



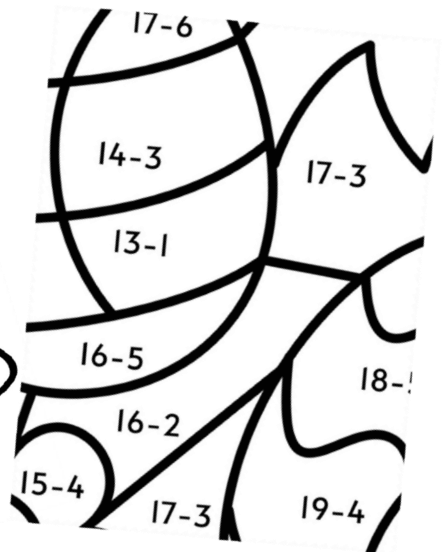
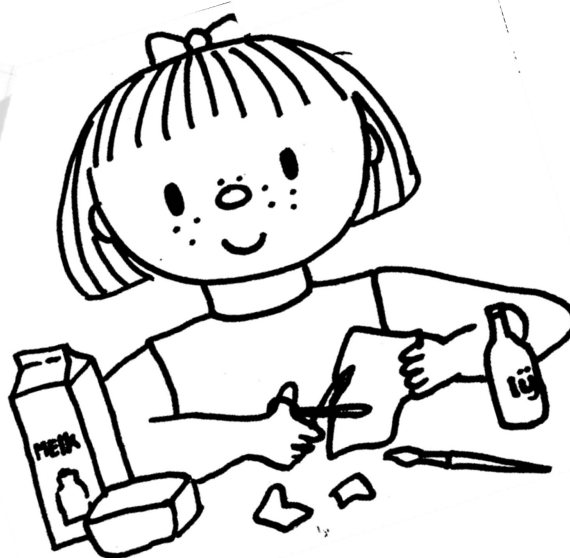
CJV VLAARDINGEN

JEUGD EN JONGEREN ACTIVITEITEN

In samenwerking met:

minters
DIENSTVERLEENERS IN WELZIJN

viB
Vlaardingen in beweging



Een boek vol met leuke puzzels en opdrachten om thuis te doen!

Veel plezier!

Woordzoeker

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

- ACTIEF
- BEWEGEN
- CHALLENGE
- CJV
- CLUB
- DANSEN
- FILMAVOND
- FREERUNNING
- GEZELLIG
- KAMP
- ONLINE
- PLEZIER
- SPELEN
- SPELLETJES
- THEATER
- VLAARDINGEN
- VRIENDEN

Dit boekje wordt aangeboden door CJV Vlaardingen in samenwerking met Minters en Vlaardingen in Beweging. Het is tot stand gekomen met dank aan YMCA Zoetermeer.

CJV zet zich in voor ontspanning, vermaak en plezier van kinderen. Dit kan nu helaas niet op locatie, dus bieden we je graag dit boekje aan om thuis mee aan de slag te gaan. Voor meer informatie kijk op: www.cjvvlaardingen.nl

Spelletjes voor buiten

De vloer is lava

Benodigdheden:
Groot en klein materiaal
waarop je kan staan

Spelregels:
Ga over het parcours
zonder op de grond te
komen.

Je kan er een spel van
maken door puzzel-
stukjes van de ene naar
de andere kant te
brengen.

Lucifersspel

Benodigdheden:
Lucifers (of stokjes)
Dobbelsteen

Spelregels:
Iedereen krijgt 10 lucifers. Gooi om de beurt met de
dobbelsteen. Het aantal ogen dat je gooit is gelijk
aan het aantal lucifers dat weggelegd mag worden in
de "pot".

Als je bijvoorbeeld drie gooit, terwijl er nog maar
twee lucifers zijn, dan moet het verschil
(één lucifers) weer uit de pot gehaald worden. Wie is
het eerste alles kwijt?



Stoepranden

Benodigdheden:
1 bal
2 stoepranden tegenover elkaar

Spelregels:
Ga allebei op een stoeprand staan.
Probeer met de bal de stoeprand van de
ander te raken. Als je de bal ook weer
opvangt heb je één punt.

Vanaf de plek waar je de bal vangt mag
je nog een keer gooien. Je beurt is voor-
bij als je mis gooit of de bal niet vangt.



Eilandenrace

Benodigdheden:
2 kussens per persoon
12 blokken per persoon
Stoepkrijt

Spelregels:
Maak met stoepkrijt een markering aan
de ene kant van de tuin of straat en
eentje een paar meter verderop. Leg de
blokken aan de ene kant.

De blokken moeten een voor een naar
de overkant. Dit doe je door steeds
een kussen te verplaatsen en over te
stappen naar het andere kussen. Als
je van de kussens afvalt moet je weer
bij het begin starten. De kussens
moeten steeds tegen elkaar aan
blijven liggen. Wanneer er toch
ruimte tussen de kussens komt moet
je weer vanaf het begin starten.
Degene die het eerst alle blokken
naar de overkant heeft gebracht is de
winnaar.

