



*Daar doe ik aan mee!*



# Activiteiten

voor Vrijwilligers en hun maatjes

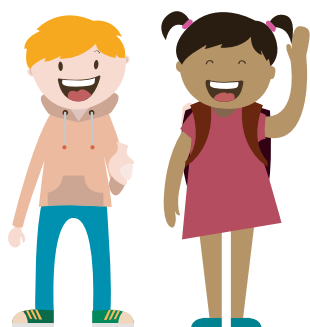
Rekening houdend met anderhalve  
meter samenleving.  
Suggesties voor binnen en buiten.

meetellen  
en meedoen

# Inhoudsopgave

**Intro**

pag 3



## Jeugd

### Algemeen

pag 4

Den Haag

pag 6

Rijswijk

pag 7

Leidschendam-Voorburg

pag 7

Delft

pag 8

Lansingerland

pag 10

Midden Delfland

pag 10

Pijnacker-Nootdorp

pag 11

Westland

pag 12

## Volwassenen

### Algemeen

pag 12

Den Haag

pag 13

Leidschendam-Voorburg

pag 13

Rijswijk

pag 14

Delft

pag 15

Lansingerland

pag 15

Pijnacker-Nootdorp

pag 16

Westland

pag 16

Midden Delfland

pag 16

## Coronaproof spellen

pag 17

## Bijlage Fietsen

pag 23

# Activiteiten voor Vrijwilligers en hun maatjes

Om jullie wat ideeën te geven wat je met je maatje (kind of volwassene) in deze Corona tijd kunnen doen, hebben we een klein overzicht van activiteiten per gemeente gemaakt. De activiteiten hebben we onderverdeeld in Jeugd en Volwassenen. Het zijn allemaal ideeën, suggesties voor zowel binnen als buiten.

We hopen dat jullie hierdoor geïnspireerd raken. Natuurlijk zijn activiteiten vaak helemaal niet zo strikt van elkaar gescheiden en kan je met je volwassen maatje ook best een leuke jeugd activiteit gaan doen en omgekeerd. De kosten kunnen met een maximum van € 20 per maand, eventueel gedeclareerd worden via het declaratieformulier vrijwilligers van Vrijwillige Thuishulp.

Heb je zelf leuke ideeën, laat het ons weten, dan vullen wij dit overzicht verder aan. Nieuwe ideeën zijn altijd welkom. Zo krijgen we met elkaar een groot overzicht van activiteiten, waar ieder iets leuks uit kan kiezen.



# Jeugd

## Algemeen:

Op deze plaats geven we jullie wat tips om gericht op internet te zoeken naar activiteiten die bij jouw kind, jouw maatje past, los van de gemeente waarin je actief bent.

## Google met Zoekterm: “virtuele musea”,

eventueel met toevoeging “kinderen”. Leuke tips zijn bijv:



■ <https://museumkids.nl/het-museum-bij-jou-thuis>

■ <https://www.anwb.nl/vakantie/ideeen/musea-met-virtuele-tours>

■ [https://www.rmo.nl/nieuws-pers/nieuwsberichten/museum-online-open/?gclid=EAIaIQobChMIpo\\_w0rX56AIVROR3Ch0JjAgREAAAYASAAEgji6PD\\_BwE](https://www.rmo.nl/nieuws-pers/nieuwsberichten/museum-online-open/?gclid=EAIaIQobChMIpo_w0rX56AIVROR3Ch0JjAgREAAAYASAAEgji6PD_BwE)

■ <https://samenspelen.online>

Corona ideeën voor buiten en binnen; dus op veilige 1,5 meter afstand van elkaar.

Erg leuke ideeën, gebruik makend van Whatsapp, maar zelf een variatie zonder social media bedenken kan natuurlijk ook .

■ <https://www.kidsproofplus.nl/nl>

Toegankelijke uitjes voor kinderen met en zonder beperking.

Google op “speeltuinen” of “wijkpark” en kijk op Googlemaps waar je in jouw omgeving naar toe kunt wandelen of fietsen.

Daarnaast zijn er ook de indoor speeltuinen:

<https://www.monkeytown.eu> met locaties in Delft, Bleiswijk, Rijswijk en den Haag.

Kijk bij de **bibliotheek** in jouw buurt en kijk waar/of er activiteiten zijn.

Vaak kan je er boekjes lezen of wordt er voorgelezen.

■ [www.bibliotheekdenhaag.nl](http://www.bibliotheekdenhaag.nl)

■ [www.dok.info](http://www.dok.info)

■ [www.bibliotheekoostland.nl](http://www.bibliotheekoostland.nl)

■ [www.bibliotheekwestland.nl](http://www.bibliotheekwestland.nl)



## **Filmhuis, buurthuis zijn ook mooie zoektermen.**

Daar vind je vaak leuke, goedkope activiteiten binnen, zoals bijvoorbeeld een leuke theatervoorstelling of een mooie film.

