

De
Grote
Voor
M'kaar
Kalender

Dé scheurkalender voor ouderen

Maandag 21 december

Woordzoeker

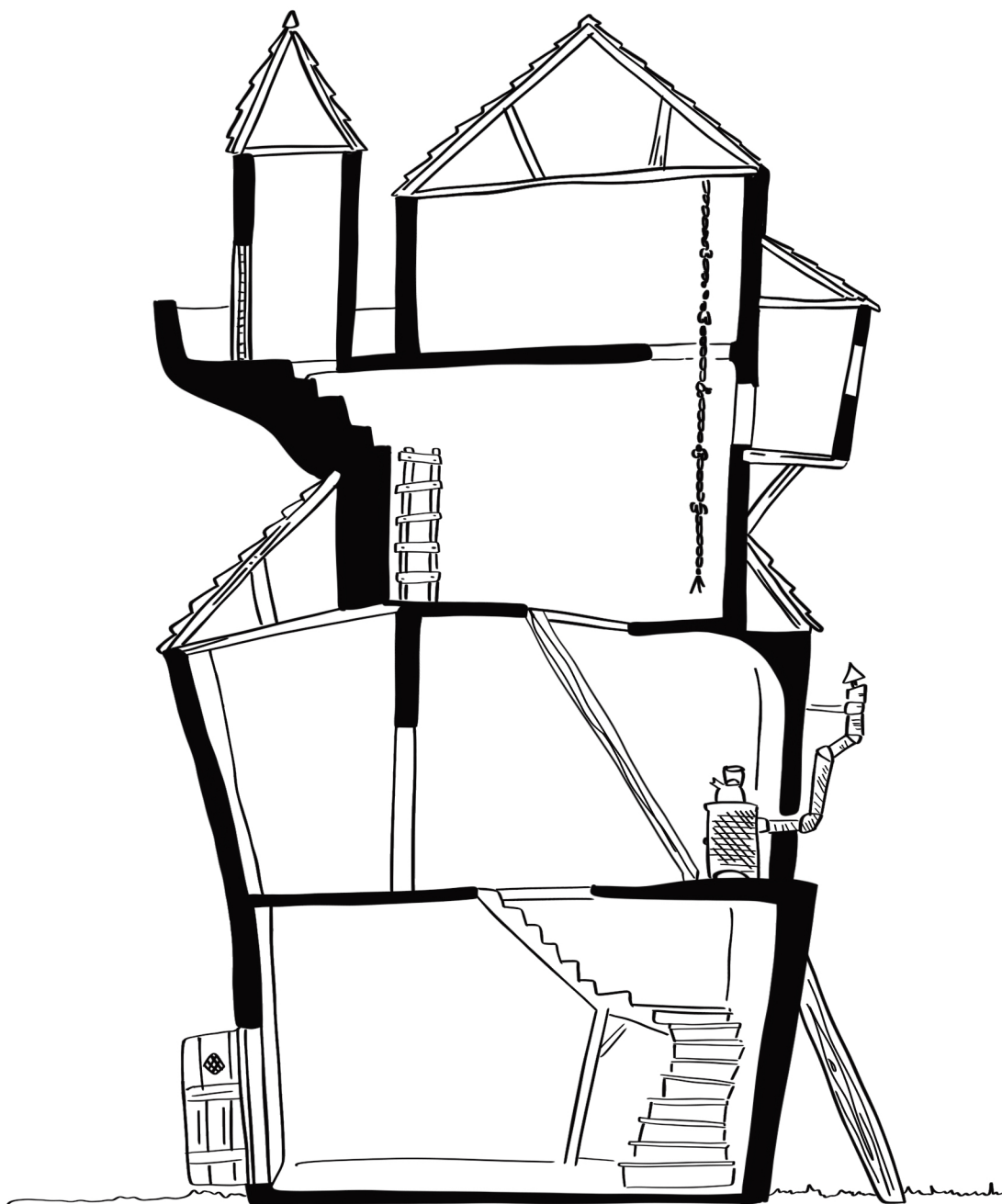
E M D D J Q N H V U
V L E G N E Q Z W R
G I D I N E P R M N
P F E S F Y L N H F
Q T N A H M A U V D
V S N K R A N S D L
G R E F N Y Y W B S
F E N Y C Z O W E R
J K B A Z M F J E R
T O O G X G T T E K
F A O A G H N N E R
P K M N C I I I L E
V M G I W D P N F T
H S L W T H O T Q S
D E D S I W T M K T
K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

KERSTMIS
KERSTDINER
LICHTJES
KRANS
DENNENBOOM
PIEK
DONKER
WINTER
KERSTFILM
BALLEN
ENGEL
KERSTSTER

Dinsdag 22 december

Huis inrichten

Wie zou hier wonen? En hoe ziet het huis er van binnen uit? Kunt u het tekenen?