Smullen

American pancakes

Ingrediënten (voor ongeveer 14 stuks):

- 230 gram bloem
- 16 gram bakpoeder
- 1 tl baking soda
- Snufje zout
- 1 tl suiker
- 2 eieren
- 30 gram boter, gesmolten
- 300 ml melk

Instructies:

Doe alle ingrediënten in een kom en mix dit goed door elkaar. Ik schep het beslag altijd in de pan met een juslepel, maar je zou het ook in een fles of maatbeker kunnen doen en dan in de pan gieten.

Doe een beetje boter in de pan en giet het beslag in de pan. Zodra de pancakes belletjes krijgen aan de bovenkant kun je ze omdraaien. Dan hebben ze nog maar kort nodig.



Zandkoekjes

Ingrediënten:

- 200 gram bloem
- 75 gram kristalsuiker
- 1 ei
- 100 gram koude boter
- Snufje zout

Instructies:

Meng de bloem, suiker en zout. Maak een kuiltje en breek daarin je ei. Voeg de boter in stukken toe. Mix nu alles door

elkaar, dat kan gewoon met de hand.

Het deeg is klaar als het een mooi egaal geheel is. Laat het deeg een half uurtje rusten in de koelkast.

Rol het deeg uit tot een dikte van een halve tot een hele centimeter. Steek mooie vormpjes uit of snij ze uit met een mes. Plaats de vormpjes op een bakplaat met bakfolie.

Bak de koekjes in de oven van 190 graden in ongeveer 12 minuten goudbruin. Laat de koekjes goed afkoelen, dan pas worden ze namelijk hard.

Bellen in bellen

Om zeepbellen te blazen, heb je zeepsop nodig. Zeepsop maak je van water en afwasmiddel. Het blazen van zeepbellen is niet zo moeilijk. Zeker niet als je een beetje oefent. Maar kun je ook zeepbellen in andere zeepbellen blazen?

Benodigdheden:

- Glas
- Water
- Afwasmiddel
- Rietje
- Bord
- Theelepel



Instructies:

- Doe een theelepel afwasmiddel in het glas.
- Vul het glas verder met water.
- Roer het afwasmiddel goed door het water.
- Steek je hand in het glas.
- Maak het bord goed nat met je hand.
- Doop het rietje in het glas water.
- Houd het rietje schuin tegen het bord.
- Blaas een zeepbel.

Denk je dat je een zeepbel in een zeepbel kunt blazen?

- Doop het rietje nog een keer in het zeepsop
- Prik met het natte rietje door de zeepbel heen
- Blaas nog een zeepbel in de zeepbel

Wat is er gebeurd en hoe denk je dat dit komt?



Spelkaart



Voetgolf

Spelitleg:

**Voetgolf is een soort midgetgolf, maar dan met een bal en je voet!
Welke speler krijgt in zo min mogelijk pogingen de bal vanaf de aftrap in het doel?**

Stap 1.

Bepaal het startpunt (de aftrap) en eindpunt (het doel) ergens in huis, in de tuin of op het balkon.

Stap 2.

**Bepaal welke speler mag beginnen.
Bijvoorbeeld van jong naar oud of iene miene mutte.**

Stap 3.

Elke speler doet een poging. De speler waarvan de bal het verste van het doel ligt mag de volgende poging wagen.

Stap 4.

Blijf stap 3 herhalen tot alle spelers de bal in het doel hebben gescoord.

De puntentelling:

**Alle spelers beginnen met 20 punten.
Bij elke poging gaat er 1 punt vanaf. Heb jij hem in 4 pogingen erin?
Dan heb je 16 punten. Schrijf dit cijfer op de scorelijst.**

Wat heb je nodig?

- 1 wc rol voor plek van de aftrap
- 2 wc rollen voor het doel
- 1 bal

Niveaus

- De jongere / minder vaardige spelers mogen dichterbij het doel starten.
- De oudere/vaardigere spelers gaan verder van het doel afstaan.

Spelkaart



Jeu de Sok

Speluitleg:

Jeu de Sok is een vorm van Jeu de Boules die je binnen met sokken kunt spelen. Welk team heeft als eerst 10 punten?



Stap 1.

Maak 2 teams (speel 1 tegen 1 of 2 tegen 2)

Stap 2.

Verdeel de sokken: elke deelnemer heeft 3 bolletjes sokken (het ene team heeft de zwarte sokken en het andere team de witte/ gekleurde sokken)

Stap 3.

Bepaal welk team mag beginnen ('steen-papier-schaar').

Stap 4.

Het team dat mag beginnen mag de but (andere kleur sok) gooien. De but is de sok waar de deelnemers hun eigen sokken zo dicht mogelijk bij moeten gooien.

