



Nieuwsbrief nr. 3 / December 2013

Maandag 26 november jl. is het 3 maanden geleden dat we zijn gestart met het project 'Go Active Be Creative!' op de basisscholen. Via deze nieuwsbrief krijgt u hier het laatste nieuws over.

Wij vertellen wat we de komende periode gaan organiseren aan sport- en beweegactiviteiten, Tim Hamers die de leraren ondersteunt geeft een update over de voortgang en in de kerstvakantie gaan we leuke dingen doen. Ook de culturele activiteiten draaien inmiddels op volle toeren. Er volgt een greep uit de activiteiten die geweest zijn en we kijken vooruit wat er de komende periode allemaal op het programma staat.

Sport en cultuur in de kerstvakantie!

Na het succes van sporten in de herfstvakantie hebben we nu ook voor alle jeugd en jongeren in de kerstvakantie leuke en uitdagende sport- en cultuur workshops georganiseerd. Inschrijven kan tot donderdag 19 december.

Doe jij ook lekker actief en creatief mee?

De *workshops* waaruit je kunt kiezen zijn:

- * Kunst: beestenboel (6-13 jaar)
- * Klimmen bij Rocca (7-16 jaar)
- * Badminton (8-12 jaar)
- * Zaalvoetbaltoernooi (5-16 jaar)
- * Kunst: licht en donker (6-13 jaar)
- * Kunst: mijn wensen voor 2014 (6-12 jaar)
- * Kunst: stempels ontwerpen (8-12 jaar)

Op de site van Trajekt vind je meer informatie:

www.trajekt.nl/heuvelland/goactivebecreative

Wacht niet te lang en schrijf je vandaag nog in!

SPORT

Wat is er in week 41-48 gebeurd?

Tijdens blok 2 en 3 hebben de volgende sportactiviteiten plaatsgevonden: *Fitness en Judo* bij A Hermkes en St. Theresia, *Judo* bij bs. Klavertje Vier en A Gene Wienberg, *Zumba Kids* bij sbo Bernardus, Op de Tienbunder, De Driesprong en De Triangel, *Turnen* bij A Hermkes en *Badminton* bij De Triangel.

Zumba Kids bij SBO Bernardus



Sbo Bernardus heeft het project Zumba kids net afgerond. Deze lessen werden gegeven door Etienne Go.

Gymdocent Stefan Mennen was benieuwd hoe de kinderen zouden reageren. Vanaf de eerste les was deze gezonde "spanning" weg en werd er op een hele vrije manier les gegeven en deelgenomen. Kinderen konden immers op hun eigen manier de les meedoen en beleven. Iedere week werden nieuwe, maar ook oude passen en dansen aangeleerd (herhaling zorgt immers voor herkenbaarheid). Het uiteindelijke resultaat zag je dan ook pas in de laatste lessen, waarbij iedereen met veel plezier deelnam en de dansen geheel kon mee doen (van een aangeleerde groepsdans tot een battle tussen de jongens en de meisjes waarbij ze ook eigen pasjes en moves konden laten zien). Al met al hele leuke, gezellige en leerzame lessen waarbij Zumba kids een bekend fenomeen is geworden!

Reacties van kinderen en overige docenten:

Etienne brengt de kinderen door zijn eigen manier van lesgeven in vervoering. Alle kinderen, ook zonder enige dans achtergrond, worden meegenomen in zijn enthousiasme. Zumba wordt gebruikt als middel om kinderen te laten bewegen en dansen. Dit gebeurt op een zeer positieve manier, waarbij kinderen zelf ook de vrijheid hebben om hun eigen vaardigheden te laten zien of ideeën kenbaar te maken. De oefenstof is voor veel kinderen nieuw omdat ze nog nooit gedanst hebben.



Kinderen die al vaker dansen vinden de stof in het begin eenvoudig, maar passen zich aan en krijgen de volgende les moeilijkere passen aangeleerd. Er wordt dus goed gekeken naar de wensen van de doelgroep.

