

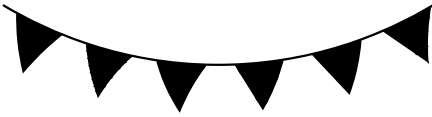
Nationale Ouderendag activiteitenboek



***Dit activiteitenboek is ontwikkeld
door Meppel Actief,
speciaal voor de Nationale Ouderendag 2021.***

***In dit boek staan eenvoudige, laagdrempelige
(beweeg)activiteiten die gedaan kunnen worden
door én met ouderen.***

***Wij wensen iedereen veel plezier toe met het doen
van de (beweeg)activiteiten uit het
activiteitenboek!***



Luisterbal

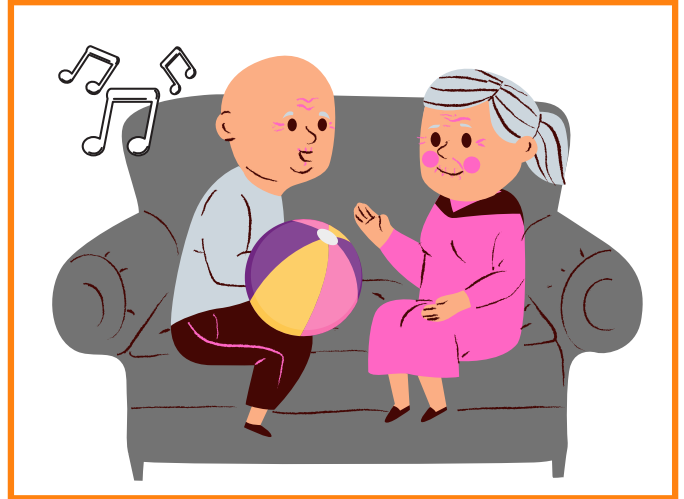
AANTAL DEELNEMERS

Vanaf 2 deelnemers

MATERIAAL

- Een zachte bal
- Geluidsinstallatie met bekende liedjes van vroeger

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De deelnemers zitten of staan in een kring. Een deelnemer krijgt de bal en er wordt een bekend liedje afgespeeld. Er wordt met de deelnemers afgesproken dat de bal naar een andere deelnemer wordt gegooid bij het horen van een specifiek woord in het liedje (bijvoorbeeld het woord "zon"). Nadat het liedje afgelopen is, kan er een ander liedje en specifiek woord worden uitgekozen.

REGELS

1. De bal mag alleen naar een andere speler worden gegooid wanneer het specifieke woord in het liedje te horen is.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Kies een makkelijker liedje uit, bijvoorbeeld met een trager tempo.
- In plaats van gooien kan de bal ook worden gerold of worden doorgegeven.

Moeilijker:

- Kies een moeilijker liedje uit, bijvoorbeeld met een sneller tempo.
- Voeg meer ballen aan de kring toe.



