

# Gewoon samen fit!

MAGAZINE



# Hey jij!



Opeens staat je leven door een virus op zijn kop. Een virus dat ons allemaal ziek kan maken en waardoor wij andere mensen ziek kunnen maken. Erg hè? En natuurlijk ook best wel spannend! Daarom zijn jij en waarschijnlijk jouw hele gezin als het goed heel veel thuis. Niet alleen maar slapen, eten en spelen. Ook thuis school volgen, hoort daar nu bij. Daarvoor moet je heel goed opletten en je concentreren voor rekenen, taal, natuur, gymmen en tekenen! En helaas moet je ook nog spelen zonder jouw vriendjes en vriendinnetjes. Daarom hebben we een boekje voor je gemaakt met heel veel leuke doe-dingetjes om 'Gewoon Samen Fit!' te blijven.

## WIE ZIJN WIJ?

'Wij' zijn de gemeente Beesel, de gemeente waar jullie in wonen. Wij maken samen met jullie plezier. Wij maken met jullie muziek, zijn creatief met kunst, sporten samen en nog veel meer. Samen met jullie willen we ervoor zorgen dat iedereen gezond en veilig kan opgroeien en daarom hebben we iets voor jullie.

## WAT WILLEN WIJ?

We geven jullie een groot compliment! Wij vinden het zo knap dat jullie thuis aan school aan het werken zijn. Ook thuis sporten, spelen en eten met iedereen die bij jullie woont. Wij snappen heel goed dat dit niet altijd meer leuk is. Dat jullie je vriendjes, vriendinnetjes, opa en oma missen en dat jij je dan wel eens verveelt. Nog heel even en dan mag je weer naar school!

## GEWOON SAMEN FIT!

Daarom hebben wij voor jullie dit 'Gewoon Samen Fit!' pakket gemaakt. Een doe-boekje met stoepkrijt om op een super leuke manier aan de slag te gaan met sportieve, creatieve, lekkere, maar vooral ook gezonde activiteiten om te doen. Het zorgt ervoor dat je zelf weer eventjes iets anders leuks te doen hebt. Niet alleen voor jezelf, maar ook leuke dingen om te doen voor anderen.

## PRIJS SCOREN?

Psssst en weet je? Er zijn ook nog eens erg leuke prijzen mee te winnen. Prijzen waarmee je iets leuks mag gaan doen, zodra het weer mag!

*Dus... snel aan de slag en heel veel plezier!*

Namens het gemeentebestuur,

**Bram Jacobs | Wethouder Jeugd**

# Inhoudsopgave

## ALGEMEEN

Tips voor je ouders	8
Wij dagen je uit! (★WIN PRIJZEN!★)	6

## KNUTSELEN

Stoepkrijt kunstwerk	4
Een berichtje voor iemand anders	11
Een collage bouwen	15

## RECEPT

Mix je eigen fruitwater	5
Gezonde recepten	12

## BEWEGEN

Maak jouw eigen run-bike-run!	7
Spelen met stoepkrijt	10
Wandelroutes	14
Dobbelsteen challenges	15

## FACEBOOKPAGINA

Wisten jullie al dat wij ook een facebookpagina hebben? Deze pagina heet 'Gewoon Samen Fit'. Ga maar snel even kijken. Deze pagina staat vol met leuke tips, weetjes en informatie over gezond zijn en gezond leven. Ook verenigingen komen op deze pagina met tips voorbij!

# Stoepkrijt kunstwerk



Maak een mooie tekening voor mensen uit jouw omgeving. Dit ontwerp werk je vervolgens uit op de stoep - aan de straatzijde - met stoepkrijt zodat iedereen van jouw mooie creatie kan meegenieten!

