

Met plezier gezonder oud! - Voorbeelden van activiteiten

LET OP: De activiteiten die in dit document worden beschreven, zijn allemaal voorbeelden ter inspiratie. U kunt uw creativiteit inzetten zoals u wilt en activiteiten vormgeven op een voor u en uw deelnemers fijne manier. Bespreek dit vooral ook met uw deelnemers, zij kunnen aangeven of ze bijvoorbeeld liever in kleine groepjes of aan de hand van een gezelschapsspel met de kaarten werken.

De speelkaarten

De kern van Met plezier gezonder oud! is het gebruik van de thematische speelkaarten. De kaarten kunnen op verschillende manieren worden gebruikt, bijvoorbeeld met Ganzenbord of Memory. Ze kunnen ook op zichzelf worden gebruikt in kleine groepen, tijdens een wandeling, staand of zittend rond een tafel. Als begeleider/trainer kunt u samen met de deelnemers de vorm kiezen. De verschillende manieren kunnen andere gesprekken en verschillende vormen van samen leren op gang brengen. Persoonlijkere onderwerpen zoals welbevinden kunnen beter in kleine groepen besproken kunnen worden, terwijl de kaarten over gezondheid of voeding zeer geschikt zijn om te spelen met behulp van een traditioneel spel zoals Memory. Zo'n spel houdt het tempo erin en biedt ook een leuke manier om kennis te maken met de kaarten.

Hoe werken de speelkaarten?

De speelkaarten van Met plezier gezonder oud! bestaan uit twee soorten kaarten: doe- en deelkaarten. Het idee van de kaarten is dat een van de deelnemers een kaart pakt, de vraag (deel-kaart) of opdracht (doe-kaart) hardop voorleest en beantwoordt en/of uitvoert. Vervolgens kunnen de andere deelnemers hun antwoord, ervaringen en mening delen. Nadat de deelnemers hun ideeën en ervaringen hebben gedeeld, leest de deelnemer die de kaart heeft getrokken de achterkant hardop voor en kunnen de informatie en tips/trucs in de groep worden besproken. Verdere informatie, als ze dat willen, kan samen worden opgezocht.



Manieren om de speelkaarten te gebruiken:

(Wandelend) in tweetallen/groepen

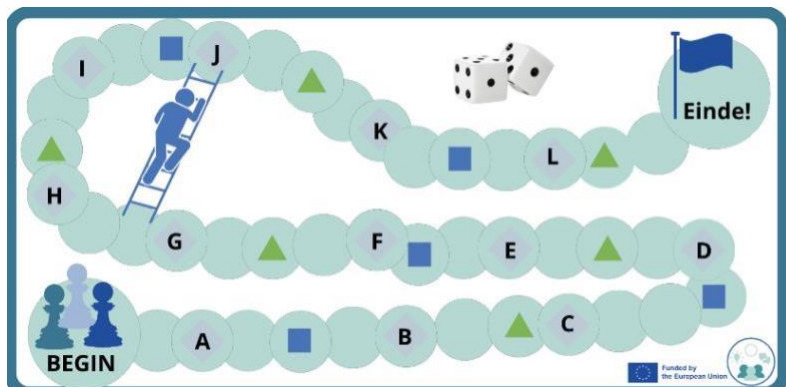
De speelkaarten zijn zo ontwikkeld dat ze zowel in combinatie met een spel (zie hieronder) als op zichzelf gebruikt kunnen worden. Deel hiervoor de groep in kleine groepjes of tweetallen en geef elk groepje een aantal kaarten. De deelnemers kunnen om de beurt een kaart pakken. Het thema welbevinden leent zich bijvoorbeeld enorm goed voor deze vorm, omdat de

onderwerpen binnen dit thema soms heel persoonlijk kunnen zijn. Door de kaarten in kleine groepjes te behandelen is er bewuster aandacht voor elkaar en ieders ervaring/ mening. Indien gewenst kan er tijdens de bijeenkomst ook wandelend met de kaarten worden gespeeld. Sommige deelnemers vinden dit erg prettig, andere deelnemers totaal niet, laat de keuze dus vooral bij hen.

Met bekende gezelschapsspellen als Ganzenbord en Memory

Wie kent ze niet? Ganzenbord en Memory gaan al generaties mee. De herkenbaarheid en simpelheid van spellen als Gazenbord en Memory maken ze uitermate geschikt voor betekenisvol spel. Deelnemers hoeven namelijk niet eerst tijd te steken in het leren van de spelregels, maar kunnen gelijk aan de slag met elkaar. Daarnaast zijn het gezelschapsspellen waarbij interactie en plezier voorop staan. Dit maakt de drempel voor veel deelnemers om te praten over (soms) persoonlijke onderwerpen een stukje kleiner. Hieronder beschrijven wij kort hoe u deze twee spellen kunt inzetten tijdens de cursus.

