

LIEVE OUDERS EN KINDEREN,

Wat is het toch een gekke tijd de afgelopen weken en de weken die nog komen gaan. We kunnen ons voorstellen dat het steeds lastiger wordt om iets te bedenken om te gaan doen.

Voor jullie ligt het activiteiten doe-boek ontwikkeld door onze ambulant hulpverleners, speciaal voor jullie!

In dit boek vinden jullie hopelijk nog wat leuke tips, puzzels, kleurplaten e.d. om ook die laatste week totdat de scholen weer beginnen samen door te komen.

Heel veel speelplezier en tot snel!

Groetjes van alle Ambulant hulpverleners van
Team Ambulant

DOE SOMS EEN BEETJE GEK

Wat is nou leuker dan de gewoonte om elke ochtend een 'geheim woord' op een bord te schrijven, naast de dagelijkse taken. Zodra iemand dat woord zegt, krijgt diegene een beloning en mag een nieuw woord op het bord schrijven. Simpel, maar leuk. De kinderen zijn gewend aan een dagelijkse begroeting op school, dus dit is een leuke manier om hun dag thuis te beginnen.'



BELLENBLAAS-SSSS



***Wil jij een regenboog bellenblaas slang maken?
Druppel dan wat kleurstof op de sok of het washandje
voordat je deze in het sop doopt.***

1. Wat heb je nodig?

- Een klein plastic flesje
- Een sok of washandje
- Een (rubberen) elastiek
- Een schaar
- Afwasmiddel met water (1/3 kop water met 4 a 5 el wasmiddel)

2. Voorbereiden

- Knip of snijd de onderste helft van het flesje af.
- Plaats over het afgeknipte deel een sok of washandje en houd deze op zijn plek met een elastiek.

3. Wat ga je doen?

Doop het onderste deel van de fles (met het stof erover) in het sop. Blaas vervolgens door het drinkgedeelte van de fles.

- Wie kan de langste bellenblaas slang maken?
- Lukt het jou om van de ene kant van de tuin naar de andere kant een bellenblaas slang te maken?

4. Extra

Versier je flesje met papier of stof en maak er zo een 'echte' slang van.

QUIZ



- Hoeveel kegels zijn er bij het bowlen?
- Hoeveel poten heeft een spin?
- Welke prinses (Disney) heeft een giftige appel gegeten?
- Wat groeit er als Pinokkio liegt?
- Uit welk land komt spaghetti?
- Wat voor lekkers krijg je als je maïs poft?
- Welke vogel spreekt soms mensen na?
- Een rups groeit uit tot een...?
- Wat is de naam van de hond van Mickey Mouse?
- Hoeveel dagen heeft de maand Mei?
- Wat is de hoofdstad van de provincie Limburg?
- Welk springen dier komt voor in Australië?
- Hoe heet de koning van Nederland?
- Wat is de grootste zoekmachine op internet?

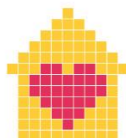
ANTWOORDEN

(NIET STIEKEM SPIEKEN, HE)

Antwoord	Vraag
10	Hoeveel kegels zijn er bij het bowlen?
8	Hoeveel poten heeft een spin?
Sneeuwwitje	Welke prinses (disney) heeft een giftige appel gegeten?
Neus	Wat groeit er als Pinokkio liegt?
Italië	Uit welk land komt spaghetti?
Popcorn	Wat voor lekkers krijg je als je maïs pof?
Papegaai	Welke vogel spreekt soms mensen na?
Vlinder	Een rups groeit uit tot een...?
Pluto	Wat is de naam van de hond van Mickey Mouse?
31	Hoeveel dagen heeft de maand Mei?
Maastricht	Wat is de hoofdstad van de provincie Limburg?
Kangaroo	Welk springend dier komt voor in Australië?
Willem-Alexander	Hoe heet de koning van Nederland?
Google	Wat is de grootste zoekmachine op internet?

Tip: kijk ook eens op kahoot.it voor het maken van je eigen Quiz.

