



In deze nieuwsbrief:

Opnieuw in lockdown...

hoe komen we de feestdagen door?

– tips voor kinderen tot 14 jaar

– tips voor jongeren tot 25 jaar

– tips voor opvoeders

2020, een bijzonder jaar... Het leek er de afgelopen tijd op dat we onze hulpverlening weer op de 'normale' manier op zouden kunnen gaan pakken. Maar niets bleek minder waar: we zijn opnieuw in lockdown gegaan. Als begeleiders en opvoeders staan we met elkaar voor de opgave om onze jongeren door deze lockdown te loodsen. De feestdagen zullen dit jaar anders dan anders verlopen. Dit kan voor verwarring en stress zorgen. Daar komt nog bij dat we het allemaal met elkaar thuis moeten zien te doen.

In deze eindejaarsbrief willen we een aantal tips meegeven die kunnen helpen om de lockdown in te vullen.

Goede feestdagen gewenst en voorspoedig 2021!



Tips voor kinderen tot 14 jaar

Doe iets liefs voor een onbekende

De volgende ideeën hoeven niet veel tijd te kosten, maar betekenen heel veel voor mensen die het nodig hebben.

Boodschappen doen voor de Voedselbank., Kerstkaartjes sturen naar eenzame ouderen.

Je hulp aanbieden via een organisatie als NLvoorelkaar of het Rode Kruis.

Breng zelfgemaakte kerstcadeautjes langs

Wat zullen je familie en vrienden opkijken! Een aantal tips voor kleine presentjes:

Handgemaakte kerstkaartjes, Een zelfgemaakte kerstkrans, Taart, koekjes of cake in kersthema, Zelfgemaakte kerstversiering.

Organiseer een kerstfilmmarathon

Lekker cliché, maar zó fijn om ontspannen in de kerstsfeer te komen: een dagje bankhangen met een filmmarathon.

Koop allemaal lekkere snacks, doe de gordijnen dicht en zet je gezelligste verlichting aan. Hierna ben je weer helemaal opgeladen.

Voor alle detectives in spé:

<https://www.aivd.nl/onderwerpen/aivd-kerstpuzzel/documenten/publicaties/2020/12/09/aivd-juniorkerstpuzzel-2020-opgaven-en-antwoordformulier>

Spelletjes

Gezelschapsspellen zijn én blijven leuk. Je kunt natuurlijk de gouden klassiekers spelen, zoals scrabble en schaken.

Zoek je een avondvullend strategiespel zonder hoge geluksfactor, dan is er tegenwoordig veel keuze.

Vanaf 7 jaar: Carcassonne. Je hebt hier ook diverse uitbreidingen van: kathedralen en herbergen, etc. Ook is er een Big Box met verschillende soorten.

Vanaf 8 jaar: Ticket to Ride. Hier heb je verschillende varianten van: Europa, Amsterdam, USA.

Vanaf 10 jaar: Stenen Tijdperk en Marco Polo. Marco Polo komt qua moeilijkheidsgraad in de buurt van de 12+ spellen.

Team Talento! is een mooie site met meer dan duizend activiteiten voor het ontwikkelen van creatieve talenten.

Natuur

Vogels de winter doorhelpen, of kerstversiering knutselen? Op de site van Natuurmonumenten staan ongelooflijk veel tips.

Tips voor jongeren tot 25 jaar

- Organiseer een online kerstborrel met je vrienden
 - Maak eindelijk die website (bijvoorbeeld via jouwweb.nl) die al tijden in je hoofd zit
 - Leer programmeren! Dit kan gratis, bij Studio.code.org, ScratchJr en Scratch.
 - Ga lekker naar buiten. Maak voor jezelf een hardloop/fietsschema waarin je het lopen of fietsen opbouwt en steeds een beetje meer gaat kunnen. Goed voor je hoofd en lijf!
 - Organiseer een winterbarbeque
 - Ga spelen! Klinkt gek, maar tijdens deze lastige tijd is het fijn om af en toe een beetje luchtigheid in te bouwen. Haal daarom even het kind je in naar boven, want door te spelen kan je stress verminderen. Omdat spelen in principe geen doel heeft, zit er geen druk op en kun je er lekker in opgaan en even alles vergeten. Dus ga lekker sporten, schilderen, muziek maken, of begin een nieuwe hobby. Laat het doel van deze activiteiten los. En... neem het niet te serieus, ga spelen!
 - Zoek contact met anderen
- Is het fysiek niet mogelijk, ga dan beeldbellen of houd contact via Whatsapp. Ook kun je bijvoorbeeld een Spotify playlist delen met één of meerdere vrienden. Of maak samen een playlist.
- Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de Connect app kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

Tips voor opvoeders

De NVA Wegwijzer autisme en corona bevat onder andere tips voor ouders van kinderen met autisme. Ook het Regionaal Autisme Centrum heeft een pagina met tips voor mensen met autisme. Hier staat bijvoorbeeld de coronapiekerkaart.

Het Nederlands Jeugdinstituut heeft een pagina met uitleg en filmpjes voor kleine kinderen (3-7 jaar), voor kinderen (>8 jaar) en voor jongeren en jongvolwassenen. Ook geven zij antwoorden op Waarom-vragen van jongeren.

Het Kenniscentrum LVB verzamelt ook informatie voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Dagelijks-leven/Samen-opvoeden,-tijdens-corona-en-daarna>

