

## SYLLABUS JONG EN OUD SAMEN GOUD!

1. **INLEIDING, blz 3**
2. **Toneel lezen, schrijven en spelen; wat is het nut van lezen, samenvatten, toneel schrijven, lezen en spelen?**

### **Inleiding, blz 4**

- A. **Verhalen uit de Griekse Oudheid voor jong en oud gespeeld dóór jong en oud!**

(Verhaal 1, blz 6; verhaal 2, versie 1, blz 9; versie 2 blz 12)

- B. **Fabels de la Fontaine in het Frans en Nederlands, „ „ blz 14**

- C. **Toneellezen: ‘Sam en Pam bij van Gogh’ geschreven door Nelleke de Boorder en Dick Matema, uitgeverij Kluitman**

- D. **Blijspel ‘Van Stadhouder tot koning’; de toneelscènes op chronologische volgorde nemen je mee naar de eerste ‘van Nassau’ die zich ook ‘van Oranje’ mocht noemen. De Oranje-familie staat vanaf de 16<sup>e</sup> eeuw aan het hoofd van het huidige Koninkrijk der Nederlanden, eerst als stadhouder en later als koning(in).**

Dit spannende verhaal samen lezen en/ of spelen gaat de Nederlandse geschiedenis door leven. Je zit vanzelf niet in het NU van 2018 maar in het NU van de 16<sup>e</sup> tot het begin van de 19<sup>e</sup> eeuw.

Door het samen, om de beurt, toneel te lezen en/ of samen uit te beelden komt deze Oranje- geschiedenis op een laagdrempelige en vrolijke manier tot leven.

3. **Hoe ga je, jong onderling en jong en oud samen, met elkaar om? Beleefdheid-stemgebruik- gewoonten etc.**

### **Inleiding, blz 16**

- A. **Oefeningen doen met elkaar- in verschillende situaties: hoe handel je?**

Omgangsvormen Blz 17 ev

- B. **‘Nederwonderland’ – Lulu Wang, blz 23**

opdracht: verschillende hoofdstukken voorlezen van jong aan oud en per hoofdstuk de opdrachten uitvoeren; wat is ‘cultuur’ in het algemeen en wat is de Nederlandse cultuur?

- C. **‘Distinguished’, uitleg over etiketten in buitenland en NL– Jan Jaap van Weering. Oefeningen.**

4. **A. Hippe liederen zingen van vroeger en NU; Nederlandse, Engelse en Franse mee-zing/ sing along- zangbundel voor jong en oud. Zet je favoriete liedjes voor**

jong en oud op usb-stick, print sommige teksten zodat iedereen mee kan zingen en ga samen zingen en/ of bewegen; elke beweging is goed voor jong en oud! Blz 26

B. Speel mee met de melodische muziekinstrumenten; keyboard, citer en xylofoon-  
uitleg. Bladmuziek voor de citer en keyboard/ piano. Blz 28

Ritme-instrumenten (percussie-instrumenten); tamboerijn, triangle, sambaballen ,  
djembe etc.

5. Lichaamsoefeningen voor jong en oud; handen masseren, nagels lakken ed ( jong en oud -beauty-case). Kleien als beginoefening voor masseren. Gipsen handafdrukken van je eigen hand maken geeft een natuurlijke aandacht aan de hand en wat je daarmee kan doen, óók voor de ander. Blz 28
6. Creatief met kurk, bladeren en elkaars handen! Eenvoudige en natuurlijke stempel-, schilder- en kniptechnieken. Huishoudrollen en servetten beschilderen, knippen, scheuren en op elkaar plakken voor 'artistiek 'resultaat. Ook karton in verschillende vormen knipper geeft snel een vrolijk kunstzinnig resultaat. Blz 33

Voorbeelden van schilderijen 'l'art simple' (1) o.a. met servetten van huishoudrol tot kartonknipsels 'van Monet tot Matisse' of terwijl van 'Mon art tot M'art tissue'!

7. De natuur helpt in het gezond denken en doen van lichaam en geest. Jong en oud gaan samen tuinieren: van zaadje tot bloem of vrucht brengen geeft vreugde in elkaars bestaan! In de aarde wroeten, de aarde voelen en mee- denken met de natuur bevordert een natuurlijk samen zijn van jong en oud.
8. Naast het boekenpakket – zie hierboven- zijn er de spellen en spelbenodigdheden voor jong en oud :
  - een *blauw vilten spelkleed*; nog te knippen en te beplakken met vilt ( plus een paar eenvoudige borduursteken): gele kroon met parels. Dit is het spelkleed voor de aangeleverde spellen.
  - *4 houten kaarthouders* voor de ouderen die minder gemakkelijk hun kaarten kunnen vast houden. Bovendien kan je dan gemakkelijker met zijn tweeën het spel spelen- je hebt samen beter zicht op de kaarten 'in je hand'( zoals je dat noemt met kaartspellen).
  - *spellen: groot houten Dominospel, een set ( 54 stuks) grote speelkaarten- A-4 formaat- 'standaard 'kaartspel, Schaakspel, Koningsspel ( geschiedenis van Nederland) en de daarbij behorende placemats, te gebruiken voor Holland op de kaart- Bingo en 'Koning, erger je niet' en het Emotie-kwartetspel 'Ken ik jou, ken je mij?'*

## Hoofdstuk 1

### INLEIDING

Deze syllabus is een handboek voor jongeren die met ouderen een activiteit gaan ondernemen, anders dan naast elkaar zitten en een 'standaard' spelletje spelen wat 'voor zich' spreekt d.w.z. volgens de speluitleg gaat. Een leerkracht en/ of activiteitenbegeleidster kan óf een groepje leerlingen een onderwerp uit deze syllabus dat hen aanspreekt laten kiezen of zelf adviseren aan de leerlingen wat voor de desbetreffende situatie van jong en oud het meest praktisch is om samen te doen.

**Uitgangspunt is: plezier maken met elkaar en liefst samen een leermoment beleven, een beetje uit je eigen 'comfortzone' gehaald worden!**

Ook is het leuk voor de leerlingen, leraren én ouderen als er soms een hele klas op bezoek komt om samen Franse, Engelse of Duitse liedjes e.d. te zingen (onder begeleiding van desbetreffende leerkracht). Door muziek en gesproken/ gezongen tekst te combineren blijven woorden en zinnen - dus ook buitenlandse woorden en zinnen - beter hangen. Door op een speelse manier te leren én ook iets goed te doen voor een ander waar je zelf weer gelukkig van wordt, vang je 2 vliegen in één klap; lief (en leed) én leren delen!

*De school en tehuis kunnen aangeven welke boeken ze graag willen ontvangen om samen meer (leer) plezier te maken! Ook de jong en oud-beautycases voor de handverzorging zijn op te vragen bij S.C.O.*

Hieronder staat een samenvatting van de verschillende hoofdstukken.

#### Hoofdstuk 1,2 en 3.

Door samen toneel te lezen of te spelen (De Oude Grieken, Fabels de la Fontaine en Van Stadhouder tot Koning) of voor te lezen uit het boek Nederwonderland of Distinguished en bij deze boeken de vragen te beantwoorden of situaties na te spelen- zie uitleg in de syllabus - leren jong en oud elkaar op een speelse manier kennen en kunnen op een respectvolle manier plezier aan elkaar hebben. Bovendien leer je, door bepaalde situaties na te spelen wat beleefd en prettig gedrag is en zal je dit positieve gedrag uit jezelf willen continueren.

#### Hoofdstuk 4.

Samen zingen van liederen die voor jong en oud leuk zijn is vrolijk en krijg je al op een snelle wijze plezier met elkaar. Er is door SCO een zangbundel samengesteld met liederen die niet tuttig of kinderachtig zijn maar tijdloos en leuk voor jong en oud zoals liedjes van de Beatles, Franse chansons en Nederlandse liedjes van Marco Borsato etc die over

positieve gedachten gaan....De door SCO aangeleverde muziekinstrumenten zoals de citer en de xylofoon en percussie- instrumenten dragen bij in positief plezier met elkaar.

#### Hoofdstuk 5.

Dit hoofdstuk laat zien hoe je door de jong-oud- beautycase dwz verzorgingsproducten die jongeren bij ouderen op de handen te doen de oudere zich 'in de watten' gelegd voelt. Hiermee is een gemakkelijke manier van echt positief contact gecreëerd. In kleine groepjes ( 3- 6 leerlingen en ouderen) kan al snel zo'n blij moment van letterlijk contact ontstaan. In een kwartier kan je al handen 'scrubben', masseren en nagels lakken.

#### Hoofdstuk 6.

Ook zijn er knutsel- en tekentips ( Hoofdstuk 6) waardoor je op een gemakkelijke laagdrempelige wijze, met spullen die je meestal al in huis hebt, kleine persoonlijke kunstwerkjes kan maken. Deze tips zullen steeds aangevuld worden.

#### Hoofdstuk 7.

#### Slot

Deze syllabus hoort bij de door de stichting Creatief Onderwijs aangeleverde boeken: 'De oude Grieken', 'Fabels de la Fontaine', 'Van Stadhouders koning', 'Distinguished' en 'Nederwonderland'. Hoe deze boeken speels door jong en oud samen zijn te gebruiken staat in deze handleiding! Vragen en/ of commentaar ter verbetering en/ of aanpassing kunt u graag sturen naar Stichting Creatief Onderwijs. [www.adopteereenverzorgingshuis.nl](http://www.adopteereenverzorgingshuis.nl)

---

### Hoofdstuk 2. Toneel *lezen, schrijven en spelen*

#### Inleiding

Toneellezen en/ of toneel spelen voor JONG en OUD, geschreven door jong en oud!

Toneel lezen, d.w.z. dat er een aantal verschillende personen afhankelijk van hun rol de tekst hardop voorlezen, is een levendigere manier van voorlezen dan 'gewoon' door één persoon het verhaal voor te laten lezen. Het wordt meteen 'echter' zoals het echte leven ook is, waar verschillende personen met verschillende stemmen verschillende dingen tegen elkaar zeggen. Deze levendigere manier van een verhaal voorlezen door verschillende voorlezers is leuk om proberen zelf te maken met een aantal goede verhalen. Als je een verhaal zo neerzet onthoud je desbetreffend verhaal ook veel beter dan enkel als één iemand het voorleest.

Als je van een verhaal dat geschreven staat in een boek of tijdschrift een toneel-verhaal wil maken- wat je eventueel met elkaar in toneelvorm kan spelen maar ook door de rollen te verdelen en de teksten door de verschillende personen te laten voorlezen kom je met TONEEL (voor) lezen al een heel eind in de richting van een verhaal levendig neer zetten, zijn hieronder de volgende tips. Een toneelstukje schrijven is veel gemakkelijker en ook veel leuker om te doen dan je in eerste instantie zou denken. Probeer het maar!

