



Bewegingactiviteit 'Fluisterwandeling'

1. Mei 2018 – Lente

De natuur is aan het ontwaken uit een diepe winterslaap...de knoppen aan de bomen worden dikker en gaan weer uitlopen, de eerste bloemen bloeien en de vogels zijn druk in de weer om een nest te bouwen.

Tijdens deze 'fluisterwandeling' ontdekken jullie hoe de natuur ontwaakt...

Vorbereiding en tips:

- Het leukst is het om de wandeling in een bos of park te maken. Is dat lastig? Dan kan het ook gewoon in je eigen buurt.
- Vooraf kun je de cliënten voorbereiden door te bespreken:
 - Waarom heet de wandeling: 'fluisterwandeling': genieten van de natuur, bescherming van de natuur, geen afval weggooien, niet schreeuwen etc.
 - Wat hoort er bij de lente? Wat denk je allemaal te zien van de lente in de omgeving?
- Bedenk van tevoren globaal een route en/of betrek de cliënten hierbij vooraf of tijdens het lopen.
- Je kunt de wandeling ook van tevoren uitzetten m.b.v. lintjes.
- Tijdens de wandeling zijn er natuurvragen en belevingsopdrachten. Bekijk van tevoren welke opdrachten en/of vragen geschikt zijn voor jouw wandeling.
- Hebben jullie een verrekijker? Neem deze mee!
- Tijdens het wandelen komen jullie vast materiaal tegen, dit kun je verzamelen in een loeppotje en later onderzoeken met het vergrootglas.

Materiaal:

- verrekijker
- loeppotje

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!



Natuurvragen:

1. Is de oever puur natuur of door mensen gemaakt?
2. Hoe komt het dat bomen aan de rand van een pad maar aan 1 kant takken hebben?
3. Wat heeft mos nodig om te kunnen leven?
4. Uit welke richting komt de wind vandaag?
5. Wat doen de vogels het meeste in deze tijd van het jaar?

Belevingsopdrachten:

1. Ra ra wat is het?
Raden van natuurlijke materialen. De cliënten mogen met de ogen dicht voorwerpen raden die de rest van de groep heeft verzameld.
2. Met gespitste oren...
Oren spitsen: welke geluiden zijn er om je heen? Wat vind je van de geluiden? Welk geluid is mooi en welk geluid is storend?
3. Ik zie, ik zie wat jij niet ziet!
Tijd voor pauze: zoek een bankje en speel met elkaar ik zie, ik zie wat jij niet ziet.
4. Wat ritselt daar?
Zoek tussen de bladeren en in de aarde of je een klein beestje kunt vinden. Doe het beestje in het loepotje. Wat zie je allemaal?
5. Mmm, wat ruik ik?
Kun je de lente ruiken? Ruik je bijvoorbeeld de bloesem van een bloeiende boom? Of is het gras net gemaaid?

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!



Antwoorden natuurvragen

1. Sommige sloten zijn door mensen gemaakt, dat kun je zien doordat de oevers (slootkanten) heel steil zijn. De sloot is dan uitgegraven. Als de oever niet steil is, is deze vaak natuurlijk ontstaan.
2. Dit heeft te maken met het opvangen van het licht. Aan de kant van het pad is veel meer ruimte voor de boom om goed licht te ontvangen. Aan de andere kant van het pad staan andere bomen in de weg.
3. Mos heeft nattig hout nodig om op te groeien. Ook is het belangrijk dat mos niet in de felle zon groeit, dan droogt het te snel uit. Mos is ook blij met een vochtige omgeving. En het groeit vaak aan de Noordkant van een boom omdat daar weinig zonlicht komt.
4. Dit is elke dag verschillend 😊
5. Het antwoord op deze vraag kan heel verschillend zijn: van voedsel verzamelen, takjes verzamelen tot fluiten om een vrouwtje te lokken. Het gaat erom dat jullie de vogels goed hebben bekeken.

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!