Stap 5.

De teams gooien daarna om de beurt totdat alles sokken op zijn.

De puntentelling:

Iedere sok die dichter bij het but ligt dan de sok van de tegenstander levert één punt op. Alleen de winnaar krijgt punten.

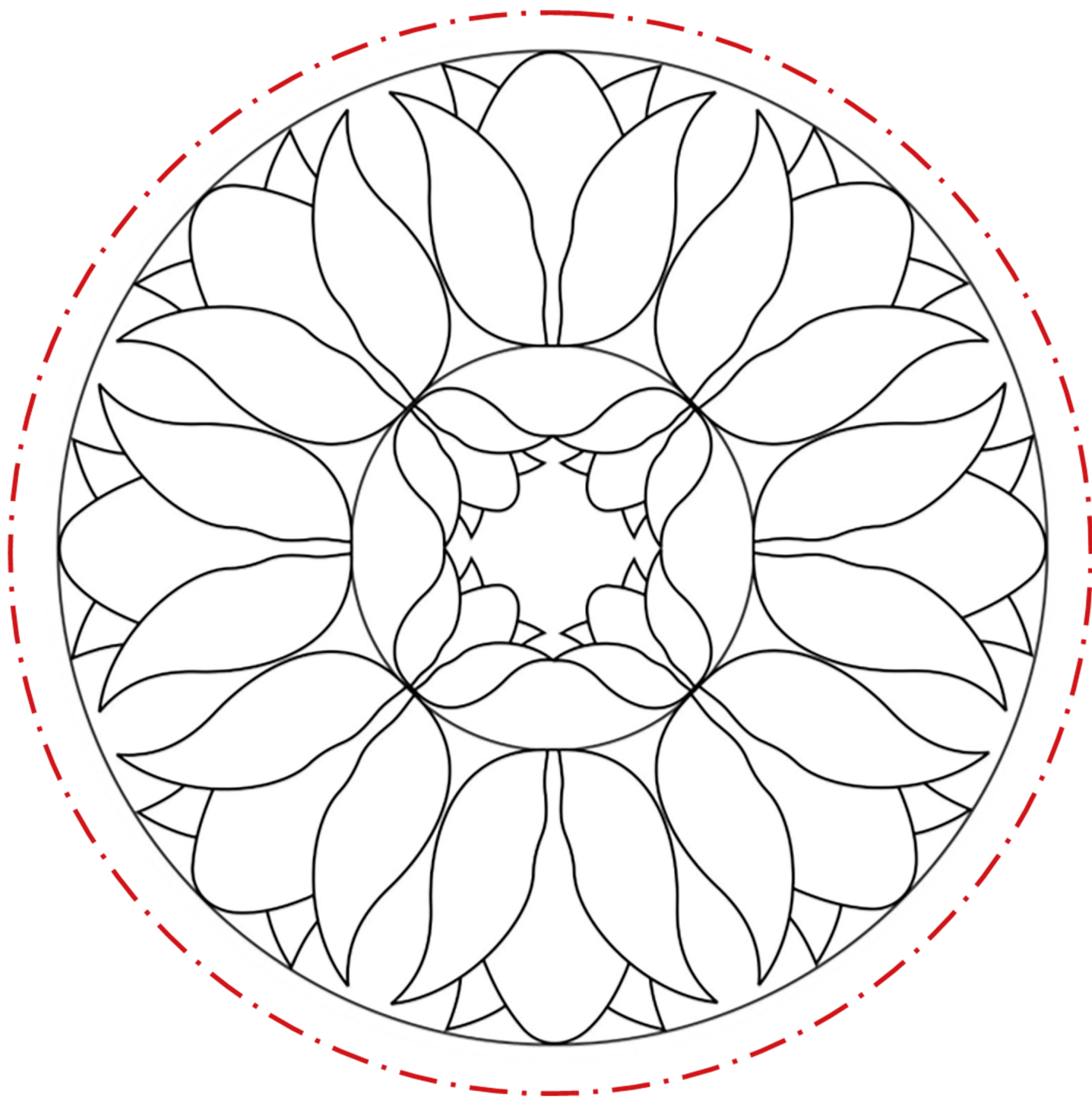
Wat heb je nodig?

- 3 of 4 paar sokken per deelnemer (per team een andere kleur sokken)
- But (= 1 andere kleur sok of een ander (oranje) voorwerp die je met de sokken moet raken)
- Voorwerp om gooilijn te maken

Niveaus

- De jongere / minder vaardige spelers mogen dichterbij staan.
- De oudere/vaardigere spelers moeten verder weg staan en/of met verkeerde hand gooien.

