



PARKINSONISME
ACADEMIE

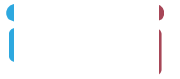
Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 6

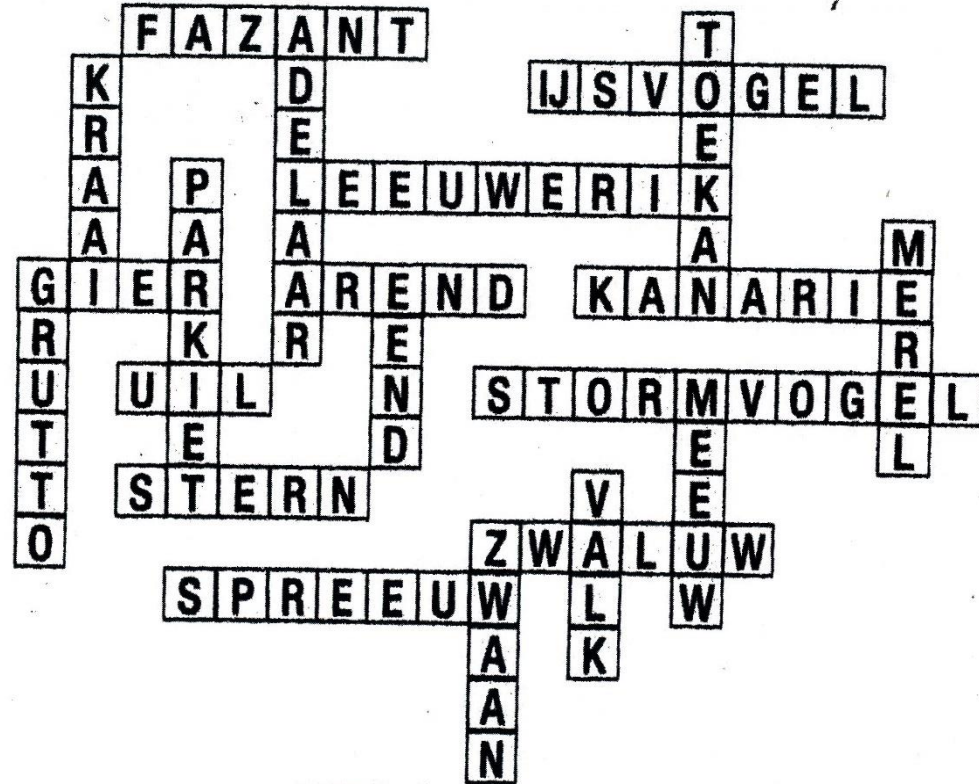


- Plannen

Extra thuisopdracht



KRUISWOORDRAADSEL



Thuisopdracht

- Vorm groepjes van 3 (4)
- Bespreek opdracht 1 (blz.52)
 - Wat heb je onthouden van de vorige bijeenkomst?
 - Wat heb je kunnen toepassen? Geef zo mogelijk een voorbeeld.
- Het lot bepaalt wie, namens zijn/haar groepje, het woord voert.

Thuisopdracht vervolg

- Vorm groepjes van 3 (4)
- Opdracht 3 (blz.52)
- Bespreek in je groepje hoe je de Algemene PlanningsAanpak (APA) hebt aangepakt.
- Hoe vind je deze methode van aanpak?
- Heb je een app gevonden, die handig is om te gebruiken?
- Het lot bepaalt wie, namens zijn/haar groepje, het woord voert.

Programma



Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Groepsgesprek
Aandacht en concentratie	– Kaartspel in groepjes
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Algemene PlanningsAanpak	– Groepsgesprek – Planningsopdracht
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag

Doel van vandaag

- Uitwisselen van ervaringen met plannen en organiseren.
- Kennis nemen van manieren om plannen en organiseren te verbeteren



Plannen

- We hebben gezien dat ‘ordenen’ een belangrijk hulpmiddel is om bijvoorbeeld overzicht te houden.
 - Het gaat dan vaak om ‘categoriaal’ ordenen. (ordenen in categorieën).
- Ook bij plannen speelt ordenen een rol.
 - Het gaat dan om ‘serieel’ ordenen.
 - Dat is ordenen in een zekere volgorde, bijvoorbeeld in volgorde van tijd (eerst dit, dan dat).

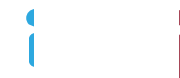
Plannen

- Om goed te plannen maak je bij voorkeur gebruik van lijstjes met de stappen, die achtereenvolgens gezet moeten worden om je doel te bereiken.
- Voorbeelden:
 - Een recept om appeltaart te bakken.
 - Een routebeschrijving
 - Een 'to-do' lijstje
 - Een agenda
 - Enzovoorts

Wat als?

