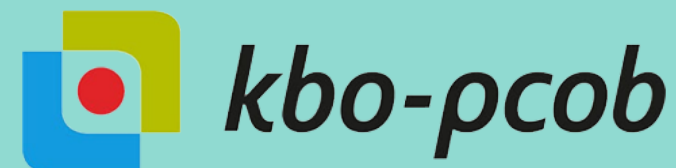
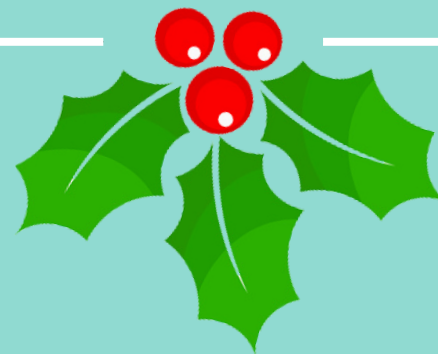


Jongeren helpen ouderen in strijd tegen eenzaamheid!



Inleiding

Voorwoord

Hoe zorgen we ervoor dat ouderen de wintermaanden goed doorkomen? Deze vraag dook op bij de medewerkers van KBO-PCOB. Zeker in deze tijd, waarin we met zijn allen in een wereldwijde Corona-crisis zitten, is het belangrijk dat wij naar elkaar omzien. Daarom slaan Jongerenambassadeurs en KBO-PCOB de handen ineen om hier wat aan te doen! Vijf weken lang hebben acht jongeren elkaar online gesproken over alternatieve activiteiten voor tijdens de feestdagen. Met in het achterhoofd de brede doelgroep van ouderen en de mogelijke beperkingen door het Coronavirus zijn zij tot dit advies gekomen. Het panel hoopt dat de ouderen in Nederland net zo enthousiast van dit advies worden als zij. Het doel is dat ouderen hier wat inspiratie op kunnen doen om de periode rond de feestdagen wat aangenamer te maken!

De Jongerenambassadeurs: Amjad, Annalena, Banu, Dominique, Eef, Imane, Marijke en Noortje.

Over Jongerenambassadeurs

Bij Jongerenambassadeurs geloven wij in de kracht en de onmisbare impact van jongeren. Daarom matcht Jongerenambassadeurs in heel Nederland jongeren aan droomplekken met relevante vraagstukken voor jongeren. Zo krijgen jongeren tussen de 14 en 27 jaar overal in het land de kans om hun stem te laten horen bij maatschappelijke organisaties, bedrijven en (overheids)instanties. De Public Affairs Academie heeft als initiatiefnemer de handen ineengeslagen met Stichting Halt, KBO-PCOB en het Maerlant Lyceum. Jongerenambassadeurs is een officieel programma van de Maatschappelijke Diensttijd, mogelijk gemaakt door ZonMw.



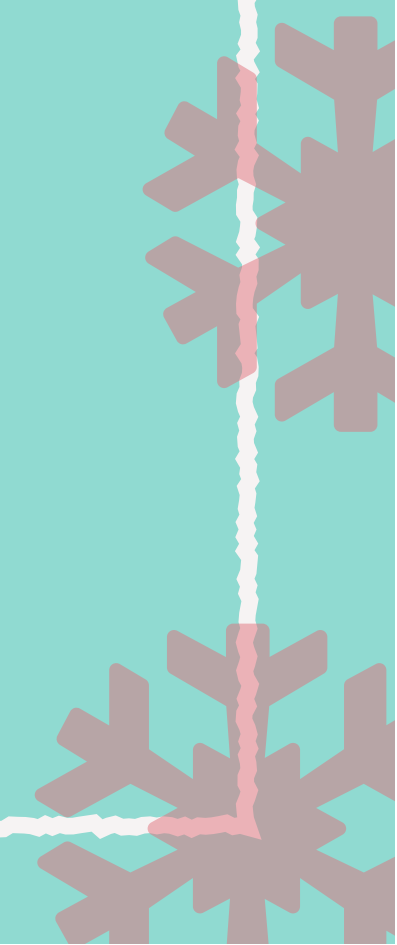
Inleiding

December ... de maand van Sinterklaas, Kerst en Oud & Nieuw. Een maand waarin samen zijn met familie en vrienden centraal staat. Veel mensen zullen op zoek moeten gaan naar **alternatieven** om de decembermaand door te komen. Dit geldt zeker ook voor ouderen, die gerekend worden tot een kwetsbare groep wanneer het gaat om het Coronavirus. De maatregelen treffen met name het dagelijks leven van ouderen. Het gevoel van **eenzaamheid** kan hen bekruipen en niet alle ouderen kunnen gemakkelijk overweg met digitale tools. Tijd om in actie te komen, want er is natuurlijk nog van alles mogelijk!

De landelijke seniorenorganisatie KBO-PCOB vindt het belangrijk dat jongeren en ouderen met elkaar in **verbinding** staan. Zeker in een tijd waarin het extra belangrijk is dat we als samenleving naar elkaar **omzien**. Juist omdat jongeren een hele andere kijk op de wereld hebben, heeft KBO-PCOB hen om advies gevraagd.

De vraag van KBO-PCOB aan de jongeren is: *'Hoe kunnen we zorgen dat de feestdagen en wintermaanden aangenamer worden voor ouderen?'*

Een panel van jongeren richtte zich specifiek op het bedenken van activiteiten die ouderen kunnen ondernemen om op een **fijne manier** - in contact met anderen - de decembermaand door te komen. KBO-PCOB denkt hierbij met name aan activiteiten die geschikt zijn voor 65-plussers die alleen of in een verpleeghuis wonen. De activiteiten moeten **gemakkelijk uitgevoerd** kunnen worden, zonder het maken van hoge kosten. Ook voor mensen die niet digitaal vaardig zijn moeten de activiteiten passend zijn.



Tijdlijn

Bijeenkomst 1 | 11-11-2020
Kennismaking panel.
Introductie van KBO-PCOB en
het traject. Het doel van het
traject is om ideeën en
activiteiten te bedenken om de
feestdagen aangenamer te
maken voor ouderen.

Bijeenkomst 3 | 25-11-2020
Na de thuiswerkopdrachten
hebben we een lijst met
activiteiten samengesteld.
Dit hebben we teruggebracht
naar een activiteitenbingo en
4 grote activiteiten.

Bijeenkomst 2 | 18-11-2020
We bespreken wat het panel
graag doet met de
feestdagen. Daarnaast
beantwoorden we de vragen:
wie is onze doelgroep? En
welke activiteiten zijn leuk
voor ouderen?

Bijeenkomst 4 | 03-12-2020
Wat zijn de plus- en
kluspunten van de
activiteiten die zijn bedacht?
Waar moet nog wat aan
gedaan worden en wie gaat
het advies presenteren?

**Presentatie eindadvies
8-12-2020**

Het panel

Wie zijn wij?

