

Dagbesteding in coronatijden en daarna

Catalogus dagbestedingsactiviteiten

Januari 2021

Een samenwerking van

leuwerkei
vanboeijen
rman nerso



Voorwoord

De corona-pandemie en de daaruit voortvloeiende maatregelen hebben ingrijpende gevolgen voor de samenleving. Ook voor mensen met een verstandelijke beperking (VB) zijn de gevolgen groot. De pandemie kan angst voor besmetting en trauma bij doorgemaakte ziekte veroorzaken. Daarnaast kunnen mensen met een verstandelijke beperking door de coronamaatregelen geconfronteerd worden met beperkingen in bezoek en dagbestedingsvoorzieningen. Hierdoor wordt de vaste dag- en weekstructuur doorbroken, wat bij mensen met een verstandelijke beperking kan leiden tot stress en psychische ontregeling.

Inmiddels hebben de meeste zorginstellingen de dagbesteding in aangepaste vorm weer opgestart. Belangrijke aanpassingen hierbij zijn bijvoorbeeld dagbesteding op de woning en dagbesteding met dezelfde groep als waarmee de cliënt woont. Deze aanpassingen vragen om veranderingen in bestaande activiteiten en ontwikkeling van nieuwe activiteiten. Ondanks dat deze situatie veel creativiteit en aanpassingsvermogen van begeleiders en cliënten vraagt, heeft het ook laten zien dat er veel mogelijk is met de dagbesteding voor cliënten van alle niveaus. Daarnaast heeft de nieuwe situatie, met meer dagbesteding op de woning, op een deel van de cliënten een positief effect. De verwachting is dan ook dat de dagbesteding, ook na de coronacrisis, blijvend zal veranderen. Deze catalogus met dagbestedingsactiviteiten is opgesteld om verzorgers en verwanten van mensen met een verstandelijke beperking, en begeleiders en managers bij dagbestedingsvoorzieningen hierbij inspiratie te geven. De activiteiten zijn ontwikkeld met het idee dat dagbesteding een zinvolle activiteit moet zijn, gericht op het versterken of aanleren van vaardigheden binnen bepaalde domeinen. Participatie in de maatschappij en gezondheid zijn belangrijke onderliggende thema's. Om te toetsen of de dagbesteding beantwoordt aan het gestelde doel is bij de omschrijving van de activiteiten gebruik gemaakt van een schema ontleend aan de zogenaamde effectiviteitsladder van Veerman, van Yperen & Bijl (2017)*.

De catalogus is het resultaat van een samenwerking van medewerkers van zorginstellingen De Trans en Vanboeijen en onderzoekers van de academische werkplaats Verstandelijke Beperking en Geestelijke Gezondheid. Voor de catalogus hebben de medewerkers van de zorginstellingen, in overleg met de onderzoekers, de activiteiten die zij met hun cliënten doen op een systematische manier omschreven (Veerman, van Yperen & Bijl, 2017). Hiermee is een catalogus ontwikkeld met verschillende typen activiteiten voor cliënten van verschillende niveaus. Activiteiten kunnen aangeboden worden op individueel of groepsniveau of beide, en op locaties binnen of buiten. Hiermee is het ook binnen vigerende coronamaatregelen altijd mogelijk om een geschikte activiteit te zoeken.

Leeswijzer

De activiteiten in deze catalogus zijn opgedeeld in de categorieën sport & beweging, beleving, cultuur & hobby, arbeidsmatige activiteiten en educatie. Elke categorie bevat 4 tot 6 activiteiten. De omschrijvingen van de activiteiten zijn opgedeeld in de volgende onderdelen:

- *Doel*: op welke vaardigheden de activiteit een positieve invloed heeft.
- *Doelgroep*: voor cliënten met welke mate van verstandelijke beperking de activiteit geschikt is. Dit is echter altijd op inschatting van de begeleiding, omdat er veel diversiteit bestaat tussen cliënten (ook bij dezelfde mate van verstandelijke beperking).
- *Aanpak*: uitleg over hoe de uitvoering van de activiteit in zijn werk gaat. Hierin wordt aangegeven of de activiteit individueel of in groepen aangeboden kan worden, welke materialen, ruimtes of locaties nodig zijn voor de activiteit en hoe de praktische uitvoering van de activiteit in zijn werk gaat.
- *Uitvoerder*: wie de begeleiding van de activiteiten kan doen.
- *Variaties*: hoe de activiteit ook op een (net) andere manier uitgevoerd kan worden.
- *Meer informatie*: websites, boeken of andere bronnen met meer informatie over deze activiteit.

