

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



WEEK VOOR DE GEZONDE JEUGD

PROGRAMMA

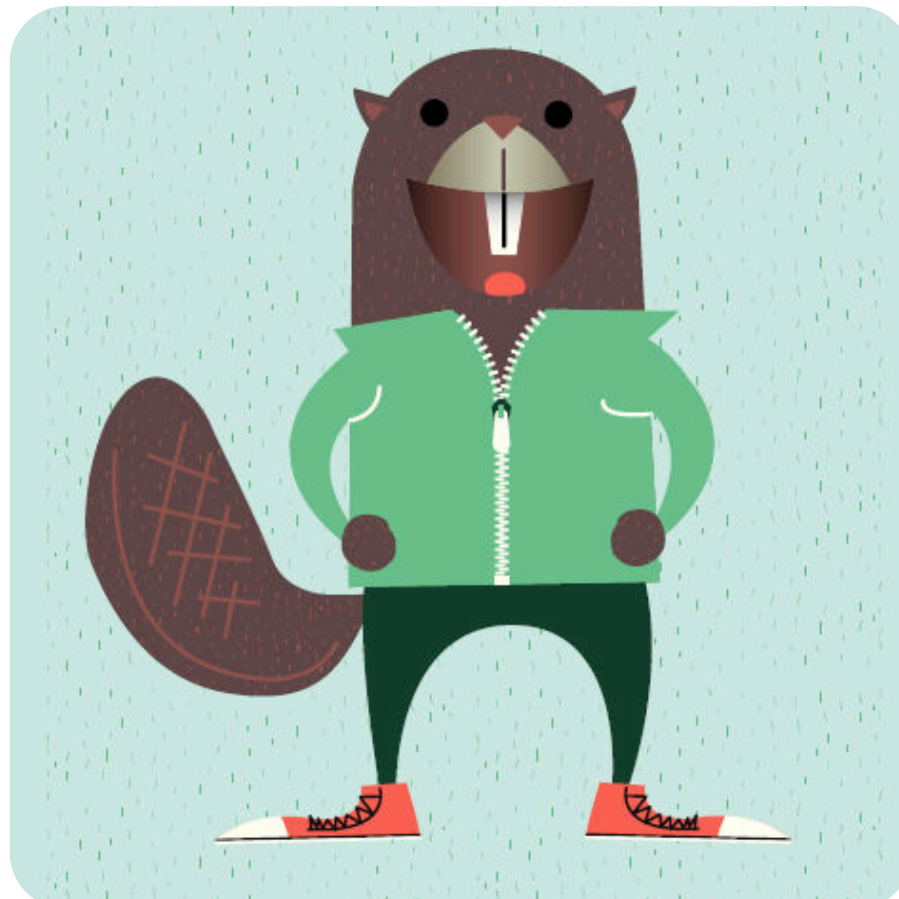
MAANDAG: WATER CHALLENGE

DINSDAG: GROENTE & FRUIT

WOENSDAG: BUITENSPELEN

DONDERDAG: GEZONDE LUNCH

VRIJDAG: SPORT & SPEL



SAMEN MAKEN WE GEZOND GEWOON,
WAT DOE JIJ TIJDENS DEZE WEEK?

