

Edu4all

Profielvak Zorg en Welzijn

Werken in een leefstijlcentrum

Serienummer:

Licentie:

Voor het activeren van de licentie kijk op pagina 5 van dit werkboek.

Te activeren tot:

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur(s): Marjel Lecluse-Dielen en Céline Lecluse
Ontwikkelgroep: Nicolette Di Giulio, Monique Duyvestijn, Ingrid Koops en Marjel Lecluse-Dielen
Inhoudelijke redactie: Ingrid Koops
Bronvermelding: www.shutterstock.com
Foto hulpverlener - Santibhavank P / shutterstock.com
Foto energiedrank - Chones / shutterstock.com
Foto Centrum voor Jeugd en Gezin - Fotograaf: Sven van der Vlugt
NL Doet 2014, schoolplein openbare basisschool Op 't Hof in Tricht
Foto Expeditie Lekker fit - Gezonde quiz Woudrichem 2013

Titel: Werken in een leefstijlcentrum
ISBN: 978 90 3722 371 2

Eerste druk/eerste oplage
© Edu'Actief b.v. 2015
(Marjel Lecluse-Dielen en Céline Lecluse 2015-2015)

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

Inhoud

WERKEN MET EDU4ALL	5
Deel A Bewegen	7
Oriënteren	7
Taak 1 Kennismaken met een leefstijlcentrum	7
Taak 2 De leerdoelen bij Deel A	10
Taak 3 Taken plannen	12
Aan de slag	13
Taak 4 Een beweegtas maken	13
Taak 5 Een beweegkaart maken	20
Taak 6 Turkse koekjes bakken	24
Taak 7 Beweegroute naar huis uitstippelen	27
Taak 8 Thee met minihapjes serveren	32
Taak 9 Reclame via de media volgen	34
Evalueren & Reflecteren	39
Taak 10 Terugkijken en verder kijken	39
Taak 11 Voorbereiden op de toets	41
Deel B Beleven	42
Oriënteren	42
Taak 1 Kennismaken met een jongerensoos	42
Taak 2 De leerdoelen bij Deel B	46
Taak 3 Taken plannen	48
Aan de slag	49
Taak 4 Draaiboek voor het thema seksualiteit maken	49
Taak 5 Woorden voor een spel opzoeken	51
Taak 6 Een spel in 30 seconden spelen	56
Taak 7 Voorlichtingsfolders verzamelen en beoordelen	59
Taak 8 Een 'Vrij veilig'-poster maken	60
Taak 9 Kwartetspel spelen	61
Taak 10 Een traktatie voor de vrijwilligers maken	64
Taak 11 Opruimen en schoonmaken	70
Evalueren & Reflecteren	72
Taak 12 Terugkijken en verder kijken	72
Taak 13 Voorbereiden op de toets	75
Deel C Bewust leven	76
Oriënteren	76
Taak 1 Kennismaken met arbeidsomstandigheden	76
Taak 2 De leerdoelen bij Deel C	79
Taak 3 Taken plannen	81

Aan de slag	82
Taak 4 Draaiboek voor een informatieavond maken	82
Taak 5 Informatie over alcohol en drugs verwerken in een flyer	85
Taak 6 Sociale kaart maken	94
Taak 7 Persbericht maken	99
Taak 8 Openen en sluiten van de informatieavond	101
Taak 9 Koffie voor een grote groep zetten	104
Taak 10 Discussiëren over de jeugd van tegenwoordig	107
Taak 11 Aanleggen van een vingerverband	109
Evalueren & Reflecteren	111
Taak 12 Terugkijken en verder kijken	111
Taak 13 Voorbereiden op de toets	114
Deel D Bedenken en beginnen	115
Oriënteren	115
Taak 1 Kennismaken met het organiseren van een fietstocht voor vrijwilligers	115
Taak 2 De leerdoelen bij Deel D	117
Taak 3 Taken plannen	119
Aan de slag	120
Taak 4 Een fietstocht organiseren voor vrijwilligers	120
Evalueren & Reflecteren	123
Taak 5 Terugkijken en verder kijken	123
Taak 6 Voorbereiden op de toets	127

BRONNEN

In dit werkboek staan opdrachten. Om deze opdrachten te maken, heb je soms bronnen nodig, zoals tekstbronnen, films, websites en de Theek-iT.

