



BOCCIA in de ouderenzorg
*Info- en inspiratiebundel voor
ergotherapeuten*



Inhoud

Voorwoord 3
INFOBUNDEL 4
INSPIRATIEBUNDEL 6

Voorwoord

Velen onder ons hebben nog zelden of nooit van Boccia gehoord.

Nochtans is deze sport al sinds 1984 een paralympische sport. Boccia, uitgesproken als “Botsja”, wordt gespeeld door mensen met een motorische beperking. Sinds enkele jaren is het nu ook meer en meer geïntroduceerd als een recreatieve sport bij ouderen.

Wij maakten deze infobundel op zodat jullie hier nog eens kunnen nalezen hoe het spel werkt, welke varianten er gespeeld kunnen worden, hoe het kan aangepast worden aan een andere doelgroep etc.

Op die manier hopen wij dat jullie ook in de toekomst deze sport als een activiteit zullen voorstellen aan jullie bewoners.

De infobundel is ontwikkeld door Sarah Van Loo, Laura Van Mieghem, Joyce Van Linter, Charlotte Van Remoortere en Erika Vandewalle. De inspiratiebundel kwam tot stand door verschillende studenten van schijf 1 ergotherapie (academiejaar 2015-2016). Bij de respectievelijke activiteiten staan hun namen.

Wij wensen jullie heel veel plezier!

Groetjes

Het ergotherapie team

Het Kronkels team

INFOBUNDEL

1. *Wat is het?*

Boccia is een balsport, meerbepaald een mikspel dat behoort tot de G-sport (= gehandicaptensport). Het kan zowel recreatief als in wedstrijdvorm gespeeld worden.

Men vergelijkt het spel met een soort van petanque en deze vergelijking is niet geheel verbazingwekkend: net zoals in petanque zijn er verschillende gekleurde ballen in het spel en is het doel om te gooien naar één specifieke bal. De ballen die gebruikt worden in boccia zijn: 6 blauwe ballen, 6 rode ballen en 1 witte bal. Het spel wordt in een zittende positie gespeeld. Men kan zowel 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 3 spelen. Indien de persoon zelf niet in de mogelijkheid is om de bal vast te houden, mag er een hulpstuk en een assistent in het spel komen, maar daar vindt u verder in deze bundel nog uitleg over.

2. *Voor wie?*

Het is een sport speciaal bedoeld voor mensen met een motorische beperking en is sinds 1984 benoemd als een paralympische sport. Zowel mensen met een cerebrale parese, spierziekte, dwarslaesie of andere (ernstige) fysieke beperkingen kunnen deze sport beoefenen.

3. *Spelregels*

De ploeg die start, gooit de witte bal in het veld. Wie begint en waar een ploeg moet starten in het veld wordt bepaald via loting. Wanneer de witte bal in het veld is gegooid, mag diezelfde ploeg proberen zo dicht mogelijk zijn eigen gekleurde bal bij de witte bal te gooien. Daarna is de tegenpartij aan de beurt. De ploeg wiens bal het verst van de witte bal af ligt, mag opnieuw gooien totdat ze erin slagen één van de ballen van zijn eigen kleur dicht bij de witte bal te spelen dan de tegenpartij heeft gedaan. Zo gaat het spel verder tot alle ballen gegooid zijn. Dit is het einde van 1 ronde en dan kan er gestart worden met de puntentelling.

Indien men een bal gooit buiten het veld, telt deze niet meer mee. Als de witte bal tijdens het spel uit het veld wordt gekaatst, wordt de witte bal teruggelegd op een aangegeven centrale plaats in het veld en daarna gaat het spel verder met de partij die op dat moment het verst ligt van de witte bal met zijn ballen.

4. *Doel van het spel*

Simpel : zoveel mogelijk punten scoren en winnen!

