

KIND
VRIENDELIJK.NU

Hét

**kindvriendelijke
inspiratieboek**

Hét inspiratieboek boordevol verhalen, tips en weetjes voor ouders én (professionele) opvoeders van kinderen van 5 t/m 12 jaar

Inhoudsopgave

Voorwoord en inleiding

Voorwoord van kindvriendelijk.nu	16
Voorwoord van Stichting Kinderrechten en Menselijke Ontwikkeling	18
Lieve kinderen,	22
Lieve ouders,	23

Thema Gezondheid

Inleiding, verhalen, tips en weetjes	24	
Beweegpot	Bewegen is een gezond spel	26
Bootcamp4Kids	Bootcamp voor stoere meisjes en jongens	28
Centrum Seksueel Geweld	Misbruik bij je kind	30
Cranio Nederland	Craniosacraaltherapie voor kinderen	32
De Bagagedrager (stichting)	Spelenderwijs in gesprek over gevoelens en gedachten	34
De Kindertelefoon	Wanneer je als kind ergens over wilt praten	36
De Koningsspelen	Kinderen in beweging brengen	38
DiaB-TV (stichting)	Stimuleer een gezonde leefstijl	42
Food2Smile	Suikervrij snoepen	44
Happy Kids Massage	Massage: gelukshormonen voor een kind	46
Het Oranje Kruis	EHBO voor ouders en kinderen	48
Jeugdgezondheidszorg - GGD GHOR Nederland, ActiZ Jeugd	Opvoeden: hoe doe je dat als ouder?	50
JTV Mondzorg voor kids	Duurzaam gezond gebit	52
Junior & Junior	Gezonde kinderogen	54
Lekker Puh!!!	Weer gelukkig met eten	56
LilianUnlimited	Ademwijs voor ouders en kinderen	58
Lisette Walbeehm-Hol (auteur)	Toxische stress in het gezin	60
Mevrouw Maan	Slaapcoaching	64
Monkey Moves	Kinderen gezond leren bewegen	66
Netwerk Kinderdiëtisten (NKD)	Advies over voeding	70
Oermensjes	Een leuke, gevarieerde én gezonde lunch	72
Reiki voor kinderen	Zo werkt reiki bij kinderen	74

Relax Kids	Leer kinderen zich te ontspannen	76
Rookvrije Generatie	De wereld wordt rookvrij	78
TommyTomato	Maak groente eten leuk, lekker en makkelijk	80
TOPCHIRO	Een fitte wervelkolom voor kinderen	82
Trimbos-instituut	Infoboekje voor ouders van Trimbos (Een knipoog en een knuffel)	84
Vereniging EMDR Nederland	Effectieve traumatherapie voor kinderen	86
Vereniging Homeopathie	Homeopathie voor kinderen	88
Voedingscentrum	Gezonde voeding voor kinderen	90
Voedingscentrum	Maak water drinken normaal	92

Thema Ontwikkeling

Inleiding, verhalen, tips en weetjes		94
365 Dagen Succesvol	Gelukslessen voor ouders en kinderen	96
A la Vie Family Business	Begeleiding van hoogbegaafde kinderen	98
Belle Barbé	Seksuele opvoeding	100
BrainNetwork	Neurofeedback voor kinderen	102
Bureau Jeugd en Media	Mediaopvoeding voor ouders en opvoeders	104
Centrum Kinderfilosofie	Filosoferen met kinderen	108
Complimentenspel	Complimenteren	110
Daisy Luiten	Omgaan met rouw en verlies	112
De Kinderombudsman	Geef kinderen invloed	114
De Oudertelefoon	Gratis en anonieme steun voor ouders en opvoeders	116
De Voorleeshoek	Kinderen op leesavontuur	118
De Waanzinnige Podcast	Kinderen geven boekentips aan kinderen	120
Engels voor Bengels Summer Camp	Een hele week ondergedompeld in de Engelse taal	122
Geldboompje	Ondernemen als praktische leerschool	124
Gezinnig	Praktische opvoedhulp voor meer plezier en connectie	126
Gezinscoach	Ondersteuning van gezinnen en families	128
Grief.Academy	Rouw bij kinderen	130
Hallokids Radio	Online radiozender, speciaal voor kinderen	132

Het NLP College	Praktische NLP-tips	134
Isabel van Duijne (auteur)	Zinvol tekenen met kinderen	136
Jan C.M. Willems (auteur)	Kinderrechten voor een betere wereld	140
Jeugdeducatiefonds	Leven in armoede	144
Kei in deugden	Opvoeden met behulpzaamheid, moed en geduld	146
Kenniscentrum Omgaan met Pesten	Pesten is een groepsprobleem	148
KickASS Autismecoaching KickASS Meiden	Meiden met autisme	152
Kids Awareness Club	Door spel bewuster in het leven	154
KidsGeldwijs	Financiële opvoeding	156
Kimberley Roerdink	Verbindend ouderschap	158
Kindbehartiger	Geef kinderen een stem bij een vechtscheiding	160
Kinder- en Jongerenrechtswinkel (stichting)	Gratis hulp en advies aan kinderen	162
Kinderen Beter Begrijpen	Kinderen vertellen zonder woorden	164
Kinderen van het onderwijs	Portretten van kinderen die vastlopen in het regulier onderwijs	166
Kindermeditatie-app	Meditaties voor kinderen	168
Kinderyoga Academie	Yoga voor kinderen	170
Kinderzwerfboek Kinderhulp	Lezen stimuleren	172
Landelijk InformatieCentrum Gezelschapsdieren (LICG)	Opgroeien met een huisdier	174
Marilse Eerkens (auteur)	Als ze maar gelukkig worden	176
Met Nina	Spelenderwijs vertrouwd worden met diversiteit	178
Museumkids	Kinderen spelenderwijs Nederlandse musea laten ontdekken	180
Muziekschool Waterland	Muziek maken voor ieder kind	182
Nederlands Kwaliteitsinstituut Dyslexie (NKD)	Dyslexie verdient een goede behandeling	184
Nibud	Financiële gezinshuishouding	190
Nibud	Financiële opvoeding	192
Nieuwetijdskind	Opvoeding van je hoogsensitieve kind	194

NOWSCHOOL (stichting)	De wereld als een klaslokaal	200
Ontspannen Opvoeden	Eerste hulp bij opvoeden	202
Orange Tree Academy	Natuurlijke vaardigheden	204
Ouders & Onderwijs	Antwoord op onderwijsvragen	208
Pony Power voor Kids	Sociale vaardigheidstraining	210
Power2kids	Hulp bij rouw	212
Praatjes enzo	Makkelijker praten over seks	214
Rust in Ouderschap	Opvoedingsondersteuning	216
Rutgers, expertisecentrum seksualiteit	Ondersteuning bij seksuele opvoeding en vorming van kinderen	218
Samenwerkingsverband Kansengelijkheid & Burgerschapsonderwijs (SKB)	Kansengelijkheid voor alle kinderen	220
SOS kinderen en emoties	Omgaan met emoties	222
Staatsbosbeheer	Buitenspelen in de natuur	224
Sterrig kinderyoga	Online kinderyoga via YouTube	226
Stoere Stappen	Omgaan met scheiding	228
Superkrachten voor je hoofd	Mentale weerbaarheid ontwikkelen bij kinderen	230
Tekenen voor Kinderen (stichting)	Heel even in een andere wereld	232
Transcendente Meditatie Nederland	Meditatie voor kinderen: leuk en leerzaam	234
Vertellis	Juweeltjes van vragen aan kinderen	236
Villa Pinedo	Dé (online) plek voor kinderen met gescheiden ouders	238
Wahoe Edubox	Groeien, ook tussen de oren	240
ZoMa Opleidingen	Je kind holistisch opvoeden	242

Thema Duurzaamheid

Inleiding, verhalen, tips en weetjes		244
52wekenduurzaam	Word samen duurzame avonturiers	246
BikeFlip	Upcyclen van kinderfietsen	248
BiOBUDDi	Duurzaam speelgoed van Nederlandse bodem	250
Bon Ton Toys	Pluche knuffels, accessoires en decoratie	252
Dagjeindenatuur.nl	Samen de natuur in	254

De Klimaatjes	Niet doemdenken, maar doendenken over het klimaat	256
Dop en Erwt (stichting)	Kinderen helpen de natuur te ontdekken	258
fairf	Kindvriendelijke verf	262
Fun Forest	Lekker klimmen in het bos	264
Koos de Koala	De aarde redden met Koos de Koala	266
Moestuiniëren met Kinderen	Kinderen eten uit eigen tuin	268
Natuur is een Feest	De natuur is een feest voor kinderen	270
NatuurWijs (stichting)	Op avontuur in de natuur	272
NS	Gratis treinreizen voor kinderen	274
Plastic Whale Foundation (stichting)	Samen strijden voor plasticvrij land en water	276
ProVeg Nederland	Plantaardig(er) eten	278
Schooldag van de duurzaamheid (stichting)	Duurzaamheid voor kids: ontdek en speel	280
SpaceBuzz (stichting)	De aarde is van ons allemaal	282
Swip Swap (stichting)	Duurzaam speelplezier voor kinderen	284
Triodos Bank	Geldzaken voor ouders en kinderen	286
Visit Veluwe	Lekker buiten op de Veluwe	288
Zero Waste Nederland	Alledaagse duurzame keuzes	290

