

LEEF tijd. SPELEN

TIPS OVER SPELEN
VAN JUF KARIN

SPELEN OP
HET TOONEEL

WAT LEERT EEN
KIND VAN SPELEN?



Ledenvereniging
Oude en Nieuwe Land



SPELEN!

SPELLETJES ZIJN VAN ALLE (LEEF)TIJDEN

'Als kind was er alle ruimte om te spelen. Ik was veel buiten en vooral bezig met de bal. Maar ook gezelschapsspellen werden bij ons thuis veelvuldig gespeeld. Mijn persoonlijke favoriet is het bordspel Kolonisten van Catan. Met mijn eigen gezin heb ik de spelletjestradië voortgezet en ook de kleinkinderen hebben het spelletjes-gen meegekregen. Tijdens oppasdagen hebben we voor schooltijd soms al twee verschillende spellen gedaan!'

'Kortom, hoe jong of oud je ook bent: spellen zijn waardevol voor de ontwikkeling en van alle tijden. Het brengt gezelligheid, ontspanning, inzicht en uitdaging.

Ik hou ervan.'

ANNIE HOEN

Lid van de ledenraad

KANS MAKEN OP ANNIE'S
FAVORIETE SPEL?

DOE MEE MET DE PRIJSPUZZEL OP
BLZ. 13 EN WIN HET 'CATAN' BASISPEL.



INHOUD

4	Remon Kroes	12	Gerechten met eiwit
5	Spelen: Vroeger en nu	13	Prijzenpuzzel
6	Juf Karin	14	Spelontwikkeling
8	Game On!	16	Agenda
10	Een leven lang spelen		



'ONS DOEL IS BEWONERS IN BEWEGING TE KRIJGEN. HET IS GEZOND, BELANGRIJK VOOR DE SOCIALE ONTWIKKELING ÉN GEZELLIQ!'

WE CREËREN GELUKSMOMENTJES

Om fit en gezondheid te blijven is het belangrijk regelmatig te bewegen. Het doel van beweegagogen van Zorggroep Oude en Nieuwe Land (ZONL). De bewoners van de verschillende woonzorglocaties zoveel mogelijk in beweging te krijgen.

'We gaan altijd uit van de lichamelijke mogelijkheden die iemand nog heeft en proberen achteruitgang te vermijden', aldus Remon Kroes, beweegagoog bij ZONL. 'Bewegen haalt bewoners even uit hun dagelijkse ritme, geeft ze de kans het sociale leven uit te breiden en zorgt voor gezelligheid.'

ELKE DAG BEWEGEN

Tijdens de beweegactiviteiten worden verschillende spellen uit de kast gehaald. Remon: 'De ene keer is dat pylon voetbal, ballontennis of een mikspel, de andere keer zijn het vooral kracht, lenigheid en conditioefeningen.'

VAAK EN VEEL LACHEN

Remon merkt dat de bewoners tijdens de beweegactiviteiten erg fanatiek zijn. 'Iedereen wil graag winnen of de opdracht zo goed mogelijk uitvoeren. Er wordt vaak en veel gelachen en dat is mooi om te zien.'

Remon merkt dat bewoners vaak meer kunnen dan ze denken. 'Dit levert vooral mooie momenten op bij bewoners met dementie. Soms kan het proberen van een oefening confronterend zijn, dan is het vooral belangrijk om te laten ervaren wat wel kan en lukt. Het fijnste is geluksmomentjes te creëren tijdens het bewegen.'



SPELEN: VROEGER EN NU

'ALS JE NIET VEEL HEBT LEER JE JE FANTASIE GEBRUIKEN'



In de tijd dat Urker Johannes Spoelstra (79) jong was reden er nauwelijks auto's door de straten. Buitenspelen deed je nog gewoon op de weg. 'We hadden in die tijd niet veel en gebruikten onze creativiteit en fantasie. Daar kwamen de leukste ideeën van'.

Johannes groeide op in een Fries dorpje tussen Balk en Sloten (één van de Friese Elfsteden) met bossen, meren en landerijen binnen handbereik. 'Als kind stond ik helemaal niet zo stil bij die vrijheid, maar inmiddels zie ik het als een voorrecht dat de natuur mijn spelterrein was.'

'Twee keer per uur kwam er een bus voorbij en verder hadden alleen de dokter en veearts een auto'. Buitenspelen kon nog gewoon op de weg en bestond in het geval van Johannes vooral uit voetballen, blikje trappen, hinkelen en hoepelen. 'Ik was een avontuurlijk mannetje, ging graag de bossen in, zocht naar eieren, klom in bomen en speelde bij de bunkers. Mijn moeder wist de helft van de tijd niet eens waar ik uithing.'

