



## NIEUWSFLITS BIJLAGE

Ingezonden mededelingen  
31 januari 2020

De mededelingen in deze bijlage zijn niet per definitie een aanbeveling van school, maar ons doel is om u hiermee in elk geval veelzijdige kind-gerelateerde informatie aan te kunnen bieden. Wij zullen als er voldoende copy is maandelijks een dergelijke bijlage versturen.

### Opgroeien is niet altijd makkelijk – Centrum voor jeugd en Gezin

Opgroeien is niet altijd makkelijk!

Soms wil je dat je kind net wat zekerder is van zichzelf, beter kan opkomen voor zichzelf, meer grip krijgt op eigen emoties en angsten en op een fijne manier met andere kinderen en volwassenen kan omgaan. Kortom dat je kind positief in het leven staat en zich lekker in zijn vel voelt!

Denk dan eens aan een (preventieve) training, bijvoorbeeld op het gebied van Sociale Vaardigheden, Weerbaarheid, Faalangst, Omgaan met Scheiding van je ouders, Omgaan met Emoties en nog veel meer!

Wilt u meer informatie?

Kijk dan op <https://centrumvoorjeugdengazin.nl/trainingen-lansingerland/>, of neem contact op met coördinator

[Charlotte Vermerris via c.vermerris@kwadraad.nl](mailto:c.vermerris@kwadraad.nl) of tel. 06 40715256

Namens de gezamenlijke aanbieders,



## Sta Trots door het respecteren Van je eigen grenzen en die van een ander.

### Weerbaarheidstraining Rots en Water

Wilt u uw kind zekerder en zelfbewuster laten voelen? In deze tijd waarin groepsdruk en pesten veel voorkomen, is het fijn om stevig in je schoenen te staan. In de weerbaarheidstraining Rots en Water, (T)rots, leren kinderen te reageren vanuit rust, krijgen ze meer zelfvertrouwen en leren ze om eigen keuzes te maken.

### Wat is Rots en Water?

In deze training leren de kinderen door te doen en te ervaren, zowel fysiek als mentaal. Kinderen leren dat zij zelf kunnen kiezen hoe zij reageren in verschillende situaties. Gedurende 10 weken werken we aan contact leggen, lichaamshouding, grenzen stellen, eigen keuzes maken, omgaan met pesten, etc. Hierdoor neemt zowel het zelfvertrouwen als de zelfbeheersing toe, waardoor relaties met andere kinderen beter worden.

75 % doen en 25 % praten.

### Voor wie?

Voor jongens en meisjes van de basisschool die beter willen leren om te gaan met hun eigen grenzen en die van een ander.

### Praktische informatie

De Rots en Watertraining wordt gegeven in groepsverband:

- 10 bijeenkomsten van 60 min op woensdagmiddag (groep 1/2 50 min)
  - 12, 19 februari
  - 4, 11, 18, 25 maart
  - 1, 8, 15, 22 april
- Leeftijdsgroepen en tijden: *minimaal 4 en maximaal 12 kinderen*
  - Groep 1/2 (14.00-14.50)
  - Groep 3 t/m 5 (15.00-16.00)
  - Groep 6 t/m 8 (16.00-17.00)
- Trainer: Joke van der Linden (R&W trainer, coach en leerkracht basisonderwijs)
- Kosten: 140 euro (inclusief btw)
- Locatie: speelruimte, Oudelandselaan 141, Berkel en Rodenrijs.
- Ouders worden via de mail op de hoogte gehouden van wat er in de les wordt behandeld.
- Voor de training dragen de kinderen kleding waarin ze gemakkelijk kunnen bewegen.
- Tijdens de training lopen zowel de trainer als de kinderen op blote voeten.



Wilt u meer informatie: bel of mail me.

### Inschrijven?

Is een Rots en Watertraining ook iets voor uw kind? Vult u dan het inschrijfformulier, rots en watertraining in. Dit kan via de site: [www.trots.me](http://www.trots.me)

### (T)rots training en coaching

Joke van der Linden

[joke@trots.me](mailto:joke@trots.me)

06-27550377

[www.trots.me](http://www.trots.me)

Facebook: Trots training en coaching





Zondag 16 februari is het weer zover. De 2e editie van de LANSINGERLAND RUN.

Het mooie (hard)loop evenement met start en finish nabij metrostation Berkel Westpolder. Dit evenement past goed in het trainingsprogramma voor de Rotterdam Marathon. Daarnaast is het geschikt voor het **hele gezin**.

Naast de 30 km loop is er ook een halve marathon, een 10 km en 4 km loop en 2 maal een **kids run**. En dit jaar kan je voor het eerst 2 afstanden wandelen, 10 of 15 km.

Aanmelden kan via: [www.lansingerlandrun.nl](http://www.lansingerlandrun.nl)



Hallo lieve basisschoolkinderen en ouders,



*Tennissen is geweldig!* Vraag dat maar eens aan iemand die het doet.

Kiki Bertens, Serena Williams, Suzan Lamens, Roger Federer, Rafaël Nadal en Novak Djokovic.

Ken je die namen? Het zijn echte tennis-toppers.



***Wisten jullie dat jullie dat ook kunnen doen?***

Je kunt namelijk op een **leuke manier** kennis maken met tennissen bij TOGB.

Onder leiding van een **gediplomeerde tennisleraar** en enkele vrijwilligers worden er voor kinderen uit de groepen **3/4**; **5/6** en **7/8**, tennislessen gegeven.

Op **woensdagmiddag** (les) en **zaterdagochtend** (emmeren) staan deze mensen voor jullie klaar.