Thema Leefomgeving

Inleiding, verhalen, tips en weetjes		292
ANWB Kinderfietsenplan	Ieder kind een fiets	294
Boef en Aap	Creatief en avontuurlijk spelen	296
Boomhut Boris	Het avontuur in eigen tuin	298
Campingkidz.nl	Kindvriendelijke campings	300
ChildPress	Kinderpersbureau brengt de wereld in beweging	302
De Speeltuinbende, Het Gehandicapte Kind (stichting)	Kinderen met mogelijkheden	306
Defence for Children	Kinderen zijn ook mensen met rechten	308
Hé, wie ben jij?	Kinderen maken kennis met diversiteit en culturen	310

Het Vergeten Kind (stichting)	Aandacht geven aan kinderen	312
Jantje Beton (stichting)	Ruimte voor spelen	316
Kinderrechten.nl	Kinderrechten voor alle kinderen	318
Kleine Wereldreiziger	Reizen is leerzaam voor kinderen	322
made with YADE	Krachtdieren voor Kids	324
Make-A-Wish Nederland (stichting)	Liefste wens vervullen met Wish Journey	326
Nationale Kinderherdenking 4 mei (stichting)	Maatschappij en herdenken	328
Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ)	Veilig zwemmen voor kinderen	330
Nederlands Genootschap van Kinderburgemeesters	De kindergemeenteraad en de kinderborgemeester	334
Pleegzorg	Een kind een goed thuis bieden	338
Politie Eenheid Den Haag	Politiekids	340
Raad voor de Kinderbescherming	Bescherming voor kinderen	342
Rian Visser (auteur)	Kinderboeken met maatschappelijke thema's	344
Robbert Boonk (auteur)	Kindervergunning	346
Sam& voor alle kinderen (stichting)	Voorzieningen voor kinderen	348
Scouting Nederland	Tijd voor avontuur	350
Speelruimte	Kinderen die buitenspelen	352
Van Hoorne Entertainment	Het Hollandse landleven	354
Van Hoorne Entertainment, Lach voor een Dag (stichting)	Wensdag	355
Veilig Thuis	Hulp in onveilige situaties	358
Veilig Verkeer Nederland	Voorbeeldgedrag in het verkeer	360
VeiligheidNL	Risico's nemen bij het spelen	362
vfonds	De Nationale vfonds Kinderprijs	366
Villa Overvloed	Evenwichtig en liefdevol opgroeien	368
Vraaghetdepolitie.nl	Kinderen en sociale media	370

Goede doelen voor kinderen:

kom in actie!

De goede, kindvriendelijke doelen	Steun deze doelen voor kinderen in Nederland	372
De Nationale Fonds Kinderprijs		372
DiaB-TV		372
Dop en Erwt		372
Het Gehandicapte Kind		372
Het Vergeten Kind		373
Jantje Beton		373
Kinder- en Jongerenrechtswinkel (KJRW)		373
Kinderzwerfboek		373
Lach voor een Dag		373
Make-A-Wish Nederland		374
Nationale Kinderherdenking 4 mei		374
NatuurWijs		374
NOWSCHOOL		374
Plastic Whale Foundation		374
Sam& voor alle kinderen		375
Samenwerkingsverband Kansengelijkheid & Burgerschapsonderwijs (SKB)		375
Schooldag van de duurzaamheid		375
Scouting Nederland		375
SpaceBuzz		375
Swip Swap		376
Tekenen voor Kinderen		376

Voorwoord van kindvriendelijk.nu



Kinderen opvoeden en begeleiden is een geweldig avontuur. Het is fascinerend om te zien hoe zij stap voor stap de wereld ontdekken, een eigen persoonlijkheid ontwikkelen en groeien. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk, sociaal of zelfs spiritueel. Het ene moment gaat dat groeien in een razend tempo, het andere moment is er wat meer tijd nodig.

‘Samen doen, zelf doen. Een kind groeit en ontwikkelt zich als je laat zien dat er mogelijkheden en oplossingen zijn voor de vele uitdagingen die het leven ons biedt.’

Opvoeden en begeleiden is ook een uitdaging die veel van je vraagt en waarover je je misschien soms onzeker voelt. Wat heeft het kind nodig om een volgende stap te zetten? Waar liggen prachtige kansen op ontplooiing? En waar heeft het kind extra hulp of aandacht nodig, van jou of van iemand anders?

Je kunt gerust zeggen dat ik zelf een roerige jeugd heb gehad. Het opgroeien als wees, eerst in een kindertehuis en daarna in een multicultureel pleeggezin, hebben mij gemaakt tot wie ik nu ben. Nu sta ik sterk en positief in het leven, maar ik moest daarvoor wel een weg met veel hindernissen afleggen. Ik heb zelf veel moeten uitzoeken en ontdekken. Steun vanuit mijn omgeving was niet vanzelfsprekend.

Deze ervaring motiveert mij, als mens en als docent, om bij te dragen aan het leven van kinderen die nu opgroeien en aan de wereld waarin zij leven. In dit boek bied ik een podium aan meer dan 140 kindvriendelijke organisaties die allemaal dezelfde missie hebben als ik: zorgen dat kinderen zich gelukkig, gezond en veilig kunnen ontwikkelen.

Dit boek is niet alleen bedoeld voor ouders en verzorgers, maar ook voor alle andere mensen in de directe leefomgeving van het kind. Dus ook voor opa's en oma's, ooms en tantes, juffen en meesters en andere professionals. Ik zou willen zeggen: ga erin grasduinen, maak kennis met organisaties en mensen die stuk voor stuk iets bijzonders te bieden hebben. Laat je inspireren en ontdek wat leuk, helpend of belangrijk kan zijn voor jouw eigen kind of de kinderen in jouw directe omgeving.



Mijn dank gaat met name uit naar Willemijn Dupuis, initiatiefneemster van KinderrechtenNU en het Nederlands Genootschap van Kinderburgemeesters. Zij heeft haar netwerk en kennis actief beschikbaar gesteld waarmee dit inspiratieboek is verrijkt.

Mijn dank gaat verder uit naar alle deelnemende organisaties én auteurs, het professionele schrijfteam en de eindredacteuren die minutieus monnikenwerk hebben verricht. Ook spreek ik mijn dank uit aan de vormgever Fitbrand.nl, Peter van der Steege. Hij heeft met zijn bedrijf de professionele kindvriendelijke huisstijl in een prachtig, aansprekend jasje gestoken. Ervaar zelf de vormgeving van dit kleurrijke inspiratieboek.

Als laatste spreek ik mijn dank uit aan mijn liefhebbende familie en vrienden die mijn steun en toeverlaat zijn. Zij hebben mij altijd - positief kritisch - gesteund in wat ik doe om mijn dromen waar te maken.

Zij allen hebben, vanuit hun kindvriendelijke missie en hart, een grote bijdrage geleverd aan de realisatie van wat ooit begon als mijn droom: Hét kindvriendelijke inspiratieboek.



Peter van Klaveren

Docent en initiatiefnemer van
kindvriendelijk.nu | Stichting JuniorEvents

Lieve kinderen,

Dit inspiratieboek is gemaakt om jou als kind te helpen met het leven. Hieronder vertellen wij je wat de bedoeling is van dit boek voor jouw ouders en de opvoeders in je directe omgeving.

Een kindvriendelijk inspiratieboek voor ouders en opvoeders is een speciaal boek vol met verhalen, ideeën, tips en weetjes om jouw ouders en opvoeders (denk aan opa's en oma's, ooms en tantes, juffen en meesters) te helpen om jou nog beter te begrijpen en te ondersteunen. In dit boek lezen zij over verschillende onderwerpen die belangrijk zijn voor jouw welzijn en ontwikkeling en ontdekken ze nieuwe manieren om jou gelukkig, gezond en veilig te laten opgroeien.

We noemen het kindvriendelijk als ouders en opvoeders ervoor zorgen dat alles om jou heen goed is voor jou en andere kinderen. Het heeft te maken met vier belangrijke onderwerpen: gezondheid, ontwikkeling, duurzaamheid en leefomgeving.

Gezondheid betekent ervoor zorgen dat je gezond bent en blijft. Je ouders en opvoeders geven je goed en lekker eten, zodat je energie hebt om te spelen en te groeien. Ze moedigen je aan om genoeg te bewegen en te sporten, en ze leren je hoe je jezelf schoon en fris kunt houden. Ze beschermen je ook tegen gevaarlijke dingen en zorgen ervoor dat je niet ziek wordt.