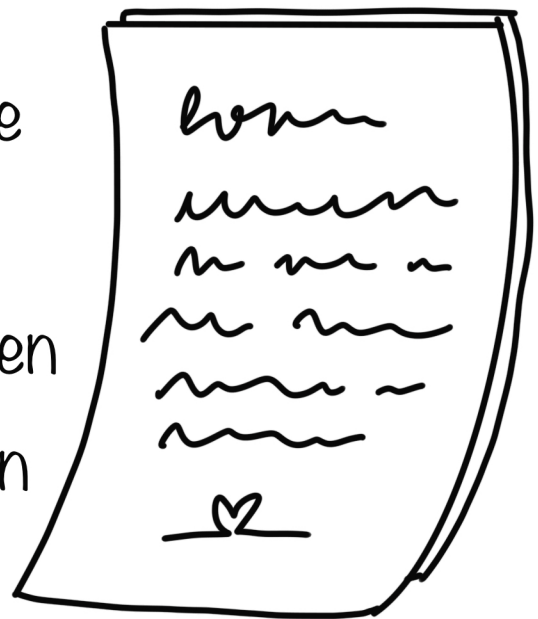


De Grote Voor M'kaar Kalender

Woensdag 23 december

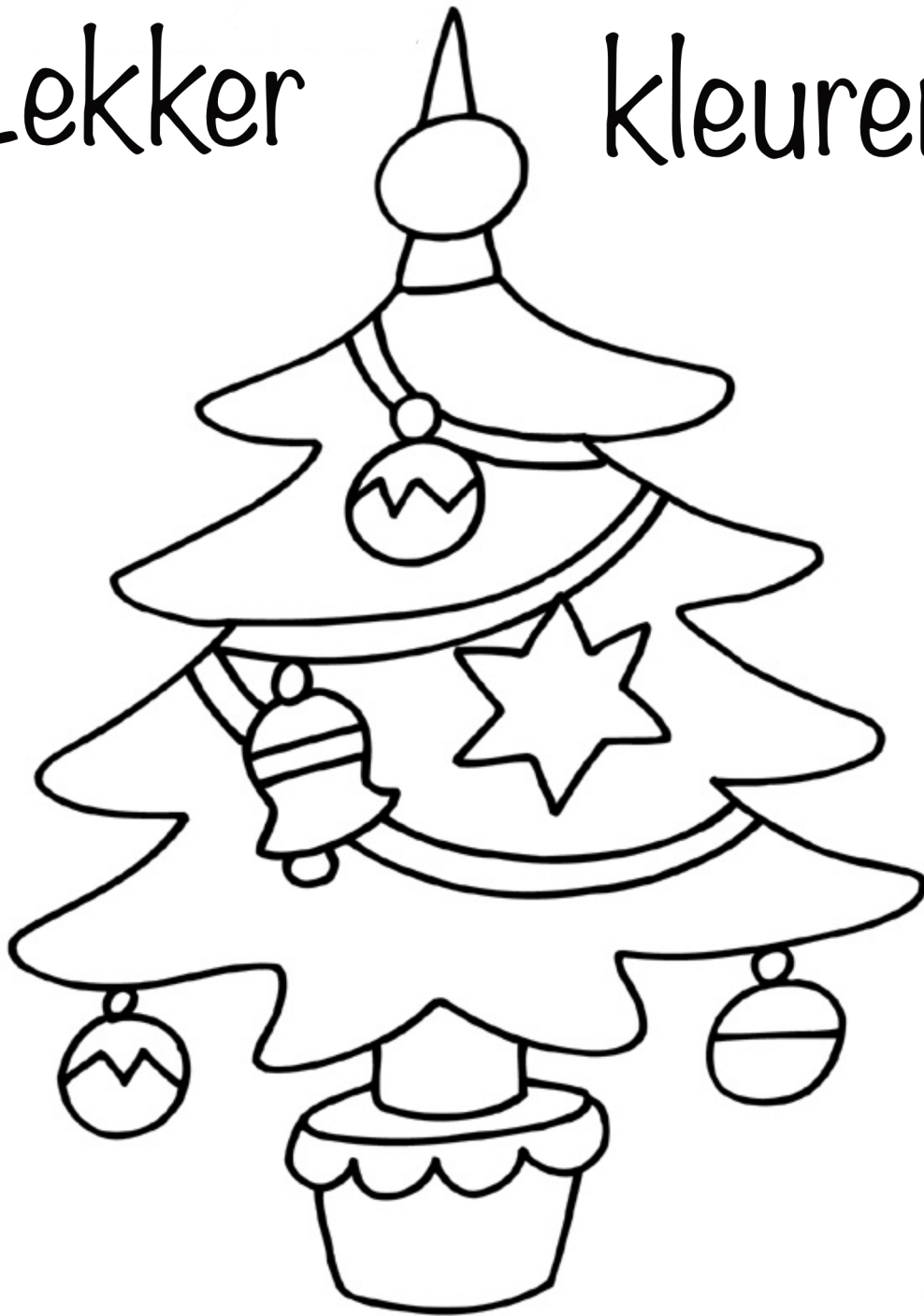
Penvrienden

Had u ze vroeger ook? Penvrienden? Brieven schrijven naar een wildvreemd meisje in Oost-Duitsland, of gewoon een krabbel naar de buurjongen om de hoek. Neem die pen weer eens in de hand en stuur een handgeschreven brief of kaartje naar de buurman op de gang, uw kleindochter in een andere stad of uw lieve huishoudelijke hulp. Met een beetje geluk krijgt u er een leuke brief voor terug!







Donderdag 24 december

Lekker kleuren



Vrijdag 25 december

Wist u dit al over kerst?

-  De grootste kerstboom is 67 meter hoog.
-  Alleenstaande vrouwen in Tsjechië gooien met kerst een schoen over hun schouder. Ze geloven dat als de schoen naar de voordeur wijst, ze volgend jaar een leuke man ontmoeten.
-  In Oekraïne hangen ze niet alleen kerstballen maar ook nepspinnen in de kerstboom. Dit zou volgens een oude legende geluk brengen.
-  Het Vrijheidsbeeld was het grootste kerstcadeau ooit! Frankrijk gaf het beeld in 1886 aan Amerika.