Wanneer je een bron gaat gebruiken, staat er een pictogram in je werkboek: 

Achter het pictogram staat in paarse, dikgedrukte tekst welke bron je nodig hebt. Bijvoorbeeld:

 Lees **Tekstbron 1.2 Persoonlijke verzorging**. Maak daarna opdracht 13 tot en met 16.


 Bekijk de **Film Werken in de thuiszorg bij ouderen**. Maak daarna opdracht 1.

Bij het eerste voorbeeld ga je een tekstbron lezen. Bij het tweede voorbeeld ga je een film bekijken.


Deze bronnen vind je op www.edu4all.nl.

Op bronnen.edu4all.nl/bronnen/handleiding wordt uitgelegd hoe je werkt met de bronnen op de website.

OVERLEG MET JE DOCENT


Soms is het nodig om te overleggen met je docent. Je ziet dan dit pictogram in je werkboek: 

Achter het pictogram staat waarover je met je docent gaat overleggen. Bijvoorbeeld:

-  **61.** In Taak 3 heb je een planning ingevuld. Bekijk deze.
- Kijk in kolom 5. Taak 12 tot en met 14 ga je nog maken. Zijn alle andere taken af? Zo nee, overleg met je docent welke taken je nog moet doen.

OPDRACHTEN VOOR KB EN GL

Doe jij de kaderberoepsgerichte of gemengde leerweg? Dan zitten er speciale opdrachten voor jou in het werkboek. Je herkent deze opdrachten aan de volgende pictogrammen:

 opdracht voor leerlingen van de kaderberoepsgerichte leerweg

 opdracht voor leerlingen van de gemengde leerweg.

We wensen je veel succes en plezier met het maken van de opdrachten!

Team Edu4all

Oriënteren

Taak 1 Kennismaken met een leefstijlcentrum

BRON

Bekijk de **Film Werken in een leefstijlcentrum**. Maak daarna opdracht 1.

1. De film laat verschillende beroepen in een leefstijlcentrum zien.

a. Welke werkzaamheden heb je in de film gezien? Geef vijf voorbeelden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b. Welke beroepsnamen heb je gehoord?

c. Welke werkzaamheden lijken jou leuk om uit te voeren? Leg uit waarom.

d. Welke werkzaamheden lijken jou minder leuk om uit te voeren? Leg uit waarom.

e. Welke werkplekken heb je gezien? Geef drie voorbeelden.

f. Op welke werkplekken zou jij in de toekomst willen werken? Leg uit waarom.

Deel A Bewegen

- g. Leg uit of dit werkplekken voor starters zijn of voor ervaren werknemers.



BRON

Lees **Tekstbron 1.6 Werken in een leefstijlcentrum**. Maak daarna opdracht 2 en 3.

2. Diverse leeftijdsgroepen maken gebruik van allerlei activiteiten in een leefstijlcentrum
- a. Hoe heten de mensen die gebruikmaken van een leefstijlcentrum?

- b. Maak de zinnen bij de volgende vier activiteiten compleet:

Informatie geven over _____

Doeactiviteiten door het uitwisselen van ervaringen _____

Informatieactiviteiten over gezond leven _____

Ontspanningsactiviteiten door spelletjes als _____

- c. Welke faciliteiten kent een leefstijlcentrum meestal? Vul de ontbrekende woorden in.

Het gebouw is toegankelijk omdat het _____ is.

De keuken heeft als inventaris de volgende apparaten: _____

De bar heeft de volgende apparatuur: _____

Buiten het gebouw is er de mogelijkheid voor de volgende spellen: _____



d. Als je gebruik wilt maken van een leefstijlcentrum, heb je twee mogelijkheden. Welke?

1. _____

2. _____

e. Welke beroepskrachten kom je vaak tegen in een leefstijlcentrum?

f. Welke doelgroepen werken er nog meer mee?

g. Met welke organisaties werken de medewerkers van een leefstijlcentrum vaak samen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

3. Een leefstijlcentrum is in veel plaatsen nog vrij nieuw. Activiteiten die zijn gericht op leefstijl, kun je ook tegenkomen in een buurthuis, een wijkcentrum of een centrum met een andere naam.

a. Ken jij iemand die tijdens zijn werk met leefstijl bezig is? Zo ja, wie is dat?

Zo nee, ga verder met opdracht 4.

b. Welk beroep heeft deze persoon?

c. Bij welke organisatie of welk bedrijf werkt deze persoon?

d. Welke werkzaamheden doet deze persoon?

