



Toolkit voor de Winterspeelgasten (uitwerking)

Als je een activiteit gaat doen met ouderen, zorg er dan voor dat de randvoorwaarden optimaal zijn. Stichting BedtimeStories geeft u stapsgewijs uitleg over hoe je de activiteit optimaal kan voorbereiden. Tevens vindt u op deze pagina concrete suggesties voor verhalen, gedichten en liedjes en extra ideeën om ouderen te activeren. Kijk ook op de Toolkit "Voorlezen aan ouderen met Dementie"

BedtimeStories wenst jullie heel veel inspiratie en veel plezier met de opdrachten rond het thema Winter! Laat een bericht achter hoe het jullie gegaan is en post jullie foto's in de onderstaande fotolijstjes.

Samen een advent kalender maken. In de advent kalender doen we gedichtjes.

Benodigdheden:

Tak of stok

Schaar

Touw

Stickers



Zoek een grote tak buiten.

Envelopjes **bijvoorbeeld** van de Hema. Maak met een perforator een gaatje in de envelop en doe daar het touw door heen en hang de gevulde envelopjes aan de tak.

Hieronder vind je de gedichtjes die jullie samen kunnen uitknippen en in de envelopjes doen.
Maak met elkaar elke dag een envelopje pen en lees samen het gedicht. Het zijn 25
gedichtjes. Knippen maar!

Glijden

*De ingevallen dooi van vannacht
me voor het laatst op het ijs,
maar in mijn glijden is verdriet,
het is niet de dooi, die is het dwingt niet.*

*Het is dat onze liefde is vergaan
door wederzijds en redeloos verwijt
en dat we het herstel verspeelden
in de vergleden tijd.*

*Vier meeuwen zweven met mij mee
in een glijdend wisselspel,
het landschap is troosteloos zwartwit,
sneeuw smeltend op een akkerveld.*

*Ook op de oevers smelt de sneeuw,
alles verdwijnt en ik besef
dat mijn leven leeg is
als het doelloos zeilen van een meeuw.*

*Straks is alle aarde zwart,
zwart, tot het weer gaat sneeuwen;
dat is een troost:
toedekken is een vorm van vergeven.*

De winter is voorbij

Er komen overal in 't rond
de mooiste bloemen uit de grond
in blauw en paars en geel en rood
en katjes langs de sloot.
Vergeeten is het wintertij,
want de winter is voorbij.

Het grote zingen vangt weer aan:
je hoort het dappere vinkje slaan,
de koekeek praat zo mooi op maat,
de merel zingt nog laat.
De duif is ook van de partij,
want de winter is voorbij.

- De dieren hebben veel te doen
in al dat tere, jonge groen:
elk graaft een hol of bouwt een nest,
elk diertje doet zijn best.
't Is druk, druk, druk in bos en wei,
want de winter is voorbij.

En liefste, waar blijf jij, blijf jij ?
De winter is voorbij.



Sneeuwbus

*Het nieuwe jaar begint met zachte vlokken
die zachtjes dalen en onwillig landen.
Het aarden wordt hun dooi, of ze zich branden
aan warme aardkorst, hete huizenblokken.*

*De aarde drinkt de sneeuw met grote slokken
en raakt verkild tot in haar ingewanden.
De vlokken winnen door hun massa. Wanden
van groen worden van spikkelwit doortrokken.*

De grondverf dekt. Dimensies dijen uit.

*En kijk, daar is de kerstkaart, rijstepap.
Een hond danst lachend - met een wolvensnuit
door zindelijk wit Hollands poollandschap.*

*Een Alptraum van één dag. De witte bruid
lost zachtjes schreiend op in grijze drab.*

