

Buiten spelen in Limburg

ik tel tot tien...

spelend
opvoeden

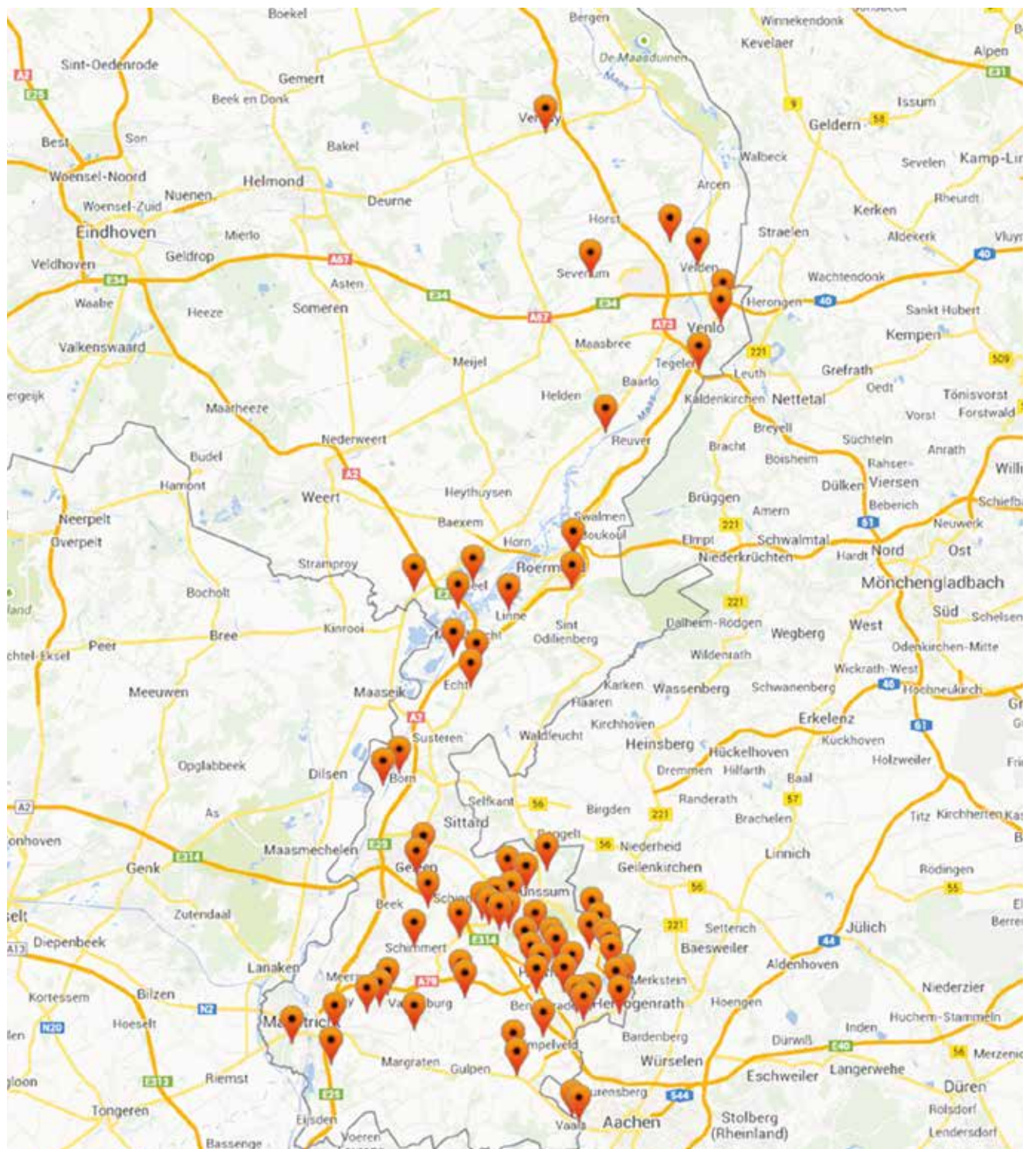
spelen in
een club

spelen &
wetenschap

iedereen
elke dag



Ouderwets gezellige speeltuinen in Limburg



Limburg heeft als provincie voor Nederlandse begrippen veel speeltuinen. Van klein buurtspeeltuintje, tot groot natuurspeelbos; we zijn op alle plekjes even trots! Zoek je eigen speelplekje op, of ga juist op zoek naar een nieuwe stek. Kies een leuke bestemming tijdens je vakantie of sluit een dagje stad af op een plek waar de kinderen eens even helemaal los mogen gaan.

www.speeltuinwerklimburg.nl

6-12 oktober

Week
van de **Opvoeding**

Speeltuinen zijn een heerlijke plek om te spelen en te bewegen. Maar buiten zijn kan op heel veel manieren. In deze krant lees je er vanalles over. Veel leesplezier!

Buiten spelen in Limburg

ik tel tot tien...

colofon

Deze uitgave kwam tot stand door samenwerking van Limburgse organisaties die zich - ieder op hun eigen wijze - inzetten voor buiten spelen en bewegen. Eerste oplage is door samenwerkende partners geschonken aan de Limburgse CJG's in de Week van de Opvoeding.

Correspondentie adres redactie

Speeltuinwerk Limburg
Munsterstraat 61
6041 GA Roermond

Vormgeving en realisatie

Kempen Communicatie bv
www.kempencommunicatie.nl



spelend opvoeden

ROVL	13
KOK	06
CJG	04

spelen in een club

Scouting	10
Jong Nederland	12
IVN	14
Jeugdwerk	07

spelen & wetenschap

Universiteit Maastricht	11
TNO	08

iedereen elke dag

NSGK	15
Spel	16
Kidspagina	09

Opvoeden buiten de deur

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) vind je in alle gemeenten in Limburg. Ze ondersteunen bij opvoedvragen, voor grote en kleine vragen, voor iedereen! Van duimzuigen tot gedragsproblemen, van peuterkoppigheid tot puberruzies.



In de eerste week van oktober vieren alle Nederlandse CJG's de Week van de Opvoeding. Reden te meer om een aantal Limburgse CJG's in dit magazine te vragen naar hun mening. Aan tafel met Mirjam Beelen (CJG Bergen/ Gennep), Iris Kuipers (CJG Parkstad) en Nathalie Tillie (CJG Maastricht). We vragen de dames waarom buiten spelen zo belangrijk is.

"Buiten spelen is gezond voor kinderen", begint Nathalie, "beweegen is dé manier om op een goed gewicht te blijven, het bevordert hun motoriek en leert kinderen vanaf jonge leeftijd met elkaar om te gaan. Buiten spelen maakt kinderen sociaal sterker." "Het ervaren van de natuur: temperatuur, het weer, geuren en kleuren, maar ook materialen als zand, aarde, kiezels en mos", vult collega Mirjam aan. Spelen in de natuur geeft ruimte: figuurlijk omdat het je fantasie voedt, maar ook letterlijk bijvoorbeeld samen hutten bouwen. Buiten hoort, ziet en voelt een kind andere dingen dan binnen. Dat geeft nieuwe prikkels. Samen spelen betekent samen oplossingen zoeken, samenwerken, samen genieten en ontspannen, kortom: samen leven.

In de huidige tijd van games en tv is buiten spelen niet altijd de eerste keus. Hoe moet je daar als ouder mee om gaan? De drie collega's zijn het op dat vlak meteen met elkaar eens: goed voorbeeld doet goed volgen. "Als je zelf continu achter je computer zit of met je smartphone rondloopt, kun je moeilijk van je kind verwachten dat hij dat niet mag", start Iris, "zorg dat je zelf dus ook regelmatig buiten te vinden bent." Doe een stoepveegwedstrijd met je tiener, sop de tuinset met je kleuter, zet je peuter voorop de fiets en neem een grote rugzak mee voor een gezellige tocht samen. Ook tuinieren – hoe klein ook – is een mooie activiteit om te delen.