Met een panel van **acht jongeren** gingen we aan de slag met het vraagstuk. Binnen een week werd de groep samengesteld en namen we deel aan onze eerste bijeenkomst. Maar wie zijn eigenlijk de jongeren die dit advies geven? Door het delen van een *'fun fact'* in de eerste bijeenkomst leerden we elkaar meteen wat beter kennen. Zo speelt iemand in een orkest, één van ons houdt erg van bakken en een ander van lezen. We kwamen er snel achter dat onze groep **heel divers** is. Zo is de jongste deelnemer onder ons 14 jaar en de oudste 26 jaar. Daarnaast zijn er enkele van ons die zelf geen Sinterklaas of Kerst vieren. Hierdoor hebben wij allemaal een hele andere en **unieke** kijk op de maand december.

Waarom willen wij dit advies geven?

We hebben ons met verschillende redenen opgegeven voor dit traject. We beseffen ons allemaal dat de feestdagen dit jaar **anders** worden dan normaal. Meestal draait de maand december om gezelligheid, sfeer en vooral het **samen zijn** met dierbaren. Dit laatste is lastig, omdat we elkaar niet zomaar mogen bezoeken. Daarom willen wij hier iets mee doen! Sommigen van ons komen door hun opleiding of werk in aanraking met de zorgsector en ouderen.

We zien dat eenzaamheid tot ernstige gevolgen kan leiden. Zeker bij een kwetsbare groep als ouderen. Ook vinden we het belangrijk dat ouderen weten dat zij **niet vergeten** worden, dat ook zij belangrijk zijn en wij oog voor hen hebben. Daarom willen wij graag een **verschil** maken en meedenken over manieren waarop ouderen deze wintermaanden positief door kunnen komen.

Het panel van 8 Jongerenambassadeurs!



Hoe zijn we tot het advies gekomen?

Het traject

Het traject was **vrij kort en intensief**, in ongeveer vijf weken tijd zijn we van vraagstuk tot advies gekomen. Hiervoor hebben we wekelijks een **online bijeenkomsten** gehad van steeds anderhalf uur. Hierbij had iedere bijeenkomst een duidelijk thema en indeling. Zo maakte we in de eerste bijeenkomst kennis met elkaar en met KBO-PCOB. Op deze manier kregen we een goed beeld van de **verwachtingen** van de organisatie en begrepen we de insteek van de vraag. De belangrijkste **speerpunten** die wij meekregen: zorg dat het uitvoerbaar is, dat het een grote doelgroep aanspreekt en dat ouderen ook zelfstandig de activiteiten kunnen doen. In de bijeenkomsten die volgden hebben we veel gebruik gemaakt van het **presenteren** van thuisopdrachten, **brainstormsessies** en het geven van **feedback**. De thuisopdrachten werden steeds als input gebruikt voor de volgende bijeenkomst. Iedereen heeft diens eigen **creativiteit** gebruikt en zo kwamen we tot een heleboel nieuwe ideeën!

De doelgroep

Voordat we begonnen met nadenken over activiteiten besloten we eerst eens te kijken naar onze doelgroep. Want wie zullen uiteindelijk gebruik gaan maken van de alternatieve activiteiten die wij gaan bedenken? Hierover gingen we met elkaar in gesprek en we kwamen al snel tot de conclusie dat de doelgroep **enorm breed** is. De doelgroep is **divers** om verschillende redenen. Zo is er bijvoorbeeld het verschil in leeftijd en in culturele achtergrond. Andere belangrijke vragen die wij onszelf stelden waren: wat is de **woonsituatie** van de ouderen? Welke **vaardigheden** en middelen hebben zij? Hoe zelfstandig en mobiel zijn ze? Hoe ziet hun (sociale) **netwerk** eruit? En hoe vitaal zijn de ouderen?

We ontdekten dat we met **veel dingen** rekening moesten houden. Bijvoorbeeld met de ouderen die nog **zelfstandig** wonen, de ouderen die geen feestdagen vieren en de ouderen die **medische drempels** ervaren. Ook met het sociale netwerk is een belangrijk onderdeel. Hoewel sommige ouderen nog kinderen en kleinkinderen hebben, zullen er ook alleenstaande ouderen zijn. Voor het leggen van **sociaal contact** is het belangrijk om dit in overweging te nemen.

Hoe zijn we tot het advies gekomen?

Als groep waren wij het eens over één ding: we willen zoveel mogelijk mensen **betrekken** bij dit advies. Dit houdt in dat we er aan de ene kant rekening mee houden dat de activiteiten die wij bedenken niet voor iedereen toegankelijk zijn. Daarom willen we ook nadenken over **aanpassingen** die mensen zelf kunnen doen door verschillende activiteiten aanbieden. Op die manier is er **voor ieder wat wils!**

De activiteiten

Nadat we een beter beeld hadden van de doelgroep brainstormden we in kleine groepjes over de daadwerkelijke activiteiten. Het motto van deze brainstormsessie: **niets is te gek!** We hebben bewust alle activiteiten en ideeën die in ons opkwamen opgeschreven zonder een moment stil te staan bij de uitvoering hiervan. Het doel hiervan was om onze **creativiteit** de vrije loop te laten zodat we op een later moment uit al deze ideeën konden kiezen. Hieronder ziet u het resultaat van deze creatieve brainstorm.



Creatieve brainstorm

Videoboodschappen

Pubquiz

Bingo

Spelletjes

Voorstelling

Lootjes trekken

Dinerpartner

Versieren

Wandelen

Kerstpakketten

Knutselen

Online kerkdienst

Workshop



Keuzes maken

Keuzes maken

Na de eerste brainstormsessie over activiteiten hebben we hier allemaal nog verder over nagedacht tijdens de **thuisopdracht**. In de derde bijeenkomst hebben we alle door ons bedachte activiteiten besproken en hebben we knopen doorgehakt. Want welke van deze activiteiten willen we gaan verwerken in ons advies? We hebben ervoor gekozen om **vier** van de activiteiten die het meest genoemd werden verder uit te werken. Dit zijn de zogenaamde '**grote activiteiten**'. Daarnaast hadden veel van ons ook leuke kleine activiteiten bedacht. Aangezien deze lastiger op zichzelf staan hebben we ervoor gekozen ze samen te voegen. Dit is de '**activiteitenbingo**' geworden.

Vier grote activiteiten

De vier grote activiteiten die we hebben uitgewerkt zijn spelletjes spelen, versieren, knutselen en wandelen. Deze activiteiten kunnen zowel zelfstandig als samen ondernomen worden.

Spelletjes spelen is een leuke activiteit voor de wat koudere dagen. Je zit lekker binnen en kunt zo uren bezig zijn! Bij het uitwerken van deze activiteit hebben we goed nagedacht over het soort spelletjes. Zo zijn er bepaalde spellen en puzzels die je kunt gebruiken om je **geheugen te trainen**, bijvoorbeeld Memory en Sudoku. Wij denken dat het leuk is voor ouderen om spelletjes van vroeger te spelen, dit brengt ook verschillende **herinneringen** naar boven. Natuurlijk zijn ook wat modernere spelletjes leuk om te doen, zeker samen met de (klein)kinderen! Verder denken we dat iedereen wel een **pakje kaarten** thuis heeft liggen en we merken dat onze eigen opa's en oma's het ook erg leuk vinden om kaartspelletjes te doen. Denk hierbij aan UNO, maar ook aan pesten, rikken, jokeren of patience. Als laatste kunnen ouderen misschien ook zelf spelletjes 'maken'. Zo kun je bijvoorbeeld met slechts pen en papier **kenniskaartjes** maken en deze aan elkaar uitleggen zonder het woord daadwerkelijk te noemen. Een soort 30 seconds!

