

SAMEN ONLINE UIT, SAMEN THUIS

DE TOOLKIT

VOORWOORD
DE ACTIVITEITEN
DE STAPPENPLANNEN



ZonMw

oranje
fonds

Doe je mee?



Jongeren



ISABELLE MERTENS

PROJECTMEDEWERKER CNV JONGEREN

Het is en blijft een gekke periode: de coronacrisis. De ene dag stond ik nog in Middelburg en was ik een training aan het geven bij werkgevers over een inclusieve arbeidsmarkt, de andere dag mocht ik géén trainingen meer geven, niet meer naar kantoor, geen collega's zien en zelfs familie en naaste vrienden, vriendinnen geen hand, kus of knuffel meer geven. In één klap veranderde het gewone leven waarin ik ritme, structuur en regelmaat had door het werk dat ik deed, het sporten en vrije tijds-bestedingen. We moesten opeens binnen blijven.

Voor mij was het dus wennen, deze nieuwe werkelijkheid. Voor onze Realisten (krachtige jongeren met een beperking) was het ook zeker wennen. Het coronavirus zorgt ervoor dat Realisten de structuur missen die zo belangrijk voor ze is. Voor een aantal is het wegvallen van sociaal contact een diepgaand probleem. En professionele hulp is minder beschikbaar en op afstand. CNV Jongeren wil er- altijd, maar ook in deze periode- voor deze jongeren zijn. Nu door een online programma met activiteiten om elkaar te ontmoeten, elkaar te ondersteunen en van elkaar te leren: 'Samen online uit, samen thuis'. De activiteiten helemaal opgezet en uitgevoerd met, door én voor Realisten.

Terugblikken en opgedane ervaringen vind je terug in deze toolkit; alle activiteiten in stappenplannen bij elkaar gebracht. Zelf het wiel uit vinden is hierdoor niet nodig. Gebruik deze toolkit voor bijvoorbeeld het opzetten van een pubquiz, discussie-middag of muziekbingo. Heel veel succes en plezier.

En nog even speciaal tegen de deelnemers: jullie zijn in koppels aan de slag gegaan en hebben elkaar gaandeweg van opbouwende feedback voorzien en elkaar geïnspireerd; jullie zijn Critical Friends geworden. Maar door dit project heb ik ook veel meer met jullie samen gewerkt, en dat vind ik geweldig! Bedankt voor jullie inzet en voor de fijne samenwerking.

**ZOMER-
TIPS**

**MOOD-
BOARD**

**MUZIEK-
BINGO**

**ILLUSTRATIE-
WORKSHOP**

**DISCUSSIE-
MIDDAG**

PUBQUIZ

CRITICAL FRIENDS





EN NU ZELF!

STAPPENPLANNEN VOOR JE EIGEN ONLINE
'CORONAPROOF' ACTIVITEITEN

STAPPENPLAN 1

DE ONLINE PUBQUIZ!

Stap 1: plan de pubquiz

Kies een tijd, datum en online medium. Nodig hierna al je vrienden, kennissen, burens uit.

Stap 2: bepaal het aantal rondes

Een gemiddelde pubquiz heeft 4-8 rondes. Probeer in te schatten hoelang elke ronde duurt en probeer je voor te stellen dat jij een deelnemer zou zijn en hoelang jij je aandacht erbij zou kunnen houden! Uiteindelijk moet je doen wat voor jou werkt. Om inspiratie op te doen voor de verschillende soorten rondes - bijvoorbeeld sport, geschiedenis, muziek & film, aardrijkskunde, eten & drinken of een algemene kennisronde - kun je opzoeken hoe anderen het eerder hebben gedaan. Google = je beste vriend!

Stap 3: bedenk de vragen

Houd in je achterhoofd wie er komt en probeer vragen op te schrijven die niet te makkelijk of te moeilijk zijn. Het is ook leuk om verschillende soorten vragen te stellen, zoals een meerkeuzevraag, muziekvraag of plaatjesvraag. Vaak kun je de antwoorden op je vragen online

vinden. Schrijf vervolgens al je vragen op in een Excel-bestand of een los blaadje, zoek de antwoorden erbij, en zet de vragen later onder de bijbehorende thema's onder elkaar.