"de balans tussen binnen en buiten zul je als ouder zelf moeten zoeken"

Het ligt een beetje aan je kind hoe je ermee om moet gaan. Volg je strikte richtlijnen en laat je je kind bijvoorbeeld game-tijd "verdienen" met buiten spelen, of heb je een echt

buitenkind dat toch echt even binnen moet komen voor huiswerk of een boterham. Iris stemt in met Mirjam: "de balans tussen binnen en buiten zul je als ouder zelf moeten zoeken." Boodschap van de drie dames is echter wel dat je als ouder je best zal moeten doen om buiten spelen en bewegen in je dagprogramma op te nemen. Dat is lang niet altijd gemakkelijk, maar zie het als andere regels die jezelf als opvoeder hebt gesteld. Het hoort erbij, net als op tijd naar bed gaan en gezond eten. "Buiten spelen moet een gewoonte worden", zegt Mirjam. Ideeën nodig? Vier je kinderfeestje buiten of kies een buitensport! Het regent, mijn straat is veel te gevaarlijk, ik kan niet mee,.... Als het regent, kun je natuurlijk gewoon even wachten tot het droog wordt, of de laarzen en de regenjas uitproberen. En vraag jezelf af wie er een probleem van maakt, ouder of kind? Er valt juist van alles te beleven in de regen: plassen springen en stampen, regenwormen zoeken en natuurlijk echte modder!

Over de speelveiligheid zegt Mirjam: "ga op zoek naar een plek waar het wel veilig is: de achtertuin, het park, het

schoolplein of in de speeltuin." Verkeersveiligheid en (zelfstandig spelen) liggen vaak dicht bij elkaar. De CJG-ers zien ook hier weer een groot belang in de voorbeeldfunctie van ouders. "Leer je kind om te gaan met verkeer en verkeerssituaties door je eigen goed voorbeeld". Het stimuleren van goed gedrag buiten, maakt dat het kind leert om veilig te spelen. Maak tijd om samen naar school te fietsen of te lopen en blijf uitleggen hoe en waarom je dingen op een bepaalde manier doet. Consequent je kind waarschuwen voor een auto en dan met de bal op de stoep blijven staan, maakt dat kinderen dit ook onderling gaan doen. Stevig aangeleerd gedrag geeft wat meer ruimte om als ouder wat los te laten en trots te zijn op een zelfstandig kind.

Natuurlijk is het ook daarbij van belang dat je je kind kent: leeftijd, zelfstandigheid, karakter en de situatie waarin je kind terecht komt zijn heel bepalend. Afspraken over tijden, meldmomenten en speellocaties helpen kind en ouder in elke

leeftijdscategorie op elkaar en zichzelf te vertrouwen.

"Elke dag naar buiten? Dat lukt me niet."

Het zou voor elk kind goed zijn om elke dag minstens een uur buiten te zijn, te spelen of te bewegen. Gelukkig zijn veel scholen en opvangadressen zich bewust van het belang van buiten en wordt er ook op regenachtige dagen buiten uitgeraasd of juist op adem gekomen. Accepteer 't als het een keer tegenzit, maar motiveer jezelf om dit belangrijke deel van het opvoeden te laten lukken. Nathalie zegt daarover: "Juist met buiten spelen kun je als ouder weer nieuwe kanten ontdekken van je kind, maar ook van jezelf". Tenslotte benadrukken de dames, namens hen zelf en al hun andere CJG collega's, dat je altijd terecht kan bij het CJG met vragen over opvoeden, dus zeker ook over buitenspelen:

"Als je vragen hebt over buiten spelen, dan kijken we daar samen naar. Is je kind veel of weinig buiten, ben je op zoek naar buiten-speel-tips, kom gewoon langs!" zegt Iris. "En als je vragen hebt over je buiten-speler zijn we beschikbaar om mee te kijken," vult Nathalie aan, "bijvoorbeeld als je twijfelt aan de motoriek of als je kind moeite heeft met samen spelen." Mirjam: "In deze tijd is buitenspelen geen vanzelfsprekendheid, dus vragen daarover zijn absoluut niet vreemd. Het zou pas jammer zijn als je vragen onbeantwoord blijven en je je kind daardoor een fantastische ervaring ontnemt."

Info CJG

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is er voor alle ouders en opvoeders die vragen hebben over de opvoeding, het opgroeien of de gezondheid van hun kind. Je kunt voor informatie, hulp, advies en ondersteuning terecht bij het CJG bij jou in de buurt deze vind je op de website www.cjg.nl



tip

Zelfstandig spelen?
Maak kinderen weerbaar!
Leer ze dat ze nooit iets tegen hun zin hoeven te doen en spreek af niet dat ze nooit met iemand meegaan. Vertel je kind - in termen die bij de leeftijd passen - waar je bang voor bent.

Aanrader: spreek met kinderen af dat ze bij elkaar blijven.



www.cjg.nl

Kinderopvang speelt buiten

Kinder Opvang Kerkrade (KOK) biedt professionele opvang aan kinderen in de leeftijd van 0-12 jaar bij kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang.

Uit een enquête van onderzoeksbureau Newcom (2013) blijkt dat ouders buiten spelen ook erg belangrijk vinden. Maar liefst 48% van de ondervraagden gaf aan het belangrijk te vinden dat er meer aandacht aan buiten spelen en natuur activiteiten besteedt wordt bij de kinderopvang. Dit betekent dat er ook bij minder goed weer naar buiten wordt gegaan (slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding). Hierdoor kunnen kinderen aan den lijve ondervinden dat er verschillende weertypes zijn, verschillende seizoenen en wat dit met de natuur doet. Denk bijvoorbeeld aan vallende bladeren in de herfst, de groei van een bloem in de lente. Dat je van sneeuw ballen kunt maken of zelfs een sneeuwpop.

“Ze kunnen buiten (beter dan binnen) hun energie ook kwijt”

Ook Kinder Opvang Kerkrade vindt het belangrijk dat kinderen dagelijks buiten spelen, zowel bij goed als minder goed

weer. Dagelijks buitenspelen heeft een positief effect op het welbevinden en de gezondheid van de kinderen. Kinderen die regelmatig buiten spelen zijn minder ziek en krijgen meer binding met de natuur. Ze kunnen buiten (beter dan binnen) hun energie kwijt (ook in het kader van overgewicht). Naast de motorische ontwikkelingsmogelijkheden zijn er ook legio mogelijkheden om de mentale ontwikkeling verder te stimuleren. Denk hierbij aan afstanden inschatten, eigen grenzen bepalen en verleggen (bv. In een boom klimmen, over muurtjes lopen). Het samen spelen met leeftijdsgenootjes bevordert natuurlijk het sociale vermogen van kinderen. Hier is ook een belangrijke taak voor de pedagogisch medewerkers weggelegd door mee te spelen in de zandbak of te voetballen. Maar ook door nieuwe spelmogelijkheden aan te bieden met natuurlijke materialen of ‘kriebelbeestjes’ te zoeken in de tuin.

