20 CHALLENGES VOOR DE CORONAWEKEN

SPELBOEKJE

Samenspel

Maak de glimlach op je gezin

WWW.GEZINENCORONA.NL

Samenspel is ontwikkeld voor alle gezinnen die samen thuis zijn vanwege de Corona epidemie

Kijk voor meer inspiratie en tips op www.gezinencorona.nl
Concept en tekst: Esther van Lunteren en Jan Willem Roseboom
Ontwerp: Essencio.nl

Alle ouders die hun ideeën en verhalen met ons hebben gedeeld: bedankt!

Meer weten over de Family Factory? Kijk dan op www.familyfactory.nu

© 2020 St. de Family Factory

Voor alle kinderen en ouders die thuis moeten blijven!

Dit zijn bijzondere tijden. Het is niet altijd makkelijk om er een leuke dag van te maken als je wekenlang met z'n allen thuis bent. Het is spannend en onzeker, soms gezellig en soms juist niet. Dan is het fijn om af en toe iets te doen waar iedereen energie van krijgt. Want daar heb je in deze weken niet snel genoeg van.

Samenspel verrast je met activiteiten waar iedereen in je gezin blij van wordt. Elke challenge die je samen speelt, kan je zomaar een beetje dichter bij elkaar brengen. Een soort teambuilding dus. Sla de bladzijden om en ontdek wat Samenspel jullie te bieden heeft.

HELE GOEDE WEKEN GEWENST!

De Family Factory

Zo werkt Samenspel

Met je hele gezin gezellige, uitdagende of grappige activiteiten doen: dat is Samenspel!

Zo werkt het:

- In dit boekje staan twintig challenges waaruit je kunt kiezen. Je speelt ze met het hele gezin, hoe groot of klein dat ook is.
- Speel elke dag -of zo vaak als jij wilt- met elkaar één challenge. Begin gewoon bij nummer één of kies zelf welke opdracht je het leukst vindt.
- Heb je een challenge gedaan? Verander dan een cirkel op je scorekaart in een smiley en schrijf erbij welke challenge je gedaan hebt.
- Hebben jullie vier, acht of twaalf challenges voltooid? Dan is het tijd voor een klein feestje. Op de scorekaarten vind je daarvoor drie ideeën.

IDEE: Maak briefjes met daarop de cijfers 1 tot en met 20. Doe ze in een pot en trek elke dag één briefje: het cijfer dat tevoorschijn komt, wordt de challenge die je gaat doen.

Vijf speltips

TIP 1: Zet de momenten waarop je een challenge gaat doen alvast in je dagprogramma. Dan kun je het (bijna) niet vergeten.

TIP 2: Betrek de kinderen overal bij. Laat hen kiezen, dingen voorbereiden, foto's maken of voor iets lekkers zorgen.

TIP 3: Samenspel gaat over samenwerken. Overleg dus met elkaar over de aanpak van elke challenge. Luister goed naar elkaar, wees gul met complimenten en zuinig met kritiek. Dan wordt het echte teambuilding.

TIP 4: Aandacht maakt alles mooier. Speel de challenges met voldoende tijd en aandacht zodat je er iets bijzonders van kunt maken.

TIP 5: Natuurlijk kun je ook zelf challenges bedenken. Sterker nog: doe dat vooral! Bijvoorbeeld met behulp van de tips op bladzijde 38.

CHALLENGE #1

Uit logeren (maar dan thuis)

Deze eerste challenge daagt je meteen uit om het net wat anders te doen dan anders. We gaan namelijk logeren, maar dan op de kamer van de kinderen. Het bed van papa en/of mama blijft dus een nachtje leeg.

Duik achter het schot voor een luchtbed en een slaapzak, of verhuis je eigen matras. Pak voor het echte logeergevoel een koffertje in (vergeet je tandenborstel niet!). Natuurlijk neem je ook iets lekkers mee voor het gezinslid bij wie je te gast bent.

Opblijven

Psst. Als papa en/of mama bij jou komt logeren, mag je natuurlijk een beetje langer opblijven. Nog één extra spelletje en daarna samen tandenpoetsen. En wat dacht je van een verhaaltje om daarna stiekem nog even te kletsen in het donker. En in de ochtend? Dan word je misschien wat vroeger wakker dan anders, maar dat mag de pret niet drukken. Is er iemand die een ontbijt op bed kan regelen? Vast wel. Logeermissie geslaagd!

