



## Bewegactiviteit 'Zaklampwandeling Kerstmis'

December 2018

Een avondwandeling kan helpen om beter te slapen. De extra beweging en het feit dat je even je hoofd kunt 'leegmaken' helpen je om sneller in slaap te vallen. Diverse studies hebben aangetoond dat een avondwandeling goed is voor je bloeddruk en je slaappatroon kan verbeteren. Dus ga rondom de feestdagen 's avonds op pad en vind inspiratie in een van onderstaande speurtochten:

### Speurtocht met zaklamp

Een Kerstspeurtocht is leuk maar nog leuker is een nacht (of avond) speurtocht. Om de tocht uit te zetten kan je bijvoorbeeld reflectortape gebruiken wat je bij fietswinkels kan krijgen of glow in the dark staafjes. Als de bewoners met zaklampen op weg gaan zullen de stukjes tape goed te vinden zijn. Je kunt op verschillende punten opdrachtenkaartjes ophangen, bijvoorbeeld:

- Zing een kerstliedje
- Vragen beantwoorden:
  - Hoe heten de drie Koningen? (Caspar, Melchior en Balthasar)
  - Waar kwamen de wijzen vandaan, uit het noorden, oosten, westen of zuiden? (het oosten)
  - Noem de naam van minimaal 1 rendier van de Kerstman. (Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donner, Blitzen en (natuurlijk) Rudolph)
  - Hoe hoog is de hoogste (kunstmatige) kerstboom van Nederland? (367 meter. Jaarlijks wordt de zendmast Lopik in IJsselstijn in de vorm van een kerstboom verlicht)
  - Waar werd Jezus geboren? (In een stal in Bethlehem, een stad in Israel)
  - Woont de Kerstman op de Noordpool of de Zuidpool? (Noordpool)
- Koekhapen met kerstkransjes



**Bij ons:** *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

**Fijn dat je er bent!**

- Wat rijmt er op Kerstboom?
- Maak het Kerstliedje af:  
**O denneboom, o denneboom**  
(wat zijn uw takken wonderschoon.  
Ik heb u laatst in 't bos zien staan  
toen zaten er geen kaarsjes aan.  
O denneboom, o denneboom,  
wat zijn uw takken wonderschoon)
- Uitbeelden:
  - Een ezel
  - Schaatsen
  - De Kerstboom versieren



### **Materiaal:**

- Reflectortape
- Zaklampen
- Opdrachtkaartjes
- Kerstkransjes en touw

### **Fotospeurtocht**

Maak een paar dagen vooraf foto's maakt in jouw buurt van versierde huizen in Kerst sfeer en 'gewone' foto's van monumenten, beelden, straatnamen, speeltuinen, bijzondere gebouwen, noem maar op. Als je met een grote groep bent, splits de groep dan op.

Het groepje dat de meeste foto's heeft gevonden wint! Ben je met 1 groep, dan krijgt ieder de foto's voor zich. Diegene die als eerste alle foto's gevonden heeft, wint. Ga je 's avonds op pad, neem dan zaklampen mee, handig om de foto's goed te kunnen bekijken.

### **Materiaal**

- Zaklampen
- Foto's

**Bij ons:** *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

**Fijn dat je er bent!**