Stap 4: maak een presentatie

Maak een PowerPoint-presentatie met alle vragen, plaatjes en de antwoorden van je quiz. Deel bij het begin van de pubquiz de PowerPoint-presentatie via het medium dat je gebruikt (Zoom of Skype bijvoorbeeld).

Stap 5: bepaal hoe je antwoorden wilt krijgen

Bedenk een overzichtelijke manier hoe de teams hun antwoorden naar je kunnen sturen. Een voorbeeld: vraag of de teams de antwoorden per ronde op een A4-tje willen schrijven. Elk team maak één teamlid verantwoordelijk om van het antwoordenblad een foto te maken en inclusief teamnaam een foto te sturen naar de organisator. Dit kan per ronde of helemaal op het einde.

Stap 6: Bedenk hoe je de antwoorden gaat nakijken

Een handige manier is om voor jezelf een tabel te maken. Vervolgens hoef je de ingestuurde A4'tjes er alleen bij te pakken en de goede antwoorden te turven!

STAPPENPLAN 2

DE ONLINE MUZIEKBINGO!

Stap 1: plan de bingo

Kies een tijd, datum en online medium. Nodig hierna al je vrienden, kennissen, burens uit.

Stap 2: maak een Spotify-lijst aan

Maak een Spotify-lijst met bijvoorbeeld 75 leuke en bekende nummers. Denk ook even na over wie er allemaal 'ja' gezegd hebben op je bingo-uitnodiging. Wat voor soort muziek luisteren ze normaal en wat denk je dat ze leuk vinden om te horen. Oude bekende nummers die soms vergeten worden zijn vaak ook leuk!

Stap 3: maak een bingo-kaart

Maak aan de hand van die Spotify-lijst bingokaarten. Zet op de kaarten titels en artiesten (zet verschillende nummers op de kaarten). Verstuur vervolgens aan iedereen die mee doet 1 of 2 verschillende bingokaarten.

TITEL & ARTIEST 1	TITEL & ARTIEST 2	TITEL & ARTIEST 3	ETC.
ETC.	ETC.		
ETC.			
ETC.			

Stap 4: vertel de regels en start de bingo!

Voorbeeld: een bingo met drie rondes - eerst wordt er gespeeld om een horizontale rij, daarna een verticale rij en uiteindelijk wordt er om een volle kaart gespeeld. Een bingo met minder rondes kan ook. Maak dan andere afspraken. Bijvoorbeeld: er wordt meteen gespeeld om een volle kaart.

Introductie: de spelleider benoemt de prijzen (als die er zijn) per ronde. Vaak is de prijs voor de volle kaart hoger, dan voor een horizontale en/of verticale rij. De spelleider start vervolgens de muziekbingo door het eerste nummer uit de Spotify-lijst aan te zetten. De spelers controleren of dit nummer op de eigen bingokaart voorkomt. Als dat het geval is, dan zal de speler het nummer op de bingoloten doorkrassen of strepen. Een speler mag 'bingo!' roepen wanneer de speler een horizontale rij heeft doorgekrast, vervolgens een volledige verticale rij heeft doorgekrast en uiteindelijk de volledige kaart heeft doorgekrast. Wanneer er 'Bingo!' geroepen is, controleert de spelleider door de speler te vragen de genoemde nummers op te noemen.

STAPPENPLAN 3

JE TOEKOMST-MOODBOARD!

Een moodboard is een visuele presentatie. Een moodboard kan bestaan uit plaatjes, foto's teksten, slogans of voorbeelden van objecten. Je kunt een moodboard maken over een bepaald onderwerp. Bijvoorbeeld van de inrichting van je huis, maar ook van je toekomstbeeld. Met dat laatste onderwerp gaan we hier mee aan de slag!

Stap 1: bepaal je toekomstbeeld

Bepaal voor jezelf wat belangrijk is voor jou en welke doelen je hebt voor je toekomst. Schrijf hiervoor steekwoorden op. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Wat wil je bereiken in de toekomst?
- Hoe hoop je dat je leven er over 5 jaar uitziet?
- Ik ben gelukkig als ik...

Stap 2: uitzoeken, scheuren en knippen maar!