Het grote dobbelspel



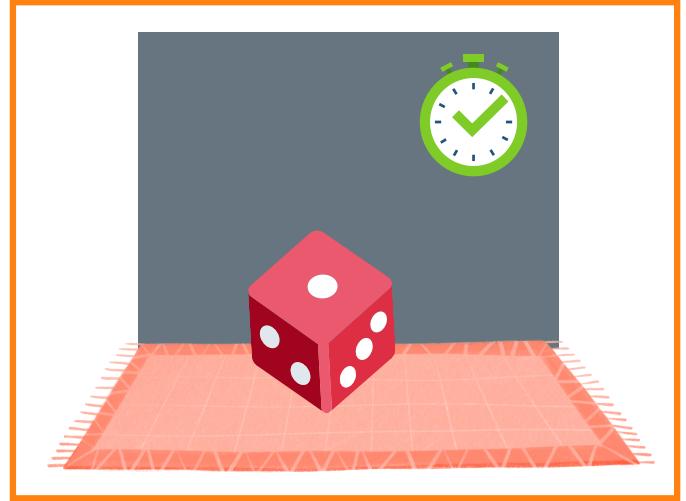
AANTAL DEELNEMERS

2 - 6 deelnemers

MATERIAAL

- Minimaal 1 dobbelsteen

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De deelnemers zitten in een cirkel. Er wordt een timer gezet van 1,5 tot 3 minuten. Een deelnemer krijgt een dobbelsteen en begint met dobbelen. Als de dobbelsteen op 1 komt, wordt de dobbelsteen doorgegeven naar links. Komt de dobbelsteen op 6, dan wordt hij doorgegeven naar rechts. De deelnemer die de dobbelsteen heeft wanneer de timer afgaat, verliest.

REGELS

1. Zo snel mogelijk dobbelen.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

-

Moeilijker:

- Meer dobbelstenen



Bekergooien met sokken



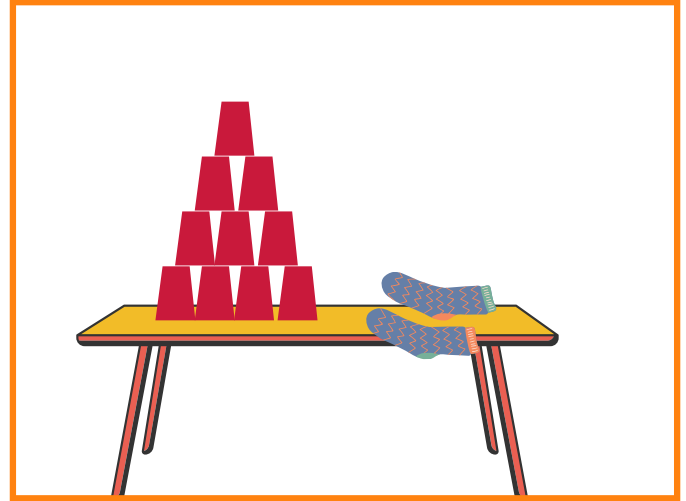
AANTAL DEELNEMERS

2 - 6 deelnemers

MATERIAAL

- 10 bekertjes van hardplastic
- 3 paar sokken (per paar in elkaar gevouwen)

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De 10 bekertjes worden in een piramide vorm gezet. Beginnend met 4 bekertjes, daarboven op 3, gevolgd door 2 bekertjes en helemaal bovenop 1. Er wordt nu bepaald vanaf welke afstand de piramide omgegooid mag worden, bijvoorbeeld 2 meter. Vervolgens probeert een deelnemer met een paar opgerolde sokken de piramide van bekertjes om te gooien. In totaal heeft de deelnemer drie kansen (3 paar opgevouwen sokken). Zijn de drie kansen voorbij? Dan wordt bekeken hoeveel bekertjes er zijn omgegooid. Vervolgens worden alle stappen herhaald voor de volgende deelnemer.

REGELS

1. Elke deelnemer krijgt drie kansen om de piramide om te gooien.
2. Er wordt gegooid vanaf het punt dat vooraf is afgesproken.
3. De bekertjes op de onderste rij zijn ook 'omgegooid' als ze zijn verplaatst door de worp.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- De afstand van de deelnemer tot de piramide verkleinen. Zodat de gooi afstand kleiner wordt.

Moeilijker:

- De afstand van de deelnemer tot de piramide vergroten.