In 2014 heeft Kinder Opvang Kerkrade het buiten spelen centraal gesteld. Dit houdt in dat nog meer het accent komt

te liggen bij het buiten spelen dan voorheen. Alle teams hebben over het thema ‘buiten spelen’ nagedacht en een plan gemaakt hoe zij in 2014 hiermee aan de slag gaan. Zo gaan zij op een vast moment dagelijks naar buiten om te spelen, te ravotten of een wandeling door de wijk of naar de speeltuin te maken. Op alle locaties zijn sowieso een zandbak, speeltoestellen, fietsen en ander buitenspeelmaterialen aanwezig. Enkele locaties hebben (moes)tuintjes die samen met de kinderen onderhouden worden. De kinderen genieten er van om naderhand de zelf geplukte aardbeien of radijsjes op te eten. De buitenschoolse opvang maakt gebruik van de boekjes van Jong Nederland met allerlei activiteiten of spelletjes in de natuur. Ook ouders worden betrokken bij het buitenspelen, zo gaan zij regelmatig mee met uitstapjes naar de speeltuin of de kinderboerderij. Ook de komende jaren zal Kinder Opvang Kerkrade veel aandacht besteden aan buitenspelen.

Vorig jaar hebben enkele locaties deelgenomen aan de landelijke Modderdag (zie foto). Hier hebben kinderen en pedago-



Buiten Spelen in Limburg

gisch medewerkers zoveel plezier aan beleefd dat het in 2014 weer op het programma staat.

Kinderen worden zeker ook vies tijdens het buiten spelen. Je kunt niet tuinieren zonder je handen vies te maken. In de zomer met water en zand klieren zonder nat te worden. In het bos hutten bouwen of stoepkrijten zonder vlekken op je

“Je kunt niet tuinieren zonder je handen vies te maken”

kleding te maken. Dit kan voor pedagogisch medewerkers een drempel zijn om kinderen hun gang te laten gaan, omdat “ouders het vast niet leuk vinden als hun kind vies wordt”. Door ouders uit te leggen wat het belang van buitenspelen is met betrekking op de gezondheid en de ontwikkeling van hun kind, win je vaak een hoop begrip bij de ouders. Maar de pedagogisch medewerkers van KOK vertellen bovenal aan ouders dat het kind zoveel plezier beleefd aan buitenspelen! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lucie Vanhommerig manager project & productontwikkeling tel: 045 - 542 66 88 of l.vanhommerig@kinderopvangkerkrade.nl



Buitenspelen is gezond. Op een natuurlijke manier bewegen helpt om op normaal gewicht te blijven. Bovendien bevordert het de lichamelijke motoriek en leert het kinderen op jonge leeftijd hoe op een goede manier met elkaar om te gaan. Buitenspelen maakt kinderen behalve fysiek ook sociaal sterker. Daarom zijn buitenactiviteiten een belangrijk onderdeel in het programma-aanbod van de vele Limburgse jeugdwerkorganisaties. Zij organiseren wekelijks activiteiten voor kinderen en tieners, maar ook kindervakantiewerk en kampen in de schoolvakanties. Duizenden vrijwilligers zetten zich met groot enthousiasme in om de jeugd in hun dorp of wijk spetterende activiteiten aan te bieden. En als het even kan in de buitenlucht: te gekke sport- en spelactiviteiten, of samen de natuur in met een leuke tocht. Ook ouders/verzorgers vinden buitenspelen voor hun kinderen erg belangrijk. Daarom laten zij hun kinderen graag aan de activiteiten van de plaatselijke jeugdwerkorganisatie deelnemen. Zeker als zij weten dat hun kinderen binnen zo'n organisatie in veilige handen zijn. Dit betekent dat vrijwilligers hun zaken goed geregeld moeten hebben. Zij kunnen zo nodig voor professionele ondersteuning terecht bij provinciale maatschappelijke organisaties, zoals Jeugdwerk Limburg. Dit is een provinciale serviceorganisatie voor jeugd- en jongerenwerkorganisaties, die met name door vrijwilligers worden gerund. Zo'n 120 lokale organisaties zijn (soms via een koepel) bij Jeugdwerk Limburg aangesloten. Zij kunnen hier terecht voor informatie, advies en deskundigheidsbevordering. Deze activiteiten worden zoveel mogelijk op locatie aangeboden. Ook niet aangesloten organisaties kunnen bij Jeugdwerk Limburg terecht, zij het tegen een hoger tarief. Meer informatie over Jeugdwerk Limburg is te vinden op de website

www.jeugdwerk limburg.nl. Ook zijn hier de aangesloten lokale organisaties te vinden met een link naar hun eigen website. Het bezoekadres van Jeugdwerk Limburg is Gerrit Verhoevenstraat 14, 6043 EW Roermond en het postadres is Postbus 1048, 6040 KA Roermond. Voor meer informatie bel naar (0475) 31 51 51 of mail info@jeugdwerk limburg.nl

quote

Richard Louv (goeroe op gebied van spelen in de natuur)

“There is no such thing as bad weather, just wrong clothes.”

Jeugd
Werk
Limburg

www.jeugdwerk limburg.nl



Kinder
Opvang
Kerkrade



www.kinderopvangkerkrade.nl

Buiten spelen met een @pp?

iGrow laat je alle hoeken van het land zien

Buiten spelen of bewegen is gezond. Je wordt niet te dik en het maakt je fit, net als gezond eten. Maar is er op de route naar opa en oma een leuke plek waar we even kunnen rennen en uitrazen? Of bij ons vakantieadres in de herfstvakantie? Dat zoek je gemakkelijk op met de iGrow- app. We praten met Paula van Dommelen van TNO, die de app heeft bedacht en ontwikkeld én zelf moeder is van twee jonge kinderen.

Wat is iGrow eigenlijk?