DEEL JE ACTIVITEITEN MET DE JOGG
REGISSEUR EN/OF OP SOCIAL MEDIA EN
GEBRUIK HIERBIJ

#MAAKGEZONDGEWOON
#HOEKSCHEWAARDACTIEF

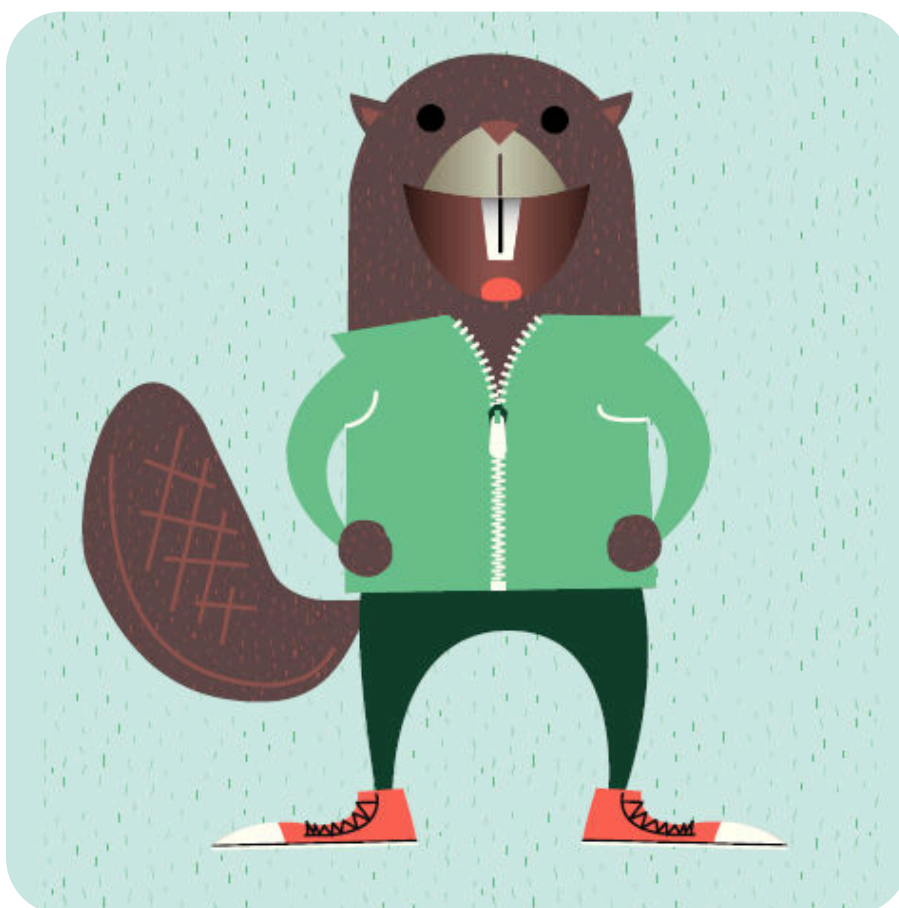
7 T/M 11
JUNI
2021

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



AANDACHT VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL TIJDENS WEEK VOOR DE GEZONDE JEUGD. BE YOUR BEST!

OP MAANDAG 7 JUNI START DE WEEK
VOOR DE GEZONDE JEUGD'.
TIJDENS DEZE THEMAWEEK
BESTEDEN KINDERDAGVERBLIJVEN
EN BSO'S IN DE GEMEENTE
HOEKSCHÉ WAARD EXTRA AANDACHT
AAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL EN
EEN GEZOND GEWICHT ONDER
KINDEREN. DOE JIJ OOK MEE?



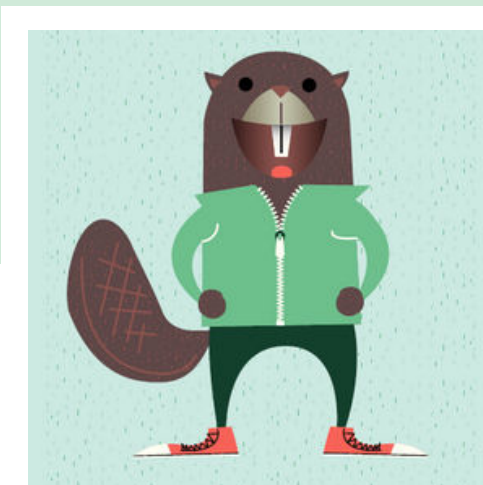
ONZE SPORTIEVE MASCOTTE BILLIE
DE BEVER IN IEDER GEVAL WEL!
IEDERE DAG STAAT EEN ANDER
GEZONDHEIDSTHEMA CENTRAAL.



ZO HEBBEN WE OP MAANDAG DE
WATER CHALLENGE, OP DINSDAG
STAAT GROENTE EN FRUIT
CENTRAAL, OP WOENSDAG IS HET
BUITENSPEELDAG, DONDERDAG EEN
LEKKERE EN GEZONDE LUNCH EN
VRIJDAG BEWEGEN TIJDENS HET
THEMA SPORT & SPEL.

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND!
VEEL PLEZIER!