**ALGEMENE TIP voor elk verhaal dat je om wil zetten in een toneelstukje: lees het verhaal en maak er een samenvatting van!**

Als de verhaallijn voor jezelf, als lezer, duidelijk is kan je er redelijk gemakkelijk een toneelstukje, d.w.z. een 'toneel-leesverhaal' van maken ('Toneel lezen' betekent DUS dat de tekst van het verhaal in diverse rollen is uitgesplitst/ gemaakt; elke keer leest een ander hardop zijn/ haar 'eigen' tekst voor waardoor het verhaal boeiender is om naar te willen begrijpen en naar te luistert dan als één persoon steeds aan het woord is zoals gebruikelijk is met een voor te lezen verhaal. Ook door het verhaal zelf in 'mee te spelen' onthoud je het verhaal beter dan als je enkel redelijk passief luistert).

Begin met een tijds- en/ of sfeerbepaling zoals bijvoorbeeld : 'Heel lang geleden, lang vóór het jaar nul ' of 'Op een mooie zonnige dag in - Griekenland in het jaar 500 voor Christus 'of andere tijdsbepaling en benoem dan de belangrijkste personen die in het verhaal mee doen en waar hij / zij mee zaten/ mee geconfronteerd werden, waardoor er een verhaal ontstond dat NU graag verteld moet worden!

Opdracht voor jezelf bij elk boek of verhaal wat je leest:

**Probeer in 10 zinnen te schrijven over het verhaal van wat je gelezen hebt en 'iets mee wil doen' in toneelvorm; een samenvatting van de verhaallijn. Als je niet voelt en/ of begrijpt wat naar jouw idee de essentie is van het verhaal, kies dan een ánder verhaal! Je moet helemaal begrijpen waar een verhaal echt over gaat wil je dit zelf in toneelvorm kunnen schrijven!**

Lees, als je deze opdracht uitgevoerd hebt, nog eens heel aandachtig de tekst, waarvan je net een samenvatting van gemaakt hebt en probeer je te concentreren op wat de verschillende personen *denken* en naar aanleiding daarvan iets *doen*; maak daar een rol van per persoon; wat hij/ zij *zegt* ..

Er rest daarna enkel maar een paar zinnen van 'de verteller' die de verschillende verhaallijnen van gesproken teksten van de verschillende personen aan elkaar 'breit'. Vaak heeft dit met een tijdsaspect te maken. Op die manier kan je van elk geschreven, d.w.z. verhalende tekst, een toneelstukje maken. In de toneelvorm- toneellezen- komt de verhaallijn altijd direct een stuk duidelijker naar voren, waardoor je het verhaal beter onthoudt.

Als voorbeeld om dit toneel schrijven met allerlei verhalen te doen heeft Stichting Creatief Onderwijs 2 korte verhalen uit het boek 'De oude Grieken' in toneelvorm opgeschreven die leuk, speels zijn om met jongeren én met ouderen te spelen. Als je het samen leest of vóór zou dragen (m.a.w. uit je hoofd) zou dit een toneellees-versie of toneelstukje van ongeveer 10 minuten worden. Het 'gewone' verhaal staat dus in het boek 'De Grieken'.

Probeer een oudere 'een rol' te geven door hem/ haar eerst te helpen de tekst goed voor te lezen en dit vaker te herhalen waardoor het 'in je systeem' gaat zitten. Nadat je het vaker hardop met elkaar voorgelezen hebt met een rollenverdeling van verschillende personen ontstaat er bijna als vanzelf een echt toneelstukje.

1. Er worden een aantal rollen verdeeld over de groep (de personen die mee spelen in het verhaal staan genoemd in het begin van het toneelverhaal) en men gaat samen hardop het verhaal op deze rollenspelwijze om de beurt hardop lezen.
2. Na een aantal keren dit samen te doen en ook te gaan staan en zitten of lopen wanneer dit bij de tekst hoort (erbij genoteerd staat) zal je merken dat je de tekst van je eigen rol haast vanzelf kan zeggen zonder hem meer steeds helemaal voor te hoeven lezen. Zo begint het 'uit je hoofd leren' van het toneelstuk en is er al een begin van 'echte' uitvoering.
3. Op deze manier wordt toneelspelen niet als een *angstaanjagend*, iets dat maar door enkelen 'gedurfd' wordt maar kan iedereen zich herkennen om hierin mee te willen doen. Het 'uit het hoofd leren' ontstaat zo op een natuurlijke wijze.

Op bovenstaande manier is het laagdrempelig om toneel te gaan spelen; er wordt niets van je verwacht, maar je zal, door de herhaling op een laagdrempelige manier, op een natuurlijke manier de tekst onthouden en eigenlijk als 'vanzelf' mee willen doen. Voor de kijkers en luisteraars is zo'n tekst horen *én zien* ook veel boeiender dan enkel het gesproken woord, statisch voorgelezen, door één persoon.

#### A. Verhalen uit de Griekse Oudheid voor jong en oud gespeeld dóór jong en oud! VERHALEN UIT DE GRIEKSE OUDHEID

'DE OUDE GRIEKEN', geschreven door VAN ALEX VAN DAM en Georgien Overwater

**'Het gouden masker van Agamemnon',**

***Ondertitel: Hoe is Griekenland ontstaan? (zie blz 9 'De oude Grieken')***

**AANTAL personen die mee spelen: 9**

**Periode: 1200 vóór Chr.**

**Rolverdeling:**

Verteller, Agamemnon, koning van Mycene, Vader van Agamemnon (Atreus), Dienaar, Arbeider, koningen: 1.Odyseus, 2.Ajax, 3.Nestor, 4.Meneleos

**Begin van het toneelspel- setting:**

*Er is niemand op het toneel; Agamemnon komt rustig om zich heen kijkend, het toneel op lopen: één van de spelers, die later mee doet, komt kort op en roept; '1200 voor Christus!' en verdwijnt weer de coulissen in.*

AGAMEMNON:

'O , wat wordt mijn vaders stad Mycene mooi; het wordt met de dag niet alleen groter, maar ook grootser, indrukwekkender; wat een ongelooflijk mooie tempel, badhuis, graanschuren

en ook denkt mijn vader aan prachtige graftombes en... er komen sterke muren om de stad. Het paleis van mijn vader, die Atreus heet, die overigens slechts koning is van de *stad* Mycene, lijkt wel echt een koninklijk paleis van een groot rijk; zo regelt hij alles en luistert iedereen naar hem....'

*Hij spreekt de laatste zinnen uit tegen een koopman die net langs komt lopen:*

KOOPMAN:

'Ja, Agamemnon, ons, kooplieden, gáát het ook goed; wij komen op de markt met geweven stoffen en gouden bekers en verkopen ze goed....'

*Een arbeider in het land, met een zeis in zijn ene hand en bundel koren in zijn andere hand, komt aanlopen bij de laatste woorden,*

ARBEIDER:

'Ik zal jullie uit de droom helpen, heren! Wij hebben helaas *niets* aan die welvaart; we hebben zó veel graan; veel te veel graan voor de stad Mycene zelf!'

AGAMEMNON:

Dan kunnen wij dat toch verkopen aan andere steden?

ARBEIDER:

Dat gaat niet; dat zware koren moet over zee vervoerd worden en de Trojanen spelen de baas op zee; ze blokkeren álle havens!

*De vader van Agamemnon, ATREUS, komt aanlopen:*

Ja, zoon, de jongeman van het land heeft gelijk; weet je wat we doen? Jij gaat naar de kust, in de leer bij een scheepsbouwer. Mycene gaat zélf veel schepen bouwen en gaat zelf de zee op, zodat de Trojanen niet de enigen zijn die handel drijven op zee.

AGAMEMNON;

Top, vader! (*High five aan zijn vader*). Ik vertrek vandaag naar Nafplion.

VERTELLER *uit de coulissen (microfoon) of iemand die lijkt voor te lezen uit een groot boek*):

Helaas blijken de Trojanen tientallen jaren (te) sterk; steeds overheersen en blokkeren ze andere schepen...

AGAMEMNON, *strijdvaardig*:

Ik ga mezelf inschepen op een schip en méé véchten tegen de Trojanen

*Hij vertrekt kordaat, met een gebalde vuist die hij krachtig naar voren beweegt*

VERTELLER (*uit de coulissen – microfoon- of iemand die lijkt voor te lezen uit een groot boek*):

Jarenlang zwerft Agamemnon over de Egeïsche zee

*Tijdens voorgaande zin van de verteller rolt Agamemnon op een skateboard het toneel op, met een lange stok met wit doek in de hand; hij rolt van de ene kant naar de andere kant van het toneel, ondertussen klinken zee-geluiden, van de wind - grote rijst-stok ( holle stok met rijst) die op en neer bewogen wordt- totdat een dienaar van de koning aan komt lopen en hem tegenhoudt.*

DIENAAR:

Agamemnon, stop! Uw vader is overleden; u bent nu koning van Mycene; heeft u al een idee om Troje te verslaan? Wat bent Ú nu van plan om Troje te verslaan?

AGAMEMNON, *rustig, afgewogen*

Onze stad Mycene is te klein om het rijk van de Trojanen aan te vallen, maar nu mijn broers vrouw ontvoerd is door hen, is dat een reden om iets te móeten doen. Wat is wijsheid?

*Na een 10 seconden nadenkend lopen staat Agamemnon stil:*

Eureka! Ik weet het! We gaan *samen* werken! Dienaar, schrijf op;

‘Geachte koningen Ajax, Nestor, Odysseus en broer koning Meneleos en anderen!

Hierbij bericht ik u, Agamemnon, koning van Mycene, over de ontvoering van mijn schoonzusje Helena door de Trojanen. U heeft allen ook veel last van Troje. Laten we, als de zon op zijn hoogst is, *sámen* optrekken tegen hen. Stuur uw sterkste en dapperste mannen!’

VERTELLER:

Zo gezegd, zo gedaan ... 47 leiders komen in Athene bijeen.

ODYSSEUS:

Ik, Odysseus, kom met 12 schepen.

MENELEOS *komt aanlopen en omarmt Odysseus:*

Ik, Meneleos, sta klaar met 60 schepen. Het gaat immers om mijn vrouw die ontvoerd is!

NESTOR *blijft aan de andere kant van het toneel staan*

Ik, koning Nestor, kom zelfs met 80 schepen

AJAX *rent in voetbalkleren, een voetbal stuiterend op de grond, het podium op met een Ajax-shirt aan*

Ik, Ajax, neem al mijn 37 schepen mee voor de aanval!

AGAMEMNON:



Goed , heren! Ik sluit de rij af met 100 schepen! Ik voer de schepen aan.

*Nog een paar heren (en dames verkleed als koningen omdat er anders helemaal geen dames mee doen met het verhaal!) komen het toneel op en roepen tegelijk:*

'Op naar Troje!'