Een begeleider die inspiratie zoekt voor dagbestedingsactiviteiten kan de catalogus in zijn geheel doornemen. Er is echter ook de mogelijkheid om te zoeken naar een geschikte activiteit. Hiervoor kan het bijgevoegde Excel-document gebruikt worden. Hierin kan een begeleider aangeven voor welke mate van verstandelijke beperking, welke categorie van activiteiten en welke locatie (binnen of buiten) een activiteit gezocht wordt. Vervolgens geeft het Excel-document een overzicht van de namen en paginanummers van mogelijk geschikte activiteiten.

* van Yperen, T., Veerman, J. W., & Bijl, B. (2017), *Zicht op effectiviteit: Handboek resultaatgerichte ontwikkeling interventies in de jeugdsector*. Rotterdam: Lemniscaat.

Inhoudsopgave

Sport & beweging	5
Fietsen	6
Duo-fietsen	7
Wandelen	8
Bewegen/bewogen worden op muziek	9
Beleving	10
Klankschalen	11
BiMmen	12
Tovertafel UP	13
Feestelijke hapjes maken en eten	14
Cultuur & hobby	15
Schilderen	16
Schilderen op muziek	17
Creatieve multiroom-activiteiten	18
Talent(en) op locatie	19
Toneel, theater, musical	20
Arbeidsmatige activiteiten	21
Zwerfvuil prikken	22
Aanmaakhout zagen	23
Materiaal vervoeren met bus	24
Nestkasten maken	25
Borden maken van klei	26
Lichtschaal/lichtbol maken	27
Educatie	28
Boodschappen doen	29
Tuin- en gebouwonderhoud	30
Kantinewerkzaamheden	31
De groeten doen aan	32
(Educatieve) filmpjes kijken	33

Sport & beweging

Fietsen

Doel: bewegen, bevorderen van de vitaliteit en conditie, ervaren van de buitenlucht en plezier

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* fiets voor iedere deelnemer, indien nodig een driewielerfiets
- *Groepsmaat:* 1 begeleider bij 2-4 cliënten of 2 begeleiders bij 5-8 cliënten. Mogelijk is het het beste om 2 begeleiders mee te hebben tijdens deze activiteit. Dan kunnen de begeleiders mogelijk opsplitsen als er iets gebeurt. Verder is het belangrijk dat de groepsmaat en – samenstelling zo is dat dit te overzien is voor de begeleiding en geen onderlinge spanning oplevert.
- *Uitvoering:* de begeleiding schat in wie mee kunnen. Er kunnen alleen cliënten mee die instructies kunnen opvolgen en met onverwachte situaties kunnen omgaan. Vooraf een verkeersveilige route bepalen. Vervolgens met de cliënten en begeleider(s) gaan fietsen.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: afhankelijk van de deelnemers en de weersomstandigheden kan een korte of lange route gekozen worden

Meer informatie: -



Duo-fietsen

Doel: bewegen, bevorderen van de vitaliteit en conditie, spierontwikkeling, houding verbeteren, ervaren van de buitenlucht en plezier

Doelgroep:

- Cliënten met een ernstige meervoudige beperking
- Cliënten met een ernstige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* duo-fiets, tandem of rolstoelfiets
- *Groepsgrootte:* tijdens deze activiteit is 1 op 1-begeleiding nodig. Wel kunnen meerdere cliënten en begeleiders samen gaan fietsen.
- *Uitvoering:* vooraf een geschikte, verkeersveilige route bepalen, afhankelijk van de cliënt en weersomstandigheden. De begeleider fietst samen met cliënt op duo-fiets, tandem of rolstoelfiets

Uitvoerder: activiteitenbegeleider, stagiaire, bewegingsagoog of vrijwilliger

Variaties: afhankelijk van de cliënt en weersomstandigheden kan een lange of korte route gekozen worden.

