

MODULE CHEFKOK

Waarom

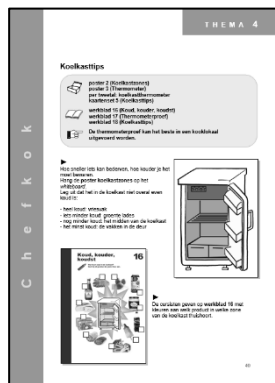
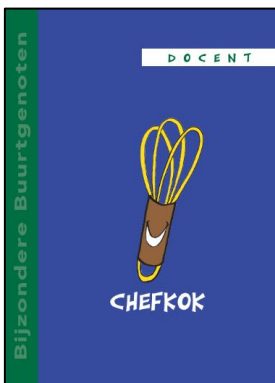
Ook mensen met een verstandelijke beperking hebben behoefte aan en recht op een zo zelfstandig mogelijk leven. Er is vaak meer mogelijk dan op het eerste gezicht lijkt. Met de juiste voorzieningen en begeleiding (op maat), in combinatie met het trainen van praktische vaardigheden en routines. Bijvoorbeeld op het gebied van gezonde voeding.

Wat

In CHEFKOK komen onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat is een regelmatig eetpatroon?
- Ingrediënten van een gezond ontbijt en een gezonde lunch.
- Opbouw van een evenwichtig avondmaal.
- Normale porties: genoeg is genoeg.
- Alternatieven voor erg vette, zoute of zoete etenswaren.
- Etenswaren op een goede en veilige manier bewaren.
- Koelkast slim indelen en schoon houden.
- Ongedierte geen kans geven.
- Heb jij wel genoeg lichaamsbeweging?

Hoe



Het programma bestrijkt 10 lessen en omvat afwisselende werkvormen en opdrachten (filmpjes, zelftests, rollenspellen, stellingen, proefjes, enz.). Een gedetailleerde handleiding beschrijft hun doel, de werkwijze en de benodigde voorbereidingen en hulpmiddelen.

Wie het hele programma doorlopen heeft mag zich een echte CHEFKOK noemen.



Waarmee

Leskist

Hierin vindt u de hulpmiddelen die u nodig hebt voor de verschillende lesonderdelen. Bijvoorbeeld:



audiovisuele presentaties



keukengerei



pasta lepel



blinddoeken

schaal

waslijn



thermo-
meter



kommetjes



vorkjes

rolmaat



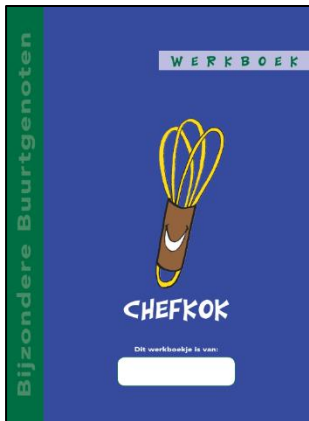
weegschaal

posters, spel-,
stellingen-, rubriceerkaarten,
enz.

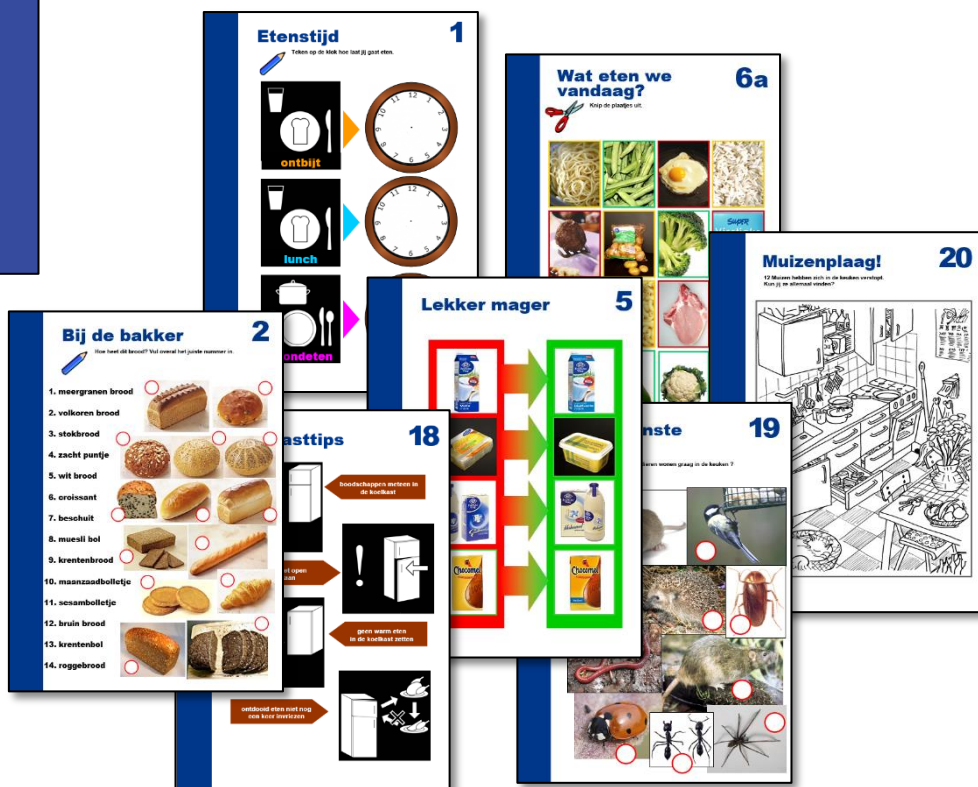
The collage contains the following elements:

- A clock with a blue arrow pointing to 12, a green arrow pointing to 9, and a red arrow pointing to 6.
- Icons for a glass of water, a plate with a knife and fork, a pot, and a plate with a knife and fork.
- A shopping cart with three sections: 'vlees & vis' (meat & fish), 'zuivel' (dairy), and 'groente' (vegetables).
- A diagram of a refrigerator with a color-coded interior (red, green, blue, yellow).
- A temperature chart with a red-to-yellow gradient.
- Images of a mouse, a fly, and a beetle, each in a blue frame.
- Images of a red apple, three brown eggs, and a red jelly dessert, each in a blue frame.
- Two hand icons: a thumbs up on a green background and a thumbs down on a red background.

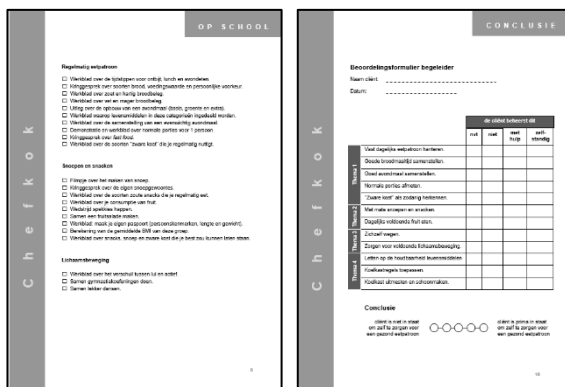
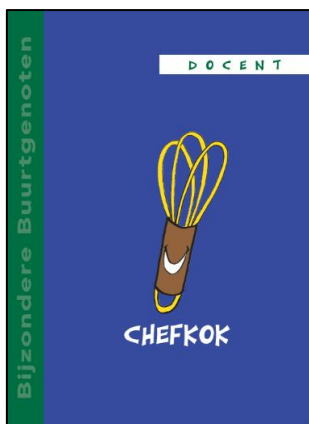
Werkboekje



Een kleurrijk doe-boek met individuele verwerkingsopdrachten. Ook te gebruiken als naslagwerkje waarmee de leerlingen hun begeleiders, ouders of verzorgers kunnen laten zien waar ze mee bezig zijn (gewest).



Instructie voor begeleiders en verzorgers



Een beknopte samenvatting van wat er in de lessen besproken is en praktische tips hoe je als begeleider, ouder of verzorger vinger aan de pols kunt houden. Tijdens en na afloop van het lesproject.



Bijzondere Buurtgenoten is een serie vaardigheidstrainingen voor mensen met een verstandelijke beperking, gericht op het vergroten van hun zelfstandigheid, zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie.

Het omvat modules over verschillende aspecten van het dagelijks leven:

- Beste Buur: Goed contact met je buren.
- Brandmeester: Brand in huis voorkomen.
- Boenkampioen: Je huis schoon, opgeruimd en gezellig houden.
- Chefkok: Lekker en gezond eten.
- Dierenvriend: Welk huisdier past bij jou en hoe verzorg je het?
- FF-APPen: Gezellig, verantwoord en veilig appen.
- Frisse Types: Elke morgen fris en schoon voor de dag komen.
- Natuurvriend: Genieten van en zorgen voor de natuur om je heen.
- Oud en wijs: Je leefstijl aanpassen aan je leeftijd en nadenken over het afscheid.
- Schatbewaarder: Goed omgaan met je geld.
- Soapie: Het verschil tussen tv-series en het echte leven.
- Stoere Stemmer: Verkiezingen: hoe stem je en op wie?
- Waakhond: Maak van je thuis een veilige haven.

Bijzondere Buurtgenoten is een initiatief van STRAS, met financiële steun van:

- Werk en inkomen Rotterdam
- Diverse zorginstellingen en VSO-scholen (w.o. Pameijer, ASVZ en VSO Rotterdam College)
- Diverse fondsen (w.o. Stichting Bevordering Volkskracht, Sint Laurensfonds, EM Fonds, Fonds Verstandelijk Gehandicapten en Netwerk Mediawijsheid)
- Ministerie van Binnenlandse zaken en Koninkrijksrelaties

Powered by ASVZ.

