Voor begeleiders, mantelzorgers en activiteitenteams

+20 SPELLEN EN ACTIVITEITEN VOOR OUDEREN

Klaar voor gebruik, stap voor stap



Cognitief · Groep · Creatief · Zintuiglijk

WELKOM

Maak van elke sessie een moment om naar uit te kijken

In dit pakket vindt u 20 complete activiteiten voor ouderen. Elke activiteit is klaar voor gebruik en uitgelegd in eenvoudige stappen. U hoeft niets te bedenken: kies een activiteit, pak de materialen en begin.

De activiteiten zijn verdeeld over vier soorten: **cognitieve spellen** om het denken te prikkelen, **groepsactiviteiten** voor verbinding en plezier, **creatieve activiteiten** om iets moois te maken en **zintuiglijke activiteiten** voor rust en herkenning. Bij elke activiteit staan aanpassingen, zodat ook deelnemers met een beperking volwaardig mee kunnen doen.



Zo is elke activiteit opgebouwd

Duur, groep, niveau en focus
In één oogopslag ziet u of de activiteit past bij uw groep en uw tijd.

Benodigdheden
Alles wat u nodig heeft. Meestal zijn dit spullen die u al in huis heeft.

Stap voor stap
Vijf duidelijke stappen. U kunt de pagina gewoon voorlezen tijdens de sessie.

Aanpassingen
Tips voor slechtziendheid, beperkte handfunctie, dementie en rolstoelgebruik.

Variaties
Een makkelijkere en een uitdagendere versie, zodat u kunt afstemmen op de groep.

Extra tip
Praktische tips om de sessie nog beter te laten lopen.

Vier gouden regels voor een geslaagde sessie

1. **Plezier gaat voor presteren.** Er is geen goed of fout. Een glimlach is het belangrijkste resultaat.
2. **Houd het rustig en duidelijk.** Spreek langzaam, geef één opdracht tegelijk en herhaal waar nodig.
3. **Volg de groep.** Loopt een gesprek goed? Laat het lopen. Raakt iemand vermoeid? Neem een pauze.
4. **Iedereen hoort erbij.** Gebruik de aanpassingen, noem mensen bij naam en geef iedereen een rol.

HANDIG OM ALTIJD KLAAR TE HEBBEN: UW ACTIVITEITENKIST

- ✓ Grote ballonnen
- ✓ Gekleurd papier en kaarten
- ✓ Speaker of tablet
- ✓ Zachte bal
- ✓ Oude tijdschriften
- ✓ Oude voorwerpen en foto’s
- ✓ Lijm en scharen met ronde punt
- ✓ Kleine potjes met deksel
- ✓ Stiften en een whiteboard

INHOUD

20 activiteiten in 4 categorieën

Cognitieve spellen

p. 4

01	Herinneringsbingo	30–45 min	5
02	Spreekwoorden aanvullen	20–30 min	6
03	Woordketting	15–25 min	7
04	Wat hoort er niet bij?	20 min	8
05	Raad het voorwerp van vroeger	30–40 min	9

Groepsactiviteiten

p. 10

06	Muziekquiz: raad het liedje	30–45 min	11
07	Verhalenrondje met oude foto's	30–45 min	12
08	Ballonvolleybal (zittend)	15–25 min	13
09	Balletje-vraagspel	20–30 min	14
10	Teamquiz: Nederland vroeger en nu	30–45 min	15

Creatieve activiteiten

p. 16

11	Seizoenscollage	45–60 min	17
12	Bloemschikken	30–45 min	18
13	Herinneringsdoos maken	2 × 45 min	19
14	Schilderen op muziek	30–45 min	20
15	Wenskaarten maken	30–45 min	21

Zintuiglijke activiteiten

p. 22

16	Voelbox	20–30 min	23
17	Geurenspel	20–30 min	24
18	Proeverij: smaken van vroeger	30 min	25
19	Geluiden raden	20–30 min	26
20	Handmassage en ontspanning	10 min per persoon	27

Bijlagen om te printen

B1	Herinneringsbingo: kaarten en afroeplijst	28
B2	Spreekwoordenlijst	31
B3	Wat hoort er niet bij? – rijtjes	32
B4	Teamquiz: Nederland vroeger en nu	33
B5	Sessieplanner	34



HOOFDSTUK 1

Cognitieve spellen

Spellen die het denken prikkelen: geheugen, taal en logisch redeneren. Speels, zonder druk, en altijd met ruimte voor een verhaal.

01 **Herinneringsbingo**

02 **Spreekwoorden aanvullen**

03 **Woordketting**

04 **Wat hoort er niet bij?**

05 **Raad het voorwerp van vroeger**

01 HERINNERINGSBINGO

Bingo met woorden van vroeger: spanning, plezier en herkenning.

Een vertrouwd spel in een nieuw jasje. In plaats van getallen staan er woorden van vroeger op de kaarten. Elk woord is een aanleiding voor een herinnering of een kort verhaal.



Printbaar materiaal: **Bijlage 1**, pagina 28

DUUR	GROEP	NIVEAU	FOCUS
30–45 min	4–12 personen	Makkelijk	Geheugen, herkenning, praten

BENODIGDHEDEN

- Bingokaarten uit Bijlage 1 (één per deelnemer)
- Afroeplijst uit Bijlage 1, in stukjes geknipt
- Fiches, knopen of dopjes om af te dekken
- Een schaaltje of zakje om de woorden uit te trekken
- Eventueel een klein prijsje

STAP VOOR STAP

1. Geef iedereen een bingokaart en een handvol fiches. Leg uit dat het vakje in het midden al vrij is.
2. Trek een woord uit het schaaltje en lees het rustig en duidelijk voor. Herhaal het woord één keer.
3. Wie het woord op zijn kaart heeft, dekt het vakje af met een fiche.
4. Stel na elk woord één korte vraag: ‘Wie had er vroeger zo een?’ of ‘Waar denkt u aan bij dit woord?’
5. Wie drie op een rij heeft (recht of schuin) roept ‘Bingo!’. Controleer samen en speel daarna door voor een volle kaart.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Vergroot de kaarten naar A4 en gebruik grote, contrasterende fiches.

Beperkte handfunctie
Gebruik grote dopjes of laat een buur meehelpen met afdekken.

Dementie
Speel met minder woorden tegelijk en wijs het vakje samen aan.

Rolstoel / bed
Leg de kaart op een dienblad of schootkussen.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Speel tot één rij en lees elk woord drie keer voor.

MEER UITDAGING
Laat de winnaar bij elk afgedekt woord een herinnering vertellen.

WAAROM HET WERKT

- Herkenning van woorden prikkelt het langetermijngeheugen
- Het spel is bekend, dus iedereen doet snel mee
- De vragen tussendoor zorgen voor gesprek

EXTRA TIP | Het gesprek is belangrijker dan de winnaar. Neem gerust de tijd als een woord veel herinneringen oproept.