Kleurplaat tulpen mandala

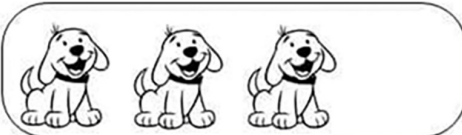


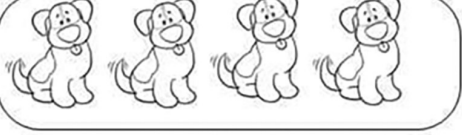



Bij tulpen denken we al snel aan de Nederlandse tulpen, maar tulpen komen ook in het wild voor. Via Perzië (nu Iran), Turkije en Antwerpen kwamen de eerste tulpen in 1593 in Nederland terecht.

Al snel werd er in tulpen gehandeld en de prijs steeg razend-snel. Tulpenbollen werden evenveel waard als goud!

Dieren & Getallen

Tel hoeveel dieren er zijn en zet dan streepjes naar de getallen die erbij horen.

	4
	1
	5
	3
	2

Lukte dat goed? Dan kan je het volgende spelletje ook proberen. Hier heb je een dobbelsteen voor nodig. Gooi drie keer met de dobbelsteen en schrijf op wat je gooit. Daarna kan je daar sommen mee maken.

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>



Weekoverzicht

Maandag

We dare
YOU!

Dinsdag

TikTok
Tuesday

Woensdag

Quiz night

Donderdag

Tienerinloop
2.0

Vrijdag

Let's
Play

**Zaterdag
& Zondag**

Let's talk

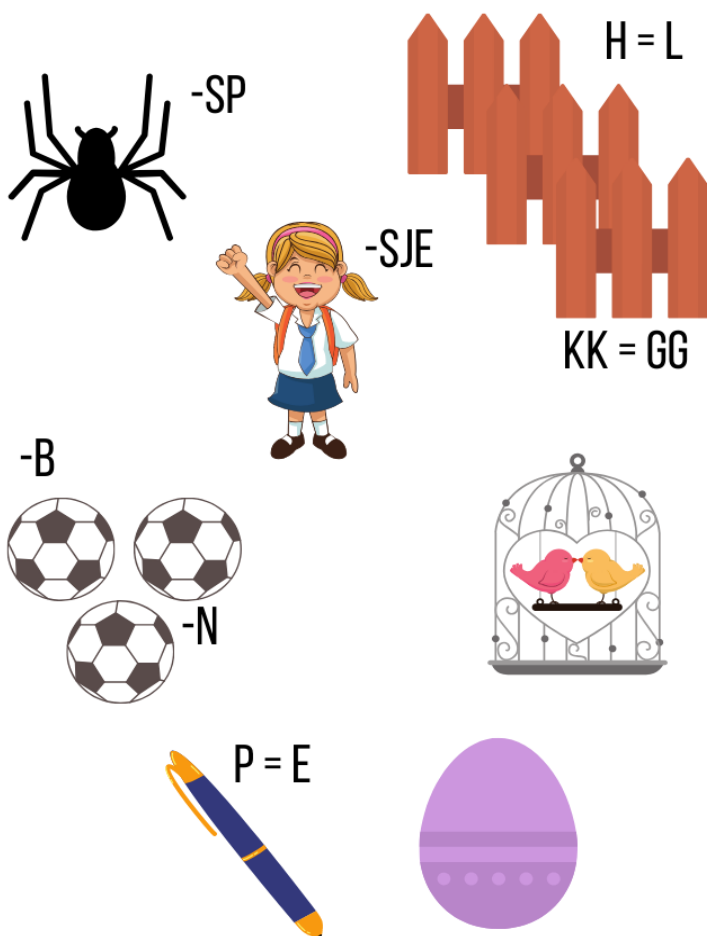
BENODIGDHEDEN:

- Wol
- Schaar
- Liniaal

Ook zo'n leuke veer van wol maken? Klik op de link voor het filmpje!

Elke donderdag is er op onze instagram een nieuwe tieneractiviteit te vinden.