KATTENKWAAD

Het grootste verschil in spelen tussen vroeger en nu? Dat zit 'm volgens Johannes vooral in de creativiteit: 'Als je niet veel hebt, leer je je fantasie wel gebruiken. Zo bouwden we onze eigen attributen met wat er maar voorhanden was. En ja, kattenkwaad hoorde daar natuurlijk ook bij.'

Speeltuinen waren er bij ons in de buurt niet of nauwelijks, als je geluk had bezocht je er eentje tijdens een schoolreisje! Tegenwoordig zitten kinderen al op jonge leeftijd achter een scherm en slaat de verveling veel eerder toe. Terwijl ik van mening ben dat je van een beetje vervelen juist heel creatief wordt.'

BEKEND GEZICHT? DAT KAN KLOPPEN. JOHANNES WAS JARENLANG POLITIEAGENT OP URK EN GENIET HIER INMIDDELS VAN ZIJN WELVERDIENDE PENSIOEN.

DOOR DE OGEN VAN JUF KARIN

Karin van Meerlant werkt als leerkracht op de Sint Joseph school in Emmeloord. Al veertig jaar geeft Karin met veel liefde les aan de jongste kinderen in het basisonderwijs. 'Spelen is hoe kinderen leren; het is hun manier om de wereld te ontdekken, ervaringen op te doen en geprikkeld te worden. Spelen helpt hun brein te ontwikkelen en legt de basis voor alle leerprocessen. En volwassenen? Die doen er goed aan om ook af en toe te spelen!'

'In mijn klas, combinatiegroep 2-3 moedig ik spel aan omdat het kinderen helpt om zelfvertrouwen te ontwikkelen. We geven ze de ruimte en de vrijheid om zelf te ontdekken wat ze kunnen en willen doen. Wij hebben bijvoorbeeld in de klas een winkeltje en een huishoek, waar kinderen alledaagse scenario's uitspelen. Maar ook een zandbak en een bouwhoek! Daar leren ze ook rekenen', vertelt Karin.

KINDEREN SPELEN, ONDANKS ALLES

Door de jaren heen merkt Karin nauwelijks verschil in hoe kinderen spelen. 'De wereld verandert, grenzen vervagen en technologie maakt veel meer deel uit van ons leven.

Maar in basis spelen alle kinderen hetzelfde, waar ze ook vandaan komen. In onze klas gebruiken we zoveel mogelijk echte materialen, niet de speelgoedvariant. Dus een échte (oude) telefoon, pan of kassa. Dit is niet veranderd sinds ik begon met lesgeven; de kern van mijn onderwijsfilosofie blijft hetzelfde!'

BUITENSPELEN

'Kinderen hebben vrijheid nodig. Buiten rennen, het klimrek in, even kunnen schreeuwen en uitgelaten lachen. Ze hebben het nodig, zelfs als dat betekent dat ze vuil worden of vallen. Dit is nu eenmaal hoe ze leren en groeien. Ze leren bovendien om risico's te nemen en hun grenzen te verkennen. Als je nooit valt, leer je ook niet om op te staan.'



TIPS VAN JUF KARIN:

- 1 Spelen is niet alleen voor kinderen! Volwassenen hebben ook behoefte aan spel, creativiteit en fantasie. Doe wat vaker een gezelschapsspel, volg een kunstworkshop, maak muziek of sluit je aan bij een toneelvereniging! Je zult zien hoeveel plezier je eraan beleeft én dat houdt je jong!
- 2 Kinderen spelen met van alles dat er in hun nabijheid te vinden is. Bijvoorbeeld lege verpakkingen, kleden, een pot met knopen, takjes, stenen en zand nodigen uit om er iets mee te doen!
- 3 Of je nu jong of oud bent, beweeg zo veel mogelijk! Speel tikkertje, klim, dans, tuinier of doe Tai Chi. Bewegen geeft plezier en het is heel goed voor je brein.

'VAN ZANDTAARTJES
BAKKEN TOT WINKELTJE
SPELEN: IEDER SPEL IS
WAARDEVOL'

GAME ON!

Hoe speelden kinderen vroeger (buiten), welke spelletjes zijn van alle tijden, wat zijn de verschillen en hoeveel invloed heeft gamen nu eigenlijk écht op het kinderbrein? De leukste speelweetjes, tips en feiten op een rij.

