



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Handleiding	6
Activiteiten met wat je al in huis hebt	8
- Binnen	
○ Handdoekparachute	10
○ Knippen	11
○ Muziek: wc-rolletje met rijst	12
○ Muziek: blikken	13
○ Overgooien (knuffel)	14
○ Scheerschuim	15
○ Vouwen	16
- Buiten	
○ Bladeren rapen	18
○ Harken	19
○ Kegelen met flessen /waterflessen	20
○ Voetballen met waterflessen	21
- Binnen & Buiten	
○ Blik gooien	23
○ Dansen	24
○ Kastanjes	25
○ Krant gooien	26
○ Vegen	27
Activiteiten met extra materialen	28
- Binnen	
○ Bingo	30
○ Crepepapier	31
○ Koekjes bakken	32
○ Koekjes/muffins versieren	33
○ Kleien	34
○ Kleuren/tekenen	35
○ Kralen rijgen en sieraden maken	36
○ Legpuzzel	37
○ Memory	38
○ Ministeck	39
○ Rollen van ballen	40
○ Verven/ Vingerverven	41
○ Voetenbad	42



- Buiten	
○ Badminton	44
○ Jeu de boules	45
○ Voetbal	46
- Binnen & Buiten	
○ Activiteit kring rond met Ring en Toverkoord	48
○ Activiteit kring rond met Ring en Stok	49
○ Mikken pittenzakjes	50
○ Overgooien ballen	51
○ Overslaan ballon	52
○ Parachute	53
Nawoord	54



Inleiding

Welkom, voor je ligt het “Doe-Boek” met activiteiten voor in de ‘vrije’ tijd van verstandelijk en/of lichamelijk gehandicapten. Het boek is bedoeld voor alle woningen binnen Zozijn en dient als “handvat” voor begeleiders om diverse recreatieve activiteiten aan te bieden aan cliënten.

In dit boek vind je uiteenlopende activiteiten die op maat aangeboden kunnen worden aan de doelgroep. Zo zijn er activiteiten voor binnen en/of buiten te vinden, van het rapen en opplakken van bladeren tot het overgooien met een bal. In het doe-boek wordt gesproken van cliënt, wij willen erbijilstaan dat waar ‘cliënt’ staat, ook ‘cliënten’ gelezen kan worden of waar ‘hij’ staat ook ‘zij’ gelezen kan worden..

Het “Doe-Boek” heeft de volgende uitgangspunten:

- *Invulling van de vrije tijd*

De beschreven activiteiten bieden begeleiders ideeën om de vrije tijd van de cliënt op een zinvolle manier in te vullen.

- *Uitnodigende activiteiten op maat*

De activiteiten die in dit boek staan beschreven zijn uitnodigend voor de begeleiders en kunnen op maat aan de cliënt worden aangeboden.

- *Laagdrempelig uit te voeren*

Alle activiteiten zijn laagdrempelig beschreven zodat er, om een activiteit uit te voeren, bijna geen tot helemaal geen tijd nodig is om een activiteit voor te bereiden.

Met activiteiten kan de cliënt vaardigheden ontwikkelen of behouden op de volgende gebieden:

- *Zintuiglijke ontwikkeling.* Door middel van kijken, ruiken, proeven, voelen en horen leert de cliënt verschillen kennen en daarbij ook over zichzelf en zijn omgeving.
- *Motorische ontwikkeling.* Tijdens het uitvoeren van activiteiten leert de cliënt speelgoed te hanteren, handelingen te coördineren en voorwerpen vast te houden.
- *Cognitieve ontwikkeling.* In het uitvoeren van activiteiten ontdekt en onderzoekt de cliënt dingen. Actief maakt de cliënt kennis met eigenschappen van voorwerpen, bijv. de begrippen groot en klein, zonder dat hij pes se deze begrippen moet kennen.
- *Taalontwikkeling.* Het uitvoeren van activiteiten helpt bij het ontdekken en versterken van de taal als symbool en van betekenissen van woorden. Denk hierbij aan non verbale communicatie als, elkaar aankijken, op je beurt wachten en gebaren maken als reiken en wijzen en aan de verbale communicatie: het benoemen, vragen stellen e.d.
- *Sociaal-emotionele ontwikkeling.* Activiteiten uitvoeren biedt mogelijkheden om plezier te beleven aan je



lichaam en om onrust en spanning af te zwakken. Tijdens het spelen leert de cliënt over de wisselwerking tussen hemzelf en de ander. De cliënt krijgt de gelegenheid om ideeën, gedragingen, omgangsregels en gewoonten over te nemen.

Wij hopen met dit doe-boek handvatten aan te reiken aan begeleiders om inactieve momenten te veranderen in actieve momenten voor de cliënt. Daarnaast heeft het doe-boek een groei-karakter. Dit betekent dat de activiteiten de 'groei' van de client bevorderen en dat het doe-boek kan 'groeien'. Het boek is nog niet af, waarbij we jullie als begeleiders willen vragen om zelf activiteiten toe te voegen als jullie leuke ideeën hebben.

Wilp, april 2013

Rowie Kloosterboer (stagiaire Bewegingsagogie)
Jasper Oostra (stagiaire Bewegingsagogie)
Laura Merkenhof (stagiaire Orthopedagoog)

Ook namens:

Liesbeth Boersma (fysiotherapeut), Lilian Tilmans (fysiotherapeut), Riet Messerschmidt (orthopedagoog), Gerlinde Slagman (begeleider op Lathmerweg 2C), Majorie Rengerink (communicatieadviseur)



Handleiding

Een spelactiviteit kiezen:

Elke cliënt is een uniek persoon. Het is belangrijk een activiteit te kiezen op basis van de behoeften en mogelijkheden van de cliënt. Een hulpmiddel hierbij is B.E.N. in de omgeving. B.E.N. in de omgeving is een methodiek die binnen Zozijn is ontwikkeld om de unieke cliënt te begrijpen. Hieronder is de methodiek kort weergegeven:

B = Biologische factoren, het gedrag van de cliënt wordt tot een zekere mate bepaald door het lichamelijk functioneren. Het is van belang om inzicht te hebben in het lichamelijk functioneren en de invloed daarvan op het gedrag en de mogelijkheden van de cliënt.