Het ballonnenspel



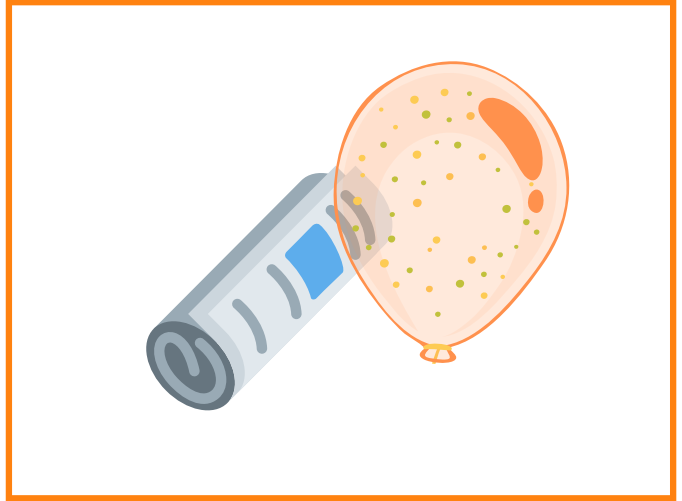
AANTAL DEELNEMERS

2+ deelnemers

MATERIAAL

- 1 opgeblazen ballon
- 1 krant/pollepel per deelnemer
- 1 zitplaats per deelnemer

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Alle deelnemers nemen plaats in/op een (rol)stoel in een kring. Elke deelnemer krijgt een opgerolde krant of pollepel. Het is de bedoeling dat de deelnemers samen de opgeblazen ballon in de lucht houden. Dit wordt gedaan door de ballon over te spelen door er met een opgerolde krant of pollepel tegen aan te slaan. Hoe lang kunnen jullie de ballon in de lucht houden?

REGELS

1. De ballon moet in de lucht blijven.

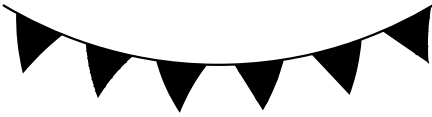
DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Alle deelnemers gaan dichterbij elkaar zitten.

Moeilijker:

- Alle deelnemers gaan verder uit elkaar zitten.
- De ballon mag niet terug naar de buurman/-vrouw.



Spinnenweb

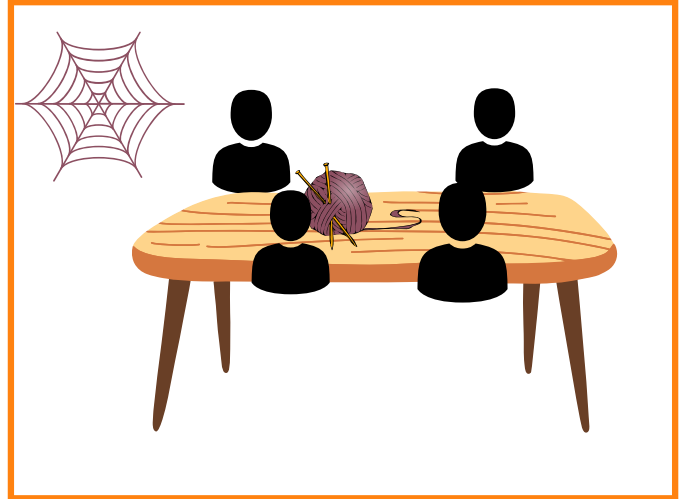
AANTAL DEELNEMERS

3+ deelnemers

MATERIAAL

- 1 bolletje wol
- 1 tafel
- Stoelen (aantal deelnemers)

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De deelnemers zitten aan tafel. Een deelnemer houdt het touwtje van het bolletje wol vast en rolt het bolletje wol naar een andere deelnemer. Deze deelnemer houdt vervolgens ook het touwtje vast en zo wordt de bol steeds doorgerold en weer vastgehouden. Het spel stopt als elke deelnemer het bolletje wol heeft gerold naar een ander. Er ontstaat een spinnenweb op tafel. Eventueel kan het bolletje ook weer opgerold worden door terug te rollen naar diegene die hem eerder heeft gerold. Dit wordt dan dan gedaan totdat het bolletje weer opgerold is.

REGELS

1. Rol het bolletje wol naar een andere deelnemer
2. Houd het touwtje altijd vast, ook wanneer een ander rolt.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Bolletje wol, zonder vast te houden laten rollen.
- Terugrollen naar diegene die rolde.