Ontwikkeling gaat over groeien en leren. Je ouders en opvoeders geven je speelgoed en boeken die passen bij jouw leeftijd en bij de dingen die jij leuk vindt. Ze moedigen je aan om je fantasie te gebruiken, creatief te zijn en nieuwe dingen te ontdekken. Ze willen dat je je talenten ontwikkelt en steeds slimmer wordt.

Duurzaamheid heeft te maken met het zorgen voor de wereld waarin we leven. Je ouders en opvoeders leren je om goed voor de natuur te zorgen, bijvoorbeeld door afval te recyclen en energie te besparen. Ze laten je zien hoe belangrijk het is om de aarde schoon en gezond te houden, zodat jij en andere kinderen er nog lang van kunnen genieten.

Leefomgeving gaat over de plek waar je woont en leeft. Je ouders en opvoeders zorgen ervoor dat je een veilig en gezellig huis hebt. Ze zorgen ervoor dat het netjes is en dat er genoeg ruimte is om te spelen. Ze creëren een warme en liefdevolle sfeer waarin je je geliefd en beschermd voelt. Ze helpen je ook om goede vrienden te maken en fijne relaties te hebben.

We nodigen ouders en (professionele) opvoeders uit om deze inleidende uitleg van het inspiratieboek voor te lezen aan je kind of door je kind zelf te laten voorlezen. Daarna kunnen jullie met elkaar bespreken wat dit voor jullie betekent én hoe dit praktisch toegepast kan worden in het dagelijks leven.

Lieve ouders,

Dit inspiratieboek is bedoeld om jou als ouder nieuwe ideeën, tips en weetjes te geven over hoe je je kind kunt opvoeden en ondersteunen. Het helpt je om je rol als ouder nog beter te vervullen door je te inspireren, te informeren en praktische hulpmiddelen aan te reiken.

Het boek biedt waardevolle inzichten in en perspectieven op de verschillende aspecten van het ouderschap en moedigt jou als ouder aan om je eigen stijl te ontwikkelen en te groeien. Hieronder wordt in het kort uitgelegd hoe dit boek je daarbij kan helpen.

Nieuwe perspectieven

Dit inspiratieboek biedt nieuwe perspectieven op de behoeften, ontwikkeling en ervaringen van kinderen. Het kan je helpen om je te verplaatsen in de leefwereld van het kind en zo een beter begrip te krijgen van hun emoties, gedachten en gedragingen.

Praktische tips en weetjes

Dit inspiratieboek bevat praktische tips en weetjes over de verschillende aspecten van opvoeden. Het kan jou als ouder helpen om uitdagingen aan te pakken, zoals het omgaan met driftbuien, het bevorderen van gezonde eetgewoonten, het stimuleren van creativiteit of het opbouwen van positieve communicatie. Het biedt concrete handvatten en strategieën die je in het dagelijks leven kunt toepassen.

Ondersteuning bij specifieke uitdagingen

Soms kun je als ouder specifieke uitdagingen ervaren bij het opvoeden van je kind, zoals slaapproblemen, leerproblemen of problemen in de emotionele ontwikkeling of in sociaal gedrag. Het inspiratieboek kan je helpen om dit soort specifieke kwesties te begrijpen en geeft praktische informatie en suggesties om ermee om te gaan. En om de juiste professionele ondersteuning in te schakelen wanneer dat nodig is. Opvoeden doe je samen!

Versterking van de ouder-kindrelatie

Door dit kindvriendelijke inspiratieboek te lezen, kun je de band met je kind versterken. Het biedt nieuwe ideeën voor activiteiten, spelletjes en interacties die je kunt uitproberen met je kind. Dit zorgt voor meer plezier, betrokkenheid en verbinding binnen het gezin.

Zelfreflectie en groei als ouder

Het lezen van dit inspiratieboek daagt je ook uit om naar jezelf te kijken en te reflecteren op je eigen aanpak als ouder. Het helpt je om bewustere keuzes te maken, je eigen gedrag en reacties te evalueren en je opvoedingsvaardigheden verder te ontwikkelen.

Deel 1

Thema gezondheid: inleiding, verhalen, tips en weetjes

De creativiteit spat van de bladzijden. De kindvriendelijke organisaties hebben de sleutel tot succes gevonden: maak het leuk, maak het speels, maak het aantrekkelijk. En het is maar goed dat alles uit de creatieve kast wordt gehaald, want gezondheid is een groot goed. In dit deel van het inspiratieboek vind je in ieder geval informatie en verhalen over het lichamelijke deel van gezondheid. Eten. Bewegen. Slapen. Maar ook de geestelijke en emotionele gezondheid komt aan bod. Het hangt immers allemaal met elkaar samen.

**Maak goed eten behapbaar.
Breng beweging in bewegen.
Ontdek de balans tussen
lichaam en geest.**

Soms is die samenhang helemaal niet zo duidelijk. Waarom heeft je kind vaak hoofdpijn? Waarom staart je kind regelmatig somber uit het raam? Het kan een hele zoektocht zijn wat jouw kind nodig heeft. Een zoektocht naar energie, vitaliteit en rust. Naar die onbezorgdheid en levendigheid die je ieder kind gunt. Gelukkig hoef je die tocht niet alleen te maken. Duik in de verhalen van de enthousiaste organisaties en vind jouw volgende stap in het boeiende avontuur dat opvoeden heet.



Afbeelding: De Koningsspelen

Meer bewegen was nog nooit zo

makkelijk en leuk!

DE BEWEEGPOT

Kinderen bewegen steeds minder, terwijl we allemaal natuurlijk best wel weten hoe belangrijk het is. Timo

Vogels heeft als missie om alle kinderen in Nederland in beweging te krijgen. Hij bedacht de Beweegpot: een pot met tientallen kaartjes waarop leuke, stoere, gekke en uitdagende beweegspellen staan. Alles is lekker simpel en duidelijk, dus je kind kan er gelijk mee aan de slag. Wij zeggen: van de bank af en go!

Timo Vogels is in het dagelijks leven gymleraar. Daarom weet hij als geen ander hoe goed het is als kinderen voldoende bewegen en samen spelen. Hij legt uit: 'Bewegen is natuurlijk sowieso goed voor je lijf. Het houdt je fit en helpt overgewicht te voorkomen. Samen spelen is ook in sociaal opzicht heel waardevol. Daarbij gaat het om dingen als samenwerken, samen delen, winnen en verliezen. Maar ook om het hebben van een bepaalde rol in de groep, bijvoorbeeld de rol van spelleider. Samen spelen maakt ook creatief. Je kunt samen bedenken hoe je een spel nog leuker maakt of extra hindernissen en uitdagingen inbouwt. Het aanboren van de creativiteit is supergoed voor je ontwikkeling.'



Tientallen spellen in een pot

Spelletjes doen met vrienden en bedenken hoe die spelletjes nog leuker worden, daar kun je Timo bij wijze van spreken 's nachts voor wakker maken. Die creativiteit is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd. 'Omdat veel kinderen zo weinig spelletjes doen, weten ze eigenlijk helemaal niet meer hoe ze samen kunnen spelen en wat leuk is om te doen', vertelt hij. Om kinderen op een laagdrempelige manier op weg te helpen, ontwikkelde Timo de afgelopen jaren verschillende

Beweegpotten. In elke Beweegpot zitten tientallen kaartjes. Op elk kaartje staat één beweegspel beschreven. Meestal heb je niks nodig om het spel te spelen, hooguit een bal of een ander voorwerp. De Beweegpot Samenspelen is speciaal voor thuis. Hierin zitten allemaal spelletjes die je met twee (of meer) kinderen kunt spelen. Gewoon in huis, in de tuin of op een veldje in de buurt.

De verbeelding aan zet

Doe met je kind eens een overgooispelletje met onzichtbare voorwerpen. Om de beurt kiezen jullie een voorwerp, bijvoorbeeld een ballon, bowlingbal, stoel, vuilniszak, jas of boek. Gooien en vangen is elke keer anders. Pret gegarandeerd!

Jouw rol als ouder

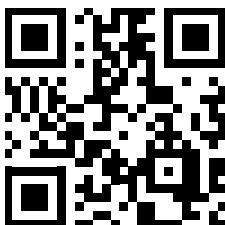
Alle beweegspellen zijn super simpel en toegankelijk beschreven. Als je het kaartje leest, weet je precies hoe het spel werkt en hoe je het moet spelen. Als ouder heb je er dus geen omkijken naar. Als je kind nog wat jonger is, is het fijn als je zelf actief meedoet. Jij kunt bijvoorbeeld de kaartjes voorlezen, wat extra uitleg geven of spelleider zijn. Of natuurlijk gewoon lekker meespelen. Tip: lukt het je kind niet om een spelletje te kiezen uit de schat aan mogelijkheden? Maak dan zelf een eerste selectie van vijf spelletjes en laat je kind daaruit kiezen. Een simpel trucje, waarmee je de boel snel in beweging krijgt!

‘Sinds we de Beweegpot hebben, is er veel minder gedoe over schermtijd. Met de spelletjes zijn de jongens vaak de hele middag zoet.’