CHALLENGE #2

Terug-in-de-tijd-challenge

Voor veel kinderen is het bijna magisch: ontdekken hoe het leven van je vader of moeder was toen zíj klein waren. “Serieus? Hadden jullie toen écht geen smartphone?” In deze challenge laat je je kinderen kennismaken met jouw jonge jaren. Kies daarvoor ten minste twee van deze activiteiten:

- Laat op internet foto’s zien van de plekken van jouw jeugd. Bijvoorbeeld met Google Streetview. Waar woonde je? Waar stond je school en waar beleefde jij je avonturen? Als je de plekken weer ziet, komen de verhalen vanzelf.
- Haal je fotoboeken uit de kast. Van de allereerste foto’s totdat je groter groeide. Pak ook de foto’s van de kinderen erbij: wie lijkt op wie...?
- Kijk samen naar de televisieprogramma’s die je vroeger ook keek. Dat kan via www.seriesvanvroeger.nl. Zelfs De Fabeltjeskrant en Meneer Kaktus zijn terug te vinden.
- Heb je ergens een doos met spullen van vroeger? Zoek ‘m op, keer ‘m om en verdwaal in de wereld van tandendoosjes, schoolrapporten en sportdagvaantjes. Wie weet zijn er zelfs nog vriendenboekjes of poëziealbums.

CHALLENGE #3

Gezinswoordzoeker

Deze challenge is het leukst wanneer je tegen elkaar speelt. Dus verdeel je gezin -als dat kan- in twee teams.

Ieder tweetal maakt een eigen woordzoeker. Ga daarvoor naar **www.woordzoekerfabriek.nl** en voer 25 woorden in die over jullie gezin gaan. Daar moet je nog best even over nadenken! Bedenk ook wat de oplossing van je puzzel moet zijn. Bijvoorbeeld: 'Wij zijn het gekste gezin van de wereld'.

Als je klaar bent, maakt de computer er een mooie woordzoeker van. Print die uit en geef 'm aan de tegenpartij. Tijd om de puzzels op te lossen: wie heeft als eerste alle woorden én de oplossing gevonden?

Veel puzzelplezier!

CHALLENGE #4

Van de kook

Houden jullie van lekker eten? Kies dan uit dit menu van mogelijkheden en maak met elkaar een feestmaal:

1. **De Pannenkoekenwedstrijd.** Bak allemaal je favoriete pannenkoek en geef elkaars creatie zoveel mogelijk complimenten.
2. **Mini Pizza Party.** Geef iedereen twee of drie kleine pizzabodems en zorg voor veel verschillende ingrediënten. Combineer erop los en geniet van elkaars creaties.
3. **Indoor Picknick.** Eten op een kleedje, maar dan in de huiskamer. Compleet met mand en pakjes drinken, lekkere bolletjes en kruimels op de vloer. Daar krijg je toch trek van!
4. **Eten zonder borden.** Neem een groot papieren tafelkleed en teken daar borden op. Kies een menu dat je met je handen kunt eten en serveer dat lekkers gewoon op tafel.

CHALLENGE #5

De twee kanten van Corona

Soms is het gewoon stom. De hele dag thuis. Niet naar school. Hoe lang duurt het nog? En alle leuke dingen gaan niet door!

Maar soms is het eigenlijk ook wel bijzonder. IS het ineens extra gezellig. Praat je meer met elkaar. Lach om je gekke filmpjes die je samen kijkt.

Misschien een idee om twee grote vellen papier op te hangen. De één is de klaagmuur, waarop je moppert en alles opschrijft waar je van baalt. De ander is voor de leuke en fijne dingen: De Leuke-Dingen-Muur... Want die zijn er ook. En af en toe kijk je samen even naar wat er allemaal opstaat: Hoe vinden we dat we het doen in deze rare weken?

Als je een whiteboardstift hebt, kun je natuurlijk ook de deur nar de gang gebruiken. Want die heeft ook twee kanten. Net als deze ontzettend bijzondere, nooit eerder vertoonde situatie. Eigenlijk zijn die weken thuis de grootste challenge van allemaal. Toch... ?

CHALLENGE #6

Gekke selfies

Dit spel kun je op twee manieren spelen: met je hele gezin of in twee groepen tegen elkaar. Je hebt één of twee telefoons of camera's nodig. De opdracht: maak in een kwartier tijd tien selfies, waarbij jullie...

