

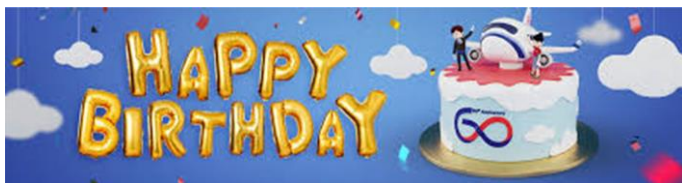
kindcentrum de Breede Hei

basis voor groei en ontwikkeling

de Kattenbel

Datum: 24-04-2020
Jaargang: 28
Aflevering: 09
Redactie: f.verdiesen@kpoa.nl

Agenda



Jarig in april

25	Fay	4
26	Mike	5
27	Joe	2-3
28	Sam	5
28	Tom	5

Jarig in mei

4	Lisa	1-2
4	Nina	1-2
4	Hugo	5
4	Phileine	5
5	Madelon	4
5	Jairo	5
6	Denzel	1-2
6	Julia	5
7	Evi	2-3
8	Calvin	2-3
9	Richie	8A
10	Mitchel	6B

Een bemoedigende groet voor ouders en kinderen



In beweging tegen corona voor jong en oud



De maatregelen tegen de verspreiding van corona hebben voor iedereen grote gevolgen. Voor velen van ons betekent dat: thuis zitten, proberen er het beste van te maken én vooral gezond blijven. Vaak gaat thuiszitten gepaard met onvoldoende beweging, terwijl dat juist nu heel waardevol is. Niet alleen voel je je daardoor fitter, het draagt ook positief bij aan je weerstand. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder zei het al: “door stilzitten verslechtert je weerstand en dat is precies wat je nu niet wil.”

Wij, buurtsportcoaches in Amersfoort, drukken iedereen op het hart: blijf wel bewegen, kom van de stoel af! Als je geen verschijnselen hebt is er meer dan genoeg te doen om alsnog in beweging te blijven, zoals binnen bewegen of in de achtertuin. Sporten in de openbare ruimte is toegestaan in een groep van maximaal 3 personen waarbij de 1,5 meter afstand in acht genomen dient te worden.

Wij helpen iedereen graag op weg met leuke beweeg ideeën voor thuis. Houd je aan de richtlijnen van het RIVM, ook als je gaat bewegen! Met de onderstaande tips kan iedereen vervolgens aan de slag:

Check eerst [hier](#) alle sport- en beweegadviezen in tijden van corona.

Kinderen

Voor kinderen is het heel belangrijk om vooral te blijven spelen! Buiten spelen voor kinderen zonder klachten kan op voorwaarde dat er altijd minimaal 1,5m afstand wordt gehouden. Bijvoorbeeld geen tikkertje, maar wel verstoppertje en geen partijtje, maar wel overspelen.

- Wij maken filmpjes om kinderen te stimuleren om in beweging te blijven. Voor iedere sport zijn er meerdere filmpjes voor verschillende leeftijdsgroepen. Alle filmpjes zijn overzichtelijk te vinden bij [het aanbod op buurtsportcoach.nl](#) en op het [Youtube kanaal van SRO](#).
- Sportivate deelt op [Binnenspelen.com](#) verschillende vormen van spelletjes, die je gemakkelijk thuis kunt doen.

Volwassenen en senioren

Heb je geen klachten? Beweeg dan dagelijks. Bij voorkeur thuis, maar met de juiste maatregelen ook in beperkte mate buiten.

- **Wij hebben een aantal filmpjes voor volwassenen en senioren staan [bij het aanbod op onze website](#) en op ons [Youtube kanaal](#). Er zijn bijvoorbeeld speciale instructievideo's met allerlei oefeningen om thuis fit te blijven. Doe je ook mee? [Bekijk hier de filmpjes](#).**
- Of kijk eens [hier](#) voor de FietsFit oefeningen die je binnen kunt doen!
- In de flyer Hup in de benen vind je 7 suggesties om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die dus geen extra tijd kosten. Hup, in de benen [Bekijk hier de folder](#) van [Veiligheid.nl](#)
- Ook zijn er vele oefeningen op of rondom de stoel mogelijk. Ga naar het Youtube kanaal [Sociaal Vitaal-Thuis](#) en doe mee!
- Liever toch buiten bewegen? Ook fietsen en wandelen kan zonder problemen (1,5m afstand). Amersfoort heeft ontelbaar veel prachtige [wandelroutes](#) en [beweeggrondjes](#). Daarnaast zijn er tal van mooie [fietsroutes](#) in de omgeving, ook bij jou in de buurt!
- Wandel alvast mee met buurtsportcoach in het [volgende filmpje](#).
En onthoud goed: is het te druk op de plek waar jij bent, ga dan weer naar huis!

