

Ervaar het maar... met ballonnen

Materiaal

- opbergdoosje met daarin:
- ballon
- vulling bv water, rijst, bonen,...

Indien persoon motorisch goed (kan armen en/of handen uitstrekken)

Begeleiding:

Zittend voor de persoon op een krukje

Bewoner:

Zittend op stoel of in rolwagen

Methodiek

Ga voor de persoon zitten en wek zijn interesse door op het doosje te tikken. Observeer of de persoon reageert op het geluid.

Open daarna het doosje en neem de ballon uit de doos. Trek aan de ballon en laat dan los met 1 hand, zodat de ballon een geluidje maakt. Observeer of de persoon reageert op het geluid.

Blaas de ballon in enkele keren op. Laat tussen elke hap adem een momentje zodat de prikkel kan binnenkomen bij de bewoner.

Als de ballon volledig is opgeblazen, klop enkele keren met de ballon op je hand. Kijk telkens of de bewoner reageert op het geluid.

Bied daarna de ballon aan bij de bewoner. Leg de ballon in de bewoner zijn handen of laat de bewoner zijn handen op de ballon leggen. Laat de lucht langzaam uit de ballon lopen. Stop tussendoor eens een momentje en laat dan opnieuw wat lucht ontsnappen.

Tussendoor kan je een korte druk geven op de ballon, zodat de bewoner zich extra bewust wordt van de ballon in de hand.

Als je bewoners hebben die in de ballon knijpen, zorg dan dat je hem niet te hard hebt opgeblazen zodat hij niet ontploft.

Indien persoon motorisch beperkt (armen niet kan strekken, hand niet kunnen uitsteken, spastisch,...)

Bewoner:

Zittend op stoel of in rolwagen of op bed, zorg dat je ruimte hebt om tegen hem aan te zitten.

Kan ook in een liggende positie, zorg ook hier dat je plaats hebt om naast de persoon te liggen.

Begeleiding:

Ga naast de bewoner zitten of liggen. Leun lichtjes tegen hem of haar aan, schouder tegen schouder.

Methodiek

Hou je ballon vast aan de arm waarmee je tegen je bewoner leunt.

Tik met de ballon op je andere hand. Doordat je tegen de bewoner aangeleund zit, voelt deze jouw beweging.

Na een tijdje kan je met de ballon de knieën/handen van de bewoner tikken. Hou nog steeds contact met de schouders en bovenarmen die elkaar raken.

Herhaal ook steeds aan de andere kant van het lichaam!

Variatie met een gevulde ballon

Neem een doosje en stop daar je materialen in.

Ga voor de persoon zitten en wek zijn interesse door op het doosje te tikken. Observeer of de persoon reageert op het geluid.

Open daarna het doosje en neem de ballon uit de doos. Trek aan de ballon en laat dan los met 1 hand, zodat de ballon een geluidje maakt. Observeer of de persoon reageert op het geluid.

Vul de ballon. Dit kan met water, bonen, rijst. Indien de bewoner een goede motoriek heeft, kan deze helpen met de ballon te vullen. Gebruik eventueel een trechter.

Blaas de ballon nog niet op, maar gebruik hem eerst als een voelobject. Wrijf met de gevulde ballon over de handpalm van de bewoner.

Als deze de hand dichtknijpt, kan je proberen met een cirkelvormige beweging in de handpalm, met een diepe druk, de vinger te strekken door telkens de cirkelbeweging in de handpalm groter te maken.

Ga daarna snel op en neer met de gevulde ballon op de handpalm. Ga ook eens alle vingers langs. Doe dit ook aan de andere kant van de bewoner.

Daarna kan je de ballon opblazen. Door deze op en neer te bewegen, te draaien, maakt hij geluid en kan je hiermee gaan spelen.

Ervaar het maar... met knikkers

Let op dat het veilig verloopt. Als iemand graag dingen in de mond steekt, is deze activiteit met knikkers niet geschikt.