5. *Puntentelling*

Wanneer alle ballen gegooid zijn, mag men de punten tellen. Dit gebeurt als volgt: de ploeg wiens bal het dichtst bij de witte bal ligt, krijgt 1 punt. Daarna wordt gekeken naar de ballen die er tweede, derde, vierde, .. dichtste bijligt. Is dit van dezelfde ploeg, dan wordt telkens een punt erbij geteld. Ligt een bal van de tegenpartij op gelijk afstand, dan worden beide ballen tegen elkaar opgeheven.

6. *Hulpstukken.*

Personen die niet in staat zijn hun eigen bal vast te houden en te gooien, kunnen gebruik maken van een hulpstuk. Dit kan bijvoorbeeld een goot zijn, waarin de persoon de bal kan leggen. Een assistent zal dan de goot richten naar de wensen van de speler. Ook kan een speler de voeten gebruiken om de ballen te rollen.

7. Alternatieven.

Boccia wordt meer en meer geïntroduceerd in WZC. Men kan zoveel variaties maken op Boccia als men wil, en je kan bovendien het spel gemakkelijk graderen op zowel fysiek als cognitief vlak. Hieronder sommen we even enkele variaties op:

- Bowlen
- Roosterpuntutelling (bal rollen naar een doek met cirkels. Elke cirkel heeft een andere puntenwaarde)
- Rollen op een helling
- Bunny Box
- Petanque
- Haast je rijk



8. Waarom boccia in ouderenzorg?

Eerst en vooral lijkt het enorm op petanque, en dit is een spel dat ouderen zeer graag spelen. Bovendien is het een binnensport, waardoor je het – in tegenstelling tot petanque – zowel bij goed als slecht weer kan spelen. Men traint tijdens de sport ook verschillende cognitieve en fysieke aspecten, zoals grijpkrachten, oog-handcoördinatie, visuele aspecten, beweging, spiercontrole, etc.

9. Waar haal je een bocciaspel?

De producent van de ballen is voornamelijk *Handlife* Via de website van dit bedrijf kan een set aangekocht worden. Maar ook andere websites zoals deze van *Idemasport*, *Barryemons*, ... stellen sets te koop.

Een boccia set kan ook ontleend worden via Kronkels. Dit is het Ondersteuningscentrum Ergotherapie vanuit de Arteveldehogeschool. Je kan dit reserveren door te mailen naar ondersteuningscentrum.ergotherapie@arteveldehs.be Er wordt per set een waarborg van 10 euro gevraagd.

10. Interessante sites

www.gehandicaptensport.nl/boccia

www.boccia.nl

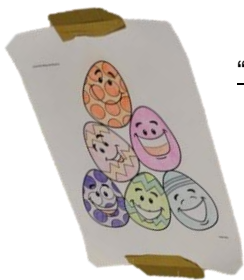
www.ievzw.be/boccia

www.recreas.be

INSPIRATIEBUNDEL

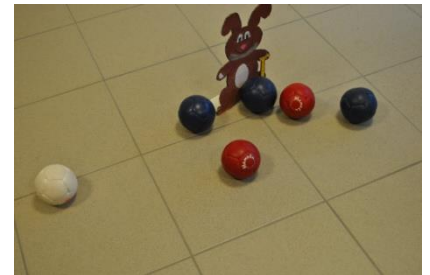
1. Door studenten Sarah Van Loo, Laura Van Mieghem, Joyce Van Linter, Charlotte Van Remoortere en Erika Vandewalle (academiejaar 2015-2016)

“Bunny Box”: Het doel van dit spel is om de bal te rollen in de opening van de box. Elke bal die in de opening rolt, is één punt waard.



“De Puntige Paaseitjes”: Bij dit spel is op een A3-blad een piramide van paaseieren getekend waarnaar de deelnemers moeten rollen. De onderste rij levert één punt op, de middelste rij levert drie punten op en de bovenste rij levert vijf punten op.

