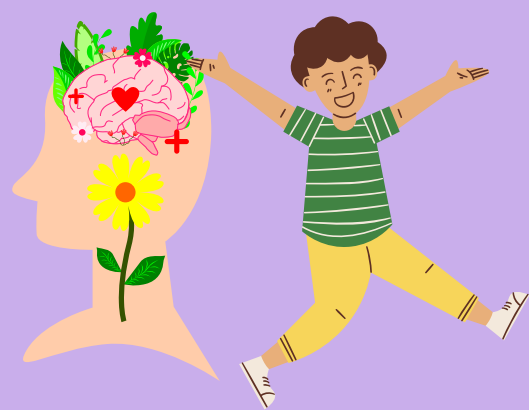


SPELEN MIET POSITIEVE GEZONDHEID

ALLES OP TAFEL?
HANDLEIDING



POSITIEVE
GEZONDHEID KIJKT
NAAR DE HELE
MENS



WAARBIJ ZINGEVING
DE VEERKRACHT
VERHOOGT



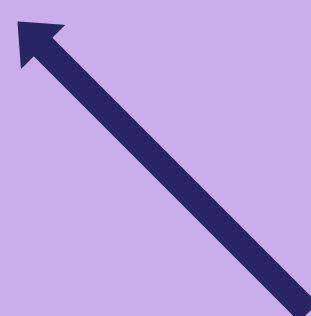
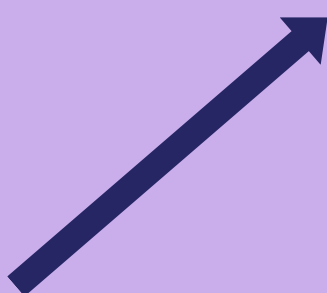
WAARBIJ WE OOK
VAN ELKAAR
LEREN EN ELKAAR
ONDERSTEUNEN



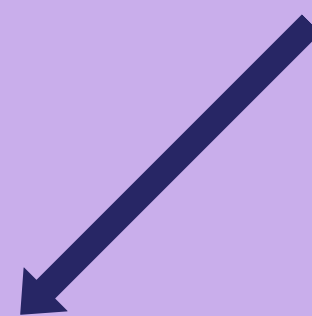
DOOR HET SPEL
TE SPELEN KRIJG
JE MEER INZICHT
WAT VOOR JOU
VAN BETEKENIS IS
IN HET LEVEN



EN HOE JE OOK JE
EIGEN REGIE UIT
KAN VOEREN



WAT HELPT BIJ
STRESS EN
TEGENSLAG



SPELEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

ALLES OP TAFEL?
HANDLEIDING

AFSPRAKEN MET ELKAAR

- TELEFOON WEG
- JE LUISTERD EN WE LATEN ELKAAR UIT PRATEN
- 'IK WIL GRAAG WAT ZEGGEN KAART' WORDT GEBRUIKT BIJ VRAGEN
- WAT GEZEGD WORDT BLIJFT IN DE GROEP
- ALS JE EEN VRAAG NIET WILT BEANTWOORDEN, DAN KAN ER EEN NIEUWE KAART WORDEN GEPAKT.



WIE WORDT DE WINNAAR?

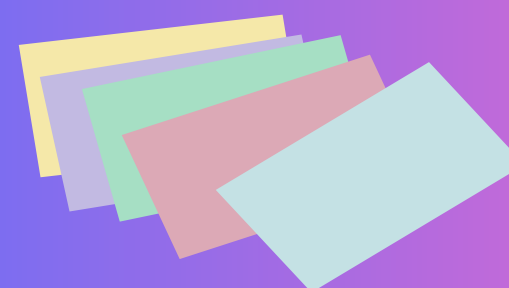
- VERSCHILLENDE RONDEN WORDEN ER GESPEELD
- IEDEREEN KOMT AAN DE BEURT
- IN GESPREK GAAN MET ELKAAR? NEEM EEN 'PRAATVRAGEN' KAART
- BIJ ELKE RONDE VAN HET SPEL KUN JE EEN 'PLUIM' WINNEN
- HEB JIJ DE MEESTE PLUIMEN MET VERSCHILLENDE KLEUR? GEFELICITEERD, JIJ WINT DE GOUDEN PLUIM!
- GELIJKE STAND? DIEGENE MET DE MEESTE PLUIMEN IN TOTAAL, WINT!