Wij spelen bij TOGB géén competitie. Wel is er ieder jaar ons **geweldig gezellige ONDERLINGE JEUGDTOERNOOI**.

Ben je **nieuwsgierig geworden?** Kom dan **gratis** meedoen met de open les op: **25 maart om 14.00-15.00** of op:

**1 april** bij de opening van het seizoen. Om **13.30** (gr.3/4), of **14.15** (gr. 5/6), of **15.00** (gr. 7/8)



We hopen je graag te zien. Je zult er geen spijt van krijgen!

Kijk op <https://tennis.togb.nl/>

## Gezinsviering – Van de Parochie

Het jaar NUL

Dat is dus 2020 jaar geleden, vraag jij je wel eens af hoe lang geleden het is dat Jezus geboren is?

De aankomende gezinsviering op **2 februari om 11:00** uur vieren we "Maria Lichtmis" onder leiding van Pastor Halin en met medewerking van kinderkoor de BeRkelnootjes. Veertig dagen na de geboorte van Jezus, ruim 2000 jaar geleden, gaan Jozef en Maria hun eerstgeboren zoon in de tempel aan God tonen, volgens de Israëliische wetten van toen. Wat zij niet weten is dat in de tempel al heel lang twee mensen wachten op dat moment... Waarom zij al zo lang in de tempel op Jezus wachtten hoor je tijdens de mis. Bij Maria Lichtmis hoort een processie, vooraf aan de mis mogen de kinderen met een kaars in optocht de kerk in.

We hopen dat we jullie weer mogen verwelkomen tijdens deze gezinsviering, tot dan!



## Schoolzwemkampioenschappen – Zwemvereniging De Watervogels

**N.B.: Wij publiceren deze uitnodiging, maar zien dit niet als schoolactiviteit. Natuurlijk kunt u wel als ouder(s) een Baken-team samenstellen en op die manier participeren.**

Aan: Basisscholen in Lansingerland  
Betreft: Schoolzwemkampioenschappen Lansingerland

Lansingerland, 21-01-2020

Beste ouder,

Op zaterdag 15 februari 2020 organiseert Zwemvereniging De Watervogels de schoolzwemkampioenschappen van Lansingerland. Leerlingen uit groep 3 t/m 8 van de basisscholen uit de gemeente kunnen aan het kampioenschap deelnemen. Het kampioenschap vindt plaats in zwembad De Windas in Bergschenhoek van 14.30 tot ca. 17.30 uur. *Deelname is gratis.* Elk team bestaat uit 6 leerlingen, waarvan 2 uit de onderbouw (t/m groep 4), 2 uit de middenbouw (groep 5 & 6) en 2 uit de bovenbouw (groep 7 & 8). Het programma bestaat uit een aantal individuele nummers en een aantal teamstafettes. Uiteindelijk worden de prestaties van alle teamleden bij elkaar opgeteld en zal een team de uiteindelijke winnaar zijn. (het is een teamwedstrijd, er zijn dus geen individuele prijzen).

Het volgende programma wordt door het team gezwommen:

- 50 meter vrije slag door 2 leerlingen uit categorie bovenbouw
- 25 meter vrije slag door 2 leerlingen uit categorie middenbouw
- 25 meter vrije slag door 2 leerlingen uit categorie onderbouw
- 6 x 25 meter vrije slag estafette (hele team)
- 50 meter rugslag door 2 leerlingen uit categorie bovenbouw
- 25 meter rugslag door 2 leerlingen uit categorie middenbouw
- 25 meter rugslag door 2 leerlingen uit categorie onderbouw
- 6 x 25 meter ludieke estafette (hele team) (telt niet mee in puntentelling)

In tegenstelling tot voorgaande jaren wordt er door de KNZB geen provinciaal kampioenschap meer georganiseerd, er zal gezwommen worden om de wisselbeker voor de snelste school van Lansingerland, maar natuurlijk vooral ook voor het plezier!

Alle deelnemers moeten in het bezit zijn van een zwemdiploma en maximaal 50% van de teamleden mag lid zijn van een zwemvereniging. Per team moet 1 begeleider aanwezig zijn. U kunt uw teams inschrijven via het inschrijfformulier in de bijlage.

Vooralsnog is er geen beperking op het aantal teams per school, maar er zullen maximaal 20 teams mee kunnen doen. Om een beeld te krijgen van de te verwachten aanmeldingen zouden we graag z.s.m willen horen of jullie mee willen doen en zo ja, met hoeveel teams (voorzover dat al aan te geven is). De definitieve inschrijving verwachten we uiterlijk vrijdag 7 februari.

Enkele dagen voor aanvang van het kampioenschap krijgt u dan het definitieve programma toegestuurd.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ondergetekende via [szk@zvdewatervogels.nl](mailto:szk@zvdewatervogels.nl).

Met vriendelijke groet,

ZV De Watervogels

Inschrijfformulier Schoolzwemkampioenschappen 2020						
School:				clubID (wordt door zwemvereniging ingevuld):		
Contactpersoon						
tel.nr				email:		
TEAM1						
nr	Voornaam	Achternaam	Groep	Geboortedatur	Startnummer	jongen / meisje
1						
2						
3						
4						
5						
6						
						j of m
TEAM2						
nr	Voornaam	Achternaam	Groep	Geboortedatur	Startnummer	jongen / meisje
1						
2						
3						
4						
5						
6						
						j of m
TEAM3						
nr	Voornaam	Achternaam	Groep	Geboortedatur	Startnummer	jongen / meisje
1						
2						
3						
4						
5						
6						
						j of m