“Petanque”: De paashaas vervangt hier de witte bal van het oorspronkelijke petanquespel. De deelnemers dienen met hun bal zo dicht mogelijk bij deze paashaas te rollen. Dit spel levert geen punten op.



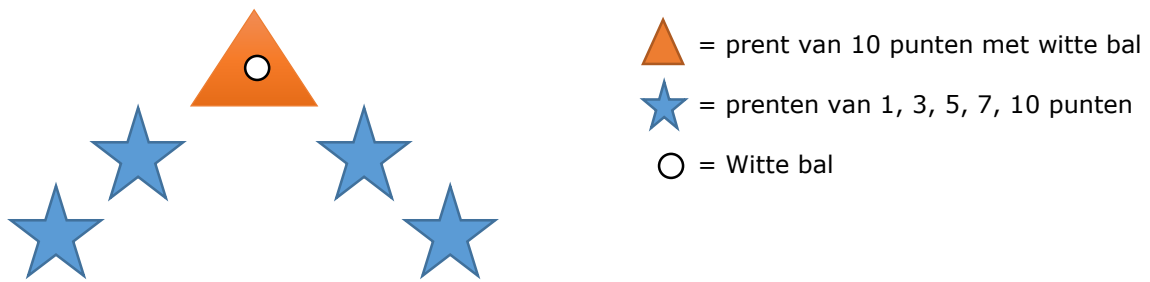
“Haast je rijk”: Bij dit spel liggen er op de grond verschillende prenten. Het is de bedoeling om met de bocciaballen op deze prenten te rollen, want elke prent heeft een score. De prenten die te maken hebben met het thema “Pasen” leveren pluspunten op, de andere prenten die niets met het thema te maken hebben leveren minpunten op. Alle scores worden opgeteld om zo de eindscore van dit spel te bepalen.

Het nodige materiaal en materieel:

- ✓ Twee bocciasetts
- ✓ Bunny box
- ✓ Spelmateriaal voor “puntige paaseitjes”: A3-blad met de piramide op
- ✓ Spelmateriaal voor “petanque”: de paashaas
- ✓ Spelmateriaal voor “Haast je rijk”: de verschillende prenten
- ✓ Scorebord
- ✓ Plakband

2. Door studenten Marie Vanderbeke, Marie Vandenabeele, Jeroen Van Landeghem, Annelies Vander Beken en Fien Vander Beken (academiejaar 2015-2016)

Naam Boccia spel 1 (variatie met prenten)
Omschrijving <u>Spel</u> Dit spel is een variatie op het spel boccia. Er zijn twee teams van 2 à 3 personen. Het ene team speelt met de blauwe ballen, het andere team speelt met de rode ballen. Op 4 meter van de teams liggen 5 verschillende paasprenten (zoals paashaas, paasbloem, paasei, ...). Elk prent heeft een eigen score. Elk team heeft 10 werpkansen. Elk om zijn beurt rollen ze de bal die moet stil liggen op een prent. Wanneer deze op een prent terecht komt, krijgt de team het aantal punten dat op de prent staat. Op de prent met het hoogste aantal punten is er een moeilijkheid. Er staat een wc rolletje met daarop een witte bal. Dit mag niet omver gegooid worden. Wanneer deze omver wordt gegooid, worden al hun tot dan bereikte punten herleid naar 0. Wie op het einde de hoogste score behaald heeft, heeft het spel gewonnen. <u>Vorbereiding</u> Als voorbereiding heb je 5 paasprenten nodig. Eén van een paashaas met score 1, paasei met score 3, paasbloem met score 5, lammetje met score 7 en een gevulde paasmand met score 10. Die worden in een halve maanvorm 4 meter voor de streep gelegd. Op de prent van de gevulde paasmand staat er een wc rolletje met de witte bal die bij het boccia spel hoort.
Organisatie Het spel wordt in twee teams gespeeld en elk team heeft ongeveer 2 tot 3 teamleden. Het ene team zit achter de rode ballen en het andere team zit achter de blauwe ballen. Op ongeveer 4 meter liggen de paasprenten. Als spelbegeleider neem je plaats waar je een goed overzicht hebt om zowel de teams als op de prenten, zodat je mee kan tellen hoeveel punten er gescoord zijn.



