

Naschoolse activiteiten

**GROEN
DOET
GOED**

Groen doet goed brengt kinderen én hun ouders dicht bij de natuur met unieke educatieve natuur-belevenissen, vol verwondering en plezier.

In Wijk bij Duurstede worden een aantal speelplekken spannender, groener en speelser gemaakt met natuurlijke materialen. Daarnaast organiseren De Wijkse Moestuin, Kinderboerderij De Vliert, VNMW-IVN en Natuurlijk heel leuk gezamenlijk natuuractiviteiten voor kinderen in Wijk bij Duurstede: elke woensdag-middag een natuurclub, iedere zomervakantie een natuurweek en op meerdere dagen in het jaar een speciale natuuractiviteit.

De jaarkalender is te vinden op www.groendoetgoedinwijk.nl

**WIJK
ALTIJF**
SPORT, CULTUUR & NATUUR
IN COTHEN, LANGBROEK
EN WIJK BIJ DUURSTEDEN

WijkActief is hét platform waar alle activiteiten in de gemeente Wijk bij Duurstede gevonden kunnen worden. Natuur, cultureel en sportief, voor jong en oud, in alle drie de kernen. Via WijkActief kan iedereen die actief wil worden in contact komen met onze aanbieders. **Op de website wijkactief.nl kun je in onze etalage filteren, zoeken en kijken.** En vooral, met zo min mogelijk drempels vinden wat bij jou past!

**WIJKS
KINDER
SPEKTAKEL**

Tijdens het Kinderspektakel wordt sportpark Mariënhoeve omgetoverd tot één groot speel- en beweeg-paradijs voor kinderen.

Het Wijkse Kinderspektakel vindt altijd plaats in de eerste week van het nieuwe jaar en duurt twee dagen.

**Wijkse
spelen**

De Wijkse Spelen vinden plaats in de herfst- en krokusvakantie en worden speciaal georganiseerd voor kinderen van groep 1 t/m 8. Tijdens deze dag kunnen kinderen 3 of 6 verschillende sport- en spel-activiteiten uitproberen op het sportpark Mariënhoeve.

**SPORTY
KIDS**

Buurtsportcoach Luc geeft elke maandag en dinsdag een sport-/beweegactiviteit op een schoolplein. Elke maandag in Wijk bij Duurstede en elke dinsdag om de maand in Cothen en Langbroek. Er komen verschillende motorische vaardigheden aan bod zodat iedereen zich optimaal kan ontwikkelen. **Deelname is geheel gratis.**

**SPORTY
KIDS
EXTRA**

SportyKids Extra is een sportles voor kinderen die graag willen leren om op een fijne manier met andere kinderen te sporten en spelen.

Met maximaal 10 andere kinderen doe je samen verschillende activiteiten, kom je in je kracht te staan en leer je plezier te hebben in sport en bewegen. De lessen zijn opgebouwd vanuit de ervaring met Rots & Water en Boksend Opvoeden. De lessen worden op maat gegeven met als doel dat kinderen meer zelfvertrouwen, concentratie en meer plezier ervaren.

Buurtsport & Cultuur

Dit is een samenwerking tussen Stichting Binding Jongerenwerk, Stichting WijkSport, de Cultuurcoach van Regiobibliotheek Z-O-U-T en FC Utrecht. **Wekelijks worden er verschillende activiteiten georganiseerd voor kinderen en jongeren.** Zoals de afgelopen jaren een BBQ-workshop, survivals, vis-workshop bij de forellenvijver of jachtseizoen. **Deelnemen is geheel kosteloos.**



Op naar een gezonde leefstijl voor kinderen in de gemeente Wijk bij Duurstede



VOEL JIJ JE LEKKER?!



Een gecombineerde leefstijlinterventie (schooljaar 2023 - 2024)

Wist je eigenlijk dat gezondheid-gerelateerd gedrag al op jonge leeftijd wordt gevormd?

- Een gezonde leefstijl houdt in dat je voldoende beweegt, gevarieerd en gezond eet en voldoende ontspanning neemt.
- Een ongezonde leefstijl leidt tot een verhoogd risico op chronische ziekten zoals kanker, diabetes, hart- en vaat-ziekten en longziekten.
- Een gezonde leefstijl van kinderen leidt op termijn tot gezonde generaties volwassenen. Het moet voor kinderen een 'gewoonte' worden om zich gezond te gedragen.