Deel A Bewegen

4. Aandacht voor een gezonde leefstijl is voor alle mensen belangrijk.
- a. Hoe besteed jij aandacht aan een gezonde leefstijl voor jezelf?
- Ga je op de fiets naar school? **Ja / Nee**
- Sport je regelmatig? **Ja / Nee**
- Zit je veel achter de computer of tv? **Ja / Nee**
- Eet je vaak snacks? **Ja / Nee**
- Drink je vaak frisdrank? **Ja / Nee**
- Rook je? **Ja / Nee**
- Drink je alcohol? **Ja / Nee**
- Gebruik je wel eens andere drugs? **Ja / Nee**
- b. Bekijk je antwoorden bij de vorige vragen. Wat is jouw conclusie?
-
-
- c. Ken jij iemand die actief met een gezonde leefstijl bezig is? Zo ja, leg uit waarom je dat vindt.
-
- d. Ken jij iemand die niet goed let op een gezonde leefstijl? Zo ja, leg uit waarom je dat vindt.
-
5. Heb je alle opdrachten van Taak 1 gemaakt? Kijk je antwoorden na als je dat met je docent hebt afgesproken.

Taak 2 De leerdoelen bij Deel A

Als je in een leefstijlcentrum aan de slag gaat, moet je:

1. kunnen werken met ouderen, volwassenen, jongeren en kinderen
2. gericht een boodschap op verschillende manieren kunnen overbrengen
3. kunnen uitleggen waarom bewegen belangrijk is voor een goede gezondheid
4. een beweegkaart en een beweegplan kunnen maken
5. onderzoek kunnen doen via een enquête
6. de invloed van reclame via de media kunnen benoemen
7. software kunnen gebruiken en toepassen bij:
 - routes uitzoeken met behulp van een online routeplanner
 - presentaties voorbereiden met de computer.
8. voor thee en minihapjes kunnen zorgen.



6. Hiervoor heb je gelezen wat je moet kunnen als je in een leefstijlcentrum aan de slag gaat.

a. Welk leerdoel lijkt jou het leukst om aan te werken? En waarom?

b. Welk leerdoel lijkt jou het minst leuk om aan te werken? En waarom?

7. In een leefstijlcentrum komen vaak mensen die onvoldoende kunnen lezen en schrijven in de Nederlandse taal.

a. Heb jij ervaring met een boodschap of bericht duidelijk maken aan mensen die de Nederlandse taal onvoldoende begrijpen? Zo ja, leg uit waarom dit zo is. Zo nee, leg uit welke problemen je denkt tegen te komen.

b. Jij krijgt de opdracht om een koffie-uurtje te organiseren. Welke moeilijkheden denk je tegen te komen bij het overbrengen van deze boodschap en om te zorgen dat deze mensen ook komen?

c. Soms kunnen er ook heel andere oorzaken zijn. Aan welke oorzaken denk je?



d. Jij wordt gevraagd om voor ouderen een wandeling te organiseren. Aan welke punten moet je denken als je daarvoor een uitnodiging maakt? Denk aan het verschil tussen schriftelijk of mondeling uitnodigen.

Schriftelijk uitnodigen: _____

Mondeling uitnodigen: _____


Deel A Bewegen

- e. Bewegen is belangrijk. Wat zou jij kunnen doen om mensen meer te laten bewegen?

8. Heb je alle opdrachten van Taak 2 gemaakt? Kijk je antwoorden na als je dat met je docent hebt afgesproken.

Taak 3 Taken plannen

In deze taak ga je de taken van dit deel inplannen.

9. Bekijk Taak 4 tot en met 11. En bekijk het schema hierna.
- Maak een planning voor de taken die je nog gaat doen. Zet de datum en het lesuur in kolom 4. Bij Taak 1 tot en met 3 hoef je dit niet in te vullen.
 - Zoek in de taken naar de opdrachten met . Bij welke opdrachten is overleg met je docent of controle door je docent nodig?

- c. Overleg met je docent:
- op welke momenten jij de antwoorden van de gemaakte opdrachten gaat nakijken
 - op welke momenten je docent jouw werk zal beoordelen.
- d. Heb je een taak af? Zet een ✓ in kolom 5. Zet een – als je een taak niet kon doen. Als je Taak 1 en 2 gedaan hebt, kun je deze nu afvinken.