Charlotte, moeder van Daan (8 jaar) en Jesse (10 jaar)

Quality time met je kind


In de Beweegpot Samenspelen zitten trouwens ook spelletjes die jij en je kind samen kunnen doen. Onder andere uitbeeldspelletjes die op de lachspieren werken en stoeispelletjes waarmee je weer eens even heel ander contact hebt met je kind. In de hectiek van alledag schiet dat er vaak bij in, maar juist die ongedwongen momentjes zijn goud waard.



beweegpot.nl (een initiatief van Energize Games)

Bewegen is een gezond spel

 [beweegpot.nl](https://www.beweegpot.nl) of scan de QR code

 4 t/m 12 jaar

Deel 2

Thema ontwikkeling: inleiding, verhalen, tips en weetjes

De was hangt, de boodschappen zijn gehaald en alles op je lijst met klussen van vandaag is afgestreept. Zo, nu nog even de ontwikkeling van je kind stimuleren. Was het maar zo simpel he? Of is het dat ook? Daar hebben de kindvriendelijke organisaties zo hun ideeën over. Allemaal vanuit een eigen invalshoek, want ontwikkeling is een breed begrip. Sociale, spirituele, cognitieve en fysieke ontwikkeling; kinderen hebben het allemaal nodig op weg naar hun eigen wijze, dappere en vindingrijke zelf.

*Samen op avontuur.
Samen struikelen en
lachend weer opstaan.
Samen doen, zelf doen.*

De wereld wordt steeds ingewikkelder. Dat betekent wat voor de kinderen van nu. En dus ook voor de ouders en opvoeders. Je kind helpen ontwikkelen vraagt soms van jou dat je in de spiegel kijkt. In onze westerse samenleving zijn we er goed in: we negeren massaal onze gevoelens. Ook als ons lichaam luid en duidelijk aangeeft dat er iets aan de hand is. Kun je het leven voorleven voor je kind? Het eerst samen doen? Soms is het eerst samen struikelen. Om dan vooral weer samen lachend op te staan.



Afbeelding: Power2Kids

De glimlach van een kind



Om maar meteen met de deur in huis te vallen: wij zijn niet van die geweldige opvoeders. De meeste van onze principes over het opvoeden van kinderen zijn stukgeslagen tegen de muren van de werkelijkheid. Onze kinderen eten weleens voor de tv. Ze trekken elkaar geregeld de haren uit het hoofd. Het is vaak een bende in huis. Ze zeuren om de iPad en die krijgen ze vaak ook. We kopen ze om met een toetje om toch wat broccoli te eten. We maken er een potje van. Gelukkig geeft dat niet.

We zijn niet perfect

Het is niet de taak van ouders om *perfecte* ouders te zijn, net zomin als het de taak is van kinderen om *perfecte* kinderen te zijn. Fouten maken is onvermijdelijk en misschien zelfs de bedoeling. Het leven is niet bedoeld om zonder kleerscheuren door te komen, dus het geeft niet als je kind dat op tijd ontdekt. Daarom: relax een beetje.

De innerlijke glimlach

Wij geloven dat er in ieder mens een licht zit. Een enorme kracht, misschien wel een innerlijke glimlach. Om het goede te doen, om de wereld mooier te maken, om te zorgen voor de mensen om zich heen. Die glimlach is het grootst bij kinderen. Omdat kinderen vanuit vertrouwen en nieuwsgierigheid de wereld bestormen, vallend en opstaand, elke dag lerend, lachend en huilend, helemaal open, helemaal zichzelf – altijd vooruit. Maar die glimlach dooft uit. Op het onbeschreven blad van elk kind komen de woorden te staan van volwassenen: *Pas op. Doe dat nou niet. Doe maar normaal. Stel je niet aan.*

‘Die innerlijke glimlach is het grootst bij kinderen.’

Het kind leert: Die innerlijke glimlach is het grootst bij kinderen. Het kind met de glimlach groeit op en komt op een punt in het leven dat het allemaal een puinhoop wordt. Er is stress, ruzie, onzekerheid, verdriet, verwarring en eenzaamheid. Het volwassen kind denkt: wie ben ik ook alweer?

We komen elke dag mensen tegen die als klein kind niet zijn gezien voor wie ze werkelijk zijn. Die verdrietig waren en dat niet mochten zijn. Die bang waren en geen plek hadden om heen te gaan. Of die zó werden opgehemeld dat ze elk risico gingen vermijden, om vooral niemand teleur te stellen.

Missie

Het is onze missie om van Nederland het gelukkigste land van de wereld te maken. Om dat te bereiken organiseren we programma's over de belangrijke thema's in je leven. Maar hoe mooi zou het zijn als dat helemaal niet meer nodig zou zijn? Omdat je kind al lang weet hoe het met negatieve gedachten om kan gaan. Hoe het zijn eigen emoties beter kan begrijpen. Hoe het dankbaar kan zijn voor mooie mensen en ervaringen. Hoe het mooie dromen om kan zetten in kleine stappen. Hoe het met tegenslag en frustratie om kan gaan. Hoe het leert om zichzelf te lachen. Omdat je kind al lang weet dat er van hem gehouden wordt.

Daarom moest dit boek er komen. *De glimlach van een kind* is géén opvoedboek. Want het meeste opvoeden is zinloos. Je kinderen luisteren toch niet. Dit is een geluksboek. Om je kinderen te helpen met een gelukkig leven. Vol vertrouwen, verbinding en vreugde. Daarvoor hoeven ze niet hun broccoli op te eten of op tijd naar bed. Het kan veel leuker. Ga meteen aan de slag met dit praktische, inspirerende en verrassende boek met 52 oefeningen en inzichten. Speciaal voor ouders, opvoeders, leerkrachten en iedereen die met kinderen leeft en werkt.

Het boek *De glimlach van een kind* van Arjan Vergeer en David de Kock is online te bestellen.




365 Dagen Succesvol

Gelukslessen voor ouders en kinderen

 365dagensuccesvol.nl/glimlach-van-een-kind

of scan de QR-code

 vanaf 5 jaar

Deel 3

Thema duurzaamheid: inleiding, verhalen, tips en weetjes

Langzaam maar zeker komen er steeds meer schijnwerpers op het belang van ecologie. Dat houdt in: milieuvriendelijk leven, met respect voor de natuur. Hoe eerder kinderen de wondere wereld van de natuur ontdekken, hoe groter de kans dat zij hun groenste beentje voor zullen zetten. En hoe meer kinderen de aarde behandelen met liefde en zorgzaamheid, hoe groter de kans dat ze ook jou weer inspireren om duurzame keuzes te maken. Jij plant de zaadjes, zij zorgen voor actie, en andersom. En zo maak je samen duurzame stapjes. In het gezin. In de buurt. Op school. In de wereld.

Hoe eerder kinderen de wondere wereld van de natuur ontdekken, hoe groter de kans dat zij hun groenste beentje voorzetten.

Maar het is toch een ontzettend ingewikkeld onderwerp, het klimaat? Dat klopt. Ga maar eens uitleggen wat er allemaal gebeurt. Gelukkig zijn er inmiddels veel kindvriendelijke organisaties die hier speelse, leuke en toegankelijke manieren voor hebben ontwikkeld. Van groene superhelden tot prikkelende spelletjes, van zalige momenten in de natuur tot groene activiteiten thuis. En zo bescherm je samen die belangrijke toekomst.



Afbeelding: Visit Veluwe

De natuur redden van plastic?

Gewoon doen!



Het lijkt een open deur: we gebruiken met z'n allen veel te veel plastic. Dat dat boterhamzakje niet per se nodig is – en dat rietje ook niet – weten kinderen tegenwoordig al best goed. Maar we hebben

plastic wél nodig in onze maatschappij. Hiermee houden we ons eten vers, bijvoorbeeld. Het is een hartstikke nuttige grondstof voor nieuwe producten. Maar het hoort vooral niet in de natuur! Als je kinderen laat zien wat je kunt doen met plastic als het op de juiste manier verwerkt wordt, is dat een belangrijke les op weg naar plasticvrij land en water.

Samen voor plasticvrij land en water

De Plastic Whale Foundation strijdt voor plasticvrij land en water. Wist je dat er elke minuut een vrachtwagen vol plastic afval in de natuur komt? Daardoor gaan elk jaar miljoenen vissen, schildpadden, zeehonden en vogels dood. In minder dan dertig jaar drijft er in onze oceanen meer plastic dan dat er vissen zijn. Dat betekent verstoorde ecosystemen, verstopte waterwegen en plastic in onze voedselketen. Dat kan echt niet! Daarom komt de Plastic Whale Foundation in actie, samen met schoolkinderen uit heel Nederland. Ze bieden educatieprogramma's voor leerlingen uit het primair onderwijs aan en te gekke Cleanups, waardoor kinderen direct met oplossingen aan de slag gaan. Van al het verzamelde en opgevisste plastic maken ze nieuwe producten, zoals hun plasticvisboten en meubilair.