GAME JE SLIM

De UvA deed onderzoek en kwam tot de conclusie dat gamen een positief effect heeft op de oog-handcoördinatie, het doorzettings- en reactievermogen, de creativiteit én samenwerking.



VOOR IN DE AGENDA

Op woensdag 12 juni is het Nationale Buitenspeeldag!

GRATIS SPEELTUIN IN RUTTEN

In het noordelijkste dorp van Noordoostpolder vind je een grote, gratis toegankelijke speeltuin. In de speeltuin vind je een; skatebaan, pannakooi, glijbanen, klimrekken en een kabelbaan. Voor de allerkleinsten zijn er schommels, tunnels, speelhuisjes en een zandbak. In

2017 ontving de speeltuin een bijdrage van ons Stimuleringsfonds voor een loopbrug. Voor de begeleiding is er op genoeg gelegenheid om te zitten. Picknick (en een setje droge kleren) mee en spelen



SCAN VOOR MEER
GRATIS SPEELTUINEN



BUITEN, BUITEN, BUITEN

Eén op de vijf kinderen speelt elke dag buiten. Eén op de zes doet dat nooit.

KLASSIEKER

In 1640 (!) werd het eerste potje Ganzenbord gespeeld in Nederland.

20-20-2 REGEL?

Vierkante ogen van het staren naar een beeldscherm? Kijk elke twintig minuten ook even 20 seconden in de verte. De 2 staat voor het aantal uren buitenspelen per dag.

SAMEN SCHERMEN

Mediamatties is een interactief spel voor ouders en hun kind. Je speelt het samen op twee verschillende schermen en neemt hiermee een kijkje in de onlinewereld van de ander. Leuk én leerzaam!

(mediamatties.nl)

HINKELLEN, ELASTIEKEN, TOUWTJESPRINGEN EN KNIKKEREN

Is buitenspelen tegenwoordig wel zo anders? Kids van nu geven aan graag te fietsen, klimmen, zelfverzonnen verhalen na te spelen en te 'chillen' met vrienden.

THEATERDUIZENDPOOT SUZAN VAN EERDT OVER

EEN LEVEN LANG SPELEN



'Ik speel altijd, ja! Ik doe niet anders.' lacht Suzan van Eerdt. De Emmeloordse gelooft met hart en ziel in de kracht van spelen, en wijdde haar hele carrière en leven eraan. 'Spel loopt als een rode draad door mijn leven, zowel professioneel als persoonlijk. Na de theaterschool werkte ik 17 jaar als theaterdocent in het voortgezet onderwijs.'

**'SPEL BIEDT EEN FRISSE
BLIK EN NIEUWE
INZICHTEN, EN VOORAL,
EEN HELEBOEL PLEZIER.'**

Maar na die tijd besloot ik dat ik meer vrijheid nodig had. Ik wilde meer spelen, in de meest letterlijke zin van het woord.'

Suzan spreekt vol passie over haar werk: 'Een paar keer per jaar start ik een 10-wekelijkse theatertraining in Emmeloord, voor zowel volwassenen als kinderen. In mijn lessen gaan leren spelen, persoonlijke ontwikkeling en plezier hand in hand. Ook geef ik theaterworkshops. Daarnaast werk ik als trainingsacteur, een rol die mij veel energie en plezier geeft. Een trainingsacteur zorgt dat trainees in een veilige setting praktijksituaties kunnen oefenen. We oefenen met ongemakkelijke situaties, slechtnieuwsgesprekken en bijvoorbeeld agressie op de werkvloer. Het helpt enorm als je dit al een keer hebt mogen oefenen met een acteur die de situaties geloofwaardig neerzet.'

DOODENG!

Suzan benadrukt het belang van spel in leren en persoonlijke ontwikkeling: 'Spel leert ons om te gaan met falen, om te ontdekken dat falen altijd onderdeel is van een leerproces en onlosmakelijk bij het leven hoort. Ik vind het fascinerend dat bijna iedereen in het begin zegt: "Ik vind het doodeng." Dáár begint de magie van het spel. Spel stelt ons in staat om grenzen te verkennen, fouten te maken, en daar vervolgens om te lachen. Iets nieuws leren voelt altijd een beetje ongemakkelijk en spannend. En dat mag! Elke

deelnemer die zich aanmeldt is voor mij per definitie een held van zijn eigen bestaan, ze maken de eerste grote kleine stap en stappen over hun eigen schaduw heen. Hoe tof is dat!'