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

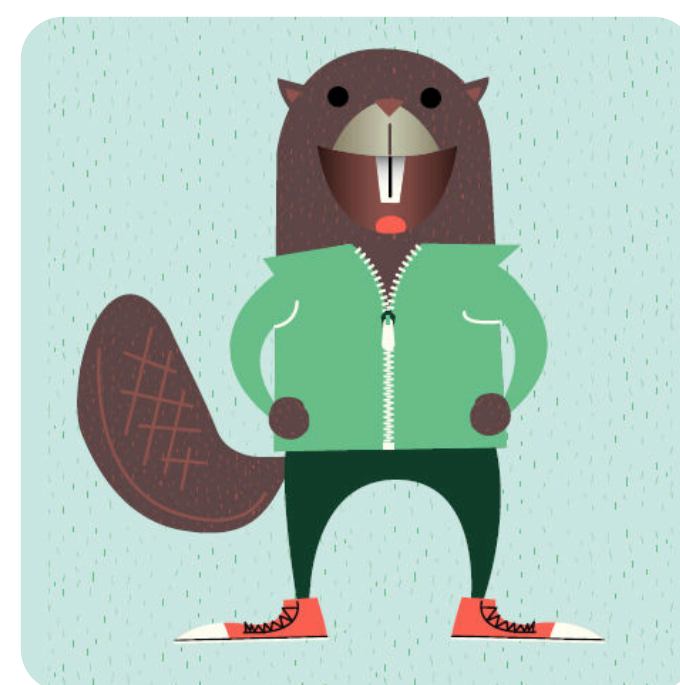


MAANDAG: WATER CHALLENGE



V	G	Z	R	L	V	T	P	T	Y	K	T	O	R	A	H	V	V
E	P	Q	S	C	H	O	O	N	R	K	D	R	I	N	K	E	N
F	M	U	B	D	B	G	L	M	R	Y	U	E	K	J	N	W	L
W	H	T	V	G	E	S	H	X	Q	T	G	J	N	K	X	F	L
D	U	H	S	V	L	G	Q	V	O	Q	H	S	Y	C	S	U	H
G	B	C	S	X	A	K	F	Y	W	I	R	E	Y	H	Q	D	Y
C	R	O	B	B	N	V	H	B	B	G	V	L	Q	J	F	G	L
M	C	V	G	K	G	R	I	H	Q	Q	E	F	E	B	L	K	Y
Q	W	N	H	W	R	V	O	F	F	Z	T	J	G	G	B	S	D
Y	G	A	G	N	I	O	H	Q	J	E	N	C	L	I	O	G	H
E	G	S	T	V	J	M	E	K	G	U	K	S	Y	E	H	I	P
X	E	E	R	E	K	T	U	R	Q	O	Y	L	R	E	D	X	H
Q	Z	Y	I	M	R	Y	J	A	C	P	R	B	O	C	L	T	P
X	O	E	U	L	J	U	K	A	K	C	W	J	H	C	O	K	L
P	N	O	M	X	L	S	B	N	E	T	N	O	D	I	B	H	L
H	D	J	V	T	Y	I	R	E	T	I	L	Y	F	R	I	S	W
D	J	K	X	K	E	H	B	I	F	W	U	A	L	B	X	W	R
K	W	S	O	O	U	G	S	V	X	V	M	X	H	D	Y	Y	Q

- BIDON
- DRINKEN
- GEZOND
- SCHOON
- BELANGRIJK
- BLAUW
- FRIS
- LITER
- WATER
- BILLIE
- FLESJE
- KRAAN
- VOCHT



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



DRINK
WATER

MAANDAG:
WATER
CHALLENGE

WATER-PONG

HOE SPEEL JE WATER PONG?

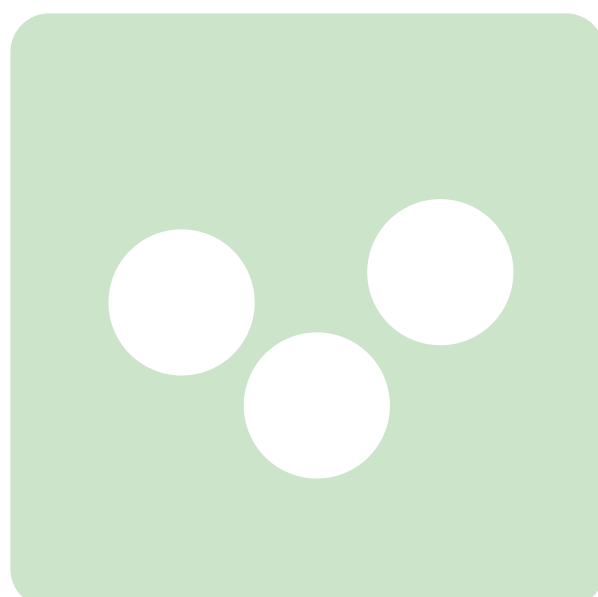


DIT SPEL SPEEL JE MET 2 OF 4. JE HEBT EEN
TAFEL, 4 GLAZEN WATER EN 1 (OF MEER)
PINGPONGBALLETJES NODIG.

ZET AAN ELKE KANT VAN DE TAFEL 2 OF MEER
GLAZEN MET DAARIN WATER TOT DE HELFT
GEVULD.



JE GAAT OM DE BEURT MET DE
PINGPONGBALLETJES IN DE GLAZEN PROBEREN TE
GOOIEN. DE BALLETJES MOETEN 1X STUITEREN OP
DE TAFEL.



RAAK JIJ EEN GLAS WATER? DAN DRINK JE DEZE
LEEG. WIE HEEFT ALS EERST ALLE GLAZEN
LEEGGEDRONKEN?