E = Ervaringen, elke cliënt wordt in de loop van zijn leven verder gevormd door zijn ervaringen. De ervaringen die je in de loop van je leven opdoet vormen het *zelf*. Om de cliënt te begrijpen is het belangrijk iets te weten van hoe zijn leven is gelopen en vooral welke sporen dit heeft achtergelaten in het huidige functioneren.

N = Niveau van functioneren in het NU, als je het gedrag van de cliënt goed wilt verstaan, moet je inzicht hebben in het niveau van het functioneren op dit moment. Het gaat niet alleen over het cognitieve niveau, ook het sociale en het emotionele niveau spelen een rol.

Omgeving, je kunt een cliënt niet los zien van zijn omgeving. Om de omgevingsfactoren in beeld te brengen kijken we naar het *wij* (hoe gaan WIJ om met de cliënt; wat is een passende begeleidingsstijl?), wat (*WAT* bieden wij aan; welke activiteiten en materialen?) en waar (*WAAR* bieden wij het aan; binnen/buiten, prikkelrijke/-arme omgeving?).

Wil je activiteiten aan de cliënt aanbieden dan is het belangrijk dat je van boven genoemde punten bewust bent. Hieronder schetsen we een voorbeeld:

Tom is een cliënt met een verstandelijke beperking ten gevolge van zuurstofgebrek bij de geboorte; ook is er sprake van autisme (lichamelijk functioneren). Tom heeft in zijn leven met verschillende woningen en verschillende begeleidingsstijlen te maken gehad. Van huis uit heeft hij belangstelling voor Nederlandstalige muziek meegekregen (ervaringen). Tom heeft een IQ van 65 en zijn zelfredzaamheid is vergelijkbaar met die van mensen met een lichte verstandelijke beperking. Zijn emotionele ontwikkelingsleeftijd wordt geschat op maximaal 7 jaar (Niveau van functioneren in het NU).

Wanneer we Tom activiteiten willen aanbieden, is het belangrijk Tom op een voorafgesproken tijdstip te benaderen en te benoemen wat er gaat gebeuren. Ook heeft Tom tijd nodig om na te denken over de instructie (WIJ). Gekozen wordt voor een activiteit die bij zijn interesses past, zoals muziek maken met blikken. Deze activiteit kan afgewisseld worden door bijvoorbeeld te trommelen op de tafel of meezingen door de microfoon met Nederlandstalige cd's (WAT). Doordat het Tom moeite kost om zich op een activiteit te concentreren, bieden we de activiteit binnen in een prikkelarme omgeving aan, bv. zijn eigen kamer (WAAR).

Wat is belangrijk in de begeleiding:

Het is belangrijk dat de begeleiding de spelactiviteiten vrijblijvend aanbiedt, waarbij de



houding een uitnodigend en stimulerend karakter draagt. Tussenschappen kunnen langzaam aangeboden worden om de cliënt vertrouwd te laten raken met het spelmateriaal.

- Bieden van veiligheid en structuur;
- Activiteit moet uitlokken tot spelen, beleving en zingeving;
- Biedt de cliënt tijd en ruimte;
- Zorg voor voldoende materiaal binnen handbereik;
- Wees je bewust van de veiligheid van de cliënt en de gebruikte materialen, als de situatie onveilig lijkt biedt dat in plaats van bv. een glazen fles een plastic fles aan;
- Moedig de cliënt aan, steun het en troost het als het tijdens spel tegenslagen tegenkomt;
- Blijf de interactie met de cliënt aangaan ook al is de response gering.

Gebruikshandleiding:

Onder elk tabblad zijn verschillende activiteiten in de diverse categorieën te vinden. Er is gekozen voor een onderverdeling in activiteiten met wat je al in huis hebt (huis-, tuin- en keuken materialen) en activiteiten met extra materialen. De twee hoofdcategorieën zijn onderverdeeld in activiteiten die binnen, buiten of binnen en buiten plaats kunnen vinden.

Bij de keuze voor een activiteit maak je gebruik van B.E.N in de Omgeving voor een cliënt. Daaropvolgend een categorie kiezen waar je een activiteit van wilt uitvoeren. Houdt de cliënt van buiten, kies dan voor een buitenactiviteit.

Dit is het icoon voor binnen



Dit is het icoon voor buiten



Dit is het icoon voor binnen en/of buiten



Elke beschreven activiteit heeft dezelfde opbouw. Eerst wordt vermeld wat de naam van het spel is en welke materialen hiervoor nodig zijn. Hierna volgt een algemene beschrijving van het spel en tot slot worden een aantal variaties gegeven om de activiteit makkelijker of moeilijker te maken. Op deze manier is de activiteit specifiek aan te passen aan de cliënt.



Door bovenstaande aandachtspunten mee te nemen tijdens de spelactiviteiten wensen wij jullie heel veel succes en natuurlijk veel plezier!