Materiaal:

Teiltje

Knikkers

Gieters

Bewoner:

De bewoner zit neer op een stoel of in een rolstoel met de voetsteunen weg geklapt.

Begeleider:

Zittend voor de bewoner.

Methodiek:

Neem een voetbadje/teiltje en leg hier een knikker in. Indien de bewoner dit kan, kan hij zelf de knikker nemen en deze in het teiltje leggen.

Draai rond met het teiltje en laat de bewoner luisteren naar het geluid. Varieer met hoe snel/traag je de knikker laat rollen, naar welke richting,...

Let goed op de akoestiek. Binnen klinkt zoiets vaak harder dan dat je dit buiten doet. Observeer goed of je bewoner al dan niet overprikkelt raakt.

Hou even stilte en herhaal dit.

Indien de persoon dit kan, kan hij of zij samen met jou het teiltje vasthouden en bewegen.

Je kan het teiltje op de schoot zetten, zodat ze ook visueel de knikkers kunnen zien rollen.

Je kan dit herhalen met meerdere knikkers in het teiltje. Observeer goed de persoon hoe hij omgaat met de prikkels.

Neem een lege fles. Zet deze tussen de benen van de bewoner. Doe hier enkele knikkers in. De bewoner kan hier bij helpen, eventueel met een trechter. De bewoner voelt de knikkers vallen.

Doe de fles op de dop en beweeg met de fles.

-Je kan heen en weer gaan (zoals bij een regenbuis).

- je kan de buis lichtjes van voor naar achter bewegen in een schuddende beweging

Tip: hou je handpalm op de poep van de fles om het geluid wat te dempen.
Hou tussen de verschillende variaties een stiltepauze.

Je kan met de fles rollen over de armen of benen.

Ervaar het maar... met knikkers aan de voeten

Let op dat het veilig verloopt. Als iemand graag dingen in de mond steekt, is deze activiteit met knikkers niet geschikt.

Materiaal:

- Teiltje voor de voeten
- Knikkers
- Gieter met water op een aangename temperatuur

Bewoner:

De bewoner zit neer op een stoel of in een rolstoel met de voetsteunen weg geklapt. Indien het warm genoeg is kan je op voorhand voeten al bloot maken. Indien kouder kan je de sokken aanlaten en deze pas afdoen voor men met de voeten in het teiltje gaat.

Begeleiding:

Zittend voor de bewoner

Methodiek:

Neem een voetbadje/teiltje en leg hier een knikker in. Indien de bewoner dit kan, kan hij zelf de knikker nemen en deze in het teiltje leggen.

Draai rond met het teiltje en laat de bewoner luisteren naar het geluid. Varieer met hoe snel/traag je de knikker laat rollen, naar welke richting,...

Let goed op de akoestiek. Binnen klinkt zoiets vaak harder dan dat je dit buiten doet. Observeer goed of je bewoner al dan niet overprikkelt raakt.

Hou even stilte en herhaal dit.

Indien de persoon dit kan, kan hij of zij samen met jou het teiltje vasthouden en bewegen.

Je kan het teiltje op de schoot zetten, zodat ze ook visueel de knikkers kunnen zien rollen.

Je kan dit herhalen met meerdere knikkers in het teiltje. Observeer goed de persoon hoe hij omgaat met de prikkels.

Doe met de gieter een kleine hoeveelheid water erbij. Luister eens hoe anders het geluid nu klinkt als je de knikkers laat rollen.

Zet het teiltje op de schoot en doe alle knikkers erin. Laat de bewoner helpen indien deze dit kan. Doordat het teiltje zwaarder wordt, ervaart de bewoner diepe druk op de benen.

Laat de bewoner met de handen voelen in het teiltje.

Zet de bak op de grond. Neem de gieter en giet samen met de bewoner, indien mogelijk, het teiltje vol water.

Plaats de voeten van de bewoner in het teiltje. Laat de bewoner de knikkers voelen met de voeten.

Sluit de activiteit af door de voeten uit het teiltje te halen en deze af te drogen. Als ze koud aanvoelen kan je ze nog even warm wrijven alvorens je de kousen en schoenen weer aantrekt.