02 SPREEKWOORDEN AANVULLEN

‘Wie het eerst komt…’ – en de groep maakt het af.

Spreekwoorden zitten diep in het geheugen opgeslagen. Ook mensen die moeite hebben met nieuwe informatie, vullen een bekend spreekwoord vaak moeiteloos aan. Dat geeft een gevoel van succes.

Printbaar materiaal: **Bijlage 2**, pagina 31



DUUR	GROEP	NIVEAU	FOCUS
20–30 min	3–15 personen	Makkelijk	Taal, langetermijngeheugen

BENODIGDHEDEN

- Spreekwoordenlijst uit Bijlage 2
- Eventueel een whiteboard of groot vel papier
- Pen of stift

STAP VOOR STAP

1. Vertel dat u het begin van een spreekwoord voorleest en dat de groep het mag afmaken.
2. Lees het eerste deel langzaam voor, bijvoorbeeld: ‘Oost west…’ en wacht even.
3. Laat de groep samen of om de beurt het spreekwoord afmaken.
4. Vraag daarna: ‘Wat betekent dit eigenlijk?’ en ‘Wanneer zei men dit vroeger?’
5. Ga door met het volgende spreekwoord. Wissel makkelijke en moeilijkere af.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Alles gaat via voorlezen; er is niets te lezen nodig.

Beperkte handfunctie
Geen handwerk nodig, deze activiteit is volledig mondeling.

Dementie
Geef het eerste woord van het tweede deel als hint.

Rolstoel / bed
Zet de groep in een kleine kring zodat iedereen u goed hoort.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik alleen de bekendste spreekwoorden en geef keuzemogelijkheden.

MEER UITDAGING
Lees het tweede deel voor en laat de groep het begin bedenken.

WAAROM HET WERKT

- Activeert het taalgeheugen
- Bijna iedereen heeft snel succes
- Opent gesprekken over waarden en vroeger

EXTRA TIP | Schrijf het spreekwoord na afloop groot op het bord. Zo kunnen ook slechthorenden het volgen.

03 WOORDKETTING

Het ene woord brengt het volgende: een vrolijke denkketting.

Een woordspel zonder materiaal dat u overal kunt spelen. De groep maakt samen een ketting van woorden. Het tempo bepaalt u zelf, dus het past bij elke groep.



DUUR
15–25 min

GROEP
3–10 personen

NIVEAU
Gemiddeld

FOCUS
Woordvinding, concentratie

BENODIGDHEDEN

- Geen materiaal nodig
- Eventueel een zachte bal om door te geven
- Eventueel een groot vel papier om de ketting op te schrijven

STAP VOOR STAP

1. Zet de groep in een kring. Kies samen een thema, bijvoorbeeld ‘de keuken’ of ‘de zomer’.
2. Noem zelf het eerste woord, bijvoorbeeld ‘pan’.
3. De volgende persoon noemt een woord dat erbij past, zoals ‘deksel’ of ‘koken’.
4. Ga zo de kring rond. Lukt het even niet? Dan mag de groep helpen.
5. Schrijf de woorden op en lees aan het eind de hele ketting voor. Hoe lang is hij geworden?

AANPASSINGEN

Slechtziend
Geen materiaal nodig; noem bij een beurt de naam van de persoon.

Beperkte handfunctie
Laat de bal weg en geef de beurt door met een naam.

Dementie
Kies een heel concreet thema en laat iemand ook een voorwerp aanwijzen.

Rolstoel / bed
Speel gewoon aan tafel of in een kleine kring.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik een vast thema met veel woorden, zoals ‘eten’ of ‘dieren’.

MEER UITDAGING
Het nieuwe woord moet beginnen met de laatste letter van het vorige woord.

WAAROM HET WERKT

- Traint woordvinding en snel denken
- Iedereen is even aan de beurt
- Geen voorbereiding en overal te spelen

EXTRA TIP | Houd het tempo laag. Een stilte is niet erg: tel rustig tot vijf voordat de groep helpt.

04 WAT HOORT ER NIET BIJ?

Vier woorden, één buitenbeentje. Wie ziet het?

Een denkspel dat logisch redeneren en ordenen oefent. Het leuke is dat er soms meerdere goede antwoorden zijn. Dat levert vaak verrassende uitleg en gelach op.



Printbaar materiaal: **Bijlage 3**, pagina 32

DUUR	GROEP	NIVEAU	FOCUS
20 min	2–12 personen	Gemiddeld	Logisch denken, ordenen

BENODIGDHEDEN

- Woordrijtjes uit Bijlage 3
- Eventueel losse plaatjes of voorwerpen
- Whiteboard of groot vel papier

STAP VOOR STAP

1. Lees een rijtje van vier woorden langzaam voor of schrijf het groot op het bord.
2. Vraag: ‘Welk woord hoort er niet bij?’ Geef de groep even bedenktijd.
3. Laat iemand het antwoord geven en vooral uitleggen waarom.
4. Bespreek andere antwoorden: ook een goede uitleg telt als goed.
5. Ga door naar het volgende rijtje. Begin makkelijk en bouw rustig op.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Lees elk rijtje twee keer voor of gebruik echte voorwerpen.

Beperkte handfunctie
Volledig mondeling; aanwijzen is niet nodig.

Dementie
Gebruik echte voorwerpen of foto’s in plaats van woorden.

Rolstoel / bed
Leg voorwerpen op een dienblad binnen handbereik.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik drie voorwerpen in plaats van vier woorden.

MEER UITDAGING
Laat de deelnemers zelf een rijtje bedenken voor de groep.

WAAROM HET WERKT

- Traint ordenen en redeneren
- Er is ruimte voor eigen uitleg
- Kort en goed af te stemmen op de groep

EXTRA TIP | Beloon de uitleg, niet alleen het juiste antwoord. Zo durft iedereen mee te doen.

05 RAAD HET VOORWERP VAN VROEGER

Oude spullen op tafel: wie weet waar het voor diende?

Echte voorwerpen van vroeger roepen sterke herinneringen op. Een koffiemolen, een wasbord of een oude strijkbout: de deelnemers zijn ineens de deskundigen van de groep.



DUUR
30–40 min

GROEP
3–10 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Herinneringen, zintuigen, gesprek

BENODIGDHEDEN

- 5–8 oude voorwerpen (koffiemolen, wasknijpers, strijkbout, broodtrommel, draaitelefoon, ...)
- Een doek om de voorwerpen af te dekken
- Eventueel foto's van voorwerpen als u ze niet heeft

STAP VOOR STAP

1. Leg de voorwerpen onder een doek op tafel. Haal er telkens één tevoorschijn.
2. Geef het voorwerp rond zodat iedereen het kan voelen en bekijken.
3. Vraag: 'Wat is dit? Waar gebruikte men het voor?'
4. Laat deelnemers voordoen hoe het werkte en vertellen wie het thuis gebruikte.
5. Sluit af door alle voorwerpen te noemen en te vragen welk voorwerp de meeste herinneringen gaf.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Laat het voorwerp vooral voelen en beschrijf het hardop.

