

RAD VAN ZINTUIGEN

SPELREGELS



Kort speloverzicht

Het Rad van Zintuigen is ontworpen om op een speelse en laagdrempelige manier de zintuigen van ouderen te prikkelen. Het spel omvat vijf categorieën: visueel, auditief, tactiel, olfactorisch en beweging. Spelers draaien aan het rad en voeren een opdracht uit die aansluit bij één van deze categorieën.

- **Doelgroep:** Personen met dementie of ouderen in een woonzorgcentrum (WZC)
- **Leeftijd:** Vanaf 65 jaar
- **Aantal spelers:** 1 tot 8 spelers

Spelmateriaal

- 1 rad + schijf
- 1 Zintuigendoos met 150 opdrachtkaarten, verdeeld als volgt:
 - 50 gele kaarten (makkelijk)
 - 50 oranje kaarten (gemiddeld)
 - 50 rode kaarten (moeilijk)
- 1 voeldoos met daarin:
 - 10 voelvoorwerpen
- 4 zoekkaarten (voor de opdrachten bij 'zien')
- 2 geurkaarten (raster met afbeeldingen ter ondersteuning bij geurherkenning)
- 10 geurpotjes
- 1 geurdoos (om de geurpotjes in te bewaren)
- 1 muziekbox (voor muziekfragmenten en geluiden)

Vorbereiding

- Plaats het draairad in het midden van de tafel zodat iedereen het goed kan zien en eraan kan draaien.
- Zet alle spelmaterialen klaar binnen handbereik.

Denk hierbij aan:

- De zintuigendoos
- De voeldoos met voelvoorwerpen
- De zoekkaarten
- De geurpotjes en bijhorende geurkaarten
- Het muziekbox




Keuze van zintuigen: de begeleider kiest

Het spel is flexibel inzetbaar. De spelbegeleider beslist vooraf welke zintuigen en moeilijkheidsgraad worden gebruikt, afhankelijk van het doelpubliek en het doel van de sessie.

Bijvoorbeeld:

- Voor een groep met motorische doelstellingen: enkel bewegen en voelen
- ~~Voor bewoners met dementie: zien, horen en ruiken~~
- Voor een volledige speelsessie: alle vijf de categorieën.



 Kies bewust welke zintuigen en moeilijkheidsgraden je aanbiedt. Het rad kan dan ingesteld worden op alleen de geselecteerde categorieën.




Spelverloop

1. De speler draait aan het rad. Het rad bepaalt welk zintuig geprikkeld zal worden (bijvoorbeeld: horen, ruiken, voelen...).

2. Op basis van het aangeduide zintuig én de mogelijkheden van de deelnemer, **kies de begeleider** een passende opdrachtkaart uit één van de drie moeilijkheidsgraden:

- Groen = makkelijk
- Oranje = gemiddeld
- Rood = moeilijk


 *Kies het niveau per deelnemer. Niet iedereen hoeft dezelfde moeilijkheid te krijgen.*

3. De deelnemer voert de opdracht uit die de begeleider geeft. De begeleider mag hierbij ondersteunen waar nodig.

4. Na de opdracht kan er kort gepraat worden over wat er ervaren werd (bv. "Waar doet deze geur je aan denken?"). Dit helpt om de beleving te verdiepen en taal en herinnering te stimuleren.

5. Volgende speler:

De volgende deelnemer draait aan het rad en het proces herhaalt zich.

 *Tip: Stimuleer bewoners om met elkaar te praten over wat ze ruiken, horen of voelen. Dit versterkt het sociale aspect van het spel.*

Overzicht van mogelijke opdrachten per zintuig

🎓 *De begeleider kiest telkens een geschikte opdracht op maat van de deelnemer. Differentiatie is mogelijk op vlak van moeilijkheid, ondersteuning en tempo. Die de begeleider ook zelf kan invullen.*

Bewegen

- **Groen:** Voer een beweging uit met een uiteinde van het lichaam (bv. hoofd draaien, voeten bewegen, handen sluiten en open).
- **Oranje:** Voer een beweging uit met de armen en handen (bv. zwaaien, klappen, reiken).
- **Rood:** Voer een staande beweging uit naast een stoel (bv. knieheffen, zijwaarts stappen, reiken naar een object).

