

# Forumdag OKRA-SPORT+

## Op stap met je brein

Beste deelnemer,

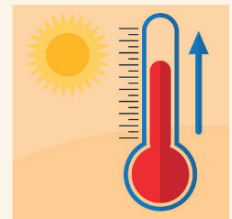
Hieronder vind je alle nodige info voor het proevertje van het cognitief verrijkt wandelen of 'op stap met je brein'. Daarnaast krijg je ook een kaartje waar de route op staat aangeduid.

Veel succes!

### Stap 1: Opwarming

Wandel eerst enkele minuten stevig door. Begin pas aan de oefeningen op het punt dat op jullie kaart met een groene pijl is aangeduid.

Probeer tijdens het uitvoeren van de oefeningen niet stil te staan en een gemiddeld wandeltempo aan te houden.



### Stap 2: Denkoefening 1

op de achterzijde staat een bingokaart. Kijk tijdens de wandeling goed om jullie heen en ga op zoek naar alle voorwerpen/personen/...

Deze oefening stimuleert de aandacht en vergroot het bewustzijn van de omgeving.

### Stap 3: Denkoefening 2

Onder de bingokaart staan enkele raadsels. Neem jullie tijd om tijdens de wandeling hierover na te denken

Vul jullie antwoorden in op het antwoordformulier.



### Stap 4: Uitwandelen

Klaar met de oefeningen? Wandel dan rustig verder tot het eindpunt. Neem nu tijd om wat te keuvelen en ontspanning. De denkwandeling zit er bijna op.

### Extra: Je komt een zitbank tegen...

Als je onderweg een zit- of beweegbank tegen komt, doe dan enkele van deze oefeningen:

- 5 x zitten en weer opstaan
- 5 x pompen tegen de leuning van de bank
- Hou de leuning van de bank vast en hef je linkerbeen 5 x zijwaarts (en daarna 5 x met het rechterbeen)
- Hou de leuning vast en ga 5 x op de toppen van de tenen staan.
- Hou de leuning vast en ga 5 x (diep) door de knieën.



## Bingo – bingo – bingo

STRAATLAMP	JOGGER LOPER	ZITBANK	LEEG BLIKJE FLESJE
VERBODS- BORD	WEGWIJZER	BUS	FIETSER
HOND	VUILNISBAK	GEBODSBORD	GELE WAGEN

### Raadel 1

Een man wordt vermoord in zijn kantoor.

Onder de verdachten zijn Gerrie, Julia, Jason en Sophie.  
De nummers 6, 4, 9, 10 en 11 staan met bloed op de kalender geschreven....

WIE IS DE MOORDENAAR?

De leeftijden van een vader en zoon zijn bij elkaar opgeteld 66 jaar. De leeftijd van de vader is het omgekeerde van de leeftijd van de zoon.

Hoe oud zijn vader en zoon?



### Raadel 2

### Droedels

Een droedel is een raadsel en een woordspel waarbij letters en symbolen gebruikt worden en waarbij de onderlinge positie vaak van belang is. Elke figuur beeldt een woord uit.

DA

kkkk  
kkkk  
kkkk

HOG<sup>P</sup>  
1

# Antwoordformulier

**Raadsel 1: Er wordt een man vermoord in zijn kantoor.**

Wie is de dader? .....

**Raadsel 2: Hoe oud zijn vader en zoon?**

De vader is ..... jaar en de zoon is ..... jaar.

**Droedels**

1. ....

2. ....