Heb je naar aanleiding van het bovenstaande nog vragen of ideeën over sporten of bewegen thuis? Neem dan contact op met de buurtsportcoach in jouw wijk, Yoeri Bos via ybos@sro.nl of 06-43612242.

WIJ STAAN VOOR U KLAAR!

INFORMATIEWINKEL NOORD

Heeft u een vraag
over **o.a. opvoeden,**
mantelzorg, geldzaken,
uitstel belastingaangifte
of **scheiden?**

Heeft u in deze tijd
hulp nodig?

Of wilt u graag
anderen helpen?



U kunt ons bellen van maandag t/m donderdag
van 9:00-13:00 uur via 033 737 0353



Of mail ons naar noorde@indebuurt033.nl



Informatie en chatten via www.indebuurt033.nl



De Ontmoeting

Huiskamer in de wijk

De Ontmoeting verbindt! Nieuwsbrief

Amersfoort, 23 april 2020

Beste mensen van De Ontmoeting,

Het kan eenzaam thuis zijn, helemaal als er bekenden ziek worden of overlijden. Zo herdachten we ieder op zijn eigen manier Ali Beishuizen, die 11 april jl. onverwacht in haar slaap is overleden. En wat verlang je dan naar persoonlijke ontmoetingen of een omhelzing... Realiseer je: We zijn alleen en toch samen.

We willen graag weten hoe het met je gaat en waar je behoefte aan hebt. We merken dat niet iedereen het makkelijk vindt om zelf te bellen of vragen. Geef het door als je iemand kent die extra aandacht kan gebruiken. Of stuur zelf een kaartje naar anderen. Helaas is er **in ieder geval tot 1 juni geen inloop**. **We blijven op andere manieren omzien naar elkaar**. Daarover deze nieuwsbrief. **Doe je mee?!**

Dinsdags komt Ans van de wandelgroep vaak langs met oud papier. Tijdens een praatje bij de deur raakte ze me met onderstaande, toepasselijke tekst van een lied (zie de bijlage voor de hele tekst):

*Je moet zeilen op de wind van vandaag
De wind van gisteren helpt je niet vooruit
De wind van morgen blijft misschien wel uit
Je moet zeilen op de wind van vandaag.*

De Ontmoeting verbindt

Met een roos aan de deur

We hebben al 80 mensen blij gemaakt met een prachtige roos en morgen verrassen we weer een aantal wijkbewoners, ook in samenwerking met Indebuurt033.

Veel dank aan **Felini Foundation** die dit mogelijk maakt en aan de vrijwilligers die ze bij mensen thuis brengen.

Stel je het op prijs om ook een roos te ontvangen of ken je iemand daarvoor, mail dan naar info@inloophuisdeontmoeting.nl





**WOENSDAG
KINDER BEACHSPORT
TOT 12 JAAR**

! MELD JE NU AAN !

WWW.BEACHVOLLEYBALAMERSFOORT.NL

**VANAF 6 MEI
ELKE WOENSDAG
VAN 17:00 - 18:00
SCHOTHORSTERLAAN 5
AMERSFOORT**

€60,00 VOOR 10 WEKEN

**MET OFFICIELE
GYMLERAAR**





Meivakantie - Kattenbroek

En bij deze wil ik alvast een opzet/voorstel delen voor ABC Kattenbroek - Programma Meivakantie:

Dag en tijd	Wat	Waar/Verzamelplaats	Wie
Donderdag 30 april 10.00 - 12.00 uur	Sport en Spel	Schoolplein Dubbelster	Sportivate: Yannick en Steven
Dinsdag 5 mei 10.00 - 12.00 uur	Sport en Spel	Schoolplein De Breede Hei	Sportivate: Yannick en Steven
Donderdag 7 mei 10.00 - 12.00 uur	Sport en Spel	Schoolplein Dubbelster	Sportivate: Yannick en Steven

Vanaf 29 april mogen de kinderen weer samen sporten.