Grote activiteiten

Versiering zorgt grotendeels voor de gezelligheid die hoort bij de maand december en de feestdagen. Wij vinden het belangrijk dat ouderen hun eigen omgeving versieren, juist omdat we merken dat wij zelf altijd heel **vrolijk** worden van al die lichtjes en decoraties! Wat echt bij de Kerst hoort is toch wel een **kerstboom**. Ook ouderen kunnen zelf de kerstboom zetten en deze versieren, wanneer de woning wat kleiner is kunnen ze kiezen voor een klein boompje of een neppe! Als een kerstboom te lastig is kunnen ouderen ook een slinger maken om op te hangen met hieraan **foto's van dierbaren** en mooie momenten. Deze foto's kunnen geprint worden of misschien hebben ouderen nog wel foto's liggen. Op deze manier heb je wat versiering en kun je nog eens genieten van al die **herinneringen**. Voor de creatieve ouderen hebben we voorbeelden van versiering die ze zelf kunnen maken.

Mocht het mogelijk zijn om een wijk, dorp, verzorgingstehuis of flatgebouw te kunnen mobiliseren (door een actieve oudere, familieleden of vrijwilligers) dan lijkt het ons heel tof om een **wensboom** neer te zetten. Een boom waar iedereen, jong en oud, zelf briefjes in kan hangen.

Op deze briefjes kunnen zij (desnoods anoniem) iets opschrijven en iedereen kan dit dan lezen. Dit kan bijvoorbeeld een **wens** zijn, een **verhaal**, een **geheim** of een **leuke tip** (bijvoorbeeld een film).

Voor de ouderen die er van houden om met hun handen bezig te zijn hebben wij nagedacht over **knutselen**. Zo lijkt het ons leuk als mensen **kerstkaarten** knutselen en deze vervolgens op kunnen sturen. Ouderen kunnen dit zelf doen en ze opsturen naar familie en vrienden, maar we zouden ook kunnen kijken of leerlingen van de basis- en middelbare school en studenten hier een bijdrage aan willen leveren. Op die manier zorgen we ervoor dat mensen een beetje **omzien** naar elkaar! Andere ideeën zijn: het beschilderen van eigen kerstballen, het maken van een potje met tekst waar je een waxinelichtje in kan zetten en het maken van kerstdecoratie van strijkkralen. Deze laatste is ook leuk om te ondernemen met **kleinkinderen**, zij hebben misschien strijkkralen thuis liggen.

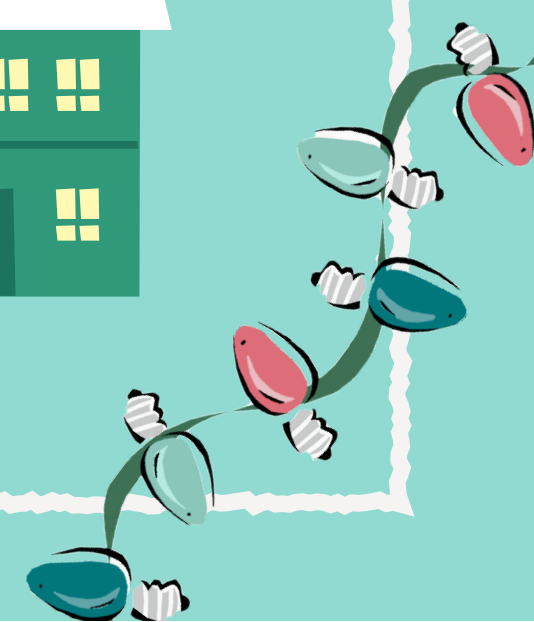
Grote activiteiten

Ouderen die niet zo van het knutselen zijn, maar die wel graag creatief bezig zijn zouden **servetten kunnen vouwen** of teken- en kleurboeken kunnen aanschaffen. Tegenwoordig heb je namelijk verschillende tekenboeken voor volwassenen met bijvoorbeeld mandala's om in te kleuren.

Wandelen is een goede manier om nog wat lichaamsbeweging te krijgen. Daarnaast is het ook heel goed voor de **mentale gezondheid!** Je bent even uit huis, komt wellicht nog bekenden tegen en het zorgt voor actieve hersenen. Wanneer de ouderen nog fit zijn kunnen ze lekker in de bossen of in een park wandelen. De **geur van de natuur** zal goed doen! Een goed alternatief is een wandeling door de stad of het dorp. Hier heb je niet te maken met modderige of gladde stukken, omdat je op de stenen loopt. Ouderen kunnen kijken of er bij de gemeente of het VVV-kantoor bestaande **stadswandelingen** zijn die zij kunnen ondernemen. Dan loop je toch weer net een ander rondje dan normaal. Daarnaast zouden we ouderen graag op pad willen sturen met bepaalde 'opdrachten'.

Voorbeelden zijn: ga op zoek naar bepaalde gebouwen (gemeentehuis, kerk, moskee, school etc.), maar ook zoek een bankje en ga er even op zitten, loop een rondje van 10 minuten of hoeveel mensen spot je met een rode jas?

Op deze manier gaan zij met een bepaald **doel** naar buiten. Mochten ouderen het niet leuk vinden om in hun eentje te wandelen dat is het leuk om een **wandelgroepje** op te zetten. Dit kan met bestaande vrienden of vriendinnen, met familie of misschien kunnen mensen een oproepje plaatsen in het flatgebouw of bij een buurthuis.