Moeilijker:

- Het bolletje mag niet worden terug gerold naar de deelnemer waar hij van kwam.
- Het bolletje wol kan ook gegooid worden.
- Deelnemers doen de activiteit staand.



Stopdans

AANTAL DEELNEMERS

3+ deelnemers

MATERIAAL

- Muziek
- Eventueel stoelen

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Er is één deelnemer of lesgever de DJ. Hij/zij zet de muziek aan en alle deelnemers gaan bewegen op de muziek. Zodra de DJ de muziek stopt, staat iedereen zo stil mogelijk. Zodra de muziek weer aangaat, mag iedereen weer bewegen.

Tip: kies muziek uit wat bij de deelnemers goed aanslaat.

REGELS

1. Alleen bewegen wanneer de muziek te horen is.
2. Geen muziek? Dan staat iedereen zo stil mogelijk.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Zittend op een stoel.

Moeilijker:

- De deelnemer die als laatste stil staat is af.



Flipperkast

AANTAL DEELNEMERS

Iedereen die om de tafel past

MATERIAAL

- 1 tot 5 ballen
- Stoelen voor deelnemers
- Tafel
- Wc-rollen (keukenrollen)

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Iedereen zit rondom de tafel. Op de tafel worden wc-rolletjes geplaatst. De spelbegeleider legt de bal op de tafel, en start het spel. De deelnemers proberen door middel van duwen en slaan tegen de bal, alle wc-rolletjes om te stoten. De bal(len) mag hierbij niet van de tafel af vallen.

REGELS

1. De wc-rolletjes moeten omgestoten worden door de bal.
2. Als alle wc-rollen om zijn is het spel afgelopen.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Kies ervoor om een grotere bal te gebruiken.
- Kies ervoor om grotere materialen op tafel te zetten.

Moeilijker:

- Kies ervoor om een kleinere bal te gebruiken.
- Kies ervoor om kleinere materialen op tafel te zetten.
- Ga in een kring zitten zonder tafel, en speel het spel met de voeten.



Paraplu darten



AANTAL DEELNEMERS

Vanaf 1 deelnemer

MATERIAAL

- Paraplu
- 5 gooi objecten, zoals sokken of ballen
- Papier
- Pen of potlood
- Plakband
- Stoel

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Op ieder vlak van de paraplu worden papiertjes met punten geplakt.

Elke persoon die mee doet mag vijf keer achterelkaar gooien in de paraplu. Het doel is dat de spelers individueel zo veel mogelijke punten weten te scoren. Wie aan het einde de meeste punten heeft wint.

REGELS

1. De paraplu moet op 2 meter afstand staan op de kop.
2. Het gooien moet zittend vanuit de stoel.
3. Iedereen mag 5 keer per beurt gooien.

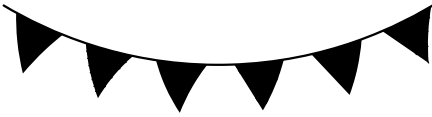
DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Als er naast de paraplu gegooid wordt, mag er nog een keer gegooid worden.
- De bal uit de paraplu halen na iedere keer gooien.

Moeilijker:

- Paraplu verder weg zetten.
- De paraplu laten vasthouden.
- Als er naast de paraplu gegooid wordt, telt dat als 0 punten.