Ganzenbord: om dit spel te gebruiken tijdens een bijeenkomst heeft u een Ganzenbord nodig, dobbelstenen en pionnen. U kunt zowel een 'originele' versie van Ganzenbord gebruiken als wel de speciaal gemaakte versie (zie foto hieronder) die ook te [downloaden](#) op de website. Verdeel de deelnemers in groepjes van ongeveer vier personen. Geef elk groepje een ganzenbord, dobbelsteen en vier pionnen. Deel de speelkaarten van het thema van de bijeenkomst (bijvoorbeeld voeding) in twee stapels. Vervolgens spreken de spelregels voor zich.



Speluitleg Ganzenbord

- A. Pak een kaart van de linker stapel
- B. Pak een kaart van de rechter stapel
- C. Geef een kaart aan een andere speler
- D. Pak een kaart van de linker stapel
- E. Ga naar F
- F. Pak een kaart van de linker stapel
- G. Pak een kaart van de rechter stapel
- H. Geef een kaart aan een andere speler
- I. Pak een kaart van de rechter stapel
- J. Ga over de ladder terug
- K. Geef een kaart aan een andere speler
- L. Pak een kaart van de linker stapel

■ Ga 1 plek naar voren
▲ Ga 2 plekken naar achter

Memory: het gebruik van Memory tijdens de bijeenkomsten is enorm simpel. U deelt de groep weer in kleine groepjes (vier of vijf personen). Elke groep krijgt 20 halve kaarten – dus 10 complete kaarten. Deze zijn geschud en met de bovenkant naar beneden op tafel uitgespreid. Om de beurt mogen de deelnemers twee kaarten omdraaien en zoeken naar de twee zijdes van een kaart. Indien de deelnemers een setje compleet hebben, lezen en beantwoorden ze de vraag/ oefening op die kaart.

Let op: om Memory te kunnen spelen met de kaarten moet u de speelkaarten van een bepaald thema doormidden knippen. Houdt hier dus rekening mee.



Er zijn natuurlijk veel meer gezelschapsspellen die gebruikt kunnen worden in combinatie met de speelkaarten van *Met plezier gezonder oud!*, wees lekker creatief en probeer vooral ook andere spellen uit. Voor inspiratie kunt u een kijkje nemen op deze [website](#).

Als energizer

Tussen het zitten en spelen door is het fijn om even in beweging te komen. Dit kan door een korte energizer. Het 'ouder wordend lichaam' thema bevat een aantal beweegopdrachten (doekaarten). Deze zijn uitermate geschikt om als leuke en energieke tussen opdracht te gebruiken gedurende de bijeenkomsten. Deel de groep deelnemers op in tweetallen. Elke deelnemer krijgt een kaart met daarop een beweegopdracht. Speler 1 leest de oefening op de kaart voor (bijvoorbeeld, sta 10 seconden op één been). Beide spelers voeren de oefening uit, waarna ze bespreken waarom ze denken dat het belangrijk is om deze oefening te doen als je ouder wordt. Speler 1 leest vervolgens de informatie, tips en trucs op de achterkant van de kaart. Daarna gaat het spel over naar speler 2; hij/zij/x leest de oefening voor en dezelfde stappen worden gevolgd als bij speler 1.

U kunt ook klassikaal even in beweging komen, gebruik hiervoor bijvoorbeeld een oefening van [Nederland in Beweging](#) – mocht u een scherm en beamer hebben dan kunt u een aflevering aanzetten. Of neem een kijkje op deze [Beweegposter](#) van het Kenniscentrum Sport en Beweging.

Mogelijke aanvullende activiteiten

Naast het gebruik van de thematische speelkaarten, kunnen kennis en vaardigheden ook worden gestimuleerd door (online) quizzen en (online) zoekopdrachten. U kunt deelnemers vragen om onderzoek te doen naar onderwerpen over gezondheid (bijv. tijdens de Ouder wordend lichaam bijeenkomst) of waar ze (sociale) activiteiten kunnen doen (bijv. tijdens de

Welbevinden bijeenkomst), als huiswerk of digitaal, individueel of in kleine groepen. Deze opdrachten moedigen deelnemers aan om hun zojuist verworven kennis en vaardigheden in de praktijk toe te passen en verbeteren tegelijkertijd hun digitale vaardigheden.

Online zoekopdrachten

Idealiter wordt er in elke bijeenkomst tijd besteed aan het online zoeken van informatie gerelateerd aan het thema van die bijeenkomst. Een deel van de kaarten bevat al online zoekopdrachten – deze kunt u los gebruiken. U kunt ook voortbouwen op de deel- en doe-kaarten waar deelnemers eerder die bijeenkomst mee hebben gespeeld. Hieronder vindt u een voorbeeld van hoe dit eruit kan zien tijdens een Ouder wordend lichaam bijeenkomst.