St. Theresia bij beweegstudio Vitaal



Donderdag 21 november waren de kinderen van groep 3 t/m 8 van bs. St. Theresia op bezoek bij beweegstudio Vitaal in Wijlre. Hier

werden ze vriendelijk ontvangen en nadat de kinderen waren omgekleed konden ze direct beginnen met fitnessen. De loopbanden, crosstrainers, spinningfietsen en de kracht-oefeningen waren erg populair. Vooral het rennen op de loopband was voor de kinderen een prachtige ervaring. Voor de leerkrachten was het een genot om te zien hoe gemotiveerd en enthousiast de kinderen bezig waren. Het was een geweldige en sportieve middag en namens de kinderen willen wij iedereen bedanken die dit mogelijk gemaakt heeft.

Voortgang bewegingsonderwijs



In de maanden oktober en november hebben we bij Klavertje Vier de nadruk gelegd op veilig balanceren, kastspringen, en hoog- en verspringen. Bij bs. Op de Tienbunder hebben we lessen behandeld in stoeispielen, berg-

beklimmen, handstandoverslag, kast-springen en touwzwaaien. In alle lessen hebben we de nadruk gelegd op veiligheid, hulpverlening en werken op verschillende niveaus. De leerkrachten en kinderen wennen snel aan het concept dat 2 weken achter elkaar dezelfde organisatie gebruikt wordt. Ook zijn we bezig in de lessen om te leren hoe we veilig en efficiënt met de kinderen opbouwen en afbreken.

Wat gaan we doen in de maanden december en januari? De Sint is weer in het land, dus zorgen we voor een Pieten gymles. We gaan bewegen op muziek en de ringen komen ook aan bod. Dit biedt de komende periode weer voldoende uitdaging voor de kinderen en docenten.

GTC op bezoek bij De Driesprong

De Gulpener Turnclub heeft ook het eerste blok turnen achter de rug bij bs. De Driesprong te Wahlwiller. Volgens de trainers is het altijd interessant en leuk om te zien hoe kinderen reageren als ze horen dat ze salto's mogen gaan springen.

Iedere les werd opgedeeld in 2 stukken. Eén daarvan was trampolinespringen waar een opbouw in zat om te komen tot salto. Het trampolinespringen kwam iedere les terug.

Het 2de stuk was iedere week anders. In de eerste week hebben de kinderen handstand en handstand overslag gedaan. In les 2 hebben de trainers aandacht besteed aan acrogym, waarbij er tweetallen werden gemaakt en de kinderen in verschillende posities elkaar moesten optillen. In les 3 leerden de kinderen veilig klimmen in de wandrekken. De kinderen moesten altijd zorgen voor 3 steunpunten en ieder kind klom tot waar hij of zij durfde en daarna hebben ze spelletjes gedaan in het wandrek.

Bij de lessen trampolinespringen komen tot salto gebruikten de trainers de methodiek van laag (platte mat) naar hoog (schuin vlak) en van langzaam (uit stand) naar snel (met aanloop).

Het is een aantal kinderen gelukt om daadwerkelijk salto te springen. Verder werd in de warming-up aandacht besteed aan lenigheid, kracht en coördinatie oefeningen. De leerkrachten Veronique en Ankie waren erg betrokken en geïnteresseerd in de lessen. Ze waren niet alleen visueel aanwezig, maar ook bereid om mee te helpen. Ook waren ze geïnteresseerd naar de manier waarop we hulp deden verlenen. Dit werd bijzonder gewaardeerd door de trainers Philma en Tim.

Wat gebeurt er in week 49 t/m 4 2014?

De volgende sportactiviteiten worden aangeboden: *Turnen* bij bs. De Triangel en bs. St. Franciscus, *Badminton* bij bs. A Gene Wienberg, *Zumba Kids* bij bs. A Hermkes, Klavertje Vier en St. Theresia, *Judo* bij bs. De Driesprong en Op de Tienbunder. Het volledige programma vindt u op de website van Trajekt, de gemeente Gulpen-Wittem of van de scholen (kijk onderaan deze nieuwsbrief voor de links).



CULTUUR

Het aanbod van de cultuurprojecten op de basisscholen is nu terug te vinden op de websites van de gemeente Gulpen-Wittem en Trajekt (kijk onderaan deze nieuwsbrief voor de links). Dit aanbod wordt steeds aangevuld met nieuwe activiteiten, dus kijk regelmatig voor het laatste nieuws.

Wat is er in week 41-48 gebeurd?