Elkaars kleren aantrekken 📷 Allemaal het plafond aanraken 📷 Met stokjes eten 📷 Een snor en een bril hebben 📷 Er alleen van achteren 📷 staan 📷 Diep in slaap zijn 📷 Elkaars tanden aan het poetsen zijn 📷 Je favoriete knuffel(s) vast hebben 📷 Zijn verkleed als dokter of verpleegster 📷 Eruitzien als oude mensen.

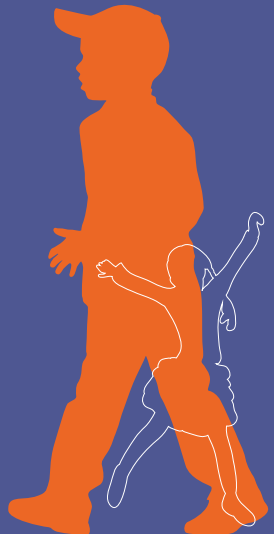
Natuurlijk is het leuk om met elkaar het resultaat te bekijken. Daar kun je trouwens heel gemakkelijk een fotocollage van maken om ergens in huis op te hangen. Bijvoorbeeld met het programma *Photoscape* of de website van *Fotocollage*.

CHALLENGE #7

Kan ik iets voor je doen?

Misschien doe je deze challenge al wel: deze weken een beetje extra letten op de mensen die dat nodig hebben. Een paar ideeën:

- Ga aan de slag voor mensen die je kent en die wekenlang geen bezoek krijgen. Maak een filmpje, stuur een appje of ga videobellen. Misschien een idee om dat bij één of twee mensen een paar keer per week te doen?
- Doe iets voor de voedselbank bij jou in de buurt. Kijk op www.voedselbanken.nl of op de site van jullie lokale voedselbank wat je kunt doen.
- Vervelen je opa en oma zich? Daag hen dan uit voor een potje Wordfeud of maak samen een online puzzel.
- Stuur andere oudere mensen een kaartje via eentegeneenzaamheid.nl.
- Maak posters voor bij jullie speeltuin of speelplein: Houd 1,5 meter afstand! Ook daar help je anderen mee
- Bedankt de meesters en juffen met een zelfgemaakt Tiktok filmpje.
- Zet bij iedereen in je buurt een klein bakje voorjaarsbloemen voor de deur met een lief kaartje erbij. Zou houden we het allemaal een beetje beter vol.



CHALLENGE #8

Lieve briefjes

Een challenge met glimlachgarantie: het is Lieve Briefjes Dag! Vandaag stuurt iedereen ten minste één lief briefje aan alle andere gezinsleden. Dat kan op eindeloos veel manieren, dus wees vooral creatief. Hieronder vind je alvast tien ideeën:

Een kaart per ouderwetse post ♥ Een kaart door je eigen brievenbus ♥ Een briefje met een kus op iemands kussen ♥ Gedichtje onder de deur door ♥ Een tekst op een papieren bekertje naast het ontbijtbord ♥ Een kaartje tussen de laptop (wat een fijne start van de werkdag!) ♥ Een Post-it op de spiegel ♥ Een boodschap met stift op het raam ♥ Als bladwijzer in iemands leesboek.

En wat je dan moet schrijven? Alles kan natuurlijk. Als je begint om complimentjes te bedenken die beginnen met de letters van iemands naam, ben je alvast goed op weg. O ja: kun je nog niet schrijven? Vraag dan gewoon iemand anders om jou even te helpen of maak een lieve tekening.

CHALLENGE #9

Klusjesdag

Tijd om de mouwen op te stropen: vandaag is het klusjesdag. Eindelijk de Lego uitzoeken, de bladeren uit de tuin harken of de verkleedkleren wassen.

Bepaal met elkaar hoeveel tijd je aan deze challenge wilt besteden en wat er gebeuren moet. Zet iedere klus op een apart memobriefje. Kies steeds met z'n tweeën of met z'n drieën een briefje, overleg even hoe je het aan gaat pakken en klaar samen de klus.

Bij deze challenge gaat het om samenwerken. Lukt het om naar elkaar te luisteren? Hoe helpen jullie elkaar en wie is een echte doorzetter? Er zijn trouwens twee spelregels: mopperen op elkaar doen we niet, coachen en complimentjes geven wel. Want iedereen doet z'n best, toch?

Gelukt?
Mooi! Dat moeten we vieren. Wat dachten jullie van een lekker toetje na het eten? En natuurlijk een smiley op de scorekaart.

