

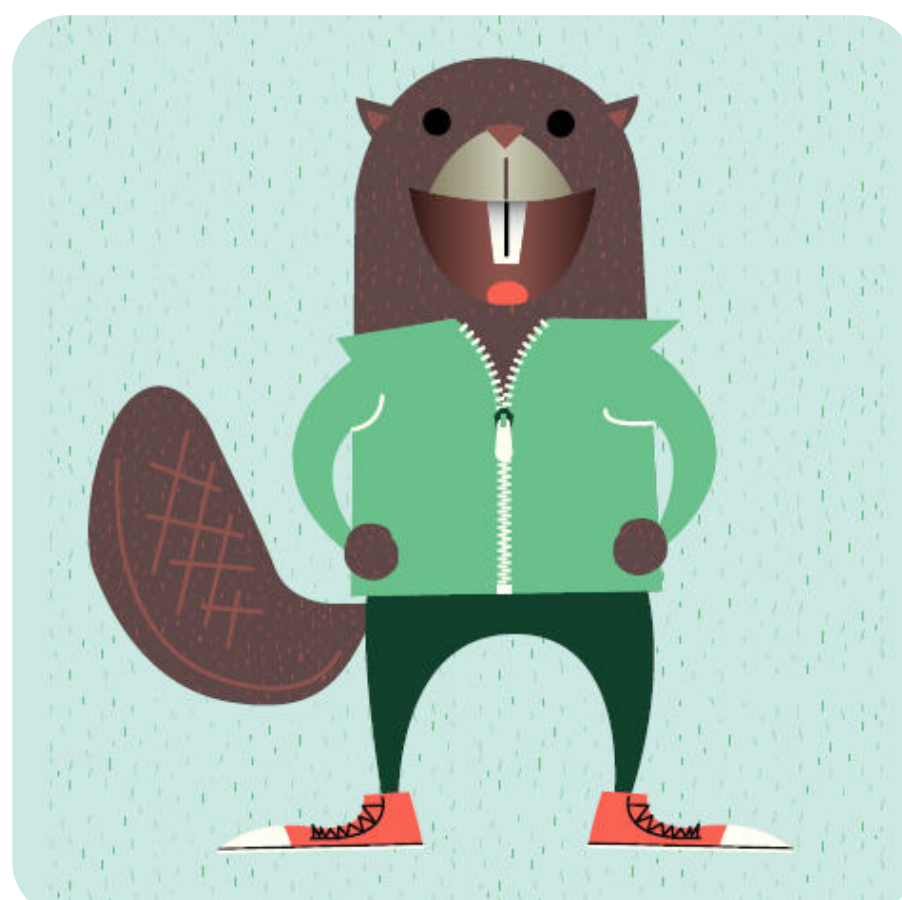
# week voor de gezonde jeugd

SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.

## TIPS VOOR OUDERS

## PROGRAMMA

Maandag: **Water drinken**  
Dinsdag: **Gezonde voeding**  
Woensdag: **Buitenspelen**  
Donderdag: **Slapen**  
Vrijdag: **Bewegen**



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

Deel je activiteiten op social media



En gebruik hierbij:  
#samenmakenwegezondgewoon  
#jogghoekschewaard

12 T/M 17  
JUNI 2023

# DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.

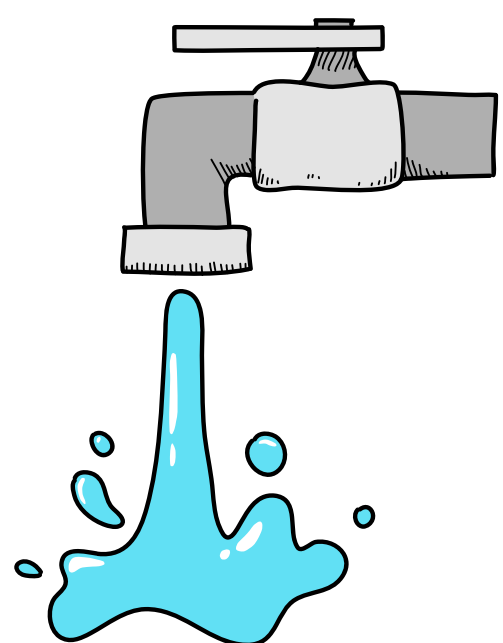
## MAANDAG: WATER DRINKEN



Water drinken is belangrijk, elke dag minstens 1,5 liter.  
Check het water ideeën boekje voor afwisselende drankjes  
met als basis water.  
Tip: schaf een waterkan aan.



