

Activiteitenplan handcrème maken

Introductie:

Voor het praktische gedeelte van mijn examen heb ik een activiteit georganiseerd met als thema geuren en ruiken.; handcrème maken. De activiteit is bedoeld voor deelnemers van de cursus Creatief Leven. De activiteit kan als creatieve opdracht ingezet worden van les 2 t/m les 6. De activiteit is niet leeftijdsgebonden. De activiteit is te gebruiken voor een groep van 2 tot 10 deelnemers. Voor deze activiteit reken ik nu op 3 á 4 deelnemers. Ernstige eenzaamheid verandert de hersenen. Een hersenverandering geeft gedragsverandering. Er is hulp nodig om de hersenen te activeren. Een praktische opdracht is goed om tussen de theoretische opdrachten door te doen.

Doelstelling:

- **Beweging:** Als je stopt met bewegen stopt je leven. De activiteit zet mensen letterlijk in beweging maar ook de hersenen. Cognitief functioneren wordt bevorderd door het brein te activeren, dus na deze activiteit kan men weer theorie verwerken. Creatief bezig zijn is alles wat nieuw of buiten de gebaande paden loopt. Het zet de deelnemers op andere gedachten. Door de geuren in de hand te nemen, een geurolie door de crème te roeren en een etiket te schrijven op te plakken komen de deelnemers in beweging. Ook komen ze van hun plaats af en lopen ze door de ruimte om de juiste geur te ruiken en te kiezen.
- **Geuren:** Positieve geuren komen rechtstreeks binnen, het geeft positieve herinneringen. Deelnemers kunnen uit verschillende geuren kiezen. Het zijn verschillende geuren van fruit tot bloemen en van kruiden tot babypoeder, voor ieder wat wils en voor ieder een herinnering.
- **Voelen:** Handcrème kan prettig zijn om je handen mee in te wrijven, het geeft een fris gevoel, de geur en de herinnering hieraan geeft je een blij gevoel. Als de handcrème klaar is kan de deelnemer de handen in wrijven.
- **Zelfvertrouwen:** De activiteit is zeer eenvoudig. (Bijna) iedereen kan ruiken, roeren, kiezen en schrijven. Deelnemers voelen zich eenzaam en hebben hierdoor een laag zelfbeeld. Zij zullen gauw het gevoel hebben activiteiten niet zelfstandig uit te kunnen voeren ('dat kan ik niet'). Deze activiteit is zelfstandig uit te voeren, er is weinig kans op een negatieve reactie van andere deelnemers want wat jij kiest is altijd goed. Daarnaast het besef: "Ik kan zelf handcrème maken" is goed voor het zelfvertrouwen maar het kan ook deelnemers stimuleren om het thuis of met anderen eens vaker te doen omdat het zo eenvoudig is met een leuk en persoonlijk resultaat.
- **Kadootje:** Mensen die eenzaamheid ervaren worden niet of nooit verrast met een kadootje. De handcrème die de deelnemers maken krijgen ze ook mee naar huis, een persoonlijk kadootje door de zelfgekozen geur
- **Gespreksstof:** Het is een activiteit voor aanknopingspunten voor een gesprek over waar de geur vaak werd geroken, herinnering er aan ophalen. Terwijl de deelnemers bezig zijn kan er over gesproken worden. Let wel: De sfeer bepaalt of dat mogelijk is.
- **Schrijven:** Opschrijven waarom men de geur gekozen heeft (voor zichzelf) betekent er nogmaals mee bezig zijn door het op te schrijven en terug te lezen. Dit kan men doen nadat de activiteit is afgerond
- **Allergieën:** De basis handcrème is allergeen vrij

Begeleiding en werkwijze:

Ik zal een positieve en vrolijke introductie van de activiteit maken door op positieve en vrolijke manier te vertellen en de benodigdheden op een aantrekkelijke en positieve manier te presenteren. Na de uitleg van de activiteit zal ik vragen aan de deelnemers of alles duidelijk is. Ik zal zelf naast uitleg geven ook een handcrème maken en een geur kiezen. Tijdens de activiteit zal ik kijken en aanvoelen of de sfeer er naar is om deelnemers naar hun herinneringen te vragen. Ik zal met de

deelnemers meekijken of het lukt en eventueel de uitleg herhalen. Ook zal ik de deelnemers vragen om hun ervaringen op te schrijven en hen bedanken voor de deelname. Ik houd tijdens de activiteit de tijd in de gaten. Mocht er tijd te kort zijn, dan kan de schrijfpdracht ook thuis gedaan worden als huiswerkopdracht. Als deelnemers een positieve ervaring met een geur hebben of er over vertellen (let wel: allen tegelijk op een bepaald moment!) dan zal ik de belmethode gebruiken om het positieve moment te ankeren.

Presentatie:

Het is tijd om de hersenen even op een andere manier te gebruiken en even in actie te komen. Ik heb een activiteit bedacht die te maken heeft met geuren en ruiken. Geuren kunnen herinneringen bij je boven laten komen. Jullie mogen je eigen handcrème maken. Je krijgt zo meteen de mogelijkheid om verschillende geuren te ruiken van verschillende geuroliën. Ik zal van iedere geur een druppel op een kartonnetje doen zodat het gemakkelijker vasthoudt. Er staat een een bakje met koffiebonen. Koffiebonen neutraliseren de geur in je neus als je veel verschillende geuren ruikt. Maak er zonnig gebruik van. Ieder krijgt een potje met neutrale handcrème. Als je een geur gekozen hebt kun je tussen de 10 en 14 druppels in je potje doen en mengen met een houten spateltje. Bepaal zelf wat voor jou voldoende of prettig ruikt. Er zijn etiketten waar je de naam van jouw handcrème op kunt schrijven en op je potje kunt plakken.

Als je klaar bent kun je voor jezelf opschrijven waarom je deze geur gekozen hebt en welke herinnering het bij jou boven liet komen.

Tijdsplanning:

- ✓ Introductie en presentatie geuren en crème 5 minuten
- ✓ Activiteit zelf 10 minuten
- ✓ Schrijven van herinnering 3 á 5 minuten
- ✓ Afsluiting 2 minuten
- ✓ Opruimen 5 minuten

Iedere deelnemer neemt een eigen gemaakte handcrème mee naar huis

Benodigdheden:

- Basis handcrème zonder geur en kleurstoffen
- 5 verschillende flesjes geurolie
- Dienblad voor de presentatie
- Koffiebonen om de geuren in de neus te neutraliseren
- Producten die overeenkomen met de geurolie voor de presentatie en decoratie
- Potjes voor de handcrème
- Plasticzak/ spuitzak om crème in de potjes te doen
- Tissues of keukenrol
- Houten spatels of ijsstokjes
- Kaartjes om geur op te druppelen
- Etiketten voor op de potjes
- Watervaste stiften om etiketten te schrijven

Geuroliën en presentatie

- Rozen – rozenblaadjes
- Lavendel – lavendel takjes
- Honing – potje honing evt. met houten honing spatel
- Babypoeder – talkpoeder bus
- Appel – appels