Tour SilverFit Mile

Activiteitenboekje Tour SilverFit Mile

In het activiteitenboekje vind je versiering en spelletjes.

Veel plezier!

SilverFit.nl/evenementen/tour-silverfit-mile

Voorwoord

Ontzettend leuk dat jullie dit jaar (weer) meedoen met de Tour SilverFit Mile!

In dit boekje vind je spelletjes en natuurlijk decoratie-ideeën om zowel cliënten als het zorgpersoneel in de ban van de Tour SilverFit Mile te brengen! Er zijn geen verplichtingen, dus kies vooral de activiteiten die je leuk vindt en doe ze wanneer het voor jullie goed uitkomt. Door deze activiteiten aan te bieden worden ook cliënten die niet kunnen of willen fietsen betrokken bij het evenement.

Het aanbod bestaat uit items die alleen nog geprint moeten worden en items waar cliënten en zorgpersoneel zelf hun creativiteit op los kunnen laten. Wij hoorden van eerdere deelnemers dat de Tour SilverFit Mile-decoraties er nog lang hingen nadat het evenement was afgelopen. De cliënten vonden het zo feestelijk staan.

Wij kijken uit naar een supergezellige event met veel lachende gezichten!

Tour SilverFit Mile

We vinden het leuk om jullie voortgang te volgen!

Tijdens het evenement kun je foto’s en korte video’s van cliënten en personeel delen op je Facebook en LinkedIn accounts met de hashtags:
#TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile

Heeft jouw instelling geen social media? Je kunt ook foto’s en video’s naar evenementen@silverfit.nl sturen, wij zullen deze ook publiceren op de socialmediakanalen van SilverFit.

Door foto's en video's te delen laat je zien hoe leuk het is om op jullie locatie te wonen en hoe gezellig het kan zijn om samen te bewegen!

Het SilverFit team wenst jullie veel plezier. Ga ervoor!

Inhoudsopgave

1. Ruimte decoreren

1.1 Fiets slinger blz 5
1.2 Trui slinger blz 15
1.3 Vlaggen slinger blz 27
1.4 Landen slinger blz 45
1.5 Cirkel slinger blz 57
1.6 Cirkel ketting blz 61
1.7 Routeborden en fietsborden blz 65

2. Activiteiten

2.1 Memory blz 83
2.2 Volgorde spel blz 93
2.3 Raad het plaatje blz 105

3. Zelf versieren

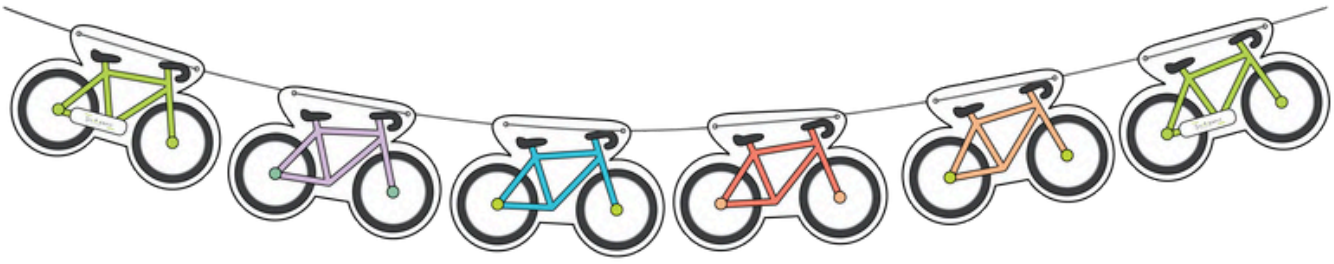
3.1 Trui slinger decoreren blz 119
3.2 Vlaggetjes decoreren blz 123
3.3 Land vlaggen decoreren blz 127
3.4 Fietsvlaggen decoreren blz 133
3.5 Fietsborden decoreren blz 139
3.6 Rugnummers blz 145

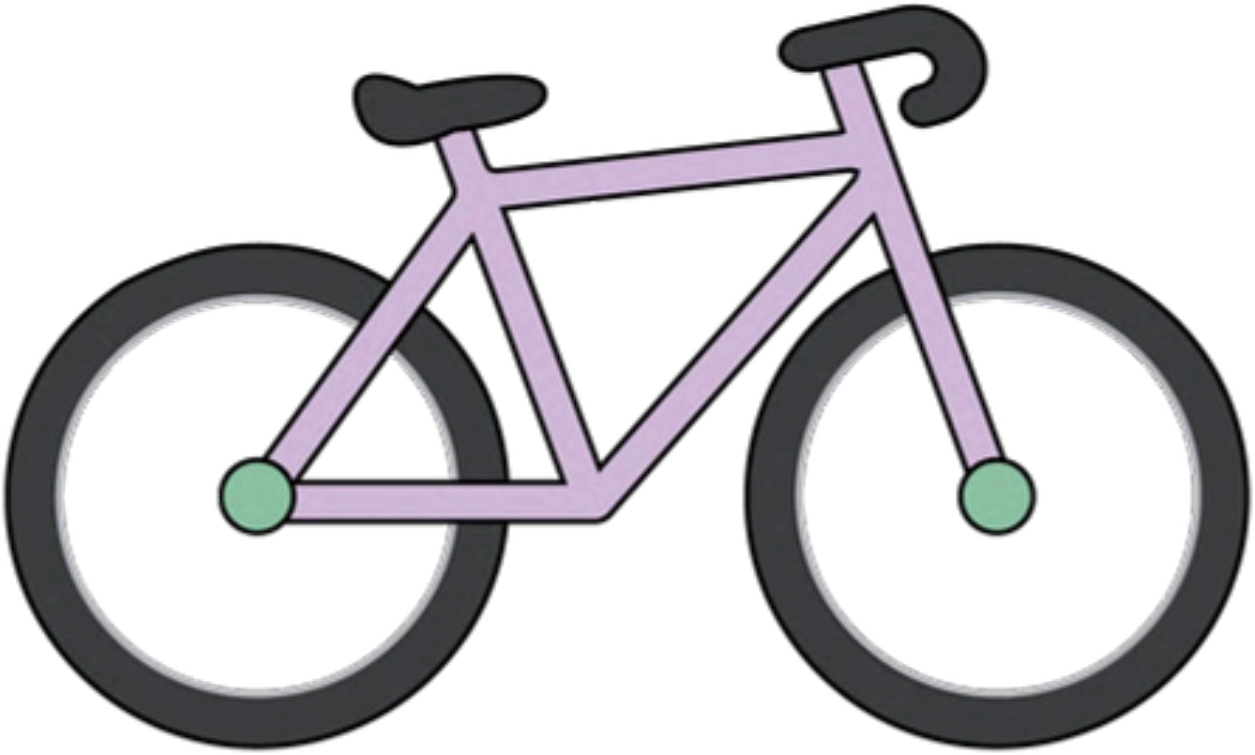
1.1 Fiets slinger

Maak samen een leuke slinger van fietsen in de kleuren van de Tour SilverFit Mile.

Benodigdheden:
- Kleurenprinter
- Wit A4 papier
- Een schaar of een perforator
- Een touw of lint

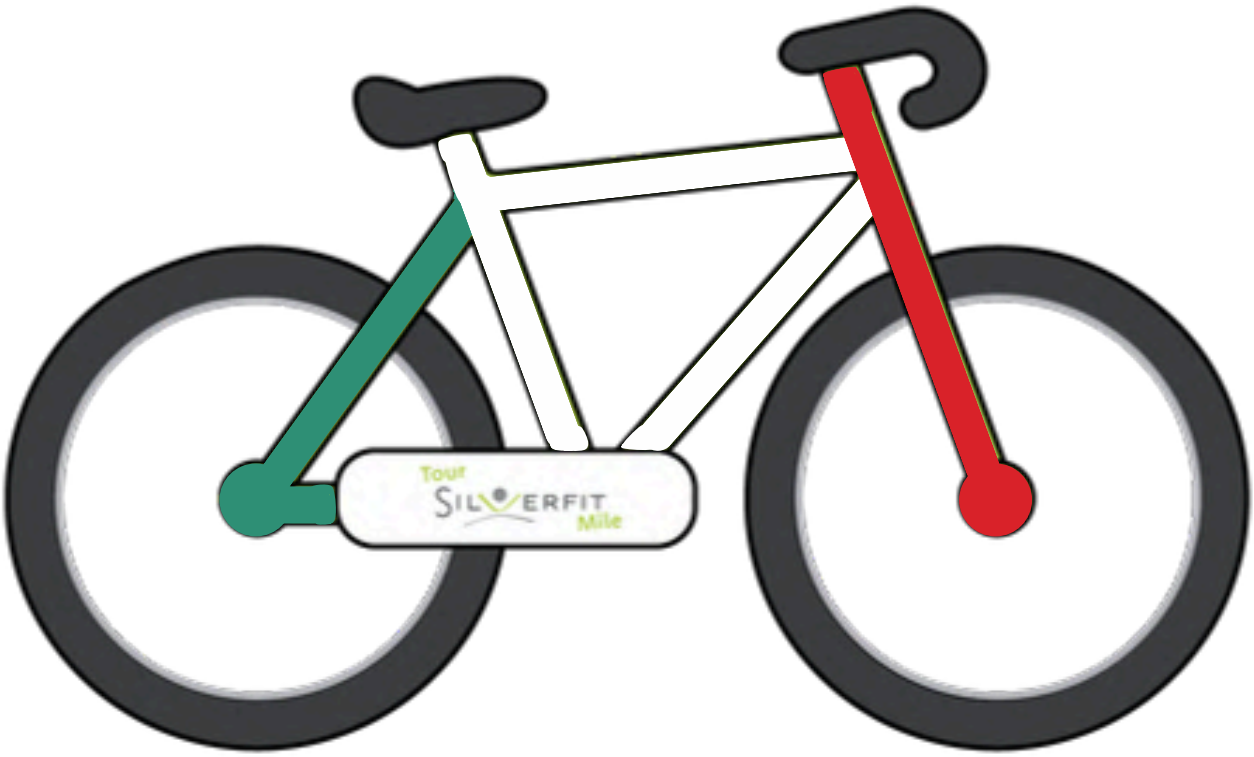
Instructies:
- Print de volgende pagina's zo vaak je wilt. Hoe meer fietsen, hoe langer de slinger.
- Knip de fietsen romdom uit of knip de pagina door op de stippellijn.
- Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
- Rijg een lint of touw door de vlaggen.
- De fiets slinger is klaar om op te hangen.





Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile


Tour
SILVERFIT
Mile

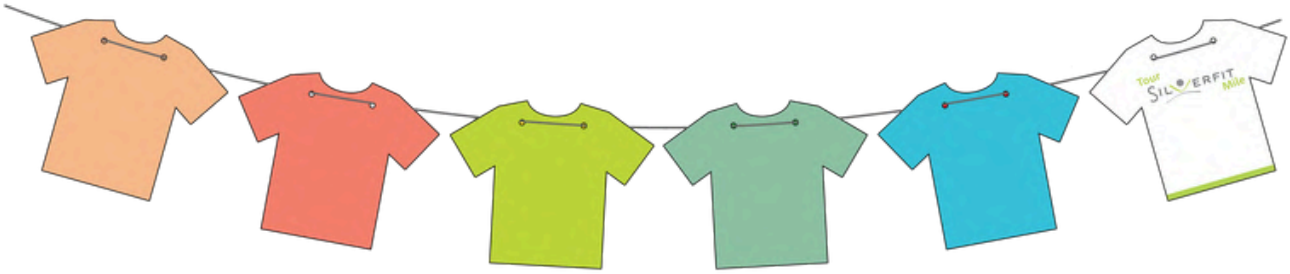
Tour
SILVERFIT
Mile

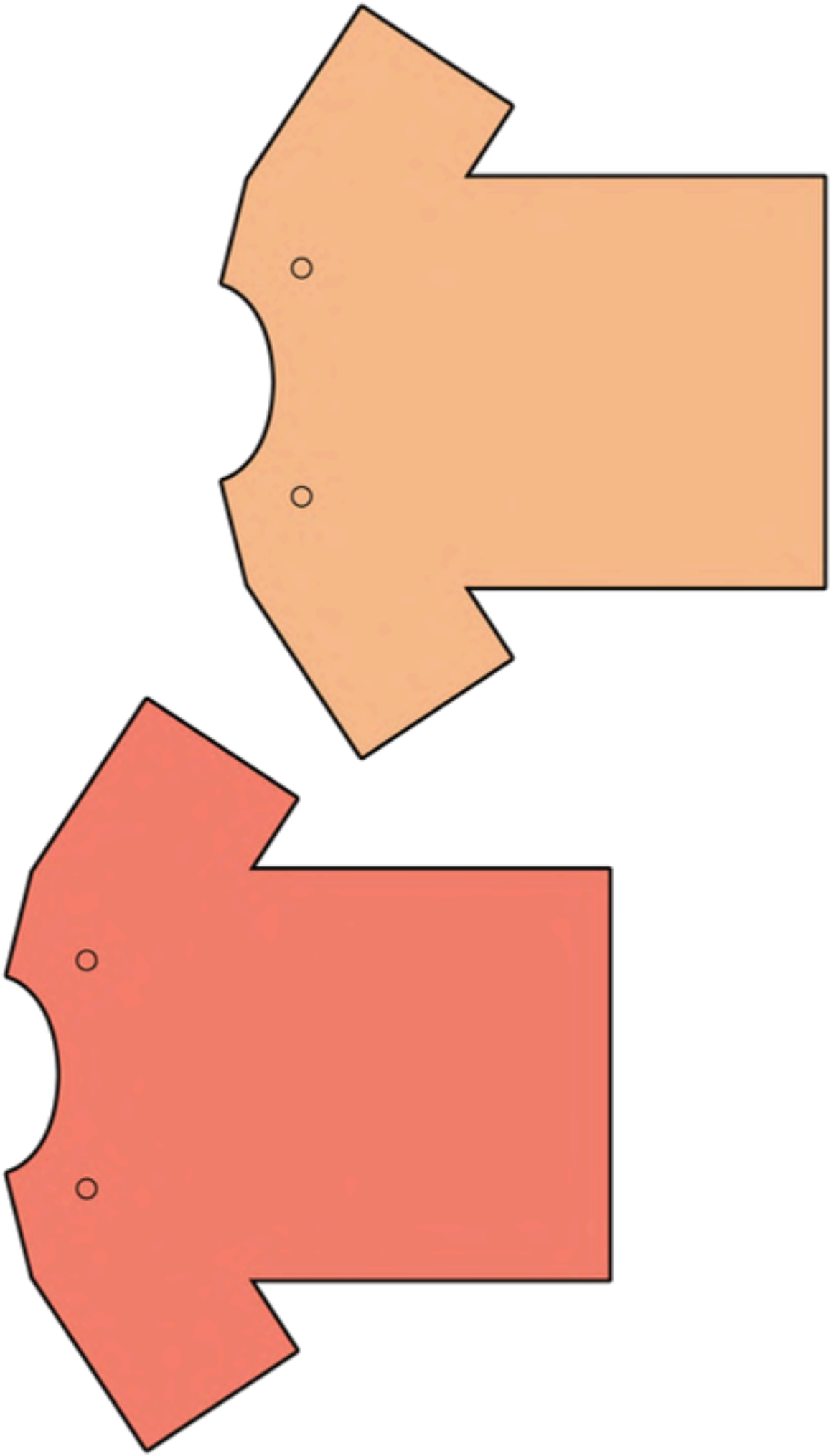
1.2 Trui slinger

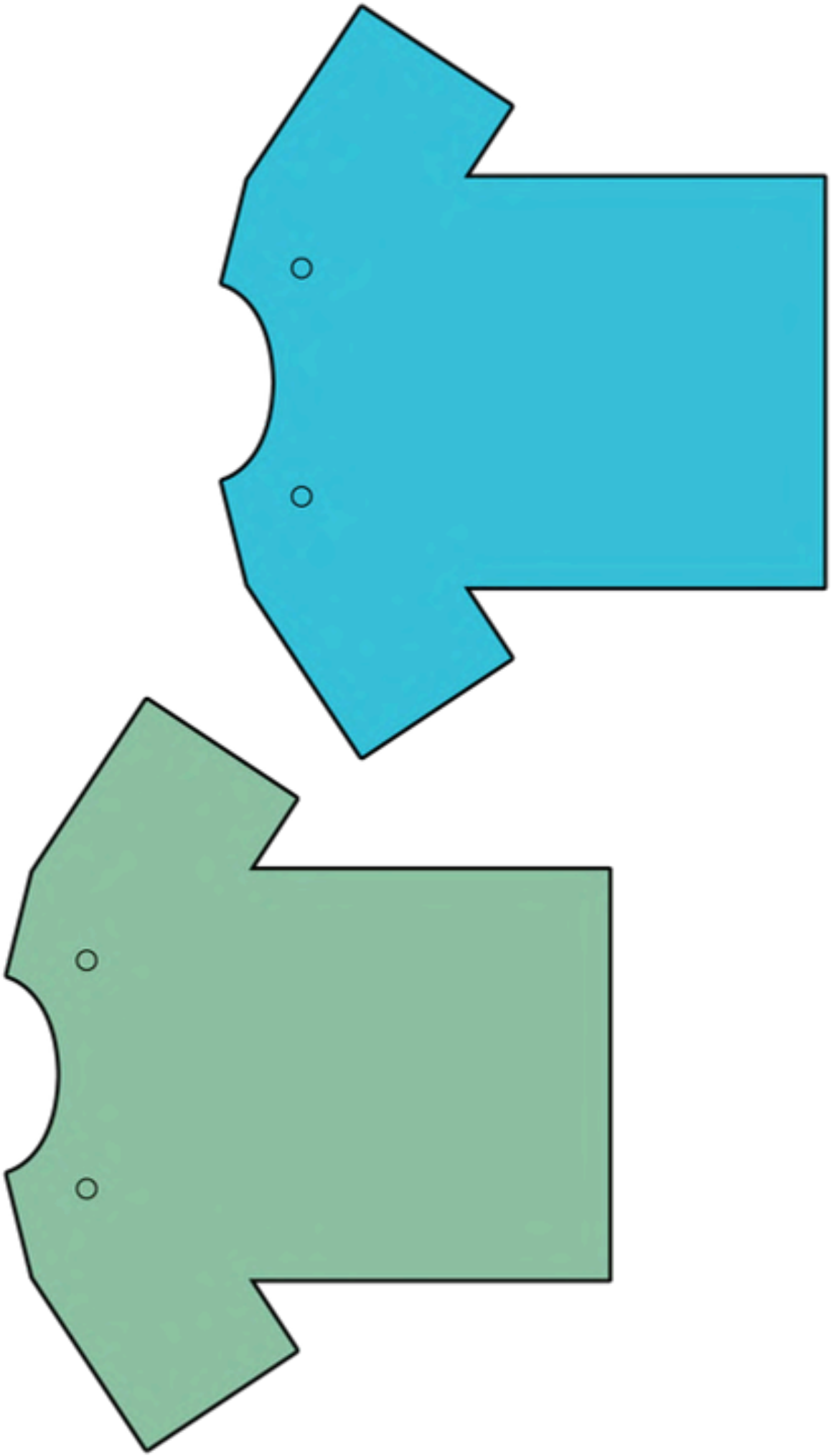
Maak een gezellige slinger om de ruimte waar de SilverFit Mile staat aan te kleden. De slinger bestaat uit wielrenner-shirts.

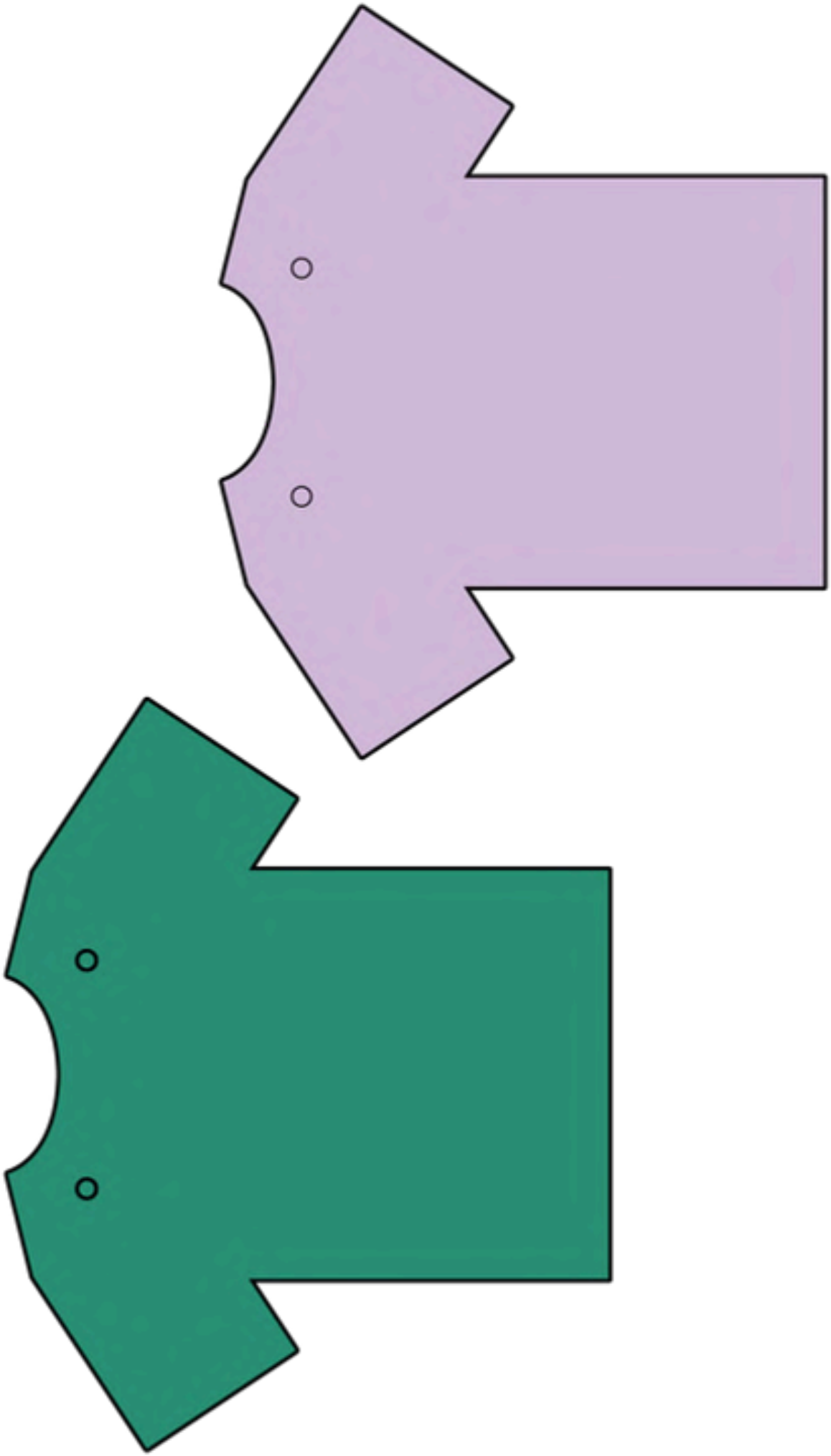
Benodigdheden:
• Kleurenprinter. Heb je geen kleurenprinter? Knip dan vergelijkbare vormen uit gekleurd papier.
• Wit A4 papier
• Een schaar of een perforator
• Een touw of lint

Instructies:
• Print de volgende pagina's zo vaak je wil. Hoe meer truien, hoe langer de slinger.
• Knip de truien uit.
• Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
• Rijg een lint of touw door de shirts.
• De shirt-slinger is klaar om op te hangen

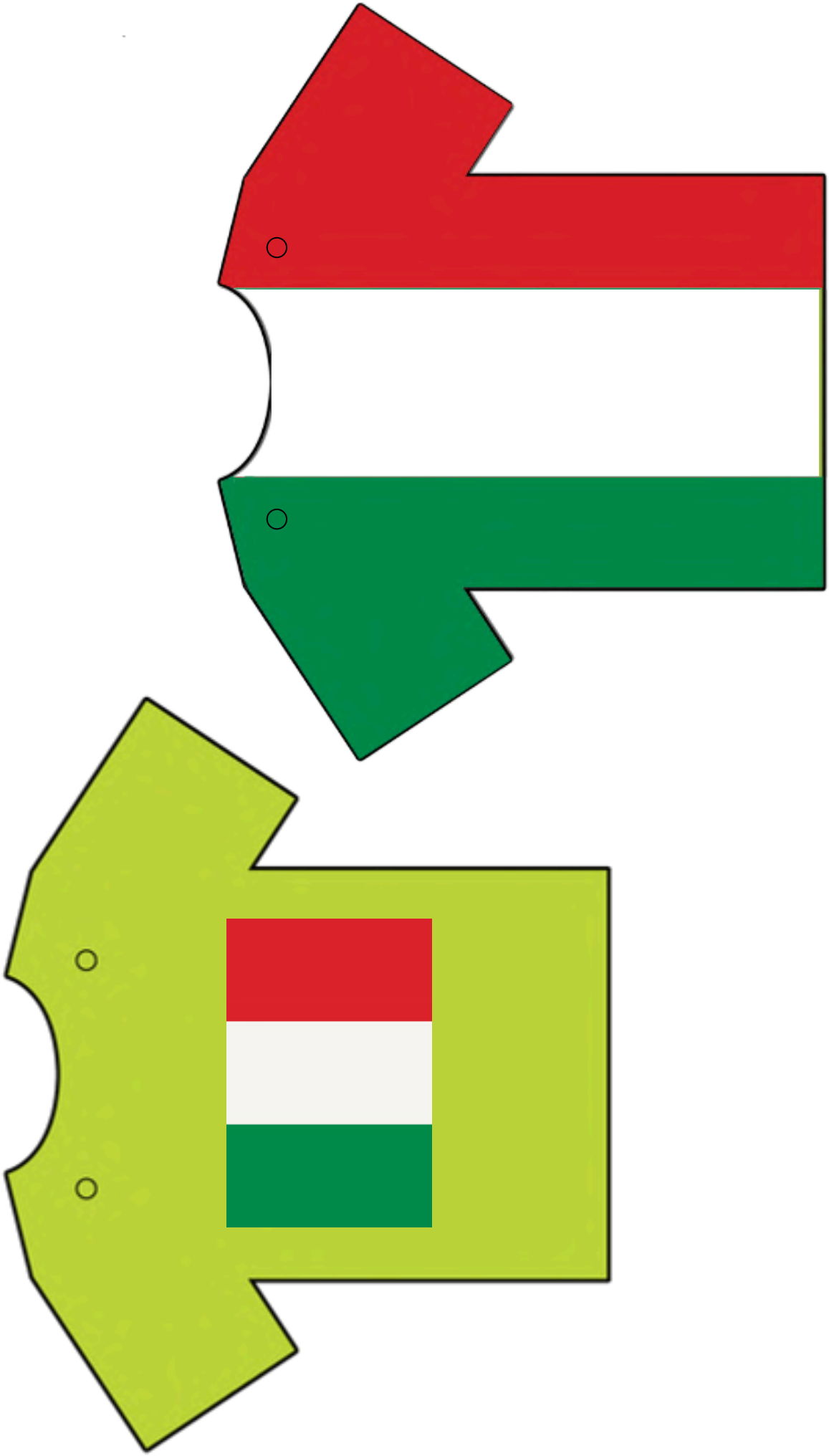








Tour
SILVERFIT
Mile

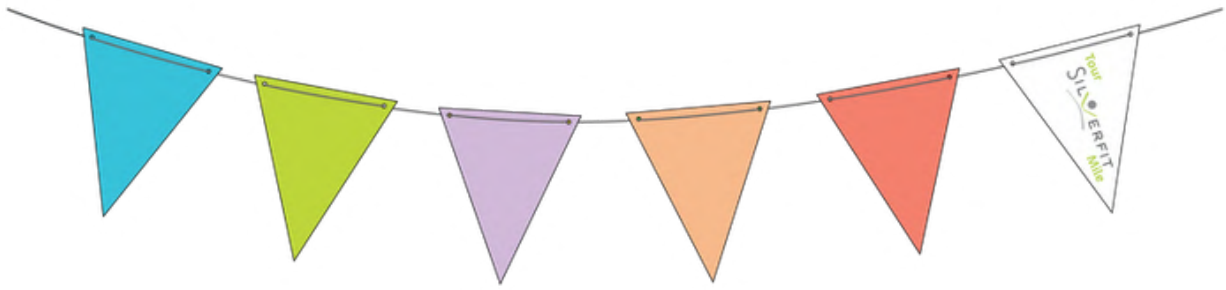


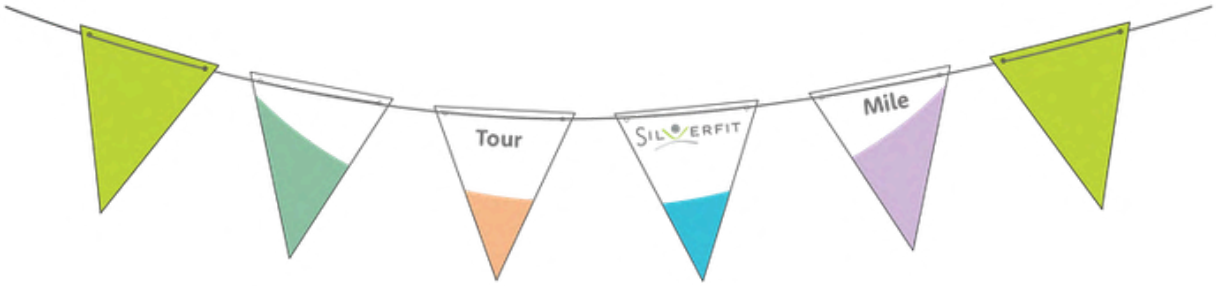
1.3 Vlaggen slinger

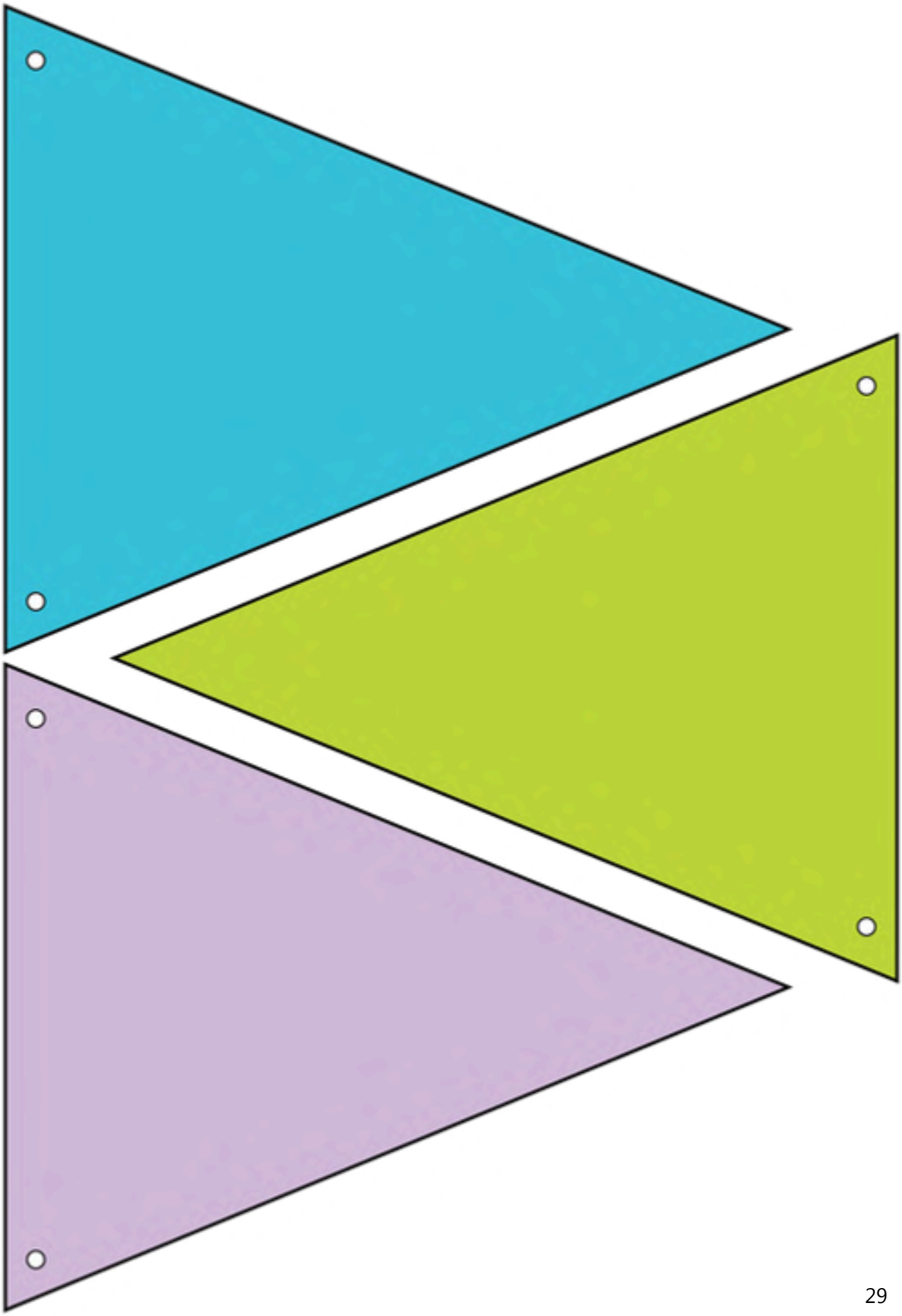
Decoreer de locatie met vlaggenslingers voor een feestelijke uitstraling. Er zijn twee verschillende versies, kies degene die je het leukst vindt of maak ze allebei.

