemers de medaille mooi versieren. De begeleider knipt vervolgens de medailles die klaar zijn uit. Maak er een gaatje in en rijg er een touwtje door, zodat 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.



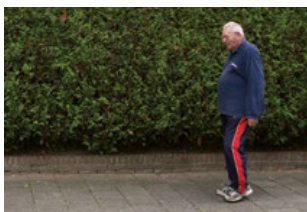
Eet gezond.



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.

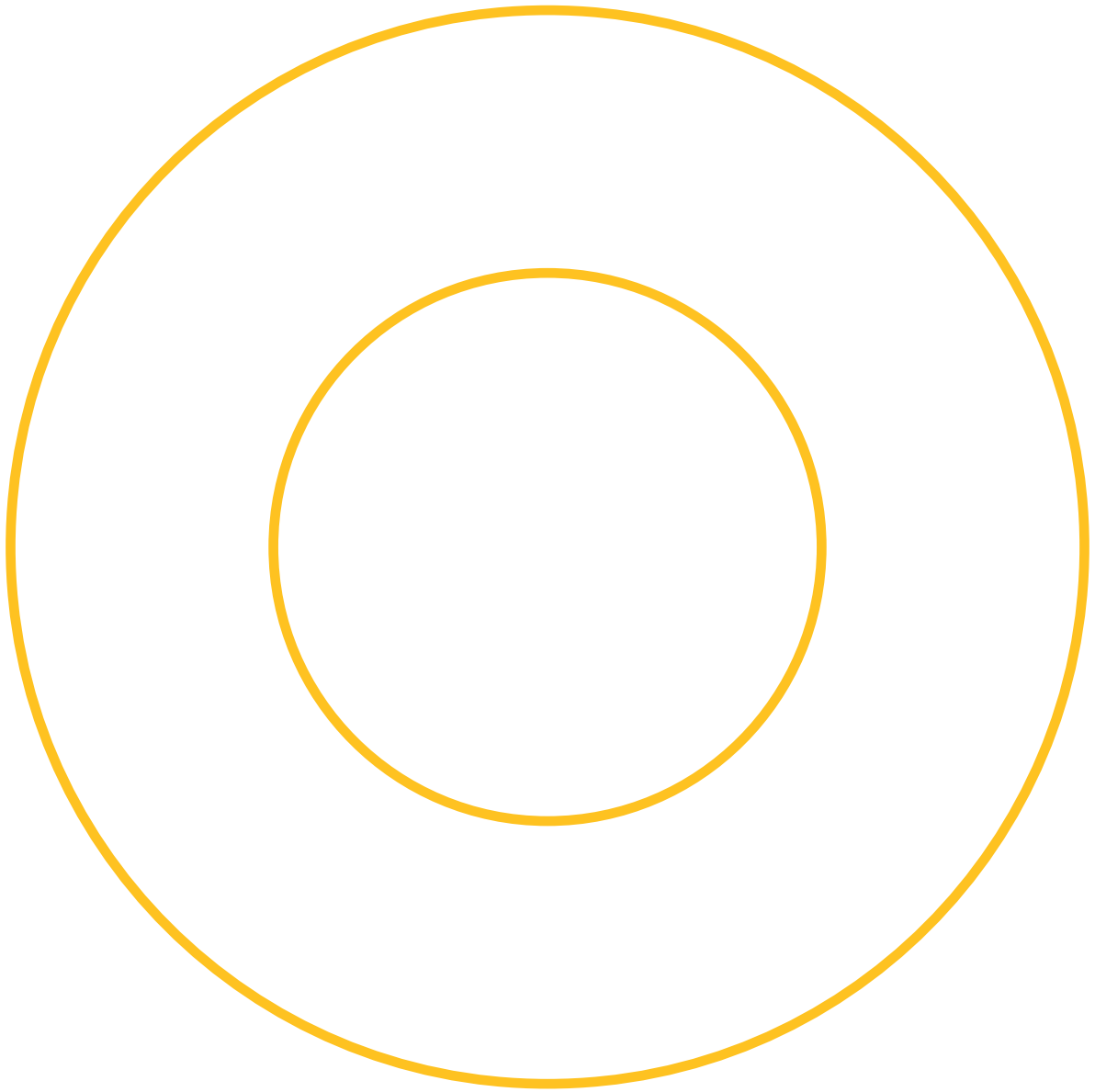


Je kunt je evenwicht beter bewaren. Weet jij nog meer dingen waar bewegen goed voor is?