Leerlingen van de verschillende basisscholen hebben de afgelopen weken kennis gemaakt met culturele evenementen in de gemeente die aansluiten bij Go Active Be Creative!

Muziekles Harmonie St. Cecilia



Martijn Stevens verteld dat de afgelopen weken de Boomwhackers (klankstaven waarmee de kinderen zelf leren spelen aan de hand van een partituur in combinatie met kleuren) centraal in zijn lessen stonden. De kinderen kunnen nu een (grafische) partituur lezen, aan de hand van verschillende kleuren die overeenkomen met de kleuren van de klankstaven. De lengte van de gekleurde bolletjes geeft de notenwaarde weer, waardoor de kinderen in principe geheel zelfstandig een liedje aan de hand van deze partituur kunnen spelen. Ook begrijpen de kinderen het verschil tussen een lange buis met een lage toon, en een korte buis met een hoge toon. Er is zelfs al een kort begin gemaakt aan het traditionele "notenschrift". Hierbij hebben de kinderen geleerd, dat wanneer de bolletjes van de noten dalen, de toon lager moet worden. Stijgend geldt natuurlijk precies het tegenovergestelde. Door deze lessen leren ze samen muziek maken, naar elkaar luisteren, maat en ritme gevoel te ontwikkelen en nog veel meer. Kortom, deze periode stond in het teken van vooral lekker zelf muziek maken!

Opening van De Kindercirkel

Op 4 oktober jl. is De Kindercirkel officieel geopend. Eindelijk was het zover. Het was volgens de cultuur coördinator Anka Mistrini die dag ontzettend druk. Alle kinderen mochten kiezen uit een aantal leuke workshops: de Liedjesmachien, mozaïeken, dans, rappen, ze konden sokpoppen en kijkdozen maken, schilderen, koken en nog veel meer! Vanuit het



culturele vlak nodigen wij allerlei kunstenaars uit om een mooie presentatie te kunnen laten zien. We zijn trots op ons nieuwe gebouw met de twee scholen, de vele mogelijkheden en verschillende instanties uit de buurt onder één dak. Samen

wonen, samen leven, samen leren! We hebben gezellig samen gewerkt en elkaar leren kennen, dat willen we vaker gaan doen.

Music Dance & Harmony 2013

De 3e editie van Music Dance en Harmony is volgens Sietske van Wilgenburg, Patrick Botterweck en Sabine Nievelstein een succes geworden. Er waren meer deelnemers en toeschouwers dan de eerste twee edities. Daaruit blijkt dat er zeker behoefte is aan een podium voor de jeugd. De belangrijkste doelstellingen van dit jeugd-evenement werden dan ook gerealiseerd: jeugd kennis laten maken met hun verschillende interesses op gebied van dans en muziek; jeugd een podium bieden voor alles wat te maken heeft met muziek en dans; verenigingen een kans bieden om hun vereniging te promoten en nieuwe jeugdleden te werven. Dit jaar was er voor het eerst ook een bandje aanwezig en een open podium waar maar liefst 7 acts gebruik van hebben gemaakt. Als je bedenkt dat er 67 kinderen hebben opgetreden voor een dolenthousiast en talrijk publiek mag je toch zeker spreken van een zeer geslaagd optreden. Verder wil de organisatie alle instellingen, bedrijven en natuurlijk ook de deelnemers bedanken die dit evenement samen mogelijk gemaakt hebben. De link naar het youtube filmpje is:

http://www.youtube.com/watch?v=EJrU_T6CW3U





Kinderboekenweek



De kinderboekenweek werd bij bs. A Gene Wienberg afgesloten met een voorleeswedstrijd voor de leerlingen van groep 5 t/m 8. In

de klas mochten de leerlingen een stuk voorlezen en 2 leerlingen per groep werden uitgekozen om mee te doen aan de voorleeswedstrijd op 1 november jl. Hierbij was dan ook een jury aanwezig met vakmensen: Ankie Keyenberg (oud leerkracht), Leo Jaspers (oud directeur) en Bert Nelissen (voorzitter college van bestuur van Innovo). De meeste leerlingen vonden het erg spannend en waren dan ook zenuwachtig totdat ze aan het lezen waren. Als winnaar kwam dit jaar een leerling van groep 7 uit de bus: Noëlle Evertz. Cultuurcoördinator Carin Janssens vertelde dat Noëlle tevens de afgevaardigde van basisschool A gene Wienberg is voor de vervolgwedstrijd met andere leerlingen uit het Heuvelland. Dit zal in januari-februari 2014 plaatsvinden.