Bijvoorbeeld:

- <https://www.filmhuisdenhaag.nl/>
- <https://www.filmhuis-lumen.nl/>
- <https://www.culturaenzo.nl/>
- <https://www.theaterdakota.nl/>

## **Speelgoed uitleen**

Vaak kan je voor een klein bedrag per jaar een abonnement op een speel-o-theek afnemen, waardoor je regelmatig speelgoed voor een korte periode kunt lenen.

Brengt afwisseling en uitdaging!

Delft:

- <http://www.speeloke.nl/site/>

Pijnacker-Nootdorp:

- <http://www.speelothekharlekino.nl/>

Lansingerland:

- <https://sites.google.com/view/speelothek-de-speelhut/>

in Berkel en Rodenrijs

- <https://www.bibliotheekoostrand.nl/jeugd/speelotheken/de-vlieger.html>

in Bleiswijk

Westland:

- <https://www.bibliotheekwestland.nl/collectie/speel-o-theek.html>

via de lokale bibliotheken

Den Haag:

- <https://www.socialekaartdenhaag.nl/aanbod/1/speelotheken-den-haag>

Zes verschillende speelotheken in diverse wijken

# Den Haag

## Speeltuinen

- <https://www.kidsproof.nl/denhaag/blog/speeltuinen-in-en-om-den-haag-spelen-zoetermeer-delft-natuurspeeltuin-zomervakantie>
- <https://www.kidsproof.nl/DenHaag/Blog/Het-best-bewaarde-geheim-van-Den-Haag>

We lichten er een paar uit:

### Speeltuin bosjes van PEX

Evert Wijtemaweg 7, 2565 AA Den Haag

Bij PEX in de bosjes van Pex hebben ze bij droog weer een groot luchtkussen en een speelbinnenruimte.

### Kinderwerkplaats Spui

Spui 216A, 2511 BX Den Haag

In de kinderkwerplaats kunnen jongens en meisjes vanaf 4 jaar spelen knutselen en proefjes doen. Plezier staat voorop, er kan veilig gewerkt worden met echt gereedschap. Kosten 10 euro per kind

### Waterspeeltuin Zuiderpark

Henriëtte Roland Holstweg, 2533 SP Den Haag

## Andere tips

### MUSEON;

- <https://www.museon.nl/nl>

Stadhouderslaan 37, 2517 HV Den Haag

Het Museon is een populairwetenschappelijk museum in Den Haag met collecties op het gebied van geologie, biologie, geschiedenis, archeologie, natuurkunde, techniek en volkenkunde. Het Museon ligt tussen het Gemeentemuseum en het Omniversum, in het westen van de wijk Zorgvliet.

- <https://www.madurodam.nl/nl>

# Rijswijk

## Het Akkertje

■ [www.het\\_akkertje\\_-\\_middin](http://www.het_akkertje_-_middin)

**Speeltuin Te Werve Tuin:** Idenburglaan 58a, Rijswijk

## Buvelio Wijk en speeltuinvereniging

■ [www.buvelio.nl](http://www.buvelio.nl)

Wilhelminapark

# Leidschendam/Voorburg

## Vlinders aan de Vliet

Veursestraatweg 195A

2264 EG Leidschendam

■ [www.vlindersaandevliet.nl](http://www.vlindersaandevliet.nl)

Vlinders aan de Vliet of de tropische vlinder jungle is een bezoekje waard.

Leuk voor zowel kinderen als volwassenen.

## Houtzaagmolen de salamander

De Wiek 19 - 2265 VK Leidschendam

■ [www.molendesalamander.nl](http://www.molendesalamander.nl)

Deze houtzaagmolen kun je op woensdagmiddag en zaterdagmiddag bezoeken.

Er staan vrijwilligers klaar om je alles over de molen te vertellen.

Leuk voor zowel kinderen als volwassenen.

## Speeltuin Rozenlaan in Leidschendam

■ <https://leidschendamspespeeltuinvereniging.nl/>

## Waterspeeltuin Opa's veldje

Tuinluststraat 25, 2275 XZ Voorburg

## Trixs indoor trampoline park

■ <https://www.trixs.nl/>

## Het park van Buitengoed Dorrepaal

Hier kun je wandelen de tuinwinkel bezoeken, er is een speeltuin, thee tuin en dierweide.

Adres: Westvlietweg 115, 2267 AK Leidschendam

# Delft

## Speeltuinen

<https://www.kidsproof.nl/denhaag/blog/lekker-spelen-in-delft-speeltuinen-water-speeltuin-natuurspeeltuin>

### We lichten er een paar uit:

■ <http://www.speeltuinwesterhonk.nl/>

Wat begon als een eenvoudige speelplek voor de jeugd, is nu uitgegroeid tot een plaats waar kinderen met en zonder beperkingen ongestoord en veilig kunnen spelen. Er is ook een terras met een kiosk aanwezig waar een kopje koffie kan worden gekocht en de beheerder toezicht houdt.