Activiteiten met wat je al in huis hebt



Kleien
Binnen
Kleuren
Ministeck
Vingerverven
ballen
Overgooien
Muziek
Bingo
Verven
Scheerschuim
Koekjes
Knippen
Kralen
Crepepapier
knuffel
bakken
Memory
Handdoekparachute
Legpuzzel
Voetenbad
tekenen
Vouwen



Handdoekparachute



Materiaal

- Grote badhanddoek
- Bal

Werkwijze

De cliënt en de begeleider staan tegen over elkaar. De cliënt houdt de badhanddoek vast aan de punten aan de ene kant. De begeleider houdt de badhanddoek aan de andere kant bij de punten vast. Beweeg de handdoek omhoog en omlaag. De begeleider geeft aan wanneer de handdoek omhoog en omlaag gaat. Zo kan je de badhanddoek laten wapperen.

Variaties

Makkelijker

- Een cliënt onder de handdoek laten zitten. Zo kan de cliënt de wind en de badhanddoek kan voelen over zijn huid.

Moeilijker

- De cliënt laten aftellen, dan omhoog met de handen.
- Sneller laten wapperen.
- Een bal of ballon op de badhanddoek leggen: Hoe hoog kan de bal komen?
- De badhanddoek om het hoogste punt los laten, hierdoor zweeft hij langzaam naar beneden.

Knippen



Materialen

- Papier
- Schaar

Werkwijze

Leg papier en een schaar op tafel. Geef het papier aan de cliënt en in de andere hand de schaar. Laat de cliënt het papier inknippen.

Variaties

Makkelijker

- Geef de cliënt een strook papier die de cliënt door kan knippen.
- Wanneer de cliënt motorisch niet de beweging van het knippen kan maken, kan gebruik worden gemaakt van een blokschaar.
- Plak de losse stukjes papier op een leeg vel papier.

Moeilijker

- Laat de client vormen uit het papier knippen.
- Laat de cliënt een figuur uitknippen.
- Gebruik verschillende scharen met verschillende figuren.

Muziek: WC-rolletje met rijst



Materialen

- WC-rolletje
- Rijst
- Eventueel versierspullen

Werkwijze

Ga samen met de cliënt op zoek naar lege WC rollen. Deze moeten van de bovenkant goed dicht worden gemaakt. Daarna doet de begeleider er rijst (of ander materiaal met hetzelfde effect) in. Maak de onderkant dicht. Als je nu schud, krijgt je een leuk geluid.

Variatie

Makkelijker

- Geef de cliënt het WC-rolletje met rijst in de hand, en schud hier samen mee.

Moeilijker

- Laat de cliënt zelf het rolletje mooi versieren, en daarna mee schudden op het ritme van de muziek.

Muziek van blikken



Materialen

- Blikken
- Verf of andere middelen om de blikken te versieren
- (drum)stok

Werkwijze

Zoek blikken die leeg zijn. Haal de etiketten eraf. Laat 1 kant van het blik dicht. Deze blikken kun je versieren met bijvoorbeeld verf. Daarna kun je met een stokje op de dichte kant slaan, en heb je een eigengemaakt muziekinstrument.

Variatie

- Laat de cliënt met de drumstok of vingers op de trommel slaan.
- Zoek verschillende blikken. Deze geven allemaal een ander geluid, zodat je een eigen drumstel kan maken.
- Verf het blik in verschillende kleuren.

Overgooien knuffel



Materialen

- Knuffel

Werkwijze

De knuffel wordt overgegooid van begeleider naar de cliënt. De cliënt vangt de knuffel en gooit terug.

Variatie

Makkelijker

- Grotere knuffel.
- Kleinere afstand.
- Voor slechtziende mensen kan een knuffel met een geluidje erin gebruikt worden.
- Als de cliënt motorisch beperkt is en de knuffel alleen kan vangen, haal de knuffel dan bij de cliënt op na het vangen. Of als de cliënt alleen kan gooien, breng de knuffel naar de cliënt toe en laat de cliënt de knuffel weggooien.

Moeilijker

- Kleinere knuffel.
- Grotere afstand.
- Met meer cliënten; in een rondje of een driehoek gaan staan.
- Je kunt ook meerdere knuffels tegelijkertijd overgooien.

Scheerschuim



Materiaal

- Bus scheerschuim
- Schort (tegen de vieze kleding)
- Leeg raam/tafel/douche
- (evt. verf om een extra dementie aan de tekening te geven.)
- (evt. groot wit papier (a5)).

Werkwijze

Maak een tafel leeg of kies een groot raam/spiegel waar de cliënt voor kan staan. Spuit scheerschuim op de tafel of het raam. Laat de cliënt het scheerschuim uit smeren, vastpakken om te ervaren hoe het voelt.

Variatie

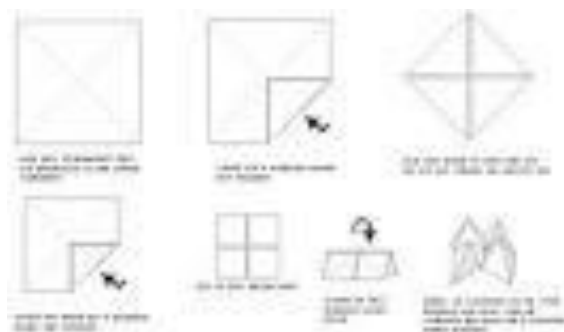
- Smeren met scheerschuim op de tafel of het raam. De begeleider kan een tekening in het scheerschuim maken en deze tekening kan de cliënt of begeleider 'wegsmeren'.
- Cliënt kan zelf een tekening maken op de tafel of het raam. Je kunt de cliënt ook vragen een handafdruk te maken.
- Je kunt de cliënt na het maken van de tekening vragen wat er getekend is. Tijdens het zelf maken van een tekening kun je de cliënt vertellen wat er getekend wordt.
- In plaats van een tekening te maken en deze 'weg te smeren', kan de tekening ook op een wit vel worden gedrukt. Leg een groot wit vel over de tekening en het scheerschuim, laat de cliënt het witte vel aandrukken en wanneer je het papier eraf haalt, blijft er een tekening achter op het vel papier.
- Spuit scheerschuim in een bak water. De cliënt kan er dan met de handen of voeten in voelen.
- Spuit scheerschuim op een spiegel. Als de cliënt het schuim wegveegt, ziet hij/zij zichzelf in de spiegel. Het is dan een soort kiekeboe spelletje.
- Als de cliënt vaak materialen in zijn mond stopt, is het slim om scheerschuim niet op tafel maar op een plank te spuiten en onder de stoel te schuiven. De cliënt kan dan met zijn voeten voelen. Het is ook een idee om het scheerschuim te vervangen door slagroom. De cliënt kan de slagroom dan gewoon in zijn mond stoppen. Slagroom is wel sneller opgelost.
- Als de cliënt motorisch beperkt is: Spuit scheerschuim op de handen van de cliënt. Je kunt dan samen met de