Doorgeef spel

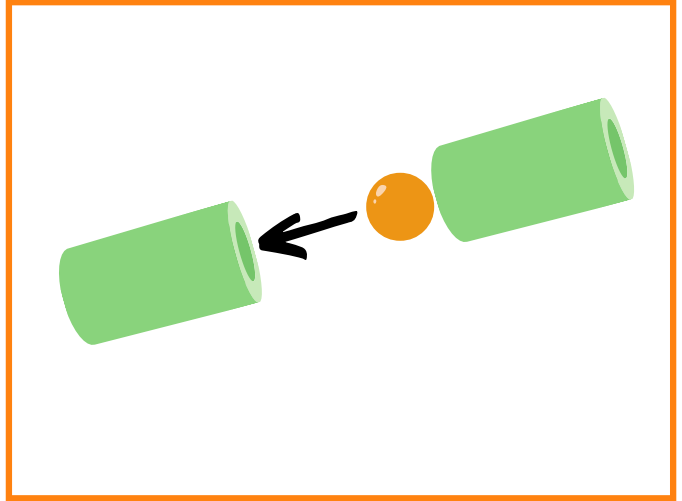
AANTAL DEELNEMERS

4+ deelnemers

MATERIAAL

- Per persoon 1 buis / keukenrol
- Klein balletje
- Eventueel stoelen

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De deelnemers moeten in een kring of een rij gaan zitten. Iedereen houdt de buis voor zich vast. Het is de bedoeling dat het balletje wordt doorgegeven via de buizen, totdat het de hele kring/rij rond is gegaan zonder te vallen.

REGELS

1. Het balletje moet via de buis naar de andere speler.
2. Het balletje mag niet vallen, bij het vallen moet het spel opnieuw beginnen.
3. Het balletje mag tussendoor niet vastgehouden worden met de handen.
4. Het balletje moet iedereen van de kring/rij gepasseerd zijn.

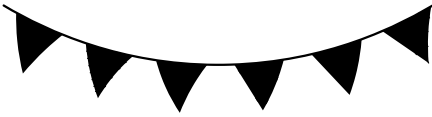
DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Het balletje mag vastgehouden worden.
- Bij vallen mag er verder gespeeld worden.

Moeilijker:

- Spelen met een tijdslimiet.



Jeu de sok

AANTAL DEELNEMERS

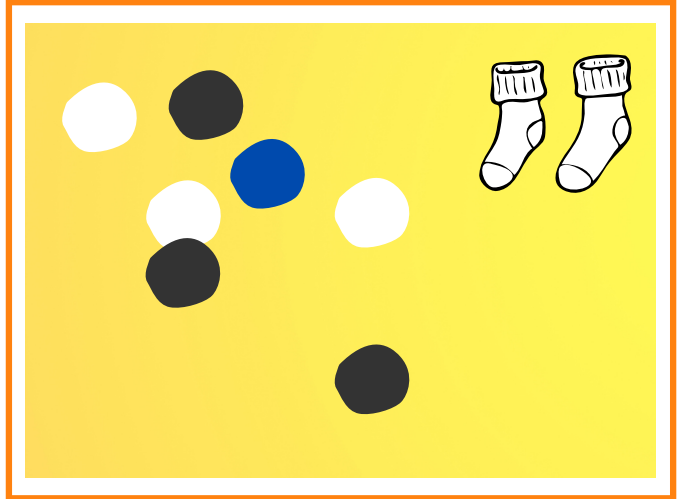
2 deelnemers

MATERIAAL

- 3 paar witte sokken
- 3 paar zwarte sokken
- 1 paar afwijkende kleur sokken

(Alle sokken per paar in elkaar gevouwen)

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Speel 1 tegen 1. Eén iemand begint en gooit de paar afwijkende kleur sokken een eindje weg, een leeg speelveld in. Daarna gooit hij/zij een wit paar sokken en probeert deze zo dicht mogelijk bij de afwijkende paar sokken te gooien. Hierna is de andere speler aan de beurt om een zwart paar sokken te gooien. Er wordt om en om gegooid totdat de sokken van beide deelnemers op zijn. Wie de meeste paar sokken het dichtst bij de afwijkende paar sokken heeft gegooid, heeft gewonnen.

REGELS

1. Spreek met elkaar een lijn af vanaf waar gegooid wordt.
2. Uiteindelijk wint degene die de meeste paar sokken het dichtst bij de afwijkende kleur sokken gooit.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Probeer 3 tegen 3, iedereen gooit 1 paar sokken.
- Bepaal een maximale afstand (niet te ver).