KERNGROEP



De 'Voel Jij Je Lekker-Tour' is een gezamenlijk initiatief van de gemeentelijke kerngroep Wijk(k) Gezond! en wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Wijk bij Duurstede.

Stichting WijkSport coördineert het project.



Meer weten? Neem dan contact op met buurtsportcoach Roben Schenk van Stichting WijkSport: telefoon 06 - 33 56 70 36 e-mail roben@stichtingwijkSport.nl of kijk op www.stichtingwijkSport.nl



Wijk bij Duurstede
gezonde jeugd
gezonde toekomst



Deelnemende scholen in de gemeente Wijk bij Duurstede

Het Anker	School met de Bijbel
RBS Carolus	De Toermalijn
De Horn	De Wegwijzer
Piet de Springer	De Werkschuit
De Regenboog	De Windroos



Wijk bij Duurstede
gezonde jeugd
gezonde toekomst



In de gemeente Wijk bij Duurstede vinden wij gezondheid erg belangrijk. Een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd. Gezonde leefstijl is één van de speerpunten uit de Maatschappelijke Agenda, het beleidskader voor het sociaal domein van de gemeente. De Voel Jij Je Lekker-Tour draagt bij aan de doelstelling van de gemeente om een gezonde leefstijl te stimuleren en te bevorderen voor alle inwoners. Gemeente Wijk bij Duurstede is daarom sinds 1 januari 2022 JOGG-gemeente.

JOGG wil een maatschappij, waarin 'gezond leven' het uitgangspunt is. Met de JOGG-aanpak wordt de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder gemaakt. Daarvoor gaan de gemeente en verschillende maatschappelijke partners zich inzetten. De JOGG-thema's waar de focus op ligt zijn: Water drinken, Gezonde voeding, Genoeg bewegen en Goed slapen. Met deze JOGG-aanpak groeit de jeugd op tot een gezonde generatie.

Wat is jouw menu voor aankomend schooljaar?

Voedingspakket

Dit schooljaar worden er verschillende voedingspakketten aangeboden. De lessen worden verzorgd door de voedingsconsulent van Leefstijl Camelia.



Groep 3, 3/4 of 4 gaat op pad voor een smaakmissie over zuivel; voor groep 5/6, 6 of 6/7 zijn er voedingslessen over de schijf van 5; bij groep 7, 7/8 of 8 gaan we het hebben over voedselverleidingen.

Sportclinics

Aan het begin van het schooljaar kunnen de groepen zich inschrijven voor verschillende sportclinics. Je kunt per klas zelf kiezen hoeveel clinics je wilt en van welke aanbieder. Het is dus mogelijk om meerdere clinics bij verschillende sportaanbieders aan te vragen. Let op: niet elke clinic is geschikt voor elke groep. De gemeente geeft € 75,- korting per school voor sportclinics.

Beweegpakket

Er is dit schooljaar een beweegpakket voor groep 3 t/m 8. Het pakket bestaat uit 6 lessen bewegend leren en 6 lessen bewegen op het schoolplein. De lessen 'Bewegend leren' worden zowel binnen als buiten gegeven en bestaan voornamelijk uit reken- en taalopdrachten.

Modules

Naast het voedings- en beweegpakket kan elke school gebruikmaken van een aantal modules. Deze zijn bedoeld om het welbevinden van de kinderen te verbeteren of om bepaalde vaardigheden in kaart te brengen. Deze modules vind je op de pagina hiernaast.

"Kinderen kunnen weken later nog vertellen wat ze hebben geleerd." (Leerkracht, m)

Naschoolse activiteiten

Deze activiteiten zijn opgezet door de buurtsportcoaches in samenwerking met andere partijen. Dit aanbod is opgezet om kinderen in beweging te krijgen en om iedereen een kans te geven om te sporten. De activiteiten vinden verspreid over het schooljaar plaats; houdt de website in de gaten! De naschoolse activiteiten vind je op de achterpagina.

Speciale modules

The Daily Mile

Bij The Daily Mile is het de bedoeling dat leerlingen en leerkrachten minimaal drie keer per week naar buiten gaan om een kwartier te (hard)lopen.