## DOEN

Let erop dat de stoep droog moet zijn. Denk er ook aan dat je stoepkrijt niet echt kunt uitgummen. Maak je toch een foutje, probeer er dan overheen te krijten nadat je met een droge borstel het verkeerde stukje hebt aangeveegd. Dan nog enkele tips:

- Gebruik veel kleur, dat valt lekker op. Ga je zachtjes met het krijt over de stoep dan worden de kleuren heel erg licht. Ga je hard met het krijt over de stoep dan worden de kleuren feller.
- Het is een stoffig karweitje en je gaat met je handen over de stoep. Trek daarom oude kleren aan. Krijt krijg je wel makkelijk uit je kleren. LET OP: was extra goed je handen als je klaar bent!
- Leg eventueel een stukje karton van een oude doos onder je knieën. Dat zit wat zachter dan op die harde stoep.

## EXTRA

Experimenteer met verschillende kleur-stijlen. Je kunt je vlakken en lijnen klein, groot, dik, dun, sierlijk of juist heel strak tekenen. Combineren maar! Denk ook aan contrast; je weet wel, tegengestelde kleuren zoals zwart en oranje, die dan extra goed opvallen. Contrast krijg je ook door een dikke gekleurde rand om je werk te maken. Inderdaad: zoals een graffitikunstenaar of striptekenaar dat vak doet!

## DEEL JE KUNST MET ONS

Heb je een mooie foto gemaakt van jouw kunstwerk? Stuur deze dan samen met jouw naam, leeftijd, de naam van jouw school en groep waarin jij zit naar: [gewoonsamenfit@beesel.nl](mailto:gewoonsamenfit@beesel.nl). Een aantal werken zetten we op de Facebook-pagina van Cultuur In Beesel!





# Mix je eigen fruitwater! Lekkerrr...



Water is natuurlijk super gezond omdat er bijvoorbeeld geen suiker in zit. Maar wist je dat je er heel eenvoudig een lekker smaakje aan toe kan voegen en dat het dan nog steeds gezond is? Probeer deze smaken eens:

<b>BEESELS DRAKENWATER</b>	<b>ZOMERDROMER</b>
Schijfjes sinaasappel met een paar blaadjes munt.	Een handje gehalveerde aardbeien, een handje frambozen en een takje munt.
<b>MINTY MIX</b>	<b>FRIS-KIS</b>
Een handje gehalveerde aardbeien en een takje munt.	Schijfjes citroen met schil, een takje munt en eventueel wat schijfjes komkommer.
<b>DE BANANENDANS</b>	<b>GROEN WANDELSEIZOEN</b>
Plakjes banaan en een klein kaneelstokje.	Schijfjes kiwi en een handje gehalveerde druiven.
<b>ZOMERSE SHOT</b>	<b>KANEEL KRIJGERS</b>
Een paar blokjes mango (vers of diepvries) en een paar plakjes appel.	Een handje frambozen met een klein kaneelstokje of wat kaneelpoeder.
<b>BESSEN PLONS</b>	<b>CITRUS KWIBUS</b>
Schijfjes sinaasappel met schil en een handje blauwe bessen.	Schijfjes sinaasappel, citroen en limoen met schil.

# Wij dagen je uit!

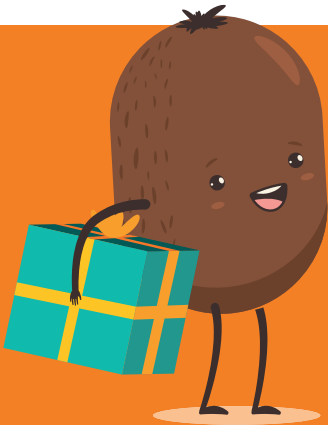


Vooraan in het boekje, vertelden wij jou over leuke prijzen. Prijzen die je kan verdienen door een filmpje, foto of verhaal op te sturen naar ons. Maar, hoe werkt dat precies?

We hebben in dit boekje verschillende uitdagingen bedacht. Over sport, knutselen of kleuren en het maken van kunstwerken. Doe jij met ons mee? Dat lijkt ons hartstikke leuk!

## JOUW INZENDING DELEN WE GRAAG!

Alles wat wordt ingezonden zouden we graag willen delen op onze Facebook-pagina. Mag dat van jou? Dan horen we dat graag. Stuur jij iets op? Zet dan even in dit bericht erbij of jij toestemming geeft om jouw foto, filmpje of verhaal online te delen. Jouw inzending zie je dan binnenkort op de Facebook-pagina van Gewoon Samen Fit!