**Kidspalace - Gezonde Opvang**



Watertappunten in de Hoeksche Waard

- W. van Vlietstraat - Oud-Beijerland
- Scheepmakershaven - Oud-Beijerland
- Van Ghentstraat- Oud-Beijerland
- Weverseinde Havenbuurt - Puttershoek
- Munnikkenweg - Westmaas

# DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.

DINSDAG:  
GEZONDE  
VOEDING

## MOESTUINIEREN MET KINDEREN

Ga zelf aan de slag met je kinderen om groente te kweken. Begin binnen in de vensterbank en als de plantjes groot genoeg zijn, ga dan over naar buiten.



**Kivido - Gezonde  
Kinderopvang**

## GEZONDE 10-UURTJES

Gezonde voeding is belangrijk, dat weet iedereen. Op deze pagina staan een aantal gezonde tussendoortjes die je zelf kan maken en bijv. mee geven als tussendoortje voor naar school.



BLAUWE BESSEN  
MUFFINS



POMPOEN  
PANNENKOEKJES



GEZONDERE  
BROWNIE



GEZONDERE  
WAFELS

KIJK VOOR DE VOLLEDIGE  
RECEPTEN OP



**Kivido - Gezonde  
Kinderopvang**

# DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.**

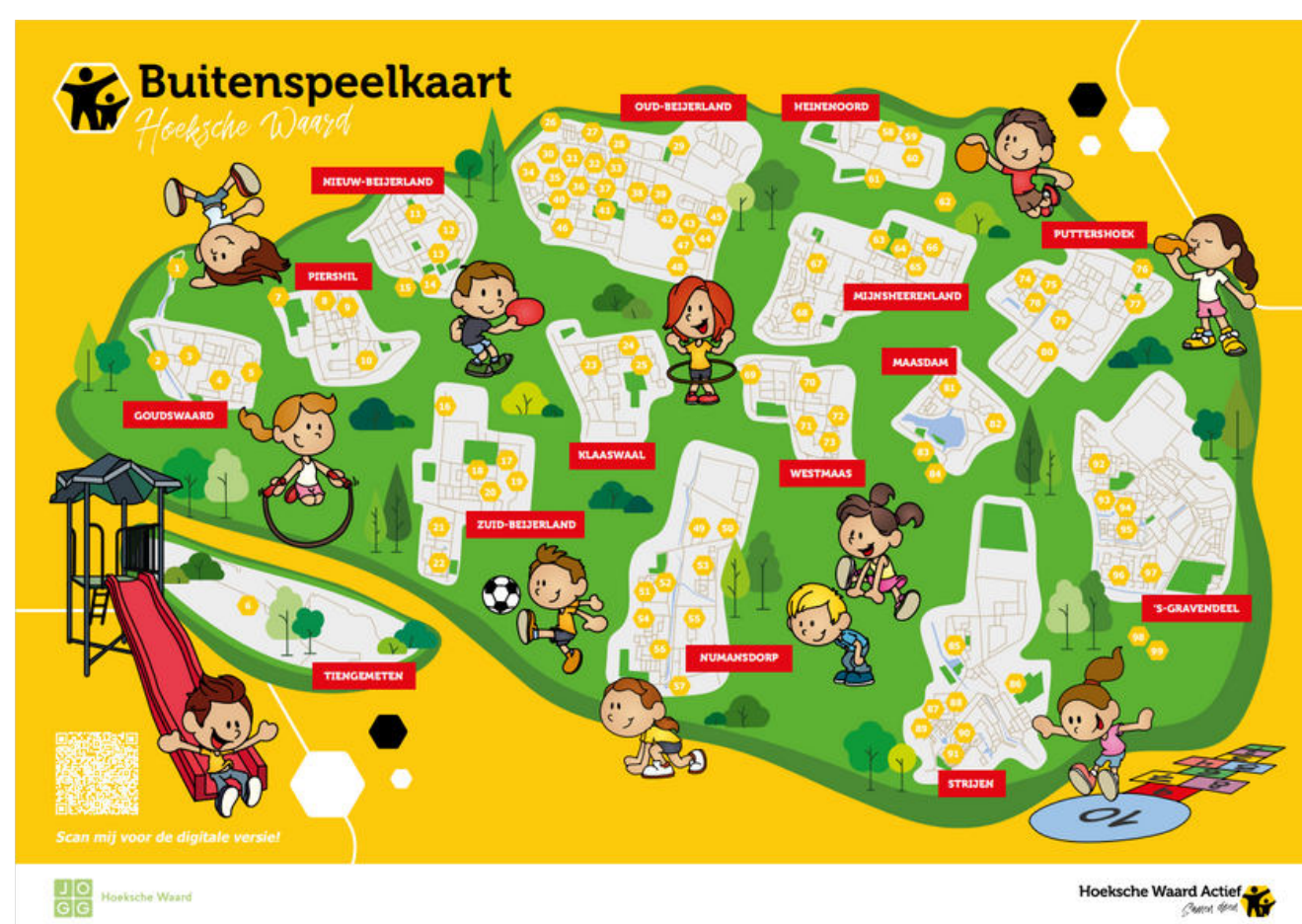
## WOENSDAG: BUITENSPELEN

### BUITENSPELEN

Buitenspelen is heel gezond, 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, voetballen, klimmen, hinkelen, rennen etc. leert een kind goed te bewegen.