cliënt voelen, door bijvoorbeeld over de handen te wrijven.



Vouwen



Materialen

- Papier

Werkwijze

Leg papier op tafel. Ga naast de cliënt zitten en laat zien wat je met papier kunt doen. Vouw het door midden en laat de cliënt dit nadoen of laat de cliënt van een voorbeeld navouwen.

Variatie

Verschillende vouwwerkjes zoals hoedjes, bootjes, cijfers, letters, huisjes enz. zijn te vinden op het internet.

Harken
Bladeren
Voetballen
Waterflessen
Jeudeboules
Buiten
Kegelen
Badminton
Voetbal



Bladeren rapen



Materiaal

- Bladeren
- Plastic zak
- Evt. lijm
- Evt. papier

Werkwijze

De cliënt en de begeleider gaan samen naar buiten en zoeken naar bladeren. De bladeren kunnen verzameld worden om een grote stapel van te maken of om op een papier te plakken. Ook kan de cliënt uitgedaagd worden om zoveel mogelijk verschillende bladeren te zoeken.

Variatie

- Een cliënt met motorische problemen kijkt hoe andere personen de bladeren rapen.
- De begeleider haalt een blad over het gezicht of de handen van de cliënt of gooit een aantal bladeren over de cliënt heen. De cliënt voelt op deze manier hoe een blad voelt en doet mee aan de activiteit.
- Wanneer de bladeren verzameld zijn, is het mogelijk de bladeren op een groot vel papier te plakken. De cliënt kan zelf de bladeren opplakken of meekijken met de begeleider.
- Het maken van 1 stapel bladeren:
 - o De cliënt kan de bladeren vast pakken en over zichzelf heen gooien; begeleider doet dit evt. voor.
 - o De cliënt kan de bladeren wegschoppen.

Harken



Materiaal

- Hark
- Emmer om afval in te verzamelen
- Tuinhandschoenen

Werkwijze

De cliënt en de begeleider gaan samen naar buiten en gaan harken. Het tuinafval kan verzameld worden in een emmer.

Variatie

- Een motorisch beperkte cliënt kijkt hoe de anderen harken.
- Wanneer het tuinafval verzameld is, kan de cliënt het tuinafval wegbrengen naar de container.

Kegelen met flessen



Materiaal

- Ballen
- Lege PET-flessen
- Evt. water

Werkwijze

De PET-flessen staan netjes bij elkaar opgesteld als kegels. De cliënt staat achter de beginstreep en heeft een bal. De cliënt rolt de bal naar de PET-flessen toe. Kijk hoeveel PET-flessen er in een keer omgaan. Zorg voor veiligheid van de cliënten en de begeleiding.

Variatie

- Maak er een wedstrijdje van: Wie met de minste worpen de PET-flessen om heeft.
- Maak er een wedstrijdje van: Welk team heeft de meeste PET-flessen om gegooid?

Makkelijker

- Afstand kleiner maken
- Grotere bal
- Grote flessen

Moeilijker

- Afstand groter maken
- Kleinere bal
- Kleinere flessen

Voetballen met waterflessen



Materiaal

- Bal
- PET-Flessen
- Water

Werkwijze

Elke cliënt krijgt een PET-fles gevuld met water. Deze PET-fles zet hij op de grond neer. Één cliënt heeft de bal. De cliënt probeert met de bal een PET-fles van een andere cliënt/begeleider om te trappen. Hierbij moet de cliënt/begeleider zijn PET-fles beschermen. Nu kan de andere cliënt of begeleider het proberen. Zorg voor veiligheid voor de cliënten en de begeleiding.

Variatie

- Maak er een wedstrijdje van: Maak twee teams en kijk welk team de PET-fles leeg heeft.
- Maak er een wedstrijdje van: Kijk welke cliënt het langst mee doet (wie heeft het meeste water in de PET-fles zitten?).
- De bal laten rollen met de hand in plaats van schoppen.

Makelijker:

- Kleinere ruimte.
- Grotere bal.

Moeilijker:

- Kleinere bal.
- Grotere ruimte.
- Kleinere flessen.

Blik
Overslaan
Kring
gooien
Vegen
Parachute
Krant
Mikken
Activiteit
Overgooien
Ballon
pittenzakjes
Kastanjes
Ballen
Dansen
BinnenEnBuiten



Blik gooien



Materialen

- Blikken
- Knuffels
- Ballen
- Pittenzakken

Werkwijze

De begeleider zet de blikken op elkaar in een piramidevorm (op de grond of op een tafel). De cliënt wacht achter de beginstreep. De cliënt heeft 3 ballen (knuffels of pittenzakken). Met deze 3 ballen mag de cliënt proberen om de piramide om te gooien. Als de piramide om is, bouwt de begeleider of de cliënt de piramide weer op.