*Dan zegt NESTOR kordaat:*

'Om een einde te maken aan de Trojaanse overheersing'

*Dan weer ALLEN:*

Samen staan we sterk!

KONING AJAX ( *aan het begin van Ajax' zin gaat iedereen om hem heen tegelijk met gebalde vuist naar boven*).

En kunnen we de Trojanen verslaan!

DIENAAR, *fluisterend, geheimzinnig, naar het publiek, maar wel heel duidelijk;*

En ... het is gelukt! Het is maar goed dat mijn koning Agamemnon deze samenwerking met alle andere koningen van steden en eilanden is begonnen tegen Troje. Anders hadden we nooit kunnen winnen. Deze koninkrijkes bestrijken bij elkaar het gebied dat NU Griekenland heet.

Zo weten jullie, jongeren en ouderen van Nederland, éindelijk hoe Griekenland is ontstaan!

Applaus en buigen door iedereen die een rol had in de toneelversie van het ontstaan van Griekenland.

## VERHAAL 2

**DEMOCRATIE, WAT IS DAT? WAAR KOMT DIT WOORD VANDAAN? Zie blz 15 De oude Grieken**

**Inleiding: Tegenwoordig hebben we gelukkig veel landen die een democratie zijn....wat wil dat zeggen? Maakt het uit of een land democratisch is of niet?**

**Titel: 'Bedenkers van de democratie'**

In een democratie kiest het volk de regering. Dat is wezenlijk voor het beleid van een land!! Als er een democratie is kan er geen dictatuur ontstaan waarin bijvoorbeeld een situatie ontstaat dat het volk niets te zeggen heeft en uitgebuit kan worden.

Waar komt het gedachtegoed; om niet één persoon de baas te laten spelen, maar een groep mensen, een volk, 'de baas' te laten zijn?

Daarvoor zijn er 2 verklaringen met een historisch verhaal; welke kies jij; wie vind jij de 'echte' grondlegger van de democratie?

## **VERSIE 1 van het verhaal van de ontstaansgeschiedenis van het woord 'democratie'**

### **'De bedenker van democratie is Pistratos (550 voor Christus)'**

**AANTAL personen die mee doen: 8 of meer**

**Verteller, 2 keer Pistratos – de jonge en de oude versie, 2 keer Kleisthenes- de jonge en de oude versie, Burger 1 , burger 2, visser 1 plus meerdere vissers**

**Voor dit verhaal , dat een jongere en oudere versie van Pistratos en Kleisthenes betreft, is het leuk als een oudere heer de rol van de oudere speelt en een leerling de rol van de jongere Pistratos en Kleisthenes!**

*Er is niemand op het toneel. Een oude man komt het toneel op:*

PINISTRATOS:

Ik ben Pistratos, ik ben een tiran en bedenker van de democratie!

*Een andere oude man, met snor en baard, komt op toneel: KLEISTHENES*

Ik ben Kleisthenes.

Ik ben rijk, zeer machtig en de werkelijke bedenker van de democratie!. Ik vind het maar niets dat hij (*beetje denigrerend wijzend naar Pistratos*) óók zo veel macht heeft!

Ik verdeel het land in 10 stammen, die allen mee mogen stemmen over het wel en wee van het land

PINISTRATOS:

Dat is leuk en aardig van je bedacht, Kleisthenes, maar dat kan je alleen maar zo goed organiseren omdat ik eerst voor veel welvaart heb gezorgd voor iedereen! Het hele volk dat eerst arm was en maar enkelen heel rijk van waren, heeft nu állen basisvoorzieningen; niemand leeft meer in echte armoede. Iedereen deelt mee in de welvaart van ons land. Die oorspronkelijke welvaart met zelfstandige burgers, heb ik voor gezorgd!

*Kleisthenes en Pistratos vertrekken van toneel, aan de zijkant blijft Pistratos even staan;*

PINISTRATOS: 'Toen ik jong was.....'

*Een jonge Pinistratos- een jonge man- met snor en baard komt het toneel op; op zijn shirt staat Pinistratos 'de Jonge'*

PINISTRATOS 'de Jonge':

Ik ben Pinistratos, bedenker van dé democratie;

Ik ben rijk en daardoor machtig en omdat ik een goede leider ben, krijg ik snel alle macht in handen in Griekenland. Ik word een tiran genoemd, maar ik zie dat als compliment; ik regel álles, dat weet men! En omdat ik met mijn macht het goede probeer te doen; ik probeer immers iedereen te betrekken bij alles wat er gebeurt en ook hen te laten délen in al het positieve dat ons land overkomt: er is veel welvaart. Ik ben daardoor een gelukkig man en iedereen eigenlijk mét mij , nietwaar, burger van Griekenland?

BURGER 1 *is inmiddels het toneel op gekomen:*

U heeft gelijk. U bent goed: u dwingt rijke mensen een deel van hun land aan de armen te geven...

BURGER 2 *was meteen al, achter burger 1 lopend, het toneel op gekomen:*

U laat ook een prachtig aquaduct bouwen zodat water goed getransporteerd kan worden. Ook de huizen krijgen zelfs waterleiding. Er zijn minder ziektes. Het gaat goed met de mensen in de stad.

PINISTRATOS:

Ja, ja, mooi, mooi.... ik heb helaas één groot probleem; Megara is de enige havenstad bij Athene. Die werkt niet mee met hoe ik het voor me zie. De leiders van deze stad hebben bepaald dat er alleen handel gedreven mag worden door hún eigen schepen en geen enkel ánder schip....

BURGER 1:

Ja, de boeren in de heuvels blijven nu dus arm, want ze kunnen hun graan niet búiten hun gebied brengen en verhandelen. Ze kunnen ook de grote hoeveelheid wol van hun schapen niet verkopen. Ze hebben immers te veel wol voor ons eigen volk en willen graag de zee op om hun waar vérder weg te verkopen...

PINISTRATOS:

Op naar Megara dus! Ik zal dat zootje ongeregeld, nou ja, geregeld, maar ongeregeld d.w.z. niet goed geregeld jegens mij en het hele Griekse volk, wel eens even regelen en orde op zaken stellen!

VERTELLER *op het toneel of vanuit de coulissen- met microfoon*

Zo gezegd, zo gedaan...Pinistratos vertrekt met zijn soldaten en spreekt in Megara het volk toe.

PINISTRATOS *gaat bij de kathedraal staan en leest plechtig maar positief voor wat op zijn rol papier staat:*

'Geachte bewoners van Megara.

Verheugd ben ik weer eens in Megara te zijn... Ik wil u even helpen herinneren aan het feit dat dit land, Griekenland, er is voor álle mensen; niet alleen voor vissers en handelaren, maar óók voor boeren.

Ik zeg jullie: vanaf vandaag is jullie haven ook open voor álle boeren in de heuvels én op het platteland.

*Groot applaus door ongeveer iedereen! De vissers, de bewoners van Megara, klappen niet mee, maar ze accepteren hun lot.*

*Pinistratos. wendt zich tot de boeren van het platteland, ook plechtig:*

PINISTRATOS:

Boeren van het platteland; de haven is nu open voor jullie graan. Ik stel voor dat jullie tevens olijfbomen gaan planten; dat is goed voor de handel; er is overal veel vraag naar olijven!

*Daarna tot de boeren in de heuvels:*

De haven is nu open voor jullie. Waarom gaan jullie óók niet bijen houden? Honing zorgt voor goede handel; mensen zijn dol op honing.

*Ook nu wordt er geapplaudiseerd door de omstanders....*

*De vissers kijken een beetje meesmuilend voor zich uit, maar hebben er begrip voor dat het zo wordt opgelost.*

*Pinistratos naar iedereen, ook het publiek inkijkend;*

Ik zal *reizende* rechters benoemen, die jullie komen helpen om jullie problemen ter plekke op te lossen. Bovendien gaan jullie AL-LE-MAAL minder belasting betalen

**(EINDE van het voorlezen van het pamflet door Pinistratos)**

*Eén van de ervóór meesmuilende vissers met visnet om zijn schouder tegen een andere visser aan sprekend:*

VISSER:

Tja.....ik kan niet anders zeggen dat dit een goed plan is.

VERTELLER:

Terug in Athene zorgt Pinistratos voor een groots festival met muziek sport, dans en toneel

*Tijdens het uitspreken van deze tekst van de VERTELLER gaan meerderen zitten, naast elkaar op de grond, met gitaar, xylofoon, harp etc. Ze roepen tegelijkertijd;*

PAAR VISSERS TEGELIJK:

Pinistratos is dan wel een tiran,

PAAR ANDEREN TEGELIJK *vullen aan*:

Maar dan wel een **goede** tiran!

ALLEN OP HET TONEEL – SAMEN- TEGELIJK:

Hij denkt niet alleen aan zichzelf maar juist ook aan **óns, het volk!**

---

## **Toneel versie 2 over het ontstaan van het woord ‘DEMOCRATIE’**

**Aantal personen: 12**

**2 personen: Kleisthenes ( toen hij jong was) en Kleisthenes (nu hij oud is); plus 10 stamhoofden (de meisjes die mee doen verkleden zich als een jongen)**

KLEISTHENES 1 *(‘Kleisthenes de Jonge’ staat geschreven op zijn shirt) komt op:*

En nu ik!

KLEISTHENES 2 *( ‘Kleisthenes de Oude’ staat ook geschreven op zijn shirt) komt ook op en wijst trots naar zijn eigen jonge versie!)*

Toen ik jong was....

*Kleisthenes de Jonge gaat met bravoure staan en begint te vertellen:*

KLEISTHENES 1:

Mijn familie is net als Pinistratos en zijn gezin ook heel rijk en dus zeer machtig. Ik ben nét wat jonger dan hij en ik krijg het voor elkaar om zijn macht af te nemen en het land in 10 stammen te verdelen.

*10 stamhoofden staan naast elkaar opgesteld en kijken recht in het publiek. Kleisthenes staat aan de zijkant hen toesprekend:*

‘Geachte hoofden van elk der 10 stammen van Griekenland; Zorg ervoor dat zo spoedig mogelijk alle burgers van jullie gebied naar Athene komt om zich in te schrijven als burger. Met ‘burgers’ bedoel ik natuurlijk: alle mannen. Dus vrouwen, slaven en vreemdelingen hoeven niet te komen (De meisjes die als jongen verkleed zijn knikken zo mogelijk nóg zelfverzekerder dan de ‘échte ‘mannen; de, als jongen verklede meisjes, geven aan dit natuurlijk te begrijpen! Vrouwen zijn immers minder volwaardig!?)

Daarna ga ik een vergadering houden met jullie en 50 man per stam. Dit noem ik een volksvergadering. Deze volksvergadering mag vanaf nu belangrijke beslissingen nemen die het land Griekenland betreffen.....

