

D.33

VOORBEREIDING

eenmalig

1:00

DUUR

0:10

per variatie

GROEPSGROOTTE

4-6

BEGELEIDING

1

ACTIVITEIT

bewegen

Spiegelen



INSTAPNIVEAU

COGNITIEF
normaal

SOCIAAL
normaal

CONCENTRATIE
normaal

LICHAMELIJKE INSPANNING
normaal



PASKLAAR

Doelgroep?

De doelgroep kan bestaan uit ouderen met een lichamelijke aandoening of licht dementerende ouderen. De deelnemers moeten over een redelijke concentratie kunnen beschikken.

Wat is het doel?

- ervaren van de sfeer;
- in beweging blijven;
- motoriek stimuleren;
- gevoel van eigenwaarde vergroten door mee te doen en eigen inbreng te hebben;
- een zinvolle dagbesteding bieden;
- concentratie en geheugen stimuleren.

Wat ga je doen?

We gaan diverse bewegingsspelletjes doen met als thema 'spiegelen': het doen en nadoen van diverse (eenvoudige) bewegingen op een aantrekkelijke en speelse manier.

Wat heb je nodig?

- een aparte ruimte met voldoende zitplaatsen waarbij iedereen elkaar goed en volledig kan zien (dus geen tafel in het midden);
- een kruk;
- eventueel een geluidsinstallatie met rustige (klassieke) muziek;

- voor enkele variaties zijn een tafel en een paar eenvoudige voorwerpen nodig, zoals een beker, servet en lepel (voor iedere deelnemer één).

Hoe pak je het aan?

Vorbereitung:

Bedenk welke bewegingen geschikt zijn voor de groep. Wat zijn de fysieke mogelijkheden van de deelnemers? Je kunt de deelnemers eventueel voorbereiden door een lichte warming-up te doen.

De activiteit:

De deelnemers zitten in een kring en de begeleider introduceert de activiteit 'spiegelen'. Wat is spiegelen, wat betekent dit woord? In de spiegel zie je iemand die precies hetzelfde doet als jij. In het geval van de spiegel ben je dat zelf natuurlijk, maar bij deze activiteit ben je elkaars spiegel. Je gaat elkaar dus precies nadoen, alsof je in een spiegel kijkt.

We beginnen met een warming-up.

De begeleider neemt plaats in het midden van de kring waar een kruk staat, en maakt verschillende bewegingen die de deelnemers nadoen. Het is de uitdaging om dit zo precies mogelijk te doen. Dus

als de begeleider zijn hand heel langzaam omhoog doet, doet de rest dat in precies hetzelfde tempo. Benadruk ook dat als het voor een bepaalde deelnemer lichamelijk niet mogelijk is om een beweging precies na te doen, hij of zij dan de beweging gewoon zover nadoet als mogelijk is. Bijvoorbeeld de arm half omhoog doen in plaats van helemaal.

Houd de bewegingen eenvoudig. Steek een voet naar voren of klap in de handen. Varieer het tempo van heel langzaam tot plotseling snel. Maak verschillende bewegingen ter inspiratie voor de deelnemers voor als zij straks zelf bewegingen moeten verzinnen. Bijvoorbeeld: knikken met het hoofd, zwaaien met de handen, draaien met de voeten, openen en sluiten van de handen, aantikken van de ellebogen, knipperen met de ogen, wiebelen met de benen enzovoort.

Draai af en toe op de kruk zodat alle deelnemers je bewegingen goed kunnen zien.

Na deze warming-up kun je verschillende vormen van dit spel doen.

Wie is de spiegel?

Eén deelnemer sluit de ogen en de begeleider wijst iemand anders aan. Degene die aangewezen is, is de spiegel. Alle anderen zijn het spiegel-

beeld. De deelnemer die zijn ogen had gesloten en dus niet weet wie de spiegel is, mag in het midden van de kring plaatsnemen en moet raden wie de spiegel is.

De spiegel doet bewegingen voor die de andere deelnemers na moeten doen. Het is de kunst voor de spiegel om dit buiten het zicht van de deelnemer te doen die in het midden zit, deze moet immers raden wie de spiegel is. De spiegel begint bijvoorbeeld met langzaam in zijn handen te klappen en iedereen doet mee. Degene in het midden moet goed opletten wie er het eerst begon – dat is de spiegel!

Leg uit dat alle bewegingen rustig en vaker achter elkaar gedaan moeten worden. Dus bijvoorbeeld 10x in de handen klappen en daarna overgaan naar een andere beweging, bijvoorbeeld met de handen op de knieën klappen of stampen met de voeten. Ook die beweging moet dan weer minimaal 10x herhaald worden.

De begeleider kan de deelnemer in het midden helpen door hem rond te draaien op de kruk en zo goed zicht te krijgen op iedereen en dus ook degene die hij moet raden. Ook kun je samen in het midden gaan zitten.