Variatie

- 3 kleine piramides in plaats van 1 grote piramide.

Makkelijker

- Afstand kleiner.
- Grotere ballen.
- Grotere blikken.

Moeilijker

- Afstand groter.
- Kleinere ballen.
- Kleinere blikken.

Dansen



Materiaal

- Televisie met dvd speler
- Radio/CD speler
- 1 DVD: Moving Matters
- CD's

Werkwijze CD speler en CD

Kies een CD (verschillende thema's/interesse deelnemer) en stop deze in de CD speler. De cliënt zit met het gezicht naar de CD speler. Zorg dat het geluid hard genoeg staat. De cliënt kan zelf beslissen hoe hij gaat dansen. Daarnaast kan ook een CD worden gebruikt waarin de bedoeling wordt verteld. De cliënten kunnen op hun eigen niveau mee doen.

Werkwijze TV en DVD

Kies een DVD (verschillende thema's) en doe die in de DVD speler. De cliënt zit met het gezicht naar de tv toe. Zorg dat het geluid hard genoeg staat. Bij elk liedje wordt verteld wat de bedoeling is en wordt dit daarbij ook uitgebeeld. De cliënten kunnen mee doen op hun eigen niveau.

Variatie

Makkelijker:

- Verander van DVD/CD.
- Doe het zelf voor. Dans samen met de cliënt.
- Help de cliënt met bewegen.

Moeilijker:

- Verander van DVD/CD.
- Laat de cliënt zelf een dansje bedenken, help hem daarbij met uitvoeren.

Creatief met kastanjes



Materiaal

- Kastanjes/dennenappels/beukenootjes
- Verschillende soorten prikkers
- Schaar om de prikkers te knippen
- Evt. een naald om een gaatje te maken in de kastanje

Werkwijze

Maak een tafel leeg waar de cliënt aan kan zitten. Leg in het midden van de tafel verschillende prikkers en kastanjes klaar. Laat de cliënt ervaren hoe een kastanje voelt en wat je er van kunt knutselen.

Variatie

- Geef de cliënt de opdracht een knutselwerkje te maken. Stap voor stap. Begin met een makkelijk knutselwerkje en als het goed gaat kan een moeilijker knutselwerkje uitgevoerd worden.
- Laat de cliënt kastanjes inprikken met een prikker.
- Als de cliënt motorisch beperkt is kun je hem wel mee laten doen door de kastanjes te laten voelen.
- Laat een aantal mogelijkheden van knutselwerkjes zien en laat de cliënt zelf een knutselwerkje maken.

Krant gooien



Materiaal

- Kranten
- Knuffels/ Pittenzakken
- Touw/Toverkoord

Werkwijze

De krant wordt opgehangen aan een touw/toverkoord. Het touw kan bijvoorbeeld gespannen worden tussen twee stoelen of via spijkers aan de muur. Gebruik bij het ophangen van de krant de vouwlijn om de krant te laten hangen.

De cliënt staat achter de beginstreep. Elke cliënt heeft een knuffel/ pittenzak. De cliënt probeert met de knuffel de krant van het touw af te gooien.

Variatie

- Maak er een wedstrijdje van: Elke cliënt heeft zijn eigen krant. Wie heeft het snelst zijn krant op de grond heeft gegooid?
- Maak er een wedstrijdje van: Maak twee teams. Welk team heeft het snelst de kranten op de grond gegooid?

Makkelijker

- Krant in de breedte ophangen.
- Afstand kleiner maken.
- Grote knuffels/pittenzakken.
- Lijn lager hangen.

Moeilijker

- Krant in de lengte ophangen.
- Afstand groter maken.
- Kleinere knuffels/pittenzakken.
- Lijn hoger hangen.

Vegen



Materiaal

- Bezem
- Emmer om afval in te verzamelen
- Tuinhandschoenen

Werkwijze

De cliënt en de begeleider gaan samen naar buiten en gaan vegen. Het tuinafval kan verzameld worden in een emmer.

Variatie

- Een motorisch beperkte cliënt kijkt hoe de andere vegen of houdt alleen een bezem vast terwijl anderen vegen.
- Wanneer het tuinafval verzameld is, kan de cliënt het tuinafval wegbrengen naar de container.

Activiteiten met extra materialen



Kleien
Binnen
Kleuren
Ministeck
Vingerverven
ballen
Overgooien
Muziek
Bingo
Verven
Scheerschuim
Koekjes
Knippen
Kralen
Crepepapier
bakken
Memory
knuffel
Handdoekparachute
Legpuzzel
Voetenbad
tekenen
Vouwen



(Kinder)bingo



Materialen

- Bingo

Werkwijze

Geef de cliënt een kaart met een aantal cijfers. Geef jezelf of een andere cliënt ook een kaart. Pak een nummer uit een bak. Leg een fiche op het getrokken nummer tot de kaart vol is.

Variatie

- Bingo met plaatjes. Het spel wordt hierdoor visueler en cliënten die geen cijfers kunnen weten kunnen vaak wel plaatjes aan elkaar koppelen.
- Maak de kaart per rij vol.
- Speel met meerdere kaarten, zodat het spelniveau verhoogd wordt.

Crepepapier



Materialen

- Crepepapier
- Lijm
- Papier

Werkwijze

Geef het crepepapier aan de cliënt. Laat zien aan de cliënt wat je allemaal met het crepepapier kan doen, zoals: scheuren, bolletjes maken en deze bolletjes opplakken.

Variaties

Makkelijker

- Geef de cliënt een aantal bolletjes in zijn handen, laat de cliënt voelen.
- Laat de bolletjes op een leeg papier plakken.