## PRIJZEN? TUURLIJK!

We hebben inmiddels 30 prijzen voor jullie klaarstaan. Dat is mooi toch? Dit kun je winnen:

- Bowlen bij de Lommerbergen.
- Springen bij XBaze.
- Disc-Golf spelen bij Golfodome.
- Knipkaart voor eten en drinken bij zwembad de Bercken.

## WAAR MAG JE JOUW INZENDING NAARTOE STUREN?

Heb jij een opdracht uitgevoerd? Dan mag je jouw foto, video of verhaal sturen naar **gewoonsamenfit@beesel.nl**. Lukt het niet? Bel dan even naar **077-4749292**. Dan helpen wij je verder.

# Maak jouw eigen run-bike-run!

Weet je nog? Die run-bike-run in Beesel vorig jaar? Dat was gaaf! Veel kinderen vanaf groep 3 hebben meegedaan aan het Long Course Weekend op school. Samen met jouw klasgenoten heb je geoefend hoe je het snelste kan rennen en fietsen. Ook het wisselen was belangrijk! Ken je de wisselzone nog?

## LONG COURSE WEEKEND BEESEL VERPLAATST!

Helaas, de run-bike-run gaat dit schooljaar niet door. In het schooljaar 2020-2021 gaat er zeker weer een sportdag LCW zijn voor jullie allemaal. Toch hebben we alvast een opdracht voor jullie. Een opdracht waar je iets mee kan winnen als je dat wilt. De opdracht voor jezelf doen? Dat mag natuurlijk ook! Lees hieronder snel verder..!

## DE UITDAGING

Wij dagen jou uit om de meest originele, leukste, langste of snelste run-bike-run uit te voeren in jouw tuin of rondom het huis! Laat dit filmen door je ouders, broer of zus en stuur het filmpje op naar: [gewoosamenfit@beesel.nl](mailto:gewoosamenfit@beesel.nl).

## WANNEER MOET IK HET FILMPJE INSTUREN?

- Veiligheid vinden we belangrijk. Zorg voor goede (beschermende) kleding en goed materiaal. Houd afstand van andere mensen!
- Je begint met rennen, stapt op een fiets (of step) en fietst een stukje. Daarna stap je af om weer een stuk te rennen.
- Jouw filmpje mag versneld of met normale snelheid worden gemonteerd. Misschien voeg je wel een slowmotion-moment toe?

Wij zijn erg nieuwsgierig naar de video's die jullie ons sturen. Trek mama, papa, je broer of zus aan de jas en laat ze jouw eigen run-bike-run filmen. Wij wensen jullie heel veel succes!



# Tips voor je ouders



Als ouder breng je in deze tijd meer tijd door met je kinderen. Dat is vaak leuk, maar kan soms ook een uitdaging zijn. Wij delen op deze pagina graag allerlei tips en ideeën voor speelplezier om de tijd zo aangenaam mogelijk door te komen!

## 1

### DANSEN

#### De Stop-dans

Ga dansen met je kinderen en laat een persoon de controle houden over de afstandsbediening. Opeens gaat de muziek op pauze. Beweeg je daarna nog? Dan ben je af.

#### De Doe-eens-lekker-gek-dans

Wie durft het gekst te dansen?

#### De spiegel-dans

Bepaal wie de leider is en wie de volgers zijn. De leider doet het dansje voor en de volgers doen dat zo goed mogelijk na.

#### Lekker schuifelen

Het is leuk om heel wild te dansen, maar welk kind wil er nu niet af en toe even schuifelen met papa of mama? Zet die ballad aan en ga ervoor!

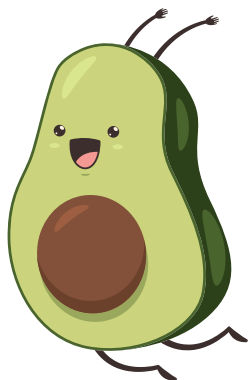
## 2

### GA DE NATUUR IN

Een gewoonte betekent: een vanzelfsprekende regelmatigheid. Ofwel: je hoeft er weinig moeite voor te doen en je doet het bijvoorbeeld elke week. Maak er een gewoonte van om met je kind naar buiten te gaan – naar het bos, naar de Maas of door de weilanden.