■ <https://buytendelft.nl/Waterspeeltuin en Stadsboerderij>

De stadsboerderij is natuurlijk fantastisch voor elke dierenliefhebber.

Stadsboerderij BuytenDelft

Korftlaan 3a

2616 LJ Delft





## Andere tips:

### ■ <https://www.papaverdelft.nl/>

Leuke, leerzame, beleef de natuur activiteiten voor jong en oud.

Korftlaan 6, 2616 LJ Delft

De Papaver is bereikbaar met lijn 63 Delft, Station – IKEA (– Delftse Hout). Van april tot en met augustus rijdt deze door tot het einde van de Korftlaan. In de wintermaanden stopt deze bij de Olof Palmestraat.

### ■ [www.arboretum-heempark-delft.nl](http://www.arboretum-heempark-delft.nl)

Dit is beslist een leuk, gezond en gratis uitje voor oud en jong! Lekker buiten wandelen en genieten van de natuur. Er zijn fantastische hoekjes, bruggetjes en paadjes. Zoeken naar paddenstoelen of gewoon allerlei kleuren blaadjes verzamelen.

Het Arboretum-Heempark ligt aan de linkerkant van de ingang van Natuur- en Milieucentrum De Papaver.

Vanaf station Delft neemt u lijn 64 richting Aan 't Korft. [ 20 min]Uitstappen bij halte 'Kinderboerderij'. De bus gaat doordeweeks overdag elk kwartier en 's avonds elk half uur. In het weekend rijdt de bus, zowel overdag als 's avonds, elk half uur.

Tegenover de Kinderboerderij leidt een voetpad naar het Arboretum-Heempark en Natuur- en Milieucentrum De Papaver.

### ■ <https://www.tudelft.nl/botanischetuin/activiteiten/>

In de Botanische Tuin Delft is onderdeel van de TU Delft. De tuin uit 1917 heeft verschillende thema's. Er is een parkachtige bomentuin, een kruidentuin, een kassencomplex met tropische en subtropische planten en een 'midentuin' waar je nuttige- en siergewassen kunt bekijken. De tuin heette vroeger de Cultuurtuin voor Technische Gewassen. Daarom vind je er nog steeds veel nuttige en leerzame planten. Maar nu is de tuin vooral heel erg mooi om naar te kijken. Adres: Lorentsweg 1, 2628CJ Delft

### ■ <https://www.tudelft.nl/sciencecentre/>

Science Centre Delft geeft een kijkje in de keuken van de TU Delft. Het is een wereld vol wetenschap en techniek. Wat gebeurt er in de faculteiten op de campus? Welk onderzoek doen ze en wat merken we daarvan in de maatschappij? In het Science Centre Delft is een afspiegeling van de onderzoeks- en studentprojecten van de TU Delft te zien.

En het museum daagt ook jou uit om zelf aan de slag te gaan tijdens de verschillende inloopworkshops. Speciale Corona proof activiteiten vind je op de website.

Adres: Mijnbouwstraat 120, 2628 RX DELFT

# Lansingerland

## Speeltuinen

### Bergschenhoek

Tuin van Floddertje, (natuur)speeltuin  
Ter hoogte van het Kwelderplantsoen  
2651 NE Berkel en Rodenrijs

### Berkel en Rodenrijs

Speeltuin de Kievit  
Wilgenlaan 5, 2651 TA Berkel en Rodenrijs  
Telefoon: (010) 511 38 69

■ [www.speeltuindekievit.nl](http://www.speeltuindekievit.nl)

### Bleiswijk

Waterspeeltuin  
Kenenburgweg, 2665 VS Bleiswijk

## Andere tip:

### Plaswijckpark

Binnen- en buitenspeeltuin in Rotterdam  
Plaswijckpark is het leukste familiepark om binnen en buiten te spelen.  
Ontdek Speelwijk, Dierenwijk en Wandelwijk!  
Attracties: Verkeerstuin, Waterfietsen, Rondvaartboot, Draaimolen, Boemeltrein,  
Kangaroetsjij  
Familiepark Plaswijckpark  
Ringdijk 20, 3053 KS Rotterdam

■ <https://www.plaswijckpark.nl/>

# Midden Delfland

## Voor inspiratie:

■ <https://puuurmiddendelfland.nl>

Veel natuur en wandelen, voor jong en oud!