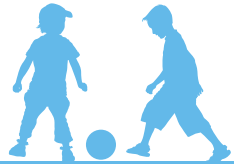
CHALLENGE #10

Lekker bewegen

Ok: we moeten thuis blijven. Maar stilzitten hoeft gelukkig niet! Plan vandaag gewoon drie beweegmomenten in.

Tien suggesties om je op weg te helpen:

- ⚽ Loop tien keer de trap op en af.
- ⚽ Speel een potje tafeltennis op de keukentafel (een netje maak je zelf).
- ⚽ Bedenk en doe tien krachtoefeningen in huis.
- ⚽ Speel stoelendans.
- ⚽ Ga spijkerpoepen.
- ⚽ Maak een parcours dat je moet lopen terwijl je een ei op een lepel vasthoudt.
- ⚽ Speel paaltjesvoetbal met een prop sokken als bal.
- ⚽ Doe met z'n allen mee met Nederland in Beweging.



Van bewegen word je bijna vanzelf een beetje vrolijker. Zeker als je het samen doet en elkaar aanmoedigt: Kom op pap, je kunt het best...!

CHALLENGE #11

Minigames

Deze challenge heeft maar liefst vijf minigames. Kleine spellen die je met het hele gezin speelt. Daag elkaar elke dag na het eten uit, of speel ze allemaal in één keer.

Kijk niet zo zuur! – Vul voor iedereen een glaasje met ongeveer twee centimeter citroensap. De opdracht: opdrinken zonder zuur te kijken. Wie lukt dat het best?
Bottle Flip - Vul een fles van 500 ml tot ongeveer de helft met water. Pak de fles bij de dop en laat de fles een salto maken. Bij wie landt de fles rechtop?
Watjes blazen – Maak twee teams. Elk team gaat aan een kant van de tafel staan. Geef iedereen een rietje en leg een watje in het midden van de tafel. Welk team blaast het watje als eerste tien keer naar de overkant van de tafel?
Ademloos - Vul een bak of teil met water. Wie kan het langst zijn gezicht onder water houden?
Sinaasappel & Munt - Laat een sinaasappel drijven in een kom met water. Iedereen mag vijf keer proberen om er een muntje op te leggen, zonder dat het van de sinaasappel valt.

CHALLENGE #12

Weekend zonder Wifi

Hebben jullie ook de hele week naar een beeldscherm zitten turen? Tijd voor een weekendje digitaal dieet. Wat gebeurt er als je het weekend (of één dag) met z'n allen *offline* gaat?

De challenge begint op vrijdag om 18.00 uur: tijd om alle telefoons en beeldschermen uit te zetten*. Bedenk, terwijl je even went aan de stilte, wat jullie tijdens deze wifivrije dagen gaan doen. Een puzzel met heel veel stukjes maken? Speel je samen een flink spel of is het een ideaal weekend voor wat extra buitenlucht?
Spreek af hoe lang je het wilt volhouden. Challenge geslaagd? Smiley op de scorekaart! Daarna is het leuk om van elkaar te horen hoe het was om zo met elkaar offline te zijn. Kun je daarna nog mooi even de digitale achterstand inlopen.

* Wil je wel bereikbaar blijven? Laat één telefoon aan staan, maar dan zonder internet.

CHALLENGE #13

Uit in je eigen buurt

Sinds mensenheugenis favoriet bij kinderen en ouders: met z'n allen een dagje uit. Maar zo'n pretpark of dierentuin kost tegenwoordig een vermogen, toch?

Daarom daagt deze challenge jullie uit om een dagje op avontuur te gaan in je eigen dorp of stad. Maak een wandeltocht, speel panna in de voetbalkooi. Ga naar die tentoonstelling in de bieb, op kikkerjacht in het park of fiets langs alle speeltuinen die er zijn. En kies een fijne plek om lekker te lunchen.

In je eigen buurt is vaak verrassend veel te doen. Je moet er alleen wel even op komen. Ga daarom met het hele gezin om de tafel, dan heb je zo'n dagtocht zo gepland.
Een goede voorbereiding is het halve werk: stevige schoenen, opgepompte fietsbanden en een rugzak vol lekkers. Dat laatste kun je de kinderen wel laten regelen.
Missie geslaagd? Dat bepaal je zelf. Kijk 's avonds gewoon even de foto's terug en tel het aantal blije gezichten. Veel plezier!