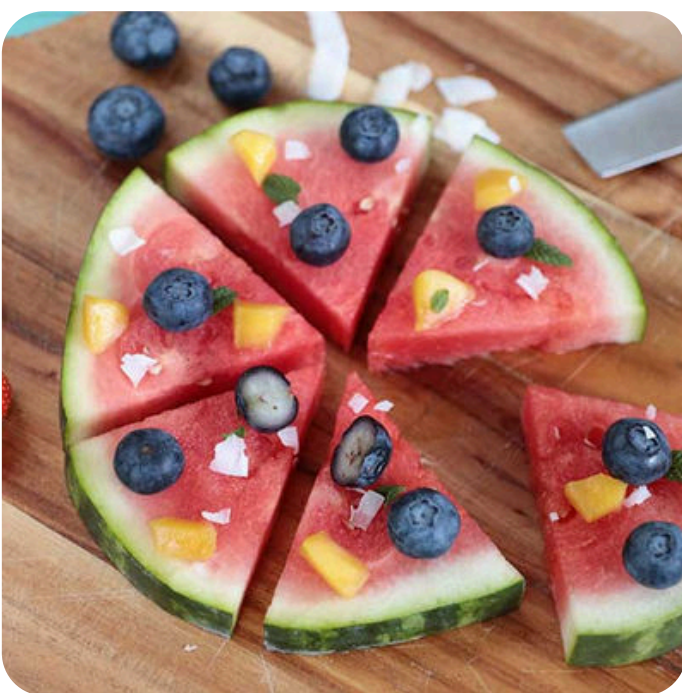
#MAAKGEZONDGEWOON
#HOEKSCHEWAARDACTIEF

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



DINSDAG:
GROENTE
&
FRUIT

GEZONDE TRAKTATIES



PIZZA

VAN MELOEN BELEGD MET BLAUWE
BESSEN, KIWI EN MANGO

DOLFIJNTJE

VAN BANAAN, IN EEN BADJE VAN
RODE EN WITTE DRUIVEN



BLOEMETJES

LYCHEE BLOEMEN IN EEN POTJE
GEKLEURDE DRUIVEN

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



DINSDAG: GROENTE & FRUIT

MINION BANANEN



Benodigdheden: ca. 30 stuks

- 30 bananen
- 30x print het sjabloon
- schaar
- lijm / plakband

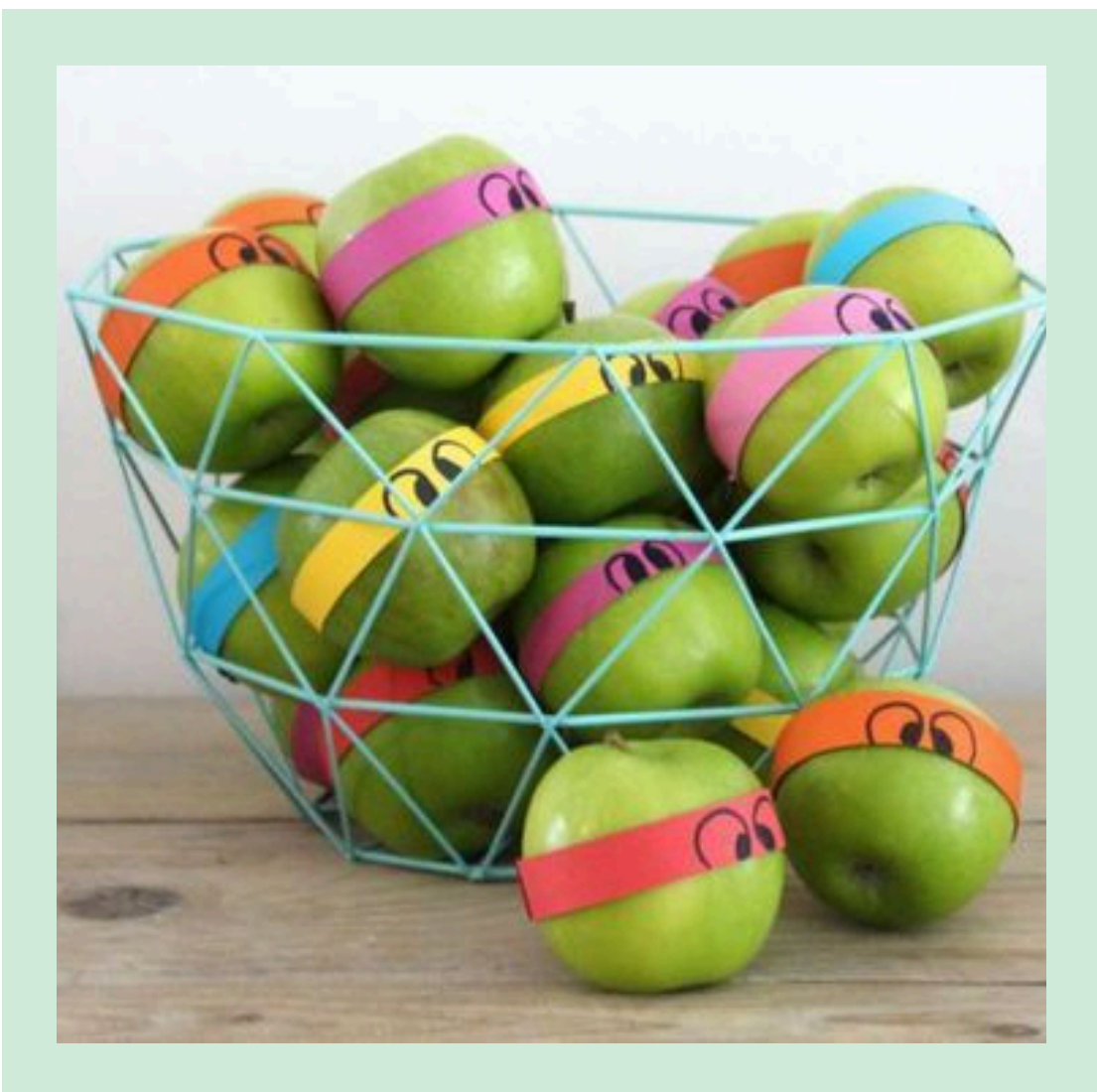
Vorbereiding: Ga naar www.hoekschewaardactief.nl, vervolgens naar de pagina gezonde traktaties, print het sjabloon van de minion, knip deze mooi uit en plak dit vervolgens met lijm of een plakbandje rond de banaan. Hoe leuk!