LATEN WE EERST SAMEN ETEN!
HET BEREIDT ONS VOOR OP EEN
GEWELDIG SPEL EN ZORGT VOOR
EEN GEZELLIGE SFEER.



IEDERE DEELNEMER KRIJGT

- EEN EIGEN SPELBORD
- PEN EN PAPIER
- SPINNENWEB 'POSITIEVE GEZONDHEID'
- SPELKAART MET PRAATVRAGEN



MIJN ACTIE	
<input type="checkbox"/> Lichaam	<input type="checkbox"/> Kwaliteit van leven
<input type="checkbox"/> Gevoel en gedachten	<input type="checkbox"/> Meedoen
<input type="checkbox"/> Zinnig leven	<input type="checkbox"/> Dagelijks leven

1. Aan welk gesprek, opdracht of plaatje, denk je het meeste terug?
2. Wat zou je graag willen veranderen?
3. Welke stap ga je zelf zetten?
4. Wie of wat heb je daarbij nodig?

www.allesoptafel.nl



SPELEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

ALLES OP TAFEL? HANDLEIDING

RONDE 1

1. LEG ALLE PLAATJES OP TAFEL MET DE AFBEELDING NAAR BOVEN.
2. DE SPELEIDER BEGINT.
3. KIES EEN PLAATJE DAT IETS ZEGT OVER JEZELF EN VERTEL WAAROM JE DEZE HEBT GEKOZEN.
4. DE ANDERE SPELERS KUNNEN AAN DE HAND VAN 'PRAATVRAGEN' VRAGEN STELLEN.
5. KLAAR? LEG HET PLAATJE BIJ DE PASSENDE THEMA/DIMENSIE OP JE SPEELBORD EN LEG UIT WAAROM JE VOOR DAT PLAATJE HEBT GEKOZEN.
6. JE HEBT EEN PLUIM VERDIEND IN DE KLEUR VAN HET GEKOZEN THEMA/DIMENSIE.

RONDE 2

1. GOOI DE DOBBELSTEEN EN ZOEK EEN PLAATJE UIT DAT PAST BIJ HET THEMA/DIMENSIE DIE JE HEBT GEKOZEN IN RONDE 1. LIGT ER AL EEN PLAATJE? GOOI DAN OPNIEUW!
2. LEG HET PLAATJE BIJ DE PASSENDE THEMA/DIMENSIE OP JE SPEELBORD EN LEG UIT WAAROM JE VOOR DAT PLAATJE HEBT GEKOZEN.
3. DE ANDERE SPELERES KRIJGEN WEDEROM DE KANS OM 'PRAATVRAGEN' TE STELLEN.
4. DRAAI NU HET PLAATJE OM EN VOER DE OPDRACHT UIT.
5. JE HEBT EEN PLUIM VERDIEND IN DE KLEUR VAN HET THEMA/DIMENSIE.

RONDE 3

1. KIES EEN PLAATJE UIT EN GEEF HET AAN DE SPELER VOOR JE.
2. DE SPELER WAARAAN HET PLAATJE IS GEGEVEN KIJKT BIJ WELK THEMA/DIMENSIE DEZE HET BEST PAST, LEGT HET OP ZIJN/HAAR SPEELBORD EN VERTELT ER EEN PASSEND VERHAAL BIJ.
3. DE ANDERE SPELERS KUNNEN WEER PRAATVRAGEN STELLEN.
4. WANNEER JE GEEN PASSEND VERHAAL ERBIJ KAN VERTELLEN DRAAI DAN HET PLAATJE OM EN VOER DE OPDRACHT UIT.
5. GELUKT? JE ONTVANGT EEN PLUIM :)