*De eerste man van de rij, die stamhoofd is, loopt naar voren en kijkt zelfverzekerd het publiek in en zegt, met zijn handen tegen elkaar, wijzend in het publiek een denkbeeldige streep trekkend:*

EERSTE STAMHOOFD; Jullie horen bij mij, mijn stam!

*Hetzelfde doet en zegt het 2<sup>e</sup> stamhoofd.....*

*De derde man uit de rij komt naar voren en roept streng naar zijn stam; 'Jullie horen bij mij!'*

*De 4<sup>e</sup> t/m 10<sup>e</sup> komt snel achter elkaar naar voren en gebaart om de beurt, zonder iets te zeggen zodat ze allen voor op het toneel staan. Meteen na zijn stam aangewezen te hebben roept de:*

LAATSTE VAN DE 10 STAMHOOFDEN:

'Wat doen we als iedereen door elkaar praat en ieders mening dus onduidelijk naar voren komt en niet duidelijk is wat besloten moet worden?'

KLEISTHENES 1:

Goede vraag. Daarom bepaal ik bij deze dat er ook een nieuw soort rechtbank komt waar juist ook burgers in zitten.

Deze rechters worden door neutrale loting aangewezen. Dit is de enige rechtvaardige manier (Ik vind hiermee de kleroterion uit!).

VERTELLER (*staat op het toneel of stem uit de coulissen- met microfoon*):

'Zo gezegd zo gedaan! En lieve toehoorders van dit spektakel... Wie vinden jullie dat de democratie heeft uitgevonden? Pinistratos of Kleisthenes?

Wie is volgens jullie de uitvinder van de democratie: Pinistratos, die iedere burger een soort van basis financiën heeft gegeven, waardoor armoede verleden tijd was?

*De verteller kijkt het publiek in en telt de vingers die omhoog worden gehouden*

Wie van jullie is voor Kleisthenes die het Griekse volk in 10 stammen heeft verdeeld en volksvergaderingen heeft ingesteld die beslissingsbevoegd waren over zaken die het hele Griekse volk aan gingen?

*Na deze telling van de vingers bepaalt de verteller wie het publiek vindt, die gewonnen heeft, die als eerste persoon de democratie heeft 'uitgevonden'!*

---

## **B. Fabels de la Fontaine in het Frans en Nederlands, gespeeld door jong en oud!**

FABELS DE LA FONTAINE, Jean de la Fontaine ( vertaling in Nederlands Rob Scholten; illustraties Carlijn van Vlijmen)

De fabels van de la Fontaine zijn meerdere schooljaren lang verplichte stof op de Franse scholen; elke leergang haalt weer een ander aspect uit een verhaal naar boven, De verhalen lijken vrij eenvoudig maar geven een diepere onderlaag van wat er zich altijd in een samenleving van mensen afspeelt qua emoties en gevoel. De karaktereigenschappen zijn eigenschappen die mensen hebben en die met elkaar moeten blijven organiseren dat de wereld op een positieve manier verder draait....niet iedereen is zich daar altijd van bewust dat we zelf de wereld maken of breken. Het persoonlijke gewin lijkt vaak voorop te staan. Ook de verleidingen in het leven liggen altijd op de loer. Hoe ga je daar mee om? Een verhaal in diervorm geeft een leuk, herkenbaar gevoel van situaties die mensen zelf ook vaak mee maken. Het is in de verhalen van de la Fontaine niet steeds meteen duidelijk wat de schrijver precies met het verhaal wil zeggen; welke moraal er nou precies achter zit.....Dat maken de Fabels van la Fontaine juist zeer intrigerend en blijvend spannend. Die gelaagdheid maakt het boeiend voor iedereen om er het zijne/ hare uit te halen....Door net als bij de Griekse mythologie verhalen en 'je eigen toneelstukje 'van te maken met een kleine rolverdeling, komt het verhaal nog meer tot leven.

SCO heeft nu het verhaal van DE WOLF EN DE HOND gekozen als voorbeeld om hier een concreet toneelleesverhaal van te maken. Het is bij de Fabels nog gemakkelijker dan de verhalen uit de Griekse Oudheid om er een toneelversie van te maken: je zet de gedichten i.p.v. in de derde persoon geschreven in de 1<sup>e</sup> persoon en er rolt bijna vanzelf een toneelversie uit. Probeer maar. Je zal zien dat het echt vrij eenvoudig is. Als je begint met de Nederlandse versie en daarna pas de Franse goed bestudeert, wordt het Frans ook opeens een stuk gemakkelijker! Omdat het veel teksten zijn die de personen in het verhaal tegen elkaar zeggen, is het niet moeilijk om dit te 'bewerken 'tot een toneelversie. Ga maar eens oefenen!

### **DE WOLF EN DE HOND ,blz 15**

AANTAL personen: 3; de verteller, de wolf en de hond.

*Het toneel is leeg; een wolf komt zwak aangelopen en spreekt naar het publiek:*

WOLF:

Ik ben enkel vel over been,

Zo fel word ik steeds opgejaagd door de honden,

*(Vanaf de andere kant komt een sterke bulldog aangerend en gaat stoer snuffelen aan een struik)*

Hé, daar kruist een bulldog mijn pad, vervaarlijk welgetraind.

Ik zou hem ongelogen  
Met liefde naar de keel zijn gevlogen.  
Maar zonder gedoe zal dat niet gaan.  
Je ziet het de bulldog aan  
Dat die zijn mannetje kan staan. Ik groet hem dus met respect  
En ik begin een praatje dat ik doorspek  
Met lof over diens lichaamsbouw.

HOND:

Het is, goede vriend, geheel aan jou  
Om zo fors en sterk te zijn als ik.  
Verlaat dit bos , kijk nou toch rond  
Jij, je verwanten en bekenden  
Oogsten hier enkel wanhoop en ellende  
Geen droge boterham levert het op, verdomd,  
Geen greintje zekerheid, behalve dan dat ene,  
Je sterft hier van de honger, een lege zak met benen  
Edoch...je kostje is gekocht als je met mij mee komt!

WOLF:

Wat moet ik doen? Ik ben niet dwaas!

HOND:

Och, je moet de landlopers verjagen  
En ook de bedelaars die zich op het erf wagen  
Toon je je tanden en je kwispelt naar de baas,  
Dan is je loon om van te gnuiven,  
Een portie malse kippenkluijjes,  
Ragout van kiekens, halve duifjes



En daarbij tal van schouderklopjes'

VERTELLER *neemt het over en leest uit het boek verder:*

De wolf waant zich al gauw een soort van oorlogsheld, hij voelt zich danig in zijn nopjes....

De rest van het vers wordt gelezen door de verteller en / of de hond en de wolf. Bedenk het zelf. In het gedicht komt duidelijk naar voren wie wanneer wat zegt.

**C. Toneel lezen: Sam en Pam bij van Gogh; bijlage volgt later**

**D. Toneel lezen en spelen: Van Stadhouder tot koning- bijlage volgt later**

### **3 A Beleefdheidslessen en stemgebruik– Praten in het openbaar- Jezelf presenteren!- Respect voor jezelf en (daardoor) voor de ander**

Inleiding

Beleefdheid valt en staat met hoe je met je zelf om gaat en om WIL gaan! Als je je zelf , met je eigen gevoelens niet met respect en medeleven behandelt, kan je dat ook nooit jegens een ander! Eerst moet je zelf weten wat je wil, wat je belangrijk vindt voordat je iemand anders met diep , meelevend respect kan behandelen. Als je kan ervaren, voelen wat die ander zou kunnen voelen is dat een begin van prettig contact en zul je de ander vanzelf al met een liefdevolle, be-leefde (d.w.z. doorleefde!) houding benaderen: de ander zal dat voelen: hij/zij wordt serieus genomen en daarom als vanzelfsprekend jegens jou met zo'n zelfde open houding reageren!

Je kan altijd wel een soort basisregeltjes in 'beleefd doen' leren, maar als het niet door diegene als logisch en echt nuttig wordt ervaren blijven die oppervlakkige beleefdheden hol en kunnen soms zelfs niet eens beleefd klinken en omgekeerd. Bijvoorbeeld: iemand die afsnauwend zegt: "Dat ben ik helemaal niet met U eens", kan heel onbeleefd klinken..... Terwijl een kind aan een volwassene oprecht geïnteresseerd vraagt: "Meen je dit nou?" is de positieve bedoeling zo duidelijk dat je over het eventueel onbeleefde "je" heen stapt. Desalniettemin is in het laatste voorbeeld het toch nog aardiger als iemand tegen een oudere "U" zegt.

De combinatie van het voorafgaande : *inhoud* en *vorm* van contact tussen mensen onderling, is in mijn 'beleefdheidslessen ' verwerkt.

SCO wil zo min mogelijk 'top down' vertellen hoe 'het moet', hoe 'het zou 'horen'. SCO wil de kinderen het zélf laten ervaren d.m.v. toneelstukjes door hen zelf gespeeld waardoor ze zelf kunnen doorvoelen wat prettiger en hierdoor beleefder overkomt.

## **Omgangsvormen 1. Schud elkaar de hand!**

Wanneer ben je gelukkig in het leven? In welke situatie- omstandigheid ben je gelukkig? Waar ligt dat aan? Van al deze situaties zal je zien dat het vaak te maken heeft met “het met andere mensen zijn/ iets positiefs ervaren.” Vraag: “Waar gaan deze situaties van ‘gelukkig zijn’ van uit?” Alleen dat de mensen aardig tegen mij doen? Wat nog meer? Doen die mensen alleen aardig tegen jou of doe jij zélf óók iets? Meestal is het zo dat niet alleen andere mensen aardig tegen mij doen, maar doe ik ook aardig tegen de anderen!!”

Zing of zeg samen in een kring:

‘Gééf elkaar de hand, geef elkáár de àndere hand. Zò zullen we beléven, dat we in het léven, niét alléén zijn, maar sámen, in elkaars verband!’

Tussenconclusie: ‘Gelukkig zijn’ heeft te maken met een situatie van wederzijds, actief. positief contact!!!

**Wat is beleefdheid/ respect?** Waar begint en eindigt dat? In China groet je elkaar d.m.v. handen op elkaar gevouwen groeten: als je dat weet kan je daar rekening mee houden en ook proberen te doen. Als je het niet weet geef je elkaar een hand: dat is in Nederland de gewoonte en beleefd.

Er zijn 2 aspecten aan contact:

- inhoudelijk: het aandacht geven aan elkaar en proberen rekening te houden met elkaars gewoonten en
- de vorm waar je deze aandacht aan de ander in giet!

Wat is belangrijker? Antwoord: de inhoud! Als je voelt dat de ander het goed bedoelt is de belangrijkste brug tussen elkaar gelegd!

Dit gaan we oefenen met elkaar! Je kan leeftijdgenoten onderling of oud en jong met elkaar laten oefenen. Ben altijd bewust van het feit dat je houding zich uit door lichaamstaal. Als je iemand een hand geeft laat je zien wie je bent.