Vorbereiding

- Materiaal voor het spel
 - Stoel (indien nodig voor personen die niet in rolstoel zitten)
- Materieel voor het spel
 - Bocciballen
- Materiaal voor de voorbereiding
 - Prent van paashaas (op A3)
 - Prent van paasbloem (op A3)
 - Prent van paasei (op A3)
 - Prent van lammetje (op A3)
 - Prent van gevulde paasmand (op A3)
 - Wc rolletje
- Materieel voor de voorbereiding
 - Printer en computer

Gradaties

- Makkelijker
 - Je kan de prenten dichterbij leggen
 - We kunnen de witte bal uit het spel halen
 - Wanneer ze over de prenten rollen krijgen ze die punten
- Moeilijker
 - Je plaatst de prenten verder weg.
 - Je plaats op meerdere prenten een witte bal.

Naam

Boccia spel 2 (variatie met tunnel)

Omschrijving

Spel

Dit spel is een variatie op het spel boccia. Er zijn twee teams van 2 à 3 personen. Het ene team speelt met de blauwe ballen, het andere team speelt met de rode ballen. Op ongeveer 4 meter van de teams staan 2 grote paaseieren en 1 grote paashaas. Hierin zijn gaten gemaakt. In de 2 paaseieren is het een iets groter gat, waardoor je minder punten kan verdienen. Wanneer er in de eieren gerold wordt, verdienen ze 1 punt. Wanneer er in de paashaas kan gerold worden, verdienen ze 3 punten.

Het spel wordt een 6-tal minuten gespeeld, in die tijd is het de bedoeling zo veel mogelijk in de gaten te rollen en zo dus zoveel mogelijk punten te verdienen.

Vorbereiding

om het spel te kunnen spelen heb je 2 grote paaseieren en een paashaas nodig. Het is de bedoeling dat je deze zelf maakt. Begin met het maken van een ballon van papier maché. Laat deze drogen tot die helemaal droog is. Snij de onderkant van de ballon zodat het mogelijk is dat de ballon blijft staan op de grond. Snij een gat in de ballon, zodat er ruimte is voor de bal. Dit mag een vrij groot gat zijn bij de eieren en een kleiner gat bij de paashaas. Versier de ballonnen dan naar keuze.

Organisatie

Het spel wordt in twee teams gespeeld en elk team heeft ongeveer 2 teamleden. Het ene team zit achter de rode ballen en het andere team zit achter de blauwe ballen. Op ongeveer 4 meter staan de grote paaseieren en de grote paashaas. Als spelbegeleider neem je plaats waar je een goed overzicht hebt om zowel de teams als op de paaseieren en paashaas, zodat je mee kan tellen hoeveel punten er gescoord zijn.



Vorbereiding

- Materiaal voor het spel
 - Stoel (indien nodig voor personen die niet in rolstoel zitten)
- Materieel voor het spel
 - Bocciaballen
- Materiaal voor de voorbereiding
 - Behangerslijm
 - Ballonnen
 - Kranten
 - Verf
 - Gekleurd papier
 - Lint
- Materieel voor de voorbereiding
 - Schaar

Gradaties

- Makkelijker
 - Je kan de eieren en paashaas dichterbij plaatsen.
 - Je kan tijdens het spel de gaten nog groter knippen.
 - Wanneer ze de doelen gewoon raken kunnen ze ook punten verdienen.
- Moeilijker
 - Je plaatst de doelwitten verder weg.

