



DAGBESTEDING@HOME

op afstand maar toch dichtbij!

Hallo beste Vesta-lezer,

Sinds maart dit jaar is ons leven overhoop gegooid door dat vervelende corona-beestje. Jammer genoeg is deze periode nog niet aan zijn einde. We hebben al een periode gekend met enkele versoepelingen die het wat draaglijker hebben gemaakt maar we gaan weer een uitdagende periode tegemoet.

Ook in de leefgroepen en de dagbesteding zijn er veel veranderingen geweest het afgelopen half jaar. Elke dag zetten deze begeleiders zich in voor een leuke daginvulling en het gezellig maken van cliënten hun tweede thuis. Voor al deze begeleiders en in de eerste plaats voor jou thuis, hebben we weer gezorgd voor een kersverse Dagbesteding@Home-bundel!

Onze dagbesteding wil op deze manier, van op afstand, laten weten dat ze nog steeds aan jullie denken. Ze willen jou eraan doen herinneren dat elke dag een fijne dag kan worden. Deze bundel kan je inspireren, ideetjes geven voor een zinvolle daginvulling en eventueel een manier zijn om in verbinding te komen met elkaar.

Misschien vind je niet alle activiteiten of ideeën even leuk, of zijn sommige wat te gemakkelijk of te moeilijk, dat is geen probleem. Kies wat jou interesseert, wat jou leuk lijkt, wat je graag doet en doe het op jouw manier.

Neem ons gerust mee en laat ons weten wat je allemaal uitprobeerd, geknutseld, gekleurd of gemaakt hebt. Stuur ons gerust een mailtje, een briefje of een foto op! Laat van je horen!

Als je wilt, kan je jouw zelfgemaakte werkjes in een envelop meegeven bij het volgende pakketje. Als het voor iemand van Vesta is, schrijf er gerust de naam (en eventueel de leefgroep) bij en we bezorgen het aan de juiste persoon. Misschien zie je dan één van jouw tekeningen of werkjes verschijnen op de Vesta-facebook, wie weet?!

Vele afstandsknuffels van de Dienst Dagbesteding!

Beweging met Arno & Lore

DE VESTA-BEWEEG-BINGO

Ben je een beetje beu gewandeld en op zoek naar een nieuwe uitdaging om toch in beweging te blijven?

Dan is deze beweegbingo voor jou de oplossing!

Op elk vakje staan verschillende beweeg-opdrachtjes die je kan uitvoeren.

Als je een opdrachtje hebt uitgevoerd mag je dat vakje doorkruisen.

Wanneer je een lijn vormt mag je een welverdiende pauze nemen.

Heb je alles aangekruist, roep dan luid BINGO!

En kijk eens heel lief naar mama of papa voor een verfrissende beloning

want van al dat sporten zal je wel honger en dorst gekregen hebben 😊

Je kan de grote versie van deze beweeg-bingo vinden tussen de bijlage.



JERUSALEMA-CHALLENGE



Zit het nummer 'Jerusalem' ook voortdurend in je hoofd?

'Jerusalem', de song van dj Master KG is dé zomerhit van 2020.

Het nummer is niet alleen bekend geworden door zijn aanstekelijke beat maar

vooral nadat er een dans-challenge aan gekoppeld werd. Over heel de wereld danst

men nu verschillende versies op dit dans-nummer. Ook Vesta heeft er zich aan gewaagd!

Voor wat inspiratie kan je altijd kijken naar volgende dansfilmpjes...

<https://www.youtube.com/watch?v=bXNWHF2SFyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=CmcRv7CaGho>

Ga jij ook een poging wagen?

Wij zijn benieuwd!

Beleving met Marina & Lisa

SNOEZELLEN

Snoezelen is het stimuleren van verschillende zintuigen door een combinatie van muziek, lichteffecten, trillingen, tastmateriaal en geuren. Deze prettige zintuiglijke ervaringen worden aangeboden in een veilige, warme en rustige omgeving. Snoezelen doe je samen, het is een manier om tot communicatie te komen. Het kan gebruikt worden om te relaxeren of om bewust te worden van bepaalde zintuigen en prikkels.

