

Het grote een fijne dag ondanks Corona ideeënboek

Versie maart 2020





Het is crisis. Een nieuwe en ongebruikelijke situatie waar we met elkaar het beste van moeten maken. Daarom dit ideeënboek. Het bevat “out-of-the-box” ideeën en tips hoe je cliënten van alle niveaus in deze tijd een fijne dag kunt bezorgen. Het is bedoeld ter inspiratie, kijk of je er je voordeel mee kunt doen. Heb je zelf ideeën of ben je met leuke dingen bezig op jouw woning en wil je graag anderen inspireren? Mail ze (m.vanberlo@dichterbij.nl)! Wij willen dit boek de komende tijd elke 2 weken updaten met nieuwe ideeën.

Tips bij de invulling van het dagprogramma vanuit onze regiebehandelaren

Kijk als het kan samen met de cliënt naar de invulling van het dagprogramma. Het is zoeken naar een goede balans: niet-gevulde tijd kan voor cliënten veel onduidelijkheid betekenen, een te vol programma is ook niet prettig. Samen vertragen staat voorop; cliënten ervaren al stress door de veranderingen en hebben meer verwerkingstijd nodig. Neem iets meer tijd voor individuele ontspanning zonder dat het loze momenten worden. Sommige groepen zoeken voor de invulling van het dagprogramma contact met dagbesteding of andersom; uit deze samenwerking kunnen goede ideeën ontstaan! Gebruik van herkenbare materialen van dagbesteding kan bijdragen aan goede en zinvolle daginvulling voor cliënten. Zorg dat er voor elke cliënt een dagprogramma ligt zodat begeleiders dagbesteding kunnen inspringen/bijspringen. Koppel een duidelijk begin- en eindpunt aan de activiteit en start het dagprogramma na de zelfzorg vanuit een gezamenlijk moment en benoem wat er op het programma staat vandaag. Wanneer je cliënten betreft bij het huishouden, ben je dan ook bewust van de hygiënevoorschriften. Laat een cliënt bijvoorbeeld niet de vaatwasser uitruimen of de tafel dekken. Tips voor dagprogramma? Kijk op <https://www.autisme.nl/wpcontent/uploads/2020/03/CoranASS-3.0.pdf>

De ideeën

De ideeën zijn geclusterd per thema. Klik op het thema om direct naar de ideeën te gaan.

- [Bewegen](#)
- [Contact met anderen](#)
- [Beleving](#)
- [Creatief](#)
- [Nieuwe dingen leren en ontwikkelen](#)
- [Koken, eten, drinken](#)
- [Overige](#)

“Eenvoudige, creatieve en leuke ideeën waar we vandaag mee aan de slag kunnen. Voor ieder wat wils!”

Bewegen

Dichterbij beweegboek

In deze tijd zitten we veel binnen. Dit kan leiden tot verveling of spanningen die we normaal niet ervaren. Juist nu is het dus belangrijk om 'lekker in je lijf' te blijven. Ilvy Sanders, beweegcoach van Sport aan de Maas, heeft in samenwerking met beweegcoach Roel Krauth van Dichterbij een Beweegboek opgesteld. Dit is een bundeling van beweegkaarten die apart te gebruiken zijn, met minimaal materiaalgebruik, zodat je ook écht 'oan de geng' kan! Zet hem op en veel plezier ermee! Download en print het Dichterbij beweegboek:

<https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&name=beweegboek&pageNum=1>

Beweegboek van Middin, Gemiva, ASVZ en 's Heeren Loo

Een gratis boek waarin allerlei laagdrempelige beweegoefeningen beschreven staan voor mensen met een verstandelijke beperking. Met veel tips om te variëren in moeilijkheid en om cliënten te stimuleren. In het beweegboek staan activiteiten met huis tuin en keukenspullen, ballonnen, wasknijpers, pingpongballen en meer.