Ervaar het maar... het weerbericht

Tip; zorg als begeleider dat je geen handjuwelen of horloge meer aanhebt.

Materiaal:

Eventueel spiegel

Bewoner:

Laat de bewoner zitten op een krukje, zodat de rug vrij is.

Je kan de bewoner ook in zijlig op bed leggen.

Als de bewoner dit leuk vindt, kan je een spiegel voor hem plaatsen. Zo kan hij/zij niet enkel zichzelf zien, maar kan jij ook de gelaatsuitdrukking van de bewoner in de gaten houden.

Begeleider:

Ga voor de bewoner staan en maak oogcontact. Leg je hand op zijn schouder en geef even diepe druk. Zonder de schouder los te laten ga je achter de bewoner staan.

Methodiek:

Het weerbericht zeg je luidop op. Elk zinnetje gaat gepaard met bewegingen die je uitvoert met je handen op de rug

Vroeg in de morgen schijnt de zon

maak cirkelvormige bewegingen met je volle handpalm over de rug

Dan komen er stapelwolken:

Geef afwisselend met je linker en rechterhand diepe druk op de rug. Plaats elke keer je hand op een andere plek

Het gaat regenen:

Tokkel met je vingertoppen over de rug, doe dit langzaam en zacht, op en neer, van links naar rechts

De regen gaat over in hagel

Tokkel iets harder en sneller met je vingertoppen over de rug. Ga op en neer, van links naar rechts

Dan gaat het heel hard waaien:

Plaats beide handpalmen op de schouder van de bewoner. Wrijf met een diepe druk van links naar rechts, terwijl je naar onderen beweegt. Eenmaal onderaan keer je terug.

Er komt een bliksemflits:

Maak met je volledige handpalm de vorm van een bliksemschicht op de rug.
Herhaal met de andere handpalm.

Dan komt de donder:

Leg je ene handpalm plat op de rug van de bewoner. Maak met je andere hand een vuist en klopt hiermee zachtjes op de bovenkant van je andere hand.

Plots wordt het glad:

Wrijf met je handpalm over de rug van de bewoner

De zon gaat weer schijnen:

maak cirkelvormige bewegingen met je volle handpalm over de rug

En aan het eind van de dag gaat de zon onder:

Leg beide handen op de schouder van de bewoner. Geef kort een druk en wrijf met je handen naar beneden.

De zittende variant voor bewoners in rolstoel:

Ga als begeleider op 1 knie voor de bewoner zitten.

Vroeg in de morgen schijnt de zon

maak cirkelvormige bewegingen met je volle handpalm. Begin bij de schouder, over de armen, over de knieën naar de onderbenen en eindig bij de voeten. Geef een korte diepe druk op de voeten.

Dan komen er stapelwolken:

Geef afwisselend met je linker en rechterhand diepe druk. Start bij de schouders en werk naar beneden toe.

Het gaat regenen:

Tokkel met je vingertoppen vanaf de schouders tot aan de voeten. Doe dit langzaam en zacht.

De regen gaat over in hagel

Tokkel iets harder en sneller met je vingertoppen van de schouders tot aan de voeten.

Dan gaat het heel hard waaien:

Plaats beide handpalmen op de schouder van de bewoner. Wrijf over de bewoner met een lange strijkbeweging alsof je het stof van hem afveegt. Doe dit van schouders tot voeten een 4tal keer. Je kan kiezen om afwisselend links rechts te doen, of beide armen tegelijk.

Er komt een bliksemflits:

Maak met je volledige handpalm de vorm van een bliksemschicht. Begin bij de bovenarmen en eindig op de onderbenen.

Dan komt de donder:

Vorm met beide handen een vuist. Klop zachtjes op het lichaam van de bewoner, van schouders tot aan de voeten.

Plots wordt het glad:

Wrijf met je handpalm in een lange beweging van schouders tot aan de voeten.

