

C.121

VOORBEREIDING

0:30

DUUR

0:15-1:00

GROEPSGROOTTE

4-8

BEGELEIDING

1-2

ACTIVITEIT  
gezelschap

## Beweeg het brein!



INSTAPNIVEAU

COGNITIEF  
**normaal**

SOCIAAL  
**normaal**

CONCENTRATIE  
**normaal**

LICHAMELIJKE INSPANNING  
**normaal**



PASKLAAR

# C.121 Beweeg het brein!

## Doelgroep?

De doelgroep bestaat uit deelnemers die het leuk vinden om tijdens een vraag- en denkspel lekker te bewegen. Het spel is voor iedere doelgroep geschikt, omdat je de vragen kunt aanpassen. Heb je een groep dementerenden ouderen, dan zou je je bijvoorbeeld meer kunnen richten op herinneringsvragen. Bij een groep jongeren zou je meer vragen kunnen stellen over de bekende Nederlanders van nu. Je kunt ook verschillende thema's in het spel verwerken.

## Wat is het doel?

Het doel is om door middel van een spel de deelnemers actief te laten bewegen. De fijne motoriek wordt geoefend door knippen. Tevens wordt het geheugen getraind, de kennis vergroot en herinneringen opgehaald. Met het balspel worden ook de sociale contacten bevorderd.

## Wat ga je doen?

De deelnemers gaan samen een bal beplakken met diverse afbeeldingen, bijvoorbeeld naar een bepaald thema. Je hoeft de bal niet helemaal vol te plakken, vijf afbeeldingen is genoeg. In dit voorbeeld wordt het thema 'fruit' aangehouden. Laat deelnemers afbeeldingen van het onderwerp zoeken, deze uitknippen en met plakband op de

bal plakken.

Vooraf bedenk je vragen over de verschillende afbeeldingen en zet deze op kaarten. Zorg dat je bij iedere afbeelding ongeveer tien vragen hebt.

### Het spel:

De deelnemers zitten of staan in een kring en gooien de bal naar elkaar over. De deelnemer die de bal vangt, kijkt of er onder zijn rechter duim een afbeelding zit. Is dit het geval dan wordt er over die afbeelding een vraag gesteld en worden er herinneringen opgehaald. Wanneer de persoon de vraag beantwoord heeft, dan wordt er opnieuw met de bal gegooid. Zo train je het brein door middel van bewegen en het stellen van vragen. Wanneer er geen afbeelding onder de duim zit, wordt er verder gegooid.

Om de groepsdynamiek te vergroten, zou je er ook voor kunnen kiezen om meerdere deelnemers wat over de afbeelding te laten vertellen.

## Wat heb je nodig?

- tijdschriften/reclamefolders om afbeeldingen te zoeken;
- een schaar;
- plakband;
- een bal (het liefst een gladde, niet te zware bal);

- een pen;
- papier.

## Hoe pak je het aan?

Ga samen met de deelnemers op zoek naar afbeeldingen van fruit (bijvoorbeeld appel/banaan/mandarijn).

Plak deze afbeeldingen met plakband op de bal. Het is het gemakkelijkst als je de deelnemers hierbij laat samenwerken: één deelnemer houdt de bal goed vast en de andere deelnemer plakt de afbeelding op de bal.

Maak vervolgens vijf stapels met kaarten. Gebruik hiervoor vijf verschillende kleuren, waarbij iedere kleur bij een bepaalde afbeelding hoort. Schrijf op de achterkant van iedere kaart een vraag (zie voorbeelden) en op de voorkant de naam van de afbeelding. Voorbeeld: op de voorkant het woord appel en op de achterkant de vraag: vindt u een appel lekker?

Voorbeeldvragen bij de afbeeldingen:

Appel:

1. Vindt u een appel lekker?
2. Hoe groeien appels? Aan een boom
3. Noem eens verschillende soorten appels.  
Elstar, Jonagold, Goudreinet, Granny Smith, Pink Lady

- 4 In welke kleuren komen appels?  
*Rood, geel, groen*
- 5 Waar kun je appels kopen? *Supermarkt, groente- en fruitwinkel, markt, bij de boer*
- 6 Welke gerechten kun je van appels maken?  
*Appeltaart, appelflap, appelmoes, hete bliksem*
- 7 In welke landen groeien appels? *Landen op het noordelijk halfrond*
- 8 Welke appels groeien in Nederland?  
*Elstar, Jonagold, Goudreinet enzovoort*
- 9 Moet je een appel altijd schillen?  
*Nee, goed wassen is voldoende*
- 10 Welke dranken kun je van appels maken?  
*Appelsap, Apfelkorn, Appelcider, Appelbier*

#### Banaan:

- 1 Hoe groeien bananen? *Aan een boom, ze groeien naar boven*
- 2 Komen bananen ook in verschillende kleuren?  
*Nee, alleen geel; wel groen als ze onrijp en bruin als ze overrijp zijn*
- 3 Welke dieren vinden bananen lekker?  
*Apen, olifanten enzovoort*
- 4 In welke landen groeien bananen? *In tropische landen, zoals Ecuador, Costa Rica, Panama enzovoort*
- 5 Welke vorm heeft een banaan meestal? *Krom*
- 6 Hoe smaakt een banaan? *Zoet*