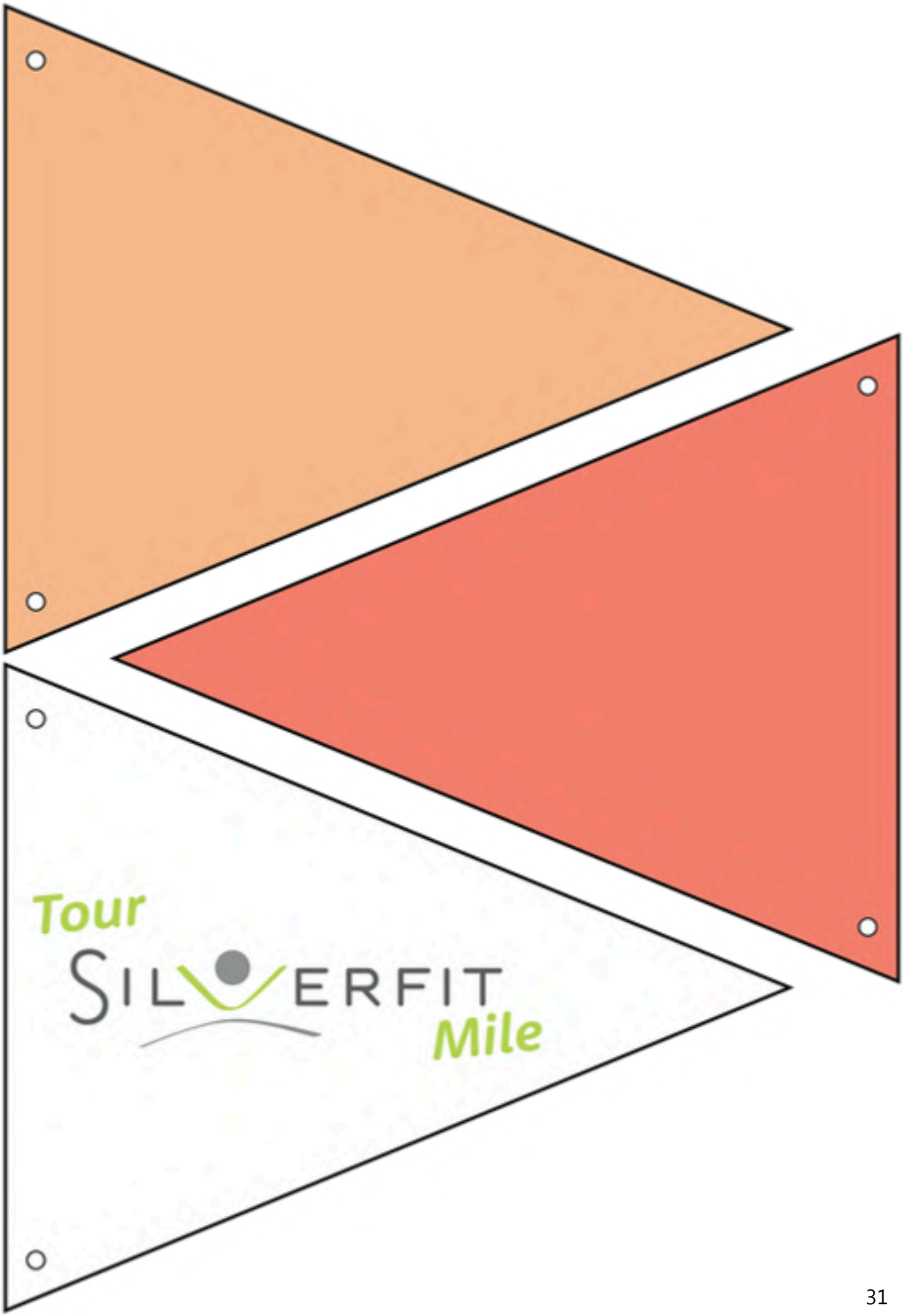
Benodigdheden:
• Kleurenprinter. Heb je geen kleurenprinter? Knip dan vergelijkbare vormen uit gekleurd papier.)
• Wit A4 papier
• Een schaar of een perforator
• Een touw of lint

Instructies:
• Print de volgende pagina's zo vaak je wil. Hoe meer vlaggen, hoe langer de slinger.
• Knip de vlaggen uit.
• Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
• Rijg een lint of touw door de vlaggen.
• De vlaggen-slinger is klaar om op te hangen

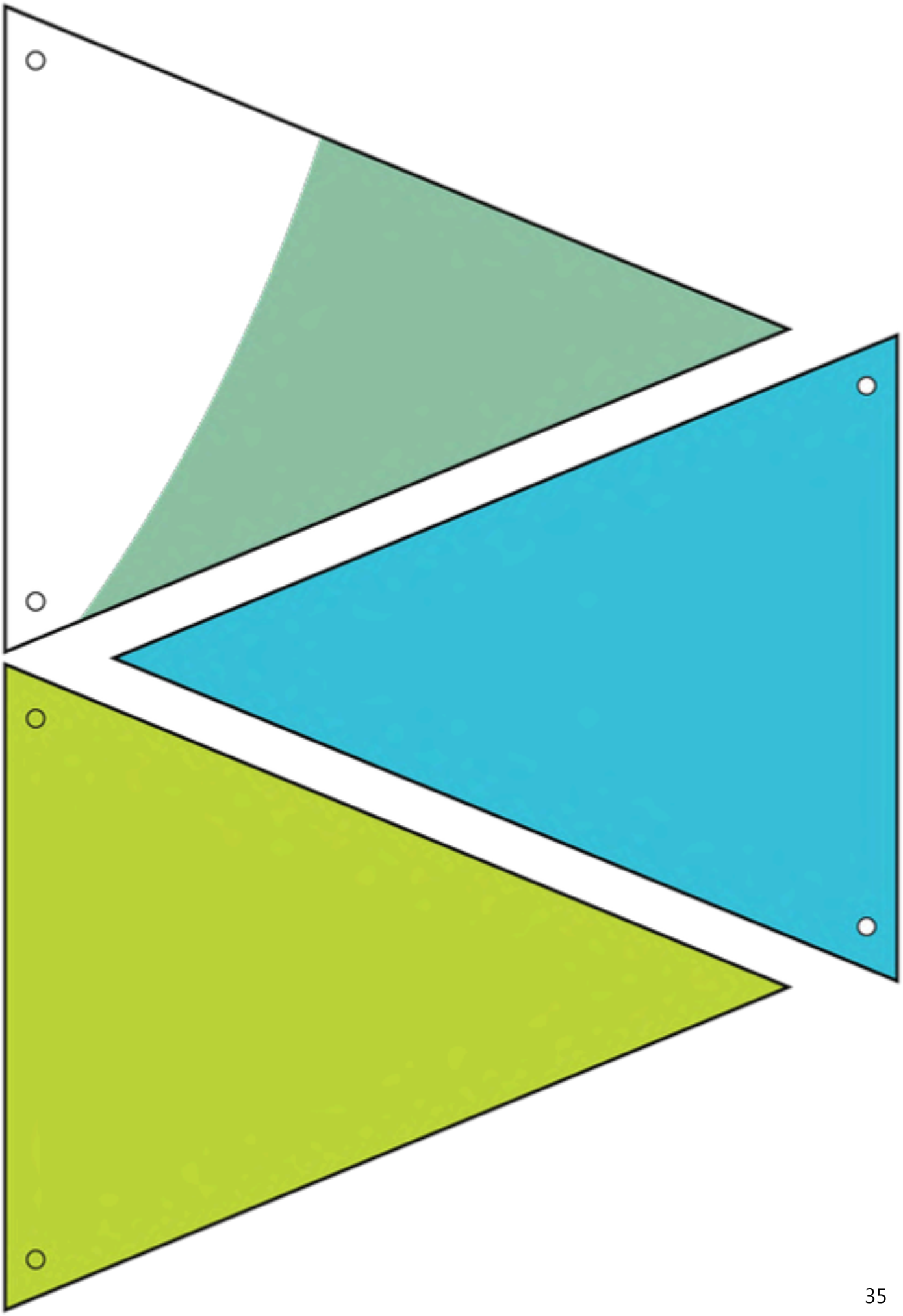


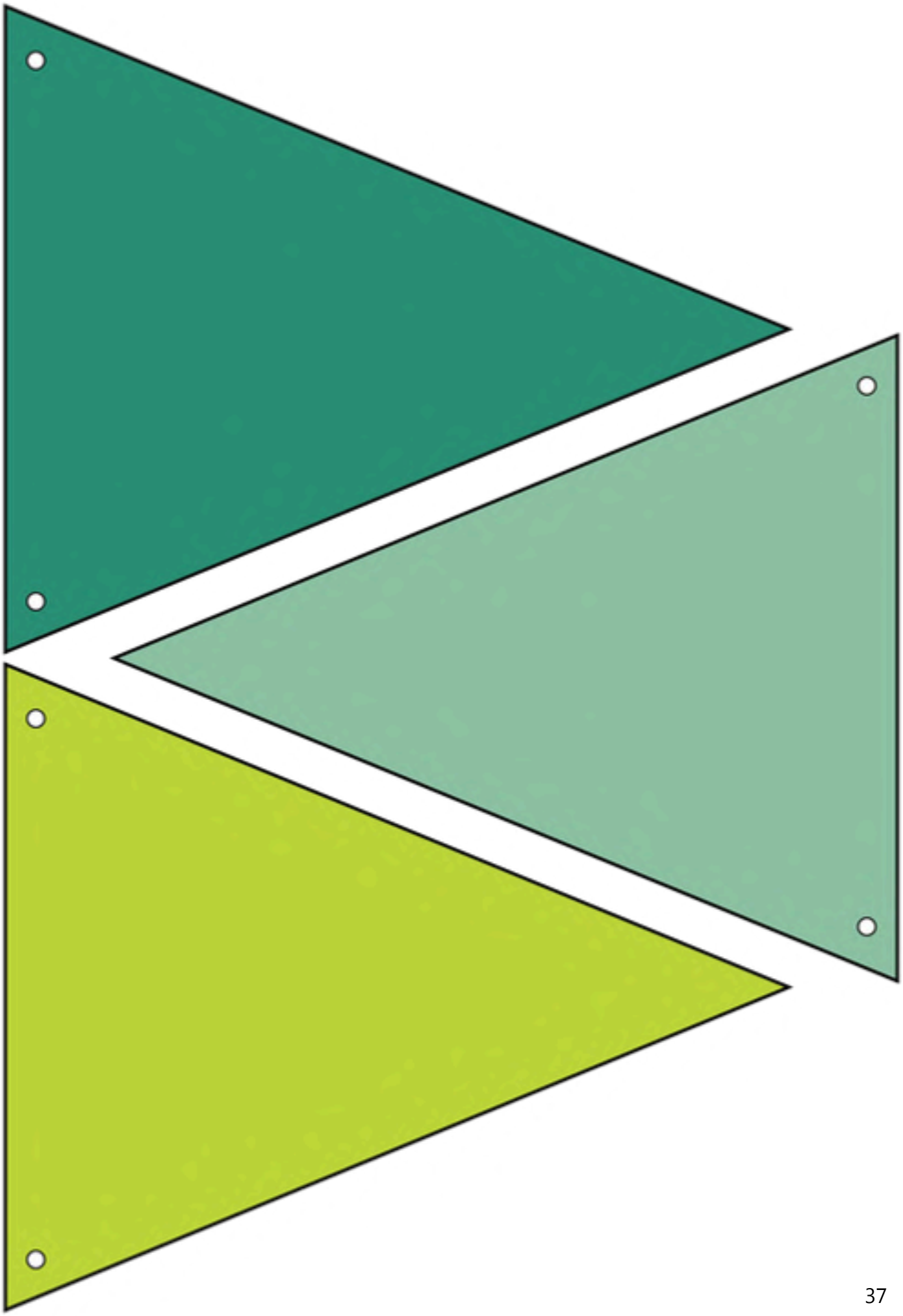




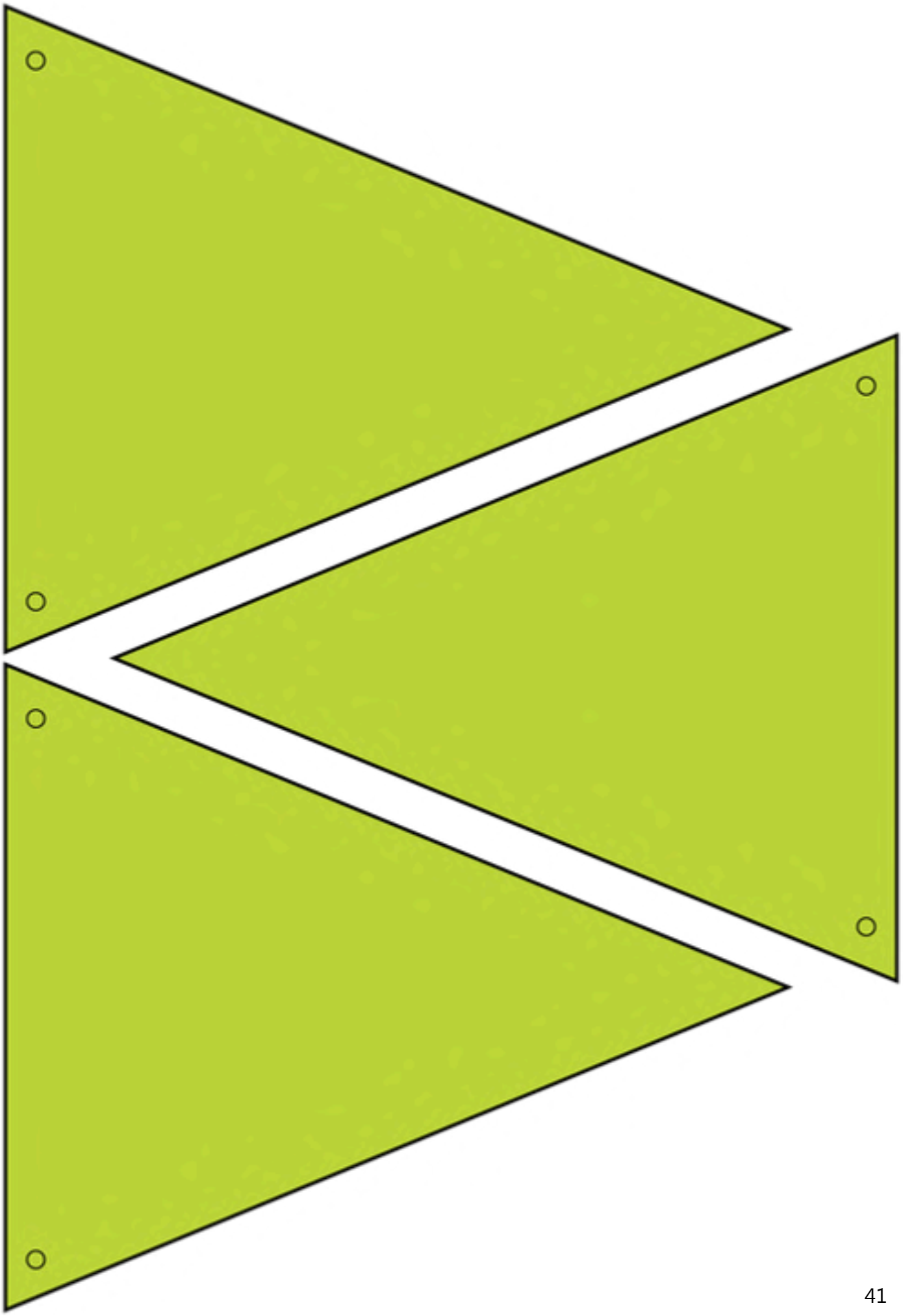

Tour
SILVERFIT
Mile

SILVERFIT
Mile
Tour





SILVERFIT
Mile
Tour



ITALY

1.4 Landen slinger

Maak er een feestelijk geheel van met de vlaggen van alle deelnemende landen en Italië natuurlijk!