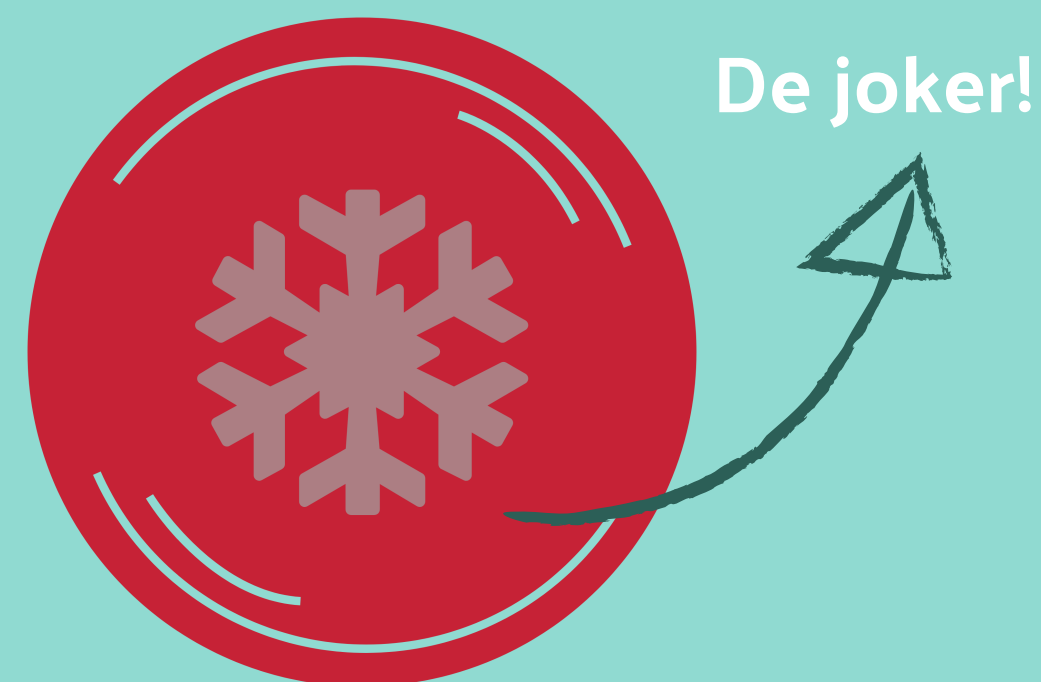


Activiteitenbingo

De **activiteitenbingo** is een bingokaart met daarop verschillende, vaak wat kleinere, activiteiten. Ouderen kunnen per dag een activiteit uitkiezen en zo steeds een vakje van de bingokaart **afkruisen**. Op deze manier hebben ouderen het gevoel dat ze iedere dag **een doel** hebben behaald, zij zien namelijk dat de kaart steeds voller wordt! We hebben ervoor gekozen om vier verschillende bingokaarten te maken met allen **een ander thema**. Ouderen kunnen dan kiezen welke kaart hen het meest aanspreekt, bovendien kunnen zij over een langere tijd meerdere kaarten gebruiken. Daarnaast willen wij ervoor zorgen dat iedere oudere een volle kaart kan krijgen, we hebben daarom het idee van een '**joker**' besproken. Ouderen kunnen een of twee jokers inzetten op een activiteit die zij moeilijk uit kunnen voeren en zo alsnog een hele bingokaart afkruisen. Om het wat **spannender** te maken zouden ouderen zelf een deadline kunnen stellen zoals: ik wil deze kaart binnen een week vol hebben of ik wil deze kaart afkruisen voordat het 2021 is!

De eerste bingokaart heeft de thema's **lezen, muziek, spelletjes en puzzels**. Enkele voorbeelden van de activiteiten die op deze bingo staan zijn: maak een puzzel uit de krant, schrijf een stukje, lees een boek uit een onbekend genre en luister naar uw favoriete artiest van vroeger.

De tweede bingokaart bevat activiteiten als **bakken en dingen die je in huis kan doen**. Zo is een van de ideeën het bakken van een appeltaart of koekjes, het bekijken van oude fotoalbums, het maken van een uitgebreid ontbijtje en doen van ochtendgymnastiek.



Activiteitenbingo

De derde bingokaart draait om **creatief** bezig zijn, het leuke is dat ouderen de resultaten van deze bingokaart aan anderen kunnen laten zien. De activiteiten bestaan uit iets of iemand natekenen, breien of haken.

De vierde en laatste bingokaart heeft de thema's **bewegen en sociaal contact**, want zeker in deze tijden is het belangrijk om in contact te blijven met anderen ondanks dat we elkaar allemaal wat minder zien. Deze kaart is vooral geschikt voor de wat **actievere ouderen**. Manieren om sociaal contact te hebben zijn bijvoorbeeld een praatje maken met de buren, een oude bekende opbellen en iemand uitnodigen voor een kopje koffie. Om in beweging te blijven worden onder andere een rondje fietsen en het bezoeken van **een plek met betekenis** in de stad of het dorp waar de oudere woont. Misschien zijn zij wel getrouwd in de kerk in het dorp? Dan is het leuk om daar eens heen te gaan en herinneringen op te halen.



Wat willen wij meegeven?

Afsluitend

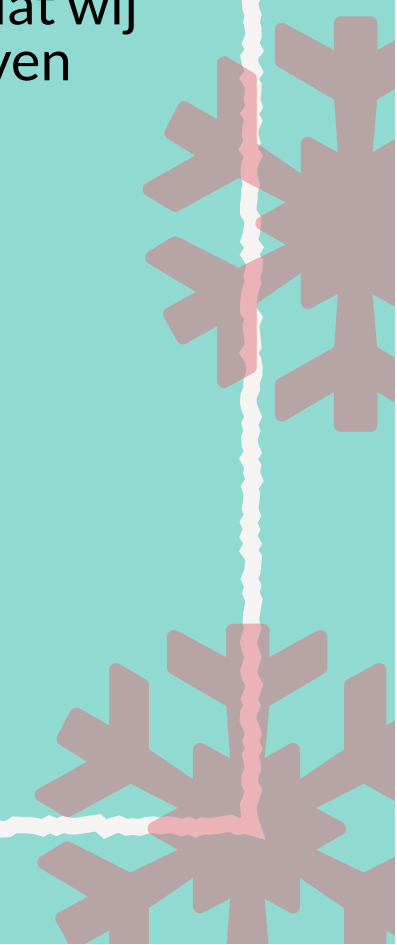
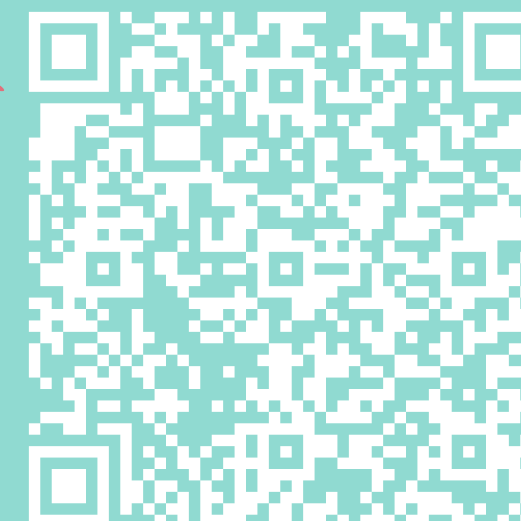
Naast dat we hebben nagedacht over de inhoud van het advies, hebben we in de laatste bijeenkomst gesproken over het advies zelf en de uitreiking hiervan. Wij denken dat het belangrijk is om het verspreiden van het advies op een **enthousiaste manier** te doen. Enthousiasme werkt namelijk aanstekelijk en dit kan ervoor zorgen dat ouderen **gemotiveerd** raken om deel te nemen aan de door ons bedachte activiteiten.

Ook willen we dat de ouderen weten dat dit advies voor **iedereen** is! Wij hebben als panel geprobeerd om zo breed mogelijk rekening te houden met de diversiteit in ouderen. In sommige gevallen hebben we tips meegegeven om activiteiten aan te passen zodat ze nog **toegankelijker** zijn. Daarnaast hebben de activiteiten vaak een thema dat aansluit bij de feestdagen, maar de ouderen kunnen het gehele jaar door gebruik maken van dit advies. Zelfs wanneer de feestdagen voorbij zijn.