*Patty Scholten
Uit: ongekuste kikkers
Atlas Amsterdam 1997*

Sneeuw

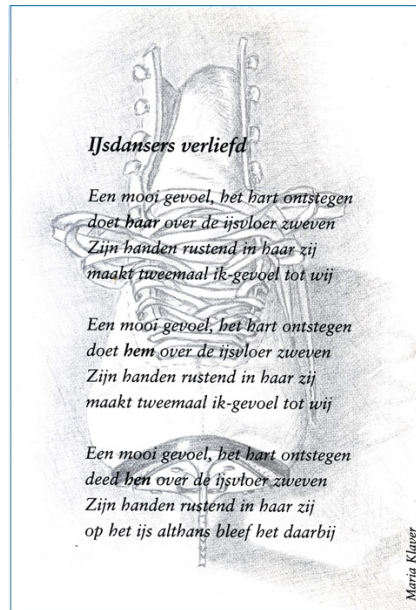
*Het sneeuwt, niet jachtig, eerder tastend,
alsof het wit naar zwarte plekken zoekt.
Maar heel het landschap ligt al volgeboekt.
De dag staat zwaarbepakt om te vertrekken.*

*De bomen dromen rechtop in de sneeuw,
verwonderd en in hun verwondering verrast.*

*De vorst heeft ieder takje afgetast.
Het is windstil, er valt niets te ontdekken.*

*De laatste vlokken vallen, in de lucht
zweeft al wat zonlicht, geel en droog.
En vogels, eerstgeborenen van het oog,
haasten zich om de schade te herstellen.*

*Adriaan Morrien,
uit Verzamelde gedichten,
Van Oorschot, Amsterdam 1994*



Ijsdancers verliefd

*Een mooi gevoel, het hart ontstegen
doet haar over de ijsvloer zweven
Zijn handen rustend in haar zij
maakt tweemaal ik-gevoel tot wij*

*Een mooi gevoel, het hart ontstegen
doet hem over de ijsvloer zweven
Zijn handen rustend in haar zij
maakt tweemaal ik-gevoel tot wij*

*Een mooi gevoel, het hart ontstegen
deed hen over de ijsvloer zweven
Zijn handen rustend in haar zij
op het ijs althans bleef het daarbij*

Maria Klaver

Het sneeuwt

*De vlokken dwarrelen als
in schoolopstellen
volwassenen staan verrukt als
kinderen te staren voor het raam
en ademloos bedampt
het venster van hun warme adem
Wij zijn het niet gewoon
als kinderente voelen
zouden kinderen zelfs het
nog kunnen?*

*Het sneeuwt vandaag in kinderopstellen
en hun argeloze blik
schrijft moeizaam
o zo moeizaam
wat zij nu allemaal wel
voelen moeten
als het sneeuwt
De vlokken dwarrelen, schrijven zij*

*en inderdaad
hoe kan het anders?*

*Cathy Mara
uit: Gedichten van vroeger, 1986*

Vandaag is de wereld in winter gekleed...

*vandaag is de wereld in winter gekleed
een vogel vliegt verdrietig door het sneeuwen
en buiten wacht de kou*

*ik ben vergeten om de herfst te huilen
ik heb niet gejuicht in de lente
mijn plezier om de zomer niet uitgebuit*

*misschien is de aarde wel omgerold
is de poolgrens verlegd
toen ik sliep*

alles wat waar is is anders geworden

wie ben ik nog?

*Mischa de Vreede
Uit: Met huid en hand,
uitgeverij Holland,
(Windroosreeks) 1959*

Winterdorp

*Het is een dorp
Niet ver van hier
Een boerendorp*

*Aan een rivier
Het is niet groot
En vrij obscuur
Maar 't heeft een naam
En een bestuur
Er is een school
Een harmonie
Een bankfiliaal
Een kerk of drie
Een communist
Een zonderling
En zelfs een zang-
vereniging
Nu is 't er stil
't Is wintertijd
Er heerst de griep
En knorrigheid
De dag is kort
De hemel grauw
En pas maar op
Je vat nog kou*

Drs. P.

Uit: 'Tante Constance en Tante Mathilde'

Liedteksten van Drs. P.,

Nijgh & Van Ditmar 1999.

De Schaatser

*Rijdend over de vesten bij zonsondergang,
de krullen van mijn moeder achterna
op rondgeslepen schaatsen,
mijn handen soms, even krampachtig op mijn rug,*

let ik op schraapsel, stukjes papier, scheuren.