Werkblad: Medaille

De opdracht

Versier de medaille.



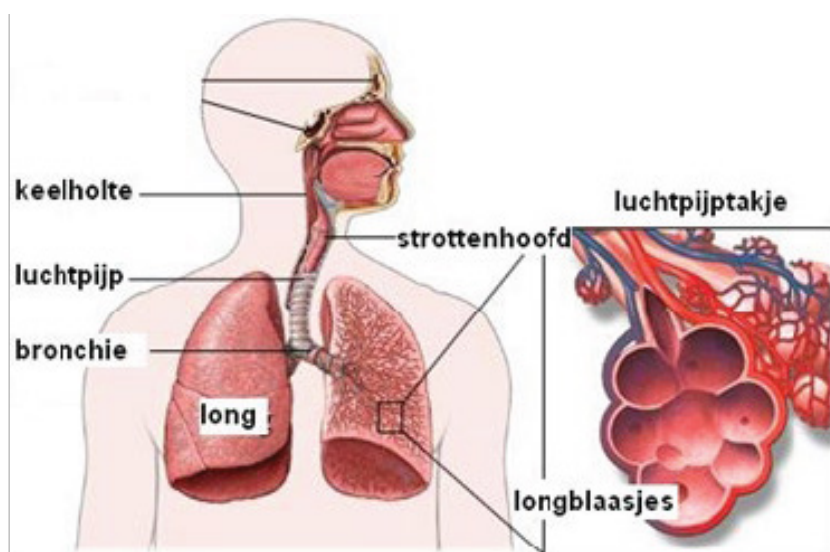
6. Je ademhaling en je hartslag

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? Sorteert 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).

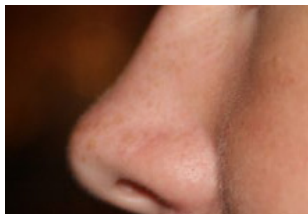
Wat heb je nodig?

Werkblad Kleurplaat.

De opdracht

Laat de deelnemers de kleurplaat inkleuren

i Informatieblad: Ademhaling en hartslag



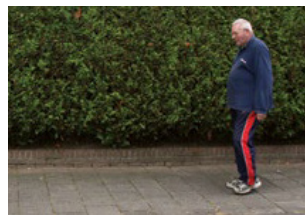
Ademen doen je door neus en mond.



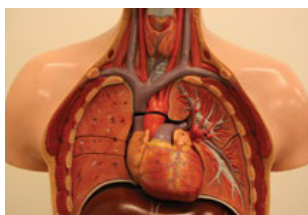
Als je beweegt, gaat je ademhaling sneller.



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.



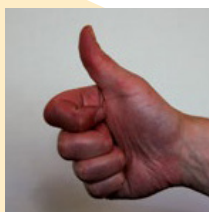
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



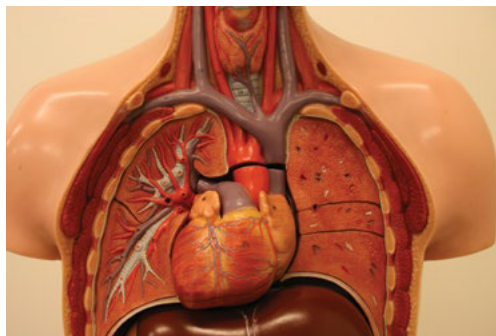
Goed gedaan!

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!

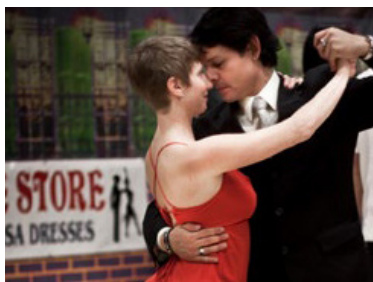


Wanneer iedereen klaar is, kan er muziek gemaakt worden en gedanst.