- 7 Ken je ook ander eten met bananensmaak?  
*Bananenvula, bananensnoepjes, pisang goreng, baka bana*
- 8 Groeit een banaan alleen of aan een tros?  
*Aan een tros*
- 9 Vindt u bananen lekker?
- 10 Welke vitaminen zitten er in banaan?  
*Vitamine B, C, K, A, E*

#### Peer:

- 1 Kent u verschillende soorten peren? *Conférence, Durondeau, Doyenne du Comice, Giesser Wildeman*
- 2 Kun je de schil van een peer eten? *Ja*
- 3 Waar moet je een peer bewaren?  
*Op een fruitschaal of in de koelkast*
- 4 Wanneer worden de peren geoogst in Nederland? *In de maand september*
- 5 Zijn peren gezond? *Ja, want ze zitten vol met mineralen (calcium, magnesium, kalium, koper er mangaan) en zijn goed voor het immuunsysteem*
- 6 Hoe weet je of een peer rijp is? *Als ze zoet ruiken en bij lichte vingerdruk rond het steeltje meegeven*
- 7 Kent u gerechten met peren? *Perentaart, stoofpeertjes, perenjam*
- 8 Kent u spreekwoorden met het woord peer?  
*Appels met peren vergelijken; Met de gebakken peren blijven zitten*
- 9 Welke soorten perenrassen zijn er? *Handperen*

*en stoofperen*

- 10 Waar zitten de meeste vezels bij een peer? *In de schil*

#### Druiven:

- 1 Kent u verschillende soorten druivenrassen?  
*Muscat, Merlot, Pinot Noir (wijnen worden vaak vernoemd naar het druivenras)*
- 2 Hebben druiven pitten? *Ja en nee: je hebt pitloze druiven en druiven met pit*
- 3 Kent u een drank die van druiven gemaakt wordt? *Wijn, druivensap, champagne*
- 4 Wanneer kun je het best druiven kopen?  
*Van eind augustus tot eind oktober*
- 5 Zijn er verschillende kleuren druiven?  
*Ja: groen, rood, blauw, blauwgrijs*
- 6 Wat krijg je als je druiven laat drogen? *Rozijnen*
- 7 Kent u spreekwoorden met het woord druif?  
*De druiven hangen te hoog; De druiven zijn zuur*
- 8 Wat betekent: 'je bent een rare druif'? *Je bent een beetje een vreemd mens*
- 9 Wanneer kan je een druivenstruik het beste planten? *Tussen september en maart*
- 10 Hoe noem je een druivenplant ook wel?  
*Wijnstok of wingerd*

#### Mandarijnen:

- 1 Bij welk Hollands feest worden er vaak manda-

- rijnen uitgedeeld? *Sinterklaas*
- 2 Kent u verschillende soorten mandarijnen?  
*Clementine, Satsuma*
- 3 Kun je de schil opeten? *Nee*
- 4 Uit welk land komt de Mandarijnse keuken?  
*China*
- 5 Waar kun je mandarijnen kopen?  
*Groenteman, supermarkten*
- 6 Uit welk land importeren wij de meeste mandarijnen? *Spanje en Marokko*
- 7 Hoe haal je de schil van een mandarijn?  
*Door de mandarijn te pellen*
- 8 Bevat een mandarijn ook pitten?  
*Soms wel, maar niet vaak*
- 9 Is een mandarijn gezond?  
*Ja, ze bevatten vitamine C, calcium en veel vezels*
- 10 Hoe kun je een mandarijn omschrijven?  
*Als een klein oranje balletje met een schil*

Leg de kaarten, met de categorie bovenop, in vijf stapels naast elkaar. Het spel kan beginnen!

#### Voorbeeldvragen over andere onderwerpen

##### Zomerbloemen

- Zonnebloem. Hoe ziet een zonnebloem eruit?
- Hoe groot wordt een zonnebloem?
- Klaproos. Welke kleur heeft een klaproos meestal?

##### Vakantielanden

##### Spanje

- Welke munteenheid hebben ze in Spanje?
- Welke bezienswaardigheden kunt u opnoemen?

##### Griekenland

- Wat eten ze in Griekenland?
- Kun je met de auto naar Griekenland?

##### Vakantiebezigdheden

##### Zwemmen

- Kent u verschillende zwemslagen?

##### Terrasje pakken

- Zit u graag op een terrasje? En wat bestelt u dan?
- Met wie doet u dat het liefst?

##### Spelletjes doen

- Welke spelletjes kent u allemaal?
- Welke spellen deed u vooral op vakantie?

##### Uitslapen

- Vindt u uitslapen fijn?
- Wie sliep er altijd het langste uit in uw gezin?

##### Vakantieslaapplaatsen

##### Tent

- Hebt u ooit in een tent geslapen?
- Wat heb je nodig om een tent op te zetten? (stokken/zeil/haringen)

##### Caravan

- Wat kan er allemaal in een caravan zitten? (bedden/keukentje/bank/toilet)
- Met welke snelheid mag je met een caravan achter de auto rijden?
- Mag iedereen met een caravan rijden?

##### Bungalow

- Bent u ooit op een bungalowpark geweest?
- Wat is een bungalow?
- Waar staan de meeste bungalows?

##### Hotel

- Wie werken er allemaal in een hotel?
- Heb je bij een hotel ook je eigen keuken?