De zon gaat weer schijnen:

maak cirkelvormige bewegingen met je volle handpalm. Van schouders tot voeten.

en aan het eind van de dag gaat de zon onder:

Leg beide handen op de schouder van de bewoner. Geef kort een druk en wrijf met je handen in een vloeiende beweging tot aan de voeten. Geef daar een lange, diepe druk om de activiteit af te ronden.

Ervaar het maar... met de tas

Materiaal:

Grote herbruikbare tas

Bewoner:

De bewoner kan op een stoel zitten, of in een rolstoel, voetsteunen weg geklapt.

Begeleider:

Ga zelf voor de bewoner zitten op een krukje. Probeer een klein beetje lager te zitten dan de bewoner zelf. Zet je voeten links en rechts van de voeten van de bewoner, zodat zijn voeten tussen die van jou in staan.

Methodiek:

Zet beide voeten van de bewoner in de tas. Steun met je onderarmen op je knieën en neem de lussen van de tas vast.

Hef lichtjes de voeten van de bewoner, met behulp van de tas op. Dit hoeft helemaal niet hoog te zijn! Laat de zak op en neer bewegen. De bewoner ervaart een diepe druk thv de voeten. Zet na enkele

bewegingen de voeten terug op de grond en neem even pauze. Herhaal enkele keren.

Je kan ook afwisselend de linkervoet en rechtervoet opheffen.

Observeer of de bewoner geen pijn ervaart.

Ervaar het met... een deken

Materiaal:

- deken of laken

Bewoner:

Liggend op de rug. Zorg dat er een deken of laken horizontaal onder de bewoner ligt, zodat dit aan de linkerkant en rechterkant uitsteekt.

Begeleider:

Ga naast de bewoner staan, ter hoogte van de romp en zet het bed laag.

De bewoner kan ook op een matje op de grond liggen. Ik dat geval Ga je op je knieën zitten ter hoogte van de romp.

Methodiek:

Neem het deken vast en trek het lichtjes naar je toe. Laat los en span het weer aan. Herhaal enkele keren, op een goed tempo.

Doe dit daarna aan de andere kant.

Je kan het deken ook wat omhoog tillen (zodat de heupen en schouders even loskomen) en weer loslaten. Observeer of de bewoner geen pijn heeft. Herhaal dit enkele keren en doe dan de andere kant.

Sla beide kanten over de persoon heen (zodat de persoon in het laken gewikkeld is). Ga aan de open kant staan en trek lichtjes aan het laken. Observeer de persoon en bekijk hoe ver je kan doorrollen.

Herhaal aan de andere kant.

Wikkel de persoon volledig in het deken (zoals een worstje zonder open kant).

Ga het lichaam afstrijken
Van schouders naar handen
Eventueel over de borstkas heen
Van heupen naar knieën
Van knieën naar voeten

Je kan ook zachtjes met beide handen trommelen over het lichaam.

Eindig met een diepe druk, open het laken en laat de bewoner nog even nagenieten.

Ervaar het maar... de yogabal/skippybal

Materiaal:

Skippybal of yogabal

Bewoner:

Leg de bewoner op bed of waterbed. Ruglig

Doe de schoenen uit en laat de benen gestrekt liggen.

Methodiek

Rol met de bal van aan de voeten tot op de borst. Ga van beneden naar boven en terug. Herhaal dit enkele keren. Varieer in druk. Je kan ook terwijl de bal heen en weer rolt erop tokkelen.

Indien de bewoner dit kan, kan je vragen om de bal terug te duwen als de bal ter hoogte van de borstkas is.

Leg de bal op de knieën neer. Laat de bewoner de knieën plooien en strekken zodat de bal naar zich toe of van zich wegrolt

Leg met de benen een hoek van 90graden en leg de onderbenen en voeten op de bal.

Druk de hielen in de bal, laat de druk even los en herhaal dit enkele keren.

Je kan de bal voorzichtig heen en weer bewegen. Let goed op of de bewoner hierbij geen pijn ervaart.