Tips

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

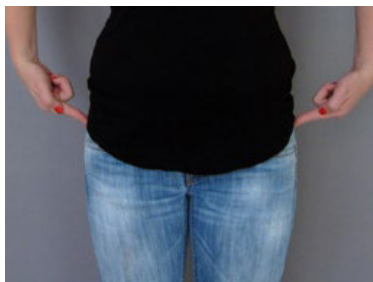
Informatieblad: Bewegen op muziek



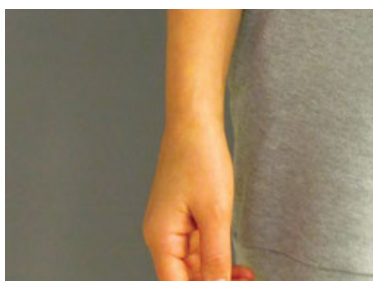
Bewegen op muziek noemen we dansen. Je kan zelf verzinnen hoe je beweegt op muziek. Of je leert echte danspassen.



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.



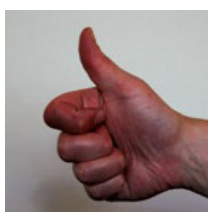
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Goed gedaan!

W Werkblad: Bewegingsles

De opdracht



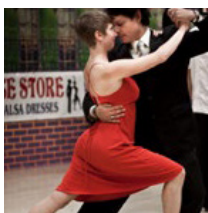
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



Schrijf je hartslag op.

datum

hartslag



Dans samen op muziek.



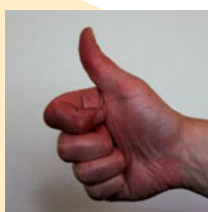
Kijk samen met je begeleider op de hartslagmeter.



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.

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

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 trappen. Wie kan er heel snel? Kun je ook heel langzaam trappen? 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).

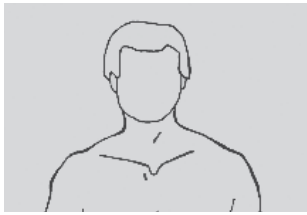
Wat heb je nodig?

Werkblad Spieren en botten.

De opdracht

Laat de deelnemers het werkblad maken. Help zo nodig.

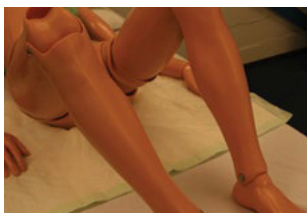
Informatieblad: Spieren en botten



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

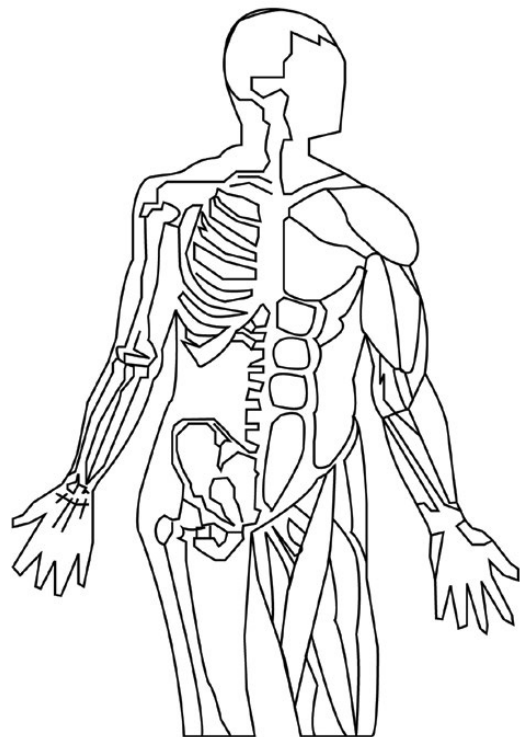
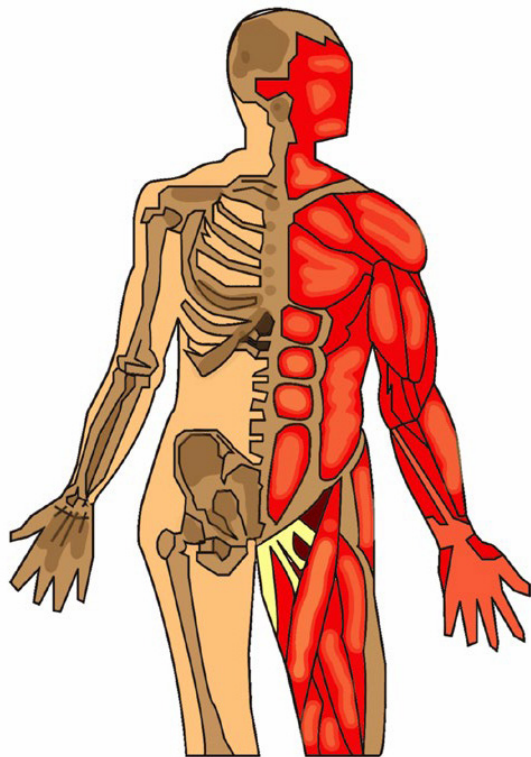
W Werkblad: Spieren en botten

