

Coronamaatregelen in school

Nu in Nederland de coronamaatregelen weer zijn aangescherpt, heeft dit ook gevolgen voor onze school.

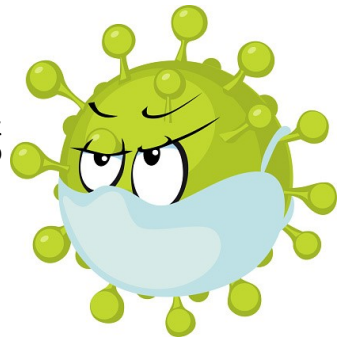
We vragen u als ouder alleen binnen te komen als het echt noodzakelijk is. Als u binnenkomt zijn er twee regels waar u zich aan moet houden:

1. Draag altijd een mondkapje.
2. Hou 1.5 meter afstand tot volwassenen.

Omdat we bij de inloepochtenden van groep 1-2-3 niet de 1.5 meter afstand in acht kunnen nemen, hebben we—na overleg met MR—besloten deze inloepochtenden stop te zetten. We vinden dit natuurlijk erg jammer, maar willen ook heel graag zorgen dat er zo weinig mogelijk besmettingen op onze school komen.

Externen zijn voorlopig nog welkom in onze school en houden zich natuurlijk ook aan bovenstaande regels.

We hopen op uw begrip.



Schoolfruit



Vanaf volgende week doen we op onze school mee met de actie Schoolfruit en groente. Een actie die mogelijk wordt gemaakt door subsidie van de Europese Unie. Op drie dagen in de week maken de kinderen kennis met allerlei soorten fruit en groente. Ook worden er lessen gegeven over dit onderwerp.

In de bijlage vindt u meer informatie hierover.

Studiedagen schooljaar 2021-2022

Dit schooljaar zijn op de volgende data studiedagen gepland. Alle kinderen zijn dan de hele dag vrij.

- maandag 15 november
- donderdag 10 februari
- donderdag 14 april
- vrijdag 17 juni
- woensdag 29 juni



MR-nieuws

Op dit moment is er geen nieuws vanuit de MR.

Morgenmiddag is er weer een vergadering.



Bijlagen

- informatie schoolfruit
- informatie stichting welzijnswerk
- JOGG-weetje
- activiteiten Jong Krakeel

Invalleerstekort

Zoals u wellicht wel leest in de krant of ziet op het journaal, is er nog steeds een groot tekort aan invallers op veel scholen. Ook in onze stichting Bijeen is dit helaas het geval.

We proberen natuurlijk altijd om wel iemand voor de groep te vinden. Soms kunnen leerkrachten extra werken op hun vrije dagen. En soms kunnen onderwijsassistenten helpen bij de groep.

Het zal helaas zo zijn dat we op sommige dagen, als het echt niet lukt om een invaller te krijgen, de groep naar huis moeten sturen. U krijgt daar dan 's ochtends voor schooltijd via Parro een bericht van.

We willen u dan ook vragen om Parro elke ochtend in de gaten te houden. Heeft u Parro nog niet geactiveerd, wilt dat dan z.s.m. doen? Alvast bedankt!



JeugdTheaterSchool Dynamo TDI start weer!

Vanaf 28 oktober starten de lessen van JeugdTheaterSchool Dynamo TDI weer in Hoogeveen. De lessen worden gegeven op de donderdagmiddagen in Het Podium. De theaterlessen worden aangeboden in drie verschillende groepen, namelijk voor kinderen van 6 t/m 8 jaar en 9 t/m 12 jaar en een zogeheten jongerengroep voor kinderen die al op de middelbare school zitten. De lessen worden verzorgd door een team van professionele theaterdocenten. Daarnaast zijn er door het jaar heen diverse leuke extra theateractiviteiten, zoals de TDI-Theaterbende of bijvoorbeeld de Drentse Mysterie-theaterdag. Voor meer informatie, het aanvragen van een gratis proefles of inschrijving, kunt u terecht op de website jtsdynamo.nl. Dynamo TDI is onderdeel van Drents JeugdTheater Garage TDI.



Belangrijke data

- | | |
|-----------------------------|---|
| • donderdag 11 november | Sint-Maarten |
| • maandag 15 november | studiedag: alle kinderen hele dag vrij |
| • woensdag 17 november | schooldamtoernooi (voor een aantal kinderen uit groep 5/6) |
| • vanaf maandag 22 november | Land van Scala: foto's vertellen fantastische verhalen (groep 7 en 8) |
| • vrijdag 3 december | Sinterklaas op school: alle kinderen om 12.00 uur vrij |
| • vrijdag 24 december | begin kerstvakantie: alle kinderen om 12.00 uur vrij |

Beste ouders,

Van 15 november 2021 t/m 22 april 2022 krijgen uw kinderen op school gratis drie porties groente en fruit per week. De school doet namelijk mee aan EU-Schoolfruit! Ook zijn er lessen over fruit, groente en gezonde voeding.