💬 *Tip: Bewegingen worden bij voorkeur in groep uitgevoerd om betrokkenheid en plezier te verhogen.*

Zien: (met zoekplaat)

- **Groen:** Zoek een duidelijk en eenvoudig herkenbaar voorwerp op de zoekplaat.
- **Oranje:** Zoek een iets moeilijker, minder opvallend voorwerp.
- **Rood:** Zoek een klein of visueel complex voorwerp dat minder in het oog springt.

💬 *Tip: Stimuleer deelnemers om samen te zoeken en elkaar te helpen.*

Voelen (met voeldoos)

- **Groen:** Voel een object en zeg of het hard of zacht is.
- **Oranje:** Raad wat het voorwerp is op basis van een tip van de begeleider.
- **Rood:** Raad zelfstandig welk voorwerp in de voeldoos zit, zonder tip.

  *Tip: De begeleider kiest het voorwerp en kan opdrachten aanpassen of uitbreiden naargelang de groep.*

Horen (via afspeellijst)

- **Groen:** Raad welk geluid je hoort (bv. bel, hond, deur).
- **Oranje:** Vul de ontbrekende zin van een bekend lied aan. *Kan met of zonder muziek, afhankelijk van het niveau van de groep.*
- **Rood:** Raad welk liedje je hoort, zonder verdere aanwijzingen.

  *Tip: Laat bewoners samen luisteren en eventueel meezingen en meebewegen.*

Ruiken (met geurpotjes)

- **Groen:** Kies de juiste geur via een raster met foto's én namen.
- **Oranje:** Kies de juiste geur op basis van foto's (zonder namen).
- **Rood:** Raad de geur volledig zelfstandig, zonder visuele ondersteuning.

  *Tip: De begeleider kiest de geur en kan variëren in moeilijkheid of extra tips geven indien nodig.*

Einde van het spel

Het spel eindigt wanneer:

- een afgesproken aantal rondes is gespeeld
- of
- de groep beslist om te stoppen

Voorbeeldcasus

Jan (74) is een actieve en sociale bewoner van het woonzorgcentrum. Hij wandelt dagelijks, heeft een goed gehoor en doet graag mee aan groepsactiviteiten.

1. Rad: Jan draait zelfstandig aan het rad. Het komt terecht op “Bewegen”.
2. Begeleider: kiest een rode beweegkaart, omdat Jan graag uitgedaagd wordt en fysiek actief is.
3. Opdracht: Jan voert een staande oefening uit: afwisselend zijn knie tot aan zijn hand heffen, links en rechts.
4. De begeleider doet de beweging voor. Jan volgt op eigen tempo. De groep wordt aangemoedigd om mee te doen.
5. Afsluiting: Na de oefening vraagt de begeleider: “Voel je verschil tussen links en rechts? Jan knikt en vertelt enthousiast over zijn ochtendroutine. Andere bewoners reageren er op zo ontstaat spontaan een gesprek.



Voorbeeldcasus – Passieve deelnemer met dementie (groen)

Maria (86) is een rustige bewoner met gevorderde dementie. Ze neemt meestal passief deel aan activiteiten, maar geniet zichtbaar van zachte prikkels zoals geuren en muziek. Ze zit in een rolstoel.

1. Rad: De begeleider helpt Maria om zachtjes aan het rad te draaien. Het rad stopt bij “Ruiken”.
2. Begeleider: kiest een groene geurkaart, omdat Maria baat heeft bij eenvoudige, ondersteunde opdrachten.
3. Opdracht: Maria ruikt aan een geurpotje (bijv. koffie). Daarna toont de begeleider een kaart met drie foto's (koffie – citroen – zeep). Maria wijst aarzelend naar de koffie.
4. Afsluiting: De begeleider bevestigt rustig haar keuze. Er kan kort stilgestaan worden bij de geur (“Dat rook het vroeger soms ook zo, hè?”). Daarna is het tijd voor de volgende speler.



Feedback