



De Vaart nieuwsbrief
4 november 2022

Beverlanderhof 28, 2461 BT, Ter Aar
tel. 0172 602939
directie.devaart@wijdevenen.nl
www.devaart-teraar.nl

ziekmeldingen via SchouderCom

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Na die extra lange herfstvakantie was het fijn om woensdag de kinderen weer in de school te kunnen begroeten.

Deze week kregen alle leerlingen van De Vaart een lekker appeltje, geschonken door de Dirk. In de bijlage leest u waarom ze dit deden.



De voorwaarden voor het ontwikkelen van eigenaarschap was een onderdeel van onze studietweedaagse. Als je je eigenaar voelt van een activiteit zorg je ervoor dat het gebeurt en goed komt.

Een mooi voorbeeld daarvan is op elke vrijdagochtend te zien. Groep 8 leerlingen gaan dan met leerlingen van groep 3 aan de slag met het oefenprogramma Bouw om daarmee de leesontwikkeling van deze beginnende lezers te ondersteunen. Ze krijgen het vertrouwen dat ze het kunnen en nemen hun verantwoordelijkheid om de leerlingen van groep 3 te begeleiden. Prachtig om te zien hoe serieus en betrokken de leerlingen met elkaar bezig zijn. Zo zien we het graag!

Het team van De Vaart

Groente en fruit op school

Vorig schooljaar kregen alle kinderen, vanuit het EU schoolfruit en -groenteprogramma, drie keer per week fruit of groente op school als pauzehap in de ochtend. Veel schillende en peltende ouders zorgden er steeds voor dat alles klaargemaakt werd. Helaas kunnen wij dit schooljaar geen gebruik maken van dit programma. We hopen dat dat volgend schooljaar wel weer lukt. Fijn als u zelf fruit en/of groente als tussendoortje aan uw kind blijft meegeven!

Workshop "De gezonde lunchtrommel"

Ook de gemeente Nieuwkoop draagt graag bij aan gezond en energiek opgroeien. Zij maakt het mogelijk dat de workshop "De gezonde lunchtrommel, bij ons in IKC De Vaart gegeven wordt. U bent van harte welkom!

Welke klachten krijgen kinderen door een tekort aan voeding?

Een laag energieniveau, maagproblemen, geïrriteerd zijn, huidproblemen, slaapproblemen, allemaal klachten die kunnen komen door tekorten in een voedingspatroon.

Sta jij als ouder weleens stil bij of je je kind vult of voedt? En wat de gevolgen zijn voor de gezondheid van je kinderen?

Voeding is natuurlijk erg belangrijk, maar het brengt ook de grootste uitdagingen met zich mee. Zo willen veel kinderen liever lekkers en suiker en gooien groente en fruit eerder weg dan dat ze het op school opeten. Daarbij is gezonde voeding aanzienlijk duurder geworden. En laten we eerlijk zijn, als ouder ben je overdag vaak te druk om de strijd met je kinderen aan te gaan.

Al deze problemen komen aan bod tijdens de workshop "de gezonde lunchtrommel"
Centraal staat het verschil tussen vullen en voeden van een kind. Wordt een kind te veel gevuld? Dan ontstaan er tekorten in het lichaam en daardoor fysieke en mentale klachten. Wordt er gevoed? dan staat daar een sterk en gezond kind wat gedragsmatig vaak ook helemaal geen problemen vertoont.

Wil jij op een leuke en interactieve manier leren:

- Hoe je zonder weerstand komt tot een gezond voedingspatroon van je kids?
- Hoe je dit doet in zo min mogelijk tijd, want we zijn druk zat!
- En waarom de klachten van kinderen vaak als sneeuw voor de zon verdwijnen door slechts kleine aanpassingen!

dan zien we jou bij de workshop "de gezonde lunchtrommel"!

Datum: dinsdagavond 8 november

Tijd: 19.00 uur

Locatie: IKC de Vaart theaterzaal.

voor wie: alle ouders

Kosten: gratis

Aanmelden: jworxout@hotmail.com

Bag2school

Op **10 november** houden we weer een Bag2school actie.

De opbrengst gaat naar de ouderraad en zal besteed worden aan activiteiten voor kinderen.

U kunt **tot 8.30 uur** uw dichtgeknoopte zakken plaatsen bij de **boomstamfietsenstalling**.

De kinderen hebben voor de vakantie een flyer meegekregen, deze kunt u gebruiken om op een kledingzak te plakken. Het is niet erg als er zakken zonder flyer zijn.

Mocht het lastig zijn om op donderdag de zakken bij school in te leveren, dan hebben we daarvoor de volgende oplossing.