LOS DE REBUS OP



Oplossing rebus: In mei leggen alle vogels een ei



minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

VOLG ONS



mintersvld

MintersVlaardingen



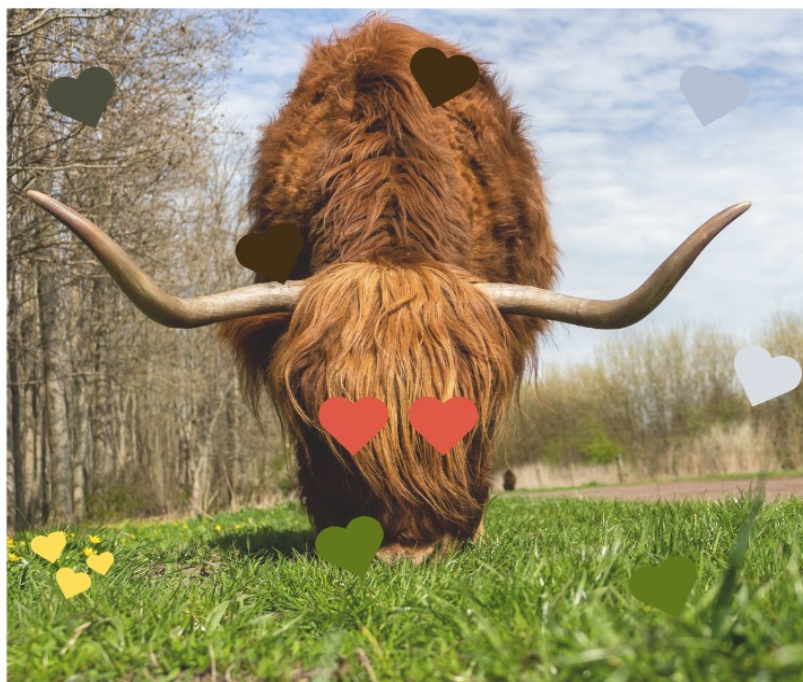
jongerenwerkersminters

MintersVlaardingen

ZOEK DE VERSCHILLEN

Met dank aan gymjuf Jessica Mooy: zij maakt samen met haar twee kinderen leuke, speelse beweegfilmpjes in tijden van corona.

Benieuwd naar haar filmpjes? Check dan haar YouTube kanaal via de button.



ZOEK ALLE HARTJES:

Lukt het jou om alle 12 de hartjes te vinden?

Goed zoeken hoor, we hebben het jullie niet makkelijk gemaakt.

minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

VOLG ONS



mintersvld

MintersVlaardingen



jongerenwerkersminters



MintersVlaardingen

Spelletjes voor buiten in de zon

Schaduwtekening



Benodigdheden:
A4-papier
Potloden of stiften
Speelgoed-dieren

Spelregels:
Leg het papier op de grond. Zet de speelgoed-dieren voor het papier, zodat de schaduw van het dier op het papier valt. Trek het dier over en versier. Je kunt een hele dierentuin maken!

Dieren ijseieren

Benodigdheden:
Ballon
Plastic dier
Hamer

Instructies:
Stop een klein speelgoeddiertje in een gewone ballon en vul deze voor een klein gedeelte met water totdat ze de vorm van een ei hebben.

Leg ze in de vriezer. Na ongeveer een halve dag is het ei hard geworden en kan je hem uit de ballon halen.

Sla het ei kapot en bevrijd het dier.



Paaltjesvoetbal

Benodigdheden:
1 bal
Fles met water per kind

Spelregels:
Iedereen verdedigt zijn eigen fles. Probeer de fles van de tegenstander om te schoppen met de bal. Als je fles omvalt ben je af.

Als het mooi weer is speel je dit spel zonder dop op de fles. Als je fles omvalt zet je hem zo snel mogelijk rechtop. Als je fles leeg is ben je af.

Wie blijft als laatste over?

Hooghouden

Benodigdheden:
Ballonnen
Waterpistolen

Spelregels:
Gooi de ballon in de lucht, zorg er samen voor dat de ballon niet op de grond valt. Als het lukt doe je een extra ballon. Hoeveel ballonnen kunnen jullie samen hooghouden?

Als het mooi weer is gebruik je waterpistolen om de ballon hoog te houden.

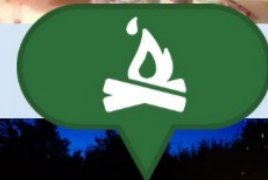
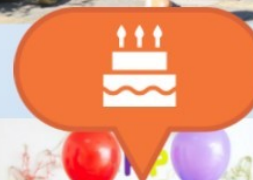
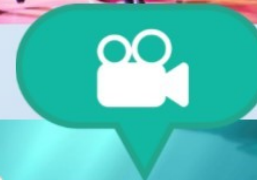
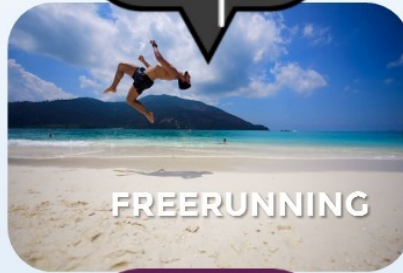




CJV VLAARDINGEN

JEUGD EN JONGEREN ACTIVITEITEN

Wij organiseren activiteiten voor jongeren tussen de 2 en 23 jaar.



ACTIVITEITEN

WWW.CJVVLAARDINGEN.NL



Wij zijn aangesloten bij YMCA Nederland

Vlinder knutselen

Het is weer lente. Het zonnetje schijnt, alle bloemen groeien en de diertjes zijn buiten. Wij moeten natuurlijk veel binnen zitten. Gelukkig hoef je je niet te vervelen met dit toepasselijke knutselwerkje. Succes!

Benodigdheden:

Wc-rol
Gekleurd papier
Stiften
Schaar
Lijm



Instructies:

Kies een mooie kleur papier. Knip het uit en lijm het om de wc-rol heen. Zorg dat de wc-rol helemaal bedekt is.