# Pijnacker-Nootdorp

## Veel lokale wijkparkjes en speeltuinen.

**Skateparken:** Nootdorp-Ypenburg - Nootdorp naast de tennisbaan - Pijnacker Klapwijk

### Andere tip:

■ <https://www.culturaenzo.nl/> ontmoetingsplaats voor jong en oud met een bibliotheek en theater

# Westland

Kijk ter inspiratie vooral eens [samen met je maatje] op:

■ <https://www.bezoek-westland.nl/activiteiten>

Je kunt hier natuurlijk heerlijk fietsen en wandelen, op zoek naar sporen uit de geschiedenis, bunkers of juist op zoek naar lekkere streekproducten.

We lichten er een paar uit:

### De Watertuin Naaldwijk

Hier kan je genieten van Koi Karpers en Tropische Vogels.

Voor kinderen is er een kinderspeelruimte.

Grote Woerdlaan 38, 2671 CL Naaldwijk

Tel: 0174 614 600

■ [www.watertuin.nu/locaties/naaldwijk](http://www.watertuin.nu/locaties/naaldwijk)

### Westlands Museum

Bij het Westlands museum ga je langs voor een gezellig dagje Westlandse geschiedenis.

Er bevindt zich een levendige historische tuin, waarin een reconstructie is gemaakt met origineel materiaal van een Westlands tuinbouwbedrijf uit vroeger tijd.

Middel Broekweg 154, 2675 KL Honselersdijk

Tel: 0174-621084

■ [www.westlandsmuseum.nl](http://www.westlandsmuseum.nl)

# Volwassenen

## Algemeen:

Google vooral eens op bibliotheek, buurthuis of filmhuis, vaak is daar lokaal een leuke, betaalbare of gratis activiteit te vinden, variërend van een lezing, workshop of film tot een tentoonstelling.

Kijk bijvoorbeeld eens op:

- <https://www.bibliotheekdenhaag.nl>
- <https://www.dok.info>
- <https://www.bibliotheekoostland.nl>
- <https://www.bibliotheekwestland.nl>
- <https://www.bibliotheekaandevliet.nl>

- <https://www.filmhuisdenhaag.nl/>
- <https://www.filmhuis-lumen.nl/>
- <https://www.culturaenzo.nl/>
- <https://www.theaterdakota.nl/>

Google ook eens op **gratis stadswandeling/ gratis wandelroutes** en dan jouw stad of dorp.

## Bijvoorbeeld:

- <https://https://www.routeyou.com/nl-nl/location/walk/47414815/wandelen-in-zuid-holland-overzicht-van-alle-wandelroutes>

Uiteraard kan je op zoeken naar geschikte fietsroutes!

Ben je meer een museum liefhebber, maar wil je vanuit huis een museum bekijken?

Dat kan tegenwoordig ook heel goed via de computer!

- <https://www.anwb.nl/vakantie/ideeen/musea-met-virtuele-tours>
- <https://www.vogue.nl/cultuur/cultuur-nieuws/g31660622/musea-virtuele-tour-corona-virus-crisis-google-arts-culture>



# Den Haag

## **Parkoers/Zuiderpark:**

- Spelletjes te leen bij Parkoers (reserveren)
- Speurtocht te verkrijgen bij Parkoers
- BEELDEN Wandelroute Zuiderpark bij Parkoers te verkrijgen
- In het Zuiderpark hebben ze ook een gratis fitness plek

**Fietstocht samen met je maatje: kijk in de bijlage waar je een duofiets kunt huren.**

**HAAGSE MARKT:** Doe eens samen met je maatje boodschappen op de Haagse markt en kook samen een maaltijd.

# Leidschendam/Voorburg

## **Vlinders aan de Vliet**

Veursestraatweg 195A  
2264 EG Leidschendam

■ [www.vlindersaandevliet.nl](http://www.vlindersaandevliet.nl)

Vinders aan de Vliet of de tropische vlinder jungle is een bezoekje waard. Leuk voor zowel kinderen als volwassenen.

## **Houtzaagmolen de salamander**

De Wiek 19 - 2265 VK Leidschendam

■ [www.molendesalamander.nl](http://www.molendesalamander.nl)

Deze houtzaag molen kun je op woensdagmiddag en zaterdagmiddag bezoeken. Er staan vrijwilligers klaar om je alles over de molen te vertellen. Leuk voor zowel kinderen als volwassenen.



# Rijswijk

**Reptielenzoo "SERPO"** is een centrum voor slangen, krokodillen en andere reptiel- en sinds 2011 gevestigd in Rijswijk. Het huisvest Nederlands grootste collectie slangen en krokodillen. Het zorgt voor educatie, opvang en nakweek van diverse Herpetologie | herpetologische levensvormen.

Adres: De Bruyn Kopsstraat 10, 2288 ED Rijswijk

Telefoon: 070 737 0291

## Wandelen

Het Wilhelminapark in Rijswijk is een groot openbaar wandelpark dat eind 20e eeuw is aangelegd. De heuvels in het park zijn gecreëerd uit een voormalige vuilstort. Het park is ingeklemd tussen de A4, de Prinses Beatrixlaan en de spoorlijn Den Haag HS-Rotterdam.