Wij hopen dat de ouderen net zo **enthousiast** worden van de activiteiten als wij van het bedenken ervan. We willen hen op deze manier laten weten dat er aan hen gedacht wordt. Het zou erg leuk zijn als wij de ouderen kunnen **inspireren**. Niet alleen om deel te nemen aan de activiteiten, maar ook om dit advies verder uit te breiden. Dit kan door andere ouderen erover te vertellen of door zelf **nieuwe activiteiten** te bedenken op basis van wat wij hebben bedacht.

Als laatste willen wij KBO-PCOB **bedanken** voor de kans om mee te mogen denken over dit vraagstuk. Naast dat wij veel hebben **geleerd** van het hele traject, geeft het uitreiken van dit advies ons het gevoel dat wij echt **een impact** hebben kunnen maken op het leven van ouderen.

Luister hier de podcast
over het traject!



Bijlage I Spelletjes

Vanwege corona is het minder makkelijk om samen te komen met mensen. Daarom hebben we een spelletjespakket samengesteld die u zowel leuk zijn om alleen te doen als met vrienden en familie. Daag uzelf of u familie uit deze kerst! Ideeën voor leuke spelletjes:

- Memory
- Een puzzel
- Een lijst met kennisvragen
- Puzzelboekjes
- Woordzoekers
- Een CD met de grootste hits van vroeger + checklist
- Rubiks cube
- Speelkaarten
- Skibbo
- 30 seconds

Zelf 30 seconds/kenniskaarten maken

Schrijf op een kaartje begrippen van vroeger of oude spreekwoorden. Stop deze in het spelpakket. De bedoeling is dat ouderen de begrippen omschrijven aan burens, partners, kinderen, kleinkinderen etc. zonder het begrip of een deel daarvan te gebruiken in hun uitleg. Om het uitdagender te maken, kan er een tijdslimiet van 30 seconden worden ingesteld waarbinnen het woord geraden moet worden.

Extra uitdaging (toernooien)

Heeft u altijd strijd met uw partner wie deze avond de afwas weer gaat doen. Daag uw partner uit met een spel naar keuze. Wint u, dan kunt u de rest van de avond lekker met de beentjes omhoog, terwijl uw partner de afwas moet doen.

Bijlage I Versieren

Kerstkrans met een wending

De wending is: rozemarijn. In plaats van gebruik te maken van dennentakken gebruiken we rozemarijn takjes om de krans op te stellen. Hiervoor hebben we nodig: 1. Een ring: deze kunt u kopen bij de meeste hobby winkeltjes, bijv. Pipoos) 2. Dun touw: het liefste de soort waarmee genaaid wordt, deze zal het minst zichtbaar zijn 3. Heel veel rozemarijn takjes: te verkrijgen bij de meeste supermarkten 4. Dennenappels: te vinden in de achtertuin, een bos of een hobby winkeltje 5. Gedroogde sinaasappelschijfjes Tip: deze kunt u bij een hobby winkeltje kopen, of zelf maken natuurlijk! Dit gaat als volgt: u snijdt de sinaasappels in dunne schijfjes, en dep deze droog met keukenpapier. Doe de schijfjes op een ovenrooster en laat deze uitdrogen op 100 graden Celsius voor 2,5 tot 3 uur.

Werkwijze: knip de rozemarijn takjes in stukjes van ongeveer 10 tot 20 cm. Deze takjes moeten worden vastgebonden aan de ring op een manier waarop de ring niet meer te zien is. Versier uw mini kerstkrans naar wens met dennenappels, de gedroogde sinaasappelschijfjes of andere seizoen decoratie (bijv. sierbessen).



Bijlage I Versieren

Verlichting in een (wijn)fles

Voor deze versiering kunt u gebruik maken van wijnflessen of melkflessen. Het mooiste is natuurlijk als de fles van gekleurd glas is, zodat u een mooi kleur-effect krijgt wanneer u de lampjes aandoet. Hiervoor heeft u nodig: 1. Lege wijnflessen (of natuurlijk andere glazen flessen) 2. Kerstverlichting die werkt op batterijen van ongeveer ½ meter tot 1 meter lang: te kopen bij de Action Tip: als u kerstverlichting koopt die werkt op batterijen hoeft u geen rekening te houden met een stopcontact en kunt u uw decoratie plaatsen waar u wenst 3. Batterijen voor de kerstverlichting 4. Tape of plakband

Werkwijze: de wijnfles dient eerst schoongemaakt te worden van binnen, en enkele labels dienen te worden verwijderd (dit kunt u gemakkelijk doen door de fles te laten weken in warm water en sop voor een uur, hierna laat het labeltje makkelijker los). Vervolgens moeten de kerstlichtjes in de fles worden geplaatst, en de batterij doos moet met tape worden geplakt aan de achterkant van de fles.



Bijlage I Versieren

Kerstukjes

Kerststukjes zijn de beste manier om een tafel te dekken, een vensterbank te versieren of een openhaard te decoreren. Het maken van een kerststukje hoeft niet ingewikkeld of lastig te zijn. Het volgende kerststukje kan gemaakt worden met 4 simpele benodigdheden:

1. Lege jampotten of andere glazen potjes 2. Mini dinerkaarsen: deze kunt u gemakkelijk vinden bij de kaarsen afdeling van een supermarkt 3. Zand, kiezels of middelgrote stenen: winkels zoals Action of Xenos verkopen meestal sierzand of kiezels, en anders kunt u natuurlijk altijd een handje verzamelen tijdens een boswandeling 4. Kerstgroen of dennentakken: de restjes na het bijknippen van de kerstboom kunt u hiervoor hergebruiken 5. Overige decoraties voor personalisatie (bijv. dennenappels, rode sierbessen, gedroogde sinaasappels, strikjes...)

Werkwijze: maak de jampotjes goed schoon en vul deze met het zand, de kiezels of de stenen tot ongeveer de helft van het potje. Plaats de kaars op een stabiele manier in het midden van de jampot, zodat deze niet omvalt.

Versier de buitenkant van de jampot met decoraties naar wens. Enkele ideeën:

- Wikkel een lintje rondom de bovenkant van de jampot en maak er een strikje in.
- Wikkel een touwtje rondom de nek van de jampot en hang hier dennenappels, gedroogde sinaasappels of sierbessen aan.



Bijlage I Versieren

Foto ornamenten

Zo voelt het toch alsof uw dierbaren dichterbij zijn tijdens de feestdagen, en kunt u denken aan al uw mooie herinneringen iedere keer als u naar de kerstboom kijkt. De benodigdheden:

1. Foto's van uw mooiste herinneringen en uw dierbaren. Dit kunnen foto's zijn die u uit uw album kunt halen, die u kunt uitprinten. Tip: bij de HEMA kunt u voor een mooi bedragje heel veel foto's uitprinten. De medewerkers kunnen u ook helpen met het printen van uw foto's

2. (kleine) wasknijpers, paperclips of touw om uw foto's mee in de boom te hangen: deze kunt u gemakkelijk vinden bij hobby winkels of bij de HEMA school-afdeling

Werkwijze: prik een gaatje aan de bovenkant van de foto die u wil ophangen, en voer een touwtje van ongeveer 10 cm door het gaatje. Knoop het touw dicht en hang uw foto in de boom. Als u geen gaatjes wil prikken in uw foto's, dan kunt u natuurlijk altijd een wasknijper of paperclip gebruiken om uw foto alsnog in de boom te hangen. De wasknijpers en paperclips zijn natuurlijk wat moeilijker om aan de takken van de boom te hangen, dus deze kunt u mogelijk ook in de verlichting ophangen.