Moeilijker:

- Spelen met een tijdslimiet.



Boter kaas en eieren



AANTAL DEELNEMERS

2 deelnemers

MATERIAAL

- 3 paar witte sokken
- 3 paar zwarte sokken
(Alle sokken per paar in elkaar gevouwen)
- Touwtjes (voor het maken van de vakken)

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Speel 1 tegen 1. Spreek af wie begint. De deelnemers proberen doormiddel van tactische keuzes de sokken om de beurt zo neer te leggen zodat er 3 op een rij wordt gevormd. Is er een 3 op een rij? Speel nog een keer!

REGELS

1. Spreek af wie begint.
2. De deelnemers leggen om de beurt een paar sokken neer. Elke deelnemer krijgt een eigen kleur.
3. Sokken mogen niet in een vak worden neergelegd waar al een paar sokken ligt.
4. Geen winnaar? Begin opnieuw.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Speel in 2-tallen zodat je elkaar kan helpen met keuzes maken om 3 op een rij te krijgen.

Moeilijker:

- Het speelveld vergroten door extra vakjes maken.
- De paar sokken gooien in plaats van leggen, zodat de paar sokken ook in een niet gekozen vak kan vallen.



Paper plane flying



AANTAL DEELNEMERS

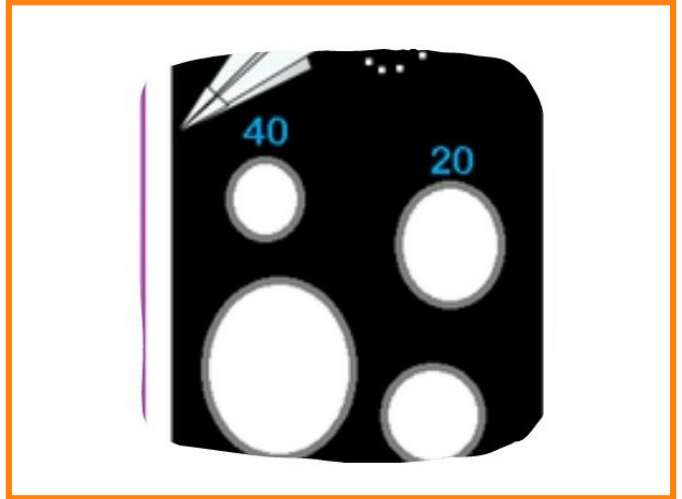
5 deelnemers per situatie

MATERIAAL

Benodigheden:

- Karton of oude krant
- A4-papier per deelnemer

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Knip in de kartonnen plaat, of oude krant, gaten van verschillende groottes. Geef deze gaten een puntenaantal. Bijvoorbeeld: 10 (groot gat), 20 (middelgroot gat), 50 (klein gat). Vouw van het A4 papier een vliegtuigje. Werp daarna het vliegtuigje door één van de gaten. Iedereen mag 5 keer werpen, en telt daarbij zijn punten bij elkaar op.

REGELS

1. Werp allemaal vanaf dezelfde lijn.
2. Het vliegtuigje moet helemaal door het gat heen.
3. Houd de punten goed bij.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Verklein de werpafstand.
- Maak de gaten groter.

Moeilijker:

- Vergroot de werpafstand.
- Maak de gaten kleiner.



