

# Conversatiegroep Nederlands

## Babbel & beweeg

Niveau Nederlands: vanaf 1.1

### Benodigheden

- Infrastructuur om te bewegen
- Materiaal om te bewegen
- Drank

### Vorbereiding

- Zoek naar bewegingsactiviteiten die de deelnemers interesseren. Indien mogelijk pols vooraf naar hun interesses. Let op de woordenschat, intensiteit & complexiteit van de bewegingsactiviteit. Het doel van de conversatiegroep blijft praten en spreekangst overwinnen.
- Heb je lagere taalniveaus? Organiseer bewegingsactiviteiten (o.a. Yoga - Heerlijk rekken en strekken a.d.h.v. dierlijke yogaposes. Beeld uit slang, hond,... ) waarin de gebruikte woordenschat beperkt is en terzelfdertijd veel wordt herhaald.
- Inspiratie nodig? Zoek in de bibliotheek in je buurt. Of neem een kijkje op internet via de zoektermen:
  - bewegen, beweegmomenten, bewegingsactiviteiten, -tussendoortjes en -kunsten (Tai Chi, Qi Gong)
  - sport
  - dansen (Zumba, Bokwa, Breakdance)
  - ontspanningsoefeningen (Yoga, Pilates)
  - gevechtssport (Kungfu, Aikido, Capoeira)
  - surf naar o.a. [www.cultuurcentrumbrussel.be](http://www.cultuurcentrumbrussel.be)
  - Wil je gaan wandelen? Vraag onze fiche Babbel & wandel aan.

## Verloop

<b>Ontvangst</b>	Verwelkom je deelnemers. Als je meerdere bewegingsactiviteiten hebt, leg je hen de voorstellen uit. Je laat de deelnemers één of meerdere bewegingsactiviteit(en) kiezen.	<b>10 min</b>
<b>Uitleg</b>	De Nederlandstaligen helpen en nemen de tijd zodat de deelnemers de bewegingen begrijpen. Je verduidelijkt de bewegingen door deelnemers uit de groep ze te laten tonen. Je stimuleert en zorgt ervoor dat iedere deelnemer actief deelneemt.	
<b>Bewegen en spreken</b>	<p>Je start met de activiteit. Stap per stap leg je de bewegingen uit. Je herhaalt de bewegingen totdat iedereen de beweging begrijpt en volgt. Het is belangrijk om regelmatig te stoppen. Zo hebben de deelnemers tijd om na te denken en vragen te stellen. Zeker voor lagere taalniveaus is dat belangrijk.</p> <p>Trek het gesprek open door gesloten en/of open vragen te stellen die zoveel mogelijk aansluiten bij het taalniveau van de deelnemers. Je kan zo meteen ook de interesses van je groep achterhalen. Speel in op wat er leeft in de groep. Moedig iedereen aan om elkaar vragen te stellen en doe zelf mee als begeleider.</p> <p>Enkele voorbeeldvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Is bewegen belangrijk voor je?</li><li>• Wat doe je als je je niet goed voelt?</li></ul>	<b>70 min</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de zwakke plek van je lichaam?</li> <li>• Wat zou je verbeteren aan je gezondheid?</li> <li>• Wanneer beweeg je?</li> <li>• Doe je aan ochtendgymnastiek?</li> <li>• Wie poetst graag?</li> <li>• Ben je sportief?</li> <li>• Hoeveel keer per week sport je?</li> <li>• Naar welke sportman/-vrouw kijk je op?</li> <li>• Welk sportevenement had je het liefst mee willen maken?</li> <li>• In welk team zou je willen spelen?</li> <li>• Hoeveel stappen per dag zet je gemiddeld?</li> <li>• Hoeveel km kan je wandelen?</li> <li>• Heb je gewichten en/of een hometrainer thuis?</li> <li>• Fiets je vaak?</li> <li>• Kan je met je handen aan de toppen van je tenen?</li> <li>• Maak je gebruik van zitballen, deskbike, gym,... op het werk?</li> </ul>	
<p><b>Nabespreking</b></p>	<p>Samen drinken. Je vraagt de deelnemers of ze de activiteit interessant vonden en waarom. Willen de deelnemers dit nog eens doen? Haal hier activiteiten uit voor de volgende keer.</p>	<p><b>10 min</b></p>

## Variatie

- Las leuke bewegingstussendoortjes in tijdens de conversatiegroepen. Bewegen houdt deelnemers actief! Op het internet vind je allerlei ideeën, hieronder alvast 2 ideeën:
  - Vriezen en ontdooien. Je laat de deelnemers in de ruimte een plaats innemen en ze blijven in één positie staan. Je zet muziek op en om de beurt laat je de deelnemers een lichaamsdeel benoemen dat mag ontdooien en dus bewegen. De activiteit duurt totdat jullie volledig ontdooid zijn.
  - Even een zotte workout? Zoek het YouTube filmpje van de Pinguïndans Schiffie & Co, het Vliegerlied Partyclip,... op.

### TIP

Hou de activiteit eenvoudig.  
Het is belangrijk dat er  
genoeg tijd is om te praten.

## Veel babbelplezier!