Meer informatie: -



Wandelen

Doel: bewegen, bevorderen van de vitaliteit en conditie, spierontwikkeling, houding verbeteren, ervaren van de buitenlucht en plezier

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking
- Cliënten met een matige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* schoenen die geschikt zijn om op te wandelen.
- *Groepsgrootte:* 1 begeleider bij 2-4 cliënten of 2 begeleiders bij 5-8 cliënten. Mogelijk is het het beste om 2 begeleiders mee te hebben tijdens deze activiteit. Dan kunnen de begeleiders mogelijk opsplitsen als er iets gebeurt. Verder is het belangrijk dat de groepsgrootte en – samenstelling zo is dat dit te overzien is voor de begeleiding en geen onderlinge spanning oplevert.
- *Uitvoering:* de begeleiding schat in wie mee kunnen. Er kunnen alleen cliënten mee die instructies kunnen opvolgen en met onverwachte situaties kunnen omgaan. Vooraf een verkeersveilige route bepalen. Indien het, om welke reden dan ook, lastig is om met de cliënten op de openbare weg te gaan wandelen, kan er ook voor gekozen worden om op het instellingsterrein te gaan wandelen. Vervolgens met de cliënten gaan wandelen.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: -

Meer informatie: -



Bewegen/bewogen worden op muziek

Doel: bewegen, bevorderen van de vitaliteit en conditie, motiveren, stimuleren en activeren

Doelgroep: alle doelgroepen

Aanpak:

- *Benodigheden:* een goed geventileerde ruimte, waar voldoende bewegingsruimte is, een goed functionerende geluidsinstallatie en muziek.
- *Groepsgrootte:* individueel of in een groep. De groepsgrootte dient aangepast te worden aan de grootte van de ruimte, zodat iedereen voldoende bewegingsruimte heeft.
- *Uitvoering:* vooraf geschikte muziek uitzoeken en eventueel bepalen welke bewegingen of dansjes gedaan gaan worden. Inspiratie hiervoor kan gezocht worden op bijvoorbeeld YouTube.

Uitvoerder: begeleiding, in eerste fase mogelijk met ondersteuning van een bewegingsagoog. Het is voor te stellen dat niet alle begeleiders van dansen houden. Daarom kunnen mogelijk binnen de organisatie een aantal begeleiders aangewezen worden die dit een leuke activiteit vinden en deze met verschillende groepen kunnen doen.

Variaties: bij mooi weer kan deze activiteit buiten gedaan worden

Meer informatie: <https://www.youtube.com/watch?v=dSqJhGDKuvM>



Beleving

Klankschalen

Doel: vergroten van alertheid, ontspanning, rust, energie en zintuigelijke ervaren

Doelgroep:

- Cliënten met een ernstige meervoudige beperking
- Cliënten met een ernstige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* klankschalen en een rustige omgeving.
- *Groepsgrootte:* deze activiteit kan zowel individueel als in een kleine groep worden gedaan.
- *Uitvoering:* de muzikagoog of activiteitenbegeleider hanteert de klankschalen. Een andere begeleider of stagiair observeert het gedrag en de houding van de cliënt.

Uitvoerder: muzikagoog of activiteitenbegeleider in samenwerking met een stagiair of vrijwilliger

Variaties: deze activiteit kan zowel individueel als groepsgewijs uitgevoerd worden. Eventueel kunnen andere percussie-instrumenten gebruikt worden, zoals mondharp, kalimba (duimpiano), bells, thunder drum, rainstick, ocean drum, wah wah tube, guiro met schraper, cabasa, triangel, maracas, shekeres, chime, tamboerijn. Deze activiteit is ook zeer geschikt voor de ouder wordende cliënt.

Meer informatie:

<https://www.happywithyoga.com/ontspanning/voordelen-van-klankschaal-sessies/>

Muzikaal bad met klankschalen. Workshop Jaap de Jong

www.muzikaments.nl › Juni › Klankschalen Jaap de jong



BiMmen

Doel: verbeteren van sociaal, emotioneel en fysiek welzijn, auditieve en sensitieve beleving, plezier, rust en ontspanning

Doelgroep:

- Cliënten met een ernstige meervoudige beperking
- Cliënten met een ernstige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* een veilige en rustige ruimte, waar geen storende geluiden (zoals open- en dichtgaande deuren) zijn. Daarnaast moet er in de ruimte voldoende ventilatie en ruimte om te bewegen zijn. Ook zijn een goedwerkende geluidsinstallatie en zachte materialen, zoals doeken, ballen en sponzen, nodig.
- *Groepsgrootte:* individueel, dit is een activiteit waarbij er 1 op 1-contact is tussen de cliënt en begeleider.
- *Uitvoering:* De begeleider gebruikt de zachte materialen om een luchtstroom te veroorzaken en om zachte of stevige druk of streling toe te passen. Tijdens de activiteit heeft de begeleider bewuste aandacht voor de cliënt en observeert hij/zij de reactie van de cliënt.

Uitvoerder: geschoolde activiteitenbegeleiders (in bezit van een BiM-certificaat) in samenwerking met stagiair, vrijwilliger of familie

Variaties: deze activiteit is ook zeer geschikt voor de ouder wordende cliënt

Meer informatie:

<https://www.vgn.nl/achtergrond/bimmen-win-win>

<https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/ernstige-meervoudige-beperkingen/emb-methode-ervaar-het-maar-eiv>

Ik BiM,
jij BiMt,
wij BiMmen

Tovertafel UP

Doel: plezier, alertheid, beweging, ontwikkelen en onderhouden van cognitieve vaardigheden, zintuigelijk ervaren en sociale interactie

Doelgroep: alle doelgroepen

Aanpak:

- *Benodigheden:* een Tovertafel, ruimte apart van de leefruimte, tafel waarvan de cliënt(en) met de armen het hele oppervlakte kunnen bereiken en indien van toepassing ruimte voor rolstoelen onder de tafel.
- *Groepsgrootte:* afhankelijk van het niveau van de cliënten, de individuele behoefte van dat moment en de beschikbare spellen, kan dit een individuele of groepsactiviteit zijn.
- *Uitvoering:* er zijn verschillende spellen die gespeeld kunnen worden op de Tovertafel. De begeleiding kiest een geschikte spel voor de cliënt(en) en laat de cliënt(en) hier zelfstandig of onder begeleiding mee aan de slag gaan. De ene cliënt doet actief mee, terwijl een ander op afstand meegeniet.

Uitvoerder: activiteitenbegeleider, stagiair, vrijwilliger of familie

Variaties: de Tovertafel UP heeft verschillende spellen, voor elk niveau. Deze kunnen zich richten op beleving, maar ook bijvoorbeeld op educatie. Wanneer het te duur is om een Tovertafel aan te schaffen voor elke groep, kunnen verschillende groepen mogelijk één Tovertafel delen

Meer informatie: <https://tovertafel.nl/>



Feestelijke hapjes maken en eten

Doel: zintuigelijk ervaren, gezelligheid en prikkels ervaren die op gepast wijze worden aangeboden

Doelgroep:

- Cliënten met een ernstige meervoudige beperking
- Cliënten met een ernstige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* grote keuken waarin rolstoelen kunnen staan en voldoende keukengerei (kommen, (staaf)mixer, blender, inductieplaat en bestek).
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep.
- *Uitvoering:* allereerst, een geschikt recept uitzoeken, een boodschappenlijstje maken en samen met de cliënt boodschappen doen. Het bereiden zoveel mogelijk samen met de cliënt doen, waarbij iemand zelf doet wat iemand zelf kan. Alles wat je gebruikt laten zien, horen, voelen, ruiken en proeven. Wees niet bang voor vieze handen bij de cliënt, laat de cliënten dingen ervaren zoals zij dat zelf willen. Let tijdens deze activiteit op de prikkelgevoeligheid bij de cliënt.