Artidé werkt samen met à Hermkes



De kinderen van bs. à Hermkes hebben samen met cliënten van Artidén een eigentijdse en kunstzinnige weergave van

het kerstverhaal gemaakt, met ondersteuning van het project 'Go Active, Be Creative'!

Cultureel en educatief

Bij het maken van een kerststal leerden de kinderen werken met hout. Van zagen, spijkeren en boren tot deувelverbindingen maken. Maar ook mozaïek en weeftechnieken werden uitgevoerd door de kinderen. De eigentijdse kerstbeelden zijn met ambachtstechnieken van vroeger en nu vervaardigd. Technieken die kinderen veel minder snel krijgen aangeleerd dan vroeger.

Samen denken, samen doen!

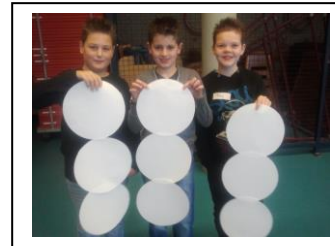


De kinderen werkten in groepen met ondersteuning van mensen met een beperking. Samen

bepaalden zij wie wat ging doen. Iedereen leverde een bijdrage. En was iemand eerder klaar, dan ging hij of zij de ander helpen. Dat is pas samenwerken!

Wat gebeurt er in het volgende blok?

Sien.nl verbindt onderwijs en cultuur!



SBO Bernardus is gestart met een Co-creatie. Wat betekent dit? Het is een ineenvloeiing van culturele ontwikkelingen in een leeront-

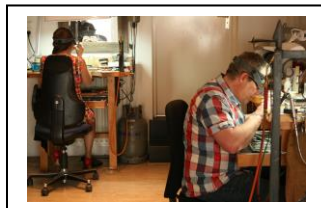
wikkeling. Door middel van een samenwerking tussen het SETH-THEATER en de SBO Bernardus zijn de kinderen aan de slag gegaan met het inslijpen van de tafels of te wel het vermenigvuldigen. De kinderen bewegen, dansen, beelden uit en laten zien wat de tafel van 3 betekent. Een 3 is een groepje van 3. Er zijn 3 sneeuwpoppen, deze gaan dansen, deze gaan rappen in groepjes. 30 witte cirkels waren het uitgangspunt, deze zijn sneeuwmannen geworden en alle tafels zijn zo om de beurt de revue gepasseerd. *Cultuur en onderwijs gaan samen*. Het leren wordt breed, het leren is niet meer van achter je boek en tafel! Nee, je maakt het mee, je speelt ermee. Je danst ermee, je leert, je produceert. Lichaam en geest zijn per slot van rekening één!

Kerstmusical Klavertje Vier

Als de Sint weer terug is naar Spanje, staat Kerst alweer voor de deur. Volgens cultuurcoördinator Stella Franssen betekent dit dat er dan weer volop geoefend gaat worden voor de kerstmusical. Alle kinderen van bs. Klavertje Vier gaan samen een kerstmusical voor (groot)ouders, vrienden en bekenden opvoeren: *Het meisje met de zwavelstokjes*. Net als vorig jaar verlenen een aantal muzikanten van harmonie St. Agatha weer belangeloos hun medewerking aan de toch al schitterende musical-uitvoering. Op deze manier wordt het een échte live-uitvoering. Zo krijgt deze prachtige uitvoering een extra dimensie. Ze weten uit ervaring dat het samen oefenen het zelfvertrouwen, het saamhorigheidsgevoel en de kerstgedachte van eenieder die eraan meewerkt zal vergroten. De voorstellingen vinden plaats op 18 en 19 december om 19.00 uur in de gymzaal in Eys.



Leren door creëren!



SBO Bernardus gaat op bezoek bij Ateljé Esbé. Hier krijgen de kinderen een goede indruk van de werkzaamheden die de goudsmiden Marie-José van der Heijden en Stan Bisschoff verrichten als ze aan het werk zijn. Na het bezoek bij de goudsmid in Gulpen-Wittem krijgt dit een vervolg in de lessen op school. De juiste invulling houden we nog even geheim!