Beperkte handfunctie
Leg zware voorwerpen op tafel en laat ze daar aanraken.

Dementie
Vraag naar gevoel en herinnering, niet naar de juiste naam.

Rolstoel / bed
Breng het voorwerp naar de persoon toe.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik voorwerpen die nog steeds bekend zijn, zoals een theepot.

MEER UITDAGING
Laat deelnemers raden met de ogen dicht, alleen op gevoel.

WAAROM HET WERKT

- Voelen en zien versterken de herinnering
- Deelnemers zijn de deskundigen
- Zorgt vanzelf voor verhalen

EXTRA TIP | Vraag familie of de kringloopwinkel om oude spullen. Zo bouwt u een eigen 'museumkist' op.



HOOFDSTUK 2

Groepsactiviteiten

Activiteiten die mensen samenbrengen. Muziek, verhalen, beweging en een beetje wedstrijd zorgen voor verbinding en veel plezier.

06 **Muziekquiz: raad het liedje**

07 **Verhalenrondje met oude foto's**

08 **Ballonvolleybal (zittend)**

09 **Balletje-vraagspel**

10 **Teamquiz: Nederland vroeger en nu**

06 MUZIEKQUIZ: RAAD HET LIEDJE



Bekende liedjes van vroeger: meezingen mag!

Muziek van vroeger raakt mensen diep. Ook wie weinig praat, zingt vaak woord voor woord mee. In deze quiz raadt de groep het liedje en de herinnering komt vanzelf.

DUUR
30–45 min

GROEP
4–20 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Muziek, herinneringen, plezier

BENODIGDHEDEN

- Telefoon, tablet of cd-speler met een speaker
- Een lijst met 10–15 bekende liedjes, bijvoorbeeld:
- ‘Tulpen uit Amsterdam’, ‘Het dorp’, ‘Brandend zand’, ‘Zij gelooft in mij’
- Eventueel teksten van de refreinen

STAP VOOR STAP

1. Speel de eerste 10–15 seconden van een liedje af.
2. Vraag: ‘Wie kent dit liedje? Hoe heet het?’
3. Speel daarna het refrein en nodig iedereen uit om mee te zingen.
4. Vraag na het liedje: ‘Waar was u toen u dit liedje vaak hoorde?’
5. Ga zo door. Sluit af met het favoriete liedje van de groep.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Alles gaat via het gehoor: zeer geschikt.

Beperkte handfunctie
Meeklappen mag ook met één hand op tafel.

Dementie
Kies liedjes uit hun jonge jaren (ongeveer 15–25 jaar oud).

Rolstoel / bed
Laat deelnemers meedeinen of het ritme meetikken.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Laat het hele liedje horen en zing samen mee zonder te raden.

MEER UITDAGING
Raad ook de zanger of het jaar waarin het liedje uitkwam.

WAAROM HET WERKT

- Muziek activeert herinneringen en emoties
- Meezingen geeft energie en verbinding
- Iedereen kan meedoen

EXTRA TIP | Vraag vooraf aan familie naar het lievelingslied van een deelnemer. Dat raakt het meest.

07 VERHALENRONDJE MET OUDE FOTO'S

Eén foto, veel verhalen: zo komt het gesprek op gang.

Foto's van vroeger zijn een prachtig startpunt voor een gesprek. Het gaat niet om goed of fout, maar om delen. Deelnemers leren elkaar zo vaak op een nieuwe manier kennen.



DUUR
30–45 min

GROEP
3–8 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Herinneringen, praten, verbinding

BENODIGDHEDEN

- Oude foto's (eigen foto's van deelnemers of algemene foto's van vroeger)
- Eventueel een fotoalbum
- Gespreksvragen (zie de stappen)

STAP VOOR STAP

1. Vraag een week vooraf aan deelnemers of familie om één oude foto mee te nemen.
2. Leg de foto's op tafel of geef ze één voor één rond.
3. Laat de eigenaar vertellen: 'Wie staat er op de foto? Wanneer was dit?'
4. Stel open vragen aan de groep: 'Herkent u dit? Hoe was dat bij u?'
5. Bedank iedere verteller en vat aan het eind kort samen wat er gedeeld is.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Vergroot de foto's of laat de eigenaar beschrijven wat erop staat.

Beperkte handfunctie
Leg de foto's op tafel; vasthouden is niet nodig.

Dementie
Gebruik één foto per keer en stel simpele vragen.

Rolstoel / bed
Werk in een kleine groep aan tafel.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik algemene foto's, bijvoorbeeld van een markt of een school.

MEER UITDAGING
Laat deelnemers een titel voor hun verhaal bedenken.

WAAROM HET WERKT

- Versterkt de eigen identiteit
- Bouwt een band op tussen deelnemers
- Geeft u waardevolle informatie over de persoon

EXTRA TIP | Sommige herinneringen zijn verdrietig. Geef daar ruimte voor en ga niet te snel door.

08 BALLONVOLLEYBAL (ZITTEND)

Lachen, bewegen en samenwerken, zonder dat iemand hoeft te staan.

Een ballon zweeft langzaam. Daardoor kan iedereen meedoen, ook mensen die minder snel zijn. Het is een vrolijke manier om armen, schouders en reactievermogen te trainen.



DUUR
15–25 min

GROEP
4–12 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Bewegen, coördinatie, plezier

BENODIGDHEDEN

- 2–3 grote ballonnen (één extra als reserve)
- Stevige stoelen zonder wieltjes
- Eventueel muziek op de achtergrond

STAP VOOR STAP

1. Zet de stoelen in een kring met ongeveer een armlengte ruimte ertussen.
2. Leg uit: we houden de ballon samen in de lucht, zonder op te staan.
3. Tik de ballon zelf als eerste omhoog naar iemand in de kring.
4. Tel hardop hoe vaak de ballon wordt getikt voordat hij de grond raakt.
5. Probeer daarna samen het record te verbeteren. Neem na 5 minuten een korte pauze.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Gebruik een felgekleurde ballon en noem de naam van wie hem krijgt.

Beperkte handfunctie
Tikken mag ook met de onderarm of met een opgerolde krant.

Dementie
Speel met een kleine groep en geef de ballon rustig aan.

Rolstoel / bed
Zet de remmen vast en zorg voor ruimte naast de rolstoel.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gooi de ballon rustig naar één persoon tegelijk en vang hem.

MEER UITDAGING
Speel met twee ballonnen tegelijk of noem bij elke tik een woord.

WAAROM HET WERKT

- Traint armen, schouders en reactie
- Iedereen lacht en doet mee
- Veilig: niemand hoeft te staan

EXTRA TIP | Let op mensen met schouderklachten. Laat hen tikken onder schouderhoogte.