Zaterdag 26 december

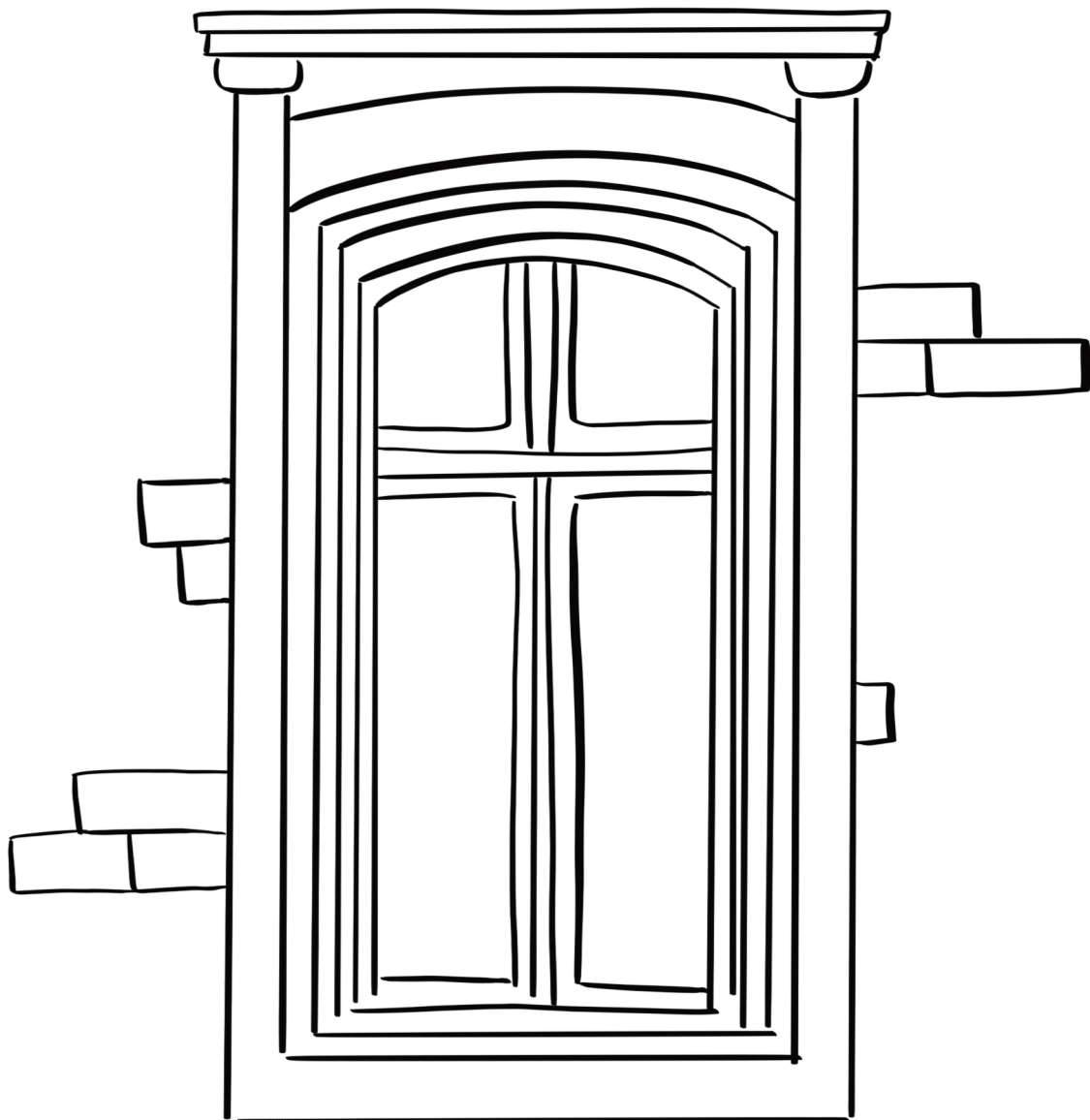


Kerstmuziek

Dit is de bladmuziek van het meest gespeelde kerstliedje ooit. Herkent u de noten? En kent u de tekst nog?

Oplossing: Stille nacht

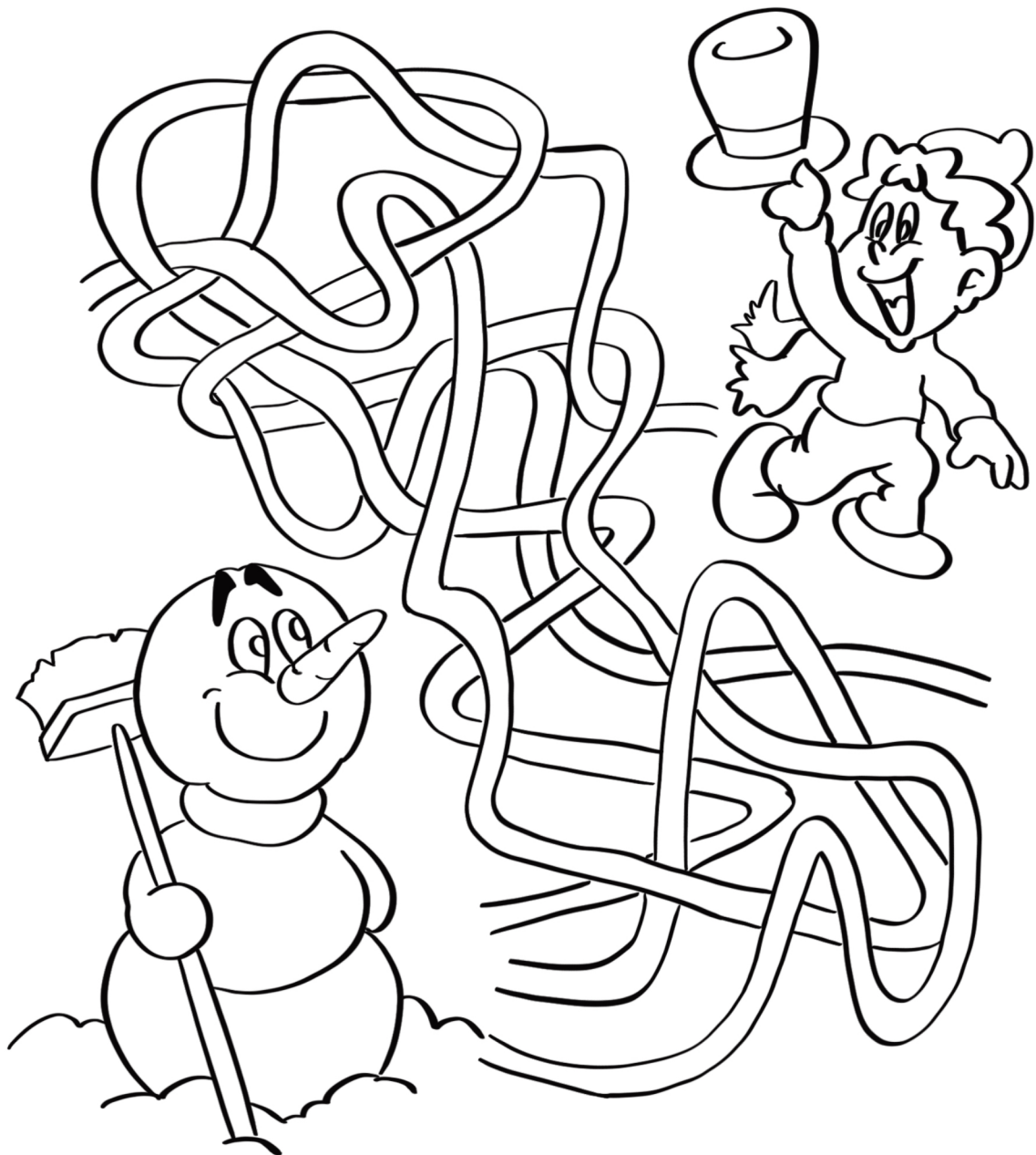
Zondag 27 december



Als mensen bij u door het raam naar binnen kijken?
Wat zien ze dan? En kunt u het tekenen?

De Grote Voor M'kaar Kalender

Maandag 28 december



Weet u de weg naar de hoed voor
de sneeuwpop te vinden?

Dinsdag 29 december

Bijna 1 januari, dé dag om goede voornemens te starten! Maar wist u al dat...