- Maak een speurtocht met stoepkrijt.
- Ga paddenstoelen zoeken.
- Maak een collage van (herfst)bladeren.
- Teken bloemen na of beschilder stenen.
- Plant een boom.
- Maak een zandkasteel.
- Klim in een boom.
- Kijk naar de ondergaande zon.
- Ga vliegeren.
- Ga picknicken.
- Bouw een hut.





# 3

## COMPLIMENTEN

Als een compliment op de goede manier gegeven wordt, dan worden kinderen op een positieve wijze gestimuleerd en ontwikkelen ze een positief en een gezond zelfbeeld. Maar hoe doe je dat?

- Geef je kind complimenten over zijn of haar activiteit in plaats van het eindresultaat: 'Ik vind dat je supergoed je best hebt gedaan op je tekening en ik vind het ook leuk dat je voor het eerst vlinders/draken/... hebt getekend!' in plaats van: 'Mooie tekening!'
- Maak je complimenten oprecht en persoonlijk, dus meldt alleen de dingen die je meent.
- Vergelijk niet met anderen: 'Jij hebt de mooiste tekening gemaakt van iedereen' is geen compliment, dat is een competitie.

- Kijk je kind aan bij elk compliment dat je geeft.
- Combineer je complimenten niet met stiekeme tips en advies: 'Goed je best gedaan, maar de volgende keer moet je even opletten hoe de horizon in je tekening zich verhoudt tot de grootte van het kasteel.'

### **Help je kind om de complimenten dankbaar in ontvangst te nemen. Dat doe je zo:**

- Kijk degene aan die je een compliment geeft en laat de ander uitpraten.
- Reageer met: 'Dankjewel, wat leuk om te horen!' of 'Dankjewel, wat fijn dat je het zegt!'
- Na een tijdje kun je nog een stapje verder gaan en deze reactie introduceren: 'Dankjewel, dat vind ik zelf eigenlijk ook!'
- Mochten je kinderen nerveus of giechelg worden van al die mooie woorden: niets aan de hand. Een reden om het vaker te doen.
- Laat je kind na afloop van alle complimenten kort samenvatten wat hij of zij allemaal over zichzelf heeft gehoord en hoe hij of zij zich daarbij voelt.

## VRAGEN?

Deze pagina is tot stand gekomen in samenwerking met de gezinscoaches. De gezinscoaches zijn bereikbaar voor alle vragen omtrent opvoeden en opgroeien. Zij denken met u mee en/of bieden een luisterend oor.

De gezinscoaches zijn van maandag tot en met vrijdag te bereiken op telefoonnummer: 077 - 474 9292 en per mail: [gezinscoaches@beesel.nl](mailto:gezinscoaches@beesel.nl).



# Spelen met stoepkrijt

Als het goed is zat er in jouw envelop ook stoepkrijt. Niet gevonden? Dan kijk nog maar eens goed! Met stoepkrijt kun je zoveel doen. Mooie tekeningen maken of berichten schrijven voor bijvoorbeeld jouw opa of oma. We hebben al veel mooie dingen voorbij zien komen.

Naast het tekenen en schrijven kun je met stoepkrijt ook heel veel leuke spellen doen en daarmee lekker actief bezig zijn. Wij hebben hieronder alvast een spel voor je uitgezocht.

## SPEL

Teken een hinkelpad zoals op onderstaande foto of maak jouw eigen versie! Maak het hinkelpad zo lang als je wilt. Kun jij het hele pad afleggen op een been?

### Tip:

- Teken eens een hinkelpad met voetafdrukken en zorg ervoor dat je na iedere sprong landt in dezelfde richting als deze voeten.
- Zet in ieder vak een andere opdracht.
- Zet in ieder vak een getal en tel alle sprongen bij elkaar op.