Naam

Boccia spel 3 (variatie met chocoladeprenten)

Doelen

- Kortetermijngeheugen gebruiken om onderdelen van een recept te onthouden
- Behouden van de oog-handcoördinatie, kracht en grove motoriek in de bovenste ledematen
- Concentratie behouden gedurende de activiteit

Omschrijving

- De afbeeldingen worden vóór de dag van de activiteit in het groot op A4 uitgeprint.
- De afbeeldingen die een verband hebben met chocola worden ook nog samen op een blad uitgeprint. Op de achterkant word ook een cijfer geschreven. Dit zijn de aantal punten die een ploeg kan krijgen als ze de afbeelding omver doen vallen.
- De beschikbare ruimte wordt in 3 verdeelt voor de 3 verschillende spelletjes. De verdeling wordt met plakband aangetoond.
- Op een van de terreinen worden de grote rechtstaande afbeeldingen willekeurig verspreid.
- De bewoners die mee willen doen aan de activiteit worden in teams per 2 of per 3 verdeelt.
- Elk team krijgt een blad met de chocoladeafbeeldingen op. Ze krijgen allebei 3 minuten de tijd om deze van buiten te leren.

Organisatie

Het terrein zal 2,5m lang zijn en 4 stoelen/rolstoelen breed zijn (dit wordt met plakband of latten duidelijk gemaakt).

De afbeeldingen worden willekeurig op het speelterrein verspreid



Vorbereiding

- Materiaal
 - /
- Materieel
 - Boccia ballen

- 10 grote afbeeldingen (5 hiervan hebben iets te maken met chocolade, de andere zijn willekeurig)
- Gekleurde plakband/lat om het speelterrein af te bakenen
- 2 aparte blaadjes met alle afbeeldingen op
-

Gradatie

- Makkelijker
 - De bewoners krijgen langer dan 3 minuten de tijd om de afbeeldingen van buiten te leren of ze mogen het blad bij hun houden.
 - De afbeeldingen worden dicht bij de stoelen in het veld verspreid.
 - Als de bal een afbeelding raakt zonder dat die omver valt kunnen ze ook de punten krijgen.
 - Er worden minder afbeeldingen (die niks met chocola te maken hebben) in het veld verspreid.
- Moeilijker
 - De afbeeldingen kunnen verder in het veld verspreid worden.
 - De afbeeldingen met de meeste punten worden het verst in het veld gezet.
 - De bewoners krijgen minder dan 3 minuten de tijd om de afbeeldingen van buiten te leren.
 - De afbeeldingen worden plat op de grond gelegd en de ballen moeten erop gerold worden vooraleer ze die punten mogen krijgen.
 - Er worden punten afgetrokken bij het raken van afbeeldingen die niks met chocola te maken hebben.

3. Door studenten Jilly Vermeylen, Sarah Versluys, Cathleen Vervae, Lise Wiels en Laurena Vuylsteke

De paasroos (zonetraining)

We hebben uit papier een soort van roos gemaakt. Deze leggen we op de grond en de deelnemers moeten de bal op het papier gooien. Afhankelijk van waar de bal eindigt, krijgen de deelnemers punten. Komt de bal op 1 van de lijnen te liggen, dan krijg je het hoogste aantal punten.

Kuikentraining (zonetraining)

Dit is een spel waarbij de bal in bepaalde zones moet gegooid worden. De bal moet eerst naar de eerste zone gegooid worden. Als de bal in de zone ligt, dan mag men overgaan naar de volgende zone. Er worden pas punten gegeven vanaf de laatste zone.

Gouden eieren (mik spel)

We hebben afbeeldingen van gouden en zilveren eieren afgedrukt. We leggen deze papieren op de grond door elkaar. De bedoeling is dat de deelnemers de ballen op de eieren proberen gooien. Het aantal eieren dat wordt afgebeeld, krijgen de spelers dan ook.