... je beter in augustus kunt starten met goede voornemens, dan hou je ze langer vol

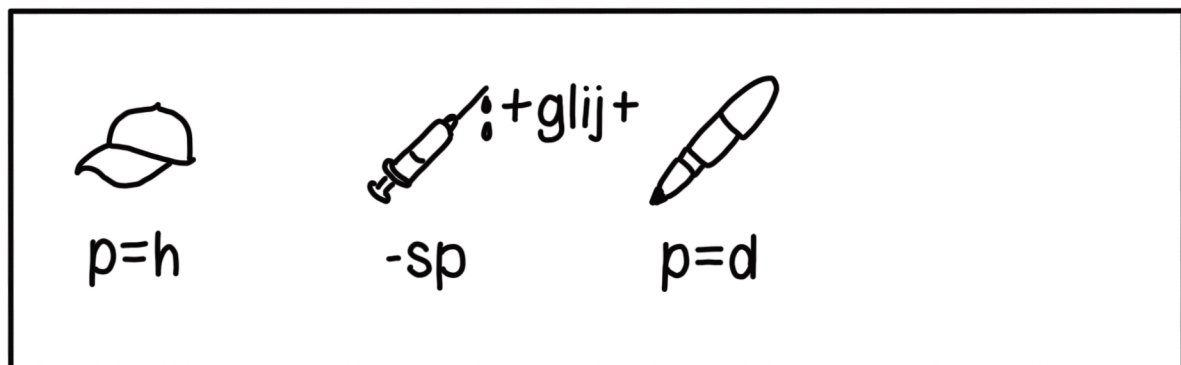
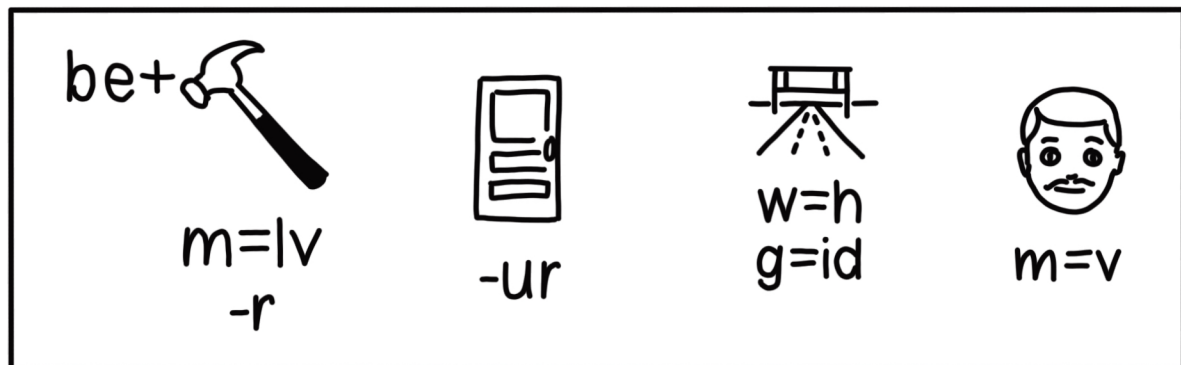
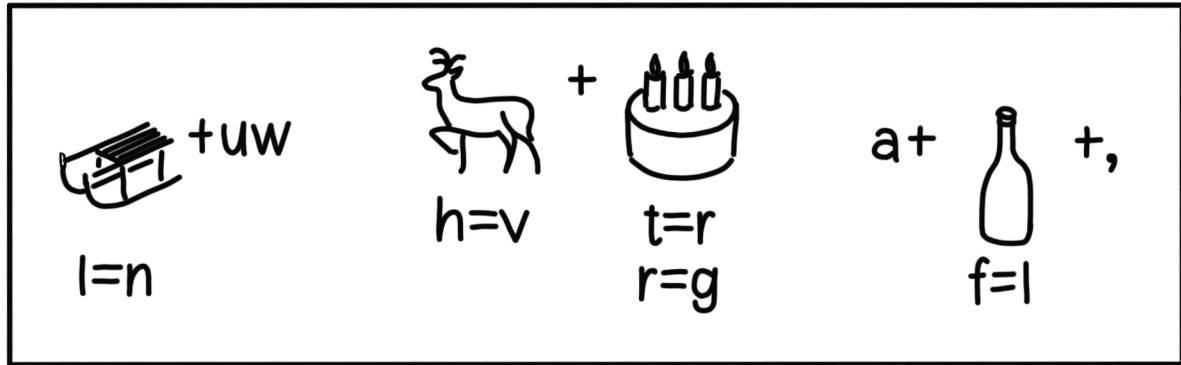
... afvallen het nummer 1 goede voornemen is?

... slaaptekort funest is voor je wilskracht? Dus lekker op tijd naar bed!

... goede voornemens al eeuwen bestaan. De Babyloniërs deden 4000 jaar geleden al beloften aan hun goden aan het begin van het jaar om geleende objecten terug te brengen en hun schulden af te betalen.

... 81 procent denkt hun goede voornemens vol te kunnen houden. Vorig jaar lukte het maar één op de vier Nederlanders hun goede voornemen het hele jaar vol te houden. Tja.

Woensdag 30 december



Kunt u deze rebus oplossen?

Oplissing: sneeuw vertraagt alles, behalve de snelheid van het uitglijden

Donderdag 31 december

Oliebollen

50 g boter	500 g bloem
500 ml melk	125 g rozijnen
1 zakje gedroogde gist	75 g krenten
1 ei	1 appel, Jonagold
1 mespuntje zout	

Smelt de boter, verwarm de melk tot handwarm en los de gist, het ei en de boter erin op. Roer de bloem en het zout door het beslag en meng goed door.

Wel de rozijnen en krenten circa 30 minuten in warm water. Schil de appel en snijd in blokjes.

Meng de rozijnen, krenten en de appel door de helft van het beslag. Laat het beslag circa 30 minuten rijzen onder een vochtige doek of plastic op een warme plek.

Verwarm de olie voor tot 180 °C.

Doe voordat u het beslag eruit schept eerst de lepel in de olie. Zo komt er een laagje vet omheen en gaat het scheppen makkelijker.

Laat de oliebollen 5 tot 6 minuten frituren en vervolgens op een papertje uitlekken. U kunt de oliebollen tenslotte bestrooien met poedersuiker.