De opdracht

Kun jij de spieren aanwijzen?

En de botten?

Kleur de spieren rood en de botten geel.

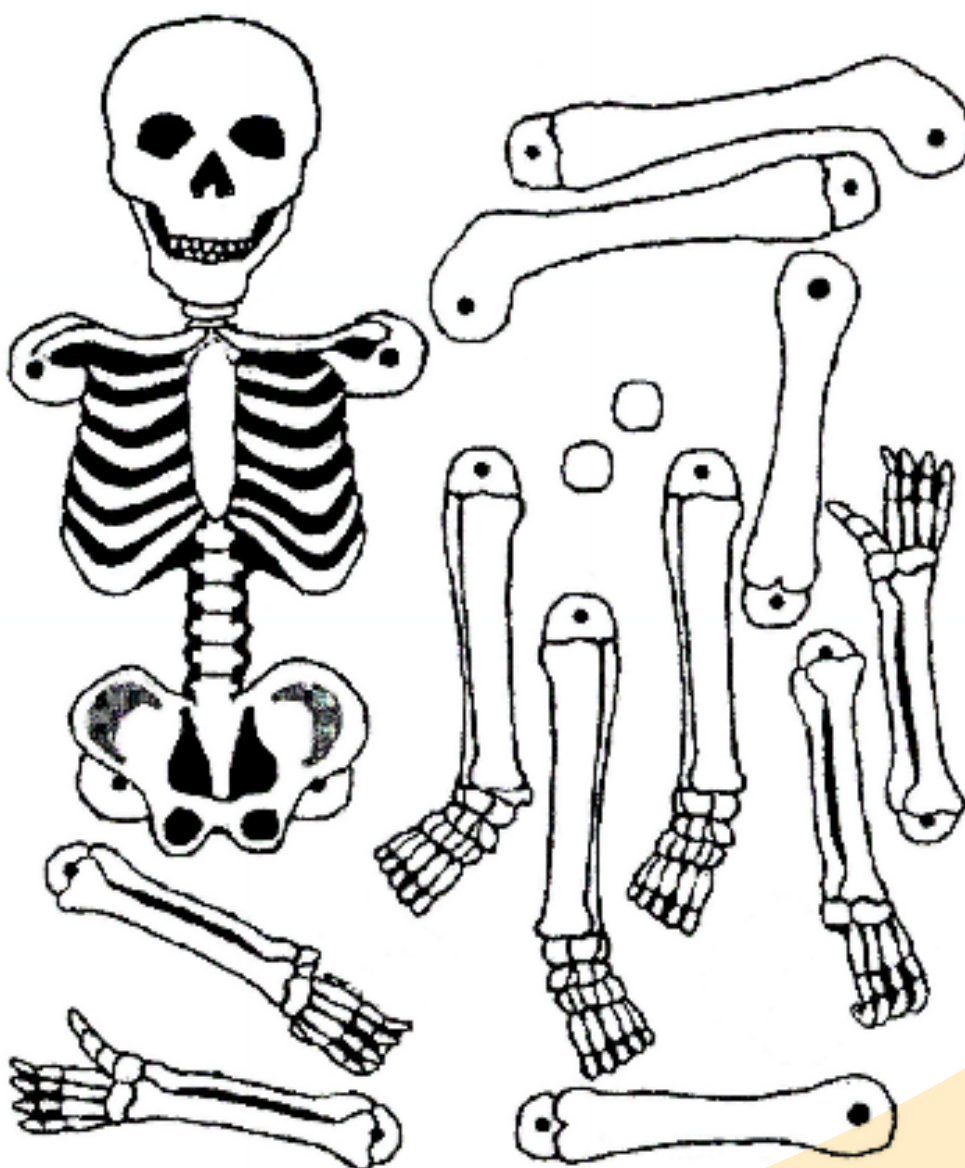


W Werkblad: Skelet

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

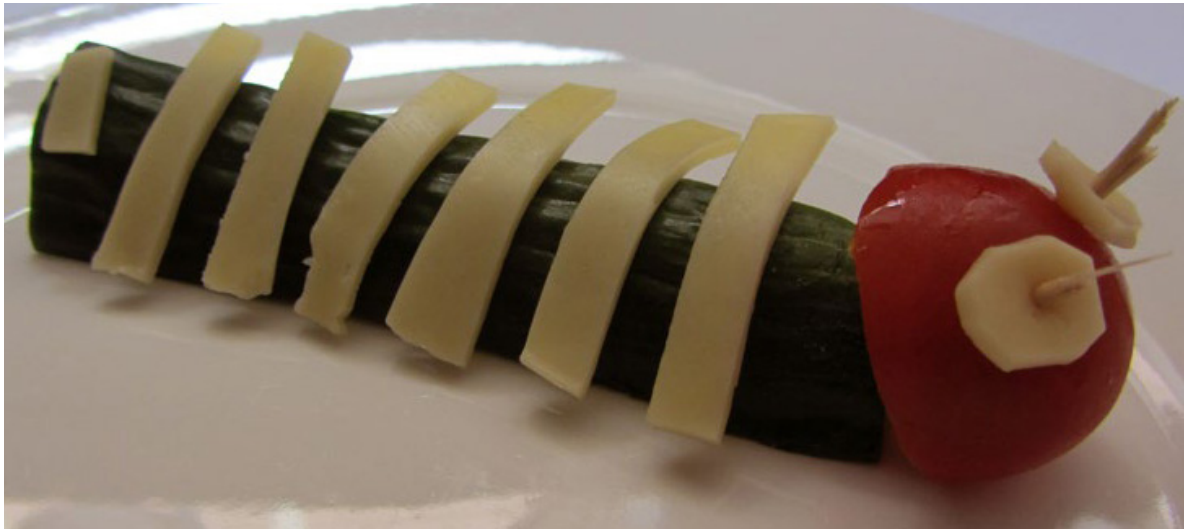
Een hapje maken

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.
Cocktailprikkertjes, 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://funkylnunch.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.

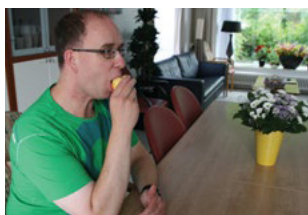
De opdracht

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.



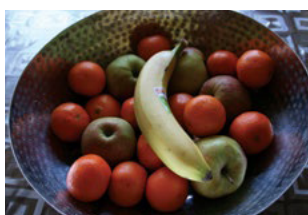
Je hebt dan energie om te bewegen. Bijvoorbeeld om te wandelen.



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.