1. Taak	2. Onderwerp	3. Richttijd in minuten	4. Datum en lesuur	5. Af	6. Paraaf docent
1	Kennismaken met een leefstijlcentrum	25			
2	De leerdoelen bij Deel A	15			
3	Taken plannen	10			
4	Een beweegtas maken	100			
5	Een beweegkaart maken	70			
6	Turkse koekjes bakken	100			
7	Beweegroute naar huis uitstippelen	80			
8	Thee met minihapjes serveren	50			
9	Reclame via de media volgen	100			
10	Terugkijken en verder kijken	30			
11	Vorbereiden op de toets	20			

Aan de slag

Jij gaat helpen bij leefstijlcentrum Opwaarts. Dit leefstijlcentrum richt zich op alle leeftijdsgroepen in de buurt. Je werkt samen met de medewerkers, maar ook met vrijwilligers en stagiairs. De activiteiten vinden plaats in het gebouw, in de buitenruimte bij het gebouw en soms ook in de omgeving. Arie Knoop is de organisator van de activiteiten. Doel daarvan is om meer mensen uit de wijk te activeren om een gezonder leven te leiden. In Deel A help je hem bij de voorbereiding van activiteiten om buurtbewoners van het leefstijlcentrum meer te laten bewegen. En je werkt samen met stagiair Dex en vrijwilligster Heleen.



Taak 4 Een beweegtas maken

Voordat je Arie Knoop gaat helpen met de voorbereiding van de activiteiten, stelt hij je voor aan de medewerkers, stagiairs en vrijwilligers van leefstijlcentrum Opwaarts.

Arie is verantwoordelijk voor een themaweek die gericht is op vrouwen in de wijk meer laten bewegen. De uitnodigingen voor de vrouwen heeft hij al verstuurd. Stagiair Dex heeft hem geholpen om folders en flyers over het thema 'bewegen' te verzamelen.

Op het programma voor de themaweek staan:

- eerste bijeenkomst: een beweegtas maken
- tweede bijeenkomst: een beweegkaart maken
- derde bijeenkomst: een beweegroute naar huis uitstippelen en thee met minihapjes
- vierde bijeenkomst: reclame via de media volgen.

Jouw hulp bij de voorbereiding betekent dat je steeds bekijkt wat er moet gebeuren voordat het programma kan beginnen. Daarna help je om de voorbereidende werkzaamheden uit te voeren. Je begint met de beweegtas.

VOORBEREIDEN

BRON

Lees het onderdeel 'Personeel' van **Tekstbron 1.6 Werken in een leefstijlcentrum**. Maak daarna opdracht 10.

10. In leefstijlcentrum Opwaarts werken verschillende medewerkers, maar ook stagiairs en vrijwilligers helpen bij de activiteiten. Er zijn twee stagiairs die elkaar afwisselen, zodat er altijd één aanwezig is. Het aantal vrijwilligers verschilt per dag, gemiddeld zijn er drie.

- Met wie werk je samen? Zet de namen in kolom 2 van het schema hierna bij de juiste werkplek of het juiste beroep.

Deel A Bewegen

- b. Zet in kolom 3 welke opleiding of diploma nodig is voor de werkzaamheden van de beroepskrachten en stagiairs. Bij de vrijwilligers zet je welk beroep ze hebben.

1. Werkplek of beroep	2. Naam	3. Opleiding of diploma
Beheerder		
Activiteitenorganisator		
Jongerensoos		
Stagiair		
Stagiair		
Vrijwilliger 1 technisch		
Vrijwilliger 2 poets		
Vrijwilliger 3 dj		



11. Jij krijgt met verschillende bezoekers te maken. Welke doelgroepen zijn dat?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

12. Jij helpt Arie bij de voorbereiding van de themawEEK 'Bewegen'. Om welke activiteiten gaat het?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lees **Tekstbron 2.27 Een gezonde leefstijl**.

Bekijk ook de **Film Op en top gezond**. Maak daarna opdracht 13.

13. De leefstijl van veel Nederlanders kan een stuk gezonder.

a. Welke ongezonde leefstijlfactoren zijn er?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

b. Waartoe leiden deze leefstijlfactoren als één persoon al deze gedragingen vertoont?

c. Zijn er normen waaraan je moet voldoen voor een gezonde leefstijl? **Ja / Nee**.

d. Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten die je zou moeten eten?

Tip! Kijk voor informatie op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

e. Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit die je zou moeten eten?

f. Welke wet helpt om gezond te werken?

g. Zou er een wet die is gericht op gezondheid moeten komen? **Ja / Nee**, omdat _____

h. Wat is de belangrijkste boodschap van de film? Maak de woorden compleet.

P _____

Z _____

G _____