### **Vorm een groepje van 2 en ‘Geef elkaar een hand’**

Doe je dit altijd als je iemand tegen komt? Wanneer doe je dat wél en wanneer niet? Op straat doe je dit pas als je echt met iemand in gesprek raakt : na een paar minuten schud je elkaar de hand en zeg je je naam als je elkaar nog niet kent.

Iemand die je kent loopt die aan de overkant loopt die je vaker ziet groet je gewoon uit de verte. Iemand die je een hele tijd niet gezien hebt en een vriend is loop je echt op af en geeft een hand of zoent!

**Practische beleefdheidstip en oefen die zo veel mogelijk in de praktijk:**

**Stel : je bent thuis, je zit op de bank.**

**Als je thuis iemand anders ziet, buiten je eigen gezin; iemand komt binnen, die je niet kent: STA altijd op bij álle leeftijden, en geefteen hand: dat voelt als een welkom gevoel voor degene die binnen komt, die op bezoek is. Je wilt immers als gastheer/ vrouw dat de gast zich op zijn/ haar gemak voelt!**

**Oefen met verschillende mensen in een groepje met elkaar een hand te geven. Hoe heeft iedereen deze hand ervaren? Kan je iemands persoonlijkheid hierin herkennen?( Ferme hand/ slappe hand)**

Wat vind je zelf prettig om benaderd te worden? Meestal geldt: doe wat je zelf ook prettig zou vinden als de ander dit zou doen ( dit werkt helaas niet altijd, maar meer dan je best doen kan niet!!)

Opdrachten:

1. Bespreek een aantal uitdrukkingen, spreekwoorden en gezegden waar 'hand' in voorkomt en wat die uitdrukking betekent. De meeste uitdrukkingen komen uit de praktijk van alledag en zijn dus letterlijk tastbaar. Schrijf een aantal uitdrukkingen op met lichaamsonderdelen, zoals 'iemand een oor aan naaien', 'vel over been' zijn etc
2. Maak 2 groepjes van meerdere personen en beeld aan elkaar een aantal uitdrukkingen uit die je opgeschreven hebt uit. De anderen die niet jouw uitdrukking al weten moeten raden welke uitdrukking het is.
3. Zoek ook andere uitdrukkingen met hand en andere ledematen van het lichaam op in het woordenboek en/ of via internet/ mobieltje en schrijf op; de betekenis ervan zet je erbij.

Door het handen schudden met elkaar geoefend te hebben zie je wat voor een effect een hand geven kan hebben. Niet alleen een hand maar je hele lichaamshouding is een taal naar de ander toe hoe je je voelt en/ of wilt voelen.

4. Oefening: begin de oefening met je hoofd naar beneden: kijk langzaam van beneden naar boven naar de ander: hoe voelt dat?

Het voelt dan alsof je onzeker bent! Dus : je *voelt* je eigenlijk nu niet onzeker, maar door deze houding aan te nemen word je dat haast! Omgekeerd werkt dat ook zo: als je rustig rechtop staat met je handen langs je lichaam en je kijkt rustig om je heen zal je zien dat dat heel goed voelt Door iedereen rustig aan te durven kijken groeit je zelfvertrouwen!

M.a.w. je kan ook je eigen gevoel beïnvloeden door een andere houding aan te nemen!

5. Teken verschillende gezichtsuitdrukkingen op een A-4tje. Teken ook figuren in verschillende houdingen die verschillende gemoedstoestanden uitdrukken. Het mogen eenvoudige 'poppetjes' zijn als de houding ervan maar duidelijk wordt.

**Conclusie:** Je lichaamshouding is heel belangrijk in het leven. Het gevoel van respect dat de ander van jou krijgt is een mooi begin van goed contact. Als de ander dat niet zo ervaart en

zelfs onaardig/ respectloos voor jouw gevoel hierop reageert kan je het beste op een rustige, positieve manier je zelf blijven. Het is immers voor jezelf ook het prettigst om zo kort mogelijk boos en/ of ongelukkig te zijn. Deze houding is psychisch (je denkwereld) en lichamelijk (hoe je lichaamstaal uit).

Samen, je houding en je lichaamstaal ( en/ of taal die je mondeling uit) zorgen voor een keuze voor respectvolle óf respectloze houding in het leven! Aan jou de keuze!

Zing of zeg het lied: Geef elkaar de hand ,

Geef elkaar de hand,

Geef ze echt ook aan állemaal

hierdoor laat je weten dat je niet zal vergeten

wie jij bent .....en zelf ook de ander b/ kent

Door deze positieve tekst hardop te zeggen en zelfs te zingen laat je zien waar je in gelooft,

Dat je zelf en de ander liefdevol is, juist als je ook je kwetsbaarheid toont.....

Dat wordt dat beloond door goede, aardige kinderen,

die vanzelfsprekend jou niet zullen hinderen!!

## **Omgangsvormen 2.**

### **Tafeltje, dek je, Ezeltje strek je! Tafelmanieren!**

Zet 2 tafeltjes op twee meter afstand van elkaar waar per tafel 2 leerlingen aan zitten. Het ene groepje van 2 krijgt de opdracht (alleen zij weten dat) om heel slordig, uitgezakt aan tafel te zitten. De andere twee moeten juist netjes eten! Wat is het verschil?

Heb het over lichaamshouding: rechtop , arm, elleboog, mes en vork: wat eet je wel/ niet met mes en vork etc.

Laat om de beurt kinderen voordoen hoe ze thuis eten en laat klas commentaar geven. Ook hoe je vraagt om peper/ zout door te geven of buig je je totaal over de tafel om het zélf te kunnen pakken. Ook gesprekken voeren, zoals interesse tonen in wat de ander gedaan heeft die dag.

Zonder echt te willen oordelen over families die eten bij de t.v. kan je uitleggen en bespreken met elkaar dat toch een sfeer van betrokkenheid jegens elkaar de maaltijd veraangenaamt:

een gezellig samen- zijn op de dag. Ouders en kinderen zijn vaak druk overdag: 's- avonds is een moment van rust!

Lichaamshouding; Hoe zit je en geef je aan of je wel/ niet belangstelling voor de ander hebt? Hoe wil jij benaderd worden? Met been wiebelen en de andere kant opkijken?

Noem uitdrukkingen met tafel/ eten erin en bespreek deze; waar ze wellicht vandaan komen. Zoek het desgewenst op. Beeld verschillende tafelmanieren uit en doe 5 keer een 'Tableau vivant'! Beeld samen 5 keer een tafelscène uit met elkaar aan tafel; je begint erg onbeleefd te zitten, 'bevriest' deze scène 10 seconden en bij een belletje ga je naar de 2<sup>e</sup> scène, die al iets beleefdere houding aangeeft etc. De 5<sup>e</sup> tableau vivant- scène is echt super netjes en beleefd: haast té!

**Omgangsvormen 3. Een goede houding is het halve werk! Als je iets te zeggen hebt, zeg het dan! Als je niet zeker weet wat je wil zeggen zeg dan niets. Er komt vanzelf een moment dat je wel weet wat je wil zeggen!**

Stotteren en onzekerheid in het algemeen ontstaat vaak door dat je denkt dat de omgeving een bepaalde verwachting van je heeft: hoe je doet of hoe je iets zult zeggen..

Leer bij jezelf te blijven: niet te denken wat anderen zouden kúnnen denken; dat weet je immers tóch nooit! De één zal je leuk vinden omdat je op een bepaald moment wel iets zegt, de ander vindt jou juist leuk omdat je dan juist niets zegt.... Je weet tóch niet wat iedereen vindt. Het enige wat je kan doen is zelf doen wat je vindt dat je moet doen en zeggen wat je zelf wil zeggen. Op deze manier heb je in ieder geval één iemand die tevreden is en dat ben je zelf!!!

Hoe je iets zegt of doet kan rust of juist onrust creëren bij jezelf of ook bij anderen. Afhankelijk hoe je iets brengt zullen mensen anders op reageren.

### **Stem**

Stemgeluid is heel belangrijk: een zenuwachtig piepstemmetje of een vrolijk rustig, maar niet té rustig geluid brengt levendigheid!

D.m.v. muziekinstrumenten kan je horen welk geluid prettig in het gehoor ligt. Maak groepjes van 4 die de instrumenten gaan bespelen en bepalen hoeveel dichte gaatjes bij de blokfluit etc, prettig klinkt . Het ene geluid, 2 of 3 geluiden achter elkaar kan een vrolijk gevoel en de andere geluidscombinatie kan een treurig beeld oproepen: probeer verschillende geluidscombinaties uit! Ook hoeveel noten achter elkaar met lang/ kort gespeeld klinkt 'prettig'?Maak een melodietje met aanduidingen van het instrument die je zelf bedenkt.

Notenbalk uitleggen. Heel handig: één systeem om noten op te schrijven, net als letters schrijven: we hebben het zo bedacht en afgesproken! Muziek is één internationale taal i.t.t. Engels en Frans e.d.!

### **Stemoefeningen**

Training van stem is belangrijk: daarom is zingen heel nuttig! GEBRUIK DE KAZOO om in te neuriën en dit om te zetten in geluid van de kazoo. Neuriën is goed voor de stem banden; zo oefenen altijd zangers om hun stembanden op te warmen, net als sporters doen als ze gaan rennen ed; een warming-up om de spieren net te forceren. Dit geldt ook voor de stemspier.

Ga samen een aantal liedjes zingen die na deze uitleg staan! Het zijn allen liedjes die speciaal voor JONG EN OUD bij elkaar gezet zijn; ze zijn voor beide doelgroepen geschikt omdat ze hip, vrolijk en tijdloos klinken.

#### **Omgangsvormen 4.**

##### **Ruzie! Hoera! Aantal situaties naspelen die ruzieachtige sfeer zouden kunnen oproepen. Hoe los je die op?**

Leerlingen kunnen ook situaties omschrijven waar ze ooit in zaten en iets oneerlijk vonden of waar ze nog steeds mee zitten. Zijn er bepaalde gedrag patronen in de klas die zich vaak herhalen? Vindt iemand dat hij/ zij onredelijk wordt behandeld: door klasgenoten of door mensen buiten school? Hoe lost iedereen problemen op? Door vechten? Helpt dat?

Net als muziekinstrumenten kan je van jouw stem gebruik maken om iets uit te drukken! Probeer in je stem niet de emotie te leggen maar meer in de manier waaróp je de informatie brengt, hóe je het zegt: door rustig de juiste woorden te gebruiken begrijpt de ander heus jouw pijn wel.