SPEL OPENT DEUREN

'Het mooiste van spel? Het opent nieuwe deuren. Je gaat anders naar de wereld kijken, je voelt je vrijer en het maakt je creatiever. In mijn theatergroep voor volwassenen en kinderen creëren we een veilige ruimte waarbinnen alles mogelijk is. Spel biedt een frisse blik en nieuwe inzichten, en vooral, een heleboel plezier.'

MEER WETEN OVER SUZAN?

Ze is te vinden op www.hetsterrenspel.nl en op Instagram en Facebook onder de naam Sterrenspel.

BON

5% korting op een cursus voor volwassenen die start in 2024.

Neem deze bon mee naar de eerste les.

Informatie en aanmelden

www.hetsterrenspel.nl



JE KUNT NU VOORDELIG DE EIWITRIJKE DINERDOOS BESTELLEN MET €10 KORTING!

Ga naar **apetito-shop.nl** of bel 088-2012 123. Geef bij de bestelling de actiecode door: **303-ONL05D24**. Leden van ledenvereniging Oude en Nieuwe Land krijgen altijd 10% korting op vervolgbestellingen.

VOLDOENDE EIWITTEN VOOR GEZONDE SPIEREN



Bij het gezond oud(er) worden spelen eiwitten een belangrijke rol. Ze zijn de bouwstenen van ons lichaam. Een eetpatroon met relatief veel eiwit draagt bij aan het behouden van een goed gewicht en spiermassa. Een afname van spierkracht kan op lange termijn leiden tot een verminderde weerstand of een slechter herstel bij ziekte.

Oudere mensen eten over het algemeen vaak minder. Daarom is het juist voor hen belangrijk dat wat ze eten, voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen. Eiwit zit vooral in peulvruchten, noten, ei, zuivel en vlees of vis.

EIWITRIJKE MAALTIJDEN

Om te zorgen dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt, kun je bij apetito maaltijden bestellen die eiwitrijk zijn. Bijna de

helft van het assortiment van apetito bestaat uit eiwitrijke maaltijden. En om het nog gemakkelijker te maken, heeft de diëtist een eiwitrijke dinerdoos samengesteld. Zo is het makkelijk kiezen voor voedzame maaltijden!

De eiwitrijke dinerdoos bestaat uit 7 heerlijke gerechten. De koks hebben deze maaltijden bereid met de meest verse ingrediënten om de beste kwaliteit te kunnen bieden.

DOE MEE MET DE PRIJSPUZZEL EN MAAK KANS OP HET 'CATAN' BASISPEL.

PRIJSPUZZEL

Los de woordzoeker op en stuur je antwoord voor 1 augustus 2024 naar info@uwledenvereniging.nl o.v.v. je naam en lidnummer en maak kans op één van de twee 'Catan' basisspellen t.w.v. € 39,40. Heb je het basisspel al? Dan overleggen we met je over een Catan uitbreidingsset.

SPELEN

K	L	E	I	N	F	E	Z	U	A	P	H	Z	M	E	
N	E	M	M	I	L	K	M	O	O	B	U	N	O	S	
E	R	O	L	L	E	N	S	P	E	L	T	N	T	N	
R	C	A	S	G	S	P	E	L	E	N	T	I	O	P	
G	A	S	A	E	S	R	E	G	E	N	E	E	U	O	
A	L	T	M	T	E	K	E	N	E	N	N	L	W	P	
N	E	R	E	D	N	I	K	R	U	U	B	P	S	P	
Z	I	A	N	N	V	A	E	R	L	J	O	L	P	E	
E	D	T	S	E	O	G	L	E	E	V	U	O	R	N	
N	O	E	P	T	E	B	G	R	E	I	J	W	O	I	W
B	S	G	E	I	T	O	E	R	E	R	E	H	N	A	
O	C	O	L	U	B	N	A	R	I	V	N	C	G	G	
R	O	V	E	B	A	L	L	E	E	N	O	S	E	E	
D	O	E	N	E	L	E	S	T	U	N	K	T	N	N	
T	P	E	J	T	R	E	P	P	O	T	S	R	E	V	

- | | |
|----------------|---------------|
| ALLEEN | POPPENWAGEN |
| BEREN | REGEN |
| BOOMKLIMMEN | ROLLENSPEL |
| BUITEN | SAMENSPELEN |
| BUURKINDEREN | SCHOOLPLEIN |
| CALEIDOSCOOP | SPELEN |
| FLESSENVOETBAL | STRATEGO |
| GANZENBORD | TEKENEN |
| HUTTENBOUWEN | TOUWSPRINGEN |
| KLEIN | TOVERLANTAARN |
| KNUTSELEN | VERSTOPPERTJE |
| LEGO | VLIGEREN |
| OVERALL | VRIJ |
| PAUZE | ZON |

Oplissing

THEATERSPEKTAKEL KAATJE BIJ DE SLUIS

De vrolijke, fantasievolle en muzikale voorstelling is gebaseerd op de legende van Kaatje en het 50-jarig jubileum van sterrenrestaurant Kaatje bij de Sluis. Verwacht een smaakvolle mix van emoties, geserveerd met een vleugje humor en een snufje drama.