Benodigdheden:
• Kleurenprinter.
• Wit A4 papier
• Een schaar of een perforator
• Een touw of lint

Instructies:
• Print de landsvlaggen (of een selectie ervan) zo vaak je wil. Hoe meer items, hoe langer de slinger.
• Knip de landsvlaggen uit.
• Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
• Rijg een lint of touw door de landenvlaggen.
• De landenslinger is klaar om op te hangen

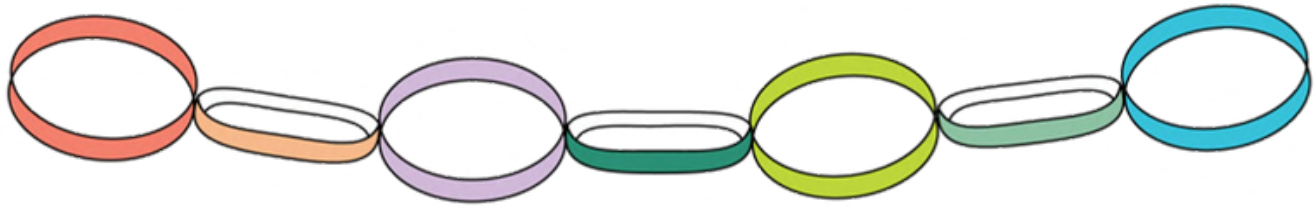
1.5 Cirkel slinger

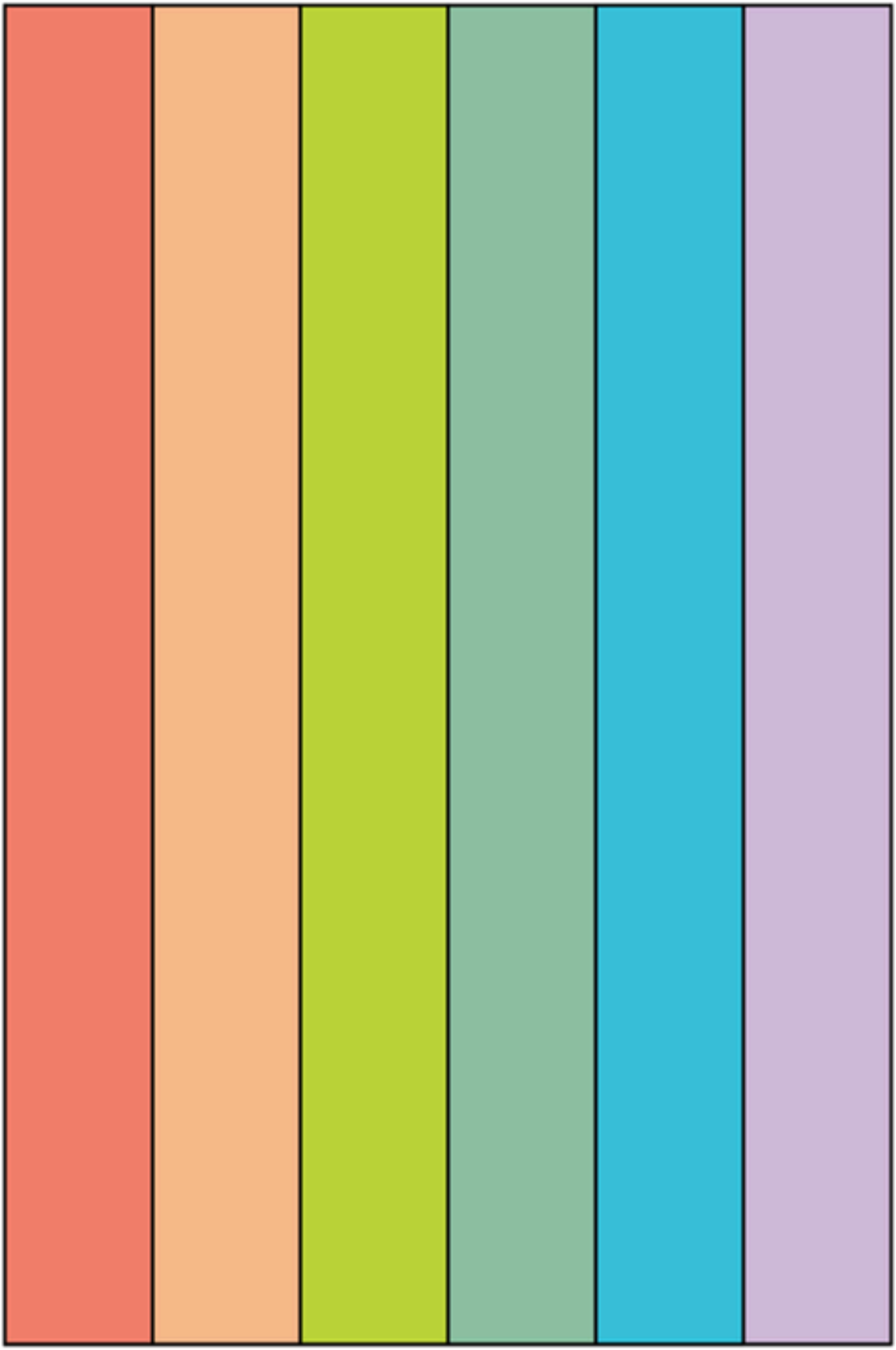
Maak samen een leuke slinger van geschakelde cirkels in de kleuren van de Tour SilverFit Mile.

Benodigdheden:
• Kleurenprinter. Heb je geen kleurenprinter? Knip dan vergelijkbare stroken uit gekleurd papier.
• Wit A4 papier
• Een schaar
• Plakband of een nietmachine met nietjes

Instructies:
• Print de stroken zo vaak je wil (hoe meer items, hoe langer de slinger). Vier pagina's stroken geven een slinger van ongeveer 1,5 meter.
• Knip de stroken uit.
• Pak een strook papier en maak er een rondje van. Plak het vast met een stukje plakband of met een nietje.
• Pak een volgend strookje papier, steek het door het eerste papieren rondje en maak er ook een rondje van. Maak het weer vast met een stukje plakband of met een nietje.
• Herhaal dit tot alle stroken op zijn.
• De cirkel-slinger is klaar om op te hangen.

Tip: Voor een cirkel-slinger bestaande uit grote en kleine cirkels, wissel je de stroken op pagina 59 af met de stroken op pagina 63.





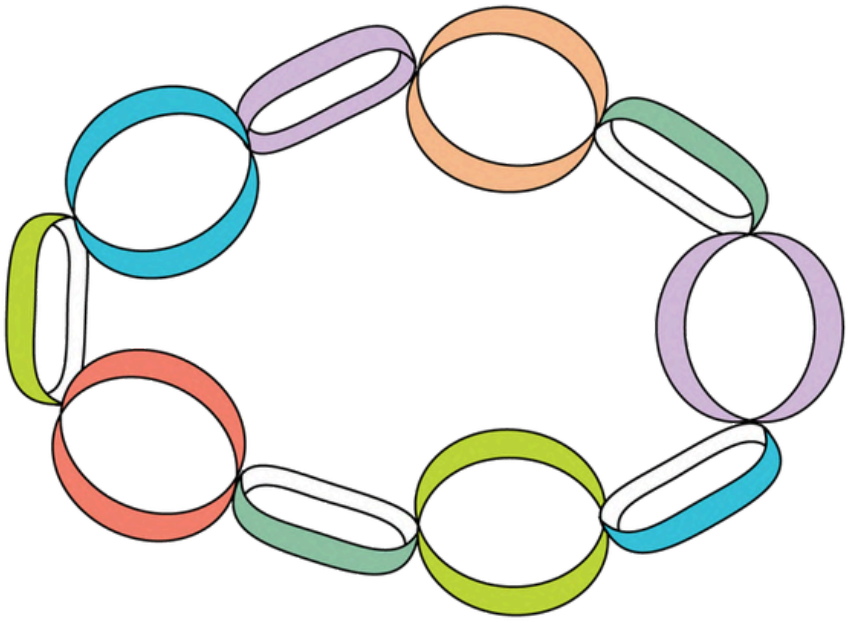
1.6 Cirkel ketting

Een laagdrempelige manier om een feestelijke outfit voor cliënten te creëren is het maken van een cirkel-ketting.

Benodigdheden:
• Kleurenprinter. Heb je geen kleurenprinter? Knip dan vergelijkbare stroken uit gekleurd papier.
• Wit A4 papier
• Een schaar
• Plakband of een nietmachine met nietjes

Instructies:
• Print de stroken zo vaak je wil. Hoe meer items, hoe langer de slinger. 2,5 pagina's stroken geven een ketting voor een cliënt.
• Knip de stroken uit.
• Pak een strook papier en maak er een rondje van. Plak het vast met een stukje plakband of met een nietje.
• Pak een volgend strookje papier, steek het door het eerste papieren rondje en maak er ook een rondje van. Maak het weer vast met een stukje plakband of met een nietje.
• Herhaal dit tot de cirkel-ketting lang genoeg is voor een cliënt.
• De cirkel-ketting kan nu gedragen worden.

Tip: Mix de stroken van de cirkel-slinger en de cirkel-ketting voor een combinatie van grote en kleine schakels

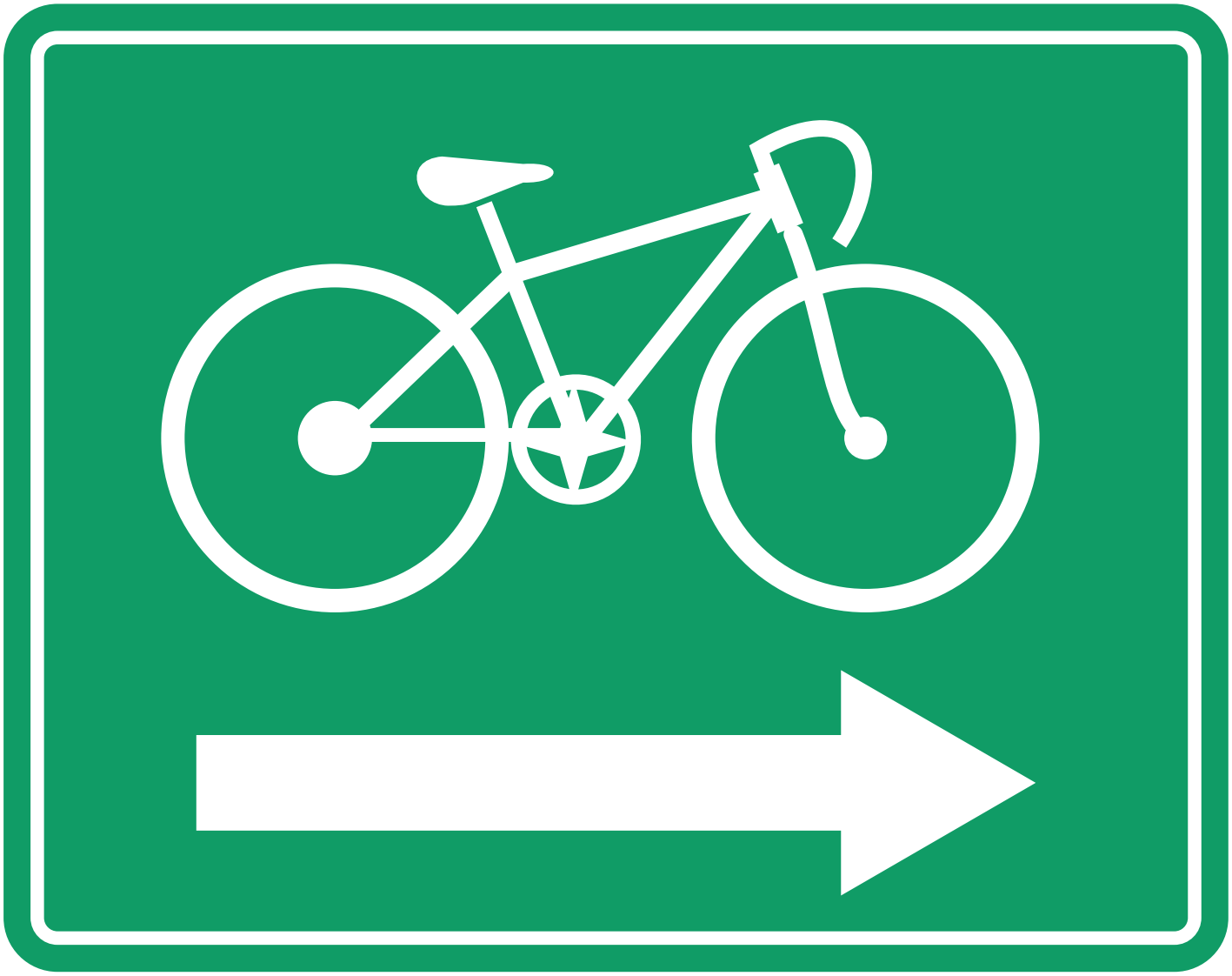


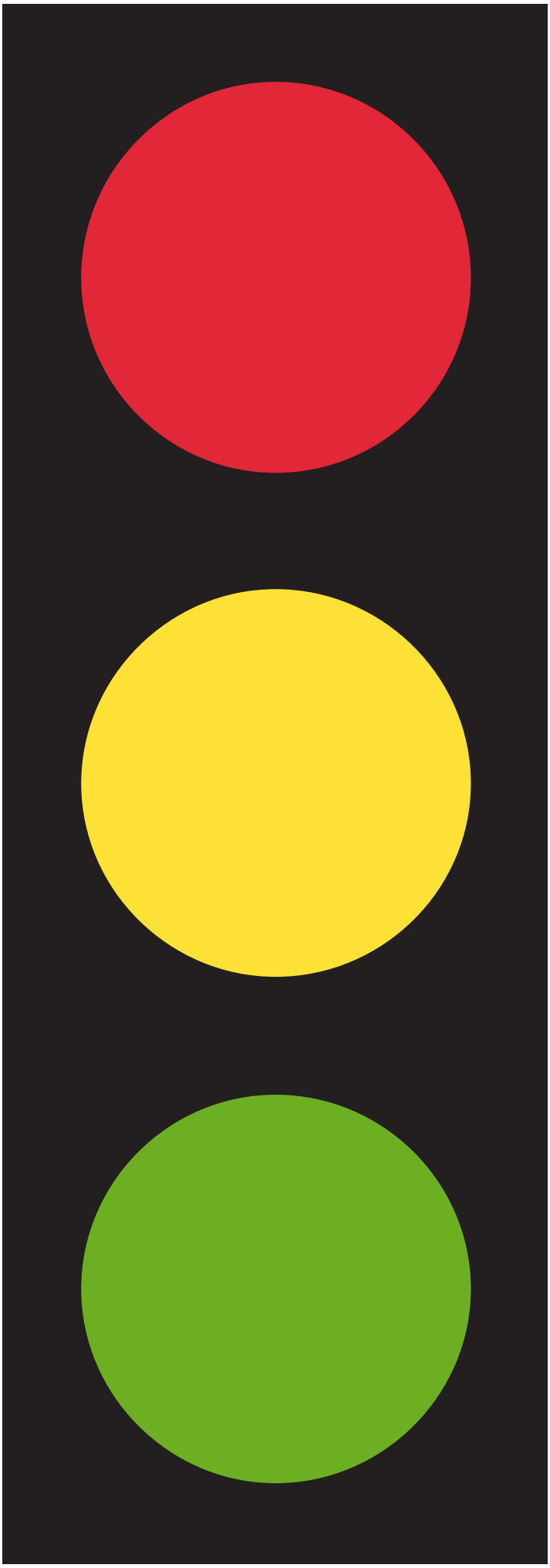
1.7 Routeborden en fietsborden

Laat het thema fietsen nog meer tot zijn recht komen met deze leuke decoratieve posters.