<https://www.sheerenloo.nl/assets/uploads/Landingspagina's/Documenten/Coronavirus/Beweegboek-Middin-Versie-2012-2013-1.pdf>

Siza beweegkaarten per thema

Veel beweegoefeningen gesorteerd op thema die je alleen of samen kunt doen. Voorbeelden van thema's: mikken en gooien, EMB, ballonspel, ADL, licht en donker, balspel, fitness, bewegen op muziek, waterpret en ik hou van Holland. Meerdere oefeningen per thema. Ga aan de slag: <https://www.sizabaf.nl/SizaSports/>

Doe (dagelijks) 15 minuten mee met Nederland in Beweging

Samen met cliënten live zo'n 15 minuten bewegen. Wanneer? Dagelijks op Nederland 1, 10.15 uur en herhaling om 14.30 uur. Terugkijken kan ook:

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>

Op de hometrainer voor de tv

Heb je een hometrainer? Fijn. Maar tegen een muur aankijken is saai. Je kunt de hometrainer natuurlijk voor de tv zetten. Of als je 2 hometrainers hebt laat je cliënten samen fietsen. Heb je een SmartTV of Chromecast? Dan kun je via YouTube fietsroutes door Nederland aanzetten terwijl de cliënt fietst. Elke video duurt zo'n 5 minuten en per provincie zijn er 5-20 video's:

https://www.youtube.com/user/MultiFrib/playlists?disable_polymer=1

Topfit

Topfit maakt sporten voor iedereen met een beperking mogelijk, waar je ook bent en wanneer je maar wilt! Instructeurs Evi en Pim nemen je graag mee in trainingen en doen oefeningen voor die je na kunt doen. Een training duurt ongeveer 15 minuten en omvat 8 verschillende oefeningen, maar je kunt ook losse oefeningen doen. Iedere training bestaat uit een introductie, een aparte uitleg per oefening en de uitvoering van deze oefening. <https://www.ikwordtopfit.nl/oefeningen.html>

Digitale hulpmiddelen die je helpen om bewegen te stimuleren

[https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&hulpvraag\[\]=10900&name=&pageNum=1](https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&hulpvraag[]=10900&name=&pageNum=1)

Bewegen met Moef

Oefeningen om te bewegen in het dagelijkse leven. Moef doet de oefeningen voor. Steffie legt uit hoe de oefening gaat en geeft je tips. Je vindt er 15 verschillende oefeningen gericht op het trainen van buikspieren, voor je benen, je schouders, je heupen, noem het maar op. Je kunt elke oefening herhalen. https://www.kijkopgezond.nl/spel_beweegfilm/

FIT&Sterk

14 laagdrempelige oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt uitvoeren. In elk filmpje wordt de oefening voorgedaan. Leuk om met meerdere cliënten te doen. De filmpjes staan helemaal onderaan op deze site: <https://www.allesoversport.nl/artikel/praktische-waaijer-met-dagelijkse-beweegoefeningen-voor-ouderen/>



Andere ideeën:

- Organiseer een speurtocht voor cliënten
- Ga ouderwets knikkeren of stoepkrijten
- Lege flessen en een zachte bal? Ga bowlen!
- Laat met de cliënt(en) de hond van een van de medewerkers of iemand uit de buurt uit.

Contact met anderen

Laat cliënten beeldbellen met andere cliënten, met vrienden of met verwanten

Sociaal contact is altijd belangrijk, maar in deze tijden nog meer. In dit document vind je kort maar krachtig uitleg welke manieren er zijn voor beeldbellen tussen cliënten en verwanten. Iemand kunnen zien is zo fijn!

<https://intranet.dichterbij.nl/#/groep-menu/e-health/beeldbellen-clienten-met-verwanten?action=Default>

Maak tekeningen voor medewerkers die ziek zijn, voor cliënten van andere woningen (ook voor cliënten die ziek zijn), voor ouderen (in het verpleeghuis), voor mensen die nu ziek zijn en stuur ze op. Wellicht kun je contact leggen met een verpleeghuis in de regio? Of met het ziekenhuis?