12 t/m 22 juni 2024 - Blokzijl

Leden bestellen kaarten met €5,- korting (zolang de voorraad strekt).

Gebruik de actiecode **LEEFkaatje** op www.demeenthe.nl of via 0521 51 40 04



SPELONTWIKKELING

Een kind leert door te spelen! Wij lichten een aantal stappen voor je uit en geven daarbij een richtlijn voor een leeftijd. Maak je je zorgen over het spelen van je kind? Bespreek het met de jeugdverpleegkundige op het consultatiebureau.



0-6 MAANDEN

Ontwikkeling van motoriek, samenwerking tussen ogen en handen, grijpen naar, pakken van en bijten op speeltjes of de mobile.



± 9 MAANDEN

Kiekeboe!
Ik zie je niet,
maar je bent er wel!



2 JAAR

Blokken stapelen, zand & water. Geef mij wat en ik speel er mee. Rennen, klimmen, glijden, fietsen...



2-3 JAAR

Nadoen: roeren in een pan, schoonmaken, de baby (pop) verzorgen én... bellen!



TOT 3 JAAR

Kinderen spelen graag samen, maar nog niet mét elkaar. Het speelgoed is van mij! Delen is nog moeilijk.



BIJNA 4

Eenvoudige gezelschapsspelletjes samen spelen met een volwassene.

VANAF 4/5 JAAR

Kunnen delen, samenspelen. Fantasiespel.



6-12 JAAR

Bij de groep horen. Eigen interesses ontwikkelen: sport, constructie, fantasie, creativiteit, verkleden, boomhut bouwen, knutselen en rollenspel.



ROLLENSPEL

Verkleden, doktertje, een tv serie naspelen: veel kinderen vinden rollenspel fantastisch. En het heeft nog nut ook! Door rollenspel leren kinderen de wereld om hun heen beter te begrijpen. Ook leren ze samenwerken, problemen oplossen en angsten overwinnen.

Maak een kist met verkleedkleden (ook jouw oude kleden zijn zeer

geschikt) en het staat garant voor uren speelplezier! Vul het halfjaarlijks aan met iets wat weer bij de nieuwe leeftijd past. En, bewaar het oude dekbedovertrek ook nog maar even om er mooie hutten mee te maken.

Hoe je kind rollenspel speelt, is afhankelijk van de leeftijd én de interesse. Hoe ouder het kind, hoe gedetailleerder het spel zal zijn.

AGENDA

AANMELDEN KAN VIA:

www.uwledenvereniging.nl/agenda
of 0521-539893



STADSWANDELING STEENWIJK

Een gids van Stadsmuseum Steenwijk neemt je mee door het historische centrum van Steenwijk. De wandeling duurt ongeveer 1,5 uur.

Leden: Gratis
Niet leden: € 5,-

5 of 12 juni 2024
10.00 of 13.00 uur



DAGJE DEVENTER

Opstapplaatsen: Steenwijk en Emmeloord.

Het Speelgoedmuseum is door de trappen en verdiepingen niet voldoende rolstoeltoegankelijk.

Prijs: *Inclusief busreis en entree museum.*

Leden: € 12,50 p.p.
Niet leden: € 25,- p.p.

13 juni 2024
09.00 tot 17.00 uur



GROTE LEDENAVOND

Mis het niet! De grote ledenavond is dit jaar in de Meenthe in Steenwijk met niemand minder dan Ray Klaassens.

Reserveer vast je plekje!

16 oktober 2024
20.00 tot 21.30 uur



WORKSHOP SPEL EN SPELEN

door Suzan van Eerd

Theaterworkshop voor iedereen die volwassen wordt genoemd, maar graag dat spelende kind weer wil voelen!

Leden: Gratis
Niet leden: € 15,-

26 juni 2024 - 19.30 tot 21.00 uur
Steenwijk - de Meenthe

27 juni 2024 - 19.30 tot 21.00 uur
Emmeloord - Muzisch Centrum



Ledenvereniging
Oude en Nieuwe Land