Adres: Hazepad 5, 2287 DE Rijswijk

## Rijswijkse Bos

Park te Wervelaan 25, Rijswijk. Prachtig bos, waar het fijn wandelen is.

## Park Overvoorde

Van Vredenburgweg 172a, Rijswijk is een buitenplaats Het landhuis staat op een 6 hectare groot eiland in de vorm van een wapenschild en is toegankelijk middels monumentale toegangsbruggen. Het werd gebouwd in 1623 en in de 18e en 19e eeuw sterk gewijzigd. Het huis is gerestaureerd (winnaar van de gemeentelijke monumentenprijs 2010). Het landgoed is aangelegd in de Engelse landschapsstijl en bezit veel oude bomen. Het landhuis<sup>[1]</sup>, de bruggen uit 1722<sup>[2]</sup> en het park<sup>[3]</sup> zijn rijksmonumenten. Het bos om het eiland is voor het publiek toegankelijk

## Ballys Bowling

<https://www.ballysbowling.com/>

Volmerlaan 7C, 288GC Rijswijk



# Delft

## ■ <https://www.papaverdelft.nl/>

Leuke, leerzame, beleef de natuur activiteiten voor jong en oud.

Korftlaan 6, 2616 LJ Delft

De Papaver is bereikbaar met lijn 63 Delft, Station – IKEA (– Delftse Hout). Van april tot en met augustus rijdt deze door tot het einde van de Korftlaan. In de wintermaanden stopt deze bij de Olof Palmestraat.

## ■ [www.arboretum-heempark-delft.nl](http://www.arboretum-heempark-delft.nl)

Dit is beslist een leuk, gezond en gratis uitje voor oud en jong! Lekker buiten wandelen en genieten van de natuur. Er zijn fantastische hoekjes, bruggetjes en paadjes. Zoeken naar paddenstoelen of gewoon allerlei kleuren blaadjes verzamelen.

Het Arboretum-Heempark ligt aan de linkerkant van de ingang van Natuur- en Milieucentrum De Papaver.

Vanaf station Delft neemt u lijn 64 richting Aan 't Korft. [ 20 min]Uitstappen bij halte 'Kinderboerderij'. De bus gaat doordeweeks overdag elk kwartier en 's avonds elk half uur. In het weekend rijdt de bus, zowel overdag als 's avonds, elk half uur. Tegenover de Kinderboerderij leidt een voetpad naar het Arboretum-Heempark en Natuur- en Milieucentrum De Papaver.

## ■ <https://www.tudelft.nl/botanischetuin/activiteiten/>

In de Botanische Tuin Delft is onderdeel van de TU Delft. De tuin uit 1917 heeft verschillende thema's. Er is een parkachtige bomentuin, een kruidentuin, een kassencomplex met tropische en subtropische planten en een 'midentuin' waar je nuttige- en siergewassen kunt bekijken. De tuin heette vroeger de Cultuurtuin voor Technische Gewassen. Daarom vind je er nog steeds veel nuttige en leerzame planten. Maar nu is de tuin vooral heel erg mooi om naar te kijken.

Adres:

Lorentsweg 1, 2628CJ Delft

# Lansingerland

Rotterdam Airport ligt in de buurt, misschien leuk om eens een kijkje te nemen?

Verder is er hier vooral heel veel te wandelen en te fietsen.

Denk aan de Groenzoom, het Hoge- en Lage Bergsebos.

Museum Bleiswijk

## ■ <https://www.ovmb.nl/>

# Pijnacker-Nootdorp

Vanuit deze gemeente kan je heel gemakkelijk met de Randstadrail naar Rotterdam, Den Haag of Zoetermeer. Verder ligt Delft ook op fietsafstand.

In eigen dorp kan je kijken of er leuke activiteiten zijn in het lokale buurthuis.

Beiden geven toegang tot sociale en culturele activiteiten.

■ <https://www.culturaenzo.nl/>

■ <https://www.buurtenzo.nl/>

# Westland

Kijk ter inspiratie vooral eens [samen met je maatje] op:

■ <https://www.bezoek-westland.nl/activiteiten>

Je kunt hier natuurlijk heerlijk fietsen en wandelen, op zoek naar sporen uit de geschiedenis, bunkers of juist op zoek naar lekkere streekproducten.

## Westlands Museum

Bij het Westlands museum ga je langs voor een gezellig dagje Westlandse geschiedenis.

Er bevindt zich een levendige historische tuin, waarin een reconstructie is gemaakt met origineel materiaal van een Westlands tuinbouwbedrijf uit vroeger tijd.

Middel Broekweg 154, 2675 KL Honselersdijk

Tel: 0174-621084

■ [www.westlandsmuseum.nl](http://www.westlandsmuseum.nl)



# Midden Delfland

■ **Voor inspiratie:** <https://puurmiddendelfland.nl>

Veel natuur en wandelen, voor jong en oud!