Sportivate zal de groepjes klein houden.

Ik ben o.a. met de Kinderwijkraad aan het kijken of we ook nog een toneel activiteit buiten gaan aanbieden of iets rondom Project Plastic.

Mocht je op of aanmerkingen hebben dan verneem ik dat graag!

Groeten, Marinda
ABC

ABC Amersfoort organiseert meivakantieprogramma

Omdat de kinderen er de komende meivakantie niet op uit kunnen, organiseren wij voor hen in elke ABC-wijk een activiteitenprogramma. Dit werken wij de komende dagen uit. Wij vragen jullie om de ouders via jullie eigen kanalen te informeren en hen te wijzen op de website en Facebookpagina's van ABC (naast de stedelijke pagina heeft elke ABC-wijk een pagina). Alleen via jullie kunnen wij ouders en kinderen namelijk bereiken! Zodra het programma klaar is, delen wij het via onze website en social media. Alvast bedankt!

KLASSE! - idee

De scholen mogen op 11 mei voor een deel open. Dit betekent dat er creatief moet worden omgegaan met de lessen, ruimtes en planning. Om scholen hierbij te helpen, start ABC Amersfoort **KLASSE! – idee**. Een eenvoudige ideeën-databank waar wij met hulp van verschillende organisaties zoveel mogelijk plannen en ideeën verzamelen voor hoe scholen hun lesprogramma vorm kunnen gaan geven. Wij gaan op zoek naar mooie voorbeelden uit binnen- en buitenland, maar hopen vooral ook op ideeën die aansluiten bij de Amersfoortse situatie.

Wie zijn wij: ABC Amersfoort, onze kernpartners, bondgenoten en de aanbieders van ABC-activiteiten. Wij vragen dus uitdrukkelijk ook niet-onderwijspartners mee te denken. Doen jullie mee? Lees verder op www.abc-amersfoort.nl/klasse-idee.

KLASSE! – idee is er voor die scholen die op zoek zijn naar inspirerende ideeën die net wat anders zijn dan de reguliere oplossingen. Neem de komende tijd eens een kijkje; misschien zit of er iets bij dat bij jouw school past!

nze nieuwsberichten van de afgelopen weken:



WIJKWETHOUDER STEGEMAN BEZOEKT LIENDERT-RUSTENBURG

Coördinator Marieke van Krugten van ABC's Liendert en Rustenburg gaf wijkwethouder Stegeman en gebiedsmanager Abbas Lotfolahian een rondleiding door deze wijken. Zij deden mee aan de sportactiviteit van ABC Toernee, bezochten ABC-locatie de Zonneparel en praatten bij ABC-locatie Rustenburg over het plan om een groene ontmoetingsplek te creëren. [Lees meer.](#)