Pak een papiertje in een andere kleur en knip hier de vleugels uit. Het is makkelijk eerst met potlood op het papier te tekenen hoe de vleugels ongeveer moeten worden. Je kunt de wc-rol op het papier leggen om te meten.

Plak de vleugels op de wc-rol.

Teken twee oogjes op de wc-rol. Je kan er ook voor kiezen om kant-en-klare oogjes op te plakken of je kan ze maken van wit en zwart papier.

Knip twee dunne strookjes papier. Je kan ervoor kiezen om ze dezelfde kleur te maken als de vleugels, maar een andere kleur kan natuurlijk ook.

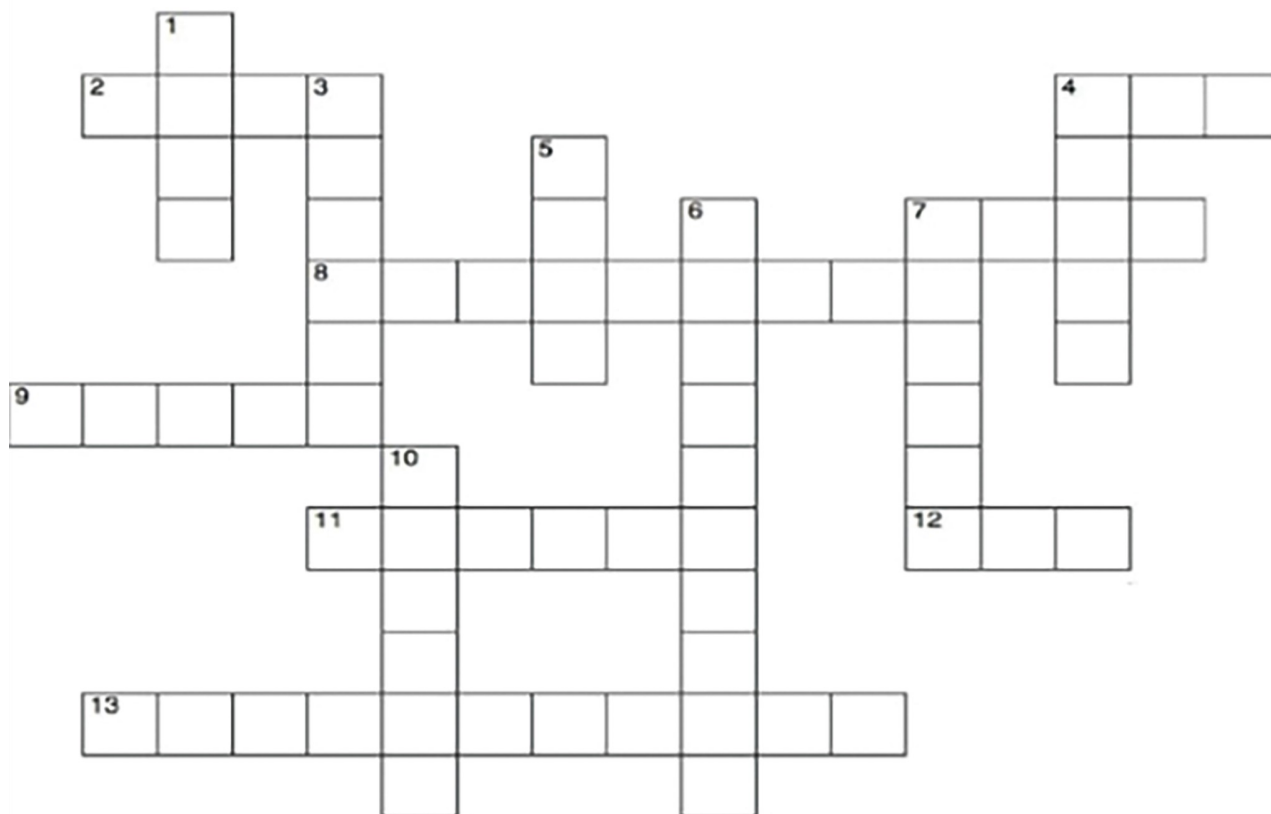
Rol allebei de strookjes papier aan één kant in een krul. Dit kan je doen door ze met je hand op te rollen of je kunt ze om een potloodpunt wikkelen.

Plak de opgerolde strookjes aan de achterkant van de wc-rol achter de oogjes.

Als laatste kan je met stift een mondje tekenen.

De vlinder is af!

Lente kruiswoord



Horizontaal

2. Dit geeft een koe.
4. In leggen alle vogels een ei.
7. Het mannetje van een kip.
8. Een witte vlinder.
9. Ei - Rups - - Vlinder
11. Planten geef je water met een ...
12. Niet wild, maar ...
13. Na regen komt ...