09 BALLETJE-VRAAGSPEL

Wie de bal vangt, mag een vraag beantwoorden.

Een eenvoudig kringspel waarin bewegen en praten samengaan. Door de bal weet iedereen wie aan de beurt is. Rustige deelnemers komen zo ook vanzelf aan het woord.



DUUR
20–30 min

GROEP
4–12 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Praten, bewegen, aandacht

BENODIGDHEDEN

- Een zachte stoffen bal of foambal
- Een lijstje met vragen, bijvoorbeeld:
- ‘Wat was uw eerste baan?’ · ‘Wat at u graag als kind?’ · ‘Waar ging u op vakantie?’

STAP VOOR STAP

1. Zet de groep in een kring en laat de bal zien.
2. Gooi of rol de bal naar iemand en noem diens naam.
3. Stel een vraag aan de persoon die de bal heeft.
4. Na het antwoord gooit die persoon de bal naar iemand anders en stelt u een nieuwe vraag.
5. Zorg dat iedereen minstens één keer aan de beurt komt.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Rol de bal over tafel en noem altijd de naam.

Beperkte handfunctie
Geef de bal aan in plaats van te gooien.

Dementie
Stel ja/nee-vragen of vragen met twee keuzes.

Rolstoel / bed
Rol de bal over tafel naar de persoon.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik makkelijke vragen over voorkeuren (koffie of thee?).

MEER UITDAGING
De deelnemer stelt zelf een vraag aan de volgende persoon.

WAAROM HET WERKT

- Combineert bewegen en praten
- Iedereen komt aan het woord
- Deelnemers leren elkaar beter kennen

EXTRA TIP | Een vraag overslaan mag altijd. Zeg dan: ‘Geen probleem, u krijgt straks een andere vraag.’

10 TEAMQUIZ: NEDERLAND VROEGER EN NU

Twee teams, twintig vragen en een gezellige strijd.

Een quiz in teams zorgt voor spanning en samenwerking. Deelnemers overleggen samen, dus niemand hoeft alles alleen te weten. Kennis van vroeger is hier een voordeel.

Printbaar materiaal: **Bijlage 4**, pagina 33



DUUR
30–45 min

GROEP
6–16 personen

NIVEAU
Gemiddeld

FOCUS
Kennis, samenwerken, plezier

BENODIGDHEDEN

- Quizvragen uit Bijlage 4
- Twee bordjes of kaarten in verschillende kleuren (één per team)
- Whiteboard of vel papier voor de score
- Eventueel een kleine prijs

STAP VOOR STAP

1. Verdeel de groep in twee teams. Laat elk team een teamnaam kiezen.
2. Lees een vraag voor. De teams overleggen kort samen.
3. Het team dat het eerst zijn bordje omhoog houdt, mag antwoorden.
4. Goed? Dan krijgt het team een punt. Fout? Dan mag het andere team antwoorden.
5. Houd de score bij op het bord. Na 20 vragen telt u de punten op.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Lees elke vraag twee keer voor en spreek duidelijk.

Beperkte handfunctie
Laat het team ook mogen roepen in plaats van het bordje opsteken.

Dementie
Geef bij elke vraag twee of drie antwoordmogelijkheden.

Rolstoel / bed
Zet de teams aan twee kanten van één tafel.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Geef elke vraag met drie antwoordmogelijkheden (A, B of C).

MEER UITDAGING
Voeg een ronde toe waarin teams zelf een vraag bedenken.

WAAROM HET WERKT

- Samenwerken in een team
- Kennis van vroeger wordt gewaardeerd
- Gezonde spanning geeft energie

EXTRA TIP | Maak er een feestje van: laat de winnaars als eerste koffie met gebak kiezen.



HOOFDSTUK 3

Creatieve activiteiten

Iets maken met de handen geeft voldoening en trots. Geen talent nodig: het gaat om het samen bezig zijn.

11 **Seizoenscollage**

12 **Bloemschikken**

13 **Herinneringsdoos maken**

14 **Schilderen op muziek**

15 **Wenskaarten maken**

11 SEIZOENSCOLLAGE

Samen een kunstwerk maken met natuur en tijdschriften.

Een collage is altijd geslaagd, want er is geen goed of fout. Door met het seizoen mee te gaan, blijft de activiteit telkens anders. Het eindresultaat versiert de huiskamer.



DUUR
45–60 min

GROEP
2–8 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Creativiteit, fijne motoriek, samen

BENODIGDHEDEN

- Groot vel stevig papier of karton (A2 of A3)
- Natuurmaterialen van het seizoen: bladeren, eikels, bloemen
- Oude tijdschriften
- Lijmstiften en scharen met ronde punt

STAP VOOR STAP

1. Kies samen het seizoen en vertel wat erbij hoort: kleuren, weer, feesten.
2. Laat deelnemers plaatjes uitzoeken en uitscheuren of knippen.
3. Leg eerst alles los op het papier om de indeling te bepalen.
4. Plak daarna alles vast. Iedereen mag een eigen stukje maken.
5. Bekijk samen het resultaat, geef het een titel en hang het op.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Gebruik grote, kleurrijke plaatjes en voelbare natuurmaterialen.

Beperkte handfunctie
Scheur in plaats van knippen; gebruik lijmstiften met een dikke greep.

Dementie
Geef twee of drie plaatjes tegelijk om uit te kiezen.

Rolstoel / bed
Werk op een tafel op de juiste hoogte of op een schoottafel.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Bereid de plaatjes van tevoren voor, zodat er alleen geplakt hoeft te worden.

MEER UITDAGING
Maak per persoon een eigen collage met een persoonlijk thema.

WAAROM HET WERKT

- Traint de fijne motoriek
- Geen goed of fout: iedereen slaagt
- Het resultaat geeft trots

EXTRA TIP | Maak elke maand een nieuwe collage. Zo heeft u na een jaar een mooie seizoenskalender.

12 BLOEMSCHIKKEN

Kleur en geur op tafel, en daarna in de kamer.

Bloemen maken blij. Bloemschikken is rustig, zintuiglijk en het resultaat is direct zichtbaar. Veel deelnemers hebben vroeger zelf een tuin gehad en hebben hier ervaring mee.



DUUR
30–45 min

GROEP
2–8 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Creativiteit, zintuigen, fijne motoriek

BENODIGDHEDEN

- Verse bloemen en groen (tulpen, chrysanten, eucalyptus)
- Vaasjes of potjes (één per persoon)
- Water en een kan
- Snoeischaar (alleen voor de begeleider)
- Handdoek of tafelkleed

STAP VOOR STAP

1. Leg de bloemen op tafel en laat iedereen kijken, voelen en ruiken.
2. Knip de stelen schuin af op een geschikte lengte (doet u als begeleider).
3. Geef iedereen een vaasje met een laagje water.
4. Laat deelnemers zelf bloemen kiezen en een boeketje maken.
5. Bewonder samen alle boeketten. Wie wil, geeft het weg aan iemand.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Kies bloemen met felle kleuren en een duidelijke geur.