ABC OP TOERNEE

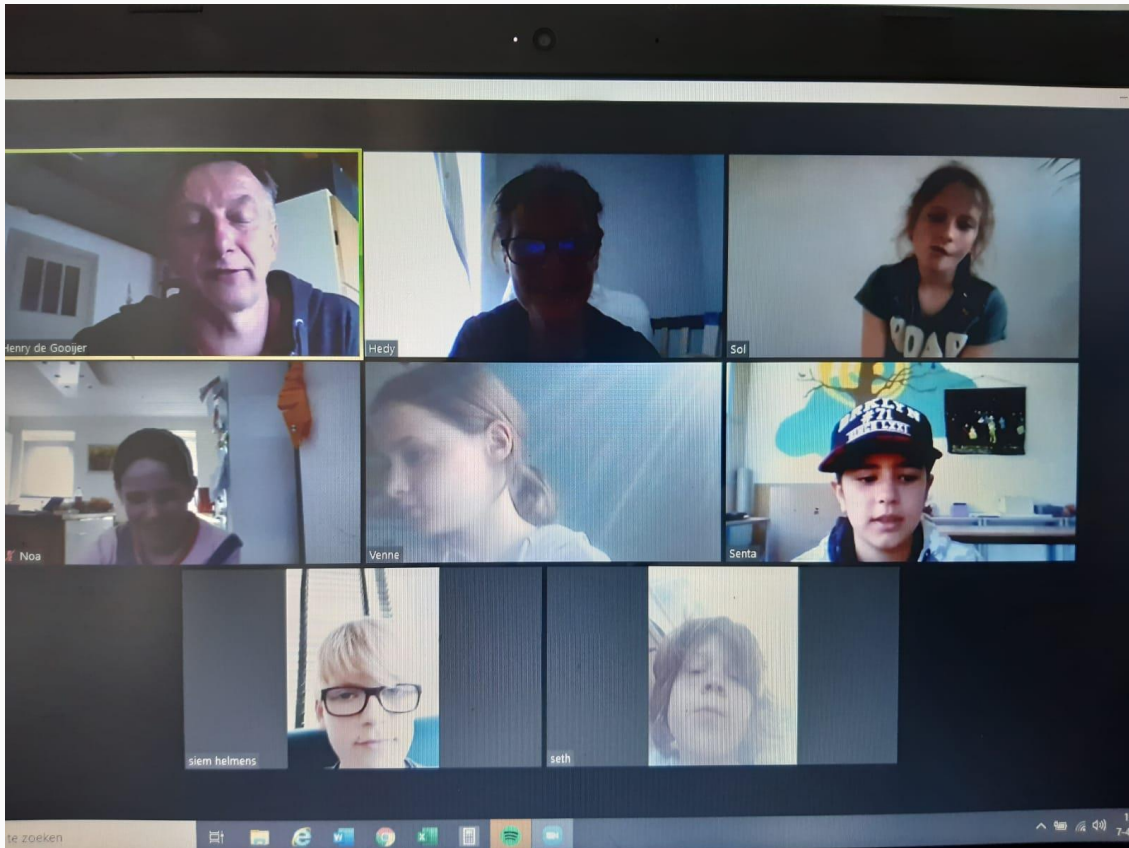
ABC komt naar de kinderen toe! Toen bleek dat de scholen langer dicht blijven, sloegen de wijkcoördinatoren van ABC Amersfoort de handen in elkaar en deden waar zij goed in zijn: mensen en organisaties samenbrengen. ABC op Toernee was geboren en draait al een paar weken heel succesvol! [Lees meer.](#)



PRACHTIGE STOEPKRIJTTEKENINGEN

16 april 2020 - Vanwege de coronamaatregelen zitten de kinderen een groot deel van de dag binnen. Wij willen hen stimuleren ook lekker naar buiten te gaan. Want dat kan prima als zij zich aan de richtlijnen houden.

We hebben daarom in alle ABC-wijken stoepkrijt uitgedeeld en de kinderen gevraagd wat hun dromen zijn. Hebben ze altijd al een held willen zijn? Of dromen ze ervan op een heel bijzondere plek te zijn? We krijgen de prachtigste inzendingen! [Lees meer](#).



JUNIOR-BUURTBESTUUR SOESTERKWARTIER

7 april 2020 - Het junior-buurtbestuur vergadert ook tijdens de coronacrisis gewoon door deze dagen. Online, zoals op dit moment zo veel gebeurt. Op de agenda staan de aanvragen voor subsidie van Indebuurt033, die 15 april gepresenteerd worden. [Lees meer](#).



CORONA: KINDREPORTERS DOEN VERSLAG

27 maart - Niet naar school en niet naar oma en opa, geen naschoolse activiteiten of feestjes. Voor iedereen, maar zeker voor de kinderen is dit een lastige periode. Wij vroegen kinderen om als kindreporter een tekening, foto of verhaal te maken over wat hen nu bezighoudt. We kregen de mooie tekening hierboven en een prachtige brief. [Lees meer](#).



ELKE DAG EEN TIP VOOR THUIS

13 maart - Vanwege het coronavirus zijn alle ABC-activiteiten gestopt. Dit duurt zolang de scholen dicht zijn. We willen natuurlijk niet dat de verveling (te veel) toeslaat! Wij geven daarom elke dag een tip voor een leuke spel-, beweeg- of knutselactiviteit. Hier vind je alle tips: [Tips voor activiteiten thuis](#). We delen de tips ook op onze socialmediakanalen.