Vrijdag 1 januari



2021:



wees



goed

voor

m'kaar

Zaterdag 2 januari

Six word story

Een heel verhaal in slechts zes woorden. Het kan! Een paar voorbeelden:

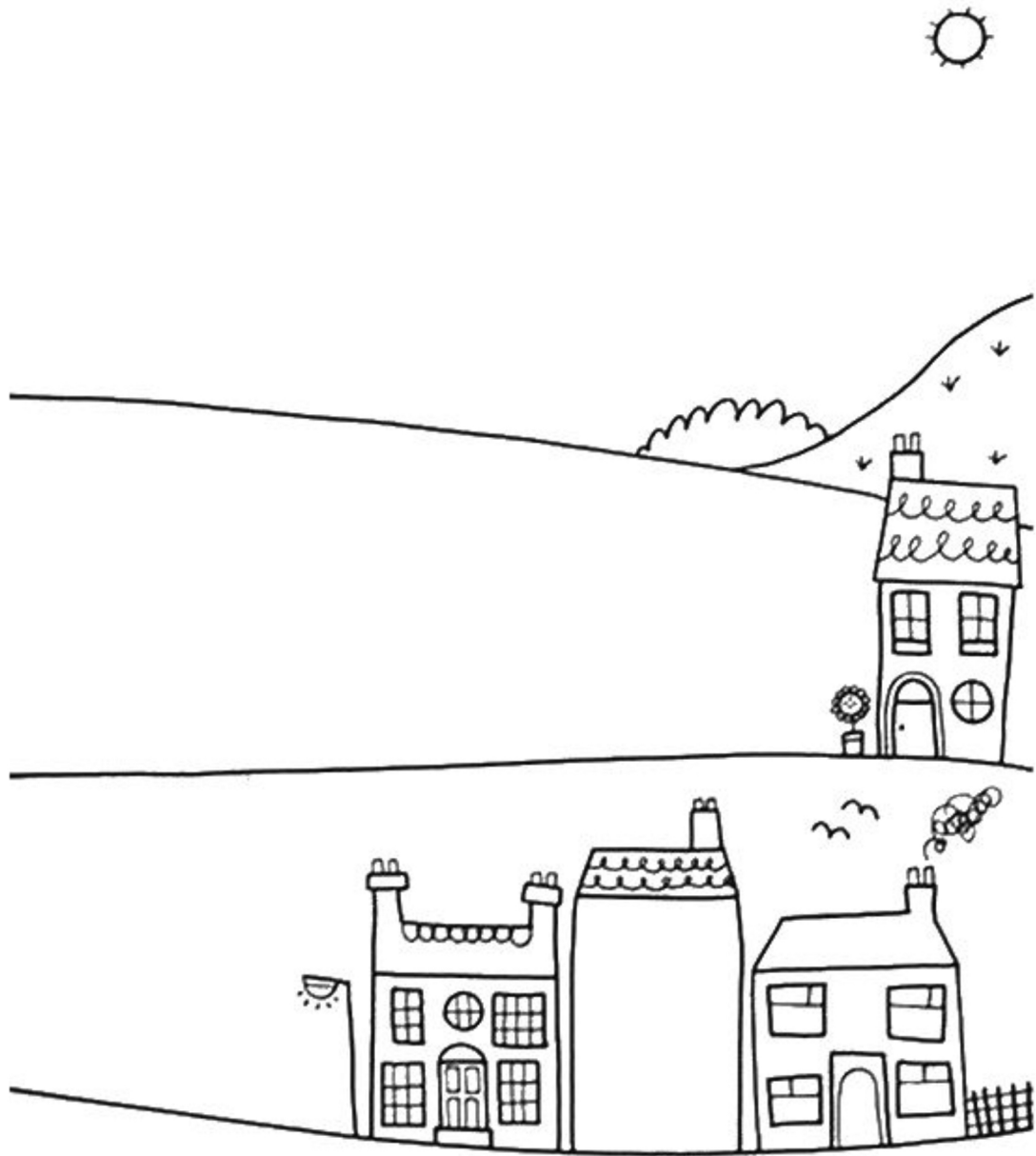
📖 Te koop: babyschoentjes. Nog nooit gedragen

📖 Ze zwegen, terwijl het water steeg.

📖 “Ik herkende je niet, zonder mondkapje”

Kunt u een verhaal schrijven in zes woorden? Verzin er eens drie.

Zondag 3 januari



Maak de tekening af

Maandag 4 januari

Ik zal je halen.
Als je de weg naar huis
niet meer weet.
Ik zal eindeloos herhalen.
Wat jij steeds weer vergeet.
Ik zal stil zijn.
Je hand vastpakken.
Als je even niet wil praten.
Je tegenspreken.
Met je vechten.
Maar ik zal je niet
of nooit verlaten.

LIEF LEVEN

Dinsdag 5 januari

Beweegtipp van



Beweeg Bingo

De oefeningen kunnen op de stoel, maar ook staand. Voer elke oefening 1, 2 of 3 minuten uit, op uw eigen niveau. Veel plezier!

1

Boks met de armen naar voren

2

Sta op uit de stoel

3

Hef de knie op naar boven en zet weer rustig neer

4

Ga zitten op een stoel. Til beide knieën op naar boven, zodat de voeten los komen van de vloer. Blijf wel rechtop zitten.

5

Strek de armen uit en draai kleine rondjes naar voren

6

Strek de armen uit en draai kleine rondjes naar achteren

7

Sta stil op 1 been. Herhaal dit met het andere been. Iets vastpakken mag.

8

Maak een gezonde fruitsnack of smoothie

9

Bel iemand op om even gezellig te kletsen

Woensdag 6 januari

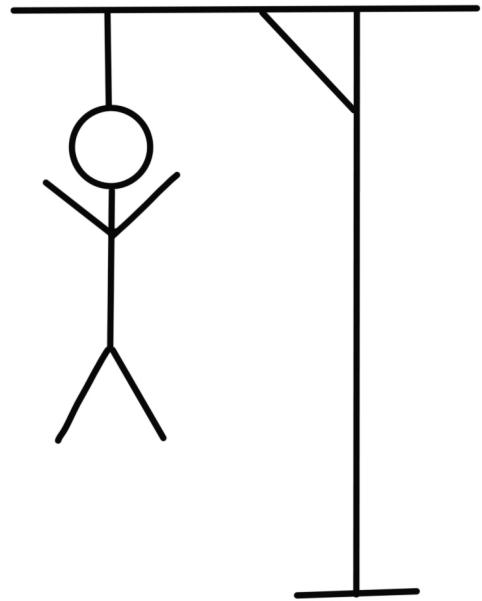
Mandala



De Grote Voor M'kaar Kalender

Donderdag 7 januari

Galgje

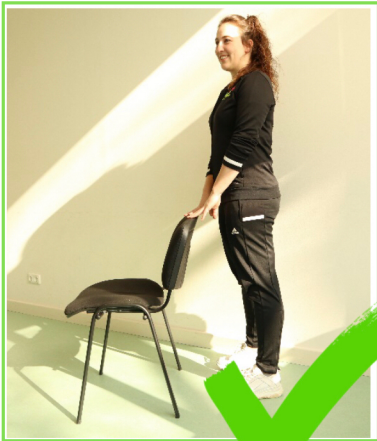


Kent u het spel 'galgje' nog? Speel het eens met iemand met het woord 'quarantaine'. Dat wil helemaal niemand raden!