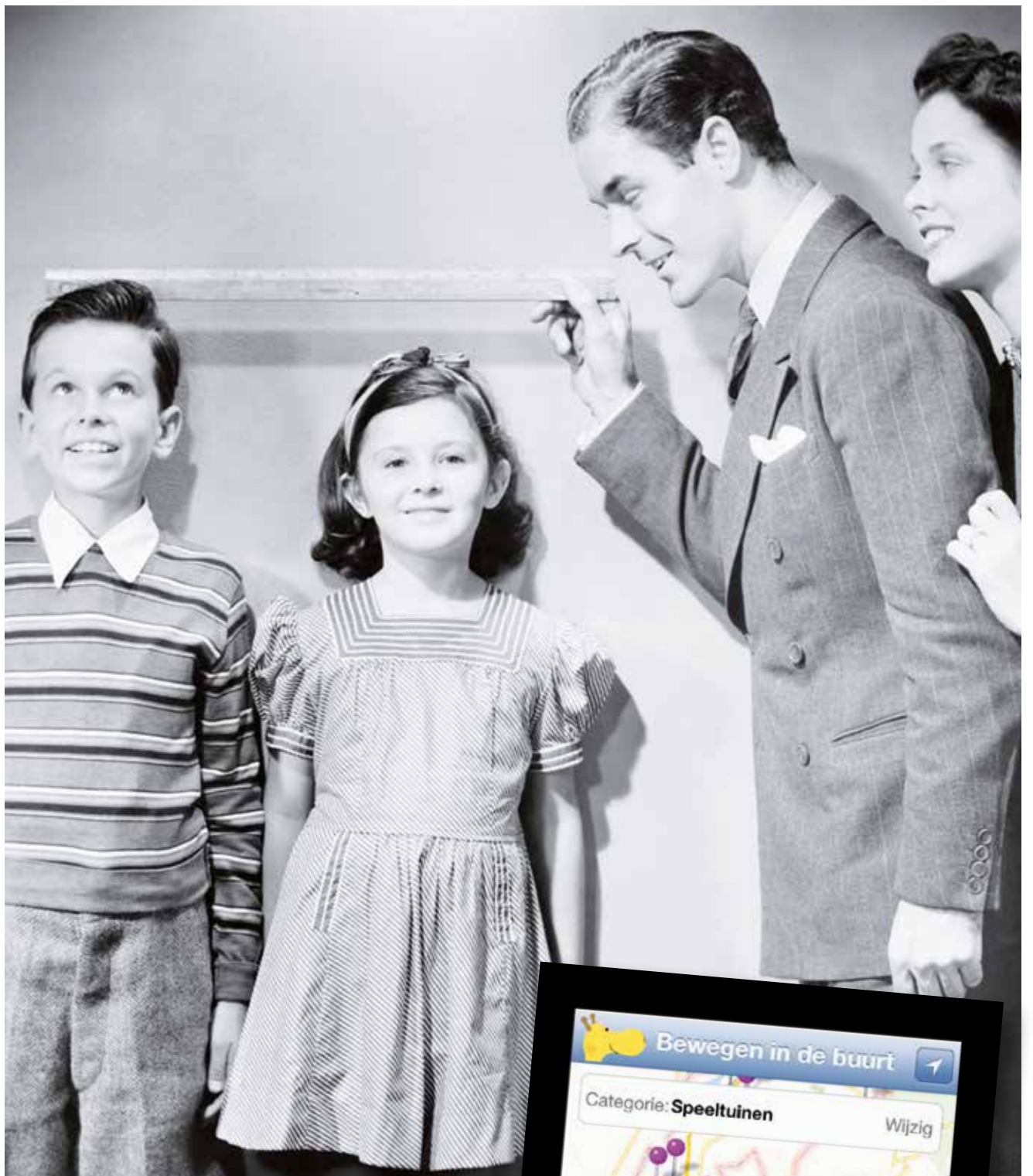
Ouders van jonge kinderen (0-10 jaar) kunnen met de iGrow app op hun smartphone of tablet bijhouden hoe hun kind groeit en of hun kind een gezond gewicht heeft. In één oogopslag zie je het resultaat; bijvoorbeeld van rood (obesitas) naar oranje en groen (gezond gewicht). Er is ruimte voor het hele gezin in de app. Ook geeft iGrow informatie over de drie pijlers van gezond gewicht: gezonde voeding, voldoende slaap en voldoende bewegen. Jonge kinderen houden van bewegen. Daarom kun je met één druk op de knop precies waar je bent en welke leuke speelplekken er in de buurt te vinden zijn. Dat kan een speeltuin zijn, een openbare speelplek, speelna- tuur, binnenspeeltuinen of zelfs een zwembad. De iGrow app is gratis te installeren via de PlayStore van Android en via de Appstore/ iTunes (dit kan ook via een tablet, zoek dan bij de iPhone-apps). Ook op www.tno.nl/igrow vind je informatie.

Staat mijn speelplek er ook op?

Wij hopen van wel, maar als je jouw plekje mist mag je dat zeker aanvullen. Ouders kunnen via de website plekcheck.nl zelf hun favoriete speelplekken toevoegen, zodat iGrow steeds completer wordt. Je kunt iGrow ook laten weten als er wijzi- gingen zijn, bijvoorbeeld als een speelplek niet meer bestaat. Zo komen anderen niet voor niks op die plek aan. We moedigen gemeenten aan om een overzicht van hun speelplaatsen te be- heren in de gratis e-dienst Open landelijke Speelplaatsregis- tratie van gemGids. Deze speelplaatsen worden na toestemming van de gemeente weergegeven binnen de iGrow app.

Waarom is iGrow door TNO ontwikkeld?

In de Jeugdgezondheidszorg worden de groeidiagrammen van TNO gebruikt om de groei en het gewicht van kinderen te volgen en te beoordelen. Tot het tweede levensjaar wor- den kinderen zeer regelmatig gemeten en gewogen op het consultatiebureau, maar daarna nemen de controles af. TNO laat zien dat veel Nederlandse kinderen pas na hun tweede jaar dikker worden dan zou moeten. Met de iGrow app wil TNO ook ouders de mogelijkheid geven om de groei en het gewicht in de gaten te houden. Bewegen is niet alleen leuk, maar ook belangrijk voor een gezonde ontwikkeling en een gezond ge- wicht. In de app worden daarom veel locaties van interessante speelplekken getoond.

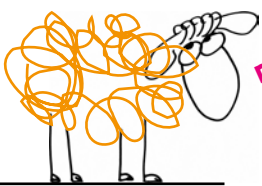


www.tno.nl



Spellen voor elk seizoen!

mèhhh!
mèhhh!



mèhhh!



mèhhh!
mèhhh!

Teken het schaap vol...
...met wol!

haha!

Twee kraaien zitten op een tak. Dan vliegt er ineens een straaljager over. Zegt de ene kraai: "die gaat hard!" Zegt de ander: "Nou, ik zou jou wel eens willen zien vliegen als je staart in brand staat!"

Er kwam een agent naar Klaas-Jan Huntelaar toe en zei: "Je hebt net een bal uit het stadion geschoten en die bal kwam tegen een auto aan, die auto kwam tegen een ziekenwagen aan en die ziekenwagen knalde tegen een boom aan. Wat heeft u daarop te zeggen?" Waarop Klaas-Jan Huntelaar zei: Mag ik mijn bal terug."

Jantje vraagt aan moeder of hij mag buiten spelen. Het antwoord is NEE. Laat hem toch buiten spelen, zegt de oma van Jantje die op bezoek is. Eerst moet hij leren naar zijn moeder te luisteren, zegt mama. Jantje pakt zijn jas en loopt toch naar buiten. Moeder kijkt hem vragend aan.... Luister jij eerst maar eens naar jouw moeder zegt Jantje.

Twee slangen komen elkaar tegen in het moeras. De ene slang zegt tegen de andere: "Ik hoop dat ik niet giftig ben". Vraagt de andere: "Waarom?" Zegt die ene weer: "Omdat ik net in mijn tong heb gebeten!"

herfst

Zie je in het bos een omgezaagde boom? Tel de ringen eens. Wat weet je nu?

Wil je toch wat tuinieren? Check internet voor champignons die je zelf kan kweken.

Ga jij met je groep het bos in? Kijk dan eens naar dingen uit de natuur waar je muziek mee kan maken: aan het eind van de wandeling geven jullie een mooi concert.

Buitenmikado: zet de takken rechtop en laat ze los. Nu om de beurt een stok pakken zonder dat de rest beweegt.

Zoek in het bos een tak of boomstronkje waar jij iets in ziet. Meenemen naar huis om te verven, ogen te geven of gewoon eens je hamster blij te maken.

Verzamel alle soorten bladeren en maak ze droog en recht in een dik boek

winter

In de winter zijn heel wat speeltuinen open. Ga eens op zoek en speel eens helemaal anders.