Vanaf maandag 7 november kunt u uw zakken tot 8.30 uur ook kwijt achterin de ronde schuur, tegenover de schoolingang. Een aantal leerlingen van unit 7-8 zullen daarbij assisteren.



Te laat op school

Een keer te laat op school kan iedereen een keer een keer overkomen. Vaker te laat of zelfs structureel te laat vraagt wel om aandacht. Wat maakt dat het niet lukt om op tijd te komen en wat gaat dan helpen? U kunt dergelijke opvoedvragen stellen bij het Centrum Jeugd en Gezin of aan Leoni Zweers. Zij is regelmatig in school te vinden voor het bieden van sociaal-pedagogische begeleiding.

Te laat komen moet in het kader van de leerplicht door ons geregistreerd worden. Mocht dit regelmatig gebeuren en gesprekken niet helpen om het te laat komen te verminderen dan komt uiteindelijk de leerplichtambtenaar in beeld. De leerplichtambtenaar gaat dan met ouders op zoek naar maatregelen die kunnen helpen bij het terugdringen van het te laat komen.

Tips van onze I-coach (herhaling)

De Week van de Mediawijsheid heeft als thema 'Like en cancel', en gaat over het stimuleren van sociaal gedrag online. Via sociale media delen we leuke momenten uit ons leven en maken we ons hard voor wat we belangrijk vinden. Met een like geef je een positieve reactie op video's, berichten of reacties van anderen. Maar niet elke online interactie is leuk en soms gaat het mis. We begrijpen elkaar verkeerd en met de veiligheid van een scherm tussen ons in, is een nare reactie zo geplaatst.

Een meningsverschil kan leiden tot ruzie, haatreacties of publiekelijk aan de digitale schandpaal genageld worden. Het is dus goed om te leren dat niet alles wat op sociale media staat, goede bedoelingen heeft en/of daadwerkelijk de werkelijkheid is.

Wij zullen op school aandacht besteden aan dit onderwerp passend bij de leeftijd. Zo hebben we het onder andere bij unit 1/2 over wat vind je leuk om te zien en wat niet. Bij unit 3/4 over welk gevoel je krijgt bij berichten en bij unit 5/6 hoe ga je om met negatieve berichten.

Unit 7/8 doet mee aan Mediamasters.

#week 4 t/m 11
vdmmedia nov
wijsheid 2022

Sjors Sportief en Creatief



Deze week of begin volgende week krijgen de kinderen weer een nieuwe Sjors sportief en creatief boekje mee. In dit boekje is informatie opgenomen over allerlei activiteiten op het gebied van sport en cultuur voor kinderen in de gemeente Nieuwkoop. Vaak kunnen zij gratis kennismaken zonder direct lid te worden. Een mooie manier om te onderzoeken wat bij je past.

In het boekje vindt u ook informatie over het sport- en cultuurfonds. Het fonds kan financieel bijdragen als uw inkomen te laag is om uw kind aan sport- of cultuuractiviteiten mee te kunnen laten doen

Belangrijke data

10 november	Bag2schoolactie
16 november	Afsluiting Kinderboekenweek vanaf 14.00 uur , iedereen is welkom!
2 december	Sinterklaasviering
22 december	Kerstviering

Bijlagen

- Flyer Appeltjesactie
- Trigr: speelgoedruilmarkt
- Trigr: drumles
- Nederlandse les voor mensen uit Polen en Oekraïne
- CJG: Webinar Mag ik op je telefoon?
- CJG Webinar: Kind en media

Smile like an apple!



Gezond op pad

Gezond eten gedurende de dag begint 's ochtends thuis. Wat neem je als lunch mee? En tussendoortje? Een appeltje voor de dorst natuurlijk!

In je trommeltje

Een appeltje voor de dorst is altijd een welkome toevoeging aan je lunchpakket. Een losse appel in je tas kan natuurlijk altijd, maar er zijn zoveel meer manieren om een appel mee naar school te nemen. Het is namelijk een stevig stuk fruit waar je eindeloos mee kan combineren.

Appeltje anders? Dit zijn drie verrassende andere manieren voor appels in je lunchpakket.

Pindakaas met appel knisnoot!

Appel en kaneel is een lekkere combinatie

Actie!

Dirk trakteert op appeltjes

Dirk vindt gezond eten heel belangrijk en heeft daarom een leuke actie opgezet. Aankomende oktober is het weer tijd voor de appeltjesactie van Dirk! Scholieren van basisscholen in de omgeving van een Dirk-supermarkt krijgen in de week na de herfstvakantie allemaal een appel van Dirk. Alle 131 filialen van Dirk doen mee. Met deze gezonde traktatie wil Dirk laten zien dat gezond eten lekker is én vooral niet duur hoeft te zijn. De vorige editie in 2019 was een groot succes! Kijk maar naar de foto's van destijds.