Met EU-Schoolfruit leren kinderen spelenderwijs om verschillende soorten fruit en groente te eten. Dat is niet alleen gezond, maar ook leuk!

EU-Schoolfruit op OBS Apollo

De drie vaste groente- en fruitdagen op OBS Apollo worden:

Woensdag, Donderdag en Vrijdag

Wij ontvangen de levering van leverancier Frupaks-Vernooij

Wilt u elke week weten welke stuks fruit of groente uw kinderen ontvangen? Schrijf u dan in voor de Nieuwsbrief voor Ouders via www.euschoolfruit.nl/schoolfruitnieuwsbrief.

Het EU-Schoolfruitprogramma is een goede start om de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te halen.

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is een initiatief van de Europese Unie, het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit. Het programma wordt ondersteund door het Voedingscentrum.

Wat is de aanbevolen hoeveelheid voor mijn kind?



De groente- en fruitverstrekkingen worden gefinancierd door de Europese Unie. Er zijn voor de school en de ouders géén kosten verbonden aan het programma. U kunt hierover meer lezen op www.euschoolfruit.nl.

Op naar een lekker en gezond schooljaar!



Team EU-Schoolfruit

www.euschoolfruit.nl
euschoolfruit@wur.nl
 0317- 485966

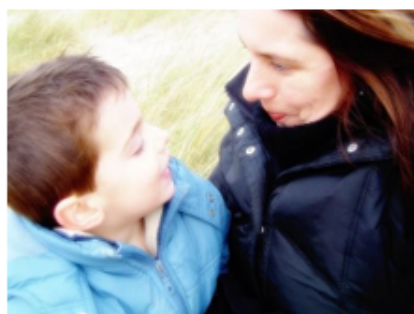
‘Luisteren naar je kind’ Oudertraining

Waarom moet ik dat opruimen?

Ik wil geen spreekbeurt houden!

Het is gemeen, ik mocht niet meedoen!

Het was saai op school, dat zei ik toch?!



Wat leer je in de training?

Net als volwassenen hebben ook kinderen het af en toe moeilijk met hun gevoelens. In de oudertraining gaan we aan de slag met het onderwerp ‘gevoelens van kinderen’. En met de vraag hoe je je kind het beste kunt helpen als hij of zij boos, verdrietig of bang is. Hoe kun je zo luisteren dat je kind uit zichzelf meer gaat vertellen? Of zelf iets op kan lossen? Kortom: we gaan ervaren welke reacties bijdragen aan meer zelfvertrouwen en meer zelfstandigheid van je kind.

Praktische informatie

De training is bedoeld voor ouders of verzorgers die graag willen weten wat er in hun kind omgaat en hoe ze kunnen reageren op de gevoelens van (hun) kinderen. De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 9.30-11.30 uur. De data zijn: maandag 10, 17 en 24 januari en een terugkombijeenkomst op maandag 14 februari. De training vindt plaats in de Zuiderbreedte (Boekenberghstraat 12) in Hoogeveen. Kosten van de training zijn € 12,50 per deelnemer voor cursusmateriaal en koffie/thee.

Vragen en aanmelding

Voor vragen en aanmelding kun je contact opnemen met Diny Hettinga



(d.hettinga@swwh.nl) of

Yvonne Hooge

(y.hooge@swwh.nl)

of via de receptie van

Stichting Welzijnswerk op tel. 0528-278855.

Reactie van een cursist

“Ik vond het erg leerzaam en ga er iedere dag mee aan de slag. Oefenen is erg belangrijk, eigenlijk zou iedere ouder de mogelijkheid moeten hebben om dit in praktijk te brengen zodat we beter kunnen communiceren met onze kinderen.”



JOGG-weetje november 2021: Groen(te) van het seizoen

Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

Seizoensgroente

Ieder seizoen zijn er andere groenten en fruit in de winkel te vinden. Bij de herfst horen onder andere boerenkool, knolselderij, rode biet, rode kool, pompoen, spruitjes en wortelen. Deze groenten worden vaak in Nederland geproduceerd. Het kopen van zogeheten **seizoensgroente** heeft voordelen:

- 🍎 ze zijn goedkoper omdat er minder transportkosten zijn;
- 🍎 het is milieuvriendelijker omdat er minder vervuiling door transport is;
- 🍎 herfst- en wintergroente kan goed tegen een stootje: het zijn vaak onverpakte producten, wat betekent dat er minder afval is.

Bereiding

Hoewel u misschien zou verwachten dat deze groenten vooral geschikt zijn voor stamppotten, kunt u er nog veel meer mee maken. Denk aan muffins, pannenkoekjes, gegrild uit de oven of als 'geheim' ingrediënt in soep. Het recept in de **bijlage** is heel geschikt om samen met uw kind te maken. Het smaakt lekker zoet en zit boordevol voedingsstoffen.

Wist u dat...