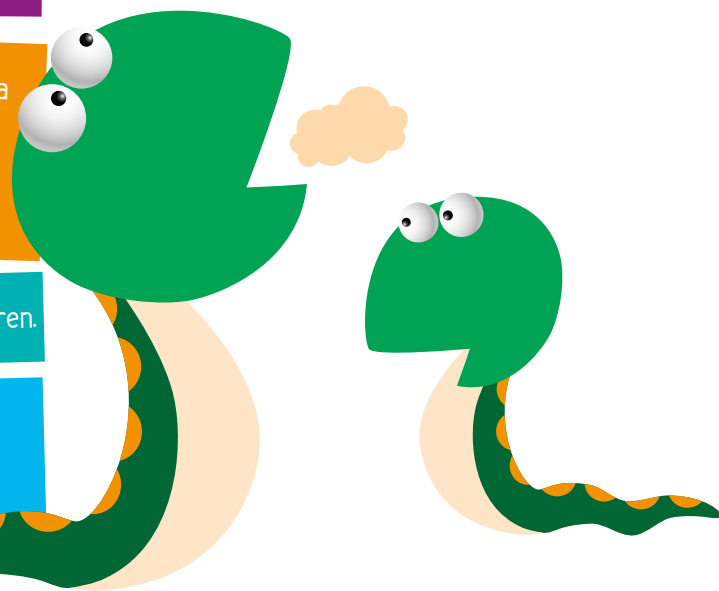
Samen met je ouders of leiding een vuurtje maken in de vuurkorf. Marshmallows aan een lange tak en bakken maar. Ook lekker in warme chocomel

Winterstop bij je sportclub? Spreek toch eens samen af en leer je team eens in een andere spelvorm buiten samen te spelen.

Sneeuw? Maak met vrienden een sneeuwpop, ga samen sleeën, houd in de buurt een sneeuwbalgevecht en krijg je meester zo gek om een iglo met jullie te bouwen.

Het is vroeg donker; kijk eens samen naar de sterren.

Regent het? Probeer in de zandbak eens een waterroute te maken door dijken te bouwen en geultjes te graven.



Scouting = Samen, Buiten, plezier, spel + ontwikkeling :)



Scouting is buiten spelen. Het is vanzelfsprekend dat kinderen bij Scouting kamperen, vuurtje stoken, bosspelen spelen, speurtochten lopen of in het bos ravotten. Waarom dit echter zo is, en wat de waarde hiervan is voor het kind in Scouting is beduidend minder bekend.

Methodische aanpak:

Scouting is de grootste jeugd en jongerenorganisatie van Limburg. Het onderscheidt zich van veel andere jeugd en jongerenorganisaties door het kenmerk 'methodisch jeugdwerk' en een rijke en wereldwijde geschiedenis van meer dan 100 jaar. Juist het buitenleven en natuur nemen een essentiële plaats in binnen de methodische aanpak van Scouting; kinderen en jongeren krijgen de gelegenheid om zich spelenderwijs te ontwikkelen tot actieve, betrokken jonge mensen. Ze worden uitgedaagd om te groeien in hun zelfstandigheid en sociale vaardigheden (passend bij de leeftijd of niveau) door samen met anderen plezier te beleven aan gezonde en grensverleggende activiteiten. Hierin maken we dankbaar gebruik van al wat buitenspel te bieden heeft.

Hoe ziet dit eruit?

Scouting biedt actieve, avontuurlijke en ontwikkelings-gerichte activiteiten in de buitenlucht. Het avontuur begint wanneer je de deur uit stapt. Het prikkelt de fantasie en stimuleert creativiteit. Je gaat op zoek naar je grenzen en leert spelen-

derwijs hiermee om te gaan, in een spel of opdracht. Hierin worden ze begeleid door leiding (vrijwilligers), maar zeker ook hun leeftijdsgenootjes. Het is een sociale leerschool waarin kinderen (en jongeren) actief hun grenzen verkennen, ontginnen en eruit haalt wat erin zit. De Scouting-lessen in de buitenlucht beperken zich dan ook niet alleen tot ontwikkeling van pure kennis. Juist door ervaring en beleving leren kinderen zichzelf, hun omgeving en anderen kennen. Ze ontdekken persoonlijke of nieuwe vaardigheden wanneer

“Het avontuur begint wanneer je de deur uit stapt”

er hutten gebouwd worden, het spel gespeeld wordt of een nieuwe uitdaging zich aandient. Zowel fysiek, sociaal, emotioneel als intellectueel worden de zinnen geprikkeld. Denk maar eens aan alle aspecten van (primitief) kamperen, samen een tent opzetten of keukenhoek bouwen. Hout zoeken voor het kampvuur, slapen in een tent, met elkaar eten koken of over een touwbrug lopen. Op zwerftocht, geen idee waar je uit gaat komen en puzzelend op de instructies van de leiding. Wanneer was u zelf, voor het laatst 's nacht in een bos?

Vies worden mag, genieten moet:)

Scouting staat voor uitdaging! Scouting biedt leuke en spannende activiteiten waarmee meiden en jongens worden

uitgedaagd zich persoonlijk te ontwikkelen. Al vanaf 5 jaar ben je welkom bij Scouting, waar je iedere week weer uitdagende activiteiten doet. Bij Scouting zijn meer dan 25.000 vrijwilligers actief om kinderen en jongeren iedere week een uitdagend spelaanbod te bieden. Lid worden? Geen probleem! Zoek naar een Scoutinggroep bij jou in de buurt en meld je aan als jeugd lid of vrijwilliger. Meer informatie kunt u vinden op www.scouting.nl of www.scoutinglimburg.nl Steunpunt Scouting Limburg is de provinciale koepelorganisatie ter ondersteuning van Scouting in Limburg. Onze missie bestaat uit het bevorderen, versterken, vernieuwen en bewaken van de kwaliteit van 'het Scoutingspel', 'onderlinge samenwerking' + 'maatschappelijke thema's.' Dit doen wij vanuit het principe VOOR vrijwilligers, DOOR vrijwilligers. Interesse om vrijwilliger te worden? Neem dan snel contact met ons op.



www.scoutinglimburg.nl

Droomwereld

...Breng het spelende kind terug in de straat

Vóór mij ligt een prachtig groene weide met enkele blinkende objecten waar de zon schitterend op weerkaatst. Het decor straalt één en al rust uit en mijn gedachten dwalen weg in deze oase van rust...Een jongetje komt naar buiten met een bal en de dichtslaande deur haalt mij uit mijn diepe gedachte. Het jongetje loopt richting de groene weide en zijn zichtbare teleurstelling is direct intens voelbaar wanneer hij de verlaten weide ziet en omkeert. Plots dringt de realiteit tot mij door en ik besef waarom ik deze oase van rust niet eerder heb waargenomen. Tot voor kort was het zeer gebruikelijk dat tal van kinderen zich hier verzamelden om leuk buiten te spelen. De blinkende objecten op de weide krijgen ook weer betekenis. Dát daar zijn 'gewoon' doeltjes realiseer ik me en het blinkende kunstobject in de verte blijkt 'gewoon' een klimtoestel te zijn.

