

Wij gaan ook in 2023 voor een gezonde toekomst, jij ook?!

week voor de
gezonde jeugd

Jeugdwerk
Limburg

spel
Speeltuinwerk Limburg

voor jou
JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

De Week voor de Gezonde Jeugd
vindt plaats van 12 t/m 17 juni 2023.

Tijdens deze week vraagt JOGG samen met gemeenten en partners door heel Nederland aandacht voor een toekomst waarin iedereen gezond kan opgroeien.

ledere dag komen we dankzij de inzet van velen een stapje dichterbij een gezonde samenleving.

Wil je ook een bijdrage leveren of meedoen?

In deze folder vind je leuke, speelse zomeractiviteiten die eenvoudig zijn uit te voeren.

Je hoeft alleen maar een QR-code te scannen met je telefoon om op de juiste website uit te komen.

Deze folder is ontwikkeld in een samenwerking van Jeugdwerk Limburg, JongNL Limburg, Scouting Limburg en Speeltuinwerk Limburg.

Met dank aan Provincie Limburg.

provincielimburg



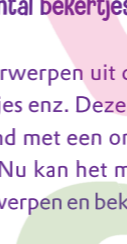
Buiten Bewegen

Spel Nodig Buiten Blindemannetje Theedoek of sjaal



Eén speler krijgt een blinddoek voor de ogen. Een andere speler draait de speler met de blinddoek een aantal keren rond. Nu volgen er opdrachten zoals ga tien stappen naar voren, draai naar rechts, spring, buk! De speler met de blinddoek mag voelen en raden waar hij is. Goed geraden? Dan wisselen de rollen.

Spel Nodig Lummelen Bal



Lummelen speel je vanaf 3 personen. Eén van de spelers wordt de 'lummel' en gaat tussen de andere spelers staan. Terwijl de andere spelers overgooien probeert de 'lummel' de bal te pakken te krijgen. Is dit gelukt, dan is de speler die de bal als laatste gooid, de nieuwe 'lummel'. De bal kan ook een ander voorwerp zijn zoals een onbreekbare beker.

Spel Nodig Omgekeerd verstoppertje Spel zonder materialen



1 of 2 spelers verstoppelen zich. De andere spelers gaan zoeken. Wanneer een speler iemand gevonden heeft zegt deze niets en gaat erbij zitten. Wie blijft als laatste over?

Buiten Actief

Spel Nodig Droedels Stoeperkrijt



Op de stoep of een tegel tekent een speler met stoeperkrijt een vreemde kronkel. Een andere speler maakt de kronkel af. Zo voegen alle spelers iets toe. Wat zie je? Scan de code voor leuke voorbeelden.

Spel Nodig Natuurmemory Een even aantal bekertjes



Zoek 2 dezelfde voorwerpen uit de natuur: 2 steentjes, 2 blaadjes, 2 takjes enz. Deze voorwerpen leg je verspreid op de grond met een omgekeerd bekertje over elk voorwerp. Nu kan het memoryspel beginnen! Hoe meer voorwerpen en bekertjes, hoe moeilijker, maar ook leuker.

Spel Nodig Natuurschilderij Natuurlijke materialen



Verzamel lekker veel takjes, blaadjes, boomschors en zo meer. Leg één voorwerp neer. Groepeer de andere voorwerpen in een cirkel om het eerste voorwerp heen. Maak de cirkel steeds groter door de andere natuurlijke materialen erom heen te leggen. Zo ontstaat je eigen natuurschilderij.

Buiten Gezond

Zelf ijsjes maken

Meng fruitsiroop (0% suiker) met water en verdeel dit over ijsvormpjes. Voeg schijfjes vers fruit toe zoals aardbei, braam of kiwi, watermeloen en bosbes. Zet de ijsvormpjes in de vriezer. Laat ze minimaal 4 uur bevroren en de lekkere verkoeling is klaar.

Appeltje voor de dorst

Trakteer op een heerlijk koud appeltje. Ga er mee rond in de speeltuin of tijdens een groepsavond. Lekker verfrissend, dorstlessend én gezond. Door een appel in blokjes te snijden en afwisselend met seizoensfruit aan een spiesje te rijgen heb je een leuke activiteit die je samen met kinderen kunt doen. Gezellig, gezond en nog feestelijk ook!

Tip Praat eens met de lokale fruitboer of hij jullie een leuk prijsje maakt of het fruit dat overblijft schenkt.

Regenboogwater

Een gezond alternatief voor frisdrank of andere gesuikerde dranken is regenboog- of fruitwater. Vul een waterdispenser of een glazen waterkan met tapkraan, met vers koud water en voeg er stukjes fruit aan toe. Frisse combinaties zijn: aardbeien, limoen en blauwe bessen. Andere opties zijn citroen, munt en komkommer of watermeloen en munt. Het geheel oogt vrolijk, smaakt heerlijk en is een gezond én goedkoop alternatief voor frisdrank.

Overall in Limburg samen spelen bewegen creatief bezig zijn natuurbeleving voor kinderen.

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

● scoutinglimburg.nl

● jeugdwerklimburg.nl

● jongnl.nl

● speeltuinwerklimburg.nl

Bij een grote bol zijn meerdere clubs of speeltuinen actief.