### MEER SPELLEN?

Ga naar: [beesel.nl/gewoonsamenfit](https://beesel.nl/gewoonsamenfit)

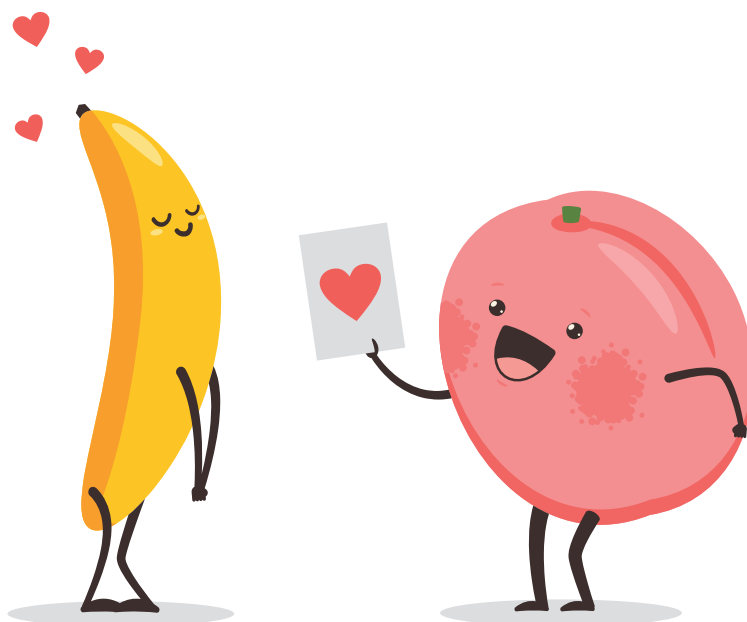


# Een berichtje voor iemand anders

Misschien heb jij je opa, oma, oom, tante of iemand die je normaal gesproken geregeld ziet nu allang niet meer gezien. Ondanks dat je elkaar wat minder vaak ziet, kun je natuurlijk wel iets moois voor diegene maken om zo te laten weten dat je aan hem of haar denkt. Een vrolijke kleurplaat of een knutselwerkje, of misschien ben jij wel heel goed in bakken. Gebruik je fantasie en maak jouw eigen creatie!

Maar hoe kun je dit nou bezorgen, zonder daarbij binnen 1,5 meter afstand te komen? Je kunt het op de post doen of het bij diegene thuis voor de deur zetten. Bel vervolgens aan en zorg dan dat je voldoende afstand neemt. Zo kun je het toch nog persoonlijk overhandigen.

Wij zijn heel benieuwd wat er allemaal wordt gemaakt binnen onze gemeente! Stuur een foto van jouw creatie naar [gewoonsamenfit@beesel.nl](mailto:gewoonsamenfit@beesel.nl), dan maak je kans op te gekke prijzen! Meer weten? Kijk op pagina 6.



# Gezonde recepten

Thuis zijn, heeft ook voordelen. Zo kun je bijvoorbeeld lekker samen koken of bakken! Ben jij nog op zoek naar een leuk recept? Dan helpen we je graag een handje. Trouwens, wist je dat twee van deze recepten komen van een enthousiaste medewerker van de gemeente? Zij stond te popelen om jullie te helpen in deze tijd.