Kleurrijk Pasen (mik spel)

Bij dit spel liggen verschillende gekleurde tekeningen in thema Pasen. Het is de bedoeling dat de deelnemers de ballen op de prenten proberen te rollen. Op de achterkant van elke prent staat een cijfer van 1 tot 5, dit is het aantal eieren dat men verdient wanneer men op deze prent terecht komt. Wanneer de tijd om is, tellen we de scores op en krijgt men dat aantal eieren.



Ringelen (mik spel)

Dit is een spel met kleine hoepels. De hoepels worden tegen de muur gezet en de deelnemers moeten proberen om de bal tegen de onderkant te rollen, zodat de hoepel valt. Als de hoepel valt over de bal, scoort men een punt. Als de hoepel niet valt, of niet over de bal valt, dan heeft men geen punten.



Het konijnenhok (mikspel)

Dit is een doos met een gat erin, om de bal in te mikken. Het gat is groot genoeg om de bal erdoor te laten gaan. Wie de bal erin krijgt, krijgt een punt.

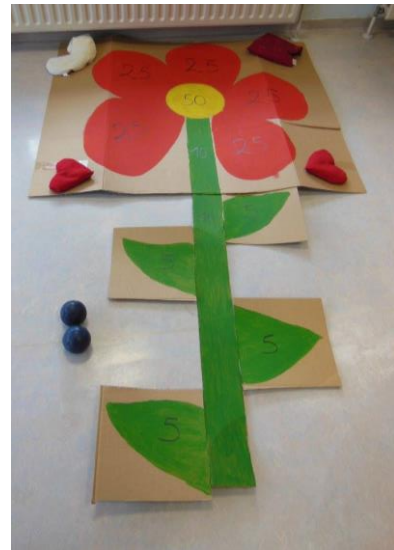


4. Door studenten Jana Vandekerkhove, Lisa Vandenbussche, Zoë Van Kerschaever, Jani Van riet, Sarah Van Onder (academiejaar 2015-2016)

Ons thema is "de 4 seizoenen (lente, zomer, herfst en winter).
We gaan de mensen kennis laten maken met Boccia aan de hand van de 4 seizoenen.

Elk spelletje spelen we voor 7 minuten. We werken met een doorschuifstelsel waarbij wij de spelletjes verhuizen. Zo kunnen de bewoners gewoon blijven zitten.

Bij lente zouden we een grote bloem maken uit karton waarbij de grote rode bloemblaadjes 25 punten zijn en het hartje van de bloem 50 punten. De groene bladeren van de bloem zijn 5 punten en de stengel 10 punten.



Zomer: 4 hoepels staan naast elkaar.
De mensen moeten gooien met het balletje tegen de hoepel zodat deze omvalt. Wanneer de hoepel omvalt hebben ze 1 punt.



Herfst: allemaal verschillende tekeningen van bladeren op de grond leggen en op de achterkant van het blad staat hoeveel punten dit blad waard is.



Winter: we maken 5 verschillende vakken. De mensen moeten beginnen in vak 1 (de laagste berg) en wanneer ze die berg bereikt hebben door er in te gooien, mogen ze naar berg 2 die iets hoger gelegen is. Wanneer ze berg 2 bereikt hebben mogen ze naar berg 3 tot ze uiteindelijk in berg 4 (de hoogste berg) uitkomen. Wanneer ze berg 4 bereiken kunnen ze punten scoren. Per keer dat ze in het vakje van berg 4 kunnen gooien, verdienen de mensen 5 punten.



De punten houden we bij aan de hand van een kaartje die elke bewoner krijgt. Op het kaartje staan er 4 vakken, elk staande voor een seizoen. Aan het kaartje hangt ook een lint zodat ze het eigenlijk als een ketting kunnen aandoen. Zo moeten ze niks in hun handen houden en kunnen ze zich volledig concentreren op de spelletjes! Wijzelf houden de punten bij tijdens het spel voor de spelers en op het einde van elk spelletje schrijven we het totaal dat ze behaald hebben, elk bij zijn eigen seizoen.