Lucht dirigeren



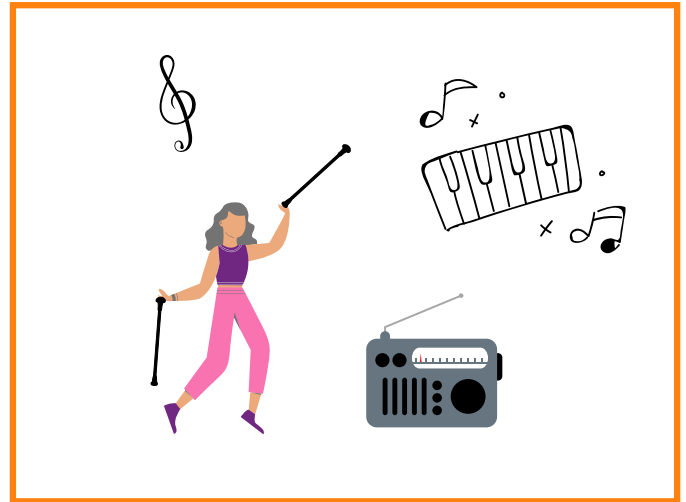
AANTAL DEELNEMERS

2+ deelnemers

MATERIAAL

- Geluidsinstallatie met muziek
- Voor iedere deelnemer 2 voorwerpen als stokken (bijvoorbeeld pollepels)
- Een begeleider (dirigent)

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De groep deelnemers zitten of staan samen met de dirigent, op ruime afstand van elkaar, in een kring. De dirigent kiest muziek uit om samen met de groep deelnemers op te gaan "lucht dirigeren". De dirigent maakt bewegingen met de stokken in de hand op de maat van de muziek. De deelnemers doen de bewegingen met de stokken in de hand na. De deelnemers mogen uiteraard lekker uit hun dak gaan!

REGELS

1. De deelnemers doen de bewegingen van de dirigent na.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Kies trage muziek.
- Maak de bewegingen langzamer en/of makkelijker.

Moeilijker:

- Kies snelle muziek.
- Maak de bewegingen sneller en/of moeilijker.



Hoeveel zie jij er?



AANTAL DEELNEMERS

Groepjes van 3-4 personen

MATERIAAL

1. Objecten mogen maar 1x per ronde genoemd worden
2. Je hebt 30 seconden de tijd om alles op te noemen.

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

De deelnemers zitten in een groepje bij elkaar. Er wordt een kleur genoemd en daarvan moet je zoveel mogelijk objecten van die kleur in de kamer opnoemen binnen 30 seconden. De deelnemers gaan tegen elkaar opbieden hoeveel een ieder er kan opnoemen. Degene met het hoogste bod mag het gaan proberen. Lukt het om het aantal op te noemen heeft diegene een punt. Daarna start weer een nieuwe ronde met een nieuwe kleur.

REGELS

1. De deelnemer heeft 30 seconden de tijd om alles op te noemen.
2. Objecten mogen maar 1x per ronde genoemd worden.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Meer tijd om alles op te noemen

Moeilijker:

- Minder tijd om alles op te noemen



Inhaalbal

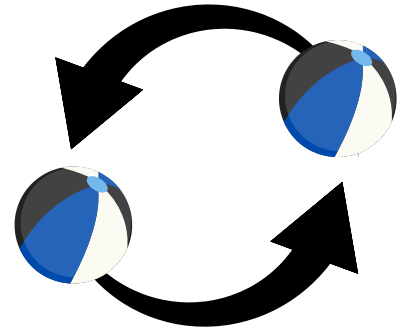
AANTAL DEELNEMERS

8-20 deelnemers

MATERIAAL

- 2 ballen

AFBEELDING



ACTIVITEITOMSCHRIJVING

Alle deelnemers staan of zitten in een kring. Het spel begint bij twee deelnemers die (ongeveer) tegenover elkaar staan/zitten. Zij krijgen allebei een bal. Ze geven in vooraf afgesproken richting de bal naar de volgende deelnemer in de kring toe. Het is de bedoeling om de andere bal in te halen.

REGELS

1. Je mag de bal niet gooien, alleen doorgeven.

DIFFERENTIATIE

Makkelijker:

- Op signaal de bal de andere kant doorgeven
- Het spel kan ook in twee teams. De deelnemers uit de teams zitten dan om en om en geven de bal door aan een teamgenoot.

Moeilijker:

- Extra ballen toevoegen