Spelregels: laat iemand letters raden. Een goede letter komt op het juiste puntje, een verkeerde letter is een streepje van de galgtekening. Een vol poppetje = verloren!

Vrijdag 8 januari

Stappen op de plaats



Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

+++ Til om de beurt je benen op.

+++ Beweeg je armen goed mee

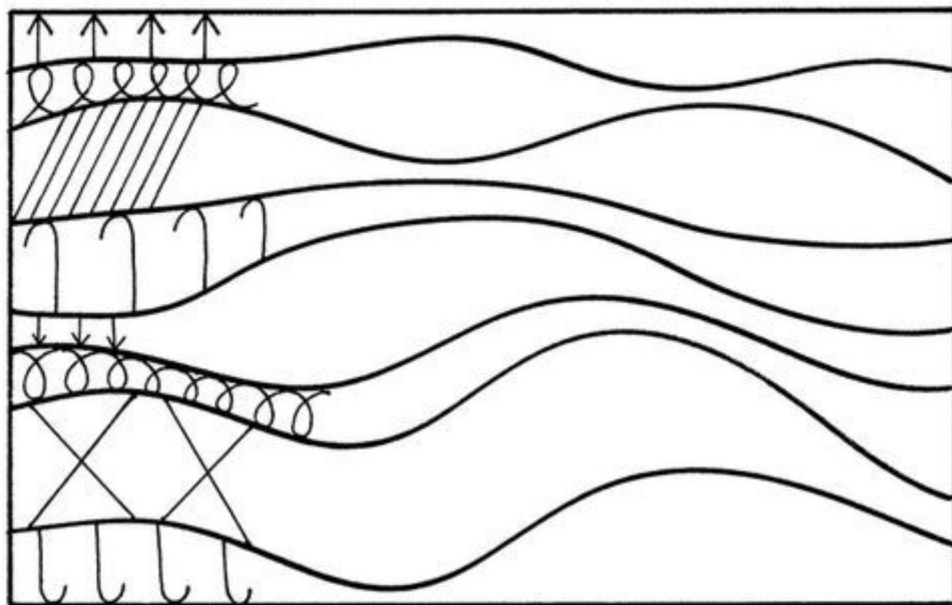
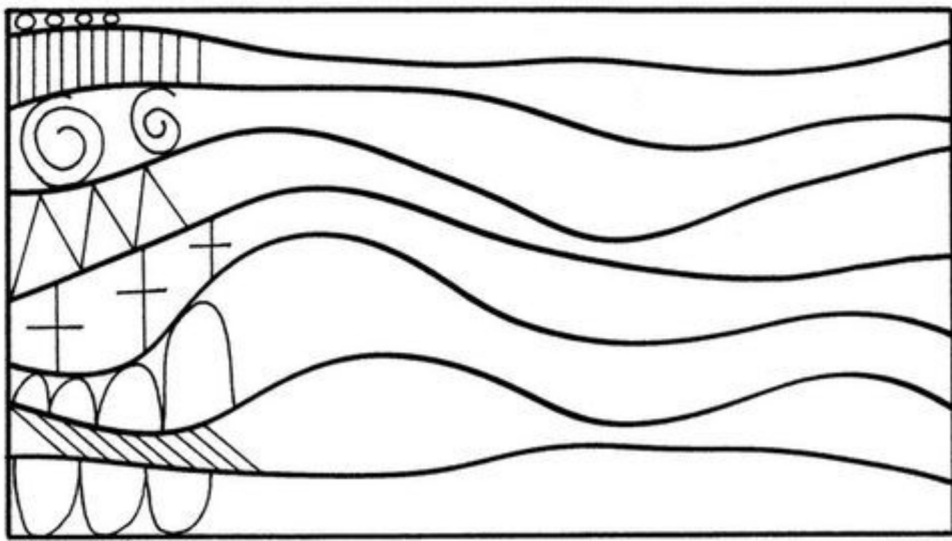
+++ Deze oefening kan je langer doen of tussen andere oefeningen door



Zittend: kom vooraan, recht op de stoel zitten

Zaterdag 9 januari

Patronen



Maak de patronen af

Zondag 10 januari

Het wonder van de Oude Toren in Stiphout

In het jaar 1342 werd Stiphout geteisterd door een zwaar noodweer.

Een felle bliksemschicht trof het kerkgebouw van Stiphout.

Terwijl de toenmalige pastoor Jan Hocaerts machteloos moest toezien hoe zijn kerk in een laaiende vuurzee veranderde, smeekte een boer, Jan Balloys,

de wanhopige pastoor de kerk in te mogen gaan om tenminste het Heilig Sacrament in veiligheid te kunnen brengen. Balloys rende de vlammen in. De vlammen weken uiteen om een pad vrij te maken. Balloys bracht vervolgens het Sacrament naar de pastoor. De overlevering wil, dat hij bij terugkeer op zijn akkers, deze allen omgeploegd vond. Na de brand in 1342 werd de kerk herbouwd.