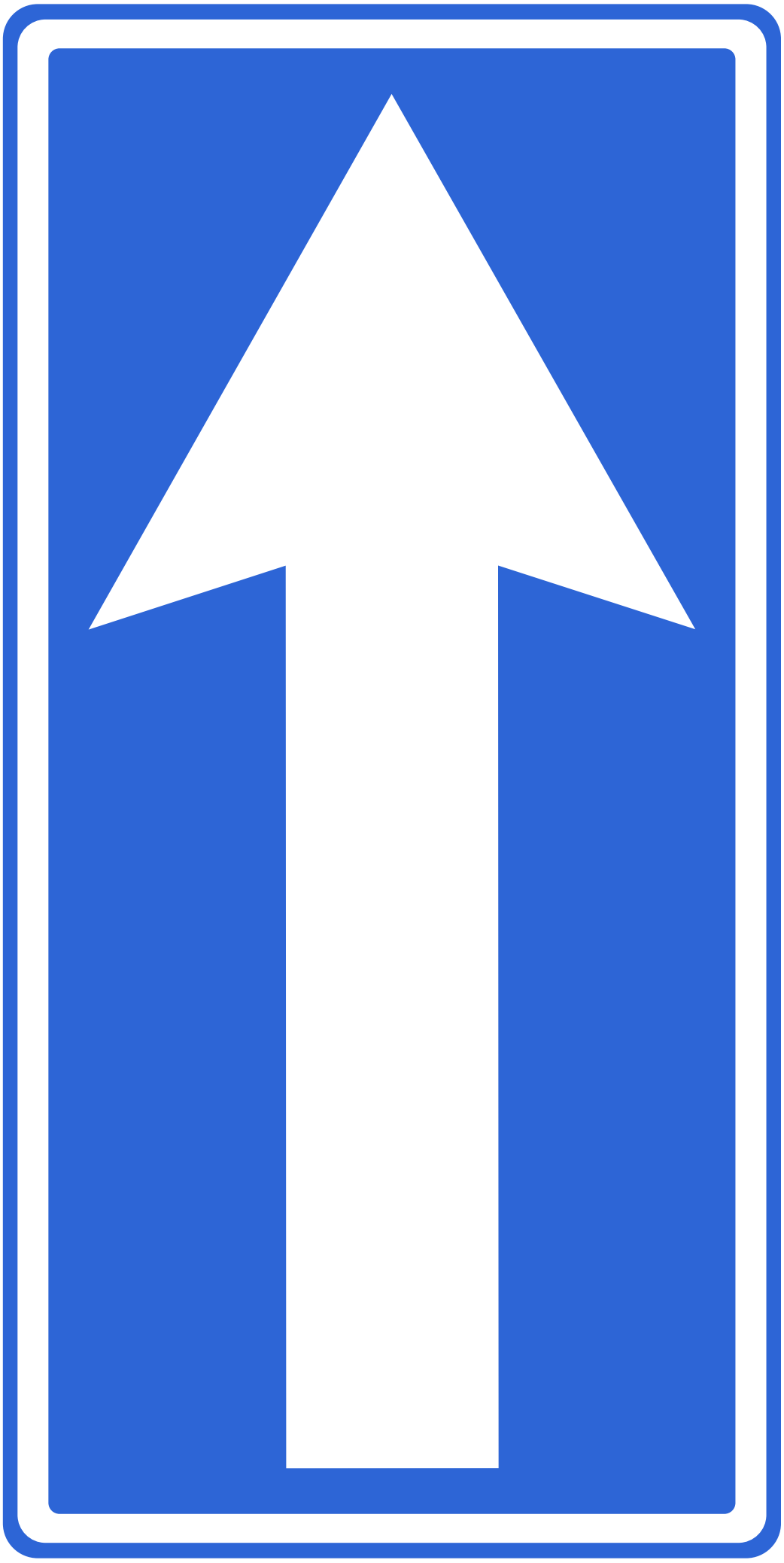
Benodigdheden:
• Kleuren-printer
• Wit A4 papier
• Een schaar
• Een dikke stift
• Plakband/schilderstape

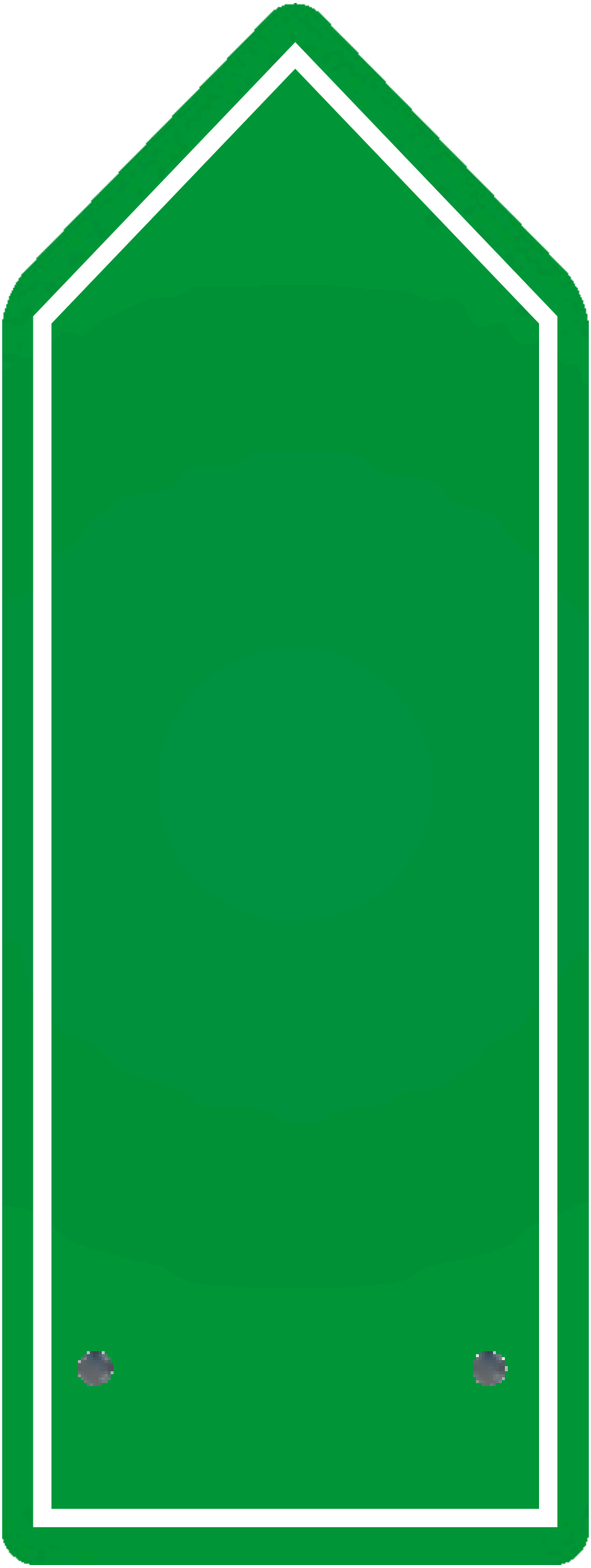
Instructies:
• Print de pagina's met bewegwijzeringsborden.
• Knip de bewegwijzeringsborden uit.
• Zoek met Google Maps op hoever jouw locatie ligt vanaf bijvoorbeeld de locaties: Rome, Verona of Milaan
• Vul met stift het aantal kilometers in op de borden.
• Hand de borden op met touw of schilderstape (makkelijker te verwijderen na afloop)





Milaan
Venetië
Rome
Amalfi
Alberobello





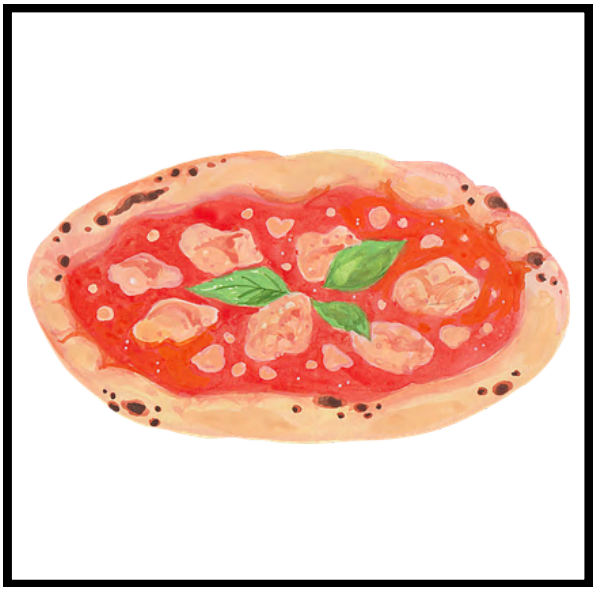
2.1 Memory

Memory is een geheugenspel dat met minimaal twee personen gespeeld kan worden.

Benodigdheden:
• Kleuren- of zwartwit printer
• A4 papier
• Een schaar

Instructies:
• Print de pagina's eenmaal uit.
• Knip de kaartjes uit de pagina's.

Memory spelen:
• Leg alle kaartjes op tafel.
• Draai de kaartjes om, zodat de kaartjes met de logo zijde naar boven liggen.
• Hussel de kaartjes door elkaar.
• De eerste speler draait twee kaartjes om:
- Staat op beide kaartjes dezelfde afbeelding? Dan mag de speler de kaartjes houden en nogmaals twee kaartjes omdraaien.
- Zijn ze niet hetzelfde? Draai ze terug en de tweede speler is aan de beurt.
• Ga zo door totdat alle kaartjes op zijn. De speler met de meeste kaartjes is de winnaar.



Tour SILVERFIT Mile

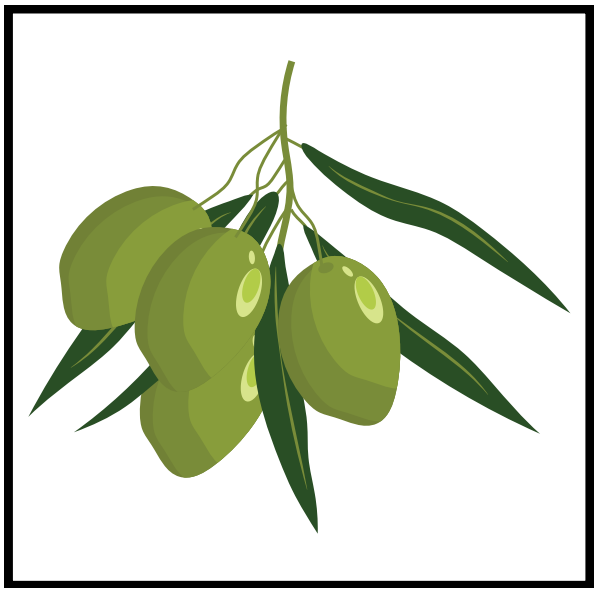
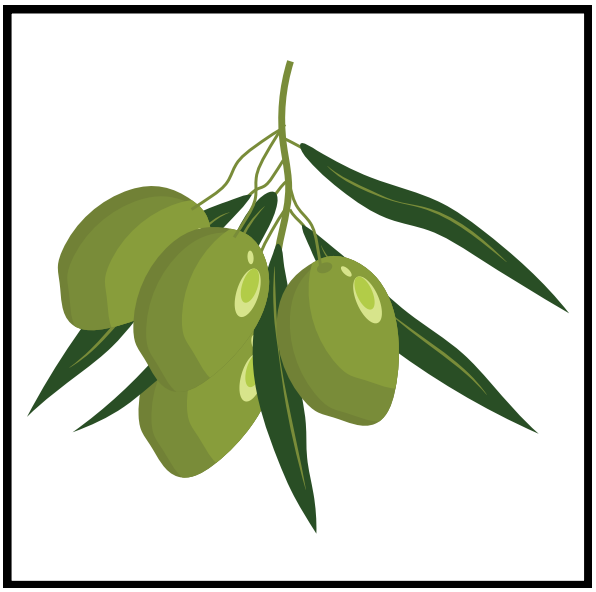
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

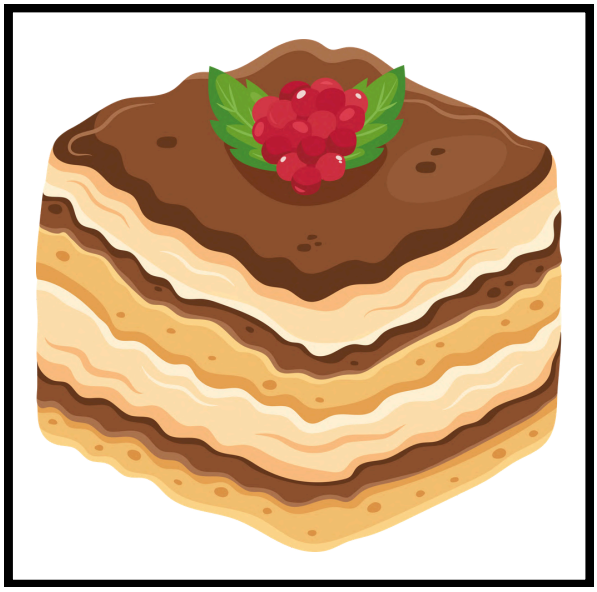
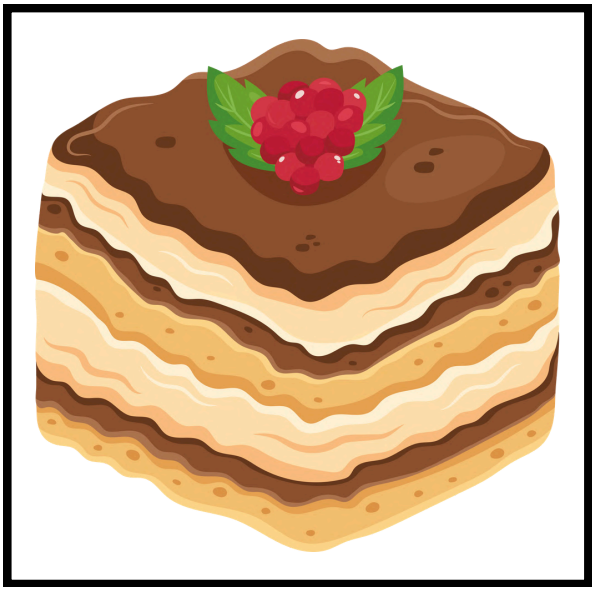
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

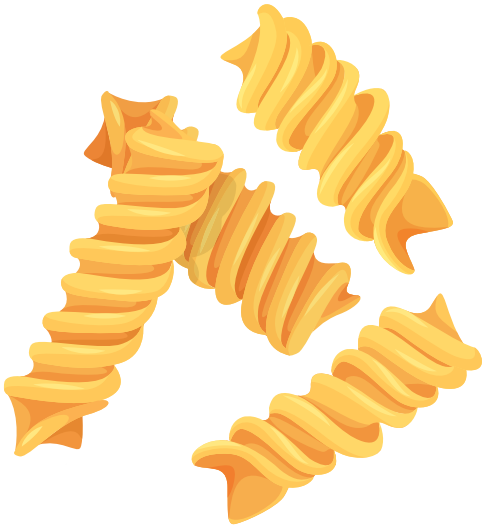
Tour SILVERFIT Mile

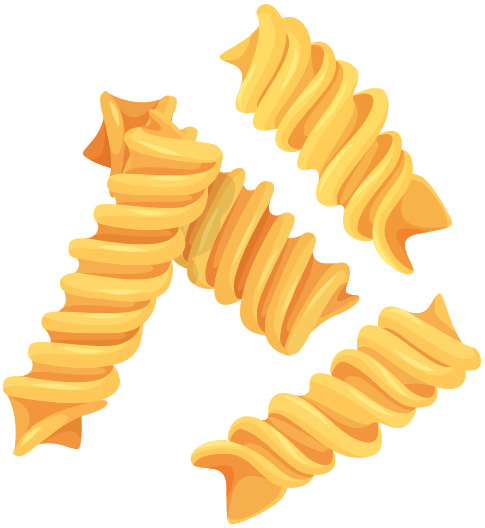
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

ITALIA

ITALIA





Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

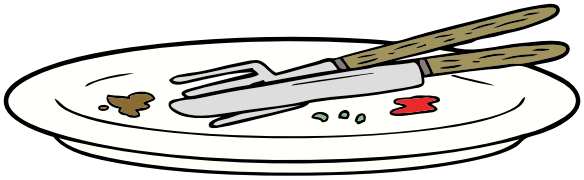
2.2 Volgorde spel

Een sequentie van vier kaarten is te vinden op de volgende pagina's. De cliënt moet ze in de juiste volgorde plaatsen door eerst de eerste, dan de tweede, dan de derde, en tot slot de laatste kaart te selecteren.

Benodigdheden:
• Kleuren- of zwartwit printer
• A4 papier
• Een schaar

Instructies:
• Print de pagina’s eenmaal uit.
• Knip de kaartjes uit de pagina’s.

Volgorde spel spelen:
• Schud de kaartjes
• Leg alle kaartjes op tafel.
• Laat de cliënt de kaartjes in de juiste volgorde leggen, door eerst de eerste, dan de tweede, dan de derde, en tot slot de laatste kaart te selecteren.