*De grote toren aan mijn linkerkant,
de lucht langzaam paars, met twee meeuwen,
stijf riet langs de oevers en een wit gemaal,
de baanveger nog sloffend op het pad
naar de poort, naar het café,
ben ik alleen
op ijs dat gaarne breken zou voor mij,
nu.*

*En het water sloot zich boven onze hoofden,
zou ik zeggen tegen de eerste die ik daar
tegenkwam,
haar jurk van roze linnen, met rafelige gaten.*

*Het ijs wordt snel dunner. Het golft.
Ik hoor het klotsen onder de lage brug.*

*Toon Tellegen,
uit: daar zijn woorden voor
Uitgeverij Maarten Muntinga*



Winter

*Winter. Je ziet weer de bomen
door het bos, en dit licht
is geen licht maar inzicht:
er is niets nieuws
zonder de zon.*

*En toch is ook de nacht niet
uitzichtloos, zolang er sneeuw ligt
is het nooit volledig duister, nee,
er is de klaarte van een soort geloof
dat het nooit helemaal donker wordt.
Zolang er sneeuw ligt is er hoop.*

Herman de Coninc

Winter

*Winter is het, Kerstmis spoedig,
Kunt ze tussen het sparregroen hangen,
Blozende als zonsondergangen
Zijn ze, gave, glanzende vrucht.*

*Winter is het, Kerstmis nadert,
Het huis in rust en het ademt
Uit zijn schoorsteen witte rook.
De hemel is bestrooid met sterren,
Een pruik van sneeuw ligt op de dennen,
Men is thuis, er wordt gestookt.*

Elly de Waard

uit: Strofen,

De Harmonie, Amsterdam 1983

*Onder het poetsen wordt geoefend
In het zingen door mijn moeder.
Donker is het dagelijks vroeger,
Koper blinkt, de kachel brandt.*

*In de koude hak ik hout.
Sterren schieten uit de schoorsteen,
Regenen wensen naar beneden
Waar standvastig en aanbeden
Venus op de dakpunt staat.*

*Binnen ruikt het naar gebak
Dat de oven heeft verlaten
En naar vlees dat wordt gebraden.
Voeten rennen door de kamers,
Je kunt ze proeven, kunt ze vangen,*

Niets dan sneeuw

*Niets dan sneeuw
in de voorbijrazende trein
huizen bomen
schilderijen taferelen
alles wit
zo eindeloos wit
takken twijgen
fijn getekend
alles niets dan sneeuw*

Cathy Mara

De winterschilder

*Achter het grijze ijs op de sloot
liggen de velden tot aan*

*een onbesliste einder:
bestoft velours, versleten trijp, niet
ongelijk aan hoe in vroegere treinen
de banken waren bekleed.
Nevel en schemering doen wie het
eerste er is, negeren de
voortijlende Thalys.
Men zou wel schilder willen zijn
om dit gebrek aan kleur
op linnen te bewaren.
Maar ook zo kan de forens het
in zijn vlietend beeldarchief
opslaan voor later.
Die dan weer weet: het was genoeg
heel deze overvloed
aan schaarste*

Jan Eijkelboom, uit Het Arsenaal, De Arbeiderspers, Amsterdam (2000)

Sneeuw

*Een wonderlijk beleven:
de sneeuw ligt wijsvinger hoog
de bomen hebben zich vermomd
en zijn onzichtbaar.
drie droevige duiven ruisen voorbij
en lijdzaam
het klagen van een kraai:
het enig passende geluid
in deze stilte -
en dan bega ik noodgedwongen
heiligschennis:
ik maak met trage halen
een witte auto blauw
en laat de motor draaien.*

Patricia Lasoen.

Elfstedentocht

*Hij komt, of niet, of wel, of... enzovoorts,
maar Friesland wrijft zich nú al in de handen,
van Snits tot Ljouwert hoor je klappertanden
van barre kou en van elfstedenkoorts.*

*Us heitelân is weer eens in de ban
van bloed en zweet en dichtgevroren ogen,
de supertest van menselijk vermogen
en wordt daar reuze zenuwachtig van.
Enfin, ze doen maar... Ik blijf lekker thuis,
ik bibber bijgeval wel voor de buis.*

Jan Boerstool

Winter

*De sterren wintertintelen
en de maan
doorschijnt de melkwegnacht.
Het kraakt van sneeuw op de aarde
waar ik ga,
een nieteling, een adem wit,
een ademdamp van liefde en poezie.*