Uitleg: Om door de ander begrepen te worden is het belangrijk dat je met gevoel iets zegt, maar ook weer niet met zo veel gevoel dat je eigenlijk 'voor jezelf begint', dat je in je eentje al zo veel emoties in het schouwspel legt dat de ander eigenlijk alleen maar afstand kan nemen van het tafereel. De ander krijgt namelijk als reactie hierop iets 'super nuchters. Hij / Zij begrijpt niet in één keer de emotie, begrijpt het (nog) niet wat je aan het zeggen bent en voelt weerstand. Hij volgt het niet en haakt daardoor af. De ander reageert naar jouw idee niet goed, maar de ander begrijpt er gewoon nog niets van; je zal het toch een beetje anders moeten brengen: met 'gestuurde' emotie dus!

##### **Hoe werkt dat: hoe kan je emoties en uitingen daarvan sturen en toch vrij primair 'mogen' zijn?**

Wat je wil is dat de ander betrokkenheid krijgt bij jouw 'problematiek' en dat doe je het beste door gestuurde emoties, d.w.z. 'emoties waarover een stukje is nagedacht'. Dus niet: 'Godverdomme, ik kwam die en die tegen en wat is dat een rotzak, zeg, ongelofelijk, ik schop hem voor rot als ik hem zie de volgende keer etc.!' Hoeveel iemand ook van jou houdt en jou in het algemeen goed begrijpt; dit zal niet aankomen bij de ander! Het enige wat de ander zal doen is zeggen: 'Wacht even, vertel eens rustig wat er gebeurt is...' Te veel rust in je stem heb je ook geen zin in, want je hebt te veel emoties en dat wil je laten doorklinken, maar om begrip van de ander te krijgen of als je wilt dat hij naar jou luistert heb je wel een soort concreet verhaal nodig!!!

## **Wat werkt het beste voor de geëmotioneerde persoon en de toehoorder?**

De bedoeling is dat er een soort 'emotie- verdeling' ontstaat: een stuk van de emotie van de één wordt aangehoord, begrepen en daardoor doorvoeld door de ander. Op dat moment is al een stuk van het probleem uit de lucht: de ander deelt mee in de emotie, waardoor bij jou het verminderd is!! Het vervelendste van een negatieve emotie of ongelukkig gevoel is namelijk het isolement wat je ervaart: je voelt je zo alleen, zo onterecht behandeld. Op het moment dat de ander met jou mee voelt is dat deel, die eenzaamheid van het probleem, al weg. Je voelt je al een stuk begrepen en kan vanaf nu wat helderder denken over een eventuele oplossing of gefundeerde reactie op hetgeen je is overkomen. Je kunt het later uitpraten met de ander door zelf je mening te herzien of op een betere manier met de ander te bespreken wat naar jouw idee de oorzaak van de ruzie was. Ook al denk je anders over iets, je kan zodanig met elkaar omgaan dat het genormaliseerd wordt. Met echt principiële zaken kan het dieper liggen en tot een soort blijvend gevoel van onvrede leiden, maar dit kan dan meer een plaats krijgen. Je waardeert misschien anderen nog meer die vergelijkbaar gedachtegoed hebben omdat je merkt dat het niet vanzelfsprekend is!

### **Conclusie:**

Zonder een gedeeltelijke emotie-verdeling in de rollen van 2 mensen kan geen begrip en daardoor probleemoplossend gedrag ontstaan. Je hebt 3 factoren die dus verdeeld moeten zijn over de 2 partijen: 1. Stemgebruik: als de één opgewonden praat zal de ander vanzelf rustig praten en omgekeerd. 2. Wát je zegt is belangrijk: bij emotie beladen woorden zal de ander vanzelf nuchter, geen emoties hebben of tonen; in ieder geval haakt de toehoorder af qua meeleven: hij/ zij kan immers niet een emotie laten ontstaan bij hem of haar, want die emotie van de ander wordt opgedrongen. Je wilt je immers vrij voelen en kunnen kiezen voor een emotie! 3. Het daadwerkelijke meningsverschil: de ruzie zelf: waar ging het over? Dit kan alleen m.b.v. verstand en gevoel samen benaderd en opgelost worden.

### **Omgangsvormen 5.**

#### **Winkeltje spelen! Terrasje spelen!**

Verschillende opdrachten aan verschillende groepjes leerlingen: het ene groepje krijgt de opdracht een beleefde situatie na te spelen: ze moeten eerst dit verhaaltje met een persoon die beleefd is, opschrijven. Daarna volgt de rollenverdeling.

Een ander groepje bedenkt een onbeleefde situatie. Je kan ook een derde groepje maken waar bijv. de klant heel beleefd is en de serveerster/ winkelbediende niet of omgekeerd!

Als de teksten opgeschreven zijn met de rollenverdelingen dan kopiëren zodat iedereen dezelfde tekst in zijn/ haar handen heeft en deze situaties gaan spelen!

Daarna bespreek je deze situaties met elkaar na. Waar herkennen leerlingen zich in? Kan dat anders of beter of is men tevreden met zijn/ haar gedrag? Voor- en nadelen bespreken van elk gedrag!

Zie 4. Je kan met dezelfde tekst zowel bot klinken zowel als beleefd : "Eén brood, graag!"

Ruw en / of haastig uitgesproken is het onbeleefd, terwijl het normaal gesproken beleefd klinkt! Dus de manier waarop je iets zegt blijft ook altijd heel belangrijk!

## **2. B. Neder-wonderland, Lulu Wang:**

Nederland kent een eigen cultuur en eigen gewoonten die voor de Nederlanders zelf vaak vanzelfsprekend zijn. Eigen gewoonten heeft elk land. Elk land heeft immers een andere achtergrond, geschiedenis en levensstijl. Het echte begrip voor verschillende culturen begint pas als je iets van de ander weet, van elkaars gebruiken en levensstijl.

Lulu Wang heeft een boekje geschreven over Nederland en Nederlanders, gezien en uitgelegd door haarzelf, die als Chinese nu meer dan 20 jaar in Nederland woont. Ze heeft een aantal onderwerpen uit de Nederlandse cultuur bestudeerd die zij probeert te verklaren. Het is amusant en leerzaam om te lezen wie je als Nederlander zelf bent, gezien door een buitenlandse. Het maakt je bewuster van je eigen geschiedenis: waarom wij, Nederlanders, zo zijn geworden als we nu zijn! Die bewustwording van ons zelf brengt ons hopelijk ook naar het bewustzijn van het bestaan van andere culturen, met wie we ook samenleven in dit land, zodat wij met alle mensen die van buiten Nederland komen een interessante, harmonieuze eenheid van leven kunnen hebben in Nederland, zodat we allen 'Mede-landers' van elkaar worden! Elke begin van oplossing van een conflict begint immers met de visie van de ander te bezien en proberen te begrijpen. Door een beetje in de huid van de ander te kruipen zal je het conflict met de ander als minder fel ervaren, waardoor er een begin van oplossing van het conflict zou kunnen ontstaan. Het probleem is dan niet meteen opgelost, maar de harde kantjes kunnen er op deze wijze van af gaan...de ander zal dat als positief ervaren en wellicht komt er dan toch nog de echte oplossing van het conflict in zicht!

Per hoofdstuk zijn er een aantal opdrachten die je in kleine groepjes kan bespreken. Ga zelf op deze wijze aan de slag met de rest van het boek. Als je met elkaar de diverse onderwerpen bespreekt leer je elkaar en elkaars gewoonten op een natuurlijke manier kennen. Niet alleen jongeren en ouderen maar ook mensen van buitenlandse komaf is het leuk en interessant van om hierbij te betrekken en elkaar te leren kennen.

Nederwonderland

Lulu Wang

*Algemene opdracht aan de jongere die samen met de oudere het boekje Nederwonderland leest.*



De leerling leest steeds een hoofdstuk dusdanig voor dat de oudere het goed verstaat; de leerling controleert of de oudere het begrijpt door dit regelmatig te vragen aan de oudere;

Algemene tip; probeer zo hard en duidelijk mogelijk te spreken/ voor te lezen etc!

Als de oudere het leuk vindt kan hij/ zij ook afwisselend met de leerling het hoofdstuk lezen.

Dit geldt voor alle hoofdstukken in het boek Nederwonderland!

*Een aantal hoofdstukken zijn, behalve samen het hoofdstuk hardop lezen, een aantal DOE- opdrachten bij verstrekt die de leerling en oudere samen kunnen doen/ uitvoeren/ vragen beantwoorden.*

In principe noteert de jongere de antwoorden op een vel papier; ook de oudere kan dit opschrijven als deze dit waardeert. Op zich is dit goed voor de motoriek van de oudere en kan de jongere de oudere stimuleren om dit te doen....De jongere begeleidt dan de oudere in het schrijven.

Voordat je de vragen met elkaar bespreekt lees je dus met elkaar het hoofdstuk aan elkaar voor.

### **Vraag 1.**

#### **Hoofdstuk Water en Lang, blz 16**

Hebben jullie beiden, de oudere of jij, lange familieleden? Waren/ zijn jullie (groot)ouders ook lang of juist niet? Vind je het zelf leuk om lang/ klein/ dik of dun te zijn? Waarom?

### **Vraag 2.**

#### **Hoofdstuk Water- nuchter en bloemen blz 25**

Wat doe je als je heel blij bent? Wil je wel eens iemand iets geven; doe je dat ook wanneer je dat voelt? Koop je dan iets of maak(te) je wel eens iets voor iemand. Wat vind je zelf leuker om te krijgen? Iets zelf gemaakts of iets uit een winkel?

Waarvoor ben je in het algemeen dankbaar in het leven?

Welke dingen kan je doen jegens iemand om je dankbaarheid te uiten? Spreek erover met elkaar.

Maak daarna beiden een tekening van iets wat je de ander graag zou willen geven; vertel erbij waarom.

### **Vraag 3**

#### **Hoofdstuk Water en calvinisme, blz 31**

Wie van jullie beiden is gelovig? Waar geloven jullie in? Zijn jullie bang voor de dood? Waarom wel/ niet? Past het geloof hierin; heeft het geloof een rol tav de dood?

Hebben jullie een religieuze opvoeding( gehad)? Hoe uit(te) zich dat? Word je blij van je geloof of vind je het ook lastig en soms minder 'leuk'; hoe ga je daarmee om?

Wie helpt jou als je problemen hebt...zijn dit je ouders die belangrijk zijn/ waren? Welke personen zijn er nog meer waar je terecht kan met een probleem?

Mensen zoals Luther en Calvijn waren kritisch t.a.v. hun geloof. Is dat goed; kritisch zijn ta.v. je geloof? Wanneer wel en wanneer niet vind je?

#### **Vraag 4**

##### **Hoofdstuk Water- Calvinisme en kasteel, blz 35**

Houd je van kastelen; waarom wel/ niet? Kwam/ kom je wel eens op een kasteel? Waarom? Wanneer was dat?

Je eigen huis/ appartement kan je zo inrichten zoals je wil; hoe kan je het nóg leuker / gezelliger maken dat je je nóg meer thuis voelt of is alles zo goed zoals het nu is? 'Your home is your castle' zeggen de Engelsen, dus een feestelijk gevoel in je eigen huis is voor iedereen altijd prettig!