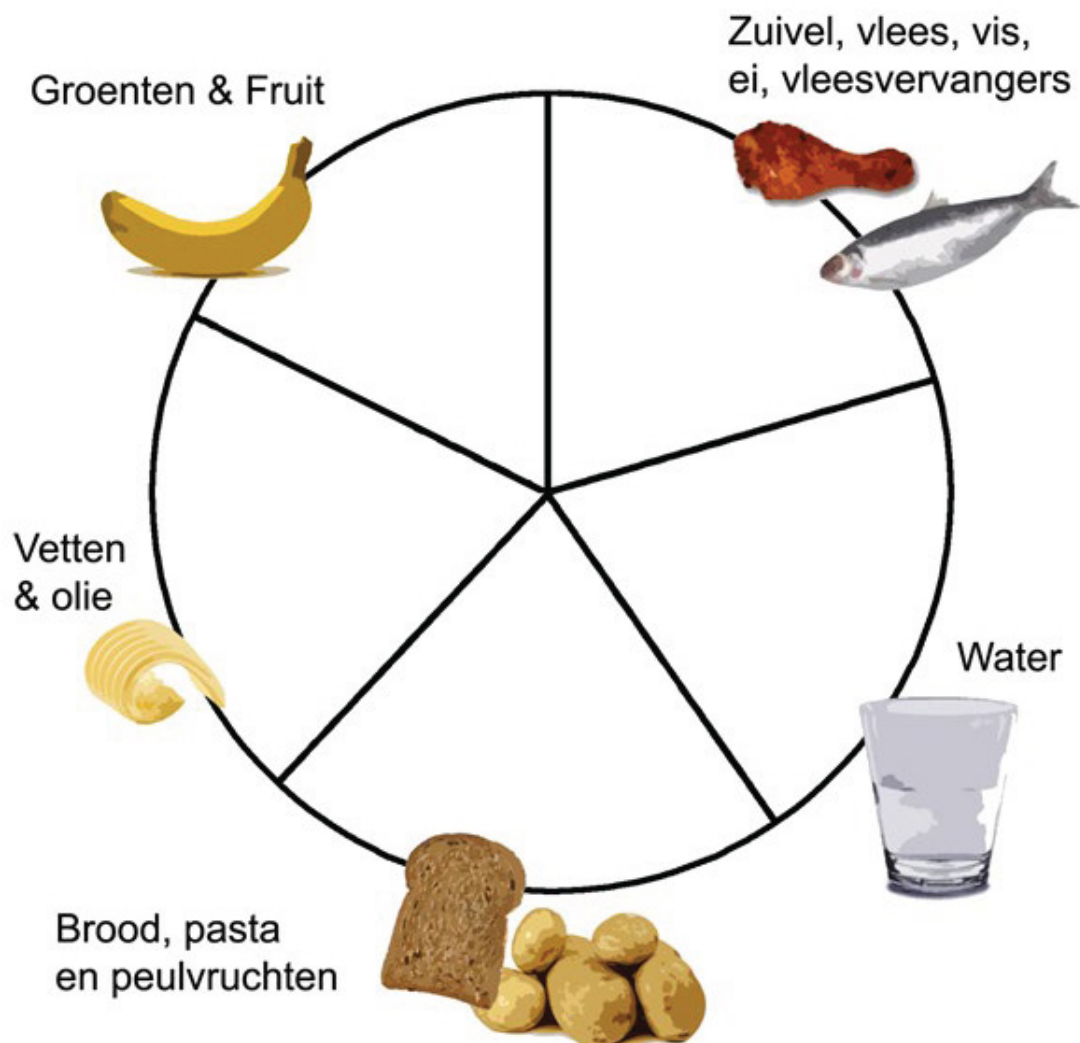
W Werkblad: Mijn schijf van vijf

De opdracht

Scheur plaatjes uit van gezond eten dat jij graag eet.

Plak het hier op.