“De blinkende objecten op de weide krijgen ook weer betekenis”

Ik schrik van de gedachte dat een speelveld zonder kinderen ineens een haast betekenisloze ruimte wordt en realiseer me dat buiten spelen overal kan. Het gaat verder dan een speelveldje; het kan op elke hoek van de straat, op school-

pleinen en zo kan ik wel even doorgaan. De buitenomgeving biedt talloze kansen voor kinderen om lekker te kunnen spelen en het buiten spelen is een geweldige spelende vorm van ontwikkeling voor kinderen. In tal van spelvormen worden de sociale vaardigheden van kinderen sterk ontwikkeld en er treedt een sociaal proces in de buurt op die de leefbaarheid positief beïnvloedt. Denk bijvoorbeeld eens aan die twee leuke ouders die kortstondig met de kinderen meevoetballen op het pleintje of de ouders die simpelweg eens een kijkje komen nemen bij hun kind uit pure interesse en een gezellig gesprek cadeau krijgen met mede ouders die eveneens de tijd hebben genomen om een kijkje te nemen. Nog maar te zwijgen van de gezondheidswinst die met buiten spelen behaald wordt. Wanneer een kind geregeld buiten speelt, zal de kans op de ontwikkeling van overgewicht en daaraan gerelateerde fysieke en mentale problemen drastisch verlaagd worden. Verschillende initiatieven worden ondernomen om kinderen hun speelruimte weer terug te geven, zoals in Zuid Limburg bijvoorbeeld het beweegprogramma Active Living, echter voor het spelende kind terug te krijgen in de straat, hebben we u ook hard nodig. Ouders/verzorgers, draag uw steentje bij, hoe klein dan ook en stimuleer uw kind om lekker buiten te spelen. Probeer ook nog eens het spelende kind in u naar

boven te toveren. Houdt samen met uw buurtbewoners rekening met het spelende kind in het straatbeeld door bijvoor-

“Probeer ook nog eens het spelende kind in u naar boven te toveren”

beeld uw verkeersgedrag hier op af te stemmen. Om dit te realiseren ga ik u helpen met een stimulerende tip: Verzink net als ik ook in gedachte en denk eens terug aan hoe uw kind de laatste keer dolenthousiast met rode wangetjes thuis kwam van lekker buiten spelen en u er de rest van de avond letterlijk geen kind meer aan had, omdat het simpelweg moe, tevreden en voldaan was. Laat deze gedachte goed op u inwerken en ik kom u en uw kind binnenkort vanzelf ergens buiten spelend tegen.

Dave Van Kann,
vakgroep Gezondheidsbevordering Universiteit Maastricht

 **Maastricht University**

www.maastrichtuniversity.nl



Bij JongNL spelen kinderen vooral buiten



JongNL is een stabiele organisatie met stevige wortels in 43 lokale gemeenschappen, kriskras door Limburg. De organisatie richt zich met veel succes op de georganiseerde[methodische] vrijetijdsbesteding voor jongens en meisjes, in de leeftijd van vier tot achttien jaar. Dit wordt gedaan vanuit een eigentijdse spelmethodiek, die erop is gericht dat kinderen & jongeren zichzelf ten volle kunnen ontplooiën. Tegelijkertijd kunnen ook de vele vrijwilligers zich daarbij verder ontwikkelen.

‘Letterlijk en figuurlijk vormen het buiten zijn, het buiten spelen en het beleven van de natuur – samen met spel en creativiteit – de pijlers van JongNL’, aldus Leon Hoenen, de enthousiaste coördinator van JongNL. ‘Spelen in de natuur heeft aantoonbaar positieve effecten op de gezondheid van kinderen. De natuur heeft bewezen invloed op de sociale vaardigheden die kinderen ontwikkelen. JongNL biedt kinderen een goede gelegenheid om leeftijdsgenoten te ontmoeten, samen te spelen, samen te werken en compromissen te sluiten. Daarnaast is het buitenspelen essentieel in de ontwikkeling

en de noodzakelijke groei in zelfvertrouwen van kinderen en jongeren.’

Veel van de activiteiten die georganiseerd worden door de JongNL-afdelingen vinden plaats in de buitenlucht. Niet op de laatste plaats omdat JongNL ervan overtuigd is, dat natuurbeleving ook nodig is om kinderen en jongeren verantwoord te leren omgaan met de natuur. JongNL stimuleert het buitenspelen omdat het kinderen meer mogelijkheden biedt om motorische vaardigheden te ontwikkelen. Kinderen leren in verschillende situaties tal van bewegingen te controleren. Door verschillende spelvormen met diverse soorten –natuurlijke– materialen, wisselende weersomstandigheden en zo meer oefenen zij elementaire vaardigheden. Kinderen zijn vindingrijk en creatief en gaan soms heel anders met bijvoorbeeld een speeltoestel om dan waar het primair voor ontworpen is. Deze letterlijke en figuurlijke speelruimte zoekt JongNL bewust op. ‘Buitenspelen en respect voor de natuur en het milieu zijn onlosmakelijk verbonden met JongNL. Ze gaan hand in

hand, in het belang van de natuur en van de – mede daarom nog altijd zo prachtige – provincie Limburg’, voegt Leon aan zijn verhaal toe.

JongNL is de uitgever van interessante boeken met tips en activiteiten voor kinderen. Ook verhuurt JongNL spelmaterieel voor iedereen die het speels bewegen van kinderen wil bevorderen. Kijk op jongnl.nl

VOOR MIJ
JONGNL

www.jongnederland.nl

Veilig de straat op

Het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid (ROVL) is een onafhankelijke provinciale organisatie op het gebied van verkeersveiligheid.

Met hun campagne "Maak van nul een punt" willen ze gaan voor zo min mogelijk verkeersslachtoffers.

Dat doen ze door een verbindende factor te zijn voor iedereen die zich met veilig verkeer bezig houdt. Wat heeft buiten spelen te maken met veilig verkeer? Misschien meer dan je op het eerste gezicht zou denken. We praten daarover met Renée Wijtvliet. Het ROVL wil het mogelijk maken dat zoveel mogelijk mensen, dus ook kinderen, iedere dag veilig thuis komen. Wij willen zoveel mogelijk organisaties, bedrijven en mensen in staat stellen om samen te werken aan de verbetering van verkeersveiligheid of om aan hun eigen veiligheid te werken. Het ROVL biedt hiervoor professionele ondersteuning en faciliteert daarin een proces voor een doorlopende leerlijn

van 0-100 jaar. Zie www.rovl.nl Het verdienmodel voor veilig verkeersgedrag in de toekomst zit in investeren in de eerste levensjaren. Met andere woorden "jong geleerd is oud gedaan".

Waarom is deelnemen aan het verkeer met kinderen belangrijk?

Voor kinderen is het van het grootste belang dat zij al van jongs af aan spelenderwijs vertrouwd leren omgaan met de risico's in het verkeer. Wanneer u zich als ouder bewust bent van het effect van uw voorbeeldgedrag en van de (on)mogelijkheden van uw kind in het verkeer, kan in een periode dat het kind leergierig en nieuwsgierig is, een goede basis