Doet jullie school ook mee?

Scholen zijn enorm enthousiast over de educatieprogramma's van de Plastic Whale Foundation. Niet voor niets hebben er al meer dan tienduizend kinderen meegedaan. De educatieprogramma's zijn gratis voor leerlingen van het primair onderwijs. Er zijn verschillende educatieprogramma's voor groep 1 tot en met 4 en voor groep 7 en 8. Door de lessen af te sluiten met een Cleanup rondom de school of op de grachten in Amsterdam of Rotterdam ervaren kinderen hoe leuk het is om meteen te beginnen met DOEN. Na afloop is hun kijk op plastic voorgoed veranderd; ze zien het materiaal als een waardevolle grondstof waar je mooie nieuwe producten mee kunt maken. Lijkt je dit wel wat voor de klas van je zoon of dochter? Tip dan de juf of meester! Zij kunnen de klas gratis aanmelden op plasticwhalefoundation.com.

'Red de natuur van plastic - Doe mee met de Plastic Whale Foundation!

Tips voor kids!

1. Roep het van de daken

Om iets aan het probleem te doen, moeten mensen eerst weten dat er een probleem is. Dus praat er thuis over, houd een spreekbeurt op school of laat je horen op TikTok.

2. Minder plastic gebruiken

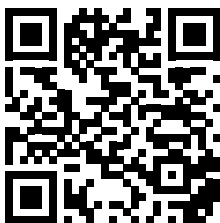
Boterhamzakjes of plastic rietjes mee naar school nemen kan eigenlijk echt niet meer. Want je gebruikt het maar één keer en gooit het daarna alweer weg. Het is veel beter om bijvoorbeeld een broodtrommel en hervulbare drinkbekers te gebruiken. Dat bespaart echt super veel plastic afval!

3. Plastic redden

Zie je plastic op straat liggen? In de bosjes of in het water? Pak het op en gooi het in de afvalbak. Ook al haal je maar een paar stuks plastic per dag uit de natuur, het helpt echt. Want hoe meer mensen dat doen, hoe schoner de straat en de natuur.

4. Plastic hergebruiken


Zorg ervoor dat je plastic altijd in de juiste afvalbak gooit. Dan kan het worden gerecycled. En dan kunnen er weer andere dingen van gemaakt worden.



Plastic Whale Foundation (stichting)

Kom in actie voor plasticvrij land en water!

 plasticwhalefoundation.com/scholen of scan de QR-code

 4 t/m 12 jaar

Zo wordt plantaardig(er) eten een feest voor het hele gezin



Zou je vaker plantaardig willen eten met het gezin, maar weet je niet hoe? Krijg je al buikpijn bij het idee van een huilende peuter achter een onaangeroerd bord

spruitjes? Of van bietjes op je witte vloerkleed in plaats van in de mond van je 5-jarige? ProVeg Nederland geeft je vijf tips om kinderen (en jezelf!) te verleiden tot het eten van meer plantaardige maaltijden.

1. Flirt met kleur

Het oog wil ook wat, daar zijn kleine kinderen vaak gevoelig voor. Serveer groenten en fruit in leuke vormpjes en kies voor felgekleurde combinaties. Start gemakkelijk met een mandarijntje in plakjes in de vorm van een zon of geef gestoomde broccoliboompjes oogjes met plakjes olijf en een stipje mayonaise. En wat dacht je van een rijstwafel met oogjes van halve kerstomaatjes en een mond van een reepje komkommer? Simpel, maar het maakt soms net het verschil om je kind nieuwsgierig te maken en een hapje te laten proeven.

2. Geef groenten een (verborgen) glansrol

Geeft je kind aan een bepaalde groente niet lekker te vinden, probeer er dan achter te komen of het echt aan de groente ligt. Misschien vindt je kind het eten te zout of te pikant. Dan helpt het om steeds achteraf pas kruiden aan je gerecht toe te voegen.

Is de angst voor nieuwe dingen van jouw peuter of kleuter nog te groot? Dan kun je ook groenten verstoppen in een maaltijd. Wat dacht je van een rodebieten-brownie, hartige courgettecake of een pizzabodem van bloemkool? Of maak een paarse smoothie met veel bosbessen, banaan, frambozen en een handje boerenkool of spinazie.

3. Geen stress

Als je kinderen pusht om hun hele bord leeg te eten, heeft dat vaak een averechts effect. Afspreken dat je kind minstens één hapje moet proeven van een nieuwe groente is oké. Maar wil je kind echt niet meer? Laat het daar dan bij.

Je wil natuurlijk liever geen eten weggooien. Het kan helpen om je kind te laten meebepalen hoeveel je voor hem of haar opschept. Je kunt ook een kleine portie van het hoofdgerecht opscheppen en naast het bord kleine bakjes met vers fruit en verse groente zetten. Zo kan je kind kiezen uit welk bakje of bordje het iets pakt.

4. Maak van koken en eten een avontuur

Als je wilt dat je kind een goede band met voeding krijgt, is een speelse aanpak aan te raden. Gebruik eten nooit als straf of beloning, maar maak het tot een avontuur. Ga samen boodschappen doen en geef je kind het lijstje zodat het op speurtocht kan door de (super)markt. Kan je kind nog niet lezen? Maak er dan vooraf samen tekeningen bij.

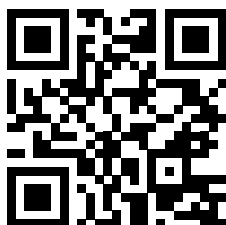
Betrek je kind ook bij het bereiden van eten. Laat je peuter champignons afborstelen, groentetaart versieren of mix samen het beslag voor (vegan) pannenkoeken. Door zelf het goede voorbeeld te geven, draag je bij aan een leven lang gezond eetplezier.

5. Doe de Veggie Challenge

Eet je kind voorbeeldig alle groenten op, maar zou je zelf nog wel wat inspiratie kunnen gebruiken voor het koken van meer plantaardige maaltijden? Download dan de Veggie Challenge-app en kies voor dertig dagen minder vlees of vis, vegetarisch of veganistisch. Via dit gratis online coachingprogramma ontvang je dagelijks tips en inspiratie, gevarieerde en heerlijke recepten en persoonlijke coaching. Zo wordt plantaardig eten nog leuker voor het hele gezin. Jij blij, je kind(eren) blij!




Fotograaf: Jason Tjon Affo



ProVeg Nederland

Doe mee met de Veggie Challenge

 veggiechallenge.nl of scan de QR-code

 2 tot 12 jaar

Duurzaamheid een moeilijk verhaal?

Nu niet meer



Komt jouw kind ook thuis met vragen waar je even goed voor achter je oren moet krabben? Het klimaat, stikstof, vluchtelingen, biodiversiteit, dierenleed: pittige kost, waar ook nog eens veel discussie over is. Ga dat maar eens simpel uitleggen. Goed nieuws: de werelddoelen van de Verenigde Naties zijn omgezet in kindvriendelijke taal en voorzien van leuke filmpjes, gezellige spelletjes en praktische opdrachten. En zo is een moeilijk verhaal opeens heel simpel.

Van de Verenigde Naties zijn omgezet in kindvriendelijke taal en voorzien van leuke filmpjes, gezellige spelletjes en praktische opdrachten. En zo is een moeilijk verhaal opeens heel simpel.

Kijk even in de Schijf van Zeven

Voor volwassenen zijn het er zeventien: de duurzame ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties voor een betere wereld. Met maar liefst 169 subdoelen is het een hele kluit om het allemaal te bevatten. Dat kan wel wat eenvoudiger, vonden ze bij Schooldag van de duurzaamheid. Knappe koppen hebben hard gewerkt en zo ontstonden zeven duurzame kinderdoelen:

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. Gezond & Happy | 5. Gezonde Bron |
| 2. Beter Benutten | 6. Alles Rond |
| 3. Schone Energie | 7. Goed met Geld |
| 4. Schone Natuur | |

Van deze zeven doelen is een handige Schijf van Zeven gemaakt. Bij iedere taartpunt hoort informatie die nodig is om het onderwerp te begrijpen en er wat mee te kunnen doen. In korte filmpjes leggen Sem en Saar het doel eerst haarfijn uit. Verder vind je bij ieder doel leuke opdrachten en kleine acties. Natuurlijk zijn alle weetjes en tips wetenschappelijk onderbouwd. Dat is echt een mooie kers op de taart, omdat je zo heel makkelijk kunt terugvallen op informatie die voor de hele wereld geldt. Het helpt enorm als iedereen dezelfde taal spreekt. Toen de Schijf van Zeven klaar was, is hij getest. Wat bleek? De Schijf van Zeven helpt kinderen om goed te onthouden wat er allemaal komt kijken bij een duurzame wereld.

Begin vandaag voor morgen

Weten hoe iets in elkaar steekt is een mooie eerste stap. Maar dan: actie! Begin vandaag voor morgen, staat er dan ook midden in de Schijf van Zeven. Wat kan zo'n actie zijn? In de filmpjes geven Sem en Saar uitleg en tips, bijvoorbeeld over Beter Benutten. Dat is de taartpunt die gaat over afval en verspilling. Dan volgt de eerste kleine actie bij dit onderwerp.