Verticaal

1. Mooi spelen
3. Het jong van een kip.
4. In deze maand begint de lente.
5. Het jong van een koe.
6. De eitjes van een kikker.
7. Voor de winter komt de
10. 1 april in je bil.

Als je het rietje goed nat maakt hebt, dan kon je ermee in de zeepbel prikken, zonder dat de zeepbel stuk ging. Zo kun je dus een zeepbel in een zeepbel, enzovoort, blazen. Dit gaat totdat de zeepbellen elkaar raken, dan plakken ze aan elkaar of worden ze één zeepbel.

Je kunt met een nat rietje door een zeepbel prikken, omdat er een dun laagje zeep-sop aan het rietje zit. Dit laagje zorgt ervoor dat de zeepbel niet stuk gaat, maar helemaal tegen het rietje aanzit. En zolang de zeepbellen niet tegen elkaar aankomen, kun je meerdere zeepbellen in elkaar blazen.

Bellen in bellen – uitleg



**Help mee bij onze
knutselclubs, *zomerkampen*,
tieneractiviteiten en
nog veel meer...**



Word vrijwilliger
Meer info: info@cjvvlaardingen.nl




In samenwerking met
YMCA Nederland

Lente letters


Kijk naar het woord en het plaatje. Zet een cirkel om de letters die dat woord maken.

kip




d g
k
r i b
q o a
p z

nest




s a
t 5
o g
m w p
e n

big




k a
s r
e q p
k i t
b k d g

lam




f
s t
o r l
k g i
j a m z

pot



a d k
z u p t
k i j
o g u b a

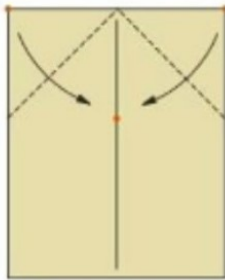
vlinder



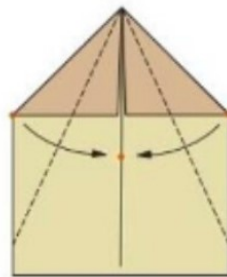
i r k
u d e n
s t
m v l

Papieren vliegtuig maken

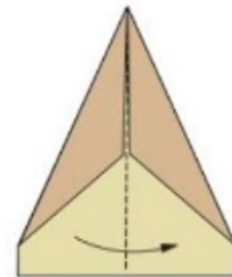
Zo vouw je een vliegtuig:



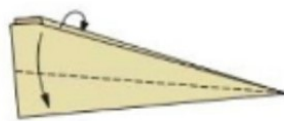
1 Vouw de hoeken naar de middellijn.



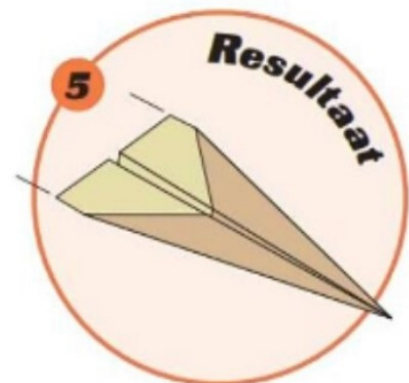
2 Vouw de hoeken opnieuw naar de middellijn.



3 Vouw het vliegtuig in tweeën.



4 Vouw de vleugels naar beneden.



Wees creatief met versieren!

Spelkaart



Papieren vliegtuig mikken

Spelitleg:

Bij het vliegtuig mikken is het de bedoeling dat je jouw vliegtuig in het doel krijgt. Lukt het jou om in zo min mogelijke pogingen het vliegtuig in het doel te krijgen?

Stap 1.

Vouw je eigen vliegtuig waarmee jij de strijd aan gaat.
Weet je niet hoe dit moet? Kijk dan op de volgende pagina.

Stap 2.

Bepaal het startpunt en het doel ergens in huis, in de tuin of op het balkon.
Wees creatief met het doel!

Stap 3.

Bepaal welke speler mag beginnen.
Steen, papier, schaar, wie is als eerste jarig, van groot naar groter.

Stap 4.

Elke speler doet een poging. De speler waarvan het vliegtuig het verste van het doel is geland, is de eerste die aan de beurt is in de volgende ronde.

Stap 5.

Herhaal stap 4 tot alle spelers het vliegtuig in het doel gegooid hebben.

De puntentelling:

Alle spelers beginnen met 20 punten.
Bij elke poging gaat er 1 punt vanaf. Heb jij hem in 6 pogingen erin?
Dan heb je 14 punten. Schrijf dit cijfer op de scorelijst.

Wat heb je nodig?

- 1 A4-tje per persoon (vliegtuig)
- Wasmand, prullenbak of emmer als doel (wees creatief!)

Niveaus

- De jongere / minder vaardige speler mogen dichterbij het doel starten / krijgen een groter doel om in te gooien.
- De oudere / vaardigere spelers gaan verder van het doel afstaan / krijgen een kleiner doel om in te gooien.

