



30 minuten



individueel

LVB

Doel

In een persoonlijke muziekmap heb je in één map overzichtelijk welke muziek je graag speelt of welke muziekactiviteiten je graag doet. Wanneer je een licht verstandelijke beperking hebt kan het fijn zijn muziek of muziekactiviteiten die aanspreken te verzamelen in de map. Zo kun je herinneringen verzamelen en ophalen.

Dit heb je nodig

- Map
- Muziekactiviteiten op papier
- Bladmuziek en/of songteksten van een liedje

Zo doe je het

- Zoek een mooie map uit, bijvoorbeeld een 23-rings, waarin je bladen kunt doen.
- Verzamel muziekactiviteiten die je in de map kunt doen.
- Verzamel bladmuziek, met songteksten, akkoorden en/of muzieknoten.

Tips

- Je kunt op de bladmuziek of bij de muziekactiviteit schrijven waarom dit lied of deze muziekactiviteit zo aansprekend is. Zo kun je steeds bespreken waarom dit de vorige keer zo leuk was.
- Wanneer je muziekactiviteiten beschreven hebt op papier kun je deze iedere keer hetzelfde doen.
- Maak tabbladen en zet er bijvoorbeeld op welke stijl of welke muziek je waar vindt. Je kunt zo makkelijker keuzes maken welke muziek je wilt horen of wilt doen.
- Neem de map mee naar je muziekles, muziektherapie of muziek op de groep.