# Coronaproef spellen ◀ 1,5 meter ▶

## Ideeën voor buiten en binnen; dus op veilige 1,5 meter afstand van elkaar

Te vinden op ■ <https://samenspelen.online>. Erg leuke ideeën, vaak met gebruik van social media, maar zelf een variatie zonder social media bedenken kan natuurlijk .

## Beestenboel

### Uitleg spel

Iedereen doet een dier na en maakt hier een foto van. Deel deze in de WhatsApp groep. Wie kan er het beste een dier nadoen?

**Tip:** Gebruik attributen om het nog leuker te maken! Een bezem wordt al snel een paard als je erop gaat zitten en van een zwabber kun je overtuigende leeuwen manen maken!

**Variatie:** Naast dieren kunnen jullie jullie ook andere dingen nadoen. Kijk eens in de lijst 'Thema Lijst' en kies een ander thema

### Themalijst

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Artiesten</li><li>• Beroemdheden</li><li>• Beroepen</li><li>• Boektitels</li><li>• Circusartiesten</li><li>• Computer programma's/ Apps</li><li>• Dieren</li><li>• Disney Films</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Familieleden</li><li>• Feestdagen</li><li>• Films &amp; TV programma's</li><li>• Flora &amp; Fauna</li><li>• Historische Gebeurtenissen</li><li>• Landen en plaatsnamen</li><li>• Politieke figuren &amp; partijen</li><li>• Spellen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprookjes, legendes &amp; mythes</li><li>• Stripfiguren</li><li>• Subculturen</li><li>• Superhelden</li><li>• Video Game Karakters</li><li>• Vrienden &amp; kennissen</li><li>• Wetenschappers</li></ul> |
|---|--|--|

### Stappenplan

1. Bedenk een dier
2. Doe het dier na en maak een foto
3. Deel de foto in WhatsApp
4. Raadt welk dier er wordt uitgebeeld

### Benodigheden

- Telefoon met whatsapp en camera
- Een WhatsApp groepje

### Spelersformatie

- 2+ spelers op dezelfde plek
- 2+ spelers op verschillende locaties

### Speltype

- Matig actief bewegen (wandelen en opstaan)
- Grapjes maken
- Discussie uitlokken
- Steeds meer bewegen
- Gekke bekken trekken
- Woorden spelletje
- Rebus
- Toneelspel
- Dansen
- Uitbeelden

# Fotoslang

## Uitleg spel

Een woordenslang maar dan met foto's. Maak een foto van een voorwerp.

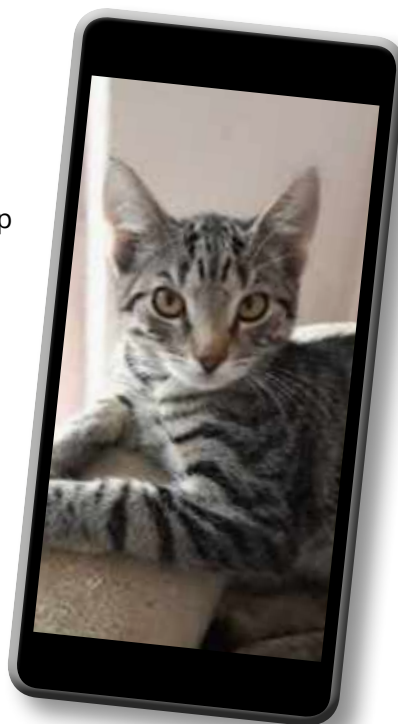
Andere spelers maken daarna een foto van een voorwerp dat begint met de laatste letter van de vorige foto.

**Voorbeeld:** iemand stuurt een foto van een kat, en 'kat' eindigt met een t.

De andere speler maakt nu een foto van een tas, theepot of tandenborstel.

Er is natuurlijk volop ruimte om te discussiëren.

Maar, degene die als eerste een nieuwe foto stuurt 'wint' en bepaalt de volgende letter.



## Stappenplan

1. Maak een WhatsApp groep aan genaamd FotoSlang.
2. Maak een startfoto van een voorwerp, en schrijf er de naam van het voorwerp bij.
3. De andere spelers zoeken nu een voorwerp dat begint met de laatste letter van het vorige woord, en versturen hier een foto van.
4. De snelste reactie wint en bepaalt daarmee meteen de volgende letter.

## Benodigheden

- Telefoon met WhatsApp en camera
- Een WhatsApp groepje met fijne mensen

## Spelersformatie

- 2+ spelers op dezelfde plek
- 2+ spelers op verschillende locaties

## Speltype

- Matig actief bewegen (wandelen en opstaan)
- Grapjes maken
- Discussie uitlokken
- Zoeken en vinden

# Verstop en zoek

[ei, knuffel, je zusje, je moeder, iets lekkers]

## Uitleg

Verstop eieren in de tuin, de woonkamer, slaapkamer en videobel met elkaar.