Bijlage I Knutselen

Kerstkaarten maken

Wat heb je nodig?

- Lijm pistool
- Dubbelzijdig plakband
- Dik papier voor de basis kaarten (gekleurd of wit)
- Gekleurd papier voor versiering

Allerlei versieringen, zoals bijvoorbeeld:

- Lintjes
- Glitterpapier of glitterfolie
- Knoopjes
- Houten kleine versieringen (zoals sterretjes)
- Kerstdecoratie artikelen die je aanspreken.

Aan de slag!

Allereerst moet je gaan bepalen welke enveloppen je wilt gebruiken. Daar pas je het formaat van je kaart op aan. In het geval van enveloppen van 15x15 cm dus de kaarten moeten 14x14 cm zijn (papier steeds snijden op 14 x 28 cm, omdat ze dubbel worden gevouwen). In het midden van het papier maak een ril-lijntje zodat je het papier makkelijk kan vouwen. Dit kan gewoon met een dikke naald gedaan worden.



Bijlage I Knutselen

Beschilder zelf je eigen kerstballen

Wat heb je nodig?

- Witte kerstballen
- Acrylverf, diverse kleuren
- Verfwasten van verschillende maten
- Schilderspalet of een lege eierdoos
- Een beker met warm water en keukenpapier

Aan de slag!

Controleer of het acrylverf niet te waterig is. Dit maakt namelijk het schilderen van een gladde kerstbal moeilijk. Verder is het eigenlijk heel simpel. Doe wat verf op je palet, doop je kwast erin en verf jouw prachtige, toekomstige kerstbal. Het kan best zijn dat een verflaag meerdere keren gedekt moet worden, omdat de kleur onjuist is of niet overeenkomt. Zodra je een ander kleur met dezelfde kwast gebruikt, was deze goed in beker met warm water en droog af met een keukenpapiertje



Bijlage I Knutselen

Kerstdecoratie knutselen met strijkkralen

Wat heb je nodig?

- Strijkkralen (kleine strijkkralen, niet de maxi variant)
- Koekvormpjes (kerstfiguren)
- Bakplaat/bakpapier
- Oven
- Lint
- Optioneel kerstboom

Wat moet je doen?

1. Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Bepaal welke vormpjes je wilt gebruiken. Hier kozen de kinderen voor de sterren en de hartjes. Leg daarna de vormpjes op de bakplaat.
4. Vul de vormpjes met strijkkralen. Ik heb ervoor gekozen om een dunne laag strijkkralen te gebruiken. Je krijgt dan mooie platte figuren. Hoe meer lagen strijkkralen je in een figuurtje stopt, hoe dikker het figuur wordt. Houdt er dan rekening mee dat de oven wat meer tijd nodig heeft om ze te smelten.
5. Met een lepeltje kun je eventueel kralen eruit halen die er niet meer tussen komen.
6. Doe de bakplaat met de gevulde vormpjes in de oven, en zet ze ongeveer 8 minuten in de oven.

7. Als de strijkkralen zijn gesmolten kun je de figuren uit de oven halen. Laat ze even afkoelen.

8. Zijn ze afgekoeld dan duw je de figuren er zachtjes uit.

Knoop een lintje aan de figuren en hang ze in je kerstboom!



Bijlage I Knutselen

Maak er een potje met tekst van

Benodigheden:

- glazen potten
- lijmpistool
- uitgeprinte tekst
- deco verf
- kwast
- plakband
- jute touw
- kralen of iets anders om aan touw te hangen

Beschrijving

1. was de potten schoon en maak ze goed droog
 2. print de tekst uit bijv. HOME, GARDEN, LOVE enz.
 3. plak de tekst binnen in de pot
 4. zorg dat het lijmpistool warm is
 5. terwijl je voorzichtig de lijmtoevoer regelt trek je de tekst over, heel rustig. zorg dat het niet te dik wordt.
 6. laat de lijm goed afkoelen
 7. verf de tekst en de pot.
 8. laat goed drogen. (let op dat je wel verf geschikt voor buiten gebruikt als je het buiten neer wilt zetten.)
- draai om de bovenkant het touw en hang er iets aan



Bijlage I Knutselen

Servetten vouwen

Stappen bij het kerstservetten vouwen

1. Neem een kerstservet die als hij helemaal uitgevouwen is ongeveer 40×40 cm breed is (of groter) en vouw deze twee keer dubbel. Als je papieren kerstservetten koopt zijn ze meestal al zo opgevouwen.
2. Leg de dubbelgevouwen servet diagonaal voor je met de open kant naar beneden.
3. Vouw nu stuk voor stuk de verschillende lagen van de servet naar boven, en zorg dat er steeds tussen de laag ongeveer 1 cm zit. Doe dit een beetje op het gevoel.
4. Draai de servet om zodat het zojuist gevouwen gedeelte naar beneden ligt.
5. Vouw eerst de rechtse buitenste punt naar het midden en vervolgens de linkse punt eroverheen (of andersom natuurlijk).
6. Draai de servet weer om en vouw de puntjes naar boven. Stop het tweede, derde, vierde en vijfde puntje onder de vouw erboven. Druk het een beetje aan zodat de vouwen er goed in blijven. Zet de servet vervolgens rechtop op een bord en elk bord heeft zijn eigen kerstboom