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



DINSDAG: GROENTE & FRUIT

TURTLE APPELS



Benodigdheden: ca. 30 stuks

- 30 appels
- gekleurd papier
- schaar
- lijm

Vorbereiding: Knip strookjes papier (of teken lijntjes op een gekleurd blad en laat kinderen recht knippen op de lijntjes, meteen een goede knipoefening ;-)) Teken in het midden van het strookje grappige oogjes met zwarte stift. Kleef ze achteraan vast met lijmstift. Herhaal dit tot je genoeg appels hebt voor elk kindje!

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



WOENSDAG: BUITENSPELEN

BUITENSPEELDAG

BUITENSPELEN IS HEEL GEZOND. HET HELPT TEGEN VERVELING, JE KAN NIEUWE VRIENDEN MAKEN EN HET IS GEWOON SUPER LEUK OM IN DE BUITENLUCHT SPELLETJES TE DOEN. DAARNAAST IS BUITENSPELEN GOED VOOR DE MOTORISCHE ONTWIKKELING. DOOR TE FIETSEN, VOETBALLLEN, KLIMMEN, HINKELLEN, RENNEN ETC. LEERT EEN KIND GOED TE BEWEGEN.



OP 9 JUNI IS DE NATIONALE BUITENSPEELDAG IN NEDERLAND. OP DEZE DAG WORDEN OVERAL IN ONS LAND STRATEN AFGESLOTEN VOOR VERKEER, ZODAT KINDEREN ZONDER GEVAAR NAAR HARTENLUST KUNNEN SPELEN.

BUITENSPEELDAG

WOENSDAG 9 JUNI

14.00 - 16.30 UUR
4 T/M 12 JAAR

MAASDAM
(VELDEN FC BINNENMAAS)

BADMINTON
VOETBAL SKILLS
VRIJ SPELEN

NUMANSDORP
(VELDEN NSVV)

FRISBEE
SPORT & SPEL
VRIJ SPELEN

OUD-BEIJERLAND
(VELDEN SHO)

VOLLEYBAL
KARATE
VRIJ SPELEN

Mede mogelijk gemaakt door:

Aanmelden via: www.hoekschewaardactief.nl

Hoeksche Waard Actief

IN SAMENWERKING MET
HOEKSCHIE WAARD ACTIEF
WORDEN ER OP 3 LOCATIES IN
DE HOEKSCHIE WAARD DE
BUITENSPEELDAG
GEORGANISEERD:

[KLIK HIER VOOR DE
BUITENSPEELDAG](#)

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



WOENSDAG:
BUITENSPELEN

10 LEUKSTE BUITENSPELEN



1

STAND IN DE MAND

BIJ DIT SPEL STAAN ALLE KINDEREN IN EEN KRING. EEN VAN DE KINDEREN ROEPT: 'STAND IN DE MAND EN DE BAL IS VOOR...' HIJ ROEPT DE NAAM VAN EEN KIND EN GOOIT DE BAL OMHOOG. HET KIND WIENS NAAM WORDT GEROEPEN PROBEERT DE BAL ZO SNEL MOGELIJK TE PAKKEN EN DE ANDERE KINDEREN RENNEN WEG. ZODRA DE BAL IS GEVANGEN STOPT DE REST MET RENNEN. ZIJ MOETEN NU MET HUN BENEN WIJD GAAN STAAN. HET KIND MET DE BAL MAG DRIE STAPPEN NAAR IEMAND TOE DOEN EN PROBEREN DE BAL DOOR ZIJN BENEN TE ROLLEN. ALS DAT LUKT, GAAT DE BEURT OVER NAAR DAT KIND. ALS ER DRIE KEER EEN BAL TUSSEN JE BENEN DOOR IS GEROLD, BEN JE AF. ZO KOMT ER UITEINDELIJK EEN WINNAAR UIT.