Uitvoerder: activiteitenbegeleider, stagiair, vrijwilliger of familie

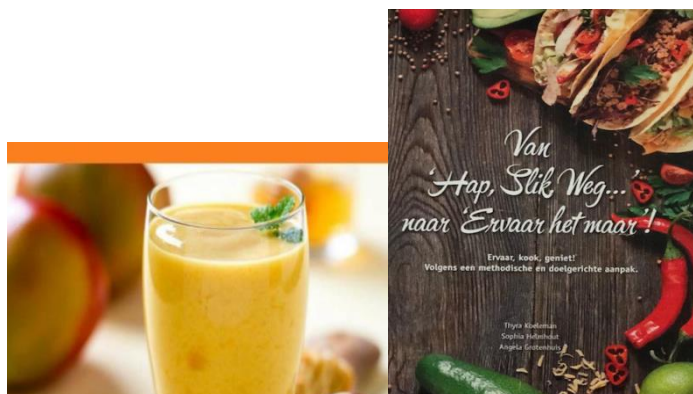
Variaties: per keer variëren in hapjes die gemaakt worden

Meer informatie:

<https://ervaarhetmaar.nl/>

Boek: Van hap, slik weg naar ..'Ervaar het maar'

Boek: Feestelijke hapjes- voor mensen met slikproblemen



Cultuur & hobby

Schilderen

Doel: plezier en motoriek, creatieve talenten en eigenwaarde stimuleren

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking
- Cliënten met een matige verstandelijke beperking

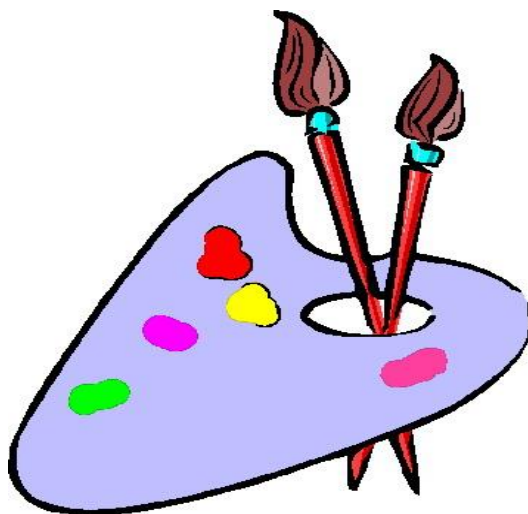
Aanpak:

- *Benodigheden:* ruimte met goed licht en passend/aangepast materiaal, zoals:
 - o Schilderdoek (Action)
 - o Water- of acrylverf (Action)
 - o Kwasten (standaard: Action; aangepast: speciaal zaak online)
 - o Sponsjes (huishoudzaak, Action)
 - o Standaard/schilders ezel (speciaalzaak online) of haak aan de muur
 - o Schort plastic (online)
 - o Folie voor op de grond (doe-het-zelf-zaak)
 - o Water
 - o Bakjes met zuignap (speciaalzaak online)
 - o Doeken
- *Groepsgrootte:* deze activiteit kan zowel individueel als in een kleine groep uitgevoerd worden.
- *Uitvoering:* geef elke cliënt een schilderdoek op een stevige standaard waar het doek op geklemd zit. Zet deze voor de cliënt. Bij cliënten in een rolstoel kan de standaard verticaal naast het bereik van de cliënt gezet worden of geklemd worden op het rolstoelblad.

Uitvoerder: activiteitenbegeleider, vrijwilliger of stagiair

Variaties: voor deze activiteit is 1 op 1- of groepsbegeleiding nodig, afhankelijk van het niveau en de beperking van de cliënten

Meer informatie: -



Schilderen op muziek

Doel: zelfbeschikking, plezier, ontspanning, trots, eigenwaarde, respect, waardering

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking
- Cliënten met een matige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* een goed functionerende geluidsinstallatie en schildersspullen, zoals:
 - o Schilderdoek (Action)
 - o Water- of acrylverf (Action)
 - o Kwasten (standaard: Action; aangepast: speciaal zaak online)
 - o Sponsjes (huishoudzaak, Action)
 - o Standaard/schilders ezel (speciaalzaak online) of haak aan de muur
 - o Schort plastic (online)
 - o Folie voor op de grond (doe-het-zelf-zaak)
 - o Water
 - o Bakjes met zuignap (speciaalzaak online)
 - o Doeken
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep
- *Uitvoering:* voor deze activiteit wordt in een tekening verdeeld in verschillende vlakken en deze vlakken worden genummerd. Het aantal vlakken is afhankelijk van het aantal nummers dat gespeeld gaat worden. Vervolgens kleuren de deelnemers tijdens elk nummer één van de vlakken in, afhankelijk van de kleuren/gevoelens het muziekstuk bij ze oproept