Stap 1: laat de deelnemers spelen met de speelkaarten over het ouder wordende lichaam. Dit kan in kleine groepjes of met behulp van een gezelschapsspel zoals Ganzenbord of Memory.

- Reflecteer klassikaal op wat de deelnemers zoal hebben opgestoken van de kaarten. De kans is groot dat een van de deelnemers [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) benoemd (dit komt op meerdere kaarten terug).
- Deel de groep op in kleine groepjes van drie personen. Zorg ervoor dat ten minste een van de drie een telefoon met wifi heeft. Vraag de deelnemers naar [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) te gaan en samen een beetje ‘rond te neuzen’ op de website. Vragen die je hen kunt stellen:
 - Wat voor soort website is dit?
 - Welke informatie kun je hier vinden?
 - Vind je de website duidelijk of niet? Waarom wel/niet?

Stap 2: vraag de deelnemers te zoeken naar een onderwerp gerelateerd aan het lichaam waar zij meer over willen weten. Vragen die je hen kunt stellen:

- Waar heb je de informatie gevonden?
- Welke zoekwoorden heb je gebruikt?
- Hoe kan je zien dat de informatie betrouwbaar is?

Bespreek de gevonden resultaten en waarop je moet letten als je online informatie zoekt (zie ook verdiepingspagina’s ‘Ouder wordend lichaam’ en ‘Digitaal’).

TIP: Maak een lijst van handige websites voor elke bijeenkomst. U kunt deze gebruiken om samen met de deelnemers informatie op te zoeken tijdens de bijeenkomst, zodat ze hun eigen vragen kunnen beantwoorden en hun zojuist verworven kennis en vaardigheden direct kunnen toepassen.

Quizen

Quizen kunnen een geweldig moment zijn om de kennis van de deelnemers te 'testen' en te zien of ze kunnen toepassen wat ze tot nu toe hebben geleerd. Er zijn online tal van quizen te vinden die gaan over de thema's die in deze cursus aan bod komen. Bijvoorbeeld een quiz over de [invloed van voeding op ons brein](#) van omroep MAX, over [beweging voor ouderen](#) van Beter Oud, of een quiz over [digitale veiligheid](#) van Veilig Internetten. U kunt natuurlijk ook heel gemakkelijk zelf een korte quiz in elkaar zetten. Hieronder vindt u een voorbeeld:

Quiz vraag: "Welk van de volgende producten bevat de meeste vitamines: sinaasappel, kiwi of rode paprika?"

Antwoord: rode paprika

Tip: breng deze producten mee zodat de deelnemers ze kunnen vasthouden/ ruiken/ proeven, of gebruik plaatjes om de vraag beeldend te maken.

Video's bekijken

Soms is het prettig om een filmpje te kijken over een bepaald onderwerp. Zeker als het gaat om onderwerpen waar nog wel eens een taboe of schaamte op rust, zoals [overgewicht](#), [phishing](#) of [dementie](#). Vaak maakt het kijken van een dergelijk filmpje wel het e.e.a. los binnen de groep waar vervolgens over verder gepraat kan worden. U kunt zelf van tevoren een filmpje klaarzetten of u kunt de deelnemers zelf laten zoeken. Hierbij kunt u ook weer bespreken 'hoe' ze kunnen zoeken en waar ze op moeten letten als het gaat om betrouwbare informatie (zie ook de achtergrondinformatie 'Digitaal' op de [website](#)).



Creatief werken

Naast online opdrachten en oefeningen kunnen de deelnemers ook creatief aan de slag. Denk aan het maken van een collage om ze na te laten denken over hun toekomst (bijvoorbeeld tijdens de laatste bijeenkomst) of een tekening van hun sociale netwerk (welbevinden bijeenkomst). Het is vaak afhankelijk van de groep of zij hier voor open staan of niet, bespreek dit dus vooral met de deelnemers.

Het Grote Geluksspel

Het Grote Geluksspel is een fijne tool om in gesprek te gaan over de wensen van ouderen met betrekking tot het ouder worden en hun leven. Het spel past dan ook goed in de Welbevinden of Gehoord worden bijeenkomst. [Download](#) alle Grote Geluksspel materialen van de website en print ze uit. Plaats de afdrukken 'niet belangrijk', 'belangrijk' en 'zeer belangrijk' op de vloer in 3 hoeken van de kamer. Plaats de cijfers 1 tot 10 boven elkaar (als een ladder) op de vloer in het midden van de kamer. Stap 1: een van de deelnemers pakt een kaart en leest het onderwerp op de kaart voor. Stap 2: vraag alle deelnemers om naar een van de drie hoeken te bewegen, afhankelijk van hoe belangrijk (of niet) het onderwerp voor hen is. Stap 3: vraag de deelnemers om naar het nummer op de ladder te gaan dat symboliseert hoe tevreden ze op dit moment zijn met het onderwerp. Gedurende de stappen: bespreek waarom mensen zich bevinden waar ze staan en wissel ervaringen uit. Moedig de deelnemers ook aan om vragen aan elkaar te stellen.