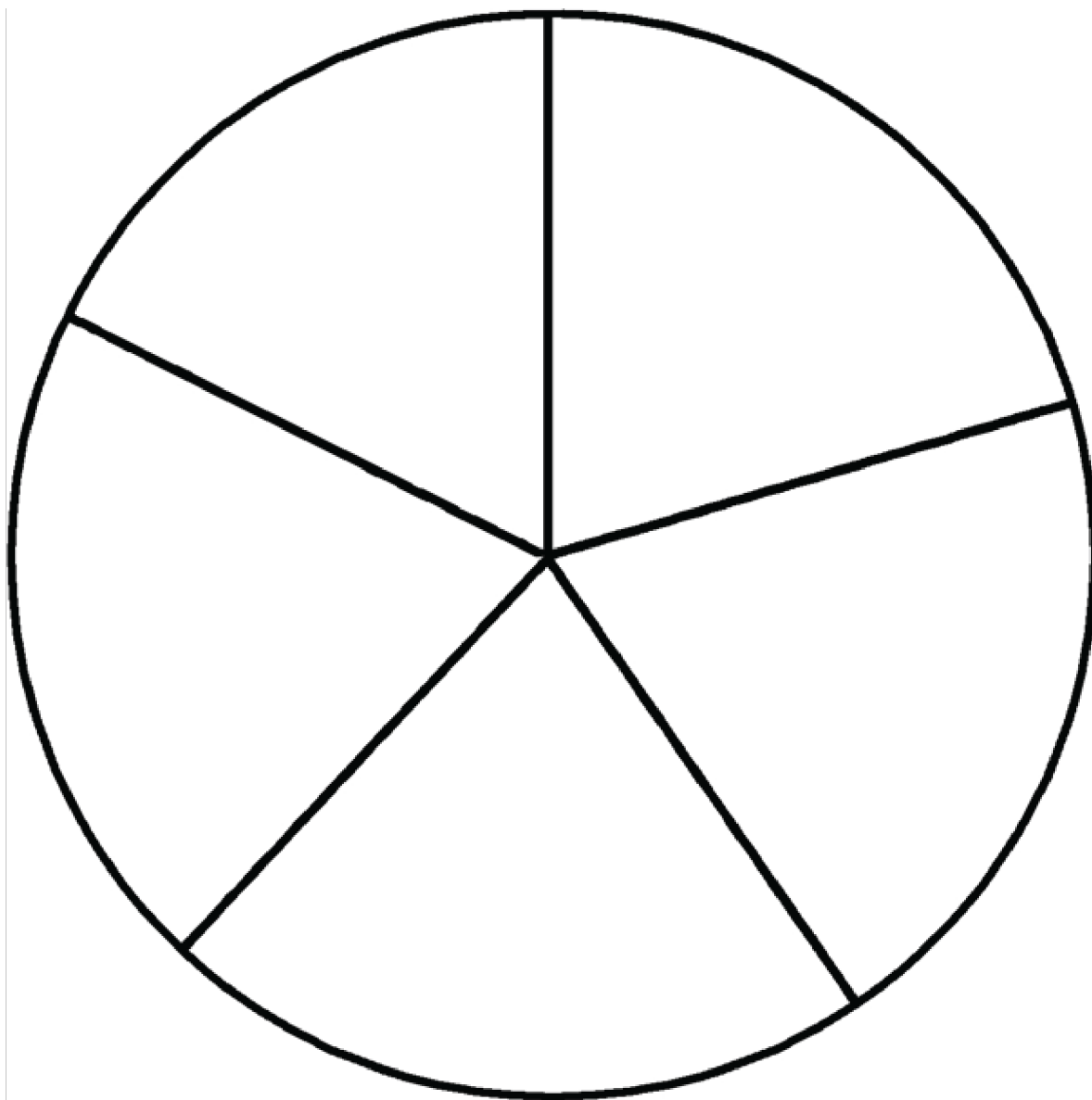
Zo maak je je eigen schijf van vijf.



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:

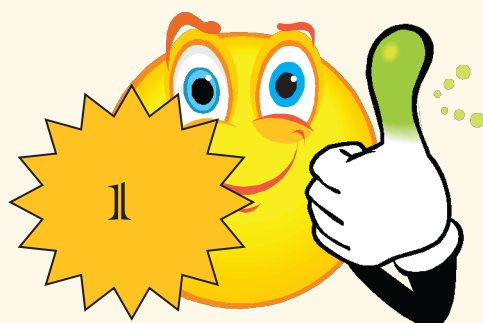
.....

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 Foto's bewegingsles	zwembroek, wandelschoenen, hoge hakken, nette kleren etc.
Kleurkaarten groen/rood	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 10	ALGEMEEN
Meegleverd: Foto's van Alle activiteiten en Overige (duim omhoog/omlaag)	Meegleverd: 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