Het kan gezellig zijn om zacht een muziekje erbij op te zetten, maar dit kan ook voor te veel aflei-

ding zorgen. De begeleider kan dit zelf inschatten door te bekijken hoe de groep functioneert. Als de deelnemer in het midden weet wie het is, wijst hij hem aan.

De duospiegel:

Ga in tweetallen tegenover elkaar zitten en doe elkaars bewegingen na. De één is de spiegel, de ander het spiegelbeeld. De spiegel maakt een beweging en de ander doet hem zo goed mogelijk na. Het is niet de bedoeling om de bewegingen zo moeilijk te maken dat de ander het niet kan volgen. Het is de kunst om zo precies mogelijk te spiegelen. De begeleider kan dit sturen door beide deelnemers te vertellen wat hij ziet: zijn de spiegel en zijn spiegelbeeld precies elkaars kopie? Of zie je verschillen? Let er wel op dat je verschillen die worden veroorzaakt door eventuele beperkingen niet benoemt! Dat ontmoedigt alleen maar. Stimuleer en motiveer waar nodig door tips te geven, zoals het gebruik van een lager tempo.

De omkeerspiegel:

Als de duo's op elkaar ingespeeld zijn, kun je hierin ook variëren. Misschien kunnen ze elkaars bewegingen juist tegenovergesteld doen. De bewegingen moeten dan heel langzaam gedaan

worden, want dit is best moeilijk. Bijvoorbeeld: als iemand ja knikt, schudt de ander nee. Als de spiegel de hand omhoog doet, doet de ander hem naar beneden enzovoort.

Bespreek wat tegengestelden kunnen zijn, zoals omhoog – omlaag, snel – langzaam, links – rechts, enzovoort.

Voorwerpenspiegel:

Deze variatie kun je in duo's doen, waarbij de deelnemers tegenover elkaar zitten. Of je speelt met zijn allen rondom een grote tafel. Zorg dat de deelnemers een aantal dezelfde voorwerpen voor zich hebben staan. Dit kan heel eenvoudig zijn, bijvoorbeeld iedereen heeft een plastic bekertje, een lepeltje en een servet.

Nu kun je elkaars bewegingen weer gaan spiegelen, maar dan met gebruikmaking van de voorwerpen. Voor sommige deelnemers is dit makkelijker omdat ze dan houvast hebben om bewegingen te maken en ze niet geheel zelf hoeven te bedenken. Denk aan het open en dicht vouwen van het servet, het denkbeeldig roeren van iets in een bekertje, het omkeren van een bekertje op de tafel of het tikken van een lepeltje tegen een beker.

De begeleider kan deze activiteit ook weer eerst introduceren met een warming-up, waarbij verschillende bewegingen voorgedaan worden.

Rolspiegelen:

Deze activiteit is ook leuk om in een groep te doen. De begeleider doet het eerst eenmaal voor en neemt een beroep in zijn hoofd en beeldt dit uit. De deelnemers doen de bewegingen na en moeten al doende achterhalen welk beroep zij uitbeelden. Wie het weet, mag het roepen!

Emotiespiegelen:

Dit lijkt op het rolspiegelen, alleen wordt er geen beroep uitgebeeld, maar een emotie. Je kunt bij deze variatie ook afspreken om geen geluid te maken. Dan moet iedereen zich focussen op de gezichtsuitdrukkingen en bewegingen die bij een bepaalde emotie horen. Dit kan in tweetallen of in een groep gedaan worden.

Afronding:

Je kunt als afsluiting een paar vragen aan de deelnemers stellen: wat vonden zij van deze activiteit, misten zij dingen, waren er dingen opvallend of vernieuwend? Vonden ze deze bewegingsspellen moeilijk of juist niet? Misschien weten ze zelf nog variaties die de volgende keer uitgewerkt kunnen worden.

Evaluatie

- Hoe is de activiteit verlopen? Wat ging goed en wat minder goed? Wat waren hier de oorzaken van?
- Wat was de rol van de begeleider hierin? Was het mogelijk om deelnemers die moeite hadden om dingen na te doen, te helpen en ondersteunen? Welke dingen waren lastig te sturen?
- Was de voorbereiding voldoende? Had je voldoende spullen klaarstaan? Verliep de activiteit op een rustige manier, zonder storende onderbrekingen?

- Hoe was de moeilijkheidsgraad (niveau van de deelnemers)? Was de lichamelijke belasting te zwaar of konden de deelnemers dit aan?
- Hoe beviel de duur van de activiteit (te lang of viel de concentratie weg)? Pas eventueel aan voor een volgende keer.
- Maak een lijst met verbeter suggesties op het gebied van de voorbereiding en begeleiding van de deelnemers en registreer wat de fysieke belasting was en of deze aangepast moet worden. Bewaar deze punten en neem ze door voordat je deze activiteit opnieuw gaat uitvoeren.