CHALLENGE #14

De kringloop make-over

Elk huis kent ze wel. Van die plekken die overduidelijk toe zijn aan een grondige make-over. De boekenkast die uitpuilt. Het toilet waar het een beetje saai is. De overloop waar je nauwelijks nog over kunt lopen. Nou, waar wachten we nog op? Ah, spelregels. Hier komen ze:

- Kies een middag uit waarop iedereen thuis is.
- Bedenk wat je wilt veranderen en maak er een foto van.
- Geef elk gezinslid drie euro om iets te kopen waarmee je je huis leuker maakt.
- Op naar de kringloopwinkel! Let op: iedereen draagt iets bij. Overleg dus met elkaar en luister goed naar wat iedereen graag wil.
- Reken af en rijd terug naar huis (met omweg voor een ijsje).
- Tijd voor de make-over: schuur, verf, knip, plak en knutsel tot alles een mooi plekje heeft.
- Bewonder het resultaat en geef elkaar complimenten.
- Foto!

NAAR DE KRINGLOOP? LEVER DAN OOK SPULLEN IN DIE JIJ NIET MEER NODIG HEBT. LEVE DE RUIMTE!

CHALLENGE #15

Kleur je droom

Een ideale uitdaging voor een lange dag thuis: maak een tekening over je dromen. Wat zouden jullie in de toekomst heel graag nog eens willen doen, zien of ervaren?

Zorg voor genoeg tekenspullen, iets lekkers en neem de tijd. Het is natuurlijk geen wedstrijd: tekenen kun je niet verkeerd doen. En zijn de kids al wat ouder? Dan kun je natuurlijk ook een scrapbook maken of een mindmap. Hang de tekeningen vervolgens aan de muur. Vertel elkaar wat je hebt getekend en welke vragen je hebt over de creaties van de andere gezinsleden.

Wist je trouwens dat een tekening vaak iets onthult van wie je bent, wat je voelt, of hoe je denkt? Kijk eens of je daar iets van kunt ontdekken. Wat zeggen die donkere of lichte kleuren? En die blijde of boze gezichten? Is het fantasierijk of feitelijk, uitgesproken of onzeker?

En dan is het tijd voor de prijsuitreiking. Ach, weet je wat: iedereen wint!

CHALLENGE #16

Spellenweek

Samen een spel doen na het eten: dat zijn nou van die dingen die je je als kind later nog herinnert van deze periode. Daarom op de planning voor deze week: minstens drie keer een spel na het eten.

Haal alvast drie spellen uit de kast die iedereen leuk vindt en laat de kinderen daaruit kiezen. Begin meteen na het eten, de afwas kan wel even wachten. Speel elke dag een potje van hetzelfde spel of kies elke dag iets anders.

Geen stilzitters?
Doe dan een spel als Twister, ga een potje knikkeren of zoek de badmintonrackets op. Of speel indoor-jeux-de-boules door van sokken ballen te maken.

Slechte verliezers?
Als spellen alleen maar voor verdriet zorgen omdat verliezen nog te lastig is, kies dan een spel waarbij je geen verliezers hebt, zoals *Castello del Drago* of *Tricky Fingers*. Of wat dacht je van altijd-prijs-bingo? Succes gegarandeerd.

CHALLENGE #17

De soundtrack van jouw gezin

Muziek doet iets met je en kan je zelfs dichter bij elkaar brengen. Daarom is de uitdaging dit keer om samen de soundtrack van jullie gezin te maken. Dat is een lijst met liedjes die jullie heel mooi vinden. Zo werkt het:

- Maak met elkaar een lijst van ongeveer vijftien á twintig liedjes. Iedereen kiest evenveel liedjes uit.
- Vertel elkaar waarom je juist voor deze liedjes hebt gekozen en luister er samen naar. Is er ook een gezins-nummer-één?
- Zet alle liedjes in een afspeellijst voor thuis of in de auto. Soundtrack klaar, challenge gelukt!

CHALLENGE #18

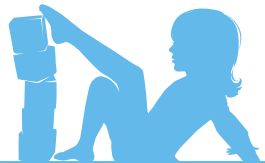
De toren van geluk

Deze challenge levert veel positieve energie op. Je hebt er wat stiften en een rol schildersplakband voor nodig, plus een doos met blokken. Het werkt als volgt:

Neem deze week elke dag als gezin de tijd om te bedenken: waar werd jij vandaag gelukkig van? Schrijf dat op een stukje tape, plak het op een blokje en maak er een toren van. Heb je plastic blokken? Dan kun je daar ook met een whiteboardstift op schrijven.