RONDE 4

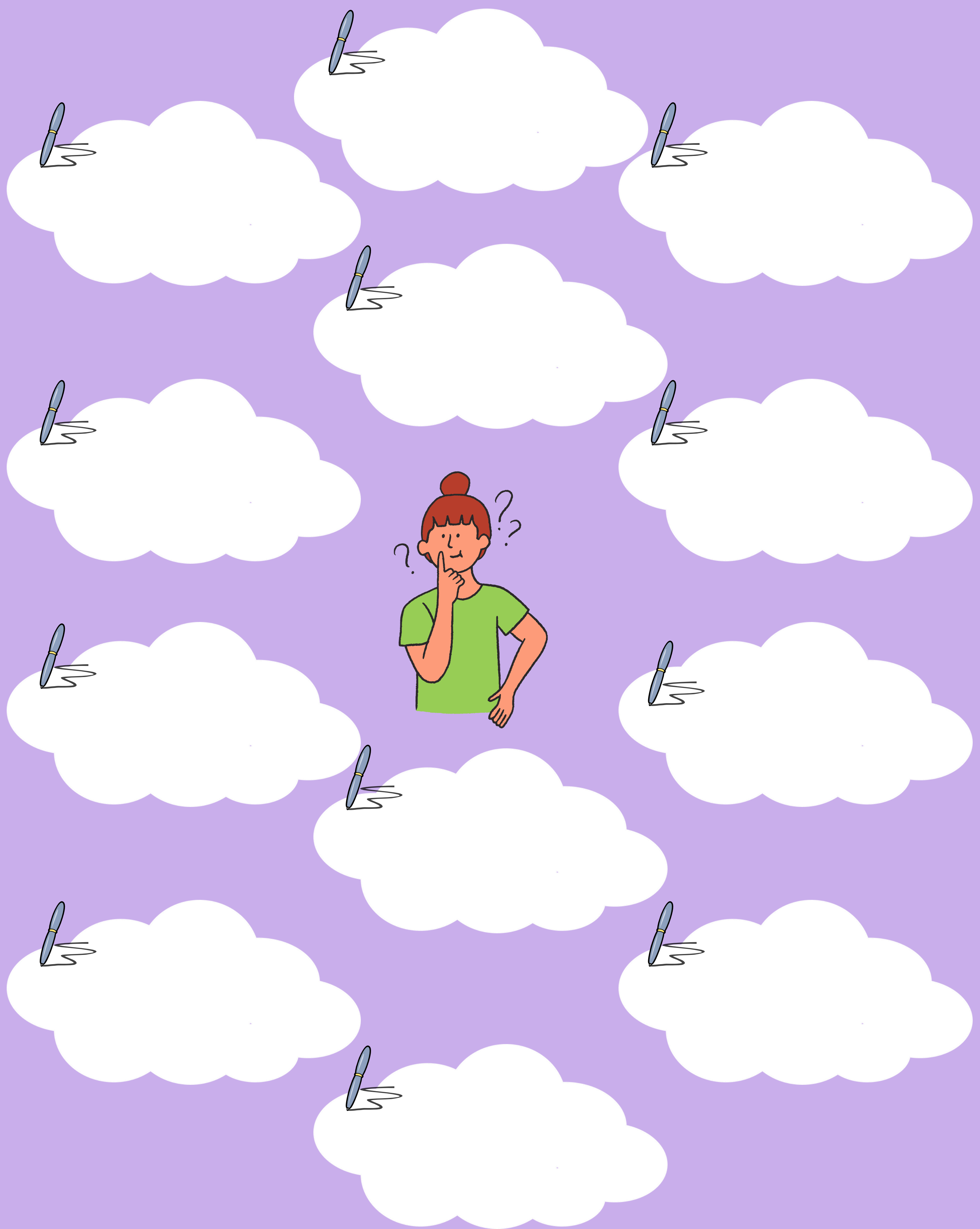
1. KIES EEN KANSKAART EN VOER DE OPDRACHT UIT.
2. DONE? PLUIM VERDIEND!

RONDE 5

1. KIES EEN PLAATJE UIT DAT PAST BIJ HET THEMA/DIMENSIE 'ZINVOL LEVEN' EN VERTEL WAAROM JE DEZE HEBT GEKOZEN.
2. DE ANDERE SPELERS HEBBEN DE MOGELIJKHEID OM PRAATVRAGEN TE STELLEN.
3. LEG HET PLAATJE OP JE SPEELBORD BIJ HET THEMA/DIMENSIE 'ZINVOL LEVEN'. LIGT ER AL EEN PLAATJE? DRAAI DAN HET PLAATJE OM EN VOER DE OPDRACHT UIT.
4. GEDAAN? PAK EEN PLUIM!
5. EINDE SPEL

TERUGBLIK OP HET SPEL

1. WAT VOND JE VERASSEND AAN HET SPEL?
2. WAT NEEM JE MEE EN WAT HEB JIJ GELEERD VAN HET SPEL?
3. HEB JIJ NOG TIPS VOOR HET SPEL? SCHRIJF ZE DAN IN DE MEEDENKWOLKJES HIERONDER.



SPELEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

ALLES OP TAFEL?
HANDLEIDING