Het is een korte pauze om even de benen te strekken en je brein wakker te schudden. Het doel van The Daily Mile is om blij en fitte kinderen te realiseren. De impact van The Daily Mile kan enorm zijn, niet alleen de conditie van de kinderen, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn kan vooruitgaan! Verder is The Daily Mile niet-competitief en slaagt elk kind, ongeacht zijn of haar persoonlijke situatie, leeftijd of bekwaamheid. The Daily Mile is geheel kosteloos.

Wandelen voor Water

Wandelen voor Water is een leuk en actief programma voor kinderen van 6 tot en met 12 jaar, waarbij kinderen in de klas aan de slag gaan met het thema water.

We gaan leren en natuurlijk wandelen voor het goede doel! Hierbij leren de kinderen (en ook leraren) over hun eigen watergebruik en over water in Nederland en ontwikkelingslanden. Door een sponsorwandeling zamelen ze samen geld in om leeftijdsgenootjes in ontwikkelingslanden toegang tot water en wc's te geven.



Bewegend Leren

Bewegen en leren combineren. Werkt dat? Jazeker.

Bewegend leren is het aanleren van (nieuwe) informatie door middel van bewegingsactiviteiten. Bewegend leren zet je in om de lesstof inzichtelijk te maken (voorbeeld: spring het metriek stelsel) en te automatiseren (voorbeeld: een balspel voor de tafels). Naast bewegend leren zorgen beweegtussendoortjes ervoor dat kinderen zittend leren afwisselen met een beweegactiviteit. Beweegtussendoortjes zorgen voor meer aandacht, concentratie en motivatie van leerlingen in de les. Denk bijvoorbeeld aan 5-minuten beweegactiviteiten, buitenspelen in de pauze en het bewegingsonderwijs.

"Sinds de VJL-tour ben ik veel bewuster bezig met beweegspelletjes. Dat sorteert op twee manieren effect; de kinderen hebben een korte pauze tussen de lessen én ze bewegen even." (Leerkracht, m)

Beweeg Wijs

Beweeg Wijs bevordert de lichamelijke activiteit met behulp van schoolpleincoaches.

Beweeg Wijs verbetert de speel- en beweegmogelijkheden op het schoolplein en bevordert zo de lichamelijke activiteit van kinderen van 2 tot 12 jaar in de kinderopvang, het reguliere en speciale basis-onderwijs. Er worden speelzones ingericht met voldoende speelmaterialen en spelletjes. De activiteiten worden begeleid door speelbegeleiders en kinderen uit groep zeven en acht die zijn opgeleid tot junior coaches.

Rots & Water

Rots & Water is de weerbaarheidstraining waarbij kinderen en jongeren spelenderwijs door fysieke oefeningen met elkaar, korte gesprekken en reflectie-oefeningen meer inzicht krijgen in zichzelf en de ander. Het programma wordt veel ingezet op scholen om pestgedrag te elimineren. Verschillende onderzoeken hebben het nut van deze training bewezen. Rots & Water gaat over leren door te doen, door te ervaren en te ontdekken wie jij bent en wat jouw kwaliteiten zijn. De training is zelfbeeld-versterkend en zet je in je kracht waardoor je weerbaarder bent voor de wereld om je heen.

Wie jarig is viert feest

Met deze campagne willen we scholen uitnodigen om hun traktatiebeleid om te zetten in een feestbeleid.

Dus niet meer trakteren, maar feest vieren en de jarige in het zonnetje zetten. Het idee is in het begin wellicht even wennen, maar uiteindelijk biedt een overstap van traktatiebeleid naar feestbeleid, tal van voordelen voor zowel ouder, kind als school. Zo doen financiële verschillen tussen ouders er niet meer toe, zijn er geen discussies over de grootte of inhoud van een traktatie en hebben ouders geen stress bij het maken of kopen. Kinderen hoeven geen traktatie meer te weigeren vanwege geloofs- of overtuiging of allergie. En geen traktatie is bovendien gezond en goed voor het milieu.

"De voedingslessen zorgen echt voor bewustwording en de beweeglessen zetten kinderen letterlijk in actie!" (Leerkracht, v)

