



Nieuwsbrief

13 mei 2020

Lieve kinderen en ouders,

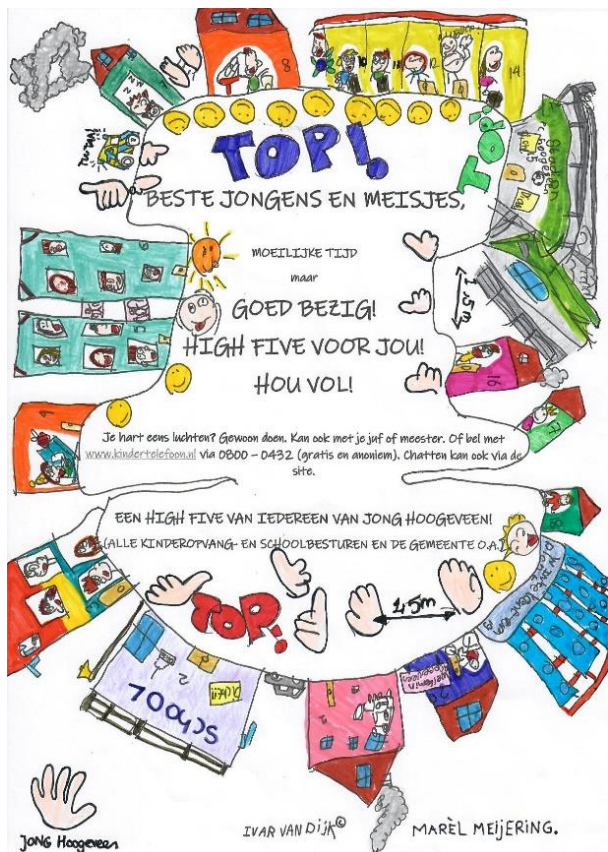
We zijn weer begonnen! En wat was het fijn om de kinderen weer op school te zien, samen te spelen, kletsen en werken. Wat zijn we trots op alles wat jullie geleerd hebben de afgelopen weken en wat zijn jullie hard gegroeid! Heerlijk om die gekke lege school weer een beetje gevuld te zien met kinderen.

50% van de leerlingen

Er zijn (terecht) vragen gesteld door ouders waarom we niet met alle kinderen tegelijk naar school kunnen, we zijn vorig jaar immers al gehalveerd en we hebben meer dan voldoende ruimte in de school om de kinderen te kunnen verdelen. Dit heeft te maken met de richtlijnen van het RIVM, we moeten ons daar streng aan houden. Weet wel dat we in gesprek blijven om naar alle mogelijkheden te kijken.

Posters van Jong Hoogeveen

Binnen het project "Jong Hoogeveen" hebben kinderen en jongeren een poster gemaakt om iedereen een hart onder de riem te steken!



Meester Peter

Vanaf komende week komt meester Peter ook af en toe weer op school! Hij start met een paar uurtjes per week buiten de groepen, we zijn blij dat hij er weer is.

Stagiaires en begeleiding van buitenaf

Vanaf komende week mogen de stagiaires weer rustig starten bij ons, zij zullen wel de gepaste afstand ten opzichte van de kinderen bewaren. Er is binnen Catent voor gekozen om begeleiders van buitenaf nog zoveel mogelijk via videobellen de leerlingen en de leerkrachten te laten begeleiden. Mocht u hier vragen over hebben, stel ze gerust!

Noodopvang

Omdat de school nog niet volledig geopend is blijft noodopvang mogelijk, mail naar directie.element@catent.nl of stuur Annika een parro berichtje. Dan kijken we samen naar de mogelijkheden.

Wandeldiploma voor een alternatieve avond4daagse

“Drenthe gezond” heeft een leuk idee bedacht om op een alternatieve wijze toch een soort avond4daagse te lopen. Onderaan dit nieuwsbericht meer informatie hierover. Doe je mee en heb je een leuke foto? Mail deze dan naar juf of meester, die kan ‘m dan ook in Parro zetten zodat er nog meer kinderen gaan wandelen.

Lieve groet,
Team Het Element

Externe bijlagen

Loop de alternatieve Avond4daagse in coronatijd

Aanleiding

Door het coronavirus is het leven voor iedereen anders dan normaal. Vanaf 11 mei kunnen kinderen weer gedeeltelijk naar school en naar de opvang, maar evenementen zijn door het coronavirus tot 1 september afgelast. De meeste Avond4daagse vallen in deze periode en gaan dus niet door. Drenthe gezond wil kinderen van Drenthe gezond laten opgroeien en ouder worden, ook in deze tijd waarin het misschien wel extra belangrijk is. Daarom kijken we vanuit Drenthe gezond naar de mogelijkheden om gezond gedrag zoveel mogelijk te stimuleren. Waar we elk jaar aandacht vragen voor een gezondere Avond4daagse kijken we nu hoe we toch kunnen stimuleren dat kinderen gaan wandelen, uiteraard binnen de maatregelen van de Rijksoverheid. En dus komen we met de alternatieve Avond4daagse

Wat: individueel een Avond4daagse lopen.

