**VVB activiteiten - Hobby’s**

Marina Groot, Koninklijke Visio

Welke (groeps) activiteiten kun je zoal met cliënten met een visuele en verstandelijke beperking (VVB) of andere meervoudige beperking (MB of EMB) ondernemen? In deze aflevering uit de serie [VVB activiteiten](https://kennisportaal.visio.org/zoekresultaten?searchtext=vvb+activiteiten&searchmode=exactphrase) gaan we in op het hebben van een hobby.

# Kunnen mensen met een visuele en verstandelijke beperking een hobby hebben?

Jazeker! Net als voor iedereen is het ook voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking leuk en waardevol om een of meerdere hobby’s te hebben. Een hobby zorgt voor ontspanning en afleiding. Het mooie is dat je een hobby zowel alleen als samen met anderen kunt doen.

Daarnaast helpt het beoefenen van een hobby jouw cliënten om zich te uiten, sociale interacties aan te gaan. Ook kan een hobby bijdragen aan het ontwikkelen of verbeteren van verschillende vaardigheden.

# Welke hobby’s kun je doen als je visueel en verstandelijk beperkt ben?

Boetseren, schilderen, tekenen en aangepast lezen of luisteren zijn heel geschikte activiteiten om jouw cliënten aan te bieden, of om samen met hen en andere cliënten te doen.

Lees verder voor meer uitleg en praktische tips!



# 1. Boetseren

Boetseren doe je met je handen. En het mooie is je kunt het ook kunt doen zonder te hoeven kijken. Stimuleer je cliënten om op de tast vormen te maken, of gebruik bijvoorbeeld uitsteekvormen . En wil je het helemaal creatief doen dan kun je de verschillende vormen ook weer op elkaar plakken en verbinden. Zo kunnen je cliënten het materiaal ervaren, lekker met hun handen bezig zijn en uiteindelijk hun eigen kunstwerkje maken.

Let op: gewone klei moet je bakken om het materiaal te behouden. Je kunt daarom ook kiezen voor lucht-hardende of lucht-drogende klei. Deze droogt vanzelf en kun je eventueel ook nog verven als jullie dat leuk vinden.

# 2. Schilderen en kleuren

Schilderen kan een leuke en creatieve activiteit zijn wanneer je gebruik maakt van felle kleuren met een sterk contrast. Je kunt ook structuur aanbrengen in het schilderwerk door verf te mengen met bijvoorbeeld koffie, stukjes tissue of gebroken schelpen. Let er bij dit laatste wel op dat cliënten zich niet kunnen bezeren aan scherpe randen.

Er zijn verschillende manieren om te schilderen toegankelijker te maken: gebruik dikke kwasten, laat cliënten afdrukken maken van hun handen, of laat ze stempelen met voorwerpen.

Het allerbelangrijkste is dat je cliënten plezier beleven aan de activiteit. Vindt een cliënt het leuk om een kleurplaat in te kleuren? Trek dan de lijnen over met een dikke zwarte stift, zodat het voorbeeld wat beter zichtbaar is.



Schilderen en kleuren zijn vooral geschikt voor cliënten die slechtziend zijn. Voor mensen die volledig blind zijn, zijn deze activiteiten minder geschikt.

# 3. Lezen

Weet je dat er een bibliotheek is voor mensen die niet kunnen lezen of moeite hebben met lezen? Deze bibliotheek heet : **Passend lezen.**

****

Passend lezen biedt verschillende leesvormen, zoals luisterboeken, voelboeken, samenleesboeken of hoorspelen.

Het lidmaatschap is gratis voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar. Ben je ouder dan 18, dan betaal je 33 euro per jaar (prijspeil 2025). Ook zorginstellingen kunnen voor dat bedrag per jaar lid worden.

Een paar mogelijkheden:

* [Samenlezen](https://nieuw.passendlezen.nl/collectie/samenlezen)
* [Voelboeken](https://nieuw.passendlezen.nl/veelgestelde-vragen/voelboeken)
* [Hoorspelen](https://nieuw.passendlezen.nl/zoeken?&readingforms%40book=%5B%22Hoorspelen%22%5D&agecategories%40book=%5B%220%20tot%206%20jaar%22%2C%226%20tot%209%20jaar%22%5D&page%40pagination=1). Gezellig luisteren naar een hoorspel. Is jouw cliënt bijvoorbeeld dol op Bassie en Adriaan?

**Opmerking over voelboeken:**

Voor voelboeken geldt normaal gesproken een leeftijdsgrens van 8 jaar. Maar voor mensen met een verstandelijke beperking kan hier een uitzondering op worden gemaakt. Je kunt hiervoor een e-mail sturen naar de bibliotheek en uitleggen dat de voelboeken geschikt zijn voor jouw cliënt.

Omdat deze boeken kwetsbaar en kostbaar zijn, is het belangrijk dat ze onder begeleiding gebruikt worden. Dat maakt het meteen tot een waardevolle en leuke één-op-één activiteit!

# Laat het werk zien!

Als het boetseerwerk, schilderij of de kleurplaat af is, is het natuurlijk leuk om het te exposeren. Kijk of er in de ruimte een plek is waar ook andere cliënten kunnen zien én voelen wat er gemaakt is. Zo wordt het resultaat gedeeld en is er plezier voor iedereen.

# Tot slot nog een belangrijke opmerking

Welke hobby je ook kiest: het kan fysiek inspannend zijn. Dat geldt zeker voor mensen met een visuele beperking. Zorg daarom altijd voor voldoende rustmomenten en voor afwisseling in de activiteiten gedurende de dag.

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

Koninklijke Visio

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)