

## Jongerenwerkers

Om de kinderen van groep 7, 7/8 en 8 voor te bereiden op de middelbare school komen de jongerenwerkers van Stichting Binding graag langs om voorlichting te geven over verschillende thema's en waar nodig om de juiste hulp te kunnen bieden.

### Groep 7, 7/8, 8 (5 - 12 jaar)

De overgang naar de middelbare school: how-to-survive guide	€ 0,-
Het gevaar van pesten/cyberpesten	€ 0,-
Vuurwerkvoorlichting	€ 0,-
De negatieve gevolgen van roken/vapen	€ 0,-

## Succesmomenten

### Trommel zonder Rommel

Directrice basisschool De Regenboog:  
"Op ons 'Back to school' moment, getiteld 'Trommel zonder Rommel', hebben we, in samenwerking met Stichting Wijk sport en Lidl NL, een prachtig initiatief gelanceerd om bewustwording te creëren over gezonde eetgewoontes.

Het schoolplein werd in de vroege ochtend omgetoverd tot een markt met kraampjes vol gezonde en lekkere snacks. Alle leerlingen kregen de kans om hun trommetje te vullen met heerlijke, voedzame opties zoals snackkommers, druiven, bananen en snacktomaatjes. Dit evenement was een mooie manier om zowel ouders als kinderen te laten zien dat een gezonde broodtrommel voor school niet alleen eenvoudig en voordelig is, maar ook leuk en lekker. Hoewel we niet van plan zijn om de broodtrommels van de kinderen te controleren op ongezonde inhoud, geloven we dat deze ervaring hen heeft geïnspireerd om gezondere keuzes te maken. Het was een feestelijke en educatieve start van het nieuwe schooljaar die hopelijk een blijvende impact zal hebben op de eetgewoontes van onze leerlingen."

### Wandelen voor Water

Docent basisschool School met de Bijbel:  
"Samen met buurtsportcoach Roben organiseerden we een sponsorloop 'Wandelen voor Water'.

Met veel plezier en enthousiasme hebben wij ons ingezet om geld op te halen voor sanitaire voorzieningen en daarmee ons streefbedrag verdubbeld. Er was tegemoet gekomen aan de verschillende groepen wat betreft de afstanden en we kregen bidons, waarmee we langs een watertappunt gingen. Het was een groot succes, de kinderen hadden veel plezier en we zouden het gerust nog eens doen."



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

Stichting Wijk sport coördineert het project.

## Modules

Deze modules zijn bedoeld om het welbevinden van de kinderen te verbeteren. Als je aan de slag wilt met één van deze modules wordt verwacht dat de school zelf initiatief toont in het implementeren van de module. De buurtsportcoach zal hierin ondersteunend zijn.

### The Daily Mile

Deze module is geheel kosteloos

### Wandelen voor Water

Deze module is geheel kosteloos

### Wie jarig is viert feest

Deze module is geheel kosteloos

### Train-de-Trainer

Voor smaaklessen  
€ 150,- per module

### Rots & Water

Weerbaarheidstraining  
€ 500,- per groep per jaar, € 750,- voor een vervolgtraject

### Slaapgedrag bij kinderen

Tips en adviezen voor ouders en docenten  
€ 50,- per bijeenkomst van 1 uur

### Schooljudo

€ 500,- per groep per 8 lessen

### Natuur-in-de-klas

Leskisten en lespakketten  
Kijk voor aanbod en kosten op  
[www.odru.nl/ndc/de-boswerf/onderwijs/](http://www.odru.nl/ndc/de-boswerf/onderwijs/)



**Meer weten?** Neem dan contact op met buurtsportcoach Roben Schenk van Stichting Wijk sport: telefoon 06 - 33 56 70 36 e-mail [roben@stichtingwijk sport.nl](mailto:roben@stichtingwijk sport.nl) **kijk op [www.stichtingwijk sport.nl](http://www.stichtingwijk sport.nl)**

# Menukaart

Voel Jij Je Lekker-Tour 2024 - 2025



Een gecombineerde leefstijlinterventie (schooljaar 2024 - 2025)

## Welk programma stelt jouw school samen?

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



**Wijk bij Duurstede**  
gezonde jeugd  
gezonde toekomst



**Deelnemende scholen in de gemeente Wijk bij Duurstede**

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

## Voedingspakket

De voedingslessen worden verzorgd door voedingsconsulent Diane Abbing en zijn voornamelijk interactief om de kinderen bij te leren over gezonde voeding.