Maak een vlog (met cliënten mits toestemming) waarin je laat zien wat je doet

Als er cliënten in beeld komen en je deelt dit met anderen, zorg dan wel dat er toestemming is! Misschien leuk ter inspiratie? De juffen van dit dagcentrum maken filmpjes waarin ze voorlezen, zingen, kokkerellen en meer. Op deze manier kunnen de kinderen hun eigen juf toch zien, ook nu ze verplicht thuis zitten. En tegelijk werkt het inspirerend voor ouders.

https://www.youtube.com/channel/UC6dZPZntIZ0-ufHnic_lgMg

De ouderwetse telefooncirkel in een nieuw jasje

Maak met een paar woningen een afspraak om een of meerdere keren per week op een vast tijdstip te bellen met elkaar. Iemand begint, hij belt de volgende en die belt weer de volgende. Tot iedereen is geweest. Je kunt vertellen over hoe je de dag nu doorkomt, hoe het gaat en cliënten kunnen met elkaar praten. Dit kan trouwens ook met beeldbellen. Peilen of hier behoefte aan is zou je eventueel kunnen doen via intranet of door de dvc'ers van andere locaties te benaderen.

(Beeld)bellen met (een/meerdere) andere woningen

Dit idee kan via beeldbellen of gewoon telefonisch. Maak met een paar woningen een afspraak om (bijna) dagelijks op een vast tijdstip te bellen met elkaar, na elkaar. Je kunt vertellen over hoe je de dag nu doorkomt, hoe het gaat en cliënten kunnen met elkaar praten.

Beleving

Muziek maakt blij

Laat een muzikant uit de omgeving muziek maken en zorg dat cliënten vanuit het raam kunnen kijken. Misschien is er wel een muzikale collega bij Dichterbij die dit wil doen.

Speel bingo

Via deze website kun je je eigen bingo kaarten maken: <http://bingoformulier.tk/>. Je kunt bingo ook via beeldbellen spelen natuurlijk.

Spelletjes spelen (ouderwetse bordspellen, websites en apps)

Je kunt natuurlijk kiezen voor ouderwetse bordspellen (altijd leuk!), maar let dan wel op de hygiëne. Ook online kun je allerlei spelletjes spelen. Hier een paar kanalen:

- In dit YouTube filmpje zie je nog meer spelletjes met huis-, tuin- en keukenmaterialen die vaak wel voorhanden zijn: <https://www.youtube.com/watch?v=g0I7ljOJr8A>
- Via de website van Zappelin kun je jouw favoriete series kijken, maar ook spelletjes spelen en muziek luisteren: <https://www.zappelin.nl/>
- [Www.spelletjesplein.nl](http://www.spelletjesplein.nl) bevat educatieve spelletjes, ingedeeld op vakgebied en onderwerp. Voorbeelden van onderwerpen: mediawijsheid, geld, aardrijkskunde, lente, hemelvaart, kleurplaten, programmeren, talen. Er zijn zo'n 70 onderwerpen en ieder onderwerp bevat meerdere spelletjes waar je direct mee aan de slag kunt.
- Op deze site kun je online een boekje van Nijntje laten voorlezen, eenvoudige spelletjes doen, filmpjes kijken, kleurplaten kleuren. <https://www.nijntje.nl/>
- Op <https://www.kinderspelletjes.nl/peuterspelletjes/> staan kleurplaten, doolhofjes, verhaaltjes, legpuzzels, werkbladen, cijfers en letters, noem maar op. Spelletjes van onder meer Bibaboerderij, Fifi, Bob de Bouwer, Teletubbies, Nijntje, Winnie de Poeh.
- Op www.squla.nl vind je ook allerlei spelletjes rondom schoolse vakken.
- Op www.dichterbij.nl/e-health vind je spelletjesapps. Filter links in het menu op apps.