Maak een tekening van je droomhuis/ droomkamer en kijk of je je eigen kamer die sfeer kan geven.

#### **Vraag 5**

##### **Hoofdstuk Water – Calvinisme en brood , blz 38**

Houd je van brood? Voorkeur voor wit/ bruin; waarom? Welk beleg vind je het lekkerst?

Is dat typisch Nederlands denk je of juist van buitenlandse oorsprong? Zou je zelf wel eens brood willen maken- bakken?

Opdracht: ga met meel, gist, snufje zout en water kneden en leg het afgedekt in de ijskast: na een 5 uur in de oven doen en kijk hoe het brood rijst.

#### **Vraag 6**

##### **Hoofdstuk Water en aardig, blz 42**

Wie vind je aardig? Waarom wel/ niet? Hoe kan je ervoor zorgen dat mensen om je heen aardiger naar je doen? Teken vervelende mensen en teken aardige mensen; welke plaatje spreekt je het meest aan?

#### **Vraag 7**

##### **Hoofdstuk Water en stampot, blz 44**

Houd je van stampot; waarom wel/ niet? Waar houd je wel van; wat vind je het lekkerst van alles wat je kent? Vind je het leuk om nieuwe dingen te proberen? Ook niet eten; liever wel of liever niet? Waarom wel/ niet?

##### **Vraag 8 Hoofdstuk Water en sport, blz 45**

Houd je van bewegen? Wanneer doe je dat? Doe wat armoeeningen: beweeg op en neer met je armen en doe dit ook – zover mogelijk- met je benen. Waarom is bewegen goed voor je lichaam?

Welke sport vind je het leukst? Vind je watersport juist wel of niet leuk? Teken jullie zelf op een boot(je) op het water.

**2. C 'Disinguished' van Jan Jaap van Weering. Oefeningen/ tests van Hr van Weering- Bijlage volgt later.**

### 3. A 'SING ALONG' LIEDEREN VOOR JONG EN OUD

Hieronder staan vrolijke feel-good liedjes voor jong en oud: zet de liedjes die je het leukst vindt op een usb-stick en ga met zijn allen mee zingen; als de liedjes geprint worden kan jong en oud samen mee zingen. Ook kan je bij de meeste liedjes, die hieronder staan, vrolijk mee bewegen op de stoel en/ of samen dansen. Bewegen voor jong en oud is nuttig en geeft een vrolijke sfeer.

#### Engelstalig

1. Take me home (John Denver)
2. Sweet Caroline (Gregro Bak?)
3. Let it be (Beatles)
4. YMCA
5. My bonnie is over the ocean
6. Over the rainbow
7. I am sailing
8. The yellow submarine
9. Thank you for the music
10. Don't worry, be happy
11. Victor Boogie woogie
12. I will survive
13. We will meet again (Vera Lynn)
14. Wish me luck when you wave me goodbye (,,)
15. Love makes the world go round(,,)
16. You are always on my mind
17. How many years can a mountain exist- The answer is blowing in the wind
18. I like the mountains, I like the daffodils
19. Never know how much I love you (Chris Barbers Jazz band)
20. Unforgettable
21. Peggy Lee
22. The sun will come out tomorrow (musical Annie)
23. You better think...freedom
24. Hello Dolly, yes hello Dolly
25. I did it my way
26. Lets twist again
27. Wake me up before you go-go!
28. New York , New York
29. All night long (Lionel Richie)
30. Hello, is it me you are looking for? (Lionel Richie)

#### Franse liedjes

1. Je t'embrasse

2. Quand elle danse ( Charles Aznavour)
3. Le monde entier (,,)
4. Tu es formidable (,,)
5. Petite fleur
6. Aux Champs Elysées
7. Lóiseau et l'enfant (Marie Myriam)
8. Butterfly( Danyel Gérard)
9. Cést ma vie ( Adamo)
10. Non,non rien ná changé ( Les Poppys)
11. Une belle histoire ( Michel Fugain)
12. Pour un flirt ( Michel Delpech)
13. Voyage voyage (Desireless)
14. Après toi ( Vicky Leandros)
15. Les lacs du Connemara ( Michel Sardou)
16. En chantant ( ,, )
17. Non, je ne regretted rien (Edith Piaf)
18. Adieu monsieur le professeur (Hugues Aufray)
19. J'aime la vie (Sandra Kim)

### **Nederlandse liedjes**

- 1.Dromen zijn bedrog
- 2.Als ik je zie lopen gaat de hemel voor me open
- 3.Ik ben zo vrolijk
- 4.Altijd zal ik van je houden ( Toon Hermans)
5. Van de liefde wil ik zingen (,,)
6. Ik heb het leven lief(,,)
7. Mag ik dan bij jou ( Claudia de Breij)
8. Huil, bid, lach, werk en be- of verwonder ( Ramses Shaffy)
9. Ik heb een huisje in het bos ( Jaap Fischer)
10. Als de liefde niet bestond ( Wende Sniijders)
11. Opzij, opzij, opzij, ik heb verschrikkelijke haast (Herman van Veen)
12. Het is altijd lente in de ogen van de tandartsassistente
13. Op een onbewoond eiland zijn alle dagen fijn
- 14 .Dromen zijn bedrog ( Marco Borsato)
- 15.Ik dans de hele nacht met jou( Gerard Joling)
16. Leef alsof het je laatste dag is

## Spaans/ Italiaans

Que sera sera, whatever will be

**4.B Met diverse percussie muziek-instrumenten kan je allemaal mee trommelen op het ritme van de muziek. Ook melodische instrumenten als de xylofoon en citer en keyboard dragen bij aan de muzikale sfeer. SCO stuurt op aanvraag van school en/ of tehuis de gewenste instrumenten op.**

### Bewegingsliedjes:

1. See side rendez vous (Queen)
2. Jingle bells
3. Hatsjikke tumba tumba tumba ( 2 x) Up and down the Zulu river
4. Hoofd schouders knie en teen
5. Everybody needs somebody ( klappen in je handen na tekst)

## 5.'Jong en oud- beauty-case'-les

### Massageles aan leerlingen basisschool en voortgezet onderwijs en t.b.v. elkaar en ouderen.

#### Inleiding

Massage wordt door veel mensen, volwassenen en kinderen 'eng' gevonden: wat is massage precies en waarom móét dat? Waar is het 'goed' voor? Is het niet 'zonde van de tijd'? Rationeel wordt gedacht dat masseren eigenlijk geen 'functie' zou hebben.. Gelukkig bestaan wij, mensen , jong en oud, niet alleen uit ratio ( hoewel je zelfs met ratio kan uitleggen dat doorbloeding van het lichaam d.m.v. massage nuttig is; dit is wat fysiotherapeuten doen als iemand een klacht ergens heeft, maar masseren zonder medische noodzaak is ( nog) niet ingeworteld in onze traditie. In Scandinavische landen is het heel gebruikelijk om dit soort meer gevoelsgerichte activiteiten zoals mediteren en massage te doen voor een goede lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Ook is dit een gebruik in Oosterse landen...In de nuchtere Nederlandse cultuur moet dit nog wat meer ingeburgerd raken om het als een vanzelfsprekende manier van welzijn voor lichaam en geest te laten zijn....

Jongeren kunnen veel betekenen voor ouderen in het algemeen ( en omgekeerd) maar op lichaamvlak is het de jongere die vaak fitter is en dus iets kan betekenen op dit vlak voor een oudere als één van de jong-oud-activiteiten die school en tehuis met elkaar ondernemen.

Wij, volwassenen (o.a. ouderen) en kinderen, denken zo vaak te weten wat goed voor ons is: waarom zijn dan toch nog veel mensen ongelukkig en zijn ook veel jongeren niet helemaal tevreden? Alles wat ze doen en wat hen aangeboden wordt op het gebied van onderwijs en mogelijkheden van vertier en flitsende tijdsbestedingen geeft toch nog een leegte en vaak ontbreekt het contact met ouders of (klein)kinderen, die het zelf vaak zélf druk hebben met werk en hun sociale circuit waaronder social media!

Wij, jong en oud, kunnen elkaar van dienst zijn door iets voor elkaar ( te leren ) zijn o.a. door middel van ....masseren!

Naast ouderen zijn vaak jongeren eenzaam; ze voelen zich niet begrepen en zitten daarom niet lekker in hun vel en zijn daarom druk en/ of agressief! Zijn de computerspelletjes en app-applicaties de oplossing tegen 'zich niet senang voelen'? Is het sociaal doen via social media een oplossing voor eenzaamheid of juist de oorzaak? Leren kinderen zich door alle technische mogelijkheden van tegenwoordig zich 'gelukkig' zelf te amuseren en ook zelf gelukkig te zijn? SCO wil hier geen oordeel over geven maar probeert alternatieven te bedenken voor de standaard tijdverdrijven die een jongere of een oudere vaak niet zelf(standig) bedenkt.

#### WANNEER BEN JE GELUKKIG?

Als je je lichamelijk en geestelijk STERK voelt!

Het lichaam én de geest hebben dus aandacht nodig voor 'gelukkig zijn'.

Als je je zelfstandig voelt ( genoeg activiteiten/ bezigheden) en lichamelijk sterk voelt is een mooi begin voor geluk!

Voor lichaam én geest is MASSAGE nuttig.

Lichamelijk: door doorbloeding voel je je weer fit

Geestelijk: door een ander die je positieve aandacht geeft, zich specifiek op jou richt, wordt het gelukshormoon aangemaakt, dat stress- en eenzaamheidsgevoelens vermindert.

Ruzies in de maatschappij en in het klein op scholen en in het gezin kunnen opgelost worden als men niet alleen op rationeel vlak leert, maar ook op psychologisch vlak: wat gaat er in de ander om en hoe kan ik van positieve invloed op die ander zijn? Als iedereen zich daar nou op zou richten zouden we als samenleving veel minder problemen hebben!

Een van de middelen om een ander wezenlijk (letterlijk!) te bereiken en iets voor te kunnen betekenen is massage. Niet voor niets hebben Scandinavische landen masseren al in het vakkenpakket op school. Daar is duidelijk al van bewezen wat voor een positief effect dit heeft op het welzijn en de leerprestaties van kinderen.

Een zeer praktische en daardoor gemakkelijk uitvoerbare oplossing voor veel frustratie en onbegrip voor elkaar kan gevonden worden door o.a. daadwerkelijke lichamelijke gerichtheid op de ander : het andere lichaam aanraken en aandacht geven verrijkt de geest! De geest wordt immers gevoed door een goed doorbloed lichaam, het verstand en de zintuigen.