BUURTBINGO

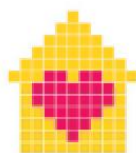


HEPPIE BUURTBINGO

Kun jij alle vakjes van de bingokaart afkruisen? Ga in de buurt op zoek naar de plaatjes op de kaart. Succes!

Glijbaan	Paardenbloem	Niet parkeren	Fietsenrek	Peugeot (auto)
KIA (auto)	Stoplicht	Zebrapad	Narcis	Parkeren
Madeliefje	Opel (auto)	Heppie	Fietspad	Uitlaatplek
Woonwijk	Prullenbak	Klimrek	Volkswagen	Schommel
Krokus	Wandelpad	Citroën (auto)	Bankje	Oversteken

FOTOSPEURTOCHT



HEPPIE FOTO SPEURTOCHT

Kruip vandaag in de huid van een echte fotograaf!
Kun jij alles wat op deze kaart staat in jouw buurt
fotograferen? Wij zijn heel erg benieuwd!
Deel je jouw allermooiste foto met ons?

NEEM EEN FOTO VAN:

- | | |
|---|---|
| ☐ een klavertje drie | ☐ een muntje |
| ☐ een krokus bloem | ☐ iets wat je kunt eten |
| ☐ een rode bloem | ☐ iets wat leeft |
| ☐ rode besjes | ☐ iets wat zacht is |
| ☐ een zonnebloem | ☐ iets wat stinkt |
|
 | |
| ☐ een vogel | ☐ iets wat blauw is |
| ☐ een mier | ☐ iets wat rood is |
| ☐ een vlinder | ☐ iets wat paars is |
| ☐ een spin | ☐ iets wat oranje is |
| ☐ een pissebed | ☐ iets wat grijs is |
|
 | |
| ☐ steentjes in een cirkel | ☐ iets wat glanzend is |
| ☐ een omgezaagde boom | ☐ iets wat vierkant is |
| ☐ mos op een boom | ☐ iets wat van hout is |
| ☐ schoenen in de modder | ☐ iets wat vies is |
| ☐ een veer | ☐ iets wat scherp is |
|
 | |
| ☐ iets dat nat is | ☐ iets wat van steen |
| ☐ iets wat weg kan waaien | ☐ iets wat niet op de juiste
plek ligt |
| ☐ iets wat geluid maakt | ☐ iets wat groot is |
| ☐ water | ☐ iets wat heel klein is |
| ☐ sporen van een dier | |

HINTS CORONA PROOF

Het spelletje hints, bekend van tv, maar ook erg leuk om gezellig thuis te spelen of al videobellend met opa of oma.

Hints is super eenvoudig, staat garant voor lol en je kunt er lekker je creativiteit in kwijt. Je kunt het al spelen met z'n tweetjes, maar hoe meer er meedoen, hoe leuker natuurlijk!



Met hints beeld je iets uit wat de anderen moeten raden. Dit kan een woord zijn of een zin. De kunst is het zo goed mogelijk uit te beelden, zodat het woord zo snel mogelijk wordt geraden.

Je kunt het spel spelen in teams, maar ook gewoon gezellig met z'n allen voor de fun en zonder teams te maken.

Teams

Als je het in teams speelt, dan moet één teamlid het woord uitbeelden en de rest van het team moet het proberen te raden binnen een bepaalde tijd (bijvoorbeeld twee minuten). Lukt dat, dan krijgen ze een punt daarvoor. Het team dat aan het eind (na een afgesproken aantal woorden of tijd) de meeste punten heeft, wint.

Voor aanvang van het spel kun je kaartjes maken met de opdrachten. Je kunt dan afspreken dat team 1 de opdrachten maakt voor team 2 en vice versa. Hier begint de voorpret al! 😊

Zonder teams

Speel je het zonder teams, dan kun je bijvoorbeeld afspreken om de beurt een woord of zin uit te beelden, of dat degene die het raadt, het volgende mag uitbeelden. Ook kun je afspreken dat je een punt krijgt als je een woord / zin raadt.

Hetgeen wat uitgebeeld moet worden kun je ter plekke verzinnen aan de hand van onderstaande voorbeelden. Of je laat iemand die niet mee speelt kaartjes met opdrachten maken.