Uitvoerder: activiteitenbegeleider, begeleider van de woning en/of vrijwilligers

Variaties: -

Meer informatie:

<https://blog.kreanimo.com/schilderen-op-muziek-mooie-groeimindset-oefening/>



Creatieve multiroom-activiteiten

Doel: bevorderen van de creativiteit en ontspanning

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* ruimte met voldoende plek voor de verschillende activiteiten en de benodigde materialen voor de activiteiten
- *Groepsgrootte:* afhankelijk van de grootte van de ruimte en het aantal activiteiten dat aangeboden wordt
- *Uitvoering:* vooraf een combinatie van verschillende creatieve activiteiten bedenken. Hierbij kan gedacht worden aan kleuren, dvd kijken, tafeltennis, knutselen etc. Deze opzetten op verschillende plekken in de ruimte. Cliënten kunnen één of meerdere van de activiteiten doen

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: er zijn verschillende combinaties van creatieve activiteiten mogelijk

Meer informatie:



Toneel, theater, musical

Doel: zelfbeschikking, ontspanning, exploratie, zelfwaardering, expressie, trots en interactie

Doelgroep:

Alle doelgroepen

Aanpak:

- *Benodigheden:* een ruimte die uitnodigt om creatief met elkaar aan de slag te gaan (voldoende bewegingsruimte, voldoende ventilatie en een kwalitatief goede geluidsinstallatie aanwezig).
- *Groepsgrootte:* afhankelijk van wat er opgevoerd wordt en hoeveel rollen hierin te verdelen zijn.
- *Uitvoering:* de begeleiding denkt samen met de cliënten na over welke thema's aan bod kunnen komen. Vervolgens wordt hier een plan voor opgesteld en dit wordt geoefend en uitgevoerd. Eventueel kan de uitvoering worden opgenomen voor bijvoorbeeld het YouTube-kanaal van de instelling. Bij het delen van filmpjes via bijvoorbeeld YouTube is het belangrijk om de privacyregels in acht te houden en toestemming te vragen aan de cliënten en/of hun verwanten.

Uitvoerder: regisseur en activiteitenbegeleider

Variaties: voor inspiratie zijn op internet verschillende draaiboeken voor toneelstukken en musical te vinden.

Meer informatie:

https://www.youtube.com/channel/UCp6agM_ZZheupFPoVDmU0Vw



Arbeidsmatige activiteiten

Zwerfvuil prikken

Doel: participeren in de maatschappij, ontspanning en beweging

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* vuilniszakken en vuilnisprikkers.
- *Groepsgrootte:* één begeleider bij 2-4 cliënten of twee begeleiders bij 5-8 cliënten.
- *Uitvoering:* organiseren in overleg met de gemeente (bijvoorbeeld de afdeling Afvalstofheffing). Let bij het vaststellen van de routes ook op de verkeersveiligheid. De begeleiding schat in wie mee kunnen en gaat vervolgens één van de vaststaande routes lopen.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: variëren in de route (in overleg met de gemeente).

Meer informatie: -



Aanmaakhout zagen

Doel: participeren in de maatschappij en genereren van eigen inkomsten voor de groep

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* zagen en een veilige werkomgeving.
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep.
- *Uitvoering:* organiseren in overleg met bijvoorbeeld een tankstation of andere winkel, die het steigerhout wil verkopen. Begeleiding schat in welke cliënten kunnen zagen en met het materiaal om kunnen gaan. Vervolgens zagen de cliënten steigerhout in kleine stukjes en vullen hier een zak mee. Deze wordt verkocht bij de winkel in overleg waarmee deze activiteit is opgezet.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: -

Meer informatie: -



Materiaal vervoeren met bus

Doel: participeren in de maatschappij en genereren van eigen inkomsten voor de groep

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* bus waarmee materialen vervoerd kunnen worden.
- *Groepsgrootte:* 1-3 cliënten.
- *Uitvoering:* uitvoering in overleg met de opdrachtgever (bijvoorbeeld een particulier bedrijf). De begeleiding schat in welke cliënten klantvriendelijk zijn en welke groepssamenstelling onderling geen spanning oplevert. Vervolgens met de cliënten spullen of materialen van A naar B rijden.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: in coronatijden is het nodig om in de bus en tijdens het contact met de opdrachtgever een mondkapje te dragen. De begeleiding schat in welke cliënten dit kunnen.