Is iedereen geweest? Mooi, dan doen we snel nog een ronde: daarin krijgt iedereen tenminste één welgemeend compliment van iemand anders. Ook die komen op blokjes, zodat de toren alweer een beetje hoger wordt.

Aan het einde van de week heb je een mooie Toren van Geluk. En als je dat allemaal terugleest, word je vanzelf nog een beetje blijer, toch?



Tischa Neve:

Contactlijntjes doen wonderen

Leuk hoor, dit SamenSpel, maar wat levert het uiteindelijk op? Voor het antwoord op die vraag, belden we met kinderpsycholoog en speltherapeut Tischa Neve (Groot & Klein). 'Als je als ouder voldoende contact en verbinding houdt met je kind, kom je overal uit.'

Tischa: 'Veel mensen zijn druk en ervaren elke dag hectiek: hoe komen we van A naar B en wat moeten we daarvoor regelen. Veel wordt vluchtig. Ook het contact tussen de gezinsleden. En dan gaat alles moeilijker lopen. Vergelijk het met een partnerrelatie. Als je langs elkaar heen leeft, wordt het contact stroever. Kinderen hebben, net als partners, echte aandacht en liefde nodig, krijgen ze die niet, dan gaan ze erom vragen.' Die aandacht – contactlijntjes, noemt Tischa ze – zit 'm in grote en kleine momenten. 'Samen spelen bijvoorbeeld, met aandacht. Dus niet terwijl je in je hoofd alvast de boodschappenlijst in elkaar draait of met je telefoon bezig bent. Of de tijd nemen om je kind op bed te leggen, voor te lezen en samen liedjes te zingen. Contact maken kan ook in het klein; een knipoog, even knuffelen, je duim opsteken, stoeien, een glimlach, een aai over de bol of een kort: wat ben je heerlijk aan het spelen. En dan niet eenmalig, maar heel de dag door. Want verbreek je het lijntje, dan gaan kinderen ruzie maken, aan je been hangen of jengelen. Ze hebben je nodig.'

Investeren in het contact met je kind heeft niet alleen invloed op de sfeer in het gezin, maar bouwt volgens Tischa ook aan zelfvertrouwen en hechting. 'Bij goed contact maakt het lichaam stofjes aan die hetzelfde zijn als de stofjes die bij verliefdheid vrijkomen. Je kind voelt zich gezien, gewaardeerd en geliefd. En dat maakt ook dat het je sneller vergeven wordt als je een opvoedblunder maakt of een keer ontploft.' Moet dan nu heel het weekschema op de kop? Nee, zegt Tischa. 'Zorg gewoon dat je elke dag momenten van echte aandacht hebt voor al je kinderen. Tijdens de maaltijd of voor het slapengaan bijvoorbeeld. Maar ook in de rij voor de kassa, in de auto of wachtend op de bus kun je al snel een leuk gesprekje aanknopen of een klein spelletje doen. Als je ervaart wat het oplevert, gaat het steeds meer vanzelf.'

Meer weten? Lees het *Inspiratieboek voor leuker en makkelijker opvoeden* van Tischa of kijk op haar website www.opvoedcursussen.nl.

Samenspel, maar dan met je partner

Leuk, al die dingen die je kunt doen met je kinderen. Maar wist je dat 90 procent van alle ouders die samen zijn ook graag meer tijd voor *elkaar* willen hebben?[1] Toch komt dat er (te) vaak niet van. Dit zijn onze de populairste excuses:

Als je het moet plannen is het niet romantisch / 's Avonds ben ik te moe / Hij neemt toch ook geen initiatief? / Wat moeten we dan gaan doen? / Zodra de kinderen groot zijn doen we het meteen / Ik zie mijn vrienden ook al te weinig / Ik moet helpen op school / Ik moet nog werken / Er is nog was. Heel veel was / De kinderen willen dat we thuis blijven / Waar moeten we dan over praten? / Mijn ouders deden het vroeger ook nooit / Het is nu net even een drukke periode / Als we weer wat closer zijn, doen we het meteen / Ik denk niet dat de oppas kan

Wat jouw reden ook is, er is maar één reden om het wel te doen. Want je moet er toch niet aan denken dat je elkaar uit het oog verliest? Daarom als extraatje: vijf partnerchallenges!