Verzamel tijdschriften, kranten enz. om foto's en woorden uit te kunnen knippen die bij je toekomstbeeld/steekwoorden passen. Kies een manier die voor jou werkt en die ervoor zorgt dat je afbeeldingen vindt die bij jou passen!

Stap 3: plakken

Maak van je uitgeknipte plaatjes/woorden een collage op een vel papier/karton. Maak er een mooi geheel van. Hoe scherper en concreter het beeld, hoe groter het effect. Het resultaat zal je vast verbazen!

Stap 4: ophangen

Hang of zet je moodboard vervolgens op een belangrijke plek in je huis, zodat je er meerdere keren per dag langs komt. Elke keer kun je het beeld van de toekomst in je opnemen en sta je even stil bij het blije gevoel dat dit je oplevert. Onbewust neem je het vervolgens mee in je gedachten en acties, waardoor de kans groter wordt dat je dromen/doelen werkelijkheid worden. 'Affirmatie' noemen we dat!

Tip! Spreek digitaal af met vrienden/familie om samen een moodboard te maken. Geef elkaar tips en ideeën, feedback om elkaar te helpen in het realiseren van jouw/zijn/haar toekomst. Zo creëer je ook nog eens gezellige, sociale momenten!

STAPPENPLAN 4

DE ONLINE DISCUSSIEMIDDAG!

Stap 1: bepaal het onderwerp

Wat is een onderwerp dat je zelf belangrijk vindt en waarvan je weet dat het leeft onder je vrienden, kennissen of leeftijdsgenoten? Kies dit thema als je onderwerp voor je discussiemiddag. (Tip: een actueel onderwerp kiezen werkt vaak goed!)

Stap 2: bepaal het doel van de middag

Zorg ervoor dat het voor jezelf duidelijk is wat je uit deze activiteit wil halen: een mooi gesprek, uitwisseling van ervaringen, stemming, inhoudelijke discussie of een wedstrijddebat? Stel de opzet van je middag hier vervolgens op af.

Stap 3: de voorbereiding

Nodig iedereen uit die je kunt bedenken. Wil je ook mensen uitnodigen die je (nog) niet persoonlijk kent? Verstuur dan een zelfgemaakte flyer naar online groepen waarvan je lid bent. Belangrijk hiervoor is van tevoren een tijd en datum vast te leggen, de link naar de activiteit mee te sturen en iedereen te vragen om iets groens en iets roods beschikbaar te hebben.

Stap 3: bepaal de opzet van de discussie

Besprek voordat jullie in de discussie duiken duidelijk de opzet van de middag. Bijvoorbeeld:

1. Welkomstwoordje gespreksleider
2. Inleiding: een korte inleiding over het onderwerp. Hierin komen het belang van het onderwerp, het doel van de discussie en de tijdsplanning aan bod. De gespreksleider eindigt de inleiding met een pakkende stelling waarop gereageerd kan worden met de groene en rode items.
3. Discussie: deelnemers geven hun mening over het onderwerp en voeren argumenten aan. De gespreksleider houdt de leiding en geeft beurten, en houdt de discussie op gang door mogelijk andere stellingen in te brengen.
4. Afsluiting: de gespreksleider geeft een samenvatting van de discussie en trekt conclusies. Ten slotte bedankt hij/zij alle deelnemers.

Tips: Houd in de gaten dat iedereen de kans krijgt om uit te praten en dat anderen kunnen reageren. Let er ook op dat niet te vaak wordt afgeweken van het hoofdthema en maak ondertussen aantekeningen voor de samenvatting.

STAPPENPLAN 5

ZOMER-TIPS&TRICKS!

**KLIK HIER OM EEN MOOIE POSTER TE BEKIJKEN
MET TIPS&TRICKS OM CORONAPROOF JE
ZOMER DOOR TE KOMEN. GEMAAKT DOOR DE
CRITICAL FRIENDS ZELF!**





VEEL PLEZIER!

OOK LEUK:
KLIK HIER VOOR HET INTERVIEW MET MDT EN
MICHELLE & HIER VOOR
MIRJAM IN HET ORANJENIEUWS!

VOOR NÓG MEER INFO: INFO@CNVJONGEREN.NL