Waar: in je eigen omgeving vanuit huis.

Wie: kinderen die normaal de Avond4daagse lopen uit Drenthe (6 t/m 12 jaar).

Waarom: wandelen houdt het immuunsysteem gezond. Je kan lekker een frisse neus halen. Je leert je eigen woonomgeving op een andere manier kennen. Nadat je actief bent geweest slaap je beter. Bewegen zorgt ervoor dat je je beter kan concentreren. Tip: zwaai eens naar mensen die thuis zitten als je aan het wandelen bent.

Alternatieve Avond4daagse in coronatijd

Loop individueel of samen het gezin in vijf dagen een Avond4daagse. Dat betekent vier dagen een verschillende route van 5 of 10 kilometer wandelen. Upload je bewijs en ontvang van de KWBN (Koninklijke Wandelbond Nederland) en Drenthe gezond een officieel wandeldiploma.

Hoe:

Om tot vier verschillende routes te komen adviseren wij je de applicatie Imagine Run/eRoutes te gebruiken. Via de applicatie Imagine Run/eRoutes kan je routes uitzetten met een gewenst aantal kilometers vanaf een gewenste locatie. Je krijgt drie opties. Tip: maak een route een keer iets langer zodat je ook voor de vierde dag een andere route hebt.

Neem tijdens het wandelen je mobiele telefoon mee, dan wijst de app je de weg en registreer je de wandeling. Maak een screenshot deze moet je uploaden als bewijs.

De applicatie is gratis te downloaden in de playstore voor Android en IOS en gemakkelijk te gebruiken.

Hoewel we Imagine Run/eRoutes adviseren kan het natuurlijk ook zijn dat je al een andere applicatie gebruikt bijvoorbeeld Strava of runkeeper. Deze wijzen je echter niet de weg. Ook deze apps mag je gebruiken om je bewijslast aan te tonen.

Voorwaarden:

1. Wandel tussen 1 mei en 1 juli 2020 de Alternatieve Avond4daagse. Dit doe je door in deze periode in vijf achtereenvolgende dagen, 4x een afstand van 5 of 10 kilometer te wandelen. Er mag 1 rustdag tussen zitten.
2. Hoewel het de Alternatieve Avond4daagse is, mag je ook overdag lopen.
3. Houd je aan de maatregelen van de Rijksoverheid. Loop dus alleen of met je gezin, houd 1,5 meter afstand en als je ziek of verkouden bent blijf dan binnen.
4. Stuur 4 afbeeldingen(screenshots) in als bewijs dat je 4 verschillende dagen 4 verschillende routes hebt gelopen.

Wandeldiploma ontvangen:

Heb je de Alternatieve Avond4daagse gelopen? Dat is een knappe prestatie! Daarom kan je het officiële wandeldiploma van de KWBN ontvangen in samenwerking met Drenthe gezond. Hiervoor

moet je je bewijslast (foto's/screenshot) uploaden. Let erop bij het wandelen dat je je activiteit registreert via de app. Daarna kan je via het logboek zo een screenshot maken van je bewijs. Upload dit bewijs op de website van Drenthe gezond <https://drenthe-beweegt.nl/alternatieve-avond4daagse/>. Vermeld je naam, e-mailadres en woonplaats. Heb je aan de voorwaarden voldaan, dan zorgen wij dat je je diploma digitaal krijgt toegestuurd.

NB. De Alternatieve Avond4daagse kan op deze manier ook prima worden gewandeld door kinderen die buiten Drenthe wonen.

Mei:



Wist je dat:

Light niet hetzelfde is als gezond. Een product wordt als light bestempeld wanneer het 30% minder suiker, óf 30% minder vet, óf 30% minder calorieën bevat. Zie je die 'of' daartussen staan? Een product mag dus prima 'light' heten als het 30% minder vet, maar 120% meer suiker bevat en dat is natuurlijk niet gezonder dan het niet-light product.

Kalkoencurry met groente en zilvervliesrijst Voor 2 personen

Ingrediënten:

150 gram zilvervliesrijst
250 gram prei
1 courgette
1 ui
2 eetlepels rozijnen
3 takjes koriander
200 gram kalkoenfilet
1 eetlepel vloeibare margarine
½-1 eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels kokosmelk
2 eetlepels halfvolle yoghurt



Bereiding:

1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de groente schoon. Snijd de prei in de lengte door en snijd de helften in stukken van ca. 5 cm. Schaaf de courgette in lange repen. Snijd de ui klein.
3. Was de rozijnen.
4. Was de koriander en knip de takjes klein.
5. Snijd de kalkoenfilet in smalle repen. Verwarm de margarine en bak hierin de kalkoen in ca. 5 minuten bruin. Roerbak de kerrie en de ui kort mee.
6. Voeg de groente, de rozijnen, de kokosmelk en 50 ml water toe en laat het gerecht 5 minuten zacht smoren.
7. Breng op smaak met peper.
8. Roer er van het vuur af de yoghurt door en strooi de koriander er over.