Meer informatie: -



Nestkasten maken

Doel: creativiteit bevorderen en plezier

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* geschikte werkruimte, hout, spijkers, verf en benodigd gereedschap (zaag, hamer etc.).
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep.
- *Uitvoering:* onder begeleiding nestkasten maken en beschilderen. Deze nestkasten kunnen bijvoorbeeld verkocht worden aan collega's en familie.

Uitvoerder: activiteitenbegeleider in samenwerking met stagiair of vrijwilliger

Variaties: er kan gevarieerd worden met verschillende typen nestkasten voor verschillende soorten vogels.

Meer informatie: https://www.vogelbescherming.nl/in-mijn-tuin/nestkasten/zelf-een-nestkast-maken?gclid=EAlalQobChMIguHQ3JDS7QIVC5_VCh3ngg-UEAAYASAAEgJtPfd_BwE



Borden maken van klei

Doel: zintuigelijk ervaren, leren met klei werken, leren aanwijzingen van de begeleiding op te volgen en leren samenwerken (met de begeleiding)

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking
- Cliënten met een matige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* klei, deegroller of wals en dienblad
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep
- *Uitvoering:*
Stap 1: Fijne klei heb je nodig en een blok daarvan afsnijden.
Stap 2: Met een wals of deegroller het klei uitrollen. (Dit kan de cliënt doen onder begeleiding).
Stap 3: Je snijdt een rondje uit. Je kunt hiervoor de vorm bepalen door bijvoorbeeld een deksel van een ronde koektrommel om te trekken op de klei.
Stap 4: Krul de randen omhoog (Ook dit kan de cliënt doen).
Stap 5: Nu kun je het laten drogen op een dienblad (anders plakt de klei vast aan de tafel)
Stap 6: Bij Artterra gaat het hierna in een speciale oven die die klei bakt. Hierdoor wordt de klei hard.

Uitvoerder: Activiteitenbegeleider, stagiaire, familie of vrijwilliger

Variaties: -

Meer informatie: deze activiteit is omschreven door Artterra. Artterra is een arbeidsmatige groep dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. Zij maken verschillende spullen van keramiek. De producten worden hier in de mallen gegoten met gietklei, daarna glad geschuurd, in de oven gebakken, maar ook glazuren zij de producten.



Lichtschaal/lichtbol maken

Doel: licht arbeidsmatig werk, knutselen, verkopen

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* (grote) ballonnen aanwezig zijn, een zak cement (Ardalan w 40), een emmertje vulmiddel (Action), plamuurmes, verf, kwast, handschoenen en een teiltje.
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep.
- *Uitvoering:* De ballon opblazen en zet hem met knoop naar beneden op een emmer o.i.d. Trek eerst handschoenen aan. Cement in het teiltje doen. Hier warm water aan toevoegen en kneden tot er een dikke kneedbare substantie ontstaat. Daarna bekleed je de ballon van boven af aan met $\pm$ een halve cm dikke laag cement. Je maakt aan de onderkant wat uitsteeksels qua vorm voor een leuk effect.
Als je de vorm erin hebt zoals je hem graag wilt maak je op het laatst de bovenkant een beetje vlak, zodat hij goed kan staan als hij droog is. (dit is de bodem). Laat het cement drogen. Na ongeveer 24 uur de schaal/ bol van de emmer halen en de ballon lek prikken. Hierna de binnenkant nog laten drogen. Zet je schaal op de kop en smeer met een plamuurmes vulmiddel om de schaal, dit is voor de stevigheid en zorgt voor een mooi reliëf. Opnieuw laten drogen. Verf daarna de schaal in gewenste kleuren. Voor de binnenkant geeft een parelmoer verf, goud- of koperverf het meeste effect. Zet er een waxinelichtje in of een olielampje en je heb een prachtig sfeervol licht.

Uitvoerder: activiteitenbegeleider en/of ouder

Variaties: -

Meer informatie: -



Educatie

Boodschappen doen

Doel: participeren in de maatschappij

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking
- Cliënten met een matige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* boodschappentassen en vervoer naar de supermarkt (als deze niet lopend bereikbaar is).
- *Groepsgrootte:* in een kleine groep die voor de begeleiding te overzien is.
- *Uitvoering:* begeleiding schat in welke cliënten mee kunnen. Samen met de cliënten een boodschappenlijstje maken. Vervolgens samen de boodschappen halen en opruimen bij terugkomst .