Appeltjes actie

Zo groeit de appel:

Erst ontstaat de knop... ..dan komt de bloesem... ..de appelpop komt tevoorschijn... ..en daar is de appel!

Welke appel is jouw favoriet?

Granny Smith – zuur sappig
Elstar – zoetzuur
Royal Gala – sappig en zoet
Fujii – sappig, zoet en stevige beet
Junami – knapperig en friszoet
Katusi – zoetzuur
Jonagold – zoet en sappig
Pink Lady – zoet en knapperig

Zoet en knapperig Pink Lady is de favoriet van veel kinderen

Hoe gezond is de appel?

De appel is niet alleen een lekker fris tussendoortje, maar het heeft vele gezondheidsvoordelen. Een appel per dag houdt de dokter op afstand, zeggen ze in het Engels. Maar waarom zijn appels eigenlijk zo gezond? Er zit namelijk niet per se veel vitamine C in een appel, maar wel veel voedingsvezel en kalium. Ook zouden appels zelfs de kans op diabetes type 2 verlagen en de absorptie van overvloedige vetten uit voedsel door het lichaam verminderen. En dat is goed voor de lijn!

Wie jarig is...

Je kind wordt een jaartje ouder, en dat betekent ook: uitdelen op school! Maar wat deel je dit jaar weer uit? De klassieke spiesjes met speklies zijn natuurlijk favoriet bij veel kinderen, maar er zijn zoveel mogelijkheden voor een gezondere versie! Zo kun je een spies vullen met alle kleuren van de regenboog. Deze fruitspiesjes vul je dan bijvoorbeeld met een aardbei, stukje perzik, een stukje banaan, groene appel, druifje en een blauwe bes. Of je maakt natuurlijk appelmonsters met appel, marspein, pindakaas en een plakje aardbei als tong. Deze griezels zullen zeker een hit zijn in het klaslokaal!




54 LEKKER DOEN | nazomer 2022

Speelgoedruilmarkt - Swap Sint - Recycle Sint



Kinderen vinden het OK om gebruikt speelgoed te krijgen. Zie hier het filmpje (van Marktplaats weliswaar): <https://www.youtube.com/watch?v=PtN3fqFZLvc>.




De speelgoedruilmarkt  is er weer dit jaar! Op zondag 13 november kun je 's ochtends je niet meer gebruikte speelgoed komen brengen. Dit kan tussen 9-11 uur. Tussen 15-17 uur kun je dan voor de waardebonnen  die je voor je ingebrachte speelgoed  weer terugkrijgt weer ander speelgoed uitzoeken.



Let goed op dat je speelgoed brengt wat nog in goed staat is. We doen geen knuffels.



Zo heb je toch op een slimme duurzame manier weer leuk speelgoed  voor de Sinterklaasperiode.



Lees hier meer over hoe één en ander in zijn werk gaat en reserveer (graag! dan weten we hoeveel er komen!) je plekje: <https://triggr.nu/agenda/speelgoedruilmarkt-swap-sint-ter-aar-2022/>



En bijgevoegd: een paar foto's van de drukke Speelgoedruilmarkt van vorig jaar.

De Speelgoedruilmarkt vindt plaats bij stichting !Triggr – Middelweg 5 – 2461 CB Ter Aar, gemeente Nieuwkoop – www.triggr.nu – info@triggr.nu – 0623071268



Drumles

Stond het altijd al op je bucketlist? Bij ons kun je terecht voor moderne drumlessen! De lessen zijn geschikt voor jong en ouder. De lessen duren doorgaans 30 minuten.

Je krijgt les van Sytse Verstraten van Drummen met Sytse. Stichting !Triggr en haar muziekdocenten streven ook naar een halfjaarlijks optreden van de eigen cursisten, zodat iedereen kan laten zien wat hij / zij in het afgelopen half jaar heeft geleerd. Hoeft niet, mag wel! Kijk hier

(<https://www.facebook.com/watch/?v=431248525286704&ref=sharing>) voor het laatste optreden met Sytse. Wil je meer weten? Neem contact op met Sytse Verstraten via

:<https://drummenmetsytse.nl/zelf> of met ons via info@triggr.nu of bellen / whatsappen met 0623071268.

Stichting !Triggr – cultureel centrum – Volksuniversiteit Ter Aar – Middelweg 5 – 2461 AB Ter Aar – www.triggr.nu – info@triggr.nu – 0623071268

Naar aanleiding van veel aanvragen starten wij de Nederlandse les voor mensen uit Polen en Oekraïne weer op.

Nederlandse les

De Nederlandse les voor mensen uit Polen en Oekraïne starten weer. De lessen zijn op dinsdagen. Vanaf dinsdag 8 november aanstaande starten we weer.