1 Bron: www.leukervoorlater.nl

EXTRA:

Vijf partnerchallenges

1. Ga tegenover elkaar aan tafel zitten. Kijk elkaar vijf minuten lang in de ogen en vertel elkaar wat je ervaart.
2. Neem elke week één avond vrij voor elkaar, ookal moet je gedwongen thuisblijven. Bedenk om beurten wat je gaat doen: eten bestellen? foto's kijken? dromen delen?
3. Spreek je elkaar deze dagen te weinig? Zorg elke dag voor een momentje samen. Blijf bijvoorbeeld even aan tafel zitten na het eten. Het onderwerp: hoe gaat het vandaag met jou?
4. Een weekje extra aandacht voor elkaar: begin de dag met koffie en knuffelen. Kruip tegen elkaar aan op de bank. Drie keer per dag een stevige omhelzing. Gewoon, omdat het zo fijn is.
5. Heerlijk ontspannend en erg gezellig: lees elkaar voor uit een mooi boek.

CHALLENGE #19

Een weekje fit en gezond

Wil je als gezin graag een beetje gezond(er) leven? Dan is deze challenge, waarin je elke dag even stilstaat bij het onderwerp gezond eten, speciaal voor jullie. Er is een plan voor elke dag:

- **Maandag:** Kijk samen op www.klokhuis.nl naar de aflevering 'Wat is gezond?'
- **Dinsdag:** Probeer samen een smoothierecept uit dat iedereen lekker lijkt.
- **Woensdag:** Een dagje geen vlees. Zoek op internet uit: is vlees nu wel of niet gezond?
- **Donderdag:** Geef de kinderen wat geld om zelf een echt 'broodje gezond' te maken voor iedereen. Benieuwd wat ze er wel en niet op doen!
- **Vrijdag:** Vandaag snacktime 2.0: vervang koek, snoep en chips door lekker fruit, nootjes of snoeptomaatjes.

En in het weekend? Dan praat je nog even na. Is er iets dat we komende tijd willen blijven doen om een beetje fit en gezond te zijn?

CHALLENGE #20

Foto-appstafette

Deze challenge is een speurtocht door je eigen huis die je met je mobiele telefoon speelt. Je speelt in twee teams, met de volgende spelregels:

1. Beide teams krijgen een kwartier de tijd om tien foto's te maken van spullen die ergens in huis te vinden zijn. Denk bijvoorbeeld aan de rits van de laptoptas, de rand van een fotolijst of de poot van een bed. Maak het niet te moeilijk, maar ook niet te makkelijk en spreek af dat je dat geen kasten of dozen openmaakt.
2. Klaar? Dan begint het spel. App de eerste foto naar elkaar en ga op zoek.
3. Heb je gevonden wat op de foto staat? Maak daar dan ook een foto en stuur die naar het andere team. Als je het goed hebt, krijg je meteen de volgende foto-opdracht.
4. Wie als eerst alle tien de foto's van het andere team heeft gevonden, is de winnaar.

TIP: Je kunt ook de kinderen leiding geven. Zij maken foto's, jij gaat op zoek. Succes!

CHALLENGE #21

We doen het samen

Het is fijn en handig wanneer je als gezin een beetje kunt samenwerken. Naar elkaar luisteren en overleggen: je traint het vandaag door één of meer opdrachten uit het rijtje hieronder te doen. Veel succes!

1. Bedenk een constructie waarmee je ervoor zorgt dat een rauw ei dat van een meter hoogte op de grond valt niet breekt.
2. Maak tweetallen en bind één hand aan elkaar vast. Vouw met jullie andere hand samen een vliegtuigje.
3. Bouw samen een toren door om-en-om plastic bekers en memoblaadjes op elkaar te stapelen
4. Houd samen zo lang mogelijk een ballon in de lucht, maar zonder je handen of je voeten te gebruiken.
5. Doe iemand een blinddoek voor. De anderen leiden hem of haar door aanwijzingen te geven van de voordeur naar het verste punt in huis, zonder ook maar iets aan te raken.

CHALLENGE #22

De Gezinsbucketlist

Dit is alweer de laatste Samenspel challenge. Zin om komende tijd regelmatig iets leuks te blijven doen met elkaar? Deze laatste opdracht helpt je daarbij.

Maak samen een verlanglijstje van leuke dingen die jullie, als het weer kan en mag, samen willen ondernemen. Pak een groot vel papier en schrijf al jullie ideeën erop. Groot of klein, in huis of ergens anders: alles mag. Zo krijg je vanzelf een bucketlist die je op de deur van de koelkast of de wc kunt plakken.
Als je alleen dingen bedenkt die (bijna) niets kosten, kom je op de gekste ideeën. Voor je het weet ga je dan omgekeerd verstoppertje spelen, maak je 's avonds laat een fietstocht door een donker bos of ga je een keer kijken bij de training van je favoriete sportclub. De keuze is reuze: van leren jongleren tot een kaartenhuis bouwen en van flessenvoetbal tot een verkleedfeest. Op het internet vind je eindeloos veel ideeën; alleen het zoeken is al een leuke gezinsactiviteit. Door het jaar heen kun je afstrepen wat je gedaan hebt.