Crea Bea

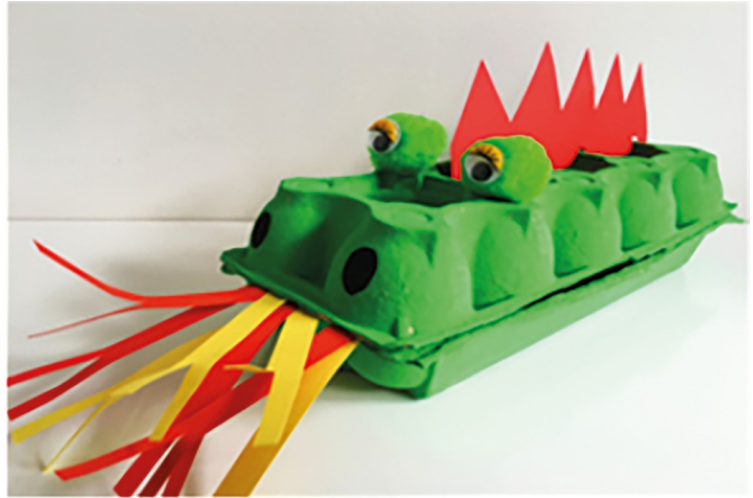
Draak knutselen

Benodigdheden:

- 1 lege eierdoos
- Groene en zwarte stiften of verf
- Rood, groen en geel papier
- Lijm en schaar

Instructies:

Kleur de eierdoos groen. Vervolgens kleur je de zwarte vlakken op de rug en de zwarte neusgaten op de kop.



Knip van het groene papier twee ogen, plak die vervolgens op de kop van de draak. Knip nu een strook met stekels uit het rode papier om hiermee de punten op de rug te maken. Je zet deze het makkelijkst vast als je onderaan een strookje dubbel vouwt en dit met lijm op de eierdoos plakt.

Knip tot slot dunne stroken uit het rode en gele papier. Klem deze tussen de 'bek',

Optische illusie

Benodigdheden:

- Camera
- Attributen

Instructies:

Ga zelf op de foto en zet de attributen op een goede plek. Lukt het jou om een optische illusie te maken?



Vlinder knutselen met strijkkralen

Benodigdheden:

- 1 Chenilledraad per vleugel
- Strijkkralen
- Knijper per vlinder
- Pompoms

Instructies:

Rijg de strijkkralen aan de chenilledraad en buig deze in de juiste vorm. Maak met pompoms of strijkkralen de voelsprietten.

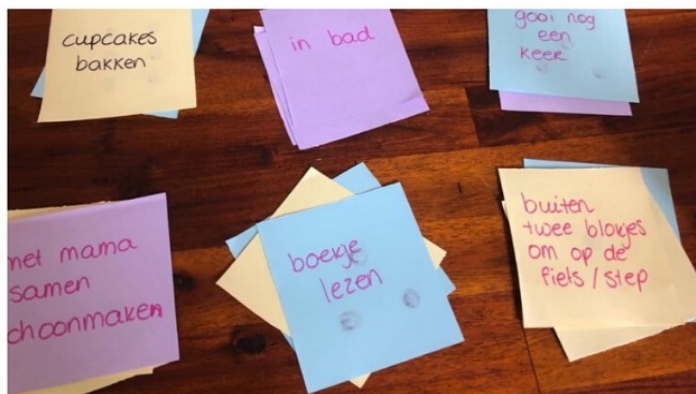
Draai de twee vleugels aan elkaar en zet alles vast met de knijper.



DOBBELEN MAAR...

Benodigdheden:

- (gekleurd) papier
- stiften/pen/potlood
- dobbelsteen



HOE SPEEL JE HET?

- * Teken op een vel gekleurd papier zes vakjes; teken in deze vakjes de getallen 1 t/m 6, zoals op een dobbelsteen (zie foto)
- * Bedenk leuke, sportieve, (on)gezonde, grappige, leerzame challenges en schrijf deze op de achterkant (let wel op dat je ook moet kunnen uitvoeren wat je opschrijft ;-))
- * Gooi om beurten met de dobbelsteen en kijk wat voor challenges je te wachten staan!

Speel je alleen? Laat dan je vader of moeder de tekst op de achterkant van de kaarten schrijven, dan is de verrassing groter

Speel je samen? Bedenk dan uitdagingen voor elkaar! Je kunt het zo makkelijk of moeilijk maken als je zelf wilt :-)



**CHECK ONZE INSTA VOOR
ONLINE JONGERENWERK**

minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

VOLG ONS



mintersvld

MintersVlaardingen



jongerenwerkersminters



MintersVlaardingen



Slinger challenge

Knip deze bladzijde uit en maak je slinger zo lang mogelijk.

De slinger moet uit één stuk bestaan.

Je mag geen lijm of plakband gebruiken.