Snoezelen is een activiteit die frequent op Vesta wordt aangeboden in de snoezelruimte. Met heel simpele materialen kan je thuis ook een snoezelmoment creëren. Hieronder wordt beschreven hoe zo'n snoezelmoment in elkaar zit en hoe gemakkelijk je dit thuis kan doen. Je kan het moment zo lang maken als je zelf wilt en aanvoelt.

PLAATS

Ergens waar je een veilig gevoel hebt en waar het donker kan worden gemaakt.

- In bad
- Op bed
- In de zetel



VISUEEL

Maak de kamer gradueel donkerder. Begin met alle lichten aan en maak het doorheen de activiteit steeds sfeervoller door bepaalde lampen te dimmen of de gordijnen toe te doen.

- Kerstverlichting is heel sfeervol en ideaal om te snoezelen
- Ergens nog een oude lavalamp of nachtlampje liggen? Haal het nog eens boven.
- Kaarsen kunnen ook een bepaalde gloed van rust brengen. Om brand te voorkomen kan je ook altijd nep-kaarsen aankopen.



GEHOOR

Zet een rustgevend muziekje op, hieronder vind je enkele links

- https://www.youtube.com/watch?v=dzWd_qZUtSw&t=1847s
- <https://www.youtube.com/watch?v=l7DVd3nwdaw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6B9h20sBYEM>

Let op achtergrondgeluid, zorg dat er zo weinig mogelijk afleiding is. Ook kleine dingen zoals het water van het bad of voetbad dat spat is geluid, probeer hier ook aandacht voor te hebben.



REUK

Als je thuis een verstuiver hebt, des te beter en gebruiken die handel.

Maar je kan het ook op andere manieren oplossen:


- Een lekker parfum rondspuiten
- Luchtverfrisser of potpourri
- Bloemen of lavendel naast het bed zetten
- Badparels, een lekker ruikende zeep, badschuim... gebruiken

Let op: een geur kan snel overheersend zijn, gebruik dus met mate.



GEVOEL

Gevoel is misschien wel één van de meest belangrijke zintuigen bij het snoezelen. Hieronder enkele ideetjes:

- Een uitgebreide massage
- Fluweelachtige stof (kuis)handschoen 
- Pittenzak
- Het water van het bad met eventueel schuim
- Plumeau (weliswaar ongebruikt, om mee over benen of armen te wrijven)
- Hoofdkrabber
- ... (de mogelijkheden zijn eindeloos)



SMAAK

Het laatste zintuig is eentje die vaak vergeten wordt. Deze kan je best met mate aanbieden. De valkuil is dat anders de aandacht hier te veel op wordt getrokken.

- Een heel klein stukje chocolade aanbieden en het samen laten smelten op de tong. Heel bewust worden van de smaak.



Spelletjes met Joyce & Kim

MEMORY OP DE TABLET

Spelletjes komen in alle vormen en maten. Nu de koude dagen er weer zijn, kan je niet altijd naar buiten om te ontspannen. Dan is het nog zo gezellig om lekker warm binnen iets te doen. Zo zijn er verschillende leuke app's op je tablet om je geheugen te trainen. Probeer eens een memoryspel dat steeds moeilijker wordt! Voor de mensen met een tablet: download de app "Geheugenspel: Dieren" bij Google Play. Voor de mensen met een Ipad van Apple: download de app "Dieren Vind de Pairs Learning & memo Game".



Heb je geen tablet, maak dan zelf een leuke memory in het thema van jouw keuze op karton. Teken een figuur op een stuk karton en knip het in een vierkant uit. Vergeet niet van elk figuurtje 2 plaatjes te maken, want anders gaat het heeeeel lang duren voor je twee dezelfde prentjes kan vinden!

AARDAPPELRACE



Dit is een variant van de traditionele eierrace, want eitjes geven erg veel viezigheid wanneer ze kapot vallen op de vloer. Je neemt een aardappel of een klein balletje en legt dit op een grote lepel. Je start aan de voordeur van je huis en probeert door het huis te wandelen zonder dat de aardappel van de lepel valt. Pas op, dit is moeilijker dan je denkt! Lukt dit goed, dan probeer je het met één lepel in elke hand.