Beperkte handfunctie
Gebruik een vaas met een brede opening of steekschuim.

Dementie
Geef steeds één bloem tegelijk aan.

Rolstoel / bed
Zet de vazen op een lage tafel binnen handbereik.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik maar twee soorten bloemen en één kleur.

MEER UITDAGING
Maak een bloemstuk met een thema, zoals Pasen of de herfst.

WAAROM HET WERKT

- Prikkelt zien, voelen en ruiken
- Geeft rust en voldoening
- Het resultaat maakt de kamer mooier

EXTRA TIP | Vraag een bloemist naar bloemen die bijna uitgebloeid zijn. Vaak krijgt u die gratis of goedkoop.

13 HERINNERINGSDOOS MAKEN

Een eigen doos vol dierbare herinneringen.

Een herinneringsdoos is een persoonlijk schatkistje. Het maken is een creatieve activiteit, en de doos blijft daarna nuttig voor gesprekken met familie, verzorgenden en medebewoners.



DUUR
2 × 45 min

GROEP
2–6 personen

NIVEAU
Gemiddeld

FOCUS
Identiteit, creativiteit, herinneren

BENODIGDHEDEN

- Schoenendozen (één per persoon)
- Stof, cadeaupapier, lint, knopen
- Lijm en scharen
- Kopieën van foto's en kleine voorwerpen van de deelnemer

STAP VOOR STAP

1. Vertel wat een herinneringsdoos is en laat eventueel een voorbeeld zien.
2. Laat iedereen de buitenkant versieren met stof, papier en lint.
3. Vraag familie om kopieën van foto's en kleine voorwerpen te brengen.
4. Vul in een tweede sessie samen de doos en praat over elk voorwerp.
5. Zet de naam op de doos en geef hem een vaste plek op de kamer.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Kies voorwerpen die goed te voelen zijn, zoals een medaille of een sjaal.

Beperkte handfunctie
Zet versiering vooraf klaar, zodat er alleen geplakt hoeft te worden.

Dementie
Houd het bij 3–5 vertrouwde voorwerpen.

Rolstoel / bed
Werk op een schoottafel of aan een verlaagde tafel.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Begin met een al versierde doos en vul alleen in.

MEER UITDAGING
Schrijf bij elk voorwerp een kaartje met het verhaal erachter.

WAAROM HET WERKT

- Versterkt de eigen identiteit
- Hulpmiddel voor gesprekken met familie
- Geeft een gevoel van eigenwaarde

EXTRA TIP | Gebruik nooit originele, kostbare foto's. Maak altijd een kopie.

14 SCHILDEREN OP MUZIEK

Laat de muziek de kwast bewegen.

Bij deze activiteit gaat het niet om een mooi schilderij, maar om ontspanning en expressie. De muziek bepaalt het ritme, de kleuren en de vormen. Ook mensen die zeggen dat ze ‘niet kunnen tekenen’ doen graag mee.



DUUR
30–45 min

GROEP
2–8 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Expressie, ontspanning, motoriek

BENODIGDHEDEN

- Waterverf of plakkaatverf
- Dikke kwasten en sponsjes
- Stevig papier (A4 of A3)
- Schorten en een tafelkleed
- Rustige én vrolijke muziek

STAP VOOR STAP

1. Dek de tafel af en geef iedereen een schort, papier en verf.
2. Zet een rustig muziekstuk op. Laat iedereen luisteren met de ogen dicht.
3. Vraag: ‘Welke kleur past bij deze muziek?’ en laat iedereen gaan schilderen.
4. Wissel na een paar minuten naar vrolijke muziek. Wat verandert er?
5. Bekijk samen de schilderijen en vraag wat iedereen voelde.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Gebruik felle, contrasterende kleuren en groot papier.

Beperkte handfunctie
Gebruik sponsjes of kwasten met een dikke greep.

Dementie
Geef één of twee kleuren tegelijk.

Rolstoel / bed
Zet het papier schuin op een ezel of een klembord.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Schilder alleen met één kleur en dikke strepen op de maat.

MEER UITDAGING
Maak per muziekstuk een nieuw schilderij en vergelijk ze.

WAAROM HET WERKT

- Ontspant en vermindert onrust
- Stimuleert expressie zonder woorden
- Geen goed of fout

EXTRA TIP | Kies klassieke muziek voor rust en bekende walsen of marsen voor beweging.

15 WENSKAARTEN MAKEN

Zelf een kaart maken om iemand blij te maken.

Iets maken voor een ander geeft een fijn gevoel. Wenskaarten zijn klein, overzichtelijk en snel af. De kaarten kunnen naar familie, of naar medebewoners die jarig zijn.



DUUR
30–45 min

GROEP
2–8 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Fijne motoriek, creativiteit, iets voor een ander

BENODIGDHEDEN

- Gekleurde kaarten (gevouwen A5)
- Stempels en inktkussens
- Gedroogde bloemen, stickers, lint
- Lijm en pennen

STAP VOOR STAP

1. Vraag: ‘Voor wie wilt u een kaart maken?’ en noem de gelegenheid.
2. Laat iedereen een kleur kaart kiezen.
3. Versier de voorkant met stempels, stickers of gedroogde bloemen.
4. Help bij het schrijven van een korte wens aan de binnenkant.
5. Doe de kaart in een envelop en verstuur hem samen of geef hem persoonlijk.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Gebruik grote stempels en donkere inkt.

Beperkte handfunctie
Gebruik grote stempels met een knop en schrijf de wens voor.

Dementie
Bied twee keuzes: ‘Deze bloem of die?’

Rolstoel / bed
Zorg dat alle materialen op het tafelblad binnen handbereik liggen.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Gebruik kaarten met een voorgedrukte rand en alleen stickers.

MEER UITDAGING
Maak een serie kaarten voor alle verjaardagen van de maand.

WAAROM HET WERKT

- Traint de fijne motoriek
- Geeft een gevoel van betekenis
- Versterkt het contact met familie

EXTRA TIP | Houd een verjaardagskalender van de groep bij. Zo heeft u altijd een reden om kaarten te maken.



HOOFDSTUK 4

Zintuiglijke activiteiten

Voelen, ruiken, proeven en luisteren. Rustige activiteiten die ook goed werken bij dementie of in een kleine groep.

16 **Voelbox**

17 **Geurenspel**

18 **Proeverij: smaken van vroeger**

19 **Geluiden raden**

20 **Handmassage en ontspanning**

16 VOELBOX

Hand erin, ogen dicht: wat voelt u?

In de voelbox zitten voorwerpen die alleen op de tast herkend moeten worden. Dat vraagt concentratie en levert altijd verrassing en gelach op. Het spel is ook geschikt voor mensen met dementie.