'Duurzaamheid voor kids: ontdek en speel'

Kleine actie: een voorbeeld

Samen met je kind houd je twee dagen bij wat jullie thuis aan eten weggooiën. Dan gaan jullie kijken: wat is de reden dat het in de vuilnisbak is beland? Te veel gekookt? Over de datum? Bedorven? Of is er misschien nog een andere reden?

Als jullie willen, kun je nog een quiz doen over houdbaarheid en met één klik op de muisknop vind je tips over het lang en goed bewaren van eten.

Bij ieder onderwerp zijn dus leuke activiteiten bedacht. Doen jullie graag spelletjes of zoek je nog een leuk cadeautje? Kijk dan eens naar deze twee superleuke en leerzame spelletjes: het Welles-Nietes memory en het Zeker Weten Lekker Eten kwartet.

Doet jullie school ook mee?

Niet aan iedere keukentafel is het vanzelfsprekend om over duurzaamheid te praten. De school is dan ook een perfecte plaats om het hier met alle kinderen over te kunnen hebben. Om samen te kijken: wat vinden we hier nou van? Wat is goed? En wat moeten we dan doen? Schooldag van de duurzaamheid heeft prachtige programma's voor basisscholen paraat. Hiermee kunnen leerlingen spelenderwijs ontdekken wat een duurzame wereld is en hoe ze er zelf aan kunnen bijdragen. Al heel wat scholen hebben hun duurzaamste beentje voorgezet en een duurzame schooldag georganiseerd. Op de website vind je hun enthousiaste verhalen, foto's en filmpjes.

Hoe gaat het op de school van jouw kind? Staat duurzaamheid hoog op de agenda of kan het wel wat groener? Dan is dit hét moment om een duurzame schooldag te tippen aan de directeur, een bevlogen leerkracht of misschien wel aan jullie gemeente.



Fotograaf: Jeroen Gosse




Schooldag van de duurzaamheid

Begin vandaag voor morgen

 schooldagvandeduurzaamheid.nl/

[duurzaamheid-in-kindertaal](#) of scan de QR-code

 vanaf 5 jaar

'Hee, op dat kleine bolletje woon ik.'

Hallo lieve aarde.'

SPACEBUZZ

We gaan de ruimte in, met de hele klas. Ik word een astronaut!' Natuurlijk niet,

denk je dan. Toch zie je je kind al bijna opstijgen van enthousiasme. Hoe zit dat? Dikke kans dat de school van je kind heeft gekozen voor het spectaculaire virtual reality-programma van SpaceBuzz. Een onvergetelijk educatief avontuur met échte impact. Kinderen worden voorbereid op de toekomst en komen terug van hun ruimtereis als heuse ambassadeurs voor onze prachtige planeet. Houston, we hebben een oplossing.

Tintelen van leerplezier

Er gebeurt nogal wat in de wereld. Complexe problemen vragen om innovatieve oplossingen. Vraag je je weleens af of je kind daar de goede dingen voor leert op school? Betwijfel je of de manier van lesgeven wel voldoende aansluit, als je het huiswerk weer eens in een hoekje ziet liggen? Virtual reality maakt het mogelijk om goed les te geven over ingewikkelde onderwerpen. SpaceBuzz maakt dan ook dankbaar gebruik van de nieuwste 4D-technieken. Het laat kinderen ervaren en ontdekken. Het maakt dat leerlingen tintelen van leerplezier. Het geeft de 'buzz' die ze nodig hebben om bij te dragen aan oplossingen in de toekomst.

SpaceBuzz in een notendop

1. De missietraining: Het avontuur begint met een klassikale voorbereiding van zes weken, vol superleuke oefeningen en opdrachten. Ze duiken in de wereld van de ruimte, planeten, natuur en techniek. Na deze astronautentraining mag de klas zich bemanning noemen. Ze zijn klaar voor de ruimtereis.
2. Ready for take-off: De vijftien meter lange SpaceBuzz komt naar school. Aan boord van deze enorme raket reizen de leerlingen met commandant André Kuipers naar de ruimte. De lancering, de ruimtereis en de spectaculaire landing: het voelt allemaal levensecht.. Onderweg zien ze wat nog maar weinig mensen in het echt hebben gezien. Het overview effect. Door de aarde van zo ver weg te zien, ontdekken kinderen dat onze planeet prachtig, maar ook kwetsbaar is. 'Hee, op dat kleine bolletje woon ik. Hallo lieve aarde!' Ze voelen dat de aarde van ons allemaal is. En dat we er samen goed voor moeten zorgen.
3. Persconferentie over eigen actie: Helemaal geïnspireerd door wat ze hebben gezien en ervaren, gaan de leerlingen aan de slag met vervollessen over duurzaamheid, techniek en burgerschap. Als klap op de vuurpijl maken de leerlingen een actieplan. Hoe willen zij beter voor de aarde zorgen? Wat willen ze gaan veranderen en hoe? Als ware ambassadeurs van planeet aarde organiseren zij een persconferentie voor medeleerlingen, ouders en de lokale pers. En zo is opeens een verandering ingezet, in vliegende vaart.

'Kijk eens hoeveel zee er eigenlijk op onze planeet is, zo cool!'

Het werkt, voor alle kinderen

Het ene kind vindt techniek tof. Het andere is geïnspireerd door de natuur. En dan zijn er nog de sociale kinderen, de hoogvliegers en de laagvliegers. Voor ieder kind is er meer dan genoeg te doen. Uiteindelijk is het een gezamenlijk avontuur. Iedereen is nodig. Iedereen doet mee. Iedereen kan verschil maken in de toekomst. Werkt het echt? Jazeker, hier is onderzoek naar gedaan. Het programma is geschikt voor alle niveaus, het draagt bij aan techniekeducatie (en nog eens extra voor meisjes), en kinderen leren enorm veel van het overweldigende overview effect.

Gun je kinderen dit avontuur?

Dan is dit wat je kunt doen.

- ✓ Maak de school van je kind enthousiast over de mogelijkheden van SpaceBuzz.
- ✓ Huur SpaceBuzz in als bedrijfsevent en adopteer daarmee schoolklassen in de regio.
- ✓ Word donateur van de SpaceBuzz Foundation en maak mogelijk dat SpaceBuzz de aandachtswijken bereikt.


SpaceBuzz is nog jong, maar heeft al grote internationale partners aan zijn zijde. Een kleine greep: het Jane Goodall Instituut, Wereld Natuur Fonds en de Deloitte Impact Foundation. Het programma bestaat al in zes talen.


De missie: de hele wereld ambassadeur van de aarde.



SpaceBuzz

Word ambassadeur van planeet aarde

 spacebuzz.nl of scan de QR-code

 vanaf 10 jaar

Speelgoed ruilen en leren

over duurzaamheid



Struikel jij ook altijd over de bergen speelgoed waar je kind niet meer mee speelt? Van het speelgoed in huishoudens wordt 66 procent niet meer gebruikt, terwijl er wel nieuw speelgoed wordt gekocht. Zonde, want andere kinderen zouden hier graag mee spelen. Via Swip Swap geef je al het ongebruikte speelgoed dat ergens ligt te verstoffen een tweede leven.

Platform om speelgoed te ruilen

Speciaal voor ouders en kinderen ontwikkelde Swip Swap een platform om speelgoed te ruilen, met een speelgoedruilmarkt, een ruil-app voor speelgoed en een educatieve challenge. Kinderen leren zo spelenderwijs over circulariteit en ontmoeten daarnaast nieuwe vriendjes.

Via de app dragen kinderen (en ouders) al spelenderwijs bij aan een duurzame toekomst, door speelgoed met elkaar te ruilen. Duurzaam speelplezier, noemen ze dat bij Swip Swap. De app is nog in ontwikkeling en wordt getest. Kinderen uploaden het speelgoed waar zij niet meer mee spelen en ruilen het voor ander mooi speelgoed in hun buurt (of voor ruilpunten).

'Maak van tweedehands eerste keus.'

Zelf een ruilmarkt organiseren

Ouders die écht impact willen maken, kunnen de slimme toolkit op de Swip Swap-website downloaden. De toolkit is gratis en bevat alles wat je nodig hebt om zelf een speelgoedruilmarkt in je eigen buurt te organiseren. Zoals een flyer die je op maat kunt maken, een persbericht en kant-en-klare berichten voor op de sociale media. Prik een datum, regel een locatie en nodig iedereen uit die je kent om te gaan ruilen. Simpel kan het niet.

Tijdens de decembermaand is het ook mogelijk online te ruilen. Swap Sint is hét jaarlijkse ruil-initiatief van Swip Swap rondom Sinterklaas. Zo kan iedereen onderdeel worden van de Swap Sint-ruilbeweging. Ook hier betrek je het liefst kinderen bij. 'Juist de kinderen laten ons zien hoe open zij staan om te recyclen en hoe leuk ze tweedehands speelgoed vinden', aldus een organisator van een ruilmarkt.