Valt het thuis zijn je even zwaar en kun je niet wachten tot we Corona-vrij zijn? Dan helpt de bucketlist je herinneren: straks wordt het beter! Fijn, toch?

Bedenk je eigen challenge

Heb je na twintig challenges nog niet genoeg? Of passen ze niet allemaal even goed bij je gezin? Dan bedenk je toch gewoon je eigen uitdagingen!?

Duik in de spelletjes- of speelgoedkast en bedenk wat je daar allemaal mee kunt doen. Een stapel papier? Vliegtuigjes vouwen! Een paar ballonnen? Pak twee plastic borden en speel tennis. Een bol wol? Google dan even hoe vingerhaken ook alweer ging. En ga zo maar door.

Maak slijm. Ontdek een nieuw online spel of een nieuwe app. Deel gekke filmpjes met elkaar. Ga kamperen in de tuin. Doe zelf een avondvierdaagse of speel verstoppertje in huis.

Het gaat er eigenlijk niet om waar je voor kiest. Zolang je maar voor elkaar kiest. Dat is misschien wel de grootste challenge van allemaal. En als iemand dan over twintig jaar aan je kinderen vraagt iets over hun jeugd te vertellen, raken ze niet snel uitgepraat.

Over de Family Factory

Opvoeden daagt je uit en geeft voldoening. Het kan je heel blij, maar ook heel moe maken. Vaak is het geweldig. En soms geweldig ingewikkeld.

De Family Factory is een werkplaats voor ouders. We zorgen dat vaders en moeders ideeën en ervaringen kunnen uitwisselen, verzorgen creatieve en interactieve ouderavonden en workshops en ontwikkelen inspirerende boekjes en producten over allerlei opvoedthema's.

Ga naar www.familyfactory.nu en...
- **Zorg dat je onze wekelijkse TopTips ontvangt.**
- **Nodig ons uit voor een workshop of ouderavond vol energie, inhoud en creativiteit.**
- **Organiseer zelf inspirerende meetings voor ouders met behulp van onze materialen.**

Family Factory

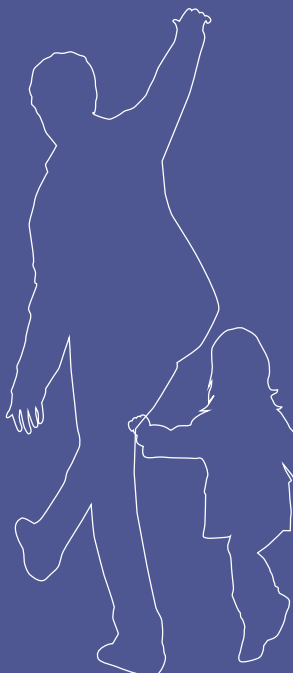
Samenspel

SPELBOEKJE

Het is niet altijd makkelijk om er een leuke dag van te maken als je wekenlang met z'n allen thuis bent.

Samenspel verrast je met activiteiten waar iedereen in je gezin blij van wordt. Elke challenge die je samen speelt, kan je zomaar een beetje dichter bij elkaar brengen.

Hele goede weken gewenst!



Samenspel scorekaart

PRINT UIT & HANG OP!

Challenge gelukt? Verander dan één cirkel in een smiley en schrijf erbij welke challenge je hebt gespeeld.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

4 CHALLENGES GEHAALD? TAARTJE ETEN!

8 CHALLENGES GEHAALD? PANNENKOEKEN!

5 .....

6 .....

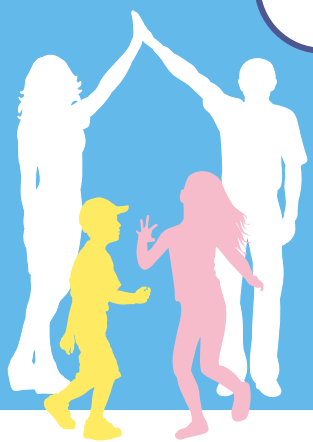
7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

12 CHALLENGES GEHAALD? FEESTMAAL!