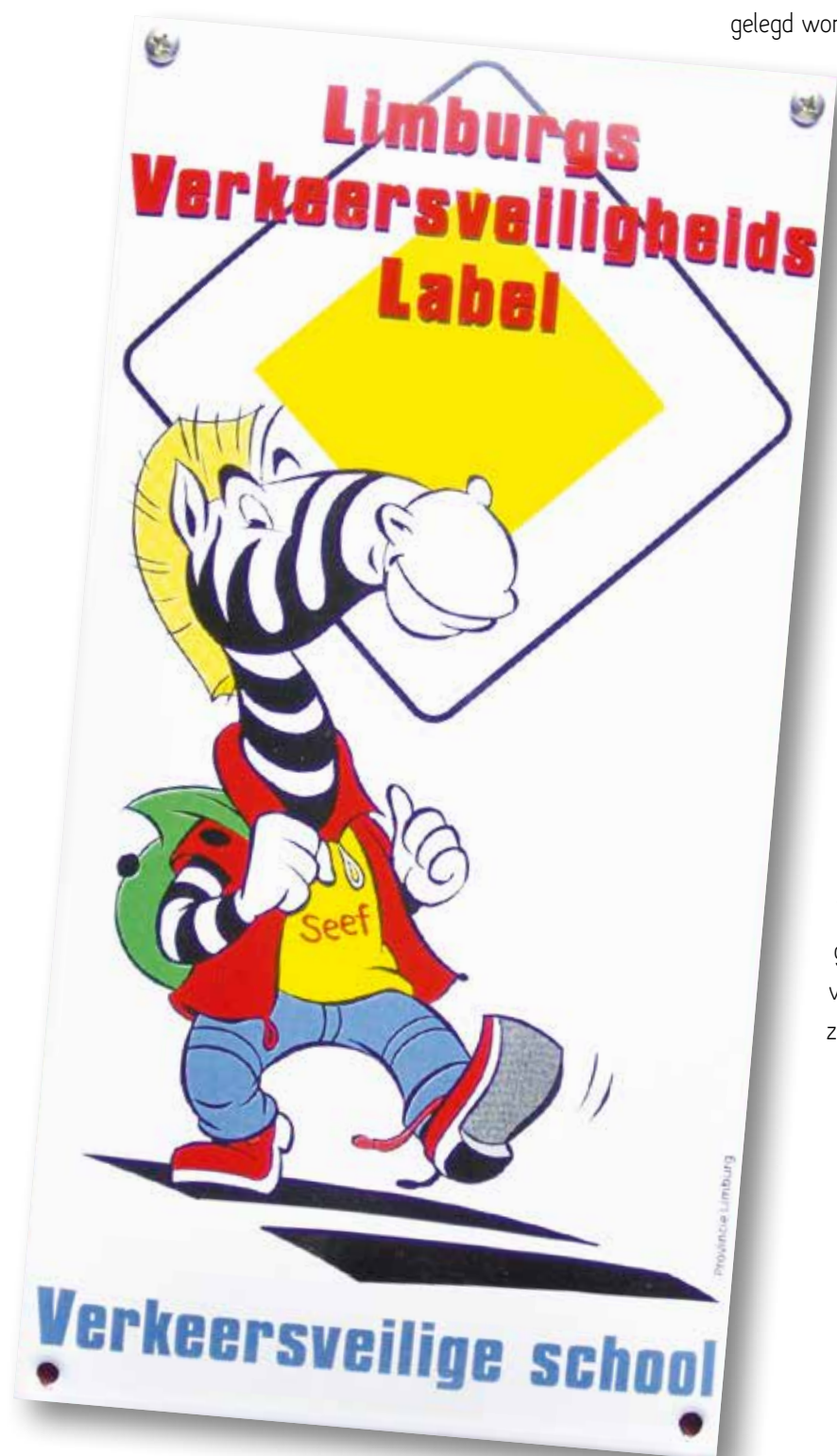
gelegd worden voor de toekomstige deelname in het verkeer. De basis voor zelfregulering wordt hiermee vroeg gelegd waardoor geautomatiseerd gewenst gedrag als vanzelfsprekend wordt ervaren. Het is belangrijk dat u als ouder praat met uw kind over wat u doet in het verkeer ("Kijk, daar is een zebrapad, daar steken we over") en dat u stopt bij rood, de gordel altijd draagt, wacht bij de stoeprand, etc. Kinderen leren door (na) te doen. Probeer als ouder zoveel mogelijk te voet of met de fiets aan het verkeer deel te nemen zodat uw kind goed voorbereid is om zelfstandig aan het verkeer deel te nemen als het daar aan toe is. Het is daarbij ook nog eens gezonder en beter voor het milieu. Ook als kinderen buiten spelen maakt u afspraken met u kind die ook voor het verkeer van toepassing zijn. Als speler is uw kind ook verkeersdeelnemer. De gemeente kan, als wegbeheerder, de weg van huis naar speellocatie veilig inrichten zodat kinderen zoveel mogelijk zelfred-

zaam buiten kunnen spelen. Buiten spelen draagt bij aan een goede, gezonde en veilige ontwikkeling van uw kind.

Op school leren kinderen ook de theoretische en praktische vaardigheden in de verkeersles en de school werkt samen met gemeente en ouders aan een veilige schoolomgeving en schoolroute. Zie hiervoor het ROVL programma van het www.verkeersveiligheidslabel.nl een landelijk keurmerk voor een veilige school. In Limburg hebben bijna 325 basisscholen dit keurmerk. Toch is het van groot belang om al te beginnen met de verkeersopvoeding van uw kind voordat het naar school gaat. Wachten tot de basisschool is een gemiste kans. Vroege verkeersopvoeding hoort bij het dagelijkse leven. De verkeersdeelname van uw kind verandert voortdurend. Als passagier, speler, voetganger, fietser, etc. Bij iedere verkeersrol horen eigen vaardigheden die stap voor stap aan-

"Onderschat het effect van uw voorbeeld gedrag niet"

geleerd kunnen worden, passend bij de ontwikkeling van uw kind. Zo kan een kleuter bijvoorbeeld goed horen, maar nog niet de richting onderscheiden waar het geluid precies vandaan komt, of zak eens door de knieën en kijk eens de straat in op ooghoogte van uw kind. U zelf heeft goed uitzicht, maar uw kind kijkt tegen een struik aan en overziet of er verkeer aan komt. Onderschat het effect van uw voorbeeld gedrag niet. Als u bijvoorbeeld uw kind consequent in de gordel zet en zelf ook draagt, ook als u haast heeft of als het regent, heeft u nooit discussies met uw kind en zal het de gordel als vanzelfsprekend ervaren. Met goede afspraken, het goede voorbeeld vanaf het begin af aan, en regelmatig samen op pad gaan leren kinderen zich veilig te gedragen in het verkeer. Dat maakt kinderen weerbaar in het verkeer en oplettende buitenspelers. Dat is goed voor ouders en kinderen! Wilt u helpen? Misschien kunt u, samen met het schoolteam en andere ouders, als (verkeers)ouder een bijdrage leveren aan de verbetering van (praktische)verkeerseducatie. Vraag hiernaar op school.



rovl
 regionaal orgaan
 verkeersveiligheid
 limburg

www.rovl.nl

Tel tot 10...

De herfst is dé tijd van het jaar om de samen met je (klein)kinderen de natuur te beleven. En dat is veel makkelijker, leuker en dichterbij dan je denkt!

10 x naar buiten met IVN Scharrelkids!

Natuurparfum

Neem een plastic bekertje met wat water mee naar het bos. Laat de kinderen hier allemaal dingen in doen die ze onderweg vinden en volgens hen lekker ruiken. Stamp alles  n met een stokje. Wat voor lekkere herfstgeuren ruiken jullie?

Knutsel met gekleurde blaadjes

In de herfst liggen overal mooi gekleurde blaadjes. Als je met je nagel een klein gaatje maakt in een blad, kun je het steeltje van een ander blad hier doorheen steken. Zo maak je van alles: kettingen, een kroon, een blad mobiel of misschien wel een heel blader-huis voor een diertje!

Vogels helpen

Vogels vinden in de herfst en in de winter wat minder makkelijk eten. Help ze door een vetbol te maken. Smelt wat frituurvet in een pan en gooi daar een hand vol kleine zaden (uit de dierenwinkel) in. Giet het mengsel daarna in een plastic bekertje en laat het hard worden. Hang je vetbol ergens in de tuin.

Spiegelen

Neem een spiegel mee het bos in. Kijk met de spiegel onder je neus naar boven; kijk onder paddenstoelen, onder blaadjes van een struik of in holletjes in bomen. Wie verstoppen zich daar allemaal?

Kleischilderij

Koop een stuk klei en maak er met een deegroller een grote plak van. Verzamel mooie herfstdingen uit de natuur en steek ze thuis in de klei. Met naambordjes erbij maak je je eigen natuurmuseum.