### NATIONALE BUITENSPEELDAG

Op woensdag 14 juni 2023 maken we van Nederland één grote speelplek. In de Hoeksche Waard zijn er genoeg mooie buitenspeelplekken. Stimuleer kinderen om vandaag lekker naar buiten te gaan!



[KLIK HIER VOOR DE  
BUITENSPEELKAART](#)

### DE 5 LEUKSTE BUITENSPELLEN MAAK JE ZELF

Er zijn veel verschillende activiteiten te doen buiten. Voor een aantal voorbeelden, check de website.



**Hoeksche Waard Actief**

# DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.

## DONDERDAG SLAPEN

- 1 Je slaapt beter als je een uur voor het slapen gaan niet meer naar een beeldscherm kijkt (TV, tablet, mobieltje). Door het (blauwe) licht van een beeldscherm kom je moeilijker in slaap.
- 2 Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer waar het niet al te warm is. Frisse lucht en een temperatuur van rond de 18 graden zorgen voor een goede slaap. Heb je geen donkere kamer? Maak dan een slaapmasker.
- 3 Voldoende slaap is belangrijk om tot rust te komen en voor je groei. Kinderen hebben tussen de 9 en 11 uur slaap nodig per dag.
- 4 Een goede slaaproutine is geen ontspanningsoefening op zich, maar creëert veiligheid en voorspelbaarheid voor zowel kinderen als ouders. Probeer uit wat voor jullie het beste werkt.
- 5 Iedereen voelt zich beter door aanraking, of het nu gaat om knuffelen, hand in hand lopen of gestreeld worden. Volgens onderzoekers worden onze zenuwbanen beïnvloed door lichamelijke aanraking en wordt het niveau van het hormoon oxytocine verhoogd, zodat de hartslag omlaag gaat en wij ons rustig en ontspannen voelen. Lichamelijke nabijheid versterkt de band tussen ouder en kind, zodat het kind zich kalm en veilig voelt.

## TRICKS VOOR LEKKER SLAPEN & ONTSPANNEN



### Hoeksche Waard Actief



#### YOGA

Met yoga leer je om positief om te gaan met piekeren, onzekere gevoelens en hoe je kunt ontspannen. Yoga draagt bij aan voldoende rust zowel overdag als tijdens slaap. Linda van **Connecting Footsteps** heeft een filmpje opgenomen, je kan dit in de klas of thuis een keer doen.

# DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.

## VRIJDAG BEWEGEN

### ACTIVITEITEN IN DE HOEKSCHEN WAARD

Er zijn genoeg activiteiten in de Hoeksche Waard te doen. Op [hoekschewaardactief.nl](http://hoekschewaardactief.nl) staan activiteiten voor iedereen en op [oudershwaard.nl](http://oudershwaard.nl) staan activiteiten die je met je ouders kan doen.



### SPORTBOUTIQUE 32 STRIJEN

Sportboutique 32 in Strijen organiseert een activiteit voor de kinderen op **vrijdag 16 juni**. Van **16.00-17.00 uur** kan je kennis komen maken met een combi les **SB32 Kids** en **SB32 Kids Boksing**. Opgeven kan via [www.hoekschewaardactief.nl/activiteiten](http://www.hoekschewaardactief.nl/activiteiten).

### ACTIVITEITEN

Er zijn veel verschillende spellen en sporten om lekker in beweging te komen. Voor een aantal voorbeelden, check de website.



## Hoeksche Waard Actief



### OCHTENDGYMNASTIEK

ELKE OCHTEND DEZE WEEK WORDT ER GESTART MET OCHTEND GYMNASTIEK GEGEVEN DOOR **STUDIO GWENDOLYN**.

CHECK ONZE SOCIAL MEDIA KANALEN



DEEL LEUKE BERICHTEN

#SAMENMAKENWEGEZONDGEWOON  
#JOGGHOEKSCHewaardactief

# DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.**

## CONTACTGEGEVENS

Als je nog meer vragen hebt over JOGG Hoeksche Waard, of over Kidspalace en Kivido, neem dan contact op met één van de onderstaande contactpersonen



Jessica de Geus  
Regisseur gezondheid  
jessica@hoekschewaardactief.nl  
06 43 76 16 31



Margreet Wigmans  
Combinatiefunctionaris sportstimulering  
margreet@hoekschewaardactief.nl  
06 18 16 75 02



Roxanne Koesveld - Buschman  
Coach Gezonde Kinderopvang en Moestuincoach  
gezondekinderopvang@kivido.nl  
0186 64 12 26



Esther Schaap  
Coach gezonde kinderopvang Kidspalace  
info@kidspalace.nl  
078 6735383