



Dobbel & Hobbel - inleiding

Verrassend wandelen in je eigen buurt met een dobbelsteen

Ben je ook op zoek naar:

- beweging voor je cliënten?
- uitdaging voor jullie wandeling?
- kant en klare activiteiten om de benen te strekken en wat frisse lucht op te snuiven?
- en dat allemaal in je eigen buurt?

Doe mee met Dobbel & Hobbel!

Wat is Dobbel & Hobbel?

Het basisspel is een wandeltocht. Je gaat gewoon op pad. Je houdt je natuurlijk aan de afspraken. En je wandelt zolang als je het leuk vindt. Wanneer je op een kruispunt komt, gooi je met een dobbelsteen. De dobbelsteen vertelt je hoe je verder gaat of wat je gaat doen. Misschien ga je linksaf of achteruit. Misschien ga je verder na een bepaalde beweging of een praatje. Misschien ga je op zoek naar iets in je omgeving. Dobbel & Hobbel bestaat uit meerdere spelideeën. Kortom laat je zelf eens verrassen en de dobbelsteen bepalen hoe je wandeling eruit ziet.

Wat heb je nodig voor Dobbel & Hobbel?

- Een *movecube* (zoek bijvoorbeeld op move cube bij www.spelplus.nl) is leuk én handig! Dit is een dobbelsteen met kleurvakken en plastic mapjes. In de plastic mapjes kun je kaartjes schuiven.
- Dobbel & Hobbelkaarten. Je vindt de kaarten in de beschrijvingen naast de filmpjes op de website van Samen Thuis. Knip ze uit en schuif ze in de *movecube*.



Wat als je geen movecube hebt?

Gebruik een vierkante doos waar je de Dobbel & Hobbelkaartjes opplakt. Of pak een gewone dobbelsteen. Gebruik dan het Dobbel & Hobbellijstje. Deze lijstjes kun je ook vinden op de website van Samen Thuis. Je kunt dan eerst het nummer zoeken wat je gegooid hebt, en daarnaast de picto's lezen.



Wat als je niet zelf kunt wandelen en/of lezen?

Vraag een begeleider die met je mee kan. Jullie komen er vast samen uit!

Wat als je zelf niet kunt gooien?

Misschien lukt het wel om de *movecube* van je schoot te vegen of van je hoofd te laten glijden. Vraag een begeleider die helpt met het oprapen van de *movecube* of het op je schoot leggen.