Herfstarmband

Maak een plakband-armband voor de kinderen door een stuk dik tape met de plakzijde naar buiten om hun arm te doen. Buiten laat je de kinderen blaadjes, bloemetjes en andere kleine natuurdingen op hun armband plakken. Plak er thuis nog een stuk doorzichtige tape overheen om de vondsten te bewaren.

Kleuren zoeken

Neem steentjes of knikkers in allerlei kleuren mee naar het bos of een park. Laat de kinderen de voorwerpen bij iets leggen wat dezelfde kleur heeft. Welke kleuren zijn het moeilijkst te vinden?



Herfst tuinieren

Maak met de kinderen een moestuin. Een klein stukje in de tuin of zelfs een plantenbak is genoeg om sla, radijs of zelfs pompoenen of paddenstoelen te kweken. Laat de kinderen zelf de zaadjes planten en zoek samen informatie over de verzorging op.

Speuren naar paddenstoelen

Ken jij de parasolzwam, de geweizwam en het vuurzwammetje al? In oktober organiseert IVN meer dan 80 paddenstoelenactiviteiten in heel Nederland: speurtochten, kabouterpaden, knutselactiviteiten en meer. Ga naar www.scharrelkids.nl voor een overzicht van alle kinderactiviteiten en bestel de gratis paddenstoelenzoekkaart!

Wolken kijken

Op je rug in het mos, gras of zand. De rest spreekt voor zich!

IVN Scharrelkids: beleef buiten!

Kinderen horen buiten te zijn, te ravotten, struinen, plezier te maken. Spelen in de natuur maakt kinderen creatiever, slimmer, zelfverzekerder en tter. Met Scharrelkids inspireert IVN ouders en grootouders om samen met hun (klein)kinderen de natuur te beleven. Op www.scharrelkids.nl vind je natuurspeelplaatsen, knutselidee en voor regenachtige dagen en alledaagse weetjes over wat er op dat moment buiten in de natuur te beleven is.

ivn
scharrelkids.

www.ivn.nl/afdeling/scharrelkids

De NSGK

Doe mee met de leukste bende van Nederland!

Speeltuinbende!

De NSGK Speeltuinbende:

- is een kindertestteam van kinderen met én zonder handicap en hun ouders/verzorgers;
- test of een speelplek toegankelijk en bespeelbaar is voor alle kinderen en samen spelen mogelijk is.
- organiseert samen met speelplekken leuke activiteiten waar kinderen met en zonder handicap de kans krijgen elkaar te ontmoeten en samen te spelen.
- geeft advies aan eigenaren en beheerders van (openbare) speelplekken over wat kinderen met een auditieve, visuele, verstandelijke, gedrags-, motorische, meervoudige beperking nodig hebben om mee te kunnen spelen.

In Limburg doen al veel gezinnen én speeltuinen mee

Drie speeltuinen in Limburg zijn ambassadeur samen spelen: De Roetsj in Sittard, Kitskensberg in Roermond en Klavertje

in Schimmert. Heb je zin om met je gezin mee te doen aan de activiteiten van de NSGK Speeltuinbende of wil je meer weten? Surf naar www.speeltuinbende.nl/aanmelden of stuur een mail naar speeltuinbende@nsgk.nl

Aanmelden en meedoen is altijd gratis. Deelname verplicht je ook tot niets. Leden van de NSGK Speeltuinbende ontvangen iedere maand een digitale nieuwsbrief. In die brief staan de activiteiten. Leden bepalen zelf of ze aan een activiteit mee willen doen of niet. Leden kunnen ook zelf activiteiten organiseren. De NSGK Speeltuinbende is een initiatief van NSGK, de Nederlandse Stichting van het Gehandicapte Kind. NSGK zet kennis, netwerk en geld in om samenspelen mogelijk te maken.

Onze visie

Het is vanzelfsprekend dat kinderen met een handicap in hun eigen buurt met leeftijdgenoten kunnen spelen. Bovendien kunnen dan ook ouders, grootouders en begeleiders met een

handicap met hun (klein)kind naar de speeltuin. Samenspelen is van groot belang om isolement van kinderen met een beperking te doorbreken. Voor kinderen die geen beperking hebben is het van belang dat zij leeftijdsgenootjes met een beperking ontmoeten en samen spelen.



www.speeltuinbende.nl



P.S.

Wij zijn Chiara en Amy Jansen uit Heerlen. Ik, Chiara, heb een spieraandoening en gebruik voor langere afstanden mijn rolstoel. Mijn zusje Amy heeft een ernstige spraaktaalachterstand omdat ze niet zo goed hoort. Voor ons is spelen in de speeltuin met vooral mijn rolstoel niet altijd even makkelijk. Ik kan niet in alle speeltuinen meespelen met vriendjes en vriendinnetjes omdat ik niet goed bij of op het toestel kan komen.

Met de NSGK Speeltuinbende testen we samen met andere kindjes waar we tegen problemen aanlopen en geven we verbeteringen aan waardoor iedereen uiteindelijk samen kan spelen. Met of zonder beperking. Zo wordt spelen voor iedereen plezier en kan ik mijn vriendjes en vriendinnetjes achterna. hi hi.

O, ja en als we testen hebben we samen als groepje onder leiding van Ilse een rood Speeltuinbendeshirt aan zodat iedereen kan zien waar we van zijn. Voelen we ons ook wel even bijzonder. Ik hoop samen met mijn zus dat nog veel kindjes zich aanmelden om samen met ons te komen spelen.

Kom jij ook?

Groetjes Chiara en Amy

Buiten spelen en bewegen is belangrijk

Voor elk kind, elke dag



Speeltuinwerk Limburg zet zich sinds jaar en dag in om dat bereikbaar en mogelijk te maken. Buiten zijn is goed voor je ontwikkeling, gezond en gezellig! Maar wist je ook dat in straten en buurten waar veel wordt buiten gespeeld, ook de

“Je kent elkaar, helpt elkaar en maakt samen de wijk nog leuker”

ouders en andere buurtbewoners meer buiten komen? En daardoor elkaar beter kennen en meer voor elkaar kunnen en willen betekenen. Sociale cohesie heet dat met een mooi woord, of wat gemakkelijker: buurt verbondenheid. In zo'n buurt wil toch iedereen graag wonen. Je kent elkaar, helpt elkaar een handje en maakt samen de wijk nog leuker. Speeltuinwerk Limburg wil daarom het belang van buiten

spelen bij iedereen benadrukken. We vertellen iedereen over ons werk: kinderen en ouders, buurtbewoners, juffen en meesters, speeltuin vrijwilligers, gemeenteambtenaren, wethouders en burgemeesters. We werken samen in projecten die het buiten zijn motiveren. Zo maken we ruimte voor burgerinitiatieven en speelplekken die het leven leuker maken. De speeltuin is een bijzondere buitenplek: je kunt er lekker uitrusten, rustig bijkomen, creatief zijn of jezelf uitdagen. Speeltuinwerk Limburg maakt zich sterk voor speeltuinen, groot of klein, ouderwets of modern. Dat doen we door speeltuin vrijwilligers met raad en daad te ondersteunen. Zij zetten zich - vaak jarenlang en dagelijks - in voor het speelplezier van de jeugd. Werk dat volgens ons een pluim verdient! En waarvan onze vrijwilligers aangeven dat het geweldig is om te doen.

Zij maken buiten spelen een extra leuke ervaring. In deze uitgave kun je lezen dat we niet alleen in staan met onze buiten-speel-wensen. Laat je verstand én je hart spreken en gun je kind het buiten spelen. elk kind, elke dag. Meer weten of ondersteuning nodig?



Speeltuinwerk Limburg

www.speeltuinwerklimburg.nl