Moeilijker

- Laat de cliënt de bolletjes op een tekening plakken.

Koekjes bakken



Materiaal

- Bloem
- Boter
- Suiker
- Eieren
- Zout
- Mixer
- Mengkom
- Spatel
- Koek vormen

Werkwijze

Klaarzetten van benodigdheden. Verwarm de oven voor. Meng de suiker en boter. Klop de eieren. Mix of kneed het tot een geheel, voeg bloem toe en bak de koekjes. Koekjes laten afkoelen en versieren van de koek. Opruimen van de keuken.

Variaties

- Laat de cliënt losse deelhandelingen doen:
 - o Mixen van het deeg.
 - o Kneeden van het deeg.
 - o Eieren kloppen.
 - o Vormen uit deeg drukken.
 - o Etc.
- Een cliënt die de motorische handelingen om een cake te bakken niet uit kan voeren, kan je wel mee laten doen door de verschillende texturen te voelen & ruiken.

Koekjes/muffins versieren



Material

- Cupcakes of koekjes
- Poedersuiker en water
- Versieringen

Werkwijze

Klaarzetten van benodigdheden.

Variaties

- Laat de cliënt losse deelhandelingen doen:
 - o Glazuur maken van water en poedersuiker.
 - o Glazuur op de koek/muffins doen.
 - o Versiering op de koek/muffin doen.
 - o Etc.
- Een cliënt die motorische handelingen om een koek te versieren niet uit kan voeren, kan je wel mee laten doen door de verschillende texturen te voelen & ruiken.

Kleien



Materialen

- Klei
- Uitdrukvormpjes
- Gladde, schone ondergrond

Werkwijze

Ga samen met de deelnemer aan tafel zitten. Zorg ervoor dat de klei op kamertemperatuur is, zodat het makkelijker te kneden is. Rol de klei uit en maak met de uitdrukvormpjes figuurtjes. Je kunt ook verschillende kleuren gebruiken.

Variatie

- Voor mensen met een ernstige verstandelijke beperking kun je inspelen op de zintuigen, bijvoorbeeld voelen, ruiken, proeven.
- Gebruik brooddeeg, dit is vooral voor deelnemers die veel in de mond stoppen.
- De deelnemer een figuurtje na laten maken van de begeleiding.
- De deelnemer gaat helemaal zelf verzinnen wat hij gaat kleien.

Kleuren/tekenen



Materiaal

- Potloden/wasco/krijt
- Papier
- Tafel en stoel
- Kleurplaat

Werkwijze

Leg een leeg vel (vraagt eigen creativiteit van een cliënt) of een kleurplaat voor de cliënt neer. Plak deze eventueel vast aan de tafel. Geef de cliënt een potlood of meerdere potloden.

Variatie

- Laat de cliënt het gevoel van het tekenen ervaren door de cliënt een potlood te geven (of leg een potlood in de hand van de cliënt) en beweeg samen met de cliënt over het papier. Vertel de cliënt wat je gaat doen.

Kralen rijgen: Sieraden maken



Materialen

- Kralen
- Touw/elastiek

Werkwijze

Leg de kralen en het touw/elastiek op tafel. Geef het touw aan de cliënt en geef in de andere hand een kraal. Laat de cliënt de kraal aan het touw rijgen.

Variatie

Makkelijker

- Gebruik grote kralen.
- Gebruik touw.
- Leg de kralen in een bak en laat de cliënt de kralen voelen. Ook het geluid dat de kralen maken als ze door de bak bewegen kan voor de cliënt een stimulatie zijn.

Moeilijker

- Gebruik kleine kralen.
- Gebruik elastiek.
- Laat de cliënt een patroon na rijgen.

Legpuzzel



Materialen

- Puzzel
- Gladde ondergrond

Werkwijze

Een puzzel maken. Stukjes in elkaar passen, en zorgen dat het plaatje passend wordt.

Variatie

Makkelijker

- Minder stukjes, grote stukken, eventueel een grondpuzzel.

Moeilijker

- Meerdere stukjes, kleinere stukjes.

Memory



Materialen

- Gladde ondergrond
- Memory kaarten

Werkwijze

Er zijn verschillende soorten plaatjes, waarvan er telkens 2 gecombineerd kunnen worden.

Variatie

Makkelijker

- Met weinig plaatjes spelen. Duidelijke plaatjes met felle kleuren.

Moeilijker

- Plaatjes op de kop leggen, zodat je goed na moet denken.

Ministeck



Materialen

- Ministeck

Werkwijze

Volgens een patroon de verschillende pinnetjes in een vorm (rooster) doen.

Variatie

Makkelijker

- Bij cliënten met een grovere motoriek is het makkelijker om grotere pinnen te gebruiken.

Moeilijker

- Volgens een vast patroon de pinnetjes in het rooster steken. Eventueel kleinere pinnetjes en een groter patroon.

Over rollen



Materiaal

- Verschillende soorten ballen
- Bolletje wol
- Tafel

Werkwijze

De cliënten en de begeleiding gaan aan een tafel zitten. De begeleider noemt een naam en rolt de bal naar de cliënt. De cliënt vangt de bal en noemt een naam. De bal wordt naar de volgende cliënt gerold. Zo komt elke cliënt aan de buurt.

Variatie

Makkelijker

- Grotere bal.
- Minder cliënten.
- Voor blinden: een bal met een belletje.
- Vervang de bal voor een bolletje wol. Zo kunnen de cliënten voelen en zien wat voor spoor het bolletje wol achter laat.

Moeilijker

- Kleinere bal.
- Meer cliënten.
- Staan in een kring, de bal over de grond rollen.