BALLETJE OVER

VOOR DIT SPEL HEB JE TWEE BALLEEN NODIG. JE VERDEELT DE KINDEREN IN TWEE TEAMS EN GEEFT IEDER TEAM EEN BAL. DE TEAMS MOETEN ALLEBEI DE BAL ZO SNEL MOGELIJK NAAR DE OVERKANT VAN HET VELD KRIJGEN. MAAR ALS JE DE BAL IN JE HANDEN HEBT, MAG JE NIET LOPEN. OFTEWEL: DE KINDEREN MOETEN DE BAL NAAR ELKAAR OVERGOOIEN.



2

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



WOENSDAG:
BUITENSPELEN

10 LEUKSTE BUITENSPELEN

3



ROOF DE VLAG

DIT SPEL IS VOORAL LEUK OM IN HET BOS TE SPELEN. OOK HIERBIJ VERDEEL JE DE KINDEREN IN TWEE TEAMS. BEIDE TEAMS VERSTOPPEN EEN VLAG. DAARNA MOETEN ZE OP ZOEK NAAR DE VLAG VAN HET ANDERE TEAM. MAAR ZE KUNNEN OOK AFGETIKT WORDEN DOOR SPELERS UIT HET ANDERE TEAM. WIE ALS EERSTE DE VLAG VAN HET ANDERE TEAM HEEFT GEVONDEN, WINT!

LUMMELEN

BIJ LUMMELEN BEPALEN DE KINDEREN VAN TEVOREN WIE DE LUMMEL IS. DE ANDERE SPELERS GOOIEN DE BAL OVER. DE LUMMEL MOET PROBEREN DE BAL AF TE PAKKEN. PAKT DE LUMMEL DE BAL VAN JE AF? DAN BEN JIJ DE LUMMEL.

4



5



STOEPRANDEN

STOEPRANDEN IS GESCHIKT VOOR IN EEN RUSTIGE STRAAT. TWEE KINDEREN STAAN TEGENOVER ELKAAR OP DE STOEPRANDEN AAN WEERSZIJDEN VAN DE STRAAT. MET EEN BAL MOETEN ZE DE STOEPRAND VAN DE ANDER RAKEN, EN HEM WEER VANGEN ALS HIJ TERUGKAATST. DAT IS ÉÉN PUNT. VANAF DE PLEK WAAR JE DE BAL VANGT MAG JE EEN NIEUWE POGING DOEN. JE BEURT IS VOORBIJ ALS JE MIS GOOIT.

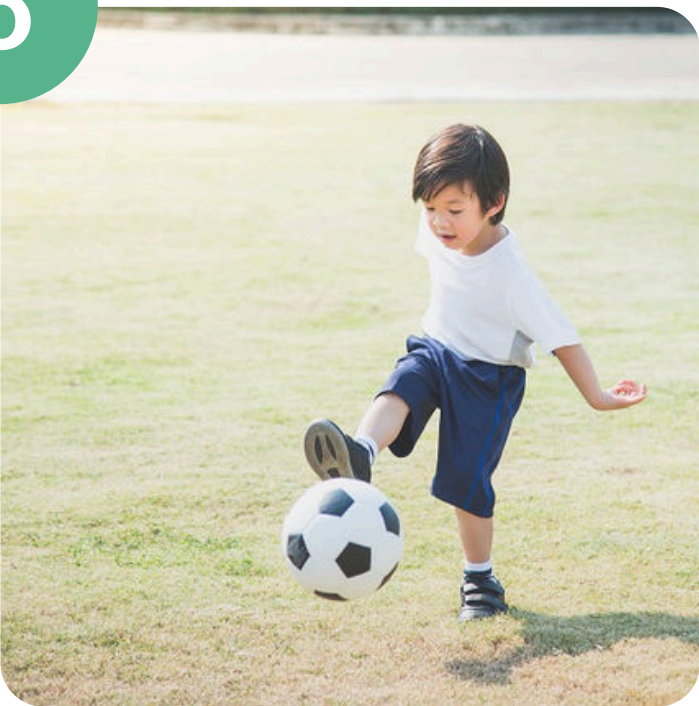
DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



WOENSDAG:
BUITENSPELEN

10 LEUKSTE BUITENSPELEN

6



PAALTJES VOETBAL

ALLE KINDEREN KRIJGEN EEN PAALTJE (MAG OOK EEN FLES, PION OF BEKER ZIJN). DIE ZETTEN ZE VOOR ZICH OP DE GROND. ZE MOETEN DIT PAALTJE BEWAKEN, MAAR TEGELIJKERTIJD PROBEREN OM DE PAALTJES VAN DE ANDERE KINDEREN OMVER TE SCHIETEN. STAAT HET PAALTJE VAN JOU ALS LAATSTE OVEREIND? DAN WIN JE.