DUUR
20–30 min

GROEP
2–10 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Tastzin, concentratie, taal

BENODIGDHEDEN

- Een kartonnen doos met een gat (afgedekt met een stukje stof of een sok)
- 8–10 voorwerpen: borstel, sleutel, appel, wol, dennenappel, lepel, schelp
- Een kom om de voorwerpen na afloop te laten zien

STAP VOOR STAP

1. Doe ongezien één voorwerp in de doos.
2. Laat een deelnemer de hand in de doos steken en rustig voelen.
3. Vraag: ‘Is het zacht of hard? Rond of hoekig? Koud of warm?’
4. Laat de deelnemer raden en haal het voorwerp daarna samen tevoorschijn.
5. Praat er kort over: ‘Waar gebruikte u dit voor?’ Geef dan de beurt door.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Zeer geschikt: dit spel draait om voelen.

Beperkte handfunctie
Kies grote voorwerpen en laat ze op schoot voelen.

Dementie
Gebruik vertrouwde voorwerpen en vraag vooral hoe het voelt.

Rolstoel / bed
Zet de doos op een dienblad op schoot.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Laat de deelnemer kiezen uit drie plaatjes van mogelijke voorwerpen.

MEER UITDAGING
Doe twee voorwerpen tegelijk in de doos.

WAAROM HET WERKT

- Prikkelt de tastzin
- Vraagt concentratie en woordvinding
- Zorgt voor spanning en plezier

EXTRA TIP | Gebruik nooit scherpe of breekbare voorwerpen. Controleer alles vooraf.

17 GEURENSPEL

Eén snuifje en de herinnering is terug.

Geur is het zintuig dat het sterkst aan herinneringen is gekoppeld. De geur van kaneel, koffie of lavendel brengt mensen vaak direct terug naar vroeger: naar de keuken van moeder of de tuin van opa.



DUUR
20–30 min

GROEP
2–10 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Reukzin, herinneringen, gesprek

BENODIGDHEDEN

- 6–8 kleine potjes met een deksel (bijvoorbeeld babyvoedingpotjes)
- Geuren: kaneel, koffie, lavendel, sinaasappelschil, munt, zeep, kruidnagel
- Watjes
- Lijstje om bij te houden welk potje welke geur heeft

STAP VOOR STAP

1. Vul de potjes van tevoren en nummer ze op de onderkant.
2. Geef één potje rond en laat iedereen er rustig aan ruiken.
3. Vraag: ‘Wat ruikt u? Waar doet het u aan denken?’
4. Vertel welke geur het is en praat over de herinneringen die bovenkomen.
5. Ga door met het volgende potje. Sluit af met een frisse geur, zoals sinaasappel.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Zeer geschikt: dit spel draait om ruiken.

Beperkte handfunctie
Houd het potje zelf vast en breng het naar de neus.

Dementie
Laat ook het echte product zien, zoals een kaneelstokje.

Rolstoel / bed
Breng het potje naar de persoon toe.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Laat het product eerst zien en daarna ruiken.

MEER UITDAGING
Laat twee geuren na elkaar ruiken: welke was het eerst?

WAAROM HET WERKT

- Geur roept sterke herinneringen op
- Rustig en ontspannend
- Ook geschikt voor wie weinig praat

EXTRA TIP | Gebruik geen sterke, prikkelende geuren zoals azijn of ammoniak. Vraag vooraf naar allergieën.

18 PROEVERIJ: SMAKEN VAN VROEGER

Proeven, genieten en herinneringen ophalen.

Smaken van vroeger zijn vaak verbonden met feestdagen en familie. Een stroopwafel, beschuit met muisjes of een stukje ontbijtkoek: elk hapje roept een verhaal op.



DUUR
30 min

GROEP
2–10 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Smaak, herinneringen, gezelligheid

BENODIGDHEDEN

- 5–6 kleine proefhapjes: stroopwafel, ontbijtkoek, kaas, beschuit met muisjes, drop
- Kleine bordjes en servetten
- Glazen water
- Lijst met dieetwensen van de deelnemers

STAP VOOR STAP

1. Controleer vooraf de dieetwensen, allergieën en slikproblemen van iedere deelnemer.
2. Snijd alles in kleine, makkelijk te eten stukjes.
3. Geef één hapje tegelijk. Laat iedereen eerst kijken en ruiken.
4. Vraag na het proeven: ‘Wanneer at u dit vroeger? Met wie?’
5. Laat de groep aan het eind kiezen wat de lekkerste smaak van vroeger was.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Beschrijf het hapje en laat eerst ruiken.

Beperkte handfunctie
Prik hapjes op een vorkje of geef ze op een lepel.

Dementie
Geef één hapje tegelijk en blijf erbij.

Rolstoel / bed
Zet het bordje op een tafel of dienblad binnen handbereik.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Kies zachte hapjes en proef er maar drie.

MEER UITDAGING
Proef met de ogen dicht en raad wat het is.

WAAROM HET WERKT

- Smaak roept herinneringen op
- Zorgt voor gezelligheid
- Stimuleert de eetlust

EXTRA TIP | Let goed op slikproblemen. Overleg bij twijfel met de verpleging of diëtist.

19 GELUIDEN RADEN

Ogen dicht, oren open: wat hoort u?

Alledaagse geluiden roepen beelden en herinneringen op: een fluitketel, een kerkklok, een stoomtrein. Dit spel traint het luisteren en de concentratie op een ontspannen manier.



DUUR
20–30 min

GROEP
2–15 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Gehoor, concentratie, herinneringen

BENODIGDHEDEN

- Telefoon of tablet met een speaker
- Geluiden (zoek op ‘geluidseffect’ + onderwerp), bijvoorbeeld:
- fluitketel, kerkklok, stoomtrein, koeien, regen, fietsbel, meeuwen
- Eventueel echte voorwerpen: bel, sleutelbos, krant

STAP VOOR STAP

1. Vraag iedereen de ogen te sluiten en goed te luisteren.
2. Speel een geluid af van 5–10 seconden.
3. Vraag: ‘Wat hoort u? Waar bent u als u dit hoort?’
4. Laat raden en speel het geluid nog een keer af.
5. Praat kort over de herinnering en ga door met het volgende geluid.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Zeer geschikt: alles gaat via het gehoor.

Beperkte handfunctie
Er is geen handwerk nodig.

Dementie
Laat na het geluid een foto zien van wat u hoorde.

Rolstoel / bed
Zet de speaker centraal en niet te hard.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Laat bij elk geluid drie plaatjes zien om uit te kiezen.

MEER UITDAGING
Speel twee geluiden na elkaar en vraag de volgorde.

WAAROM HET WERKT

- Traint luisteren en concentratie
- Roept beelden en herinneringen op
- Geschikt voor grote groepen

EXTRA TIP | Controleer of iedereen zijn gehoorapparaat in heeft en goed hoort.