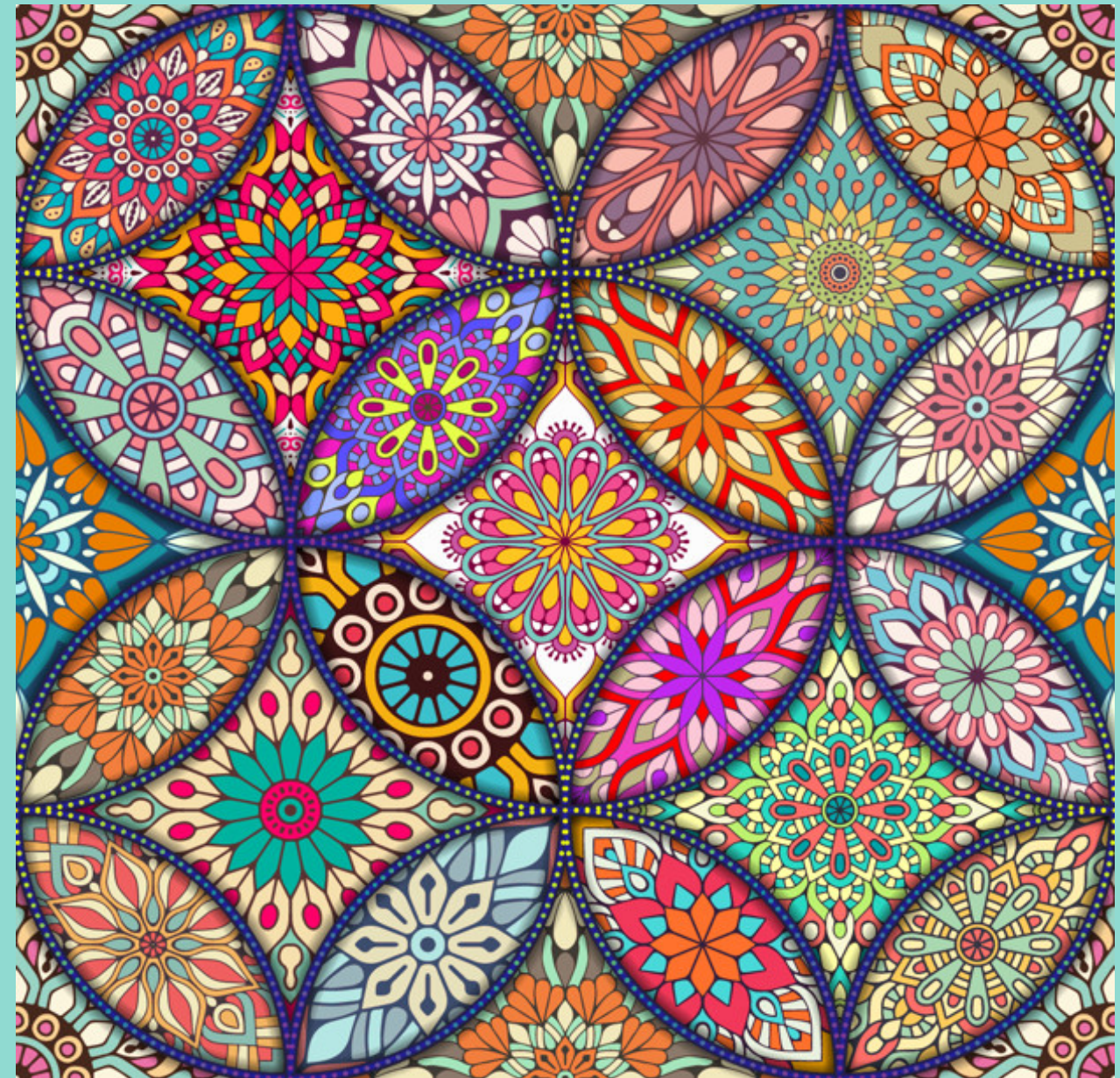


Bijlage I Knutselen

Kerst mandala kleurplaten

Het is dan wel niet altijd kerst maar er kan wel altijd een kerst mandala getekend worden. Hieronder staat de collectie die door mensen steeds groter wordt. Als je wilt printen moet je eerst op het icoontje klikken via de onderstaande link zijn ze verkrijgbaar:

<http://www.mandalakleurplaten.nl/kerstmandalakleurplaten.html>



Bijlage I Knutselen

Waxinelichthouder maken

Wat heb je nodig?

- 2 wc rolletjes
- schaar
- potlood of pen
- lijm of lijmpistool
- waterverf
- versiering zoals gekleurde steentjes/stickers
- waxinelichtje (het kaarsje moet wel uit de huls kunnen om te verwisselen voor een nieuwe als die is opgebrand)

Wat moet je doen?

1. Vouw de toiletrolletjes dubbel.
2. Meet op beide wc rolletjes strookjes van 1 centimeter af en zet lijntjes. Knip alle strookjes door. Je hebt acht strookjes nodig.
3. Schilder acht strookjes. Je kunt ook de binnenkant en de buitenkant verschillende kleuren geven.
4. Lijm de punten aan elkaar vast. Vergeet niet het allerlaatste stukje aan beide zijden te lijmen zodat er een mooie bloemvorm ontstaat. Wil je toch eerst liever de stukjes aan elkaar lijmen zorg er dan voor dat de verf die je gebruikt niet te dik en te nat op het karton komt.

Onze ervaring is dat je het beste eerst de strookjes kunt schilderen en ze daarna met een lijmpistool aan elkaar te lijmen. Je loopt anders het risico dat als het rolletje door de verf te nat wordt de lijm weer los gaat laten.

Neem nu het waxinelichtje en lijm rondom op de cup gekleurde steentjes. Ook op elk bloemblaadje kun je een gekleurd steentje lijmen. Tot slot lijm je het waxinelichtje met de cup vast in het midden van de bloem.



Bijlage I Wandelen

- Ga langs het VVV kantoor en vraag om een plattegrond van de stad. Vraag ook of er wellicht bestaande (gratis) stadswandelingen zijn.
- Ga langs het gemeentehuis en vraag of zij daar bestaande wandelingen hebben door de stad of het dorp waar u woont.
- Vraag aan mensen in uw omgeving wat hun favoriete wandelroutes zijn.
- Bent u digitaal vaardig? Zoek dan op internet (bijvoorbeeld via de ANWB) naar leuke wandel- en eventueel fietsroutes.
- Geef uzelf een soort taak of 'opdracht' zodat u met een doel naar buiten gaat. Dit geldt niet alleen voor boodschappen doen. Hiernaast een paar tips.

Opdrachten voor het wandelen

- Ga op zoek naar standbeelden in uw stad of dorp.
- Ga op zoek naar bepaalde gebouwen, loop bijvoorbeeld langs alle kerken, tel hoeveel moskeeën er zijn of zoek de basisscholen op.
- Probeer wat te leren over de geschiedenis van uw stad of dorp. In welk jaar is bijvoorbeeld het gemeentehuis gebouwd?
- Zoek tijdens uw wandeling een bankje op en ga er even op zitten. Neem de omgeving in u op en geniet van dit momentje van rust.
- Tel bepaalde dingen zoals: hoeveel mensen hebben een rode jas aan, hoeveel kinderwagens zie ik of hoeveel mensen wandelen met de hond?
- Loop een keer een ander rondje dan normaal.

Bijlage I Activiteitenbingo

Creatieve BINGO

 <p>W O R D ZOEKER</p>	 <p>Schilderen</p>	 <p>Pimp iets ouds</p>
 <p>Maak een kerstkaart</p>	 <p>Breien</p>	 <p>Tekenen</p>
 <p>Haken</p>	 <p>Doe een andere outfit dan normaal aan</p>	 <p>Dinsdag Dilemma</p>
 <p>Schrijven</p>	 <p>Creatieve vragen</p>	 <p>Sudoku</p>

Uitleg

- **Woordzoeker:** maak zelf een woordzoeker, kies woorden die iets voor u betekenen of waar een verhaal achter zit. U kunt de woordzoeker opsturen naar familie/vrienden of geef hem aan uw partner!
- **Schilderen/tekenen:** teken iets na van een bestaande afbeelding of maak een portret van een dierbare. U kunt ook een kleurboek kopen.
- **Pimp iets ouds:** heeft u een oud kledingstuk of oude tijdschriften, maak er iets nieuws van! Zoals een kussensloot of een leuke collage.
- **Schrijven:** schrijf een brief, een verhaal, een sprookje of een herinnering op. U kunt ook aan anderen vragen of zij een schrijfoopdracht voor u verzinnen.
- **Creatieve vragen:** waar bent u het meest trots op? Wat is een bijzonder moment uit uw leven? Welke persoon heeft u het meest geïnspireerd? Er zijn een hoop leuke vragen om eens over na te denken, stel ze ook eens aan een ander. Daar komt vast een nieuw gesprek uit.
- **Maak een sudoku** zoals op de bingokaart staat. Deze vindt u ook in de krant of een tijdschrift als de Libelle.
- **Dinsdag dilemma:** bedenk twee situaties en vraag een ander daartussen te kiezen. Dit kan zo gek zijn als u wilt! Bijvoorbeeld: je moet iedere keer heel hard **SMAKELIJK ETEN** roepen voordat je mag eten of je loopt de hele dag achteruit.