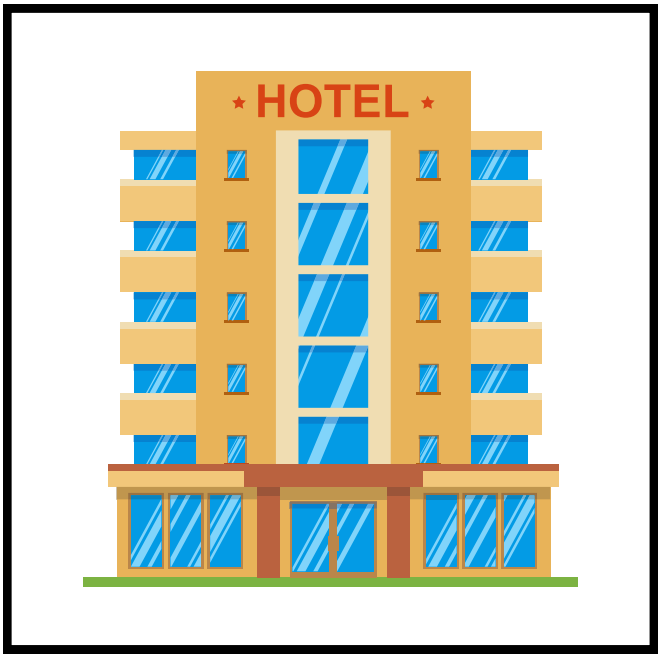


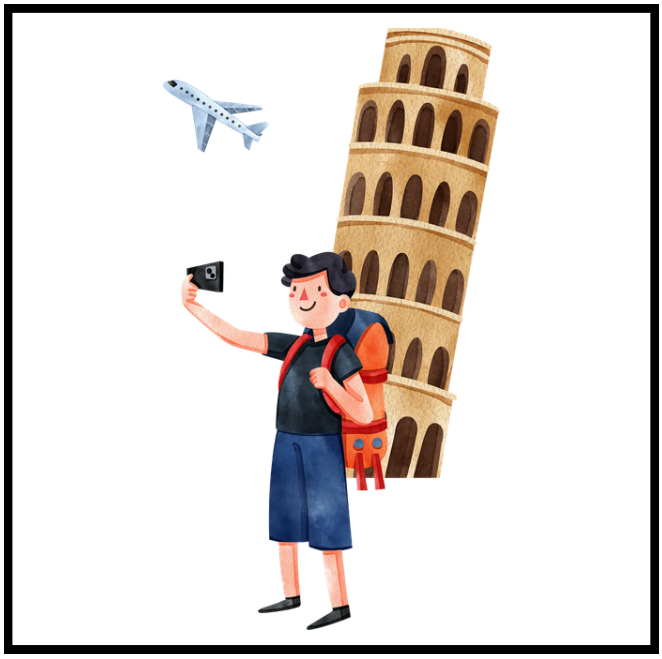
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile


HOTEL



Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

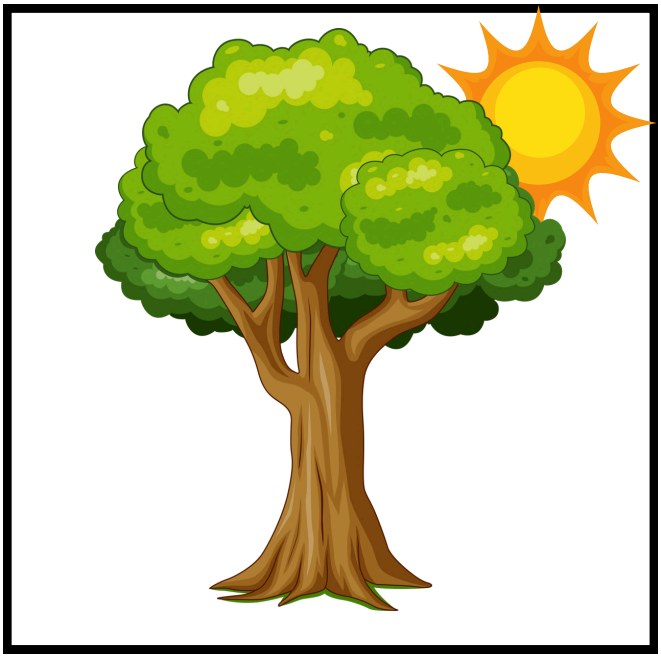
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

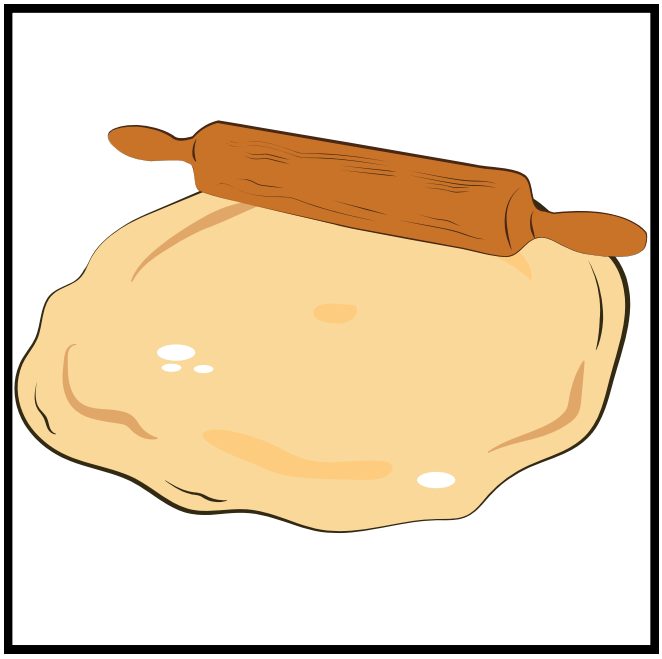


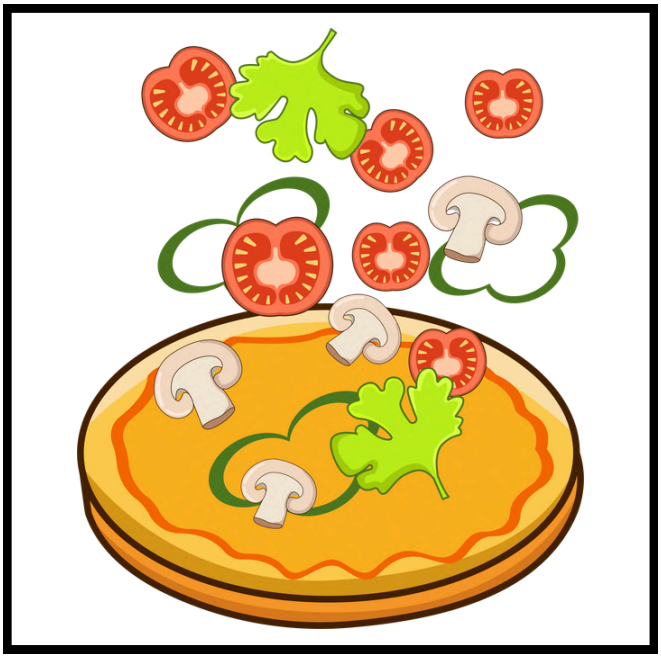
Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile





Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

Tour SILVERFIT Mile

2.3 Raad het plaatje

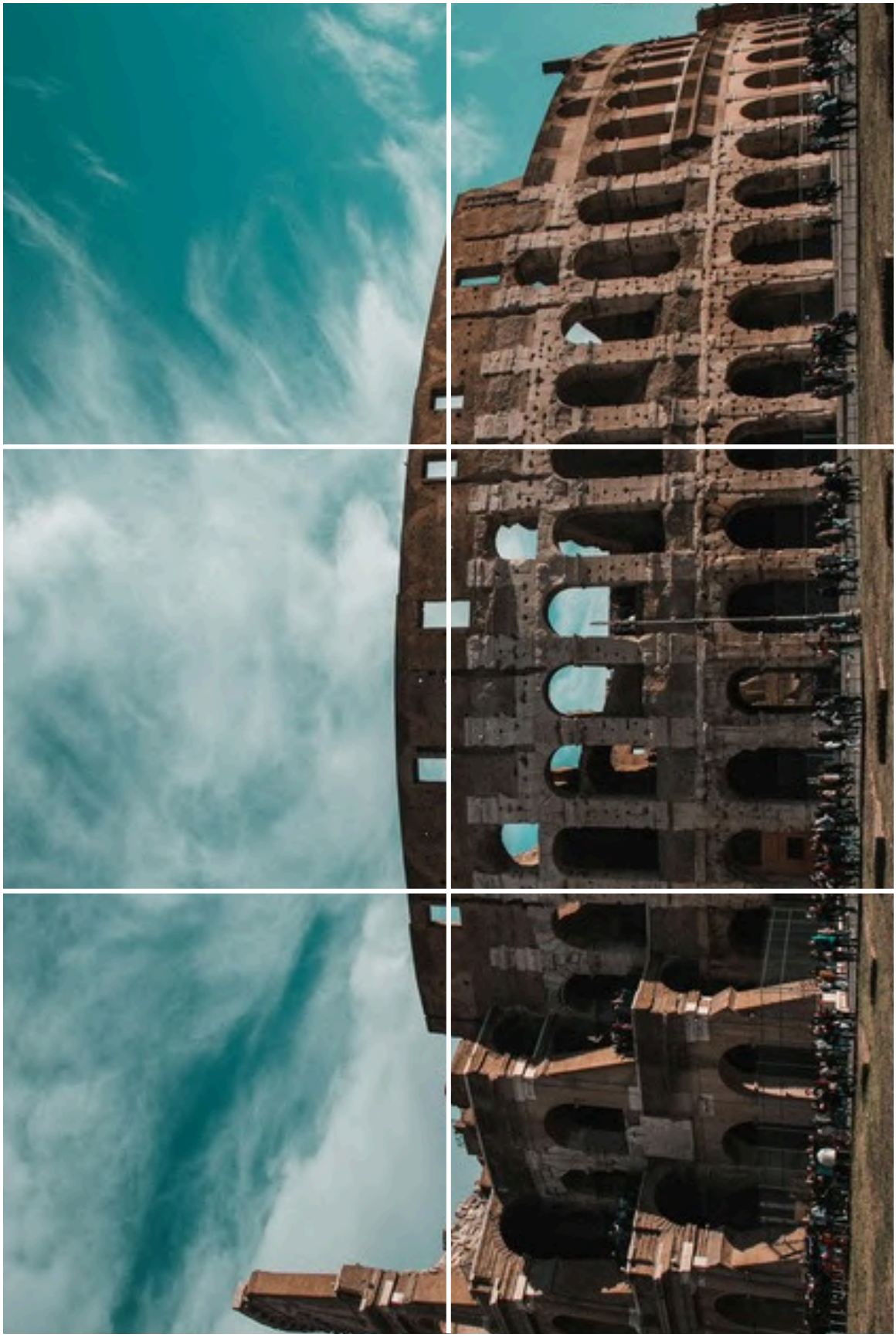
Raad welke afbeelding verschijnt door een voor een alle kaartjes om te draaien. Je kan dit spel alleen of met een klein groepje bewoners spelen.

Benodigdheden:
• Kleuren- of zwartwit printer
• A4 papier
• Een schaar Instructies:
• Print de pagina's eenmaal uit.
• Knip de kaartjes uit de pagina's.
• Leg ze op volgorde met de nummers aan de bovenkant:

1 2 3
4 5 6

Raad het plaatje alleen spelen:
• Draai nu een kaartje om. Probeer te raden wat er staat afgebeeld.
• Geen idee? Draai nog een kaartje om en raad opnieuw.
• Ga zo door tot het duidelijk is wat de afbeelding weergeeft.

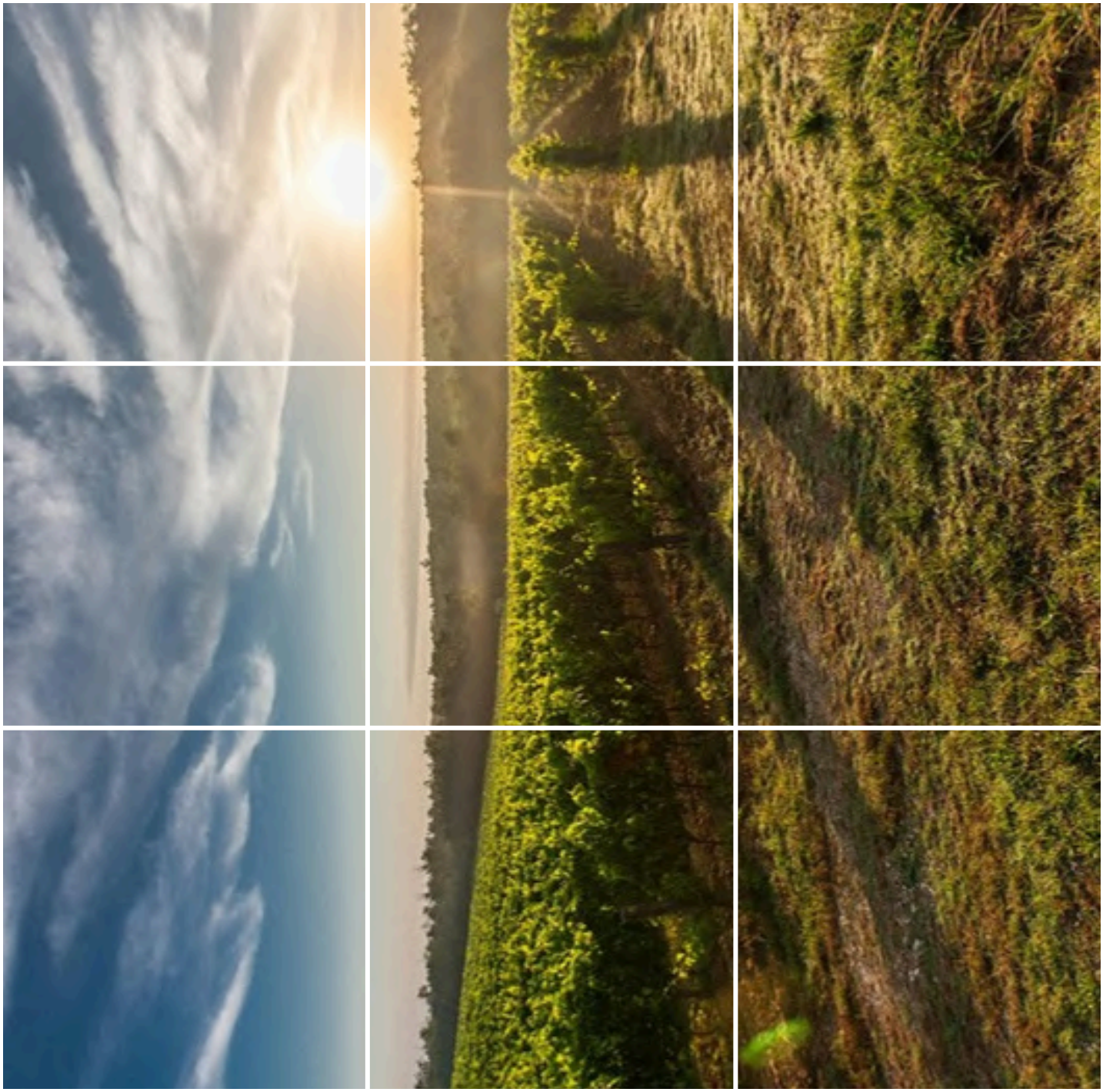
Tip: Kan ook als puzzel gebruikt worden.