Leuke sport en cultuur tips!

Er vinden allerlei leuke sportieve en culturele evenementen in gemeente Gulpen-Wittem plaats. Daarover vertellen wij jullie graag meer.

Kribkeswandeling

Kom kijken van 1 december tot 7 januari naar de kerststal van Basisschool à Hermkes en Artidé. De kribkeswandeling is verdeeld over 7 Heuvelland dorpen en 6 in de Voerstreek (B). Tijdens de Advent- en Kersttijd zijn 10 schitterende korte en lange wandelroutes uitgezet, waarlangs fraaie Kribkes, wegkruisen en kapelletjes zijn te bewonderen. De verschillende, op zich staande, wandelingen kunt u zo lang maken als u zelf wilt. U kunt wandelen op elke dag van de week, in verschillende dorpen en per auto of openbaar vervoer van dorp naar dorp reizen. De wandelingen zijn zo uitgezet dat overal gestart kan worden. Interesse? Bezoek dan de website www.kribkeswandeling.nl.

Stimulering meisjesvoetbal

Op vrijdag 3 januari 2014 is er een zaalvoetbal toernooi voor meisjes in sporthal Gulpdal. De verenigingen Zwart Wit '19, VV Partij '33, RKMVC Mechelen/SV Epen en Slenaken '63 zijn betrokken bij de organisatie van dit evenement. Zo zullen zij aanwezig zijn met het opbouwen en opruimen van de opblaasbare velden en zullen ze scheidsrechters regelen voor deze dag. Alle meisjes in de leeftijd van 5-16 jaar zijn welkom. *Deadline inschrijven:* donderdag 19 december. Kijk voor meer informatie en inschrijven op:

www.trajekt.nl/heuvelland/goactivebecreative

Let op: naast het meisjestoernooi kunnen ook jongens zich inschrijven. Poules van jongens en meisjes voetballen apart, los van elkaar.

Elkaar versterken



Nationale Sportweek (19-26 april 2014)

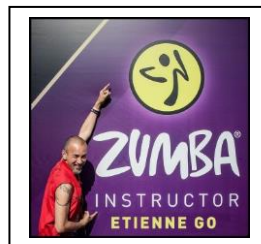
Sporten is niet alleen plezierig, maar is ook goed voor onze gezondheid en voor onze sociale contacten. Daarom is het belangrijk ervoor te zorgen dat alle mensen, jong en oud, uit de gemeente Gulpen-Wittem sport en bewegen leuk gaan vinden, waardoor de sportdeelname in Gulpen-Wittem toeneemt. Het participeren van Gulpen-Wittem aan de Nationale Sportweek is belangrijk voor het bereiken van dit doel. Vanuit ons project zijn we op zoek naar verenigingen, bedrijven en organisaties die zich maatschappelijk betrokken voelen bij de gemeente Gulpen-Wittem. Als iedereen de handen ineen slaat kunnen we wat moois neerzetten in de Nationale Sportweek.

Wie interesse heeft om hierin te participeren kan zich bij de combinatiefunctionaris melden.

Speciale aandacht voor ...

Iedere nieuwsbrief zullen wij u meer vertellen over enkele partners. Deze keer stellen Zumba instructeur Etienne Go en Janine Petit van Artidé-zorg zich voor.

Etienne Go



Mijn naam is Etienne Go en sinds 2009 ben ik een officiële Zumba® Fitness instructeur. Zumba® Fitness kan men niet langer als een trend beschouwen maar is nog altijd het snelst groeiende dans-

en fitnessprogramma in de wereld. In meer dan 150 landen over de hele wereld doen meer dan 14 miljoen mensen elke week aan Zumba® Fitness, Zumba® Gold, Zumba® Toning, Zumba® Sentao, Zumba® Kids en Kids Jr., Aqua Zumba® en binnenkort komt hier ook nog Zumba® Step bij en Zumbini® voor de peuters 0-3 jaar! Sinds 2011 ben ik een zogenaamde Zumba® Jammer, oftewel choreograaf en reis ik veel om workshops en masterclasses te geven aan instructeurs en

