



10 minuten



individueel



groep

EMB

Doel

Soms voelt iemand met een ernstige meervoudige beperking zich niet prettig. Hoe kan je inspelen op het gevoel en dit proberen om te draaien? Daar helpt deze muziekactiviteit bij.

Wat heb je nodig

- De liedjes: *Mopperdag* en *Heb je soms buikpijn*. Ze staan hieronder afgedrukt en zijn te vinden bij de filmpjes op de pagina van Stemming Beïnvloeden.
- Ook leuk is het liedje: *Begin de dag met een dansje*. De bladmuziek staat hier ook onder.

Zo doe je het

- Je kunt de liedjes beluisteren en meezingen. Gewoon om ze te leren kennen. Het Mopperdaglied is een prettig lied om gewoon te zingen en er lekker boos bij te kijken. Wanneer het later nodig is, kan je dit lied goed inzetten.
- Wanneer een cliënt mopperig is, zing je het lied: *Het is een mopperdag*.
- Wanneer een cliënt zich gewoon niet zo prettig voelt zing je het lied: *Heb je soms buikpijn*. Zing het niet te snel en beweeg mee bij het 'la la la' gedeelte. Door mee te wiegen wordt het troostende gevoel van de muziek versterkt.

Tips

- Je kunt uitzoeken of de cliënt nog een ander lied heeft waarbij hij/zij zijn of haar gevoel kan veranderen. Bijvoorbeeld liedjes van vroeger of gewoon een lied dat hij/zij nu heel mooi vindt.
- Kijk ook bij Mijn Muziekpaspoort.

Heb je soms buikpijn

Heb je soms buikpijn of heb je verdriet.
 Ben je de weg kwijt of lukt je iets niet.
 Heb je veel honger maar krijg je geen friet.
 Dan weet ik wat beters, we zingen dit lied.
 Laaa laa la laaa laaa, laa la laa la la lala la laa
 Laaa laa la laaa laa, laa la laa la la lalal la laaa.

Heb je soms buikpijn

rustig en wiegend zingen

C Am Dm G C Am Dm G

Heb je soms buik-pijn of heb je ver-driet, ben je de weg kwijt of lukt je iets niet

C Dm C Am G C

Heb je veel hon-ger en krijg je geen friet, dan weet ik wat be-ters we zin-gen dit lied!

C Em Dm G

Laaa laa la laa laaa laa la laa la la lala la laaa

C Em Dm G C

Laaa laa la laaa laa, laa la laa la la lala la laaa.

Mopperdag

Het is een mopper mopper mopper mopper mopperdag
En af en toe eens lekker mopperen dat mag!
En je kijkt boos in het rond en je stampt hard op de grond!
Het is een mopper mopper mopper mopper mopperdag
En af en toe eens lekker mopperen dat mag!
Want het gaat wel weer voorbij.
Dan is iedereen weer blij!

Mopperdag!

expressief zingen

(geen accoord) C
Het..... is.... een..... mop-per mop-per mop-per mop-per mop-per dag en af en

Dm G
toe eens lek-ker mop-pe-ren dat mag! En je kijkt boos in het

G7 C (geen accoord...)
rond en je stampt hard op de grond! Het is een

C
mop-per mop-per mop-per mop-per mop-per dag en af en toe eens lek-ker mop-pe-ren dat

Dm G
mag. Want het gaat wel weer voor- bij. Dan is

G7 C
ie- der- een weer blij!

Stemming beïnvloeden

Liedje: Begin de dag met een dansje

Begin de dag met een dansje

Begin de dag met een dansje
Begin de dag met een lach
Want wie vrolijk is in de morgen
Die lacht de hele dag

Ja die licht de hele dag!

Begin de dag met een dansje

opgewekt zingen

The musical score is written on a single treble clef staff in the key of D major (two sharps) and 4/4 time. It consists of four lines of music. The first line starts with a whole rest followed by a quarter rest, then a series of quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. Chords D, A, and D are indicated above the notes. The second line continues with quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. Chords G, D, A, and D are indicated above. The third line continues with quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. Chords G, D, A, and D are indicated above. The fourth line continues with quarter notes: D4, E4, F#4, G4, A4, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. Chords A and D are indicated above. The lyrics are: 'Be- gin de dag met een dans- je. Be- gin de dag met een lach! Want wie vro- lijk is in de mor- gen die licht de he- le dag, ja, die licht de he- le dag!'.

Be- gin de dag met een dans- je. Be-

gin de dag met een lach! Want wie vro- lijk is in de

mor- gen die licht de he- le dag, ja, die

licht de he- le dag!