(Vinger)verven



Materialen

- (Vinger)verf
- Vel papier
- Evt. plakband
- Kwasten
- Water in beker
- Washand

Werkwijze

De begeleider kan de cliënt eerst kennis laten maken met de verf. Laat de cliënt er eens aan ruiken en laat het zien. Smeer dan eens wat verf aan de handen. Laat de cliënt de verf voelen. Maak een afdruk van de hand op papier of laat de cliënt lekker 'smeren' op het papier. Bevestig het papier met plakband aan de tafel. Zorg dat je een bak met water en washanden in de buurt hebt zodat je de handen van de cliënt schoon kunt maken.

Variaties

- Verwarm de verf heel kort in de magnetron. De cliënt voelt de warme verf, waardoor het tastzintuig extra geprikkeld wordt.
- Een andere aanpassing die je kunt maken is om in plaats van de vingers, de voeten te gebruiken bij het verven. Voornamelijk cliënten die materiaal snel in hun mond stoppen kunnen beter de voeten gebruiken.
- Ook is het een idee om een geurstof door de verf te mengen. Door de geur kan de cliënt nog meer geprikkeld worden.
- Als de cliënt slecht ziet of blind is: Kan de cliënt minder goed zien dan raden wij aan om een felgekleurde verf te gebruiken en papier waardoor de verf goed opvalt. Bijvoorbeeld blauw, geel, zwart en wit.
- Als de cliënt motorisch beperkt is: Smeer wat verf op de handen en laat de cliënt eraan voelen. Breng dan samen de handen naar het papier en laat de cliënt daar eens aan voelen.

Voetenbad



Materialen

- Voetenbad
- Geurolie of badgel
- Handdoeken

Werkwijze

Leg een handdoek onder het voetenbad. Laat een voetenbad vollopen met handwarm water. Doe hier badolie of badschuim bij in. Laat de cliënt de voeten erin stoppen. Op een voetenbad zitten meestal verschillende standen.

Harken
Bladeren
Voetballen
Waterflessen
Jeudeboules
Buiten
Kegelen
Badminton
Voetbal



Badminton



Materiaal

- Ballon
- Strandbal
- Shuttle
- Badmintonrackets

Werkwijze

De cliënt en de begeleider gaan op een paar meter afstand van elkaar af staan. De cliënt en de begeleider hebben allebei één badmintonracket in de hand. De begeleider begint met de opslag, dit wordt aangegeven door de naam van de cliënt te zeggen zodat die oplet. De cliënt slaat de ballon/shuttle terug naar de begeleiding.

Variatie

- Maak er een wedstrijdje van: zo vaak mogelijk overslaan.
- Maak er een wedstrijdje van: zo vaak mogelijk hoog houden.
- Een cliënt met een cliënt laten overspelen.

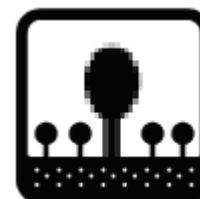
Makkelijker:

- Maakt de afstand kleiner.
- Pak een grotere ballon.
- Pak een badmintonracket met kortere hals.

Moeilijker:

- Maakt de afstand groter.
- Verander de ballon in een shuttle.
- Pak een badmintonracket met een langere hals.

Jeu de Boules



Material

- Pittenzakjes
- Mik voorwerp (krant, knuffel)
- Lint/pionnen

Werkwijze

De cliënt die mee doet krijgt een aantal pittenzakjes. De cliënt gooit de pittenzakjes zo dicht mogelijk bij het mik voorwerp.

Variatie

- Maak er een wedstrijdje van door een score bij te houden. Wie wint als eerste drie wedstrijdjes?

Makkelijker

- Afstand verkleinen om te gooien.

Moeilijker

- Verander de pittenzakjes in kleine balletjes.
- Een kleiner mik voorwerp.
- Afstand groter maken.

Voetbal



Materiaal

- Voetbal

Werkwijze

De cliënt en de begeleider gaan tegen over elkaar staan. De begeleider laat merken aan de cliënt dat de bal er aan komt. De begeleider trapt de bal naar de cliënt. De cliënt stopt de bal en trapt de bal weer terug naar de begeleider.

Variatie

- Met meerdere cliënten voetballen op een grasveld.
- Maak twee teams en twee goals en speel een wedstrijd.

Makkelijker

- Grotere bal.
- Kleinere afstand.
- Rollen met de hand.
- De bal stoppen met de hand en dan pas terug trappen.

Moeilijker

- Kleinere bal.
- Grotere afstand.

Blik
Overslaan
Kring
gooien
Vegen
Parachute
Krant
Activiteit
Overgooien
Mikken
Ballon
pittenzakjes
Kastanjes
Ballen
Dansen
BinnenEnBuiten





De kring rond met



Material

- Touw/toverkoord
- Ring

Werkwijze

De cliënten zitten in een kring. Het touw/toverkoord zit aan elkaar vast en het touw/toverkoord gaat door de ring heen. Elke cliënt heeft een stuk touw/toverkoord vast. De ring moet de hele kring door en begint bij de begeleider. De begeleider beweegt de hand omhoog, daardoor gaat de ring omlaag. De cliënt doet vervolgens zijn hand omhoog en daardoor gaat de ring naar de volgende deelnemer. Zo gaat de ring de hele kring door.

Variatie

- Zonder touw/toverkoord. Geef de ring door met de hand.

Makelijker

- Kleinere kring.
- Minder cliënten.
- Zeg wat de cliënt moet doen, bijvoorbeeld: hand omhoog of hand omlaag.

Moeilijker

- Grotere kring.
- Meer ringen aan het touw/toverkoord.
- Veranderen van richting, zo moet elke cliënt op letten.
- De ring sneller rond laten gaan.