Bepaal wie de camera is en wie zoekt.

De zoeker vertelt de camera hoe te bewegen.

Bijvoorbeeld: links, links, naar voren, stop! naar rechts, zoom.

Ja! Daar is een eitje!



Als er een ei is gevonden, verander dan van rol. De zoeker wordt de camera en de camera wordt de zoeker.

**Tip:** Spelen jullie met meer dan 2 spelers? Spreek dan een instructievolgorde af. Zo schreeuwt niet iedereen door elkaar heen.

**Tip:** Het is handig om evenveel eieren te verstoppen. Zo kunnen jullie de rol van zoeker en camera blijven afwisselen.

**Variatie:** Verstop een knuffel, bestek of andere dingen. Zo kunnen jullie het hele jaar spelen!

**Variatie:** Vindt één van de spelers de rol van zoeker helemaal niet leuk? Dan kunnen jullie natuurlijk ook een vaste rol afspreken.

**Variatie:** Speel dit spel op iemands verjaardag. Zo kunnen de jarigen hun eigen cadeau vinden!

## Stappenplan

1. Verstop eieren in huis, de tuin of waar jullie ook zijn.
2. Start een WhatsApp video gesprek
3. Bepaal wie de zoeker is en wie de camera
4. De zoeker vertelt de camera hoe te bewegen.
5. Zoek het verstopte ei!
6. Wissel van rol als het ei is gevonden

## De gezonde variant

Verstop fruit of gezonde snacks in huis. Als jullie het hapje hebben gevonden kunnen jullie het opeten. Lekker én leuk dus!

# Een dagje uit!!!

## Ben jij ook zo gek op de Efteling of Blijdorp?

Jammer genoeg kan je daar nu niet zo gemakkelijk even op bezoek, maar wat als de Efteling of Blijdorp nu eens bij jou op bezoek komt?

Bekijk de Efteling of Blijdorp gewoon vanuit je huis en maak er een leuke dag van.

Heb je inspiratie nodig?

Kijk dan op de website:

<https://www.efteling.com/nl/park/attracties>



of ga naar:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=efteling](https://www.youtube.com/results?search_query=efteling)

<https://www.diergaardeblijdorp.nl/webcams/>

<https://www.youtube.com/user/diergaardeblijdorp>

en het lijkt wel of je er zelf bij bent!



# Andere spelactiviteiten voor buiten.

## **Let op dat je coronaproof werkt.**

Houdt afstand, gebruik ieder eigen materiaal, desinfecteer met spray of gel handen en gebruikte materialen.

## **Buiten verven**

Creatief buiten!

Laat je inspireren door wat je buiten ziet of hoort, of start met een thema!

### **Nodig:**

afwasbare [vinger]verf

oud t-shirt of maak een verfschort van een vuilniszak

groot laken om op te verven/ groot raam om aan de buitenkant op te verven

schoteltjes of oude kranten waarop je de verf kunt mengen

Kwasten of gebruik gewoon je handen

Een emmer water om je handen in te spoelen

Spons en raamwischer om het raam weer schoon te maken.

Een oud laken is natuurlijk wel zo leuk, dan heb je na afloop een gezamenlijk kunstwerk. Je kunt er op vingerverven of zelfs over heen lopen, maar ook samen aan een thema als bloemen, dieren of fantasiefiguren werken.

Op een raam verven heeft iets ondeugends en dat maakt het extra spannend.

Bedenk samen wat de bewoner van het huis leuk zou vinden om straks op het raam te zien. Maak er een foto van en daarna samen even de ramen wassen!



# Flessen gevuld met water; omkegelen of omvoetballen

Heerlijk buitenspel voor een warme dag.

## **Nodig:**

Een paar lege plastic limonade flessen van bijvoorbeeld 1,5 liter, maar 1 liter is ook goed. Een bal.



## **Doen:**

Vul de flessen met water.

Zet ze op een rijtje, zoals bij bowlen en probeer ze om te kegelen.

Op een warme dag is het nog leuker als jullie elk een fles water voor je hebt staan en dan om beurten proberen de fles bij de ander om te schoppen/gooien met een bal.

# Buiten wandelen en speuren naar ???

Ga lekker buiten in de buurt een wandeling maken.

Geniet van het weer en de omgeving.

Sluit aan bij de interesse en het niveau van je hulpvrager.

Zie je bloemen waarvan je de naam weet of juist wilt opzoeken?