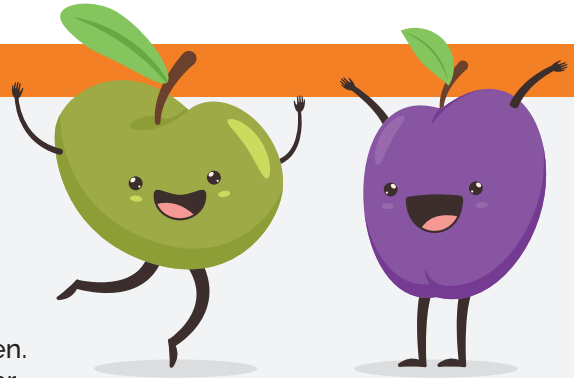
## APPELCHIPS UIT DE OVEN

### Wat heb je nodig:

- 2 appels naar keuze
- Citroensap
- Kaneel

### Hoe maak je het:

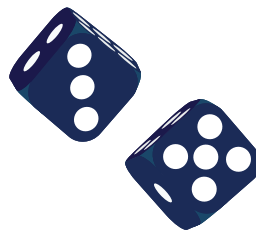
1. Verwarm de oven voor op 100 graden.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Poets de appel schoon en verwijder het klokhuis. De schil mag je laten zitten.
4. Snijd hele dunne plakjes van de appel. Tip: doe dit met de kaasschaaf.
5. Doe daarna de plakjes appel met 1 eetlepel citroensap in een kom en meng dit goed door elkaar.
6. Strooi er daarna wat kaneel overheen en meng nogmaals alles goed door elkaar.
7. Leg de appelschijfjes nu op het bakpapier op de bakplaat, zoveel mogelijk naast elkaar (en niet op elkaar).
8. Bestrooi de schijfjes indien nodig nog met wat extra kaneelpoeder, zodat er op alle appelschijfjes een beetje kaneel zit.
9. Zet de bakplaat nu in het midden van je voorverwarmde oven en zet de wekker op 2 uur.



### MEER RECEPTEN?

Ga naar: [beesel.nl/gewoonsamenfit](https://beesel.nl/gewoonsamenfit)

# Dobbelsteen challenges



Met dobbelstenen kun je heel veel dingen doen... Maar wist je dat je er ook challenges mee kan doen? Zie hieronder twee challenges die je kunt uitproberen. Hoe het werkt? Gooi met de dobbelsteen en voer de opdracht uit die staat bij het getal. Dit spel kun je ook samen met een vriend, vriendin, broertje of zusje spelen.

## 1

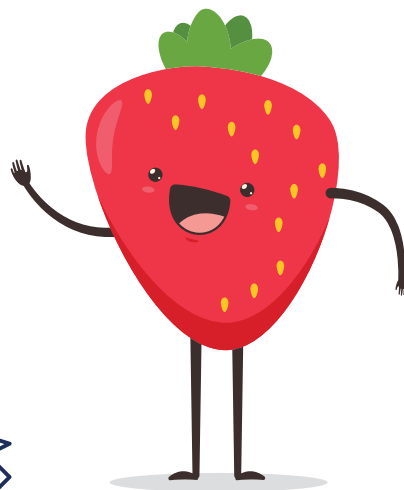
### SPEL 1

1. Gooi een bal 10x raak in een emmer.
2. Maak jouw eigen parcours met obstakels.
3. Blaas een ballon op en houdt de bal 50x hoog.
4. Maak een handstand tegen de muur. Kun jij je sokken of sloffen uitdoen door alleen je voeten te gebruiken?
5. Hoe vaak kun jij een bal hooghouden? Met je voet, handen of een racket.
6. Stapel 5 wc-rollen op elkaar terwijl je 'plankt' (en nog steunt op één arm).

## 2

### SPEL 2

1. Doe zoveel mogelijk met een bal aan je voet (bijvoorbeeld hooghouden).
2. Poets jouw tanden terwijl je op één been staat.
3. Ga achteruit de trap op- en af.
4. Loop op handen én voeten door het huis.
5. Hinkel op links en rechts door het huis.
6. Gooi zo vaak mogelijk over met een bal.



### MEER CHALLENGES?

Ga naar: [beesel.nl/gewoonsamenfit](https://beesel.nl/gewoonsamenfit)



# Wandelroutes

Elk jaar is er een Wandel4daagse in Beesel. Altijd in juni. Altijd vier dagen. Alleen dit jaar is het anders. Omdat we niet samen mogen wandelen, hebben we nieuwe wandelroutes verzonnen. Lopen rond jouw school of misschien wel jouw huis. Wie weet!

## WAAR KUN JE STARTEN?

Via [www.beesel.nl](http://www.beesel.nl) kun je de routes vinden. Volg de aanwijzingen goed op! Je hoeft niet te starten bij het startpunt. Je mag ook halverwege beginnen en eindigen waar je bent begonnen.