Kring rond met een



Materiaal

- Ring
- Stokken

Werkwijze

De cliënten en de begeleiders zitten in een kring. De ring ligt op de grond voor de begeleider. De begeleider duwt met de stok de ring naar de cliënt naast zich. De cliënt pakt de ring over met de stok en duwt hem naar de volgende cliënt. Zo gaat de ring de hele kring rond.

Variatie

- In plaats van over de grond de ring door geven via de hand.
- Wedstrijdje van maken: zo snel mogelijk de ring rond laten gaan.
- Afwisselen van linksom en rechtsom, midden in een rondje. Zo blijven alle cliënten alert.

Makkelijker

- Kleinere kring.
- Kleinere stokken.
- Aangeven aan de cliënten welke kant op.

Moeilijker

- Grotere kring.
- Grote stokken.
- Meer ringen gebruiken, zo zijn meer cliënten te gelijk actief.

Mikken



Materiaal

- Pittenzakjes
- Werpmat
- Hoepels

Werkwijze

De begeleiding legt een werpmat en een beginstreep neer. De cliënt gaat achter de beginstreep staan. De cliënt heeft 1-2 pittenzakjes. De cliënt gooit de pittenzakjes op de werpmat. De cliënt pakt de pittenzakjes opnieuw en kan opnieuw het spel gaan spelen.

Variatie

- In hoepels gooien, dezelfde kleur pittenzak in de zelfde kleur hoepel.
- Maak er een wedstrijdje van tussen de cliënten of tussen begeleider en cliënt: wie de meeste punten gooit wint.

Makelijker

- Afstand kleiner maken.
- Grotere pittenzakken.
- Minder cliënten.

Moeilijker

- Afstand groter maken.
- Kleinere pittenzakken.
- In kleine hoepels gooien die op een verschillende afstand liggen. Kijken wie de meeste pittenzakjes direct in de hoepels gooit.

Overgooien



Materialen

- Bal

Werkwijze

De bal wordt overgegooid van begeleider naar de cliënt. De cliënt vangt de bal en gooit terug.

Variatie

Makkelijker

- Grotere bal.
- Ballon.
- Kleinere afstand.
- Rollen over de grond of tafel.
- Voor blinden en slechtziende kan je bal pakken met een belletje erin.

Moeilijker

- Kleinere bal.
- Grotere afstand.
- Met meer personen, in een rondje of een driehoek.

Over slaan



Materiaal

- Ballon
- Strandbal

Werkwijze

De begeleider en de cliënt staan/zitten tegen over elkaar. De begeleider slaat de ballon naar de cliënt. De cliënt slaat de ballon terug.

Variatie

- Maak er een wedstrijdje van: zo vaak mogelijk overslaan/de ballon mag de grond niet raken.
- Als de cliënt motorisch beperkt is, kan hij wel mee doen door de ballon te voelen, ruiken of horen. Laat de ballon langs het gezicht van de cliënt gaan. Laat de lucht er langzaam uit lopen.
- Ballon met rijst. Hierdoor hoort de cliënt de ballon

Makkelijker

- Grotere ballon.
- Kleinere afstand.

Moeilijker

- In plaats van een ballon een strandbal gebruiken.
- Grotere afstand.

Parachute



Materiala

- Parachute
- Bal

Werkwijze

De cliënt en de begeleider staan in een kring. De cliënt houdt de parachute vast aan een handvat. Hierbij geeft de begeleider aan wanneer de parachute omhoog en omlaag gaat. Zo laat je de parachute wapperen.

Variatie

- Een bal op de parachute leggen. Hierbij moet de bal op de parachute blijven liggen als er met de parachute wordt gewapperd.
- Een bal of ballon op de parachute leggen. Hoe hoog kan de bal komen?
- De parachute om het hoogste punt los laten, hierdoor zweeft hij langzaam naar beneden.
- Van de parachute een tent maken: de parachute zo hoog mogelijk laten komen en dan het lusje achter je rug houden/op het lusje gaan zitten.

Makkelijker

- Kleinere kring.
- Een cliënt er onder laten zitten. Zo kan hij de wind en de parachute voelen over zijn huid.
- Kleinere parachute.

Moeilijker

- Grotere kring.
- Een cliënt laten aftellen, dan omhoog met de handen.
- Sneller laten wapperen.
- De cliënt er onderdoor laten lopen.

Nawoord

De basis van dit DoeBoek is na een jaar lang werken klaar. Dit DoeBoek van stichting ZoZijn bevat nu zeer gevarieerde activiteiten die aangeboden kunnen worden aan allerlei groepen binnen de verstandelijk gehandicapten zorg.

Wel willen wij nadrukkelijk het groeikarakter van dit boek benoemen. Dit boek is namelijk nog lang niet compleet! Zo kunnen het aantal activiteiten- en de variaties in dit boek nog verder uitgebreid worden en kan het boek ook nog “Lathmerbreed” ingezet worden als middel om cliënten te helpen op een gerichte manier actief te zijn en plezier te beleven.

Indien u ideeën en/of tips heeft, kunt u dit op sturen naar FysiotherapieRegioLathmer@zozijn.nl.

Wij hopen dat dit boek in de toekomst nog verder ontwikkeld wordt met vernieuwende activiteiten zodat dit boek leuk blijft voor cliënt én begeleider!

Rowie Kloosterboer
Jasper Oostra
Laura Merkenhof

stagiaire bewegingsagogie
stagiaire bewegingsagogie
stagiaire orthopedagogie

Mede namens:

Riet Messerschmidt, Lilian Tilmanns, Liesbeth Boersma, Majorie Rengerink & Gerlinde Slagman.