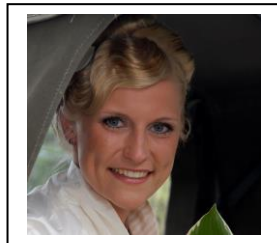


Go! Active Be! Creative

iedereen die van Zumba® Fitness houdt. Zumba® Fitness is het leukste dans en fitness-programma waar iedereen aan mee kan doen. Jong en oud, jongens en meisjes en mannen en vrouwen! Het allerbelangrijkste is dat je plezier hebt met Zumba® Fitness en dat het makkelijk te volgen is! Iedereen kan dit en op zijn eigen manier! Ik wil bij deze de ouders van de kinderen uitnodigen om vanaf maart tijdens het naschools aanbod te komen kijken. Voor meer informatie ga naar:

<https://www.facebook.com/pages/Zumba-with-Etienne/370283242995519>

Janine Kleijnen-Petit



Mijn naam is Janine Kleijnen-Petit en ik ben 29 jaar. Op mijn zevende ben ik begonnen met het beoefenen van kunst. In het begin was ik niet zo goed, maar hoe meer schilderijen

ik maakte hoe beter en mooier ze werden. De reacties van vrienden stimuleerde mij om nog meer kunst te maken. Vanaf mijn 11^{de} jaar verkocht ik mijn eerste schilderij aan de directeur van de Rabobank. Het was een hele eer.

Bij het kiezen van een beroepsopleiding was het maken van alleen kunst niet genoeg. Ik wilde mijn ervaringen delen met anderen. Ik besloot de opleiding creatieve therapie en Social Work te doen. Als professioneel begeleider en kunstenaar werk ik nu met kunstenaars met een beperking. Ik begeleid hun bij het zoeken naar een eigen kunststijl en het blijven ontdekken van hun creatieve mogelijkheden.

Sinds 2009 ben ik ook directeur van Artidé. Artidé biedt culturele kunstzinnige groepsworkshops aan kinderen en volwassenen. Of het nu gaat om een workshop leren portret schilderen als Andy Warhol tijdens een verjaardagsfeest, of het maken van een levensgroot kunstwerk met diverse technieken voor teambuilding.

Creatieve activiteiten die je bij Artidé onder ander kunt doen zijn viltten, keramiek, beeldhouwen, schilderen, mozaïeken, sieraden maken, enz. Je kunt het niet gek genoeg bedenken. De workshops worden georganiseerd en gegeven door mij of mijn collega's met ondersteuning van de kunstenaars met een beperking. Binnen de dagbesteding van Artidé leren wij onze kunstenaars met een beperking vaardigheden

aan om een workshop te geven of een (re)creatieve activiteit te verzinnen voor een groepsuitje.

De workshops van Artidé zijn een bijzondere laagdrempelige manier om via het beoefenen van kunst in contact te komen met anderen, zoals mensen met een beperking.

Artidé organiseerde onlangs in samenwerking met Basisschool à Hermkes reeds meerdere grote projecten, zoals de stripspeurtocht. Voor meer informatie ga naar: www.artide-zorg.nl of www.stripspeurtocht.nl.

Wisten jullie dat ...

- Op dit moment al 23 sport- en cultuur verenigingen en 14 kunstenaars participeren aan dit project.
- Dat 134 kinderen hebben deelgenomen aan sporten in de herfstvakantie
- Dat we op zoek zijn naar nog meer nieuwe partners zoals verenigingen, kunstenaars en bedrijven die willen samenwerken.
- De lesgevers Ad Wijnands en Manon Pinkers blessures hebben opgelopen. Wij wensen hen succes bij het herstel.

Meer informatie?

De basisscholen informeren ouders en leerlingen over het activiteitenprogramma via de schoolkrant en/of de website. Ook de docenten kunnen u hier meer over vertellen. Kijk voor de laatste informatie ook eens op de volgende websites voor meer informatie.

- Gemeente Gulpen-Wittem: www.gulpen-wittem.nl/internet/go-active-be-creative_3603/
- Trajekt: www.trajekt.nl/heuvelland/goactivebecreative



De coördinatie is in handen van **Loek Frijns** van welzijnsinstelling Trajekt. Hij voert als combinatiefunctionaris sport en cultuur het project uit in opdracht van de gemeente Gulpen-Wittem.

Contact:

E-mail loek.frijns@trajekt.nl
T 043 - 763 00 50
M 06 - 50 20 51 80