Afgelopen jaren heeft SCO aan basisscholen en scholen uit het voortgezet onderwijs massageles gegeven. Het werkte nog beter dan SCO oorspronkelijk op hoopte: behalve dat de kinderen goed opletten en de juiste (massage) handelingen deden zijn zij zelf vaak inventief om op een aardige manier aan de slag te gaan met het thema 'massage' o.a. maakten we een 'treinopstelling' van masseren, zodat kinderen ook elkaar tegelijk konden masseren! Als zij dit regelmatig in de klas en/ of thuis als afwisseling op het leren doen zal je zien dat het kind zich beter zal concentreren en daardoor beter leren! Ook de band met de ouder of broer/zus en de oudere wordt door deze positieve aanraking verbeterd. Succes en veel plezier!

**Blijf altijd onthouden: dat je met respect en gevoel de ander benadert; kijk en voel de handen van de ander en check bij de ander of die het prettig vindt. Een oudere heeft een gevoeliger huid en**

botstructuur is brozer; ga daar altijd met extra respect en voorzichtigheid mee om. Ben ook niet bang dat je iets kan breken ofzo; dat is nog nooit gebeurt. In principe kan elke hand, ook de oudere hand, tegen beweging van de hand; in het algemeen is het natuurlijk juist goed die zo veel mogelijk te blijven bewegen, ook op oudere leeftijd!

Mocht je, om een beetje in de sfeer van masseren te komen en laagdrempelig willen starten en daardoor begrijpen waarom het goed voelt voor de gemasseerde én de masseur/ masseuze zelf, kan er bij de stichting SCO een 'bonk' klei besteld worden en is het leuk en gezellig om eerst wat poppetjes van klei te maken of een handafdruk maken in een stuk plat geslagen klei. Deze kan je later ook beschilderen ed. Voor jong en oud is kleien een natuurlijk middel om op een goede wijze de groffe en fijne motoriek te blijven gebruiken. (Door het zo veelvuldig gebruik van elektronische middelen van schrijven (lapop/ mobiel etc) gebruiken jongeren ook te weinig hun handen op een bewegelijke manier. Voorkomen van stramheid bij jong en oud wordt door kleien op een natuurlijke wijze aangepakt). Zie voorbeeld van kleien: handafdruk.

## **MASSEREN**

**Er zijn verschillende manieren van masseren die ontspannend en/of opwekkend, pijnverlichtend zijn. Die manieren zijn :**

**1. Gewoon je hand op leggen**

**2. Drukken, meestal met de duim**

**(1. en 2. Zijn oosterse wijzen van masseren; meridianen verbinden de zg 'marmapunten' in je lichaam: die aanraken of druk op uitoefenen verbindt en/of geeft energie aan je organen of andere delen van je lichaam die energie behoeven)**

**3. Schudden: met platte hand iemand aan raken en schudden**

**4. Knijpen/ Kneden- zoals brood kneden**

**5. Hakken: met de zijkant van je handen**

**6. strijken ( 3 t/m 6 zijn de westerse wijzen van masseren waar het gaat om de goede doorbloeding van de huid).**

## **HANDEN masseren:**

Handen masseren is iets wat zeer gemakkelijk te organiseren is: je pakt gewoon elkaars hand! De 'masseur' pakt met 2 handen de hand van de ander en begint de bovenkant naar boven toe met de duimen in kleine rondjes te masseren. Daarna wrijft hij/ zij tussen de pezen van de vingers op de handpalm en duwt naar de pols toe (richting hart is in geval van twijfel altijd goed!) Daarna zijn de vingers aan de beurt: te beginnen met de duim: van onderaan tot boven aan! Nu draai je de hand om en masseert de binnenkant van de hand. Je drukt een paar keer met je duim paar seconden op verschillende plekken van de handpalm (de zg. marmapunten) en wrijft met kleine cirkeltjes...je eindigt met je vlakke hand over de vlakke hand van de ander te glijden met lichte druk, richting pols en laat rustig los.

### **Samenvattend is handmassage:**

**1.Kneden met duim in handpalm zettend en andere vingers aan de achterkant van de hand.**

**2.Daarna rustig: kort met duim drukken en kneden: tussen pezen die naar de vingers lopen.**

**3.Vingers zélf masseren (te beginnen met duim, begin onderaan de vinger naar boven toe)**

**4.Stevige circelbeweging met duim in handpalm**

**5.Langzaam en diep drukken met vuist in handpalm**

**6.Op en neer strijken met vlakke hand over de hand van de oudere ter afronding.**

**NB Dus ook zonder crèmes ed kan je al 'zomaar' elkaars handen gaan masseren wat goed is voor de jongere hand die de oudere masseert en de oudere hand die gemasseerd wórdt. Allerlei extra producten zoals hieronder beschreven staan geeft het masseren 'een extra cachet' d.w.z. een extra element van feestelijk masseren die de oudere met vaak te droge handen als weldaad ervaart.**



## Verzorgingsmaterialen van de handen:

- **Basisbenodigdheden:**
- **kommetjes met lauw water;**
- **Scrubhandschoenen aandoen en met lauw water over de handen wrijven Hierdoor worden huidcellen gestimuleerd te vernieuwen en ontstaat een zacht aanvoelende hand.**
- **(Alternatieven hiervoor zijn: zoutscrub en puimsteen)**
- **Zoutscrub of zout ( keukenzout) over de vingers en handpalm wrijven; opperhuid wordt hierdoor gescrubt. eerst hand van de oudere inwrijven met een beetje scrub of zout met meteen wat lauw water erbij; een bakje of bord met lauw water ligt onder de hand en spoel je met in het water (zout)scrub eraf - daarna gewone handcrème erop doen. Doordat bovenste huidlaag weg is gescrubd krijg je een zachte huid.**
- **Puimsteen: eenvoudigere methode dan zoutscrub is met puimsteen en water hetzelfde doen als je met zoutscrub - hierboven- doet: je strijkt over de hand met water en puimsteen.**
- **Handdoekjes om handen af te drogen**
- **Vaseline: voor erg droge huid plaatselijk insmeren;**
- **Normale handcrème ( amandelcrème ) insmeren op handen- zie uitleg massage. Beetje creme pakken met je vinger en aan de binnenkant van de hand van de oudere doen en uitwrijven over de hele binnenhand, vingers en buitenkant zodat alle crème ingetrokken is in de huid.**
- **Voor het gezicht kan ook Vitamine e crème met allantoine ( tegen rimpelvorming en ouderdomsvlekken) gebruikt worden; voorzichtig met de toppen van de vingers insmeren door zachtjes draaien of 'trommelen' bij nek, kin, neus en ogen. Ook gewone massage dmv met de vingers voorzichtig trommelen op de huid als de huis kwetsbaar is.**

- - lippenstift
- - vochtige ronde wattendoekjes **of** schijfjes komkommer **op de ogen leggen**
- Nagellak 1. – **doorzichtig- voor sterke nagels**
- Nagellak 2.- **diverse kleuren nagellak**
- **VIJL : verschillende kanten van de vijl gebruiken en om de beurt mee vijlen: van ‘grof’ naar ‘fijn’.**
- **Gedraaide ring (klein): het ziet er uit als een soort brede ring die van beneden naar boven over de vingers gerold kunnen worden met het doel de sensitiviteit stimuleren van de oudere vingers, die vaak stram zijn door te weinig beweging.**

**\*RUGMASSAGE: verschillende rollers**

**\*HOOFDMASSAGE:**

**‘Voelsprietten’ voorzichtig op het hoofd van de oudere draaien, dus het haar lijkt een beetje verward te worden, maar dit valt mee!**

**\*LICHAAMSBEWEGING: ouderen helpen de bewegingen te maken!**

- **Fiets vanaf zitplek (armen en benen bewegen)**
- **Knijpen en gooien met zachte balletjes met relief; behalve gooien ook voelen**
- **Jongere en oudere trekken beiden aan één kant van rood-gele touw; wie is het sterkst? ( De jongere probeert de oudere te laten winnen!)**

6. **Creatief met kurk, bladeren en elkaars handen! Eenvoudige en natuurlijke stempel-, schilder- en kniptechnieken. Huishoudrollen en servetten beschilderen, knippen, scheuren en op elkaar plakken voor ‘artistiek ‘resultaat.**

Op veel verschillende manieren kan jong en oud iets moois voor elkaar maken: je kan met allerlei eenvoudige en/ of natuurlijke materialen een soort stempel, dwz een afdruk van dat patroon maken en diezelfde vorm herhalen in verschillende kleuren tot een bepaald motief. Kies natuurlijke materialen als rozebottels, waar je aan de

blaadjes je de rozebottel vasthoudt en in de verf drukt; verschillende rozebottels voor de verschillende kleuren die je stempelt. Met veren kan je schilderen, ook de zijkant van een stukje karton dopen in de verf en deze streepjes een figuur van maken geeft een artistiek effect. Een vormpje uit karton knippen en deze weer op een paar laagjes karton plakken heb je weer een stempel door. Ook keukensponsjes knippen en stempelen maar!

Je kan er ook figuren bij schilderen of plattere dingen bij plakken zoals gekleurd draad, of plaatjes uit tijdschriften scheuren ed. Ook op gekleurd karton je hand leggen en die omtrekken met een potlood en uitknippen en dit herhalen met verschillende kleuren kan je met dit basismotief iets gek, leuks maken zoals naast elkaar leggen krijg je gekleurd gras door. Hierboven verschillende touwtjes vertikaal plakken en een bloem erboven schilderen krijg je een grasveld met bloemen mee. Met deze extra materialen krijgen de jong-oud-kunstwerken diepte! Ook bloemen en bladeren plukken of van de grond halen en drogen op vochtopnemend papier (keukenrol ed) in een boek kan je na een paar dagen gebruiken als onderdeel van de tekening. Als je op je hand verf doet en daarna je hand dwars op het papier doet lijkt er een vis te zijn ontstaan; als je bijvoorbeeld een kinderhand en een volwassen hand achter elkaar zet heb je een 'moeder- met- kind- vis'. Een omgekeerde hand lijkt op een inktvis, een hand dwars op het vel, met de duim omhoog afgedrukt waar je een snavel aan tekent is een vogel etc.

#### **Huishoudrol/ servetten.**

Scheur een vel huishoudpapier van de rol af en gebruik die als basis om op te tekenen met vetkrijt en waterverf. De vochtopnemende werking en motief van de rol geeft meteen een intrigerende dieptewerking aan je kunstwerk. Scheur ook desgewenst van gekleurde servetten een dun laagje af en plak die over je geschilderde kunstwerk. Verwerk daar ook gedroogde bloemen en blaadjes bij (mochten ze vers geplukt zijn is dit ook goed; ze drogen immers als je boven op deze 'schildering' een aantal boeken legt om goed op te kunnen drogen). Knip van karton een omlijsting en doe achter glas en je hebt een 'piece of art'!

### **7. Natuurles gericht op DOEN – moestuin/ plantenbakken etc.- volgt later**