Vlogs van bekende vloggers met een beperking kijken

Jonah, Patje Mathijs, Jonah, John en Sjoerd zijn bekende vloggers met een beperking die leuke vlogs maken. Kijk voor een lijstje met links naar vlogkanalen:

<https://www.bureaujeugdenmedia.nl/vloggers-en-youtubers-9-vloggers-met-een-verstandelijke-beperking/>

YouTube Kids kijken

De YouTube Kids app biedt een veilige en makkelijke manier om de wereld te ontdekken via online video's, favoriete shows en muziek tot video's over wetenschappelijke proefjes en alles daartussenin. YouTube Kids bevat allerlei functies voor ouderlijk toezicht.

- Download YouTube kids hier voor iPhone en iPad:
<https://apps.apple.com/us/app/youtube-kids/id936971630?ct=etp-lp-ios&ls=1>
- Download YouTube kids hier voor Android apparaten:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.youtube.kids&referrer=utm_source=website&utm_medium=ytk&utm_campaign=lp

Organiseer een filmmiddag

Maak voor (en samen met) iedere cliënt een eigen muziklijst in Spotify

Onze muziektherapeute Liza Nass heeft alvast 7 afspeellijsten gemaakt die je kunt volgen met muziek die wij relevant achten voor onze cliënten. Dit zijn lijsten met muziek uit de jaren 50, 60, 70, 80, 90 en 00. Heb je al een Spotify account? Dit is de link:

<https://open.spotify.com/user/z00j1pv30jlrdaqwygkr6toe2?si=gGfw-8e7T66O2tuAfxuL4w>

Maak een (digitaal) levensboek met cliënten

Dit kan op papier, maar dit kan ook digitaal via PowerPoint bijvoorbeeld. Het mooie is dat je dan niet alleen foto's maar ook filmpjes en audio/muziek kunt toevoegen.

Via webcams live meekijken met dierentuinen, stranden, toeristische plekken, bouwprojecten

Live-beelden van bouwprojecten in Nederland, van het verkeer, van toeristische plekken, van dierentuinen, van havens, van allerlei stranden. Klik op deze link en vervolgens op 'lees meer' om naar de webcambeelden te gaan van het onderwerp dat jouw cliënt(en) interesseert:

<https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&name=Live%20beelden%20van%20strand%2C%20dierentuin%20etc.&pageNum=1>

Schaf e-healthtoepassingen aan of huur ze tijdelijk bij de leverancier

Denk aan de BelevenisTafel, Tovertafel of Qwiek bijvoorbeeld, maar zo zijn er veel meer. Op www.dichterbij.nl/e-health vind je een overzicht van zo'n 600 technologische hulpmiddelen gesorteerd op hulpvraag. Filter snel met het menu aan de linkerkant. Elke toepassing is bij 'lees meer' voorzien van een link naar de pagina van de leverancier. Benader de leverancier met de vraag of je tijdelijk de toepassing kunt huren.

Maak het zelf: een Zand-licht-bak

De Zand-licht-bak is een belevings- en speelmogelijkheid waarbij een cliënt met de vingers kan bewegen door zand of zout in een van onderaf verlichte bak. Hierdoor ontstaan mooie verlichte tekeningen en vormen in het zand. Wat je ervoor nodig hebt is een bak (bv. Curver), een lampje en een kunststof en glasplaat en zout of schelpenzand.

<https://kiind.nl/maak-lichttafel/>

Voorlezen en luisterboeken

Je kunt cliënten voorlezen. Denk ook eens aan luisterboeken. Luisterboeken vind je via Spotify, YouTube, maar ook via apps als Storytel of Luisterbieb.

- Het sprekend boek (tijdelijk gratis!). Op de computer kun je een boekje voor laten lezen. Door op de muisknop te drukken kom je op de volgende bladzijde. Er zijn al meer dan 200 prentenboeken te bekijken. Mooi aanbod dat goed aansluit bij kinderen en cliënten met laag niveau. <http://www.hetsprekendboek.nl/> Tijdelijk gratis gedurende de corona-crisis! Klik linksboven op inloggen. De Userid is: Corona Wachtwoord: HSBtm6april. Let op: wijzig het wachtwoord niet! Er maken meer dan 200 mensen gebruik van ditzelfde Userid
- YouTube luisterboeken kinderen:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLozW6jsZY00FqGtLpfncgEJmqGd2lLvqm>