VINGERVOETBAL



**HEPPIE SPEELTIP #10:
VLIEGENSVLUGGE
VINGERVOETBAL**

Aantal spelers: minimaal twee spelers

Wat ga je doen: met je wijsvinger en duim een dopje in het doel proberen te schieten.

Wat heb je nodig: vier bekers, de dop van een plastic fles en een tafel.

Hoe maak je dit: zet aan de korte kant van de tafel twee bekers ongeveer 20 cm uit elkaar als doel.

Zo speel je het: de eerste speler klemt de dop tussen duim en wijsvinger. Vanaf de kant van de speler laat hij de dop naar voren schieten door de dop samen te drukken.



**HEPPIE SPEELTIP #10:
VLIEGENSVLUGGE
VINGERVOETBAL**

De speler probeert met de dop het doel van de tegenstander te raken. Dan is de tegenstander aan de beurt. Heb je als eerste vijf goals gemaakt? Dan heb je gewonnen. Wanneer je met meer dan twee spelers gaat spelen, kan je een voetbaltoernooi opzetten. Iedereen speelt dan een keer tegen elkaar. Wie de meeste rondes wint, is de vliegensvluggevingervoetbalkampioen!

HEEL VEEL PLEZIER!

STOEPKRIJTCHALLENGE



De stoepkrijtchallenge is eigenlijk heel eenvoudig.

- Je zoekt de stoepkrijt weer eens op. Heb je deze niet in huis, doe dan een oproep op social media of in Whatsapp groepen en vraag of je van iemand krijt mag lenen?
- Ga veilig naar buiten, rekening houdend met de regels van het RIVM, en maak een mooie stoepkrijttekening voor je opa, oma, buurman of iemand anders in jouw buurt waarvan je weet dat hij of zij alleen woont. Of gewoon lekker voor jezelf
- Is de tekening af? Schrijf er dan met krijt bij **#stoepkrijtchallenge**. Als je dat leuk vindt, maak je er een foto van en plaatst deze op bijvoorbeeld Snapchat, Instagram, Tiktok of Facebook. Vermeld in het bericht natuurlijk ook **#stoepkrijtchallenge** en verwijst naar de betreffende social media pagina's.

Denk je wel aan de regels van het RIVM ;)



BAKKEN MAAR !!!!

Cupcakes of cake

250 gram boter (zacht, op kamertemperatuur)
250 gram suiker
4 eieren
250 gram zelfrijzend bakmeel

Mix de boter en de suiker tot het schuimig is.
Voeg 1 voor 1 de eieren toe en mix ze goed onder de boter en suiker
Voeg het zelfrijzend bakmeel toe en meng dit door het beslag.

Je kunt er een cake van maken door het in een cakevorm te doen. Beboter deze eerst, zodat je cake niet blijft plakken. Een cake gaat ongeveer 60 minuten in de oven op 175 graden.

Als je cupcakes wilt maken, doe je het beslag in kleine papieren cakevormpjes. Bak ze in ongeveer 20 minuten op 175 graden.

Na het afkoelen kun je de cupcakes versieren met wat je leuk en lekker vindt!



Zandkoekjes

Voor het deeg
250 gr bloem
½ ei
¼ tl zout
185 gr boter, op kamertemperatuur
125 gr witte basterdsuiker
½ citroen, rasp, optioneel en/of
s1 tl **vanille-extract**
Verder nodig
bloem, voor het werkblad
½ ei, losgeklopt

Doe alle ingrediënten voor het deeg bij elkaar en kneed ze tot een samenhangend deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het minimaal 1 uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 175 °C en kneed het deeg nog kort door, zodat het makkelijker uit te rollen is. Rol het op een bebloemd werkblad uit tot een dikte van 4-6 millimeter. Steek of snijd de gewenste koekjesvormen uit en plaats deze met voldoende tussenruimte op een met bakpapier beklede bakplaat. Het deeg dat overblijft kun je natuurlijk opnieuw uitrollen.

Bestrijk de koekjes met het losgeklopte ei en bak ze in 15-20 minuten goudbruin en gaar. Laat de koekjes afkoelen op een rooster.