20 HANDMASSAGE EN ONTSPANNING

Aandacht, rust en een warme aanraking.

Een eenvoudige handmassage geeft rust, vermindert onrust en voelt als echte aandacht. Het is een mooie afsluiting van een drukke dag of een moment één-op-één.



DUUR
10 min per persoon

GROEP
1–6 personen

NIVEAU
Makkelijk

FOCUS
Ontspanning, aanraking, contact

BENODIGDHEDEN

- Milde handcrème of massageolie (zonder sterke geur)
- Een handdoek
- Rustige muziek
- Eventueel een kom met warm water

STAP VOOR STAP

1. Vraag altijd eerst toestemming: 'Vindt u het fijn als ik uw handen masseer?'
2. Leg de hand op een handdoek en warm de crème op in uw eigen handen.
3. Masseer de handpalm met rustige cirkels met uw duimen.
4. Masseer elke vinger van de basis naar de top, rustig en zacht.
5. Sluit af door de hand even stil tussen uw handen te houden. Vraag hoe het voelde.

AANPASSINGEN

Slechtziend
Vertel steeds wat u gaat doen voordat u aanraakt.

Beperkte handfunctie
Masseer extra zacht bij reuma of artrose en vermijd pijnlijke gewrichten.

Dementie
Praat zacht, houd oogcontact en stop bij onrust.

Rolstoel / bed
Leg een kussen op de armleuning als steun voor de hand.

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Alleen de handen insmeren met crème is ook al heel fijn.

MEER UITDAGING
Leer deelnemers om hun eigen handen of elkaars handen te masseren.

WAAROM HET WERKT

- Vermindert onrust en spanning
- Aanraking geeft een gevoel van veiligheid
- Versterkt de band met de begeleider

EXTRA TIP | Masseer niet bij wondjes, ontstekingen of een recente operatie. Overleg bij twijfel met de verpleging.

Een warme hand zegt meer dan woorden.

BIJLAGE 1 · ACTIVITEIT 01

Bingokaarten 1–2

Print deze pagina (eventueel vergroot naar A3) en knip de kaarten langs de stippellijn. Alle kaarten zijn verschillend.

HERINNERINGSBINGO — Kaart 1

Molen	Radio	Schaatsen
Petroleumlamp	★ VRIJ	Klompen
Kolenkachel	Knikkers	Wasbord

HERINNERINGSBINGO — Kaart 2

Draaiorgel	Telefooncel	Klompen
Beschuit	★ VRIJ	Stoomtrein
Breiwerk	Kolenkachel	Haring

BIJLAGE 1 · ACTIVITEIT 01

Bingokaarten 3–4

Print deze pagina (eventueel vergroot naar A3) en knip de kaarten langs de stippellijn. Alle kaarten zijn verschillend.

HERINNERINGSBINGO — Kaart 3

Haring	Kolenkachel	Bakfiets
Kruidenier	★ VRIJ	Knikkers
Dansavond	Klompen	Wasbord

HERINNERINGSBINGO — Kaart 4

Bakfiets	Petroleumlamp	Kruidenier
Telefooncel	★ VRIJ	Klompen
Breiwerk	Schaatsen	Platenspeler

BIJLAGE 1 · ACTIVITEIT 01

Afroeplijst

Knip de woorden los en doe ze in een schaaltje. Trek één woord per beurt. Wilt u meer kaarten maken? Kies dan steeds 8 woorden uit deze lijst.

Melkboer	**Klompen**	**Kolenkachel**	**Wasbord**
Radio	**Zwart-wit tv**	**Stoomtrein**	**Bakfiets**
Sinterklaas	**Tulpen**	**Molen**	**Draaiorgel**
Schaatsen	**Haring**	**Hutspot**	**Erwtensoep**
Beschuit	**Knikkers**	**Telefooncel**	**Platenspeler**
Petroleumlamp	**Breiwerk**	**Kruidenier**	**Dansavond**

GESPREKSVRAGEN TUSSENDOOR

- Wie had er vroeger zo een (thuis)?
- Waar denkt u aan bij dit woord?
- Hoe ging dat vroeger bij u thuis?
- Wat is er nu anders dan toen?

BIJLAGE 2 · ACTIVITEIT 02

Spreekwoordenlijst

Lees het begin voor en laat de groep het spreekwoord afmaken. De tweede kolom is voor u als begeleider.

#	Begin (voorlezen)	Einde (antwoord)
1	Oost west,	thuis best.
2	Wie het eerst komt,	wie het eerst maalt.
3	Beter een goede buur	dan een verre vriend.
4	Oude liefde	roest niet.
5	Na regen	komt zonneschijn.
6	Beter laat	dan nooit.
7	Als de kat van huis is,	dansen de muizen op tafel.
8	Geen rook	zonder vuur.
9	Wie A zegt,	moet ook B zeggen.
10	Eerlijk	duurt het langst.
11	Haastige spoed	is zelden goed.
12	Een gegeven paard	moet je niet in de bek kijken.
13	Zoals het klokje thuis tikt,	tikt het nergens.
14	Wat niet weet,	wat niet deert.
15	Ieder huisje	heeft zijn kruisje.
16	De appel valt niet ver	van de boom.
17	Wie wat bewaart,	heeft wat.
18	Oefening	baart kunst.
19	Het is niet alles goud	wat er blinkt.
20	Morgenstond	heeft goud in de mond.
21	Wie niet waagt,	wie niet wint.
22	Al draagt een aap een gouden ring,	het is en blijft een lelijk ding.
23	Wie zijn billen brandt,	moet op de blaren zitten.
24	Zoals de waard is,	vertrouwt hij zijn gasten.

BIJLAGE 3 · ACTIVITEIT 04

Wat hoort er niet bij?

Lees de vier woorden voor. Een andere uitleg kan ook goed zijn, zolang de deelnemer het goed kan uitleggen.

#	Rijtje (voorlezen)	Antwoord
1	appel · peer · banaan · hamer	**hamer** geen fruit
2	koe · paard · schaap · tulp	**tulp** geen dier
3	januari · maart · dinsdag · mei	**dinsdag** geen maand
4	rood · blauw · groen · stoel	**stoel** geen kleur
5	vork · mes · lepel · sok	**sok** geen bestek
6	Amsterdam · Rotterdam · Parijs · Utrecht	**Parijs** geen Nederlandse stad
7	viool · piano · trompet · schaar	**schaar** geen muziekinstrument
8	roos · tulp · madelief · wortel	**wortel** geen bloem
9	trein · bus · fiets · kast	**kast** geen vervoermiddel
10	hoed · pet · muts · handschoen	**handschoen** niet voor op het hoofd
11	lente · zomer · herfst · ochtend	**ochtend** geen seizoen
12	koffie · thee · melk · brood	**brood** geen drank
13	duim · wijsvinger · pink · teen	**teen** geen vinger
14	Sinterklaas · Kerstmis · Pasen · maandag	**maandag** geen feestdag
15	Rembrandt · Van Gogh · Vermeer · Cruijff	**Cruijff** geen schilder (voetballer)

BIJLAGE 4 · ACTIVITEIT 10

Teamquiz: Nederland vroeger en nu

Lees elke vraag twee keer voor. Het team dat het eerst het bordje opsteekt, mag antwoorden.