- Meer info over Storytel (check ook de 'lees meer'): <https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&name=storytel&pageNum=1>
- Meer info over Luisterbieb (check ook de 'lees meer'): <https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&name=luisterbieb&pageNum=1>
- Direct prentenboeken lezen zoals Giraf gaat slapen, Natte voeten, Knuf is vies, Doornroosje, De grote treinreis en Grote beer, kleine beer: <https://www.wepboek.nl/kindersite/>
- Zintuigenverhalen van Koninklijke Kentalis
Een vorm van voorlezen waarbij foto's, pictogrammen en gebaar worden gebruikt. Maar het allerbelangrijkste is dat de zintuigen geprikkeld worden. Er is iets te zien, te ruiken, te proeven, te voelen. Bij elke bladzijde is iets te beleven en dat helpt om de aandacht bij het verhaal te houden en is het een leuke activiteit ondanks dat iemand het verhaal niet helemaal goed begrijpt.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3sUyymNSl3Kdd4LGtTgOl-k01LMGzE9S>

Maak een eigen YouTube-kanaal voor elke cliënt

Verzamel video's die passen bij de interesses van de cliënt in een lijst. Als je de lijst vervolgens aanzet, kan de cliënt genieten van deze video's. Om dit te kunnen doen heb je een Gmail-account nodig. Dat maak je hier eenvoudig aan:

<https://accounts.google.com/signup/v2/webcreateaccount?flowName=GlifWebSignIn&flowEntry=SignUp>

PretApp's Heeren Loo

De Pret-App zit vol beleving en aangepaste theaterstukken. De app wordt bediend met grote pictogrammen en heeft op maat gemaakt amusement, waardoor ook mensen die ongeletterd zijn, visueel beperkt zijn of een slechte motoriek hebben de app zelfstandig kunnen bedienen.

- Klik hier om de app te downloaden voor Android apparaten:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pretapp&fbclid=IwAR3KR6Jh3AYZpi8HkVCeRiZkS_6I9ag_G4Q4pad0mHgQxHtiWlebUPLvw7Y&fbclid=IwAR17tz-r8qAAXKKSMZ4e6eNRvzZMywxDqmog8FQKp0T2_bvw_vmwUx0-CqM
- Klik hier om de app te downloaden voor iPhone en iPad:
<https://apps.apple.com/nl/app/s-heeren-loo-pretapp/id1495055573>

Ik ga EMB!

'Ik ga EMB!' is een campagne voor en door jongeren met een ernstige lichamelijke en/of meervoudige beperking (EMB). Zij delen hun mogelijkheden met elkaar en hun directe omgeving. Zij inspireren om uit te gaan van kansen waardoor men zich bewust wordt van denken in mogelijkheden, in plaats van enkel hun beperkingen. Elke Mogelijkheid Benutten! Klik hier voor inspirerende video's voor activiteiten:

https://www.facebook.com/pg/ikgaemb/videos/?ref=page_internal

Maak een fotoboek voor een/meerdere cliënten

Dit kan natuurlijk op papier, maar je kunt dit tegenwoordig ook makkelijk digitaal samenstellen. Upload foto's op je laptop en maak via een website als Albelli (<https://www.albelli.nl/fotoboek-maken>) eenvoudig een fotoboek voor cliënten. Bestel het en het wordt aan de deur afgeleverd. Super eenvoudig. Verwanten kunnen dit natuurlijk ook doen. Altijd genieten om fotoboeken door te bladeren!

Creatief

Maak kaarten of tekeningen voor ouderen of zieken

Laat cliënten tekeningen of kaarten maken voor medewerkers die ziek zijn, voor cliënten van andere woningen (ook voor cliënten die ziek zijn), voor ouderen (in het verpleeghuis), voor mensen die nu ziek zijn en stuur ze op. Wellicht kun je contact leggen met een verpleeghuis in de regio? Of met het ziekenhuis?