### Smaakmissie

#### Groep 3, 3/4 en 4

Centraal staat het thema zuivel. De smaakmissie is opgebouwd uit drie voedingslessen:  
1 Basistheorie zuivel  
2 Naar de boer  
3 Zuivelkok € 105,- per 3 lessen p. gr.

### Voedingslessen

#### Groep 5/6, 6, 6/7

Tijdens deze lessen wordt gekeken naar het advies vanuit het voedingscentrum. Je kunt het programma zelf samenstellen; je kiest minimaal 6 lessen en je kunt uitbreiden naar 10 lessen. Je kunt kiezen uit deze voedingslessen:  
1 Schijf van 5 € 35,- per les p. gr.  
2 Ontbijt € 35,- per les p. gr.  
3 Water € 35,- per les p. gr.  
4 Traktaties € 35,- per les p. gr.  
5 A Suiker les 1 + € 70,- per 2 lessen  
B Suiker les 2 per groep  
6 Smaak les 1 € 35,- per les p. gr.  
7 Smaak les 2 € 35,- per les p. gr.  
8 A Etiketten lezen (theorie) € 70,- per 2 lessen  
B Etiketten lezen (supermarkt) per groep

### Voedselverleiding

#### Groep 7, 7/8, 8

Dit programma is speciaal voor oudere kinderen om hen te informeren over alle voedselverleidingen die zij tegen kunnen komen op de middelbare school. Het programma is opgebouwd uit drie voedingslessen:  
1 Basistheorie voedselverleiding  
2 Hoe ga je om met voedselverleiding in je omgeving  
3 Stoere broodtrommel voor op school € 105,- per 3 lessen p. gr.

## Sportclinics

De sportclinics zijn bedoeld om kinderen verschillende sporten te laten ervaren. Het is dus mogelijk om bij meerdere sportaanbieders een clinic aan te vragen.

#### Groep 1 t/m 2

Tuimeljudo (René Sports) € 25,- per clinic p.gr.  
Kangoeroe Korfbal (KV Viking) € 25,- per clinic p.gr.  
Kleuterdans (MBition) € 45,- per clinic p.gr.  
Sport & Spel (Stichting WijkSport) € 30,- per clinic p.gr.

#### Groep 3 t/m 4

Handbal (HV Fortissimo) € 25,- per clinic p.gr.  
Korfbal (KV Viking) € 25,- per clinic p.gr.  
Streetdance (MBition) € 45,- per clinic p.gr.  
Judo (René Sports) € 25,- per clinic p.gr.  
Voetbal (SVF, SVL, CDW) € 25,- per clinic p.gr.  
Kickboksen (René Sports) € 45,- per clinic p.gr.  
Volleybal (VB Bourgondië) € 25,- per clinic p.gr.

#### Groep 5 t/m 8

Handbal (HV Fortissimo) € 25,- per clinic p.gr.  
Korfbal (KV Viking) € 25,- per clinic p.gr.  
Streetdance (MBition) € 45,- per clinic p.gr.  
Judo (René Sports) € 25,- per clinic p.gr.  
Voetbal (SVF, SVL, CDW) € 25,- per clinic p.gr.  
Karate • (Shiai-Jo) € 25,- per clinic p.gr.  
Freerunning • (Erik Verlaan Sport) € 50,- per clinic p.gr.  
Yoga • (Sarasvati) € 25,- per clinic p.gr.  
Basketbal (VB Bourgondië) € 25,- per clinic p.gr.  
Kickboksen (René Sports) € 45,- per clinic p.gr.  
Volleybal (VB Bourgondië) € 25,- per clinic p.gr.  
Bootcamp (Daily Fit) € 45,- per clinic p.gr.

• Alle sportclinics worden gegeven bij de sportaanbieder zelf met uitzondering van Karate, Yoga en Freerunning; deze worden op school gegeven.