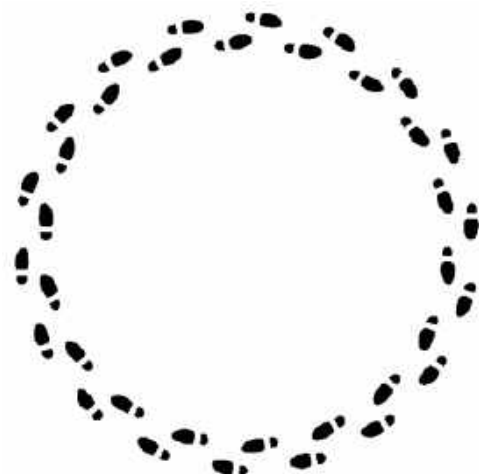
Hoeveel katten kom je onderweg tegen?

Hoeveel stappen is anderhalve meter eigenlijk?

Hoeveel keer past jouw voet in anderhalve meter?

Zijn er eigenlijk huizen in de buurt met een blauwe voordeur?

Of met een rood kozijn? Hoeveel dan?



Maak foto's van verschillende kabouters die je onderweg ziet.

Zijn er nog beertjes in de ramen te zien?

Zoek op Google naar speeltuinen/wijkparkjes in jouw stad of dorp en kijk vervolgens op de kaart waar in de wijk de speeltuinen zijn en loop een rondje speeltuintjes.

Probeer samen met je hulpvrager een vorm te lopen!

Hou de kaart erbij en plan je route, zodat je een mooie bloem, walvis of gewoon een vierkant kunt lopen.

# Bijlage

Stel je zou wel eens een duofiets willen uitproberen met je maatje.  
Samen naast elkaar fietsen en lekker de wind door de haren voelen.  
Hoe kom je dan aan zo'n fiets?

## Delft

■ <https://pietervanforeest.nl/die-buytenweye/faciliteiten>

### **Duofiets en rolstoelfiets**

Er zijn een duofiets en rolstoelfiets die geleend kunnen worden om met een familielid of vrijwilliger een fietstochtje te maken. Op de duofiets zit u gezellig naast elkaar en wordt u ondersteund bij het trappen. Een rolstoelfiets is een elektrisch aangedreven fiets waarop mensen die voor hun mobiliteit afhankelijk zijn van een rolstoel samen met een begeleider tochtjes kunnen maken. Voor niet bewoners is de duofiets te leen tegen een kleine bijdrage en borgsom. Meer informatie over de fietsen is te verkrijgen bij de receptie.

■ <https://fietsenallejaren.nl/delft/>

Conny Vos, via [delfland@fietsenallejaren.nl](mailto:delfland@fietsenallejaren.nl) of bel haar op 06-13710208

### **Duofiets en riksja bij Ontmoetingscentrum Mozartlaan**

Prijs: Gratis

Locatie: Ontmoetingscentrum Mozartlaan - Mozartlaan 422 , 2625 CS Delft

Telefoonnummer: 015 515 8400

Een duo fiets maakt het mogelijk dat mensen die niet zelfstandig kunnen fietsen toch een fijne fietstocht kunnen maken. Het is namelijk een fiets waarmee u samen met een familielid of een vriend(in) kunt fietsen. U kunt telefonisch contact opnemen met het ontmoetingscentrum om een afspraak te maken wanneer u de fiets wilt gebruiken. Het gebruik van de duofiets is gratis. Er is ook een riksja beschikbaar met elektrische trapondersteuning.

# Westland

## Westlanders kunnen er op uit met de fiets

■ <https://www.pgwestland.nl/nl/rolstoelfiets>

Mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel kunnen er met de fiets op uit! Dankzij Platform Gehandicapten Westland en Fonds Westland kan iedereen op de fiets. De rolstoel staat op een plateau en de fietser kan met elektrische trapondersteuning vlot en zonder inspanning wel 50 kilometer door en rond het Westland fietsen.

Inmiddels is er ook een rolstoelbakfiets.

Neem contact op met Martin Zwinkels  
mail: [martin.zwinkels@caiway.nl](mailto:martin.zwinkels@caiway.nl)  
of bel naar: 06 - 29564821



Ook in Hoek van Holland zijn mogelijkheden om naar het strand te gaan voor zowel de mensen met een rollator als de mensen met een rolstoel. Speciale strandrolstoelen, genaamd 'De Jutter' en strandrollators zijn gratis te gebruiken.

Uitgiftepunt: Badweg 94-96 (aan het eind van de Badweg bij het strand).

Op vertoon van een geldig legitimatiebewijs kan er gratis gebruik van worden gemaakt.





# Den Haag

## Dagje Strand?

Wilt u samen de strandboulevard, maar ook het strand zelf op?

U kunt in Den Haag strandrolstoelen huren bij: Biesieklette

■ <http://www.biesieklette.nl/verhuur>

Fieten alle jaren Fietsriksja gestald bij WZH transvaal

Info waar je strandsrolstoelen kunt vinden:

■ <https://www.accessibletravelnl.com/images/beachwheelchairs.pdf>