Werken op de wei met Ilse & Katja

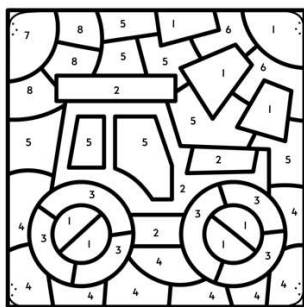
ZWERFVUIL

Op Vesta houden we de paardenwei schoon door wekelijks mest te scheppen. Omdat je nu geen paardenwei hebt om schoon te houden, hebben wij een alternatief bedacht: zwerfvuil verzamelen. Doe plasticen handschoenen aan, neem een vuilzak mee en ga in jouw buurt op zoek naar zwerfvuil. Het zal nog nooit zo proper geweest zijn bij jou in de straat.

Om het nog leuker te maken kan je in een afvalgriper aankopen. Zo hoef je je niet meer te bukken, het vuil niet meer aan te raken heb je in één keer een richtingaanwijzer bij voor als je andere wandelaars wilt ontwijken.



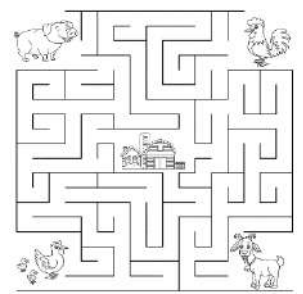
LEVEN OP DE BOERDERIJ



© jufmaike.nl

Werken met diertjes is zo fijn, zelfs thuis kan je nog met beestjes bezig zijn. We hebben enkele werkblaadjes in de bijlagen gestopt die allemaal gaan over het leven op de boerderij. Er is voor elk wat wils, net zoals bij werken met dieren. Neem maar vlug een kijkje bij de bijlage! We hebben voor jou een woordzoeker, kleuren op nummer en een doolhof om de dieren terug naar de stal te helpen.

Traversez le chemin que chaque animal devra parcourir pour retourner à la ferme.



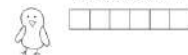
jonge dieren

woordzoeker

Zoek de woorden en kleur die valpjes in.

b	i	g	e	t	j	e	schape
v	k	s	c	h	a	a	lammerige
a	u	v	e	u	i	e	kat
r	k	i	k	a	i	f	varken
k	a	p	a	a	r	d	biggetje
e	t	k	e	k	o	e	kat
n	k	i	t	t	e	n	kitten
l	a	m	m	e	t	j	paard
							veulen
							kip

Welke letters lijken over?



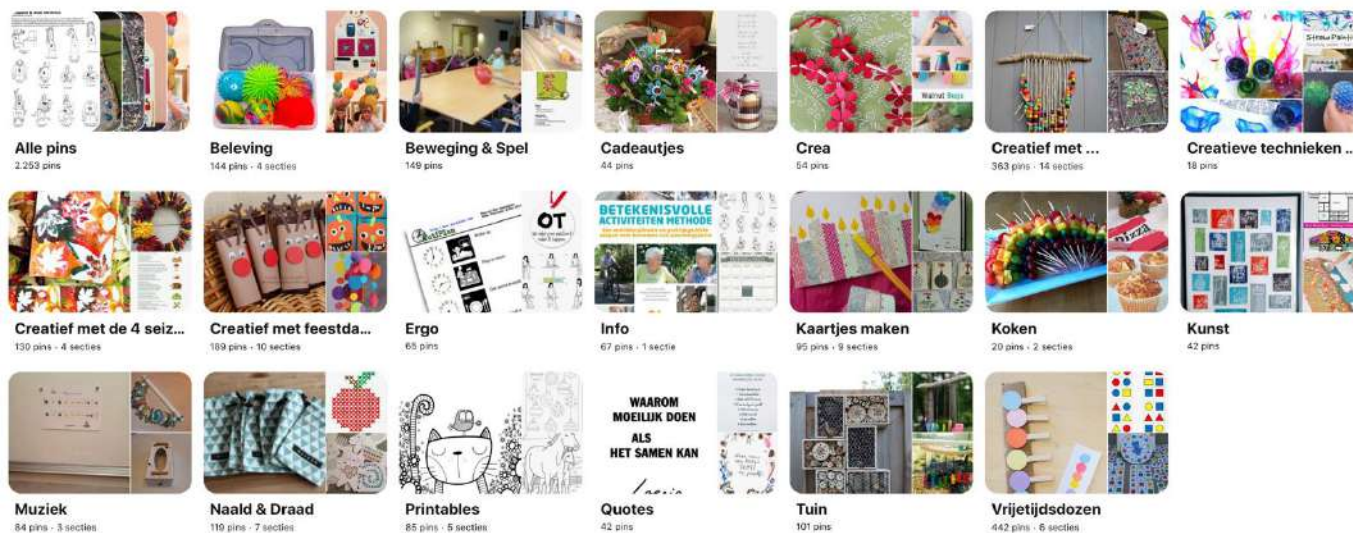
Voor het complete werkboekje kan je altijd even kijken op volgende link:
<https://lookbookeducation.com/nl/product/werkboekje-boerderijdieren/>.