1	2	3
4	5	6

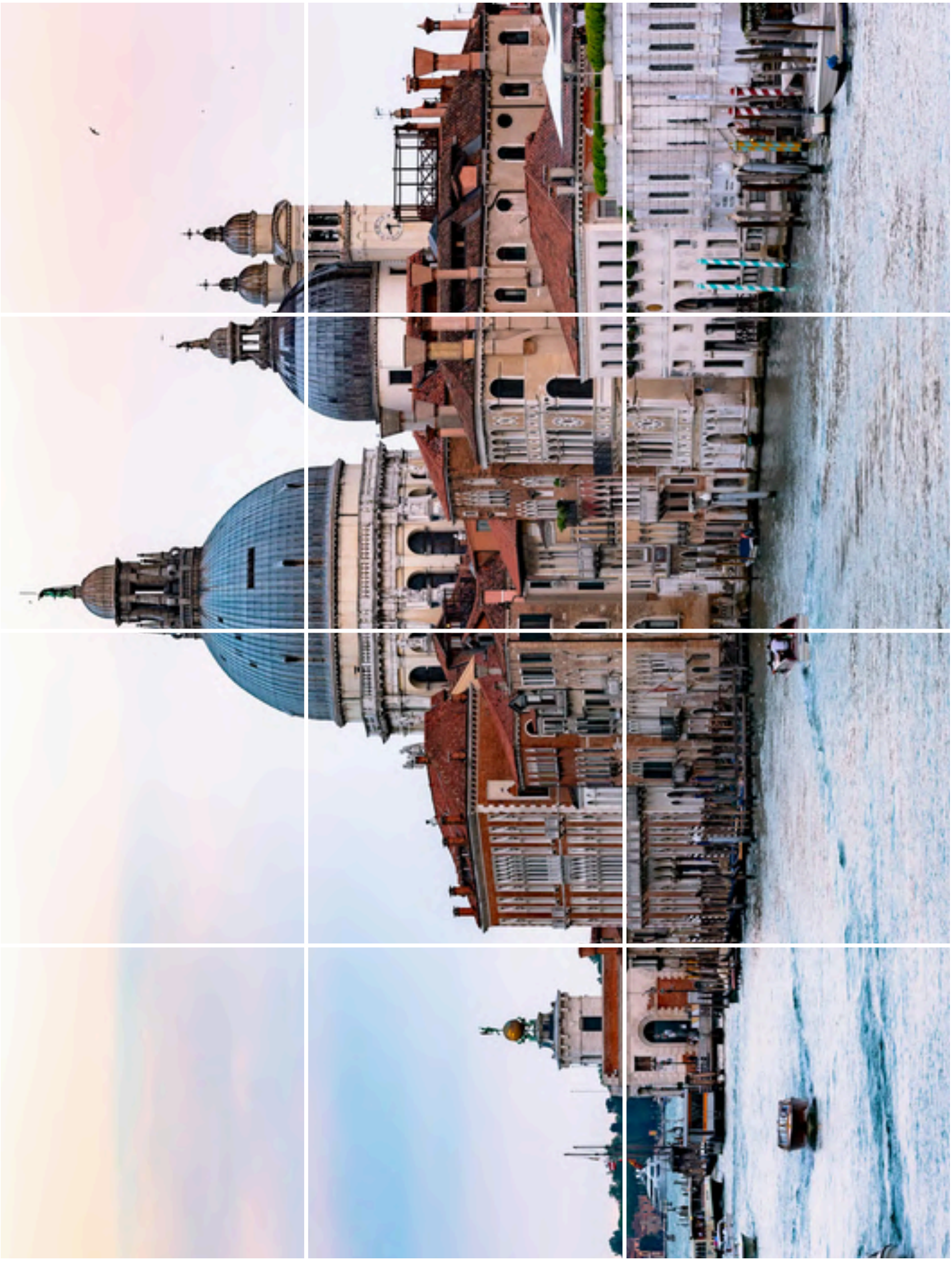
TEVERE

1	2	3
4	5	6



1	2	3
4	5	6
7	8	9

1	2	3
4	5	6
7	8	9



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

LA PIZZICHERIA
ENOTECA

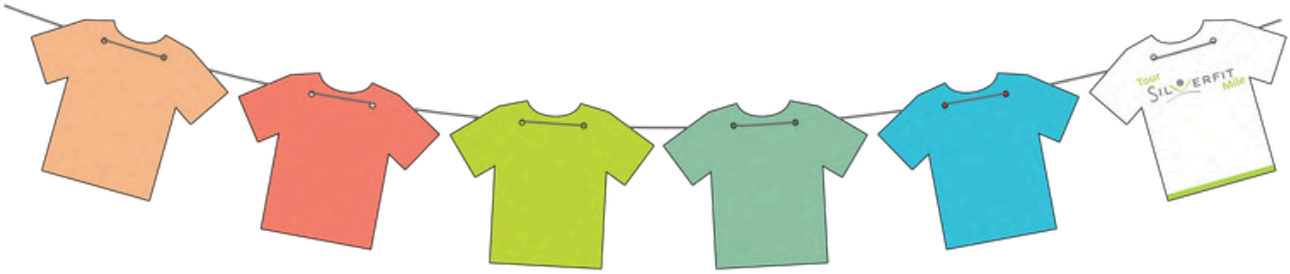
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

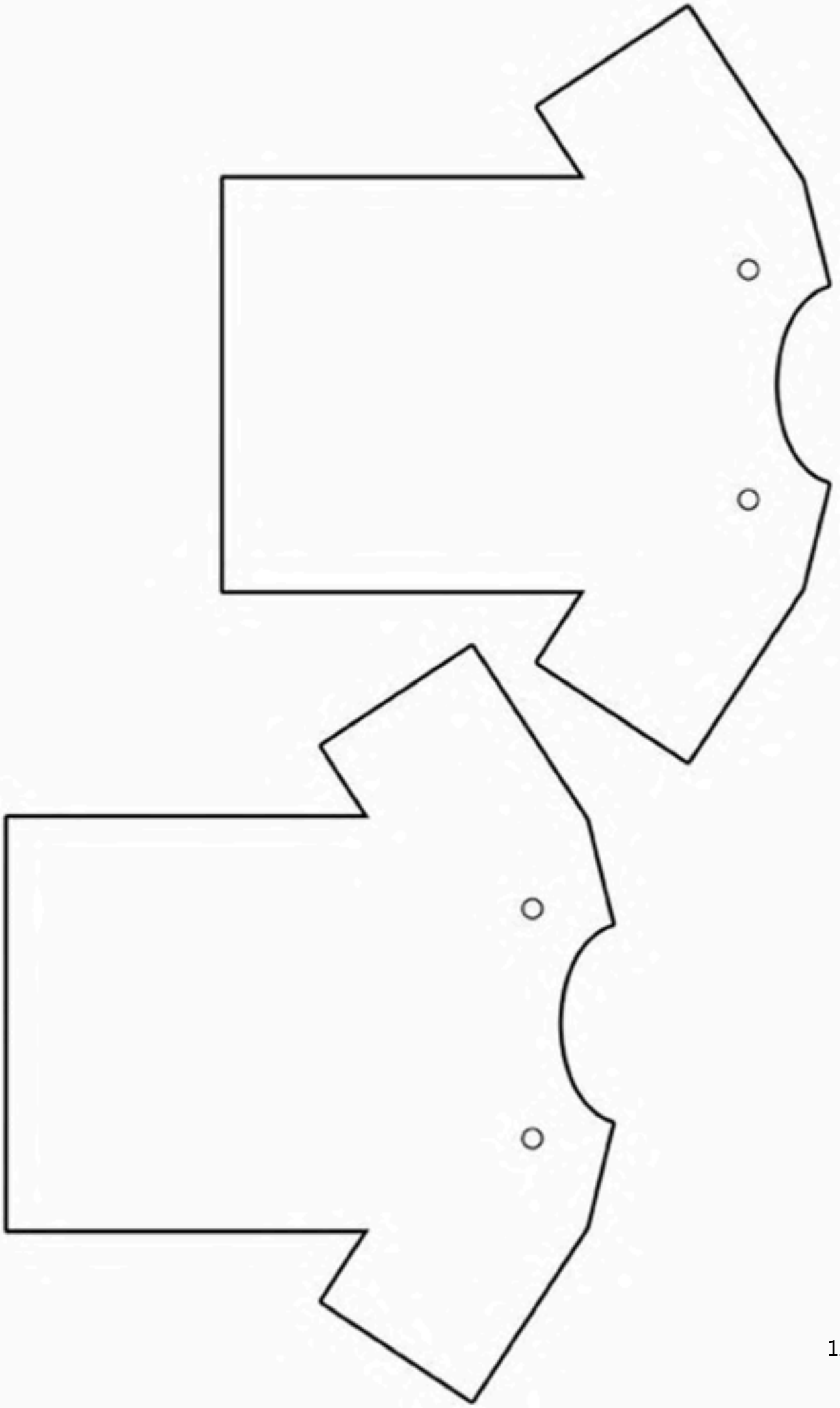
3.1 Trui slinger decoreren

Houden jouw cliënten ervan om creatief aan de slag te gaan? Maak een vrolijke slinger die de cliënten naar eigen wens kunnen decoreren.

Benodigdheden:
• Zwartwit-printer. Heb je geen printer? Knip dan vergelijkbare vormen uit wit A4 papier.
• Wit A4 papier
• Verf op waterbasis en kwasten of stiften, potloden of krijtjes
• Een schaar of een perforator
• Een touw of lint

Instructies:
• Print de pagina's met trui-omtrek zo vaak je wil. Hoe meer truien, hoe langer de slinger.
• Laat cliënten de truien naar eigen inzicht versieren.
• Laat drogen. • Knip de truien uit.
• Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
• Rijg een lint of touw door de truien.
• De trui-slinger is klaar om op te hangen.



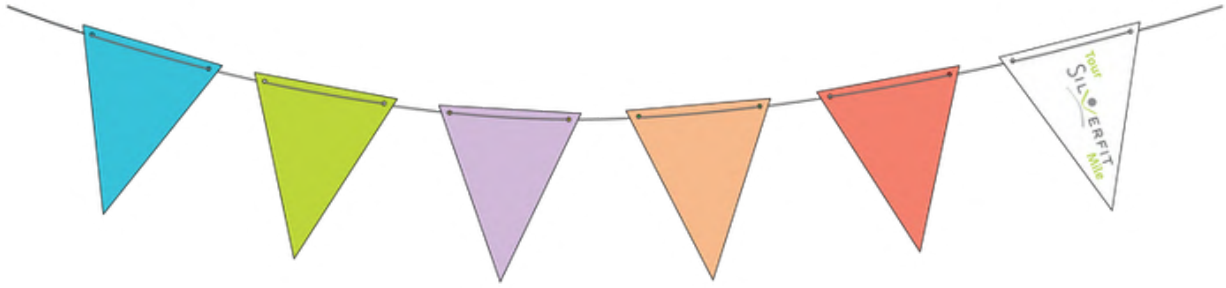


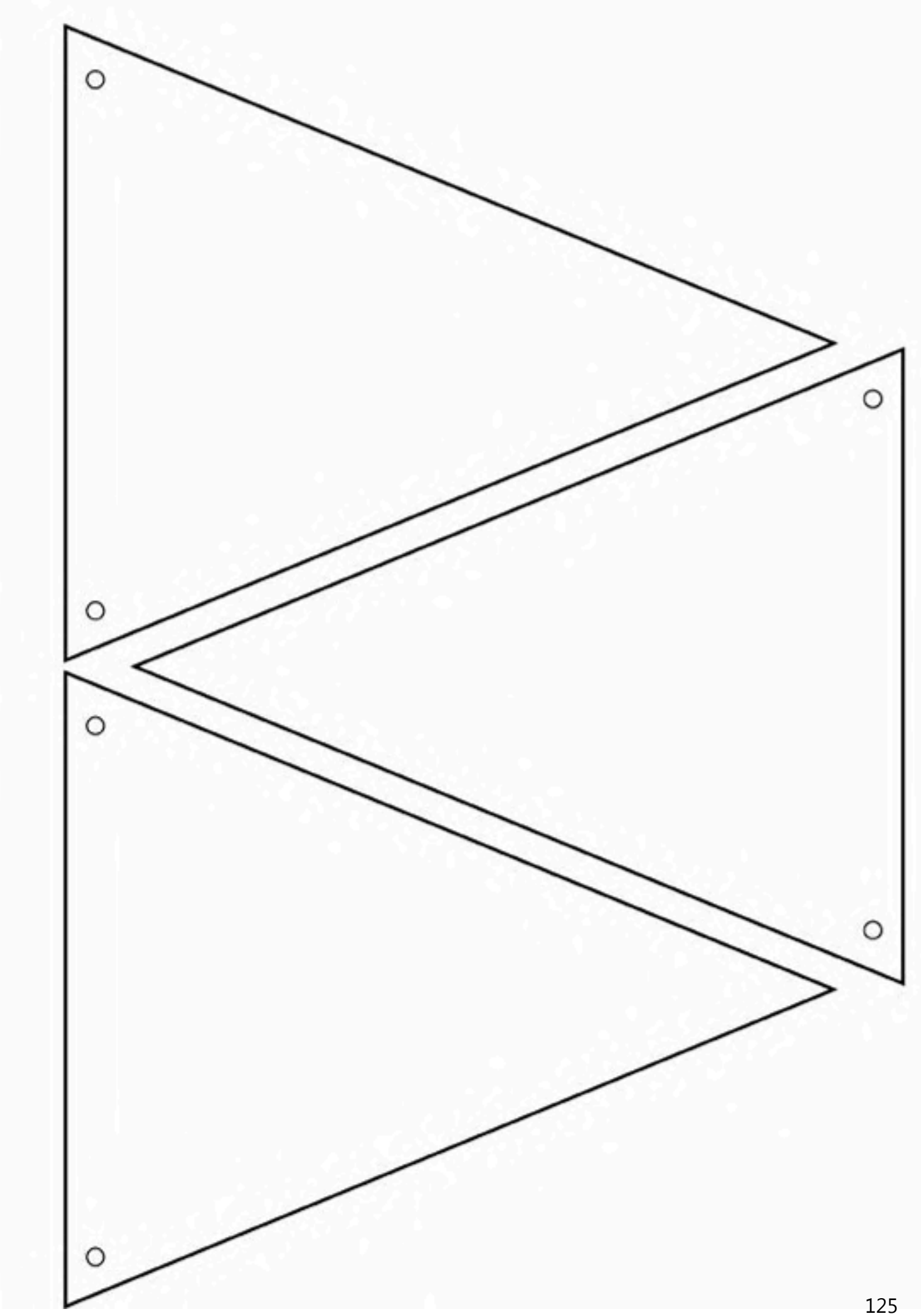
3.2 Vlaggen decoreren

Houden jouw cliënten ervan om creatief aan de slag te gaan? Maak een vrolijke vlaggenslinger die de cliënten naar eigen wens kunnen decoreren.

Benodigdheden:
• Zwartwit-printer. (Heb je geen printer? Knip vergelijkbare vormen uit wit A4 papier.)
• Wit A4 papier
• Verf op waterbasis en kwasten of stiften, potloden of krijtjes
• Een schaar of een perforator • Een touw of lint

Instructies:
• Print de pagina's met vlag-omtrek zo vaak je wil. Hoe meer vlaggen, hoe langer de slinger.
• Laat cliënten de vlaggen naar eigen inzicht versieren.
• Laat drogen. • Knip de vlaggen uit.
• Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
• Rijg een lint of touw door de vlaggen.
• De vlaggen-slinger is klaar om op te hangen.





3.3 Landen vlaggen decoreren

Houden jouw cliënten ervan om creatief aan de slag te gaan? Maak een vrolijke vlaggenslinger die de cliënten naar eigen wens kunnen decoreren.

Benodigdheden:
• Zwartwit-printer. Heb je geen printer? Teken de lijnen dan op wit A4 papier.
• Wit A4 papier • Verf op waterbasis en kwasten of stiften, potloden of krijtjes
• Een schaar of een perforator
• Een touw of lint

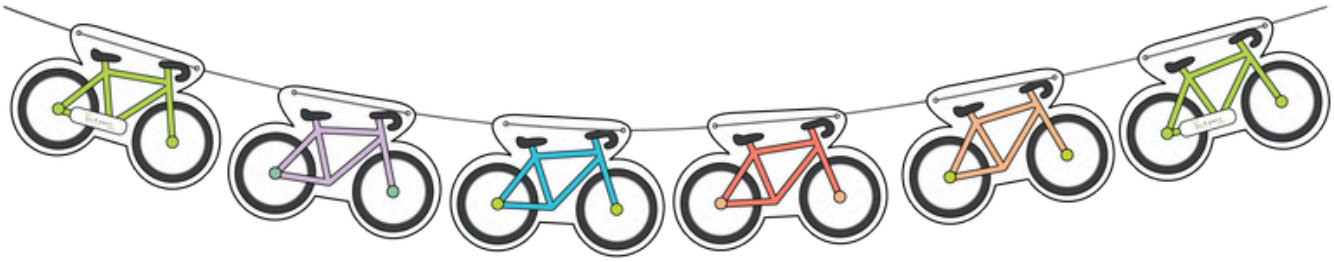
Instructies:
• Print de pagina's met vlag-omtrek zo vaak je wil. Hoe meer vlaggen, hoe langer de slinger.
• Laat cliënten de vlaggen naar eigen inzicht versieren.
• Laat drogen. • Knip de vlaggen uit.
• Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
• Rijg een lint of touw door de vlaggen.
• De vlaggen-slinger is klaar om op te hangen

3.4 Fiets decoreren

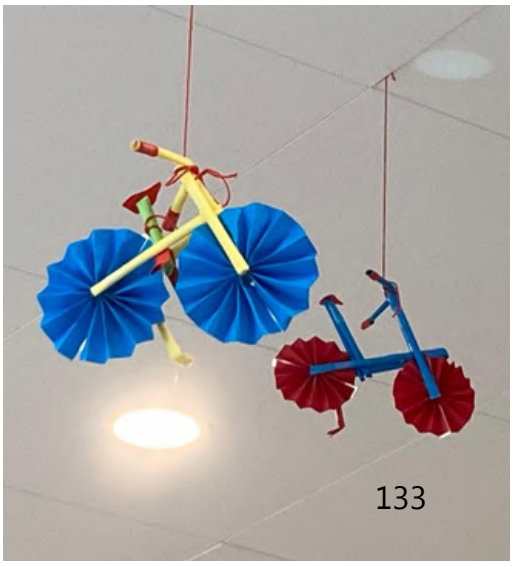
Houden jouw cliënten ervan om creatief aan de slag te gaan? Maak een vrolijke fietsenslinger die de cliënten naar eigen wens kunnen decoreren.