Ida Gerhardt,

uit De Hovenier

Van Gorcum, Assen 1961

Winterstilte

*De grond is wit, de nevel wit,
De wolken, waar nog sneeuw in zit,
Zijn wit, dat zacht vergrijzelt.
Het fijngetakt geboomte zit*

*Met witten rijp beijzeld.
De boom houdt zich behoedzaam stil,
Dat niet het minste takgetril
't Kristallen kunstwerk breke,
De klank zelfs van mijn schreden wil
Zich in de sneeuw verstecken.
De grond is wit, de nevel wit,
Wat zwijgend tooverland is dit?
Wat hemel loop ik onder?
Ik vouw de handen en aanbid
Dit grootsche, stille wonder.*

Jacqueline E. van der Waals

1868-1922

Sneeuw

*Het wit.
Onhoorbaar is
het wit. Slechts
wat getrippel
van vogelpoten
heel omzichtig
in de bange
stilte van het
wit.

Onhoorbaar ligt
het wit in de
leeggeblazen ochtend.
Ik schrijf er
geen voetstappen
in.*

Roland Jooris

Het wit nog slapend

*geen maan
kale takken doden
herfst en zomer*

*nog warmt de grond
met oogsttapijt
de winter komend*

*je vorstte
uit het donker
het wit nog slapend*

*lichtte op
in winterlicht
de zon ontwakend*

*mijn koning winter
kom zacht naderbij
ik heb je sporen al gezien*

*en neem de macht
het is zo lang geleden
verover dit jaar dan misschien*

Ijspret

*Heel vaak bekruipt me het gevoel nog weer
eens schaatsen te willen gaan met wél een
bereikbaar doel.*

*Zodra het even gevroren heeft en de zon zo
heerlijk schijnt, is er de herinnering aan wat
ééns was, maar helaas niet bleef.*

*Schaatsen deed ik met van die witte laarsjes
aan, rondrijders ja en nog geen 'Noren' in mijn*

bestaan!

*Op de groei waren die gekocht en nogal te groot
maar met extra sokken toch dat toegevroren
kanaal weer eens opgezocht.*

*Daar ging ik enthousiast over een al getrokken
spoor van schaatsters daarvóór
's Avonds wat schaars verlicht, door ongeziene
scheuren in het ijs bijna je enkel verzwikt.*

*Het waren gelukkige tijden met klasgenoten
Een voor altijd blijvende herinnering; die schiet
me soms nog te binnen.*

*Helaas ben ik fysiek niet meer in staat, maar het
plezier van vroeger dat nooit meer overgaat!*

Elfstedentocht

*Hij komt, of niet, of wel, of... enzovoorts,
maar Friesland wrijft zich nú al in de handen,
van Snits tot Ljouwert hoor je klappertanden
van barre kou en van Elfstedenkoorts*

*Us heitelân is weer eens in de ban
van bloed en zweet en dichtgevroren ogen,
de supertest van menselijk vermogen
en wordt daar reuze zenuwachtig van.*

*Enfin, ze doen maar... Ik blijf lekker thuis,
Ik bibber bijgeval wel voor de buis.*

- Fotolijstje 3
- Activiteit 3

Maak samen een X-mas playlist op, raad welk liedje het is en zing de kerstliedjes mee.

- Fotolijstje 4
- Activiteit 4

Maak een grappige kerstfoto met z'n allen, print hem uit en hang deze bij de advents kalender.

- Fotolijstje 5
- Activiteit 5

24 December: Vanavond met z'n allen onze kerstavondtraditie: All You Need is Love kijken!
Of neem deze op en kijk het overdag.

- Zoek deze film op en ga hem lekker met zijn allen kijken.



Fotolijstje 6

- Activiteit 6 Maak een kerstmenu



Maak hieronder het kerstmenu waarvan u het meest als kind genoot. Met voor-hoofd-en nagerecht.

- **Fotolijstje 7**

- Activiteit 7 kortverhaal voorlezen

Sommige mensen zouden zich wel willen verstoppen voor de kou in de winter of een winterslaap doen net als sommigen dieren. Toon Tellegen heeft daar een mooi verhaaltje over.