Dagondersteuning met Anse & Yelina

Sinds juni geeft Vesta dagondersteuning aan cliënten die omwille van Corona thuis zitten of niet naar Vesta kunnen komen voor dagondersteuning/dagbesteding. De voorbije maanden is deze dagondersteuning uitgebreid naar 5 dagen per week, en gaat deze door op verschillende externe locaties (regio Stekene/Sint-Niklaas).

Tijdens deze dagondersteuning doen we verschillende activiteiten, op maat van de cliënten. We geven de dieren eten in 't Wollenhof, we helpen de vrijwilligers van vzw De Olijf met het voorbereiden van voedselpakketten voor kansarme mensen, we spelen een gezelschapsspel, gaan wandelen in de buurt, kleuren mandala's en maken het gezellig tijdens een muzikale of belevende activiteit.

Onze dagondersteuning wil jullie thuis en in de leefgroep een hart onder de riem steken omdat het niet evident is om blijvend activiteiten te bedenken tijdens deze corona-periode. Daarom hebben we een **Vesta-Pinterest-Pagina** aangemaakt om jullie blijvend te inspireren. Maar wat is nu Pinterest?



Pinterest is een visuele zoekmachine dat je steeds weer bakken vol ideeën geeft. Het woord 'pinterest' is een samentrekking van de Engelse woorden 'pinnen' en 'interest'. Op Pinterest prikken mensen als het ware hun interesses op een prikbord, maar dan digitaal. Voor elke interesse hebben ze een ander prikbord. Zo'n bord is een verzameling van 'pins', meestal rond een bepaald thema. Deze borden zijn te zien voor andere deelnemers, maar kan ook privé gehouden worden. Zo hebben mensen persoonlijke collages die inspirerend zijn bij het uitvoeren van hobby's/werk, en ontdek je al snel gelijkgezinde zielen.

Ben je nieuwsgierig, bekijk dan via onderstaande link onze eigen Vesta-Pinterest-pagina!

<http://www.pinterest.com/vestavzw/>

Verhalen met Anne & Lotte

ZINTUIGVERHAAL

Hallo, we zijn er weer met een mooi zintuigenverhaal. Deze keer vertellen we over de avonturen van twee ontdekkingsreizigers 'Anneminos en Bertolomeus'. We nemen je volledig mee in dit verhaal, alsof je er zelf bij was. Je zal het kunnen mee beleven aan de hand van zintuiglijke ervaringen. Je zal de dingen die in het verhaal gebeuren, kunnen ervaren met heel je lijf!



Het is de bedoeling dat je dit verhaal laat voorlezen door een ouder of begeleider en het samen beleeft. Als je zelf kan lezen, is het natuurlijk ook leuk om dit aan iemand voor te lezen.

Bij dit verhaal heb je enkele attributen nodig die je helpen bij het voorlezen. Je kan uiteraard zelf aan de slag gaan en eigen attributen gebruiken die je thuis liggen hebt. Je kan het verhaal zo lang en zo kort maken als je wilt. Je kan het dus perfect aanpassen op maat.

Het verhaal zit bijgevoegd bij deze bundel, hieronder geven we je alvast enkele tips wat je kan doen om dit verhaal tot een echt zintuigenverhaal te maken.

Als je het verhaal aan een groep voorleest, mag je steeds de hoofdpersonages veranderen in de naam van één van de cliënten, dat kan het nog persoonlijker maken.

Veel amusement tijdens het voorlezen!