Laat kleurplaten tot leven komen

Download een kleurplaat, installeer de Quiver-app, kleur je kleurplaat en met de app breng je je tekening tot leven. <http://www.quivervision.com/coloring-packs/> Een deel van de kleurplaten is gratis, dat zie je aan het groene icoontje 'Free'. Je kunt ze vervolgens uitprinten. Klik hier om de app te downloaden waarmee je de tekeningen tot leven laat komen

- voor Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.puteko.colarmix>
- voor iPhone en iPad: <https://apps.apple.com/nz/app/quiver-3d-coloring-app/id650645305>

Knutselideeën via Krokotak

Een website vol met leuke en creatieve knutselideeën. Ieder idee is voorzien van een filmpje (hoe maak je het?) en template en foto's van de stappen. <http://krokotak.com/>

Creatieve knutselideeën: Google, maar ook Pinterest

Je kunt natuurlijk Google of YouTube raadplegen voor leuke knutselideeën, maar ken je Pinterest al? Pinterest bevat heel veel knutselideeën. Maak hier een account aan: <https://nl.pinterest.com/> Heb je bijvoorbeeld wc-rolletjes in huis? Typ dit in in Pinterest en zij dragen ideeën aan voor wat je ermee kunt maken. Deze website bevat ook leuke knutseltips (vogelhuisjes versieren, fleurige kruidenpotjes, vlaggenslinger maken): <https://www.heutinkvoorthuis.nl/nl/knutseltips-voor-kinderen/page/1513/>

Maak samen met cliënten een gepersonaliseerde verjaardagskalender voor de woning

Print voor elke cliënt leuke foto's uit en plak deze bovenaan de maand. Zet daaronder alle dagen van de maand met daarachter verjaardagen. Arceer bijvoorbeeld met een kleurtje om snel te kunnen onderscheiden van welke cliënt het contact is. Op die dag kan de cliënt misschien even (beeld)bellen, een kaart sturen, een mailtje of een tekening. Verdeel de 12 maanden over de cliënten. Dat kan prima met Word. Google op 'ideeën verjaardagskalender'.

Maak met cliënten je eigen kunst voor de woning

Brainstorm met elkaar (ook met cliënten!) hoe jullie de woning kunnen opleuken. Van een vlaggenlijn, tot een krijtbordmuur, tot een verzameling fotolijstjes aan de wand, tot schilderijen die cliënten maken. Canvas en verf koop je bijvoorbeeld bij de Action of Hema. Je kunt voor je eigen woning schilderen, maar ook voor burens bijvoorbeeld. Hoe leuk om zo de woning op te leuken 😊. Raadpleeg Google of Pinterest voor meer creatieve ideeën. Materialen kun je soms ook laten bezorgen (bv. Hema).

Nieuwe dingen leren en ontwikkelen

Maak je eigen Memory-spel voor op de woning

Kies bijvoorbeeld foto's die te maken hebben met interesses of bekenden van elke cliënt. Zo wordt het extra persoonlijk.

Op je tablet met leuke en leerzame apps aan de slag

Een tablet heeft zoveel te bieden. Voor iedere doelgroep is er wat wils! Van memory tot puzzelen tot tekenen, YouTube, snapchatten tot snoezelapps. Kijk naar de interesses van je cliënt en vervolgens vind je op www.dichterbij.nl/e-health een hele lijst met leuke apps. Je kunt links in het menu snel filteren op type hulpvraag en vervolgens op apps. Je kunt ook selecteren of je een Android telefoon/tablet hebt of een iPhone of iPad.

Eenvoudige, leerzame websites voor cliënten

Van leren rekensommen maken of begrijpend lezen, tafeltjes maken tot leren solliciteren (als een cliënt dat wil!), leren koken, leren over reizen en verkeer, leren over liefde en relaties, uitleg over DigiD, de tandarts, de voedselbank, orgaandonatie, stemmen, zorgverzekeringen, OV chipkaart etc. De geselecteerde sites zijn visueel en hebben weinig en eenvoudige tekst. Daarmee zijn ze geschikt voor LVB-clienten.