## Beweegprogramma

Het Beweegprogramma bestaat uit drie lessen bewegend leren en/of drie lessen bewegen op het schoolplein. De lessen zijn er om docenten op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met verschillende spelvormen die ingezet kunnen worden tijdens schooltijd.

#### Groep 3 t/m 8

3x Bewegend leren € 100,- per 3 lessen p.gr.  
3x Bewegen op het schoolplein € 100,- per 3 lessen p.gr.

## Natuuractiviteiten

Buiten zijn is niet alleen leuk, maar ook heel gezond. Niets leuker dus om ook tijdens schooltijd naar buiten te gaan. In de natuur om je heen is heel veel te zien, te ontdekken, te leren en te spelen.

### A VNMW/IVN-Wijk bij Duurstede

#### Groep 3 t/m 4

Nationale Boomfeestdag (19 maart 2025) € 0,-

#### Groep 5 t/m 8

Nationale Boomfeestdag (19 maart 2025) € 0,-

#### Natuurlijk heel leuk

### B Groep 1 t/m 2

Natuurlijk spelen tijdens de Nationale Buitenspeeldag (11 juni 2025) € 0,-

#### Groep 3 t/m 4

Natuurlijk spelen tijdens de Nationale Buitenspeeldag (11 juni 2025) € 0,-  
Excursie in het Wijks voedselbos \* i.o.  
Excursie in de natuur rondom Wijk \* i.o.  
Schoolmoestuiniëren (serie van meerdere lessen) \* i.o.

#### Groep 5 t/m 8

Schoolnatuurwerkdag (1 november 2024) € 0,-  
Natuurlijk spelen tijdens de Nationale Buitenspeeldag (11 juni 2025) € 0,-  
Excursie in het Wijks voedselbos \* i.o.  
Excursie in de natuur rondom Wijk \* i.o.  
Schoolmoestuiniëren (serie van meerdere lessen) \* i.o.

### C Kinderboerderij De Vliert

#### Groep 1 t/m 4

Bezoek kinderboerderij (per groep 1 uur per seizoen) € 0,-  
Dierendag op de kinderboerderij (week van 4 oktober 2025) € 0,-

#### Tuinderij De Wijkse Moestuin

### D Groep 3 t/m 8

Schoolmoestuiniëren \* i.o.

Wil je meer weten over het aanbod van Natuuractiviteiten, neem dan contact op met de coördinator van Groen doet Goed in Wijk bij Duurstede, Nancy Rietveld: telefoon 06 - 42 86 61 67, e-mail info@natuurlijkheelleuk.nl



### E Natuurwijs

#### Groep 5 t/m 8

Voorjaarsexcursie in de heemtuin \* i.o.  
Zomerexcursie in de uiterwaarden \* i.o.  
Najaarsexcursie in het kasteelbos \* i.o.

### F Van Nature Straatsafari's

#### Groep 1 t/m 8

Kindersafari's en natuurworkshops \* i.o.

### G Miss School Garden

#### Groep 1 t/m 2

Worm Up: biodiversiteit en smaaklessen \* i.o.  
Tuinkabouters: biodiversiteit, smaaklessen en schooltuinlessen \* i.o.

#### Groep 3 t/m 4

Tuinkabouters: biodiversiteit, smaaklessen en schooltuinlessen \* i.o.  
Planten, plukken en proeven: schooltuinlessen \* i.o.

#### Groep 5 t/m 8

Planten, plukken en proeven: schooltuinlessen \* i.o.

### In overleg

Deelname aan de natuuractiviteiten is altijd in overleg met de organiserende aanbieder, en voor de natuuractiviteiten met een \* zijn de kosten in overleg (i.o.).

## Mediawijsheid

De medialessen worden verzorgd door mediacoach Anneke. De lessenserie is samen te stellen naar wens van de leerkracht/kinderen.

#### Groep 3 t/m 8

Happy/Gezond Online. Dit is een serie van 3 lessen over gezond omgaan met media. Denk aan onderdelen als: online respect, whatshappy, digitale balans, veilig online, fake news, sexting etc. 3x Happy/Gezond Online € 225 per 3 lessen p.gr.