Maandag 11 januari

Het verhaal

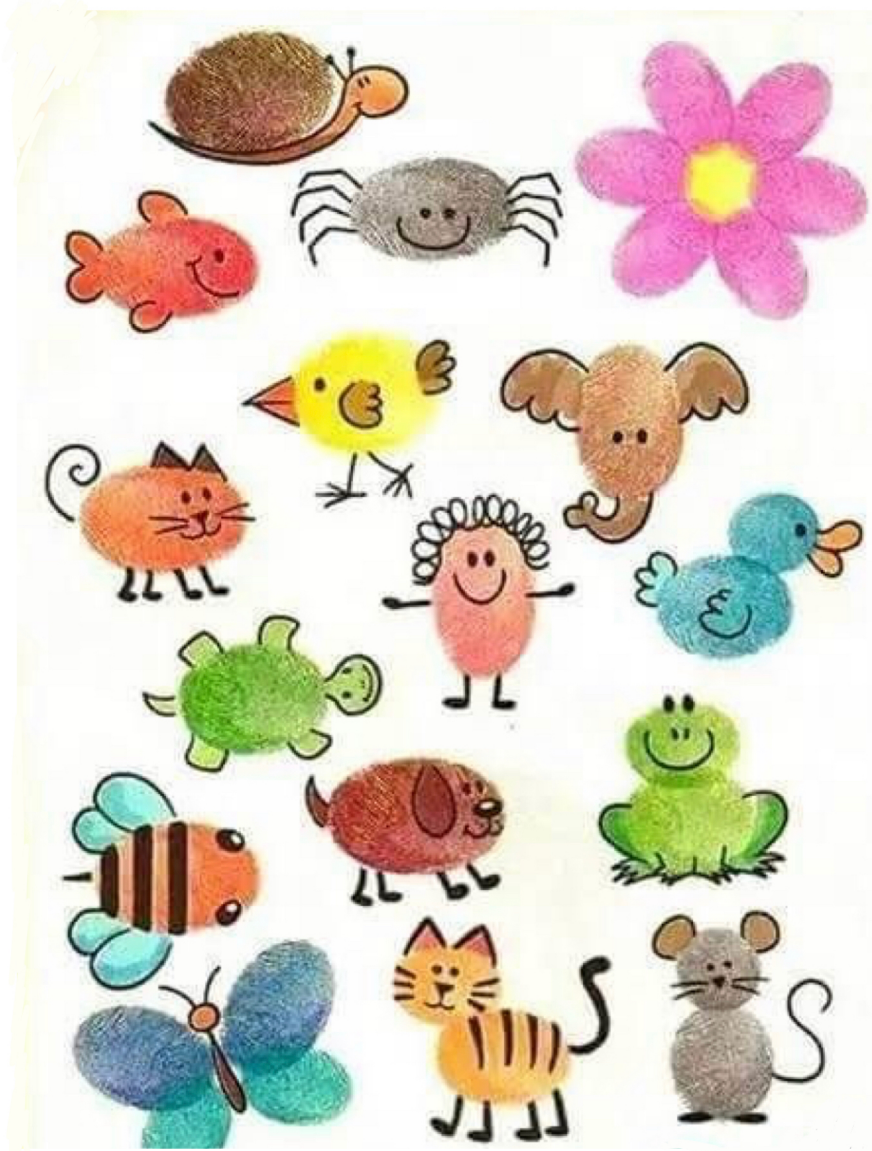
Schrijf een verhaal dat begint met:
'Het werd tijd voor een nieuw matras.'

En eindig met:
'Ik had geen andere moeder willen hebben'

Wat gebeurt er tussenin?

Dinsdag 12 januari

Vingeroefeningen



Probeer zelf ook eens dieren te tekenen met je eigen vingerafdruk als basis.
Het enige dat je nodig hebt is wat verf, wat fantasie en een zwarte pen.

Woensdag 13 januari

Een stiftgedicht 1/2

Eenzaam



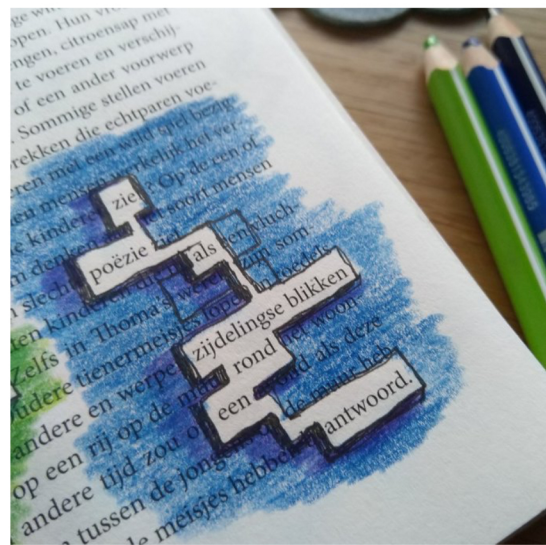
Een stiftgedicht is een gedicht dat niet ontstaat door te schrijven maar door te schrappen. Men "schrijft" een stiftgedicht door met een merkstift in een bestaande gedrukte tekst, meestal krantenartikels of een bladzijde uit een oud boek, woorden of delen van woorden te schrappen tot wat overblijft een gedicht vormt, dat niets meer met de oorspronkelijke tekst te maken hoeft te hebben.

Donderdag 14 januari

Een stiftgedicht 2/2

Opdracht

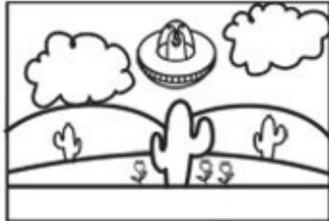
De eerste paar pagina's van kranten lijken soms alleen Maar verschrikkelijk nieuws te brengen. U heeft nu de mogelijkheid om een







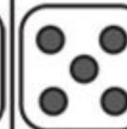











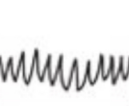




















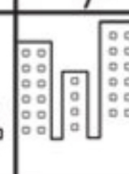
verdrietige tekst om te toveren tot een mooi gedicht.

Kies een artikel uit een krant over een somber onderwerp. Kijk dan hoe u, door bepaalde woorden uit de tekst te lichten, hier een positief, mooi stiftgedicht van kunt maken. U kunt er ook voor kiezen om er, zoals bij het bovenstaande voorbeeld, een mooie tekening overheen te maken.

Vrijdag 15 januari



DOBBEL JE LANDSCHAP

						
1e worp						
2e worp						
3e worp						
4e worp						
5e worp						
6e worp						

Zaterdag 16 januari

Denkend bewegen met **LEV**  **HELMOND**

Hoe werkt deze oefening?

Ga zitten of staan. In gedachte stippelt u een route uit die u gaat beleven. Tijdens deze route voert u bewegingen uit die u in het echt ook zou maken. Als voorbeeld: In gedachten gaat u lopen. Weet u al waar u naar toe gaat? Maak dan ook stappende bewegingen. Kijk bij het begin van iedere straat even naar links en rechts en draai daarbij uw hoofd in die richting. Wilt u afslaan naar een straat, geef dan richting aan met uw hand. Gaat u de winkel in, desinfecteer uw handen, pak een winkelwagen, neem boodschappen uit de schappen en thuis aangekomen zet u alles op zijn plek weg. Daag uzelf uit door ruime uitdagende bewegingen en een mooie route.