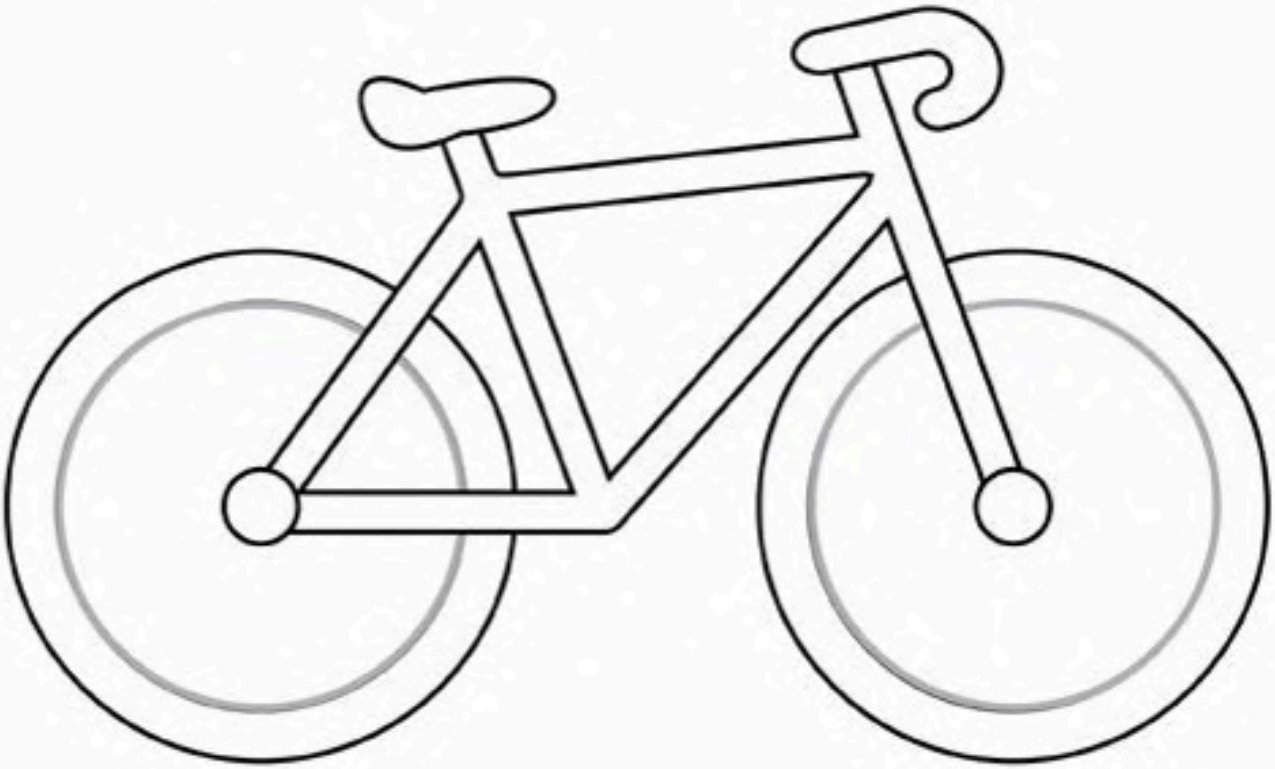
Benodigdheden:
- Zwartwit-printer. Heb je geen printer? Teken de lijnen dan op wit A4 papier.
- Wit A4 papier
- Verf op waterbasis en kwasten of stiften, potloden, krijtjes of gekleurd papier
- Een schaar of een perforator
- Een touw of lint

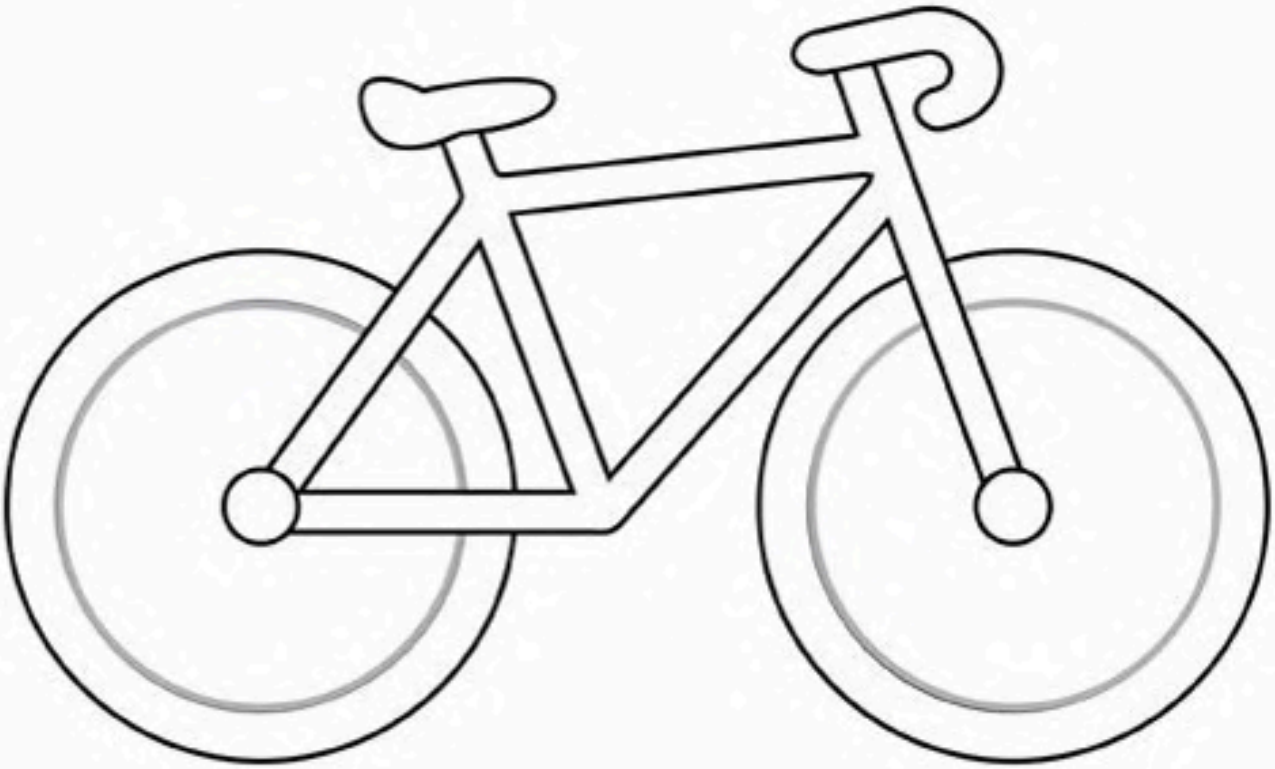
Instructies:
- Print de pagina's met fiets-omtrek zo vaak je wil. Hoe meer fietsen, hoe langer de slinger.
- Laat cliënten de vlaggen naar eigen inzicht versieren.
- Laat drogen.
- Knip de fietsen uit.
- Maak met een schaar of een perforator gaatjes op de aangegeven plaatsen.
- Rijg een lint of touw door de fietsen.
- De fietsen-slinger is klaar om op te hangen

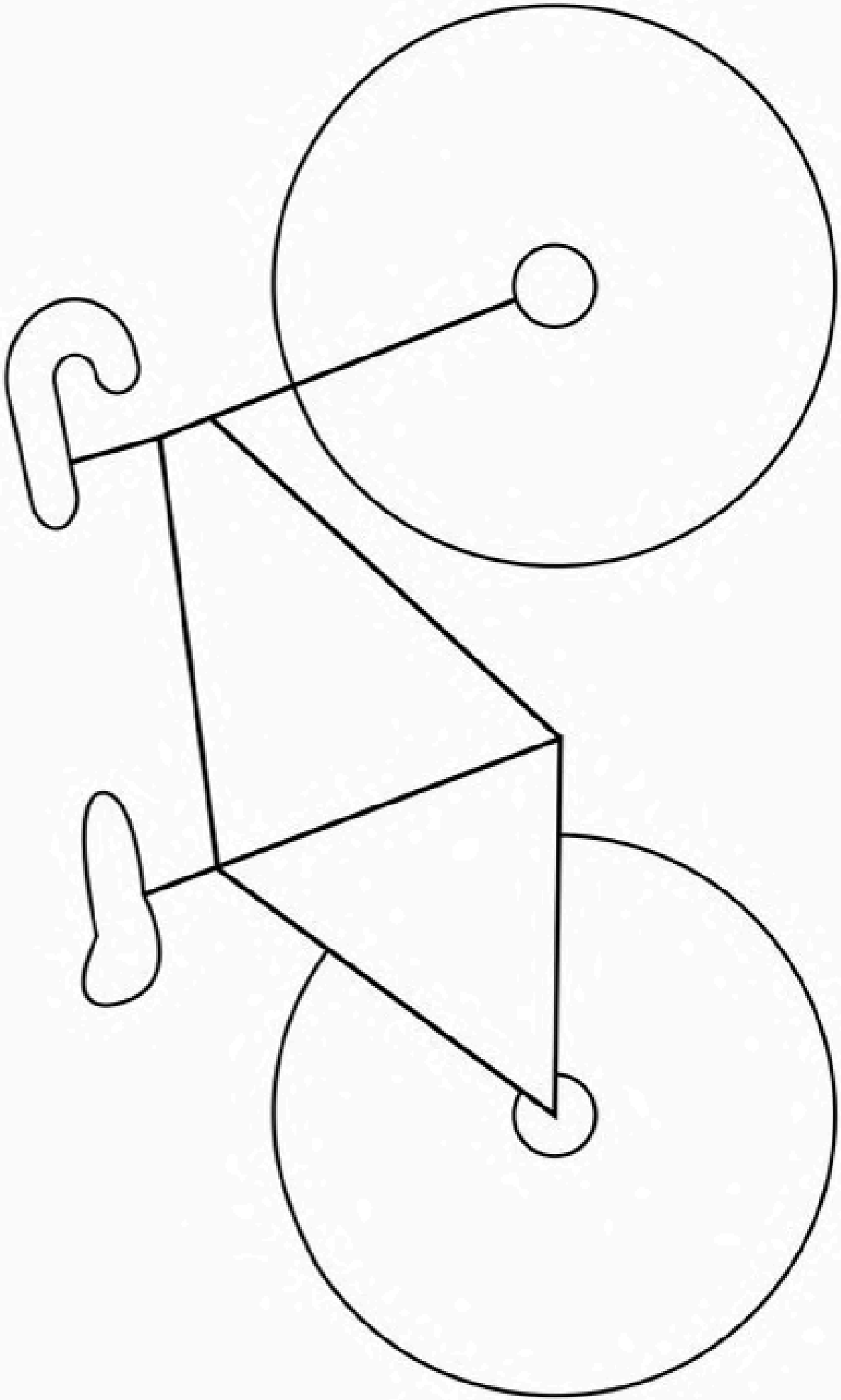


Decoratietip!
Foto: WZC Bloemenhof Oudenburg







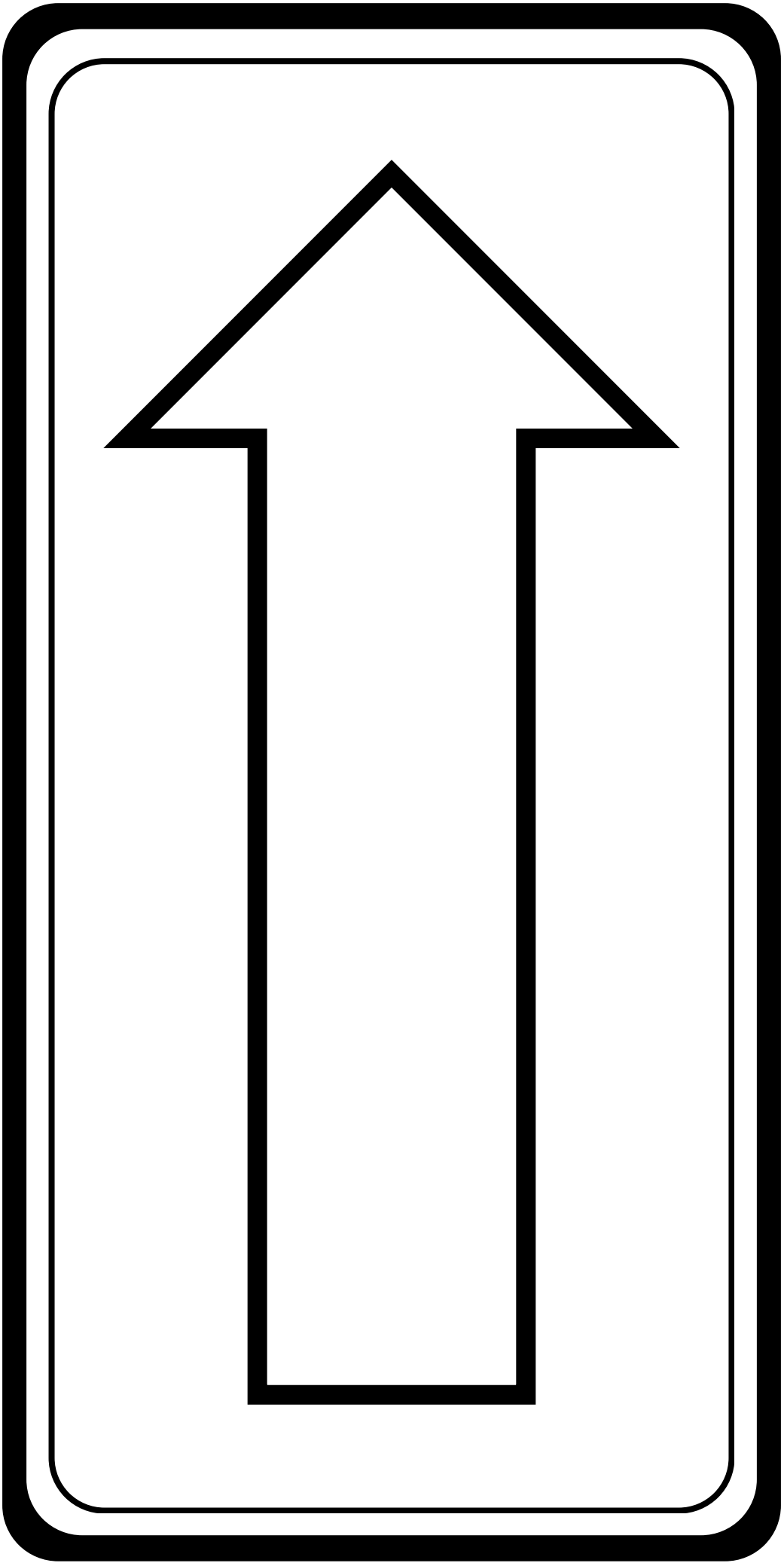


3.5 Fietsborden decoreren

Houden jouw cliënten ervan om creatief aan de slag te gaan? Maak een vrolijke fietsborden die de cliënten naar eigen wens kunnen decoreren.

Benodigdheden:
• Zwartwit-printer. Heb je geen printer? Teken de lijnen dan op wit A4 papier.
• Wit A4 papier
• Verf op waterbasis en kwasten of stiften, potloden, krijtjes of gekleurd papier
• Een schaar of een perforator
• Een touw of lint

Instructies:
• Print de pagina's met de fietsbord-omtrek zo vaak je wil.
• Laat cliënten de borden naar eigen inzicht versieren.
• Laat drogen.
• Knip de borden uit. .
• De fietsborden zijn klaar om op te hangen



3.6 Rugnummers

Maak deelname aan de Tour SilverFit Mile extra persoonlijk door alle deelnemers een persoonlijk rugnummer te geven met hun naam en een fictief nummer.

Benodigdheden:
• Kleuren- of zwartwit-printer
• Wit A4 papier
• Een schaar
• Een zwarte stift
• Veiligheidsspelden

Instructies:
• Print de pagina met het rugnummer naar keuze zo vaak als nodig is uit. Er zijn exemplaren met Nederlandse, Duitse, Franse of Belgische vlag.
• Knip de rugnummers uit.
• Schrijf met zwarte stift de naam van de deelnemer en een fictief nummer.
• Bevestig het rugnummer met een veiligheidsspeldje

Tour

SILVERFIT

Mile

Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile

Tour
SILVERFIT
Mile