#	Vraag	Antwoord
1	Wat is de hoofdstad van Nederland?	Amsterdam
2	Hoeveel provincies heeft Nederland?	Twaalf
3	Hoe heet de lange dijk tussen Noord-Holland en Friesland?	De Afsluitdijk
4	Op welke datum vieren we Koningsdag?	27 april
5	Welke kleur hoort bij het Koninklijk Huis?	Oranje
6	Wie schilderde ‘De Nachtwacht’?	Rembrandt van Rijn
7	In welke stad staat het Rijksmuseum?	Amsterdam
8	Met welke munt betaalden we vóór de euro?	De gulden
9	In welk jaar gingen we met de euro betalen?	2002
10	Hoe heet de schaatstocht langs elf Friese steden?	De Elfstedentocht
11	Welke bloem is het bekendste symbool van Nederland?	De tulp
12	Wat eet je op beschuit bij de geboorte van een baby?	Muisjes
13	Wat strooit Sinterklaas op 5 december?	Pepernoten (en snoep)
14	Welke kaas is genoemd naar een stad in Zuid-Holland?	Goudse kaas
15	Hoe heet de overstroming van 1953 in Zeeland?	De Watersnoodramp
16	Welke voetballer speelde met het rugnummer 14?	Johan Cruijff
17	Welk koekje met stroop komt uit Gouda?	De stroopwafel
18	Hoe heet de hoogste heuvel van Nederland (in Limburg)?	De Vaalserberg
19	Hoe heet ons volkslied?	Het Wilhelmus
20	Welke vogel brengt volgens het verhaal de baby’s?	De ooievaar

Team 1: _____

Team 2: _____

BIJLAGE 5

Sessieplanner

Print deze pagina voor elke sessie. Zo houdt u bij wat goed werkt en wat de groep leuk vindt.

DATUM _____ **TIJD** _____

ACTIVITEIT _____

AANTAL DEELNEMERS _____ **BEGELEIDER(S)** _____

MATERIALEN KLAARGEZET

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

AANPASSINGEN NODIG VOOR

_____

_____

_____

_____

WAT GING GOED?

_____

_____

_____

_____

VOLGENDE KEER ANDERS

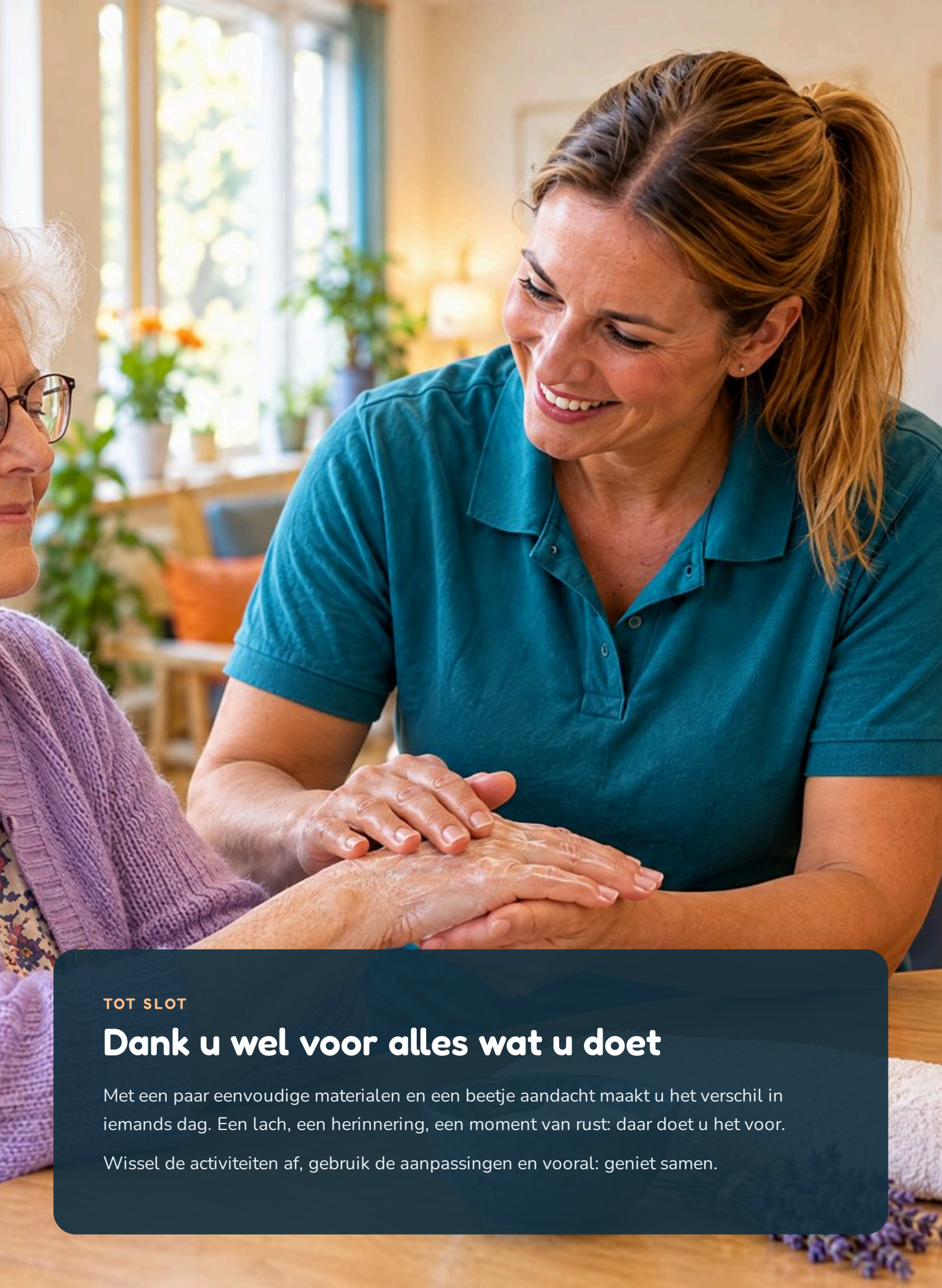
_____

_____

_____

_____

Sfeer in de groep: ◯ matig ◯ redelijk ◯ goed ◯ top!



TOT SLOT

Dank u wel voor alles wat u doet

Met een paar eenvoudige materialen en een beetje aandacht maakt u het verschil in iemands dag. Een lach, een herinnering, een moment van rust: daar doet u het voor.

Wissel de activiteiten af, gebruik de aanpassingen en vooral: geniet samen.