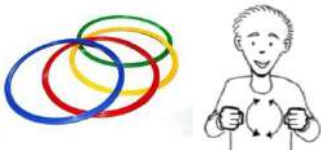
De 2 hoofdpersonages zijn ontdekkingsreizigers. Stel enkele vragen en geef de hoofdpersonages vorm. Hoe denk je dat ze er uit zien? Welke kleding dragen ze? Wat hebben ze mee op hun reis/boot? Zorg voor enkele herkenbare attributen: kapiteinshoed, naamkaartjes, landkaart, verrekijker, een reddingsvest, een reddingsband, een nachtlampje, een muts en sjaal, ... Gebruik je eigen fantasie!



Toon een prent van een boot, of neem een bassin met water en zet er een zelfgemaakt bootje of (playmobil)bootje met 2 playmobilpoppetjes in en laat het drijven.



Vraag even rond wie er een liedje kent over de zee/boot/strand. Zing of beluister samen dit lied bv. Zeil je voor het eerst, aan het noordzeestrand, de Marie-Louise, de oude man en de zee, Storm op zee van Samson, ... Er zijn er zoooo veel!



Gebruik een attribuut om het stuurwiel van de boot na te bootsen bv. een hoepel, iets zelfgemaakt, ... Je kan ook doen alsof je aan het sturen bent uiteraard.







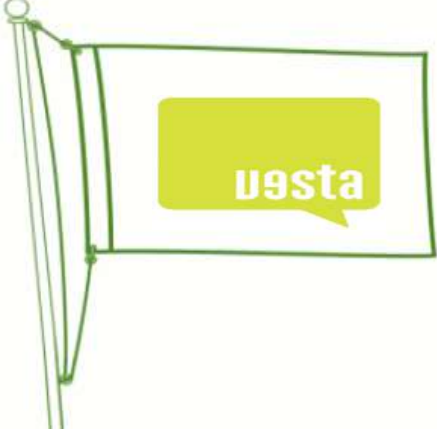
Neem je telefoon en zoek op youtube geluiden van meeuwen, golven, de zee,... of neem een halve fles water en beweeg deze heen en weer om golven na te bootsen en hoor eens wie het beste een dolfijn en meeuw kan nabootsen. Iemand wappert met een stuk karton of papier om wind te maken en maak met z'n allen luide snurkgeluiden net zoals Bertolomeus.



Maak de kamer een beetje donker en steek een nachtlampje aan.



We nemen terug een bassin met water erbij en gaan de storm naspelen. Maak golven in het water en speel het verhaal na. Spat druppels op elkaar als regen en laat iemand met een stuk karton wind maken die steeds harder waait. Neem je bel klaar om "alarm" te slaan.

	<p>Leg je landkaart open en kies waar jij jouw eigen eiland graag zou willen op onze planeet. Kijk met je verrekijker eens goed rond in de kamer. Als je geen verrekijker hebt, kan je er altijd zelf één maken. Plak 2 wc-rolletjes aan elkaar en voilà!</p>
	<p>Vul een bassin met wat zand en ga er met je blote voeten in zitten... dat geeft een heerlijk strandgevoel! We nemen een paar vogelknuffels bij de hand en ritselen met een plastic zak net zoals de vogels in os verhaal ritselen in de bomen.</p>
	<p>Verzamel samen buiten wat stokjes en leg deze op een stapel in het midden van de ruimte. Zet in het midden van de stapel een nachtlampje met geel/rood crêpe/zijde papier erover... net een echt kampvuur. Ga samen met de groep rond jullie kampvuur zitten.</p>
	<p>Kies samen welke naam jullie het nieuwe eiland willen geven. Droom maar hardop over hoe jouw speciale eiland er zou uitzien, wat je er allemaal zou doen en wie er mag komen meegenieten op jouw paradijs. Zing allemaal samen de klassieker "Op een onbewoond eiland" om helemaal in de sfeer te blijven.</p>
	<p>Neem allemaal een blad papier en ontwerp zelf een vlag voor ons nieuwe eiland VESTA.</p>

Hopelijk vonden jullie dit pakketje heel leuk en zijn jullie hiermee aan de slag gegaan.

De begeleiding van de Dagbesteding is heel benieuwd naar jullie werkjes en hoe het met jullie gaat dus laat ze zeker iets weten:

- Via mail: joyce.roels@vestavzw.be
yelina.van.daele@vestavzw.be
- Via post: Vesta vzw
Tav dienst Dagbesteding
Patershoek 4
9111 Sint-Niklaas