7



DE TIKPLOEG

DIT SPEL BEGINT MET ÉÉN TIKKER. ALS HIJ IEMAND TIKT, WORDT DIEGENE OOK EEN TIKKER. HET SPEL GAAT NET ZO LANG DOOR TOT IEDEREEN IS GETIKT. HET IS NATUURLIJK DE BEDOELING DAT JE ALS LAATSTE GETIKT WORDT. DAN MAG JE IN HET VOLGENDE SPEL DE EERSTE TIKKER ZIJN.

8



KAT EN MUIS

JE WIJST EEN KAT EN EEN MUIS AAN. DE KAT MOET DE MUIS VANGEN, MAAR ALLE ANDERE KINDEREN GAAN DE MUIS HELPEN DOOR HAND IN HAND VOOR HEM TE GAAN STAAN. DE KAT MOET ONDER DE ARMEN DOOR PROBEREN TE KOMEN OM DE MUIS TE PAKKEN. JE KUNT HET SPEL EXTRA LEUK MAKEN DOOR DE MUIS EEN STAART TE GEVEN (EEN LINT DAT UIT DE BROEK HANGT) DIE DE KAT MOET AFPAKKEN. BEST MOEILIJK!

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



WOENSDAG:
BUITENSPELEN

10 LEUKSTE BUITENSPELEN

9



BALLON HOOGHOUDEN

DIT SPEL KAN OP VERSCHILLENDE MANIEREN WORDEN GESPEELD. JE KUNT ÉÉN BALLON OMHOOG GOOIEN, WAARNA ALLE KINDEREN ER SAMEN VOOR MOETEN ZORGEN DAT HIJ IN DE LUCHT BLIJFT. OF IEDER KIND KRIJGT EEN EIGEN BALLON EN DEGENE DIE ZIJN BALLON HET LANGST IN DE LUCHT WEET TE HOUDEN WINT. MET WARM WEER KUNNEN ZE DE BALLON MET WATERPISTOLEN HOOG HOUDEN.

VOETJE VAN DE VLOER (VLOER IS LAVA)

DIT SPEL GAAT HET BESTE IN EEN SPEELTUIN, WAAR KINDEREN OP SPEELTOESTELLEN KUNNEN KLIMMEN. ER IS ÉÉN TIKKER, MAAR DIE KAN DE ANDEREN NIET TIKKEN ALS ZIJ HUN VOETEN VAN DE VLOER (GROND) HEBBEN. ZE MOGEN MAAR TIEN SECONDEN OP EEN TOESTEL BLIJVEN ZITTEN, DAARNA MOETEN ZE NAAR EEN ANDER TOESTEL RENNEN. IN DIE TIJD KAN DE TIKKER ZE DUS TIKKEN. DEGENE DIE ALS EERSTE AF IS, WORDT DE NIEUWE TIKKER.

10



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



DONDERDAG GEZONDE LUNCH

IDEEËN VOOR EEN LEUKE EN GEZONDE BROOD TROMMEL

BB-KING: BOTERHAM BANAAN. ROL MET DE DEEGROLLER EEN VOLKOREN BOTERHAM PLAT. BESMEER DE BOTERHAM MET HALVARINE OF MARGARINE EN LEG ER EEN HELE BANAAN IN. ROL HET GEHEEL OP EN DOE HEM IN DE LUNCHTROMMEL. OOK LEKKER MET NOTENPASTA OF PINDAKAAS ZONDER TOEGEVOEGD SUIKER OF ZOUT.



BROODLOLLY. BESMEER 2 VOLKOREN BOTERHAMMEN MET HALVARINE OF MARGARINE. SNIJD DE BOTERHAMMEN IEDER IN 6 STUKJES. NEEM 2 HOUTEN STOKJES EN PRIK DE STUKJES BOTERHAM EROP. DOE DIT OM DE BEURT MET SLA, PLAKJES APPEL EN EEN PLAK 30+ KAAS (OOK IN 6 STUKJES GESNEDEN).

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



DONDERDAG GEZONDE LUNCH

IDEEËN VOOR EEN LEUKE EN GEZONDE BROOD TROMMEL

PUZZELBAMMETJE. BELEG EEN DUBBELE VOLKOREN BOTERHAM MET PLAKJES KOMKOMMER EN EEN PLAKJE 30+ KAAS. OOK LEKKER MET LIGHT-SMEERKAAS OF HÜTTENKÄSE. SNIJD ER MET EEN SCHERP MES 4 PUZZELSTUKJES UIT.

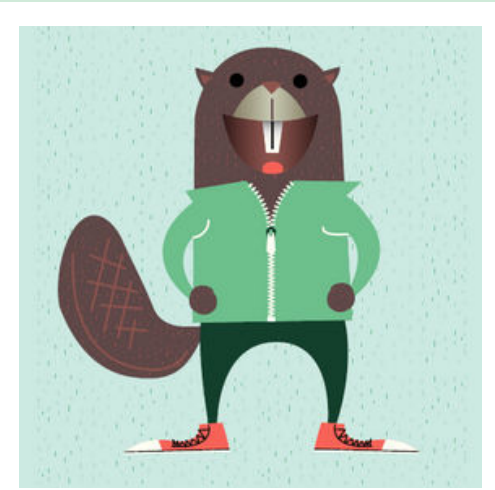


EGG & CARROT. BELEG EEN DUBBELE VOLKOREN BOTERHAM MET HALVARINE OF MARGARINE, EEN OMELET VAN 1 EI EN GERASPTE WORTEL TJES.