GEOCACHING / SCHATZOEKEN

Misschien heb je wel eens van geocaching gehoord, maar voor de meeste mensen is het een onbekende term. En dat is jammer, want geocaching is een super toffe activiteit, die voor iedereen toegankelijk is en ook zeker voor iedereen leuk kan zijn. Het is een spel dat geschikt is voor alle leeftijden, dat in groepen, maar ook in je eentje gespeeld kan worden.

Geocaching kan over de hele wereld, en is een toffe manier om buiten bezig te zijn en een voor jou bekende of juist nieuwe omgeving te verkennen. Nieuwsgierig geworden naar wat geocaching nou precies inhoudt

Wat is geocaching?

Je kunt geocaching het beste zien als een interactieve, wereldwijde speurtocht. Overal ter wereld, op inmiddels meer dan 2 miljoen plaatsen, liggen zogenaamde geocaches verstopt. Het is de bedoeling dat je als deelnemer op zoek gaat naar deze geocaches. Ze kunnen overal liggen: bij jou in de straat, ergens in het bos, in een hoge boom of zelfs onder water. Als je eenmaal zo'n kleine schat hebt gevonden, maak je hem open en laat je je gegevens achter in het logboek dat erbij zit. En vervolgens ga je op zoek naar de volgende!

Maar wie verstopt die geocaches dan precies? Gewoon, mensen zoals jij en ik! Iedereen die wil kan een geocache verstoppen. Weet jij een plek in de buurt die volgens jou wel een bezoekje waard is? Dan is dat een ideale plek voor een nieuwe geocache. Als je de cache verstopt hebt, registreer je de geocache op de GeoCaching [website](#) (waar je ook alle andere geocaches vindt) of via de app voor op je smartphone of tablet.

Download de app in de store onder geocaching.
Heel veel plezier en succes.



WOORDZOEKER

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

- | | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| • ANGST | • BESCHERMING | • BESMETTING |
| • BESTRIJDEN | • DESINFECTEREN | • HAMSTEREN |
| • HOESTEN | • KABINET | • MONDKAPJES |
| • NEPNIEUWS | • OUDEREN | • QUARANTAINE |
| • SUPERMARKT | • THUISWERKEN | • VACCINATIE |
| • VIDEOBELLEN | • WASSEN | • ZIEK |
| • ZIEKENHUIS | | |

OBSTAKEL RUN

Leuke activiteit voor binnen of buiten.

Iedereen moet wel eens wat energie kwijt. Vooral kinderen.

Een leuke activiteit hiervoor is om een klein parcours uit te zetten.

Dit kan heel simpel met stoepkrijt met pijltjes die wijzen naar verschillende hindernissen. Dat elektriciteit kastje waar ze nooit op mogen, dat bankje van de hangjongeren en het speeltuintje door.

Geen stoepkrijt is ook geen ramp? Ren zelf mee of laat ze om de beurt een route kiezen om te rennen.

Voor binnen is het iets lastiger maar ook wel te doen.

Een lege wasmand, een paar stoelen, onder de tafel door en niet te vergeten de trap. Die vooral zeker 2 x in te zetten.

Aantal kussens op de grond en lava of haaien maakt het compleet.

Aanrader zelf haai zijn is ook heel leuk.

Wel een waarschuwing. Let op de veiligheid. Eventueel bescherming.

Maak van te voren wat afspraken wat tot het parcours behoort!