***Boek:** Langzaam, zo snel als zij konden, Op een donkere dag aan het eind van het jaar - Toon Tellegen

- **Fotolijstje 8**

- Activiteit 8 Schrijf een kerstkaart

Schrijf op de lege kaart een originele kerstgroet aan een dierbaar iemand.

Vergeet niet de aanhef met de naam van je dierbare en je eigen naam als afzender.



- **Fotolijstje 9**

- Activiteit 9 Schrijf je goed voornemens op

Oudjaarsavond is ieder jaar een grote belevenis voor oud en jong. Champagnekurken en vuurwerk knallen, samen zijn met vrienden en familie, lekker eten en drinken, conferences op tv kijken en natuurlijk het maken van mooie voornemens!

Dit zijn elk jaar weer de vijf populaire goede voornemens:

- Stoppen met roken
- Afvallen
- Meer sporten en bewegen
- Minder alcohol drinken
- Minder eten

Lied: Goede voornemens - Frank Boeijen

Vraag de deelnemers: naar hun goede voornemens: Welke nieuwe voornemens hebt u de afgelopen jaren gehad? Heeft u zich eraan kunnen houden? Welke voornemens hebt u heel vaak gemaakt? Welk voornemen hebt u voor dit jaar gemaakt?

Actie activiteitenbegeleider:

Zoek een mooie pot. Deel briefjes uit en laat de deelnemers hun goede voornemen voor het komende jaar opschrijven. Rol de papiertjes op en stop ze in de pot. Laat de deelnemers een briefje trekken. Laat ze het briefje met het goede voornemen voorlezen. De deelnemers moeten raden van wie dit goede voornemen is



Sluit het onderwerp af met luisteren naar Frank Boeijen, 'Goede Voornemens nr. 10'. Dit is een lied over steeds opnieuw je goede voornemens voornemen en steeds opnieuw die voornemens niet nakomen. Ga een gesprek aan over de goede voornemens

- **Fotolijstje 10**

Activiteit 10: Gezellig praten over de kersboom uit uw kindertijd.

Toen kwam er een kindje met een gultige snuit, die blies alle kerst kaarsje uit

Vraag aan de bewoners hoe hun kerstboom er vroeger uitzag. Met echte kaarsjes? Stond er bij jullie ook een emmer water naast de kerstboom?

Laat ter inspiratie de plaatjes van kerstversiering zien, vraag aan de deelnemer of ze het herkennen.

Met wat versierde u vroeger uw kerstboom?



- **Fotolijstje 11**

Activiteit 11: Voorlezen, gezellig.... Gehoorapparaten in?

Nog meer voorlezen:

Impressies van een simpele ziel, De beren hebben het beter bekeken - Annie M.G. Schmidt

Langzaam, zo snel als zij konden, Op een donkere dag aan het eind van het jaar - Toon Tellegen

Misschien wisten ze alles, Het was winter - Toon Tellegen

Een witte kerst (sprookje) - Godfried Bomans

Boek: Wat we begraven onder appelflappen, Kerstlegenden van Dos en Dezel - Annie M.G. Schmidt

Later is het te laat, Het eind van december - Simon Carmiggelt

- **Fotolijstje 12**

Activiteit 12:

Gedichten voorlezen, lekker kort maar toch gezellig!

Koud -Remco Campert

Lichies kijken - Annie M.G. Schmidt

Wees niet zo bang voor Kerst. Het zijn twee dagen - Willem Wilmink

- **Fotolijstje Liedjes kijken op YouTube**

Elektrieke deken

Toen was heel geluk heel gewoon Van Koten en de Bie

Flappie - Youp van het Hek

1950's Vintage Christmas albums mix (1955-1958)

Liedjes

Geen Sneeuwvlok - Ben Cramer

I'll be home for Christmas - Doris Day :

Eenzame kerst - Andre Hazes

T'is kerstmis - Zangeres Zonder Naam

Kerstfeest - Robert Paul

Samen kijken:

Toon Hermans - One Man Show 1991

Wim Kan, oudejaarsavond 1976, deel 2 (slot). Met liedje Waar gaan we in het nieuwe jaar naar toe? Je Kan ook de hele show kijken!

Conference: Toon Hermans, de oliebollen en vuurwerk -Koefnoen