

# Wij gaan <sup>in 2024</sup> voor een gezonde toekomst, jij ook?!

week voor de  
gezonde jeugd

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

spel!  
Speeltuinwerk Limburg

VOOR MIJ  
JONGNL

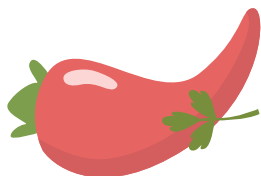
SCOUTING  
LIMBURG

Provinciaal Platform  
25  
VOOR Diversiteit



De Week voor de Gezonde Jeugd vindt plaats van 10 t/m 15 juni 2024.

Samen met gemeenten en partners door heel Nederland vraagt JOGG: **Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst** aandacht voor een toekomst waarin iedereen gezond kan opgroeien.



Een gezonder Limburg, dát is wat we willen bereiken!  
Iedere dag een stapje dichterbij een gezonde samenleving.

**Wil je ook een bijdrage leveren of meedoen?**

Dit jaar is als centrale thema gekozen voor **DIVERSITEIT**.

Zonder oordeel, open minded, erkennen dat er verschillen én overeenkomsten bestaan in culturele achtergrond, fysieke mogelijkheden, religie, gender, taal en voeding.

**Zoveel jeugd, zoveel smaken.**

Ondanks alle verschillen is de basis en het resultaat voor iedereen gelijk: veilig en genoeg buiten bewegen gecombineerd met een gezonde voedselkeuze doet groeien. Stepke veur stepke, gezónjer opgreuje in Limburg!

In deze folder vind je speelse activiteiten:

leuke en eenvoudige spel-, beweeg- en voedingstips.

Door het scannen van de QR-code met je telefoon, kom je op de juiste website.

Deze folder is ontwikkeld in een samenwerking van **Speeltuinwerk Limburg**, **JongNL Limburg**, **Jeugdwerk Limburg**, **Scouting Limburg** en **Provinciaal Platform voor Diversiteit**.

Met dank aan Provincie Limburg



provincie limburg  
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



# Marokko/Tunesië

Spel  
Nodig

Remada (blindeman)  
Blindoek en een 'staart'



Het spel "Remada" is een hilarische en actieve manier om bezig te zijn, waarbij het plezier voor zowel deelnemers als toeschouwers gegarandeerd is. Het draait om een geblinddoekte speler, de 'remada', die zijn 'staart' moet beschermen terwijl anderen proberen deze te pakken. Maar er is een extra uitdaging bij dit blindemanspelletje: je kunt enkel onder de benen van de remada door om de staart te pakken. Wie slaagt, wordt het nieuwe blindemannetje.

Proef daarna van Brik, een traditioneel gerecht met een knapperige buitenkant gevuld met ingrediënten zoals tonijn en ei, een favoriet in beide landen.



Gerecht

Brik



Scan de QR-code voor de spelbeschrijving en het recept.





# TurKije



Spel  
Nodig

Tavşan Kaç Tilki Tut  
Eventueel leuke maskers



Ontdek het spel "Tavşan Kaç Tilki Tut". Dit is een dynamisch spel waarbij een 'vos' probeert een 'haas' te vangen, terwijl andere spelers de rol van de haas op zich nemen en proberen te ontsnappen. Het vereist snelheid, behendigheid en slimme strategieën om niet gevangen te worden.

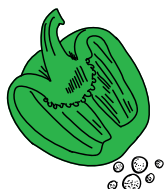
Geniet daarna van de heerlijke Mantar Kurabiye, charmante koekjes in de vorm van champignons, geliefd om hun zoetheid en unieke vorm.

Gerecht

Mantar Kurabiye



Scan de QR-code voor de spelbeschrijving en het recept.



# Somalië

Spel  
Nodig

Ciyaar Bilow  
Beetje kunnen rekenen

Gerecht

Sambuus



Scan de QR-code  
voor de spelbeschrijving  
en het recept.

"Ciyaar Bilow" is een spel van geluk en kans, waarbij spelers een getal kiezen en met handgebaren een poging doen om de som van de getallen te matchen. Het spel draait om plezier, snel denken en elkaar uitdagen, ideaal voor jongeren om samen te spelen en van elkaar te leren.

Ontdek vervolgens de smaak van Sambuus, gevulde deeghapjes die met allerlei hartige vullingen worden bereid, een smakelijke afsluiting na een dag vol spel en plezier.