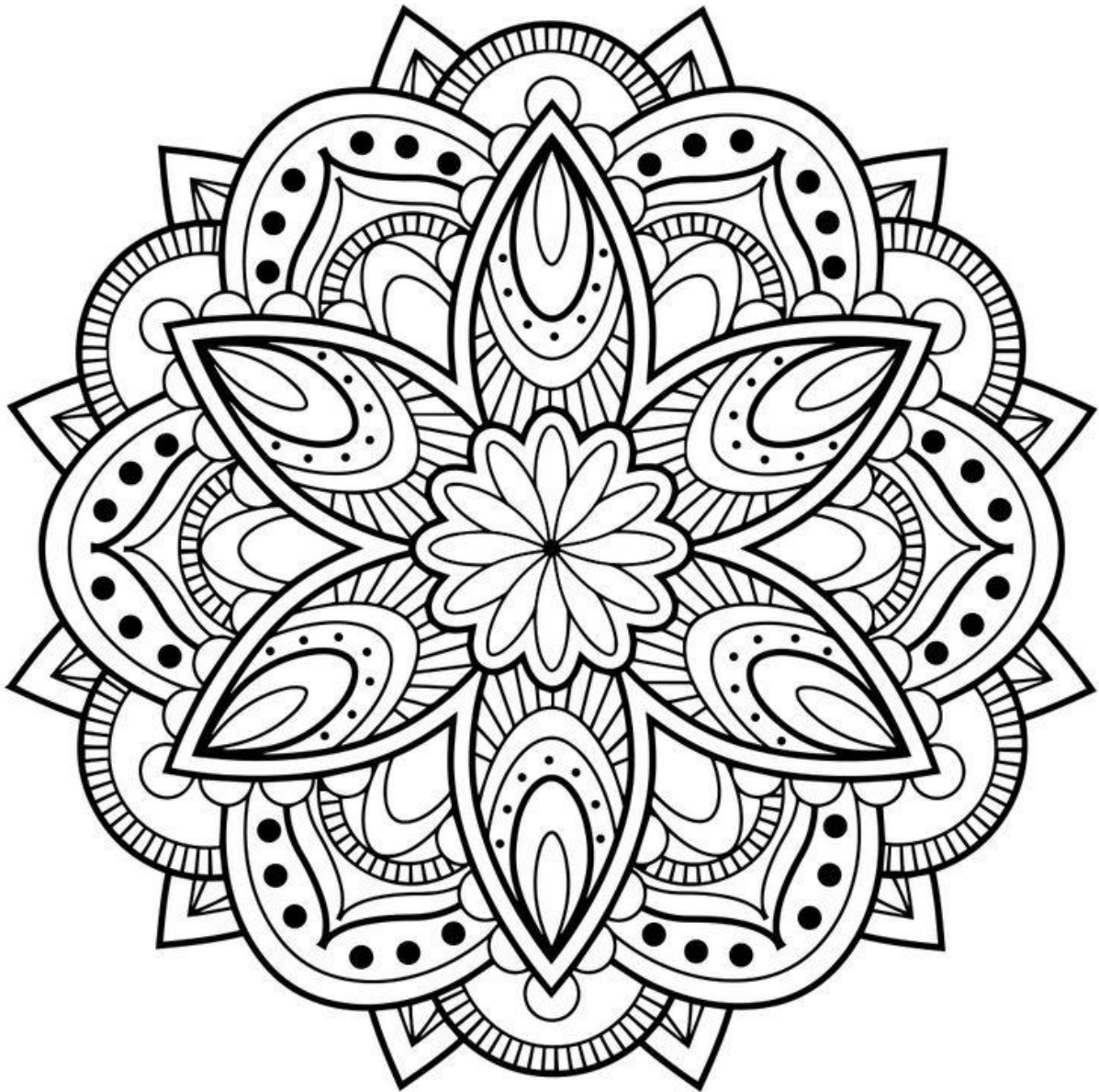
Wees duidelijk dat het een uitzondering betreft.

Het is toch minder als je in favoriete serie op de bank opeens onderdeel bent van het parcours.

Laat het geen wedstrijd zijn maar vooral de fun dat iedereen het parcours kan doen.



MANDALA KLEUREN



MAD SCIENCE

EEN PROEFJE OM MET EEN KOFFIEFILTER EEN MOOIE VLINDER TE MAKEN

WAT HEB JE NODIG?

- VILTSTIFTEN
- KOFFIEFILTERS
- KOM
- TWEЕ GLAZEN
- SATÉPRIKKER
- KAN MET WATER

KNIP DE BUITENSTE RAND VAN DE FILTER AF. JE HEBT DAN TWEE LOSSE KIES KLEUR VILTSTIFT DIE JE WILT.