Bijlage I Activiteitenbingo



Zoek het nummer en vind de activiteit!

1. Bak een appeltaart: dit is een geweldig toetje en de geur zorgt voor een echte wintersfeer. Als dit te moeilijk is zijn koekjes ook erg leuk om te bakken.
2. Favoriete boek lezen: ga lekker op de bank of in een stoel zitten met een kopje koffie/thee en geniet van het lezen. U kunt ook vragen of iemand iets voor wil lezen.
3. Oude fotoalbums opruimen: haal oude herinneringen op door oude foto's te bekijken. Misschien kom je wel foto's tegen die je helemaal vergeten was! U kunt ook een keer de zolder bekijken, wie weet wat daar ligt.
4. Uitgebreid ontbijtje maken: trakteer jezelf! Bak een lekker eitje, pers verse sinaasappelsap en haal die lekkere boterhammenworst bij de slager. Vandaag verdient jij dit helemaal!

5. Spelletjes spelen: vandaag wordt een spelletjesmiddag. Vraag familie, vrienden of burens of ze meedoen en maak ze vervolgens allemaal in!

6. Creatief: al een tijdje niet meer geknutseld? Dit is uw kans. Pak bijvoorbeeld verf of potloden uit de kast en maak een mooie kaart die u op kunt sturen.

7. Favoriete maaltijd: wanneer heeft u die voor het laatst gegeten? Pak uw kookboek er maar bij want vandaag gaat u uw favoriete eten maken. Dek de tafel en geniet!

8. Film of luisterboek: kies uw favoriete boek en luister dit als lezen te vermoeiend is. Of kijk uw favoriete film!








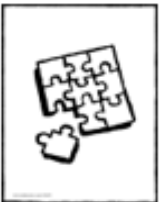







9. Ochtendgymnastiek: doe wat rek- en strekoefeningen in de ochtend. Wilt u uzelf echt uitdagen? Doe dit voor een week lang! dit hoeven geen ingewikkelde oefeningen te zijn, sommige kunnen zelfs zittend of liggend.

10. Chocolademelk: is het slecht weer buiten? Dan is het tijd voor chocolademelk! Verwarm chocolademelk uit een pak in de magnetron of doe het op de ouderwetse manier: een pannetje met melk en cacaopoeder. Om het nog lekkerder te maken: marshmallows!

11. Zaadjes planten: heeft u nog wat ruimte over in huis, plant dan wat zaadjes! Wanneer u niet veel ruimte heeft kunt u tuinkers in een diep bord laten groeien. Bovendien kunt u dat erna opeten.

12. Brief: heeft u al een tijdje geen contact gehad met uw familie, schrijf hen dan een brief. Vertel wat u allemaal heeft meegemaakt en vraag of zij dat ook willen doen. Zo kan er een brief relatie ontstaan.

Bijlage I Activiteitenbingo

<p>Puzzel uit de krant</p> 	<p>Luister naar muziek uit het afgelopen decennium</p> 	<p>Schrijf een stukje</p> 
<p>Lees een boek uit een onbekend genre</p> 	<p>Spelletje</p> 	<p>Luister naar muziek zonder de radio/een telefoon</p> 
<p>Haal uw favoriete artiest van vroeger uit de oude doos</p> 	<p>Maak een puzzel</p> 	<p>Dagboek</p> 
<p>Maak een tekening</p> 	<p>Luister naar uw favoriete radiostation</p> 	<p>Lees een boek uit uw favoriete genre</p> 
<p>Zing uw favoriete liedje</p> 	<p>Luister naar Kerstmuziek</p> 	<p>Luister naar oude muziek</p> 

Uitleg

- Luister naar muziek zonder radio of telefoon: heeft u nog een platen- of cd-speler? Gebruik deze weer eens een keer en luister op de 'oude manier' naar muziek!
- Lees een boek uit uw favoriete genre: weet u niet zo goed welke boeken u leuk vindt en bent u lid van de bibliotheek? Vraag dan eens of een medewerker mee kan kijken.
- Schrijf een stukje: dit kan over van alles gaan! Wat heeft u vandaag gedaan, waar bent u dankbaar voor, over uw jeugd, een verhaal dat u zelf verzint of gedachten/vragen die u heeft in deze tijd.
- Spelletjes: dit kunnen kaartspellen, dobbelspellen, denkspellen of bordspellen zijn. Vraag een ander om u hun favoriete spel te leren!
- Zingen kan enorm opluchten en je vrolijk maken, zeker als het uw favoriete liedje is. Zing daarom vandaag uit volle borst!
- Als u zelf even geen inspiratie heeft voor muziek dan kunt u afspeellijsten op zoeken. Vraag het gerust eens aan uw (klein)kinderen, zij kunnen u vast helpen op Youtube of Spotify.

Bijlage I Activiteitenbingo

Bewegen en sociaal contact

Sporten 	Buren praatje 	Oude bekenden opbellen 
Kaartje schrijven 	Koffie uitnodiging 	Belangrijke plek bezoeken 
Voedselbank 	Tuinieren 	Rondje fietsen 

Uitleg

- Sporten: wanneer het nog lekker weer is en u fit genoeg bent, ga dan even lekker sporten. Bijvoorbeeld een potje tennis.
- Buren praatje: bel eens aan bij de buren en maak even een praatje. Hoe gaat het eigenlijk met hen? U weet wat ze zeggen: een goede buur is beter dan een verre vriend.
- Koffie uitnodiging: als u het aandurft kunt u een of twee mensen uitnodigen voor een kopje koffie.
- Belangrijke plek bezoeken: bezoek een plek in uw stad of dorp waar u veel waarde aan hecht. Misschien wel de kerk, uw oude wijk of de plek waar u bent getrouwd?
- Voedselbank: wanneer uw eigen budget het toelaat, breng dan een keer iets naar de voedselbank. Het voelt goed om iets voor een ander te doen!
- Tuinieren: plant alvast wat bollen voor het voorjaar of bedenk wat u zou willen veranderen aan uw balkon. Heeft u beide niet? Dan kunt u een leuke kamerplant kopen om de boel wat op te fleuren!
- Rondje fietsen: het allerleukste is wanneer u een keer een kant op gaat die u nog niet goed kent. Ga op avontuur uit!