TONIJNFESTIJN MET EEN 'AARDBEIENTAARTJE'. BELEG EEN DUBBELE VOLKOREN BOTERHAM MET HALVARINE OF MARGARINE, PLAKKEN KOMKOMMER EN STUKJES TONIJN UIT BLIK (NATUREL, OP WATER). HET 'AARDBEIENTAARTJE' MAAK JE VAN EEN SNEE VOLKOREN NOTENBROOD MET HALVARINE OF MARGARINE EN PLAKJES AARDBEI.



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



VRIJDAG SPORT & SPEL

ESTAFETTE GAMES UITLEG

MAAK 2 EERLIJKE EN GELIJKE AANTAL TEAMS. (JE KAN ER EVENTUEEL
4 TEAMS VAN MAKEN BIJ EEN GROOT AANTAL)
JE SPEELT ELKE GAME 3 X. HET TEAM WAT 2 VAN DE 3X WINT KRIJGT
EEN PUNT OP HUN SCOREFORMULIER. WELK TEAM WINT DE MEESTE
GAMES?

Spel	Team 1	Team 2
4 op een rij		
Tweeling estafette		
Dobbel estafette		

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



VRIJDAG SPORT & SPEL

ESTAFETTE GAMES

UITLEG 4 OP EEN RIJ

JE LEGT MET HOEPELS OF MAAKT MET STOEPKRIJT EEN RASTER VAN 24 BLOKJES/VAKJES. DE TEAMS GAAN ZO SNEL MOGELIJK PROBEREN 4 VAKJES NAAST ELKAAR (HORIZONTAAL, VERTICAAL OF DIAGONAAL) NEER TE LEGGEN (OF IN TE KLEUREN) HOE SNELLER ZE RENNEN HOE SNELLER ZE VAKJES KUNNEN INVULLEN. WELK TEAM HEEFT ALS EERSTE 4 OP EEN RIJ?

UITLEG TWEELING ESTAFETTE

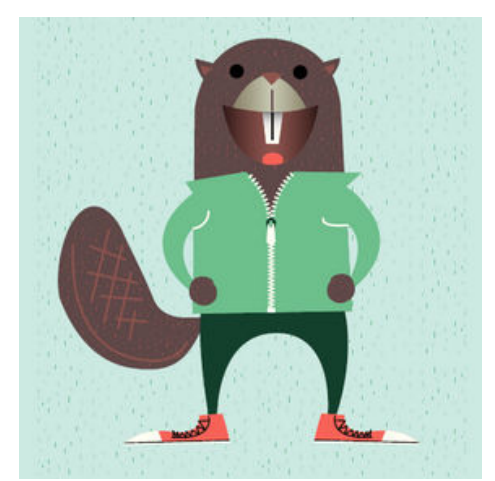
MAAK 2 TEAMS. JE GAAT EEN ESTAFETTE TEGEN ELKAAR LOPEN. MAAR DIT DOE JE BIJ DIT SPEL 2 TEGEN 2. JE BINDT DE BENEN VAN 2 SPELERS AAN ELKAAR. ZE MOETEN NU SAMEN RENNEN. VARIATIE: MAAK EEN HELE SLINGER (HAND IN HAND) EN DOE EEN ESTAFETTE.

UITLEG DOBBEL ESTAFETTE

ZET 2X 6 PYLONNEN ACHTER ELKAAR. MAAK 2 TEAMS. DE LEERLINGEN GAAN OM DE BEURT RENNEN MAAR MOETEN VOOR DAT ZE GAAN RENNEN MET EEN DOBBELSTEEN GOOIEN. HET AANTAL WAT GEGOOID WORDT IS BEPALEND HOE VER JE MOET RENNEN. 6 IS DE VERSTE PYLON EN 1 DE DICTSTBIJZIJNDE. WELK TEAM HEEFT ALS EERSTE ALLEMAAL GEREND EN ZIJN KLAAR?



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND



CONTACTGEGEVENS

Als je nog meer vragen hebt over JOGG Hoeksche Waard neem dan contact op met het JOGG Team van Hoeksche Waard Actief:



Charissa Bosschert

JOGG Regisseur

charissa@hoekschewaardactief.nl

06 424 67 074



Lana Wolters

JOGG Uitvoerder

lanea@hoekschewaardactief.nl

06 236 93 712

VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA:



#MAAKGEZONDGEWOON
#HOEKSCHEWAARDACTIEF