'Onze' vaste en vertrouwde docent Basia Stroo-Kusiak verzorgt deze lessen. De lessen zijn op dinsdagavonden en beginnen om 17.30 uur.

Er wordt op 3 verschillende niveaus les gegeven:

1. Beginners (17.30-18.30 uur)
2. Gevorderd (18.45-19.45 uur)
3. Meer gevorderd (20.00-21.00 uur)

Het zijn steeds blokken van 6 lessen. Deze blokken zitten tussen de vakanties in. Het eerste blok loopt nu tussen de herfstvakantie en de kerstvakantie in. De eerste lesavond is op dinsdag 8 november 2022.

Twijfel je over het niveau, of heb je een andere (inhoudelijke) vraag neem dan contact op met Basia Stroo-Kusiak via het mailadres nederlands.conversatie@gmail.com.

Meer informatie / inschrijven voor de lessen:

1. Beginners, <https://triggr.nu/agenda/nederlandse-taalles-beginners-a0/>
2. Gevorderd, <https://triggr.nu/agenda/nederlandse-taalles-gevorderd-a1/>
3. Meer gevorderd, <https://triggr.nu/agenda/nederlandse-taalles-meer-gevorderd-a2/>

Je moet je wel van tevoren inschrijven, via de bovenstaande linkjes. Als je nog vragen hebt, mail naar info@triggr.nu of bel naar 0623071268.

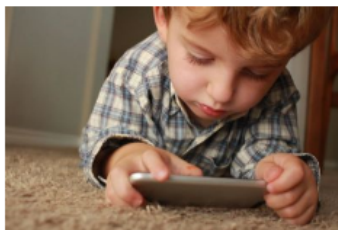
Met vriendelijke groet,

Barbara Zornig Stolk, voorzitter bestuur,
stichting !Triggr – Volksuniversiteit Ter Aar
W: www.triggr.nu
A: Middelweg 5 - 2461 CB Ter Aar
T/W: 06-23071268

Mam of pap, mag ik even op je telefoon?

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) organiseert in samenwerking met Tischa Neve de gratis webinar 'Help (en hoera) een scherm' voor ouders met kinderen tussen de 1 en 9 jaar.

Onze kinderen groeien op met tablets en smartphones. Ze zijn er heel jong al superhandig mee. Sommigen kunnen al swipen en klikken als ze 1 jaar zijn. Daar hebben ze later in hun leven ook zeker profijt van. En wat is het lekker om ze af en toe achter een filmpje te zetten zodat je zelf je handen vrij hebt.



Maar...laten we ze niet te veel kijken? En waar doe je goed aan? En hoe voorkom je gedoe en gezeur en zorg je voor duidelijke afspraken rondom schermgebruik?

In de webinar 'Help (en hoera) een scherm' helpt psycholoog en opvoedkundige Tischa Neve, bekend van tv en andere media, ouders op weg met antwoorden en ideeën. Een webinar vol eyeopeners, voorbeelden en praktische tips die je direct in de praktijk kunt toepassen!

Dit gratis webinar vindt plaats op **donderdag 17 november 2022 van 20.00 tot 21.00 uur.**

Voor aanmelden of meer informatie ga naar www.cjgcursus.nl of klik op deze [link](#).

Meer informatie en aanmelding CJG cursussen

Website: www.cjgcursus.nl
E-mail: info@cjgcursus.nl
Telefoon: 088 254 23 84
@cjgcursus



Kind en Media

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) organiseert in december een webinar 'Kind en media' voor ouders van kinderen van 4 tot en met 8 jaar en 9 tot en met 12 jaar.

Wat doet je kind op de computer? Is je kind online wel veilig? Hoe lang mogen kinderen eigenlijk spelen op hun telefoon of tablet? Wat past bij de leeftijd?

Veel ouders zijn bezorgd over het gebruik van beeldschermen en online media door hun kinderen. Tijdens deze avond bespreken we de voor- en nadelen van het gebruik van beeldschermen en online media door kinderen. Je krijgt tips hoe je je kind mediawijs opvoedt.



De webinar 'Kind en media' is er speciaal voor ouders van kinderen van 4 tot en met 8 jaar op **donderdag 08 december 2022 van 20.00 tot 21.30 uur.** Voor ouders van kinderen van 9 tot en met 12 jaar vindt de webinar plaats op **woensdag 14 december 2022 van 20.00 – 21.30 uur.** Deelname bedraagt €5,- per persoon.

Voor aanmelden of meer informatie ga naar www.cjgcursus.nl of klik op deze [link](#).

Meer informatie en aanmelding CJG cursussen

Website: www.cjgcursus.nl
E-mail: info@cjgcursus.nl
Telefoon: 088 254 23 84
@cjgcursus