Ervaar het met muziek

Materiaal:

- Rustig instrumentale muziek
(bv 'springvibes – lounge boulevard' of 'still still still – sangit om')
- Ritmisch instrumentale muziek
(bv 'the tiny feet walk – andre popp' of 'festival 51 MPM – dance mania')
- Verschillende doeken (doorzichtig, niet doorzichtig, verschillende kleuren, verschillende stoffen of patronen)
- Cheerleader pompon, of plumeau, of swiffer duster, of een donzige washandschoen waarmee je auto's wast.

Bewoner:

Leg de bewoner comfortabel neer op bed/waterbed.

Methodiek:

Laat de bewoner luisteren naar het rustige. Jij als begeleiding doet nog even niets

Leg het liedje nogmaals op. Neem een doek en laat de bewoner hieraan voelen met de handen. Wrijf daarna met het doek over de wangen, zodat die ook daar kan voelen.

Daarna vouw je het doek open en ga je hiermee over het lichaam van de bewoner heen bewegen. Begin bij de borst en beweeg naar beneden toe. Beweeg daarna het doek naar boven toe. Observeer je bewoner en beslis of je ook met het doek over het hoofd gaat.

Pauzeer en herhaal.

Maak een propje van het doek. Maak bewegingen op en naar (deppende beweging) op het lichaam. Neem de armen mee, de benen, de borstkas. Werk symmetrisch. Doe dit op het ritme van de muziek.

Maak een propje van het doek. Maak strijkbewegingen over het lichaam.

Neem de armen mee, de benen, de borstkas. Werk symmetrisch. Doe dit op het ritme van de muziek.

Herhaal met andere doeken.

Je kan ook een handdoek nemen en deze opvouwen tot een lange worst. Hiermee maak je strijkbewegingen over benen en armen alsof je op een viool speelt.

Leg een ritmisch instrumentaal lied op

Neem in elke hand een pluizig attribuut

Beweeg op het van de muziek de pompons in de lucht. Varieer waar je staat ten opzichte van de bewoner. Beweeg eens rond de benen, aan het linkeroor, rechteroor,...

Na een tijdje ga je met de pompons het ritme slaan op het lichaam van de bewoner. Varieer: tegen de schenen, op de knieën, armen, hoofd,....

Eindig met opnieuw een rustig instrumentaal muziekje. Laat de bewoner nagenieten.

Ervaar het maar... met de plastic zak

Materiaal:

- goedkoop plastic zakje
- voerpomp (om matras mee op te blazen)
- eventueel stuk pool noodle

Bewoner:

Zittend, op stoel, in rolwagen of in bed.

Begeleiding:

Staand

Methodiek

Neem een goedkoop plastic zakje met beide handen vast.

Steek beide handen in de zak. Doe de handen uit elkaar zo ver als je kan, en sla de handen daarna tegen elkaar (zorg dat de plastic zak tussen de handen zit). Doe dit langzaam zodat je een ritme creëert. Varieer in snelheid

Je kan de zak ook verfrommelen. Dit maakt ook geluid. Doe dit, houd even stilte, verfrommel opnieuw, herhaal. Creëer een eigen ritme.

Neem een voerpomp (waarmee je een matras opblaast)

Ga met je voet erop staan en druk deze in en laat weer los. Creëer een ritme. Varieer met een traag en snel ritme.

Laat de bewoner de lucht van de pomp voelen op verschillende lichaamsdelen.

Blaas de zak op met de voerpomp en knoop dicht. Laat de bewoner voelen aan de zak, zodat deze voelt dat ze langzaam groter wordt. Je kan eventueel nog enkele keren draaien om hem strakker te krijgen.

Je kan de zak dichtknopen. Neem de opgeblazen zak vast in je hand en beweeg je arm snel van links naar rechts. Ook nu maakt de zak geluid. Indien de bewoner dit zelf kan, kan hij ook met de zak bewegen.

Je kan met de handen of met een zacht voorwerp, bv stuk pool noodle, slaan op de opgeblazen zak, ook dit maakt lawaai. Ook de bewoner kan op de zak slaan. Dit maakt opnieuw geluid.