Van duurzaam spelen naar duurzaam leren

Het speelgoedruilplatform biedt Swip Swap-challenges op scholen aan, er is lesmateriaal in de maak en ook hier staan ruilmarkten op de planning. Iedere school kan zijn eigen ruilmarkt organiseren en zo bijdragen aan een duurzame ontwikkeling en toekomst. Scholen kunnen daarvoor de gratis toolkit aanvragen. Swip Swap is ook bezig met diverse pilots om de app te testen. Hiervoor kun je je als testgebruiker aanmelden.

‘Zinloos consumeren leidt tot zinloos produceren.’

Dit zijn drie voordelen van speelgoed ruilen in plaats van nieuw kopen:

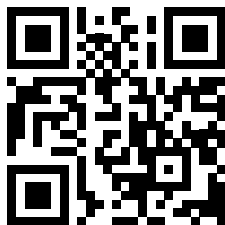
1. Het maakt kinderen creatiever (met het speelgoed dat ze hebben). Kinderen die minder speelgoed hebben, genieten daar meer van.
2. Ouders leren hun kinderen van jongs af aan al om te hergebruiken en te delen, en niet te veel gericht te zijn op bezit.
3. Ouders en kinderen worden zich ervan bewust dat zij zelf kunnen bijdragen aan een duurzame toekomst.

Spelen wordt nu leuker, goedkoper en duurzamer

Het ruilprincipe van Swip Swap draagt bij aan een duurzamere wereld, omdat het overconsumptie tegengaat. Het motto? Zinloos consumeren leidt tot zinloos produceren. De missie? Ruilen de norm maken. Hoe meer er geruild wordt, hoe minder onnodig afval en CO2 door de productie van nieuw speelgoed, verpakkingsmaterialen en transport. En hoe meer duurzaam speelplezier voor ieder kind. Voor jouw kind maakt het namelijk geen verschil of het tweedehands is. Bovendien spaar je, naast het milieu, ook nog eens je portemonnee. Zo maakt Swip Swap spelen leuker, goedkoper én duurzamer.

Meer weten?


Wil je ook meedoen met de Swip Swap-ruilbeweging of op de hoogte blijven? Meld je op de website aan voor onze nieuwsbrief of stuur een e-mail naar hello@swipswap.nl.



Swip Swap (stichting)

Duurzaam speelplezier voor kinderen

 swipswap.nl of scan de QR-code

 t/m 12 jaar

Hoe geld van jongs af aan werkt aan een mooiere wereld

Triodos Bank

Kleverige handjes die centjes in een spaarvarken gooien: die

behoren tot het verleden. En waar vroeger hele generaties naar dezelfde bank gingen, is ook dat niet meer vanzelfsprekend. Er valt echt wat te kiezen als je een rekening opent voor je kind. Ben je benieuwd hoe een bank positieve invloed kan uitoefenen met jouw geld en het geld van je kind(eren)? Triodos Bank zet zich al ruim veertig jaar in voor een groene, sociale, eerlijke en mooie wereld.

Als ze later groot zijn begint nu

Het lijkt nog ver weg als ze in de wieg liggen, maar voor je het weet zwaaien kinderen zelf met een pinpas. Zijn ze dan voorbereid? En wil je ze alles zelf laten betalen? Of wil je graag een studie, rijbewijs of een tussenjaar ondersteunen? Nadenken over de financiële opvoeding en de financiële toekomst hoort er al vroege bij. En dat begint bij het kiezen van een bank die bij je past.

Werken aan de wereld met je geld

Wat jij met je geld doet maakt verschil. Triodos Bank is een van de duurzaamste banken in de wereld en financiert alleen projecten die bijdragen aan een groene, sociale, eerlijke en menselijke maatschappij. Op de pagina 'Mijn Geld Gaat Goed' vind je meer dan vijfduizend projecten over de hele wereld. Van biologische landbouw tot kunst en van duurzaam vastgoed tot menswaardige zorg: als het maar bijdraagt aan de wereld. Zijn de projecten dan ver van je bed? Integendeel. Soms zijn ze gewoon bij jou om de hoek. Af en toe organiseert de bank daarom kijkdagen voor het hele gezin, zodat je zelf kunt zien wat voor mooie dingen er ontstaan met behulp van jullie geld. Zo transparant is het.

Zicht op jouw impact

Bij ieder project staat netjes aangegeven aan welke van de zeventien duurzame ontwikkelingsdoelen (SDG's) van de Verenigde Naties het project meehelpt. Ook heeft de bank een handige tool ontwikkeld, waarmee je precies ziet hoe de positieve impact van jouw geld eruitziet. Met een klein bedrag per maand bespaar je bijvoorbeeld al 20 kilo afval en 360 kilo CO₂. Slim, want als je ziet wat het effect is van sparen of beleggen, wordt het leuker.



**‘Het is een fijne gedachte dat mijn geld er-
gens aan bijdraagt. Ik wil mijn dochter mee-
geven dat alles wat je doet impact heeft
op de wereld. Tegelijkertijd wil ik haar iets
geven wat ze later nodig heeft.’**

Melja Ottow

De wereld in met een pinpas

Als je kind zo'n 10 jaar is, staat de middelbare school voor de deur. Tijd om te oefenen met een pinpas. Wat gaat je kind straks kopen van het felbegeerde zakgeld? Worden het kiloknallers, wegwerpkleding en snoep? Of heb je genoeg zaadjes gepland voor duurzamer koopgedrag? Als je je afvraagt hoe andere ouders dat doen: Triodos Bank inspireert je met mooie verhalen van ouders zoals jij, vol tips over financiële opvoeding en duurzaamheid.

**‘Ik zet al mijn zakgeld op de Triodos Jongeren
Rekening. Het is een fijn idee dat mijn geld
op de bank gebruikt wordt voor een mooiere
natuur en een beter leven voor dieren. Dat
vind ik zelf ook belangrijk.’**

Jade Koenen

Drie tips van Triodos Bank


1. Droom: Waar droom je van? Wat zou dat kosten? Maak je doel helemaal concreet en begin op tijd met sparen. Zo komt jouw droom veel makkelijker uit.
2. Begin vroeg: Kinderen die op jonge leeftijd leren hoe ze met geld om moeten gaan, krijgen later minder vaak financiële problemen. Leer je kind dus van jongs af aan bewust en veilig met geld omgaan.
3. Draag bij: De wereld kan en moet groener. Een duurzame bank is een makkelijke manier om bij te dragen. Jullie geld gaat aan het werk voor een mooiere wereld.



Triodos Bank

Maak duurzame impact met jouw geld

 triodos.nl/ouders-en-kinderen of scan de QR-code

 vanaf 0 jaar

De Veluwe is meer dan alleen natuur

veluwe

De Veluwe bestaat heus niet alleen uit bos, hei en fietspaden. Het is een veelzijdig natuurgebied, waar voor je kind (of je hele gezin) nog veel meer valt te ontdekken. Denk aan zwemstranden, kastelen, exotische dieren, bijzondere speeltuinen, exposities, klimbossen en een stoomtreintje. Visit Veluwe geeft je enkele tips voor activiteiten die je met je kind of het hele gezin op de Veluwe kunt ondernemen. Laat je maar verrassen.

Spelend ontdekken

De Spelerij-Uitvinderij in Dieren is een bijzondere speelplek, een ongewone speeltuin. Bij De Spelerij ontdekt je kind hoe dingen werken. En hoe samenwerken werkt. Wat het is om op avontuur te gaan. Hoe het voelt als alles mogelijk is. Eigenlijk is De Spelerij meer een doe-, samenwerk- en verwondertuin om samen met anderen de meest fantasievolle toestellen te bedienen en in beweging te brengen. Je kind kan hier de hele dag op en om de toestellen klauteren, roetsjen, rennen en ravotten.

Exotische dieren spotten

In Burgers' Zoo staan jullie oog in oog met een geribbelde neushoornvogel, een katfret, een koraalduivel en met nog vele andere bijzondere dieren. De unieke ecodisplay-natuurgebieden zijn zo natuurlijk en nauwkeurig mogelijk nagebootst en daar ontdekken jullie hoe deze dieren in hun natuurlijke leefomgeving leven. Als je het bezoek in het voorjaar plant, zijn er misschien wel pasgeboren dieren te zien.

Urenlang waterpret

De Veluwe heeft een heel aantal prachtige meren waar jullie aan het water kunnen vertoeven als de temperaturen oplopen. Je kind kan er zwemmen of spelen in de speeltuin. Of je huurt er een stand up paddle board (sup) of boekt een windsurfles voor je kind. Zoek het water op bij de bosrijke recreatiegebieden Bussloo, Zeumeren, en Strand Horst en Strand Nulde aan de Veluwse Randmeren.