## GA JIJ VOOR DIE MEDAILLE EN DIPLOMA?

Natuurlijk! Normaal krijg je Wandeldiploma aan het eind van de 4-daagse. Dat moet nu ook kunnen! In iedere route zitten 7 vragen. Deze vragen mag je beantwoorden. Stuur je antwoorden op naar [gewoonsamenfit@beesel.nl](mailto:gewoonsamenfit@beesel.nl). Dan zorgen wij ervoor dat je jouw medaille en diploma krijgt.

Psst.. denk je eraan om je naam, school en klas te vermelden? Bedankt!

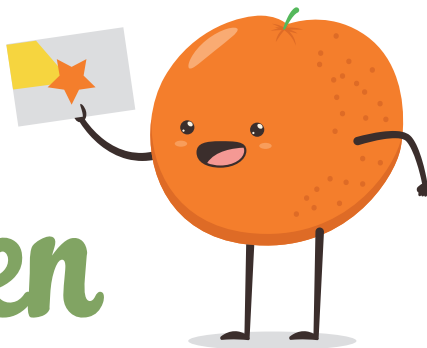


## WANDELROUTES?

Ga naar: [beesel.nl/gewoonsamenfit](http://beesel.nl/gewoonsamenfit)



# Een collage bouwen



Maak je eigen collage op een dik stuk papier. Een collage is eigen beeldverhaal. Met plaatjes, maar ook met stukjes tekst, spannende vormen en kleuren. Dat doe je stap voor stap, laag voor laag en in je eigen tempo. Met spullen die je al in huis hebt.

## DOEN

Let op! Dit is **JOUW** werk. Je kunt dus niets 'verkeerd' doen. Verzamel wat materialen zoals gekleurd papier. Heb je stiften of een pen, verf, foto's, stukjes lint, tape, stickers, stempels, karton, en/of mooie plaatjes in tijdschriften uit de papierbak? Zoek dan meteen even naar wat mooie letters.

Pak een schaar en plakstift of hobbylijm. Denk even aan de tafel waarop je werkt; heb je iets om op tafel te leggen om deze niet plakkerig of vies te maken?

Bepaal een voorlopig formaat. Dat kan al het formaat van een simpel blaadje zijn of een stuk krantenpapier of karton. Het maakt niet uit hoe groot of klein het is. Hier ga je op puzzelen. Puzzelen? Met een collage? Plakken is het minste werk. Dat doe je pas op het laatst. Het is veel spannender, uitdagender en leuker om te blijven puzzelen met je verzamelde ingrediënten. Lekker schuiven en veranderen.

Klaar? Vouw dan jouw werk dubbel. Je hebt nu jouw enige, echte en volstrekt unieke collagekunst kaart. Aan de andere kant kun je deze kaart beschrijven. Naar wie stuur jij deze kaart? Vraag aan diegene om jouw collage voor het raam te zetten! Vergeet niet om eerst een foto te maken.

## TIPS

- Zet je drinken even uit de buurt. Als het om kjept weet ik zeker dat het n t over je werk heen valt!
- Gooi niets weg terwijl je bezig bent. Dat ene stukje zou je nog eens hard nodig kunnen hebben.

## EXTRA

Behalve plaatjes zoeken en erin te knippen of scheuren, maak je ook af en toe een foto met je telefoon van waar je mee bezig bent. Kijk af en toe terug naar hoe je werk is ontstaan en naar welke acties je daarvoor moest uithalen. Extra gratis bonus superduper tip: deze plaatjes doen het ook goed op sociale media!

## DEEL JE COLLAGE MET ONS!

Wil jij jouw collage met ons delen? Stuur dan een foto met je naam, leeftijd, school en groep naar: [gewoonsamenfit@beesel.nl](mailto:gewoonsamenfit@beesel.nl). Een aantal werken zetten we op de Facebook-pagina van Cultuur In Beesel!





M: [gewoonsamenfit@beesel.nl](mailto:gewoonsamenfit@beesel.nl) | T: 077-4749292

[WWW.BEESEL.NL/GEWOONSAMENFIT](http://WWW.BEESEL.NL/GEWOONSAMENFIT)