- Kenmerk van een goed plan is, dat er altijd wat tussendoor kan komen.
 - In neem me voor vanavond naar de bios te gaan, maar de auto doet het niet.
 - Ik heb een uitstapje gepland naar het strand, maar het regent pijpenstelen.
 - Ik ga naar de winkel om xxx te kopen, maar het blijkt uitverkocht.
- Je kunt je daar op voorbereiden door van te voren voor jezelf de 'wat als' vraag te stellen.
- Natuurlijk is niet alle tegenslag te voorzien, maar je kunt je er wel zo goed mogelijk op voorbereiden.

Pauze



Bewegen met Jan

Een fit lichaam zorgt voor een
fitte geest!



Tips om beter te plannen

- Zorg voor vaste gewoontes.
- Maak een planning.
- Bereid iedere dag voor.
- Deel complexe taken op in stappen.
- Stel uzelf 'wat-als' vragen.

Een uitstapje plannen

- Vorm groepjes van 2 (3)
- Voer de opdracht op blz. 59 uit.
- Gebruik het Algemeen PlanningsAanpak (APA) formulier van bladzijde 60.
- Beschikbare tijd: 8 minuten.
- Het lot (de computer) beslist wie het resultaat rapporteert.

Vragen over plannen

- Vorm groepjes van 3 (4).
- Per groep krijg je een aantal kaartjes uitgereikt.
- Op ieder kaartje staat een vraag.
- Kies een willekeurig kaartje en formuleer samen een antwoord.
- Neem daarna een volgend kaartje (er zijn er genoeg)
- Tijd: afhankelijk van de beschikbare tijd.

Inventarisatie

- We inventariseren enkele antwoorden.
- De computer beslist wie rapporteert.

Terugblik

- Het ging vandaag over plannen.
- Plannen is vaak lastig bij de ziekte van Parkinson.
- Gelukkig zijn er hulpmiddelen, die je kunt gebruiken.
- Die hulpmiddelen had je vroeger misschien niet nodig.
- Daarom voelt het misschien als een ‘nederlaag’ ze nu wél nodig te hebben.
- Maar.... So What! Wat maakt het uit! Als je je been hebt gebroken schaam je je toch ook niet voor je gips!

Thuisopdracht

- De volgende bijeenkomst nodigen we je partner/
kinderen/mantelzorger/enz. uit.
- Lees de tekst van bijeenkomst 7 vast (oppervlakkig) door.
- Bedenk eens hoe je ziekte ook je omgeving beïnvloedt.

Extra thuisopdracht

In onderstaande zinnen zijn
bloemennamen verborgen.
Zoek ze maar op.

Voorbeeld: De oude zwerver woonde in een nederige **stulp**.

(Leestekens kunnen midden in een naam vallen; die tellen niet mee)

1. Wat een kanjer van een tomaat heb je daar.
2. Wanneer krijg ik mijn nieuwe lesrooster?
3. Kees, haal in de winkel even boter, bloem, suiker en gist. Dan zal ik een brood bakken.
4. Met kerst ligt er soms sneeuw. Klokken luiden overal.
5. Alle lieve kinderen krijgen op 5 december een cadeautje
6. "Waar heb je je passer in gedaan?" vroeg de wiskundeleraar.
7. "Je bent lief", zei ma, "de liefste van de hele wereld!"
8. "Waar moeten we die kast ergens neer zetten?", vroeg de verhuizer.
9. Waar is mijn jas; mijn handschoenen zijn ook al kwijt!
10. Bah, er zit hondkak tussen de ribbels van mijn schoen.
11. "Spaar de bloemen", riep de natuurbeschermer.
12. Marlies, Detmar, Grietje en Dennis zaten bij elkaar in de klas.
13. "Door de vorst kan er deze nacht schade ontstaan", zei de kweker.
14. Ik klim op de allerhoogste daken.
15. De jonge welpen dronken de wolfsmelk gulzig op.
16. "Je moet de huls tegelijk met de rest laten vallen", zei de sergeant.
17. "Is papa ver weg?", vroeg het meisje aan haar moeder.
18. Hij dist elke keer weer een smeug verhaal op.
19. Het stoplicht is rood. "Huub, rem gauw"
20. "Ik win Gerdien!", riep Hans uit.
21. Elisa, liefste, ik ben dol op je.
22. Die matroos heeft jarenlang gevaren op de grote vaart.
23. Hij walst 'r over - zie je dat?
24. Ik waai met alle winden mee.
25. Ben jij ook lid van de klup, Ineke?

Volgende week in bijeenkomst 7:



- Familiebijeenkomst

Spreek van de dag