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: in coronatijden is het nodig om in de supermarkt en eventueel in de bus/auto een mondkapje te dragen. De begeleiding schat in welke cliënten dit kunnen.

Meer informatie: -



Tuin- en gebouwonderhoud

Doel: verantwoordelijkheid leren dragen voor je omgeving en beweging

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigheden:* tuingereedschap.
- *Groepsgrootte:* individueel of in een kleine groep.
- *Uitvoering:* inventariseren wat er moet gebeuren in de tuin of rondom het gebouw. Met de cliënten afspreken wie wat gaat doen en wanneer.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: er kan gevarieerd worden in welke klussen aangepakt worden.

Meer informatie: -



Kantinewerkzaamheden

Doel: verantwoordelijkheid leren te dragen rondom pauzes en randvoorwaarden voor de pauzes

Doelgroep:

- Cliënten met een lichte verstandelijke beperking
- Cliënten met een matige verstandelijke beperking

Aanpak:

- *Benodigdheden:* koffiematerialen, schoonmaakmiddelen en overige benodigde materialen.
- *Groepsgrootte:* individueel of in een kleine groep.
- *Uitvoering:* de begeleiding schat in welke cliënten kunnen omgaan met het materiaal en de instructies kunnen overzien. Vervolgens geeft de begeleiding in stappen aan wat de cliënt qua kantinewerkzaamheden kan gaan doen. Hierbij valt te denken aan vaatwasser in- of uitruimen, koffie zetten, met een doekje over de tafel etc.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: -

Meer informatie: -



De groeten doen aan...

Doel: stimuleren van contacten, eigen regie, eigenwaarde, trots en blijdschap

Doelgroep: alle doelgroepen

Aanpak:

- *Benodigdheden:* opnameapparatuur.
- *Groepsgrootte:* individueel, er kunnen wel filmpjes van meerdere cliënten achter elkaar opgenomen worden.
- *Uitvoering:* in tijden van corona is er minder of geen contact met verwanten. Daarom is het voor cliënten leuk om voor de camera de groeten te doen aan hun verwanten. De begeleiders motiveren en stimuleren cliënten om na te denken over wie zij graag de groeten willen doen. Vervolgens nemen ze contact op met de contactpersoon van het Youtube-kanaal van hun instelling (bijv. Vanboeijen tv) of ze nemen dit zelf op. De begeleiders spelen een belangrijke rol in het tot stand brengen van de groeten doen uit naam van cliënten die dit zelf niet kunnen. De filmpjes kunnen gedeeld worden via het YouTube-kanaal van de instelling of met de verwanten. Bij het delen van filmpjes via bijvoorbeeld YouTube is het belangrijk om de privacyregels in acht te houden en toestemming te vragen aan de cliënten en/of hun verwanten.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: -

Meer informatie:

https://www.youtube.com/channel/UCp6agM_ZZheupFPoVDmU0Vw



(Educatieve) filmpjes kijken

Doel: educatie, ontspanning

Doelgroep: alle doelgroepen

Aanpak:

- *Benodigheden:* een goed werkende internetverbinding en een (smart-)tv, laptop, computer, tablet of telefoon waarop de filmpjes bekeken kunnen worden.
- *Groepsgrootte:* individueel of in een groep.
- *Uitvoering:* op YouTube zijn filmpjes te vinden die zeer geschikt zijn cliënten met een verstandelijke beperking. Een voorbeeld hiervan is het YouTube-kanaal de instelling Vanboeijen (Vanboeijen-TV). Hierop staan openbaar beschikbare filmpjes die specifiek gemaakt zijn voor mensen met een verstandelijke beperking, bijvoorbeeld over de wekelijkse viering, items vanuit de kinderboerderij etc.

Uitvoerder: begeleiding

Variaties: er kan gevarieerd worden tussen bijvoorbeeld educatieve filmpjes en filmpjes die meer op ontspanning gericht zijn.

Meer informatie:

https://www.youtube.com/channel/UCp6agM_ZZheupFPoVDmU0Vw