MAAK AAN DE SMALLE KANT VAN DE FILTER EEN DIKKE STREEP, ONGEVEER EEN CENTIMETER VAN DE RAND AF. DOE DIT OOK MET EEN TWEEDE KLEUR (ZIE FOTO 1).

PAK DE SATÉPRIKKER EN PRIK DIE DOOR DE FILTER HEEN AAN DE BREDE KANT EN HANG DE FILTER OP DOOR DEZE OP DE GLAZEN TE LATEN RUSTEN BOVEN DE KOM (ZIE FOTO 2). VERVOLGENS VUL JE DE KOM MET WATER TOTDAT DE FILTER NET IN HET WATER HANGT.

LAAT DIT EEN HELE TIJD ZO HANGEN.

NA EEN TIJD TREKT DE KLEUR UIT DE VILTSTIFT DOOR DE FILTER HEEN.

ALS JE DIT MET MEERDERE FILTERS DOET, KUN JE ER EEN VLINDER VAN MAKEN (ZIE FOTO 3).

NATUURLIJK KUN JE OOK ANDERE KUNSTWERKEN HIERMEE MAKEN, DUS DOE MAAR CREATIEF!!! WE ZIJN BENIEUWD WAT JIJ ERVAN MAAKT.

PSST... JE KUNT HIER OOK EEN LEUK ZELFGEMAAKT MOEDERDAG CADEAU VAN MAKEN!



Foto 1



Foto 2

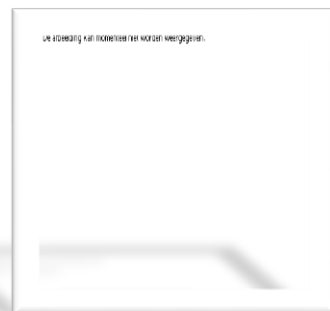


Foto 3

🚫 DEZE BLADZIJDES ZIJN VERBODEN VOOR MOEDERS! 🚫

IDEEËN VOOR MOEDERDAG CADEAUTJES

GEKLEURD ZOUT

Als je zout kleurt met stoepkrijt en het in een glazen potje stopt geeft dat een leuk effect.

Wat heb je nodig?

- zout
- verschillende kleuren stoepkrijt
- een glazen potje met deksel
- een schaal of een bord



Hoe maak je het?

Was eerst het glazen potje en deksel goed uit en droog het.

Doe wat zout in een schaal of een bord en kleur het zout met een stoepkrijt. Het kleuren doe je door het stoepkrijt veelvuldig over het zout te halen.

Stop het gekleurde zout in het glazen potje en herhaal alles met een andere kleur stoepkrijt. Als het glazen potje helemaal prop- en propvol zit met zout in verschillende kleuren doe je het deksel erop en heb je een geweldig resultaat om naar te kijken.



Boekenlegger maken

Met de afdruk van je hand kun je zoveel leuks. Daar is deze boekenlegger ook weer een voorbeeld van. Je trekt je hand om op dik papier en knipt hem uit. Dan plak je hem met goeie lijm op een ijsstokje en kun je hem versieren.

Waxinelichtjes



Deze lichtjeshouder kun je zelf maken door een glazen potje te verven. En daar omheen bind je een touwtje met een leuk hangertje eraan. Bv in de vorm van een hartje, waar je iets leuks op schrijft.

Moederdag thee



Is jouw moeder een echte theeleut?
Dan vindt ze het vast leuk om deze gepersonaliseerde theezakjes
met lieve boodschap te krijgen!
Knip hartjes uit waarop je iets liefs schrijft en plakt die op het etiket.
Maar je kunt natuurlijk ook een andere vorm maken en versieren.
Leuk voor bij het ontbijt op bed!

REBUS



- n



- be



- r

n = d



.....



- m



- h



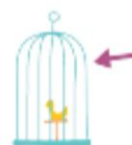
g = d

.....,

.....

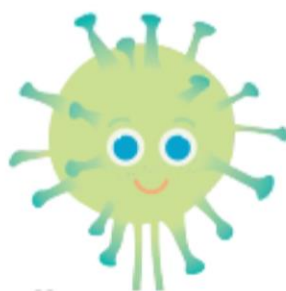
=

1



k = m

.....



- el



- d

.....