Activiteiten voor de eerste bijeenkomst

Kennismakingsspel

Het is erg belangrijk dat de deelnemers elkaar eerst goed leren kennen voor je met de inhoudelijke thema's aan de slag kan gaan. Kennismaken kan op diverse (speelse) manieren. Eén manier is aan de hand van ansichtkaarten. Deze kunt u downloaden op de [website](#). Natuurlijk kunt u ook zelf foto's/ plaatsen toevoegen.

Verspreid de ansichtkaarten over de tafels. Vaag elke deelnemer om maximaal drie kaarten te pakken waarmee zij zichzelf kunnen voorstellen. Doe dit zelf uiteraard ook.



Mindmap van leerwensen en behoeften

In de eerste bijeenkomst is het goed om de behoeften en wensen van deelnemers op te halen. Schrijf 'ouder worden' in het midden van de flip-over/ whiteboard; vraag vervolgens waar de deelnemers aan denken bij de woorden 'ouder worden'. Schrijf hun antwoorden in kernwoorden op de flip-over/ whiteboard. Aan het einde plaatst elke deelnemer drie stickers op de thema's die voor hen belangrijk zijn. Deze input kan u gebruiken voor de inhoud en indeling van de verdere bijeenkomsten.

Voorbeelden van (huiswerk)opdrachten

Als deelnemers ervoor openstaan, kunt u overwegen om ze huiswerk te geven na elke bijeenkomst. Dit bevordert de integratie en toepassing van wat ze hebben geleerd in hun dagelijkse leven. Hieronder vindt u enkele voorbeelden ter inspiratie:

- *Ouder wordende lichaam*: Breng volgende week een voorwerp uit uw huis mee dat 'ouder worden' voor u symboliseert. Dit kan van alles zijn. Mocht u het voorwerp niet kunnen meenemen, bijvoorbeeld omdat het te groot of zwaar is, dan kunt u er een foto van maken en die meenemen of het voorwerp beschrijven tijdens de bijeenkomst.
- *Voeding*: Zoek een recept dat u gezond vindt en maak een boodschappenlijstje. Hoe u het recept zoekt, is aan u. In de bibliotheek, online, of via een vriend. Breng het recept mee. Als u het niet kunt meebrengen, kunt u er een foto van nemen.
- *Digitaal*: Zoek op welke activiteiten beschikbaar zijn in uw omgeving met behulp van internet. Waar u zoekt en op welke soort activiteiten u zich richt, is aan u. Schrijf op wat u vindt en breng het mee naar de bijeenkomst.
- *Welbevinden*: Denk na over welke activiteiten u wilt doen. Misschien wilt u uw oude breihobby oppakken, biljarten, een nieuwe taal leren, in een groep sporten of vrijwilligerswerk doen. Zodra u weet wat u wilt doen, zoek dan op waar u dit kunt doen. Misschien in een buurthuis of bibliotheek. Hoe u dit zoekt, is aan u. Schrijf de locatie, startdatum/-tijd en contactgegevens van de organisatie op en breng ze mee naar de volgende bijeenkomst.
- *Gehoord worden*: Is er een moment geweest waarop je je niet gezien of gehoord voelde door organisaties of instanties? Zo ja, weet je nog wat je vraag was? Wat wilde je bereiken? En weet je nog hoe je dat deed? En waarom het niet lukte? Schrijf dit in een paar woorden op en neem dit mee naar de volgende bijeenkomst.

Zelf materiaal maken

De eerste bijeenkomst van de cursus is bedoeld om kennis te maken met elkaar en de leervragen op te halen. Het kan gebeuren dat uw deelnemers meer willen weten over een onderwerp dat nu niet op de spelkaarten staat. U kunt dan zelf een set ontwikkelen. [Hier](#) vindt u een template dat u kunt gebruiken in [Canva](#). Canva is een online ontwerpplatform waar u uw eigen ontwerpen kunt maken. U kunt het sjabloon gebruiken en de informatie invullen, zorg ervoor dat het eenvoudig is en lees de [taaltips van Stichting Lezen en Schrijven](#). Gebruik vervolgens betrouwbare (online) bronnen om de kaarten en ander materiaal (quizen, video, doe- of deelopdrachten, zie bijvoorbeeld het werkvormen boek van [ICM wekboekvormen](#)) te ontwikkelen. Bedenk 'doe'- en 'deel'-kaarten. Vervang of voeg eenvoudig kaarten en opdrachten toe. Probeer voor de cursus de taal door te nemen met (potentiële) deelnemers.