Sommige voedingsstoffen beter opneembaar worden door ze te koken? Dit geldt bijvoorbeeld voor **bètacaroteen** in oranje groenten en fruit. Het lichaam maakt hier vitamine A van, wat onder andere belangrijk is voor de groei en de gezondheid van de huid en ogen.

Kinderporties

Volwassenen hebben ongeveer 250 gram groente per dag nodig. Kinderen hebben iets minder groente nodig. Meer mag natuurlijk altijd!

Tip: lust uw kind niet graag groente?

Probeer eens verschillende manieren van bereiden zoals stoven, bakken of grillen of geef het rauw. Paprika, tomaat, wortel of radijs kunnen goed **rauw** gegeten worden.

Hoeveel groente heeft uw kind nodig?

1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	13+ jaar
50-100 gram	100-150 gram	150-200 gram	250 gram

Grillen

Om groente te grillen, verwarmt u de oven voor op 200 graden. Wrijf de gewassen, gesneden groente lichtjes in met olijfolie en bak ze voor 20-25 minuten (of tot ze zacht genoeg zijn, dat kan per oven verschillen). Serveer er bijvoorbeeld gekookte aardappelen en vlees, vis of een gekookt ei bij. Of eet ze in een lunchsalade. Onder andere spruiten, wortel, zoete aardappel, pompoen en paprika zijn hiervoor geschikt.



50g

100g

150g

200g

250g



gezonde jeugd
gezonde toekomst



Sportief
Hoogeveen

gemeente
DE WOLDEN
dewoldensport.nl

Bijlage: wortelpannenkoeken*

Benodigde tijd: 25 minuten (inclusief voorbereiden)

Nodig voor 4 pannenkoeken:

- 🍷 Middelgrote wortel, geraspt
- 🍷 2 eieren, licht opgeklopt
- 🍷 130 gram appelmoes
- 🍷 110 gram halfvolle yoghurt
- 🍷 Twee eetlepels boter, gesmolten en daarna licht gekoeld
- 🍷 Paar druppels vanille-extract (optioneel)
- 🍷 130 gram volkorenmeel
- 🍷 Scheutje olijfolie
- 🍷 1,5 theelepel bakpoeder
- 🍷 Kaneel (optioneel)
- 🍷 Zeef

- 🍷 Koekenpan
- 🍷 Hittebestendige kom
- 🍷 Mengkom



Bereiding

1. Kook wat water en giet dit in een hittebestendige kom, samen met de geraspte wortel. Laat het 3-5 minuten staan. Laat het daarna goed uitlekken in de zeef.
2. Voeg in een andere kom de geklopte eieren, appelmoes, yoghurt, boter en eventueel vanille-extract samen. Roer goed.
3. Voeg nu het meel, bakpoeder en eventueel kaneel toe. Roer alles voorzichtig door elkaar.
4. Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan. Giet een kwart van het beslag in de pan en bak 2-3 minuten per kant tot ze mooi bruin zijn.
5. Bak tot al het beslag op is, versier de pannenkoeken met meer yoghurt en eventueel vers fruit uit het seizoen zoals appel of peer.

Tip: zelf appelmoes maken? Heel eenvoudig: schil de appels, snijd het klokhuis eruit en snijd de appels in grove stukken. Zet ze op het vuur, voeg een eetlepel water per appel toe en laat ze zachtjes koken. Na 10-15 minuten zijn de appels zacht genoeg. Stamp de appels grof voor appelcompote of gebruik de staafmixer voor een fijnere appelmoes. Ook lekker om de pannenkoek mee te versieren.



Voedingswaarde

Deze pannenkoeken bevatten per portie bijna 11 gram eiwit, 6 gram vezels en ongeveer 300 calorieën. Je kunt ze serveren als ontbijt.

* Naar een idee van: <https://www.yummytoddlerfood.com/recipes/breakfast/carrot-cake-pancakes-with-yogurt>

Jong Krakeel

Blok 2: november - december

Aanmelden via: www.actiefjonghoogeveen.nl



Dinsdag

Techniekclub op 2, 9 en 16 nov van 14.30 tot 15.30 u

Groep 5-6. Metsel je eigen gebouw, bedenk je eigen zeepmerk of kom een hovercraft maken?

Woensdag

Streetdance (locatie Nobelstraat 10a) Top Fit Hoogeveen (3x)

7/8 jaar van 15.15 tot 16 u en 9/12 jaar 16 tot 16.45 u

Schaken op 3, 10, 17 en 24 nov van 14.30 tot 15.45 u (9-12 jaar)

Leer hoe je met koning, koningin, lopers, paarden, torens en pionnen aan de slag kunt en waarom dit zo leuk is.

Vrijdag

Streetdance (locatie Nobelstraat 10a) Top Fit Hoogeveen (3x)

7/8 jaar van 16.45 tot 17.30 u en 9/12 jaar 17.30 tot 18.15 u

Kinderbingo op 12 november om 19 u in het wijkcentrum

Pietendisco op 20 nov om 19.30 u. Kom verkleed als piet en win een mooie prijs.