# Polen



**Spel  
Nodig**

**Zobacz  
Stoepkrijt en  
Hinkelmaterialen**

“Zobacz” is een leuk en actief spel en geschikt om te spelen in de buitenlucht. Pak wat stoepkrijt en een hinkelvoorwerp, zoals een steen of schelp, en teken een hinkelbaan in de vorm van een liggend lichaam met 10 vakken. Wees zo creatief mogelijk. Het doel is om de baan af te werken door op elk vak te hinkelen met het voorwerp. Het is een spel dat niet alleen fysieke behendigheid vereist, maar ook veel lachmomenten oplevert.

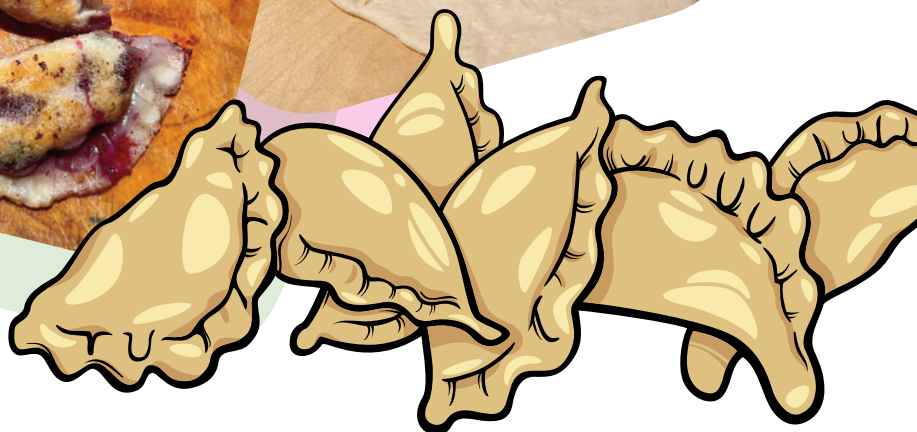
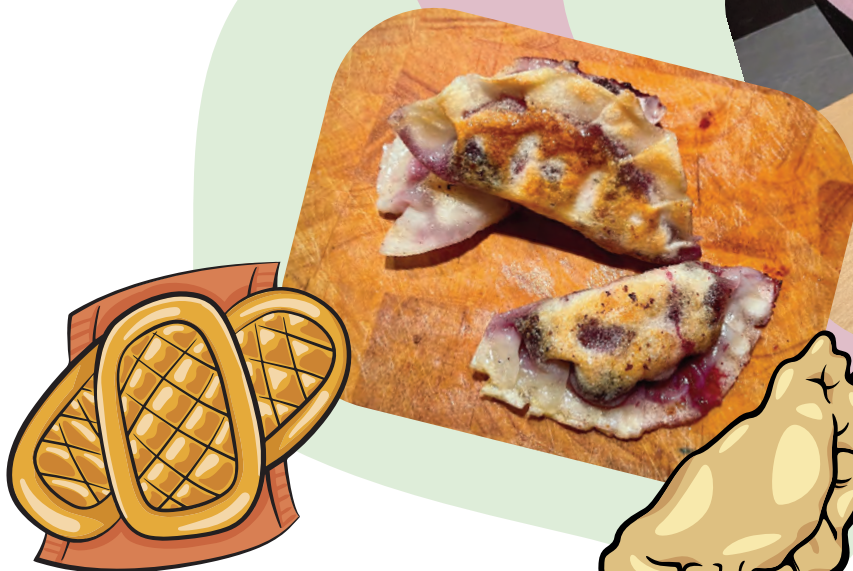
**Geniet van Poolse Pierogi, veelzijdige dumplings met een heerlijk fruitvulling, waarbij je de Poolse gastvrijheid in elke hap proeft.**

**Gerecht**

**Pierogi**



*Scan de QR-code voor de spelbeschrijving en het recept.*



Overal in Limburg  
kunnen kinderen  
samen spelen,  
bewegen,  
creatief bezig zijn  
en de natuur  
beleven!!



# Overal in Limburg kunnen kinderen samenspelen, bewegen, creatief bezig zijn en de natuur beleven!!

Zoek een club of speeltuin op één van de websites van de jeugdorganisaties in Limburg.

- Scouting Limburg  
[scoutinglimburg.nl](http://scoutinglimburg.nl)
- Jeugdwerk Limburg  
[jeugdwerklimburg.nl](http://jeugdwerklimburg.nl)
- JongNL Limburg  
[jongnl.nl](http://jongnl.nl)
- Speeltuinwerk Limburg  
[speeltuinwerklimburg.nl](http://speeltuinwerklimburg.nl)
- Provinciaal Platform Diversiteit  
[ppdlimburg.nl](http://ppdlimburg.nl)

Bij een grote bol zijn meerdere clubs of speeltuinen actief.