Bent u er klaar voor? Voer dan de volgende opdrachten uit!

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1
Ga naar de supermarkt
Neem de route in gedachten en beweeg | 2
Terug naar school
Denk terug aan uw schooltijd. Loop naar school met bijpassende bewegingen | 3
Op de fiets
Neem als stuur een opgerolde theedoek. Fiets een mooie route door de wijk | 4
Samen
Vraag iemand om mee te doen. Speel een herinnering na van vroeger |
|--|---|---|---|

Voor informatie en advies over beweegmogelijkheden kunt u contact opnemen met **LEV**  **HELMOND**

De Grote Voor M'kaar Kalender

Zondag 17 januari

"SAMEN IS LEUKER!"

Bent u op zoek naar iemand om iets mee te ondernemen? Of vindt u het belangrijk dat iemand bij een ander terecht kan? Samen een museum verkennen, een goed gesprek hebben of genieten van een kop koffie op een terrasje? Of zou u juist graag dat maatje voor iemand willen zijn?

Kijk eens op de site van Helmond voor Elkaar!

www.helmondvoorelkaar.nl

HELMOND
—
**VOOR
ELKAAR**
—



De Grote Voor M'kaar Kalender

Maandag 18 januari

Blue Monday

Vandaag is de meeste deprimerende dag van het jaar.

De term is afgeleid van het Engelse begrip "feeling blue" (neerslachtig, somber, down of depri zijn). De kleur blauw had vroeger in de zeilscheepvaart met rouw te maken. Als een schip zijn kapitein of officier verloor, dan verfde de bemanning rondom het schip een blauwe band. Deze band (en een blauwe vlag) lieten bij thuiskomst duidelijk zien dat men de "blues" had, in de rouw was.

De maandag van de laatste volle week van januari is de dag waarop de meeste mensen zich treurig, neerslachtig of weemoedig voelen. Dit zou te maken hebben met het feit dat goede voornemens mislukt zijn en de vakanties weg lijken. Daarnaast zijn de dagen nog donker en is de maandag voor veel mensen de eerste dag van de werkweek.

Dinsdag 19 januari

Tip van  Jibb+

Wist u dat? De meeste personen vallen na een periode van rust. Bijvoorbeeld na het opstaan uit een stoel of bed. Het is daarom belangrijk om voordat u opstaat even kort te bewegen, zodat het bloed door het hele lichaam stroomt. U kunt bijvoorbeeld een koe melken, de armen strekken, polsen draaien en met de tenen wiebelen.

Wist u dat? Naast iedere dag 30 minuten te bewegen, het belangrijk is om iedere week een uur aan bewegingsoefeningen te doen. Denk hierbij aan buikspieroefeningen, balansoefeningen of andere krachtoefeningen. Zo blijven uw spieren sterk, waardoor u kracht in uw armen en benen behoudt. Op langere termijn zorgt dat ervoor dat u eenvoudiger kunt lopen en tillen. En daardoor blijft u langer in vorm!

Tip: probeer minstens 1 x per dag een aantal keren uit de stoel op te staan om het onderlichaam sterk te houden. Hierdoor zit u ook minder lang aan een stuk.



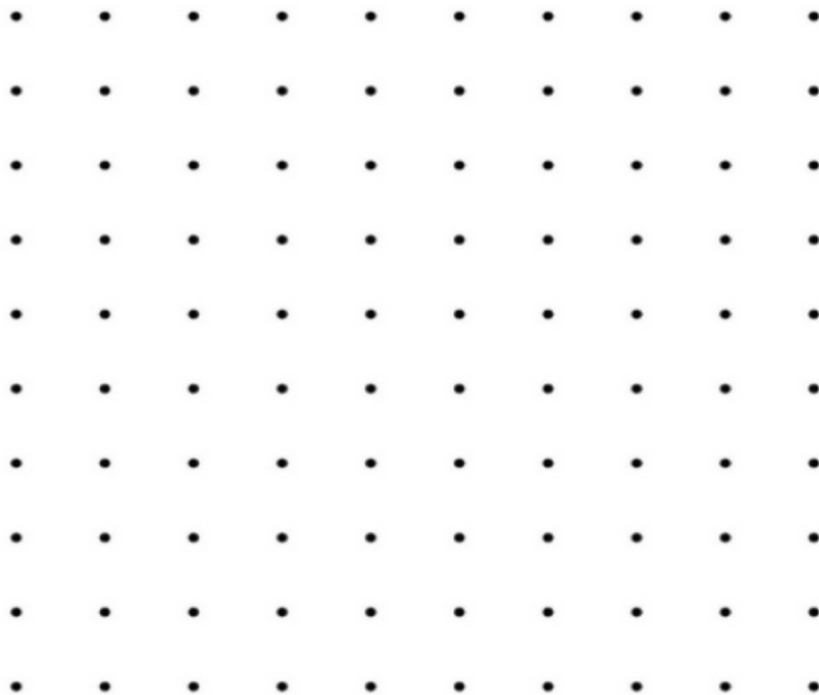
Woensdag 20 januari

Kamertje verhuren

Speel dit spelletje met iemand anders. Neem ieder een andere kleur pen!

Regels:

1. Iedere beurt mag u 1 lijn zetten.
2. Als u een vierkantje heeft gemaakt, kleurt u hem in en mag u nog een lijn zetten.
3. Elke kamer is 1 punt. Degene met de meeste punten wint.



Donderdag 21 januari

Vraag maar raak

Beantwoord de vragen eerst eens voor jezelf. En leg ze dan een ander eens voor. Verras je elkaar?

1. Wat vind je echt belachelijk?

2. Wat vind je de mooiste taal?

3. Wie heeft jou ooit het mooiste compliment gegeven en wat was dat?

4. Wat doe jij anders dan de meeste mensen?

Vrijdag 22 januari

Optische illusie



Wat ziet u het eerst? Het meisje of de oude vrouw?

De Grote Voor M'kaar Kalender

Zaterdag 23 januari

Sudoku

8			4		6			7
						4		
	1					6	5	
5		9		3		7	8	
				7				
	4	8		2		1		3
	5	2					9	
		1						
3			9		2			5

In de sudoku-puzzel moeten de cijfers 1 tot en met 9 worden ingevuld, en wel op zodanige wijze dat:

- op elke horizontale rij elk cijfer slechts één keer voorkomt
- in elke verticale kolom elk cijfer slechts één keer voorkomt
- in elk subrooster elk cijfer slechts één keer voorkomt

De Grote Voor M'kaar Kalender