[https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&hulpvraag\[\]=371869&hulpvraag\[\]=371821&hulpvraag\[\]=371818&hulpvraag\[\]=371815&hulpvraag\[\]=371812&hulpvraag\[\]=371809&hulpvraag\[\]=371756&hulpvraag\[\]=230140&hulpvraag\[\]=10893&hulpvraag\[\]=216078&name=&pageNum=1&type\[\]=10903](https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&hulpvraag[]=371869&hulpvraag[]=371821&hulpvraag[]=371818&hulpvraag[]=371815&hulpvraag[]=371812&hulpvraag[]=371809&hulpvraag[]=371756&hulpvraag[]=230140&hulpvraag[]=10893&hulpvraag[]=216078&name=&pageNum=1&type[]=10903)

Mediajungle spelen met cliënten: het spel over omgaan met social media

YouTube, Snapchat, Instagram, Facebook, WhatsApp, games... Soms zie je door de bomen het bos niet meer. En chat je nu veilig of zit er een adder onder het grasssssss? Media is net als de jungle: spannend, uitdagend en er is van alles te ontdekken en te beleven. Maar soms schuilt er ook gevaar! De Mediajungle is een bordspel in combinatie met een (web)app waarmee de spelers aan de hand van filmpjes, doe- en discussieopdrachten in gesprek gaan over mediagebruik. Van selfies, gamen en fun tot en met gameverslaving, online pesten en sexting. Kletsen over media is leuk en leerzaam maar de Mediajungle is ook een game die je wilt spelen en winnen! Een spel voor jong en oud, je kunt het overal spelen. Je kunt het lenen via onze uitleenservice. Vraag het hier aan:

<https://intranet.dichterbij.nl/#/infoplein/formulieren/aanvraagformulier-technologische-toepassingen> Via de uitleenservice hebben we maar 1 exemplaar, maar er is goed nieuws! Binnenkort komt het spel tijdelijk gratis digitaal beschikbaar. Volg de e-healthgroep voor berichtgeving hierover.

Koken, eten en drinken

Maak weekmenu's samen met cliënten

Maak samen met cliënten weekmenu's voor de komende tijd. Probeer zoveel mogelijk voor gezonde gerechten te kiezen. Wist je dat een zakelijk account voorrang geeft bij boodschappen doen bij Jumbo? Dit intranetbericht legt uit hoe dit werkt:

<https://intranet.dichterbij.nl/#/actueel/nieuws/in-het-nieuws-19-maart-2020>

Leer cliënten hoe ze online boodschappen kunnen bestellen voor de woning

Dit kan tegenwoordig natuurlijk vrij gemakkelijk. Leer cliënten ook hoe dit moet!

Makkelijke recepten die gezond zijn van onze eigen diëtisten

Deze zijn verzameld op intranet: <https://intranet.dichterbij.nl/#/groep-menu/dietisten/recepten>. Aan de linkerkant vind je verschillende recepten. Wil je meer weten over gezond koken? Via de link gezond koken en vind je aan de linkerkant in het menu de tips. <https://intranet.dichterbij.nl/#/groepen/gezond-koken/1118>

Laat cliënten een boodschappenlijstje maken

Mijn Boodschappenlijst is een website waarop je heel simpel boodschappenlijsten kunt samenstellen. Je vindt er ruim 1151 foto's van producten die zijn onderverdeeld in 23 categorieën en 90 subcategorieën. Alle foto's zijn voorzien van tekst en geluid, waardoor het ook voor mensen die niet kunnen lezen mogelijk is een boodschappenlijst samen te stellen of te gebruiken. Je print het boodschappenlijstje uit en neemt het mee naar de supermarkt of bekijkt het ter plekke online. <https://mijnboodschappenlijst.nl/start/>

Leer over gezonde voeding

Dat kan op allerlei manieren. Twee tips:

- Kijk op Gezond (website van Steffie): een website die je op een leuke en makkelijke manier leert om gezonde keuzes te maken en meer te bewegen. Spelletjes over welk product de beste keuze is, beweegtest, oefeningen doen. <https://www.kijkopgezond.nl/>
- Maak een eigen quiz voor cliënten over voeding. Dat kan op papier, maar denk ook eens aan een filmpje, of heel simpel met een website als Kahoot. https://kahoot.com/?utm_name=controller_app&utm_source=controller&utm_campaign=controller_app&utm_medium=link.

