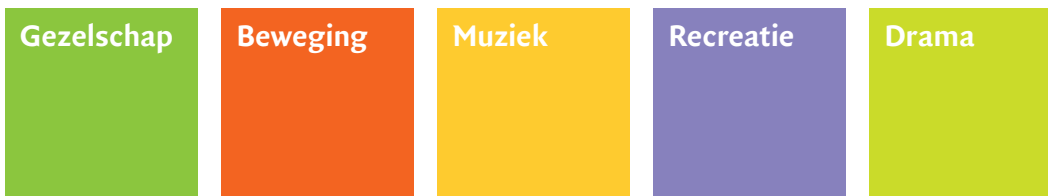


Inhoud

Gezelschap

Slangenspel	11
Raad de plaat	13
Gespreksgroep met het ganzenbordspel	15
Speel het spel	19
Woorddomino	23
Veelzijdig domino	25
Kaartkienen	27
Bloemen/groenteveilingspel	29
Pim Pam Pet – de letters van het alfabet	33
Tien-antwoordspel	35
Wijndobbelspel	37
Verjaardagskaartenspel	39
Voetbalspel	41
Sprookjes-kleurenspeel	45
Pokeren	47

Rubrieken:



Beweging

Zit-fit-hockey	51
Bewegen op muziek	53
Nog meer bewegen op muziek	55
Gymclub	59
Bewegen-met-stippenkleed	63
Beweegkoord	65
Bewegen met een ringdoek	67
Poortjes-werpspel	69
Bewegen met eenvoudige, goedkope materialen	71

Muziek

Muziek maken met ritmestokjes	75
Liedjesvoelzak	77
Het orkest	79
Muziek actief met ouderen	81
Liedjestriviant	85
Raad het lied	89

Recreatie

Foto-bingo	93
Omgeven door water	95
Levend ganzenbord	99
Spelmiddag met de Wii-computer	103

Drama

In de hoedensalon	109
Hints	111
Met schmink en pruik een ander ik	115

Voorwoord

Bewegen is gezond en het draagt bij aan de vitaliteit van ouderen. Iedereen kan het, zittend of staand, vanuit de rolstoel of achter de rollator. Een ander soort training biedt het spel van vraag en antwoord. Deze vorm van hersengymnastiek, het meedoen aan gezelschapspellen, is een prima middel om sociale contacten te stimuleren. Het voorkomt eenzaamheid, sociaal isolement. Genoeg inspiratie dus voor het samenstellen van het vierde boek in de serie Activiteiten met ouderen met als titel *Spel en bewegen in de groep*. De 37 onderwerpen in de rubrieken gezelschap, beweging, muziek, recreatie en drama zijn op systematische wijze tot in detail uitgewerkt en beschreven. Bij iedere activiteit staat aangegeven hoeveel voorbereidingstijd nodig is, hoe lang de activiteit duurt, hoe groot de groep mag zijn, hoeveel begeleiding nodig is en in welke beginsituatie de oudere zich moet bevinden om aan de activiteit deel te kunnen nemen. In de uitwerking van het onderwerp staat uitleg over: de doelgroep en welk doel heeft de activiteit? Wat ga je doen? Hoe pak je het aan? Welk materiaal heb je nodig en tips bij de uitvoering. Met aanpassingen zijn de activiteiten toegankelijk voor alle niveaus en mogelijkheden van ouderen.

De gekozen onderwerpen zijn een selectie uit de Pasklaar activiteitenkaarten, die eerder bij Bohn Stafleu van Loghum als kaartensysteem verschenen zijn. Als redactie hebben we aan de totstandkoming hiervan met veel plezier gewerkt. Met het bundelen van de activiteiten in dit boek is het onze wens om nog veel meer activiteitenbegeleiders van ouderen te bereiken met deze praktische houvast. Wij zijn ervan overtuigd dat dit boek u een praktische en creatieve inspiratiebron biedt om de ouderen te ondersteunen in het bieden van een prettige tijdsbesteding. Tot slot wensen we u heel veel plezier met de uitvoering van de activiteiten!

Gea Savonije & Els Wouda

VOORBEREIDING

4:00 + 0:10

DUUR

0:15-1:00

GROEPSGROOTTE

2-10

BEGELEIDING

1-2

ACTIVITEIT

gezelschap

Slangenspel

INSTAPNIVEAU

COGNITIEF

middelmatig

SOCIAAL

normaal

CONCENTRATIE

normaal

LICHAMELIJKE INSPANNING

weinig



Slangenspel

Wat is het doel?

- stimuleren van het geheugen door kennis en persoonlijke ervaringen;
- activeren van het denkvermogen;
- stimuleren van de cognitieve vaardigheden;
- bevorderen van sociale contacten;
- spel als ondersteuning van gespreksstof.

Wat ga je doen?

Het slangenspel bestaat uit een groot aantal cirkels in verschillende kleuren. Elke kleur staat voor een thema. Bij elk thema horen vragenkaarten van dezelfde kleur, bijvoorbeeld: rood: koningshuis; geel: Nederland; groen: hoofdsteden; donkerblauw: afkortingen; paars: sprookjes; lichtblauw: algemeen; oranje: dieren; lichtgroen: Twente. De cirkels worden in een willekeurige kleurvolgorde op de tafel gelegd in de vorm van een slang (ketting). Om de tien cirkels komt een cirkel met een smile, daarvoor gelden speciale spelregels. Zorg dat de verschillende smiles verdeeld zijn over het spel.

Wat heb je nodig?

- grote tafel waar alle deelnemers en de spelleider(s) omheen kunnen zitten;
- zestig cirkels in zes verschillende kleuren met een doorsnede van 10 cm, dus van elke kleur tien stuks;

- tien witte cirkels met een gezichtje erop, waarvan er vier lachen, twee boos kijken en twee een neutrale gezichtsuitdrukking hebben;
- grote pionnen of sjoelschijven;
- stickervellen voor de naam;
- grote dobbelsteen.

Hoe pak je het aan?

De cirkels worden in een willekeurige kleurvolgorde op de tafel gelegd in de vorm van een slang (ketting). Om de tien cirkels wordt een cirkel met een smile gelegd. De cirkels met een smile erop worden gebruikt voor speciale spelregels.

De spelleider neemt de vragen voor zich. De pionnen worden verdeeld over de deelnemers. Er kan gekozen worden voor verschillende gekleurde pionnen of voor sjoelschijven met stickers erop met de naam van de deelnemer. Bij een kleine groep krijgt iedere deelnemer een pion. Bij een grote samenstelling krijgen de deelnemers als duo een pion of bij twee groepen tegen elkaar elke groep één pion.

De spelleider bepaalt wie gaat beginnen. De deelnemer gooit met de dobbelsteen en zet zijn pion vooruit. Komt de pion op een gekleurde cirkel, dan krijgt de deelnemer een vraag over het thema dat bij de kleur van de cirkel hoort. Komt de pion op een smile, dan gelden de volgende regels:

- lachende smile: pion nogmaals het aantal gegooide ogen vooruit zetten, deelnemer krijgt nog een vraag;
- smile met neutrale gezichtsuitdrukking: het aantal ogen dat gegooid is achteruitgaan, deelnemer krijgt nog een vraag;
- boos kijkende smile: begin opnieuw...
- winnaar is de deelnemer die als eerste het einde van de slang bereikt.

Tips

Het spel kan uitgebreid worden met andere vragen (bijv. vragen uit de eigen regio). Er kunnen meer of minder smiles gebruikt worden. Bij de smiles kunnen ook andere regels bedacht worden. Bijvoorbeeld: sla een beurt over of: ga twee plaatsen terug.