Mocht dit jou op ideeën brengen en ga jij daadwerkelijk zo'n quiz maken/doen, deel deze dan even met ons, dan kunnen wij die verspreiden. Mocht je een gebrek aan kennis hebben? Neem dan eens contact op met een van de diëtisten van Dichterbij.

Leer cliënten zelf gerechten koken

In het kader van het vergroten van de zelfredzaamheid en nieuwe dingen leren: leer cliënten zelf bepaalde gerechten koken. Een paar toffe manieren om dat te doen:

- Een papieren stappenplan met foto's
- Allerhande kids: wat heb je nodig voor en hoe maak je bijvoorbeeld een boterham met gebakken ei, pindasoep, Italiaanse gehaktballetjes of een wrap? Op deze website

staan 30 recepten stap voor stap uitgelegd. Super leuk vormgegeven ook!

https://www.ah.nl/allerhandekids/?ah_campaign=intern&ah_mchannel=allerhande&ah_linkname=allerhande_kids&ah_fee=0&ah_source=recepten.zoekresultaat.video.index

- Jumbo kookvideo's: hoe bak je zalm of pannenkoeken? Hoe maak je een spiegelei of stampot? Een biefstuk? En hoe kook je pasta? Op deze website vind je zo'n 120 instructievideo's die antwoord geven op dit soort vragen. Het zijn korte, eenvoudige en duidelijke video's. Deze recepten zijn in 20 minuten klaar:
<https://www.jumbo.com/recepten/moeilijkheidsgraad/eenvoudig/quick-filters/ready-in-20-minutes/>



Andere ideeën:

- Ga eens cupcakes maken en versieren. Let op de calorieën! Google biedt uitkomst ☺
- Organiseer samen met cliënten een picknick
- Organiseer een high-tea en laat cliënten meehelpen
- Organiseer een pizza-avond. Wist je dat je met volkoren wraps als bodem gezondere pizza's kunt maken?
- Ga je bakken? Laat cliënten meedoen! Met een automatische appelschiller met een knop kun je cliënten de (aard)appels laten schillen. Dit werkt heel goed. Bestel deze hier: <https://schakelspeelgoed.nl/speelgoed/eenknops/automatische-schiller#intro>. Je hebt er ook een knop voor nodig, zoals de Powerswitch waar je huishoudelijke apparaten op kunt aansluiten. Je hebt een eenvoudige <https://www.dichterbij.nl/e-health#aantalPerPagina=25&name=Power%20switch&pageNum=1> en uitgebreide <https://www.dichterbij.nl/e-health?&name=Powerlink>.

Overige

Vlogs maken voor werving van nieuwe medewerkers

Misschien kun je filmpjes maken met je smartphone waarin je bijvoorbeeld een beeld geeft van het reilen en zeilen op jullie woning, waarin cliënten iets leuks vertellen, waarin cliënten vertellen over hoe fijn het is om bij Dichterbij te werken. Tips nodig hoe je een vlog maakt? Word lid van de groep vloggers op intranet en hier vind je een checklist en praktische tips: <https://intranet.dichterbij.nl/#/groepen/vloggers/1408/profile>

Heb jij nog meer tips die de moeite waard zijn?



Dit is de eerste versie van dit boek. We hopen dat jullie er iets aan hebben en dat het inspiratie brengt voor een fijne dag. Meer ideeën? Laat het weten. We updaten dit boek komende tijd iedere 2 weken met jullie leuke ideeën. Mail je tips naar Miranda van Berlo: m.vanberlo@dichterbij.nl