Klimmen en klauteren

Als je kind het leuk vindt om in bomen te klimmen, kan dat ook op de Veluwe. Er zijn meerdere klimbossen. Jullie kunnen er klimmen over uitdagende bruggen, klauteren over netten, met de stevige lianen van de ene kant naar de andere slingeren of via een van de tokkelbanen (een soort kabelbaan) naar beneden tokkelen.

De natuur in

In Epe ontdekt je kind via de 'Kinderbelevingspaden' de natuur op de Veluwe. Probeer samen met het gezin een van de volgende drie wandelroutes: de Zwijnenroute, het Hertepad of de Vogelroute. Bij de drie startlocaties en bij de VVV Epe kun je een boekje over deze paden kopen. Dit staat boordevol weetjes, leuke opdrachten en tips. Ook krijgt je kind als een echte avonturier een verrekijker, loepdoosje en pen mee voor onderweg. Niet alleen leuk om te lopen, maar ook nog eens enorm leerzaam. En wie weet spotten jullie nog wel een hert of zwijn in het bos.

Ritje in de stoomtrein

Bij de Veluwsche Stoomtrein Maatschappij (VSM) maak je een treinreis in het verleden. Beleef het indringende geluid van de stoomfluit. Ervaar het stampen, de stoomontwikkeling en de trekkracht van de machtige stoomlocomotieven. De reis met de stoomtrein voert over de meer dan honderd jaar oude spoorlijn Dieren-Apeldoorn. Het station Beekbergen vormt het hart van dit levende spoorwegmuseum.

Nachtje weg

Mocht je een nachtje weg willen vastplakken aan je bezoek aan de Veluwe, dan kun je met het gezin overnachten in een van de bijzondere accommodaties op de Veluwe, zoals in een huisje in het bos of aan het water op een van de kindvriendelijke vakantieparken. Of in een mooie ingerichte safaritent op een van de vele campings. Jullie worden er wakker met het gefluit van de vogeltjes. Dichter bij de natuur kan niet.


'Spelen, ontdekken en verwonderen op de Veluwe: een avontuurlijke belevenis!'



Visit Veluwe

Duurzaam speelplezier voor kinderen

 [visitveluwe.nl/eropuit](https://www.visitveluwe.nl/eropuit) of scan de QR-code

 vanaf 4 jaar

Word een Zero Waste Warrior



Een superheld worden was nog nooit zo leuk, makkelijk en goedkoop. Wil je voor je kinderen een fijne toekomst op een gezonde planeet en wil je mét je kinderen hieraan bijdragen? Zero Waste Nederland heeft allerlei handige tips om slim en duurzaam om te gaan met alledaagse keuzes

Het platform Zero Waste Nederland streeft naar een wereld waarin afval en verspilling niet bestaan, en heeft door het hele land zo'n 75 lokale Zero Waste-groepen. Kijk of in jouw stad of gemeente ook een community actief is en volg deze of sluit je erbij aan. Met regelmaat worden allerlei Zero Waste-activiteiten georganiseerd, ook leuk voor of met kinderen.

Duurzaam is niet duur

Volgens een hardnekkig misverstand zou een duurzaam leven duurder zijn. Dat misverstand helpen we graag de wereld uit: via de vijf R'en van Zero Waste verminder je niet alleen afval en verspilling van energie en grondstoffen, je bespaart óók geld. De vijf R'en zijn:

- **Refuse:** neem niets aan dat snel afval wordt. Vraag in een restaurant om geen rietje in je drankje te doen, plak een NEE-NEE-sticker op je brievenbus, neem zelf herbruikbare zakjes of een tas mee als je boodschappen doet en sla gratis weggevertjes vriendelijk af.
- **Reduce:** koop alleen wat je écht nodig hebt en van goede kwaliteit zodat het langer meegaat. Dit voorkomt verspilling van grondstoffen en geld. Koop boodschappen onverpakt of minimaal verpakt of kies grootverpakkingen. Korter douchen en de verwarming een graadje lager zetten zijn ook goede voorbeelden van consuminderen.
- **Reuse:** repareer wat kapot is, hergebruik wat je hebt of koop tweedehands. In een lege jampot kun je iets anders bewaren en speelgoed is tweedehands vaak nog supermooi en leuk. Vermijd wegwerpproducten en kies voor herbruikbare, bijvoorbeeld een lunchtrommel in plaats van een plastic boterhamzakje.
- **Recycle:** heb je afval dat je echt niet kunt hergebruiken, breng het dan gescheiden in de afvalstroom. Zo worden de grondstoffen van je afval hergebruikt in plaats van verbrand of op de vuilnisbelt gegooid.
- **Rot:** als je bovenstaande stappen goed hebt gevolgd, houd je hooguit nog organisch afval over om te composteren. Dat doet je gemeente als die gft-afval inzamelt, of je composteert zelf.

LET OP: als je thuis deze vijf R'en in gedachten houdt bij al je keuzes, kan het gebeuren dat het verslavend werkt en je steeds meer wilt doen om minder te verspillen. En zo ben je opeens een Zero Waste Warrior.

Doe-het-zelf

Zijn je kinderen echte knutselkoning(inn)en? Dan heeft Zero Waste Nederland allerlei recepten en tips voor hoe je goedkoop en met weinig middelen spullen kunt upcyclen, zelf (af)wasmiddel of plasticvrije deodorant maakt en hoe je met etensrestjes de heerlijkste gerechten bereidt.

Afvaldetective

Heb je speurneuzen in huis die niet vies zijn van een beetje rommel? Ga dan samen op onderzoek uit in je afvalbak. Sorteert je afval per soort (voedselverpakkingen, schoonmaakartikelen, papier en karton, etensresten). Kijk waar je het meeste van hebt en bedenk samen hoe je dat kunt verminderen. Bijvoorbeeld door op de markt onverpakt eten te kopen, voortaan je haar te wassen met een shampoo bar of zelf schoonmaakmiddel te maken. Tip: doe niet alles tegelijk. Kijk welke afvalvrije keuze voor jullie het makkelijkst is om uit te voeren en vier samen dat het gelukt is om afval te voorkomen.

Naar afval speuren kan ook buiten, waar je een saaie wandeling omtovert tot een bingo-speurtocht door met grijper en de #zwerfie-bingo naar zwerfafval te zoeken. Veel gemeenten stellen hiervoor gratis middelen beschikbaar. Informeer in jouw gemeente naar de mogelijkheden.

‘Word een Zero Waste Warrior en ontdek hoe je samen met je kinderen de wereld kunt veranderen!’




‘Gebruik onderweg herbruikbaar servies in plaats van wegwerpverpakkingen.’



Zero Waste Nederland

Tips voor een Zero Waste-lifestyle

 zerowastenederland.nl/tips of scan de QR-code

 vanaf 5 jaar

Deel 4

Thema leefomgeving: inleiding, verhalen, tips en weetjes

Daar zit je kind, onder de tafel. De ruimte omgetoverd tot een eigen universum met behulp van lakens en het tafelkleed, waar net nog bordjes met boterhammen op stonden. Nu is het de toegangspoort tot een fantasiewereld waar alles kan en mag. Elk kind heeft recht op privacy. Op een plekje waar het zich kan terugtrekken om emoties te verwerken. Op een plek waar nieuwe ideeën ontstaan. Leefomgeving gaat dus verder dan het huis, de tuin en de wijk.

*Laat ze aarde eten,
in hoge bomen klimmen
en littekens verdienen
die verhalen vertellen.*

Niet iedereen heeft de luxe van een tuin of een speelveld in de buurt. Wat zijn de plekken waar jouw kind lekker kan spelen, stoeien, ruziemaken, vallen, opstaan en ontdekken? En hoe is dat voor jou als je kind daar misschien wel in een hoge boom zit? Kun je het idee loslaten dat er misschien iets gebeurt? Een litteken, een traan, een levensles: ze horen erbij. Hoe zorg je dat je kind zich veilig ontwikkelt tot een mens dat zijn plek in de wereld kent? Laat je inspireren door de vele kindvriendelijke organisaties die jou en je kind graag meenemen op verkenningpad.



Afbeelding: Boomhut Boris

Een mooie toekomst begint met

aandacht



Als je ouders niet voor je willen vechten en je geen aandacht kunnen geven, wie dan wel?

Het is een vraag waar de 21-jarige Annemara sinds haar jeugd mee worstelt. Annemara

groeit op in een gezin met problemen. De situatie wordt thuis zo onveilig dat Jeugdzorg ingrijpt en een van de ouders niet meer voor de kinderen mag zorgen. In zes jaar ontmoet ze meer dan tweehonderd hulpverleners. 'Iedere keer weer je verhaal vertellen, iemand in vertrouwen nemen. Dat is zwaar en vermoeiend.'

100.000 vergeten kinderen in Nederland

Het verhaal van Annemara staat niet op zichzelf. In Nederland groeien ruim 100.000 kinderen op in een instabiele thuissituatie. Ze zijn bijvoorbeeld verwaarloosd of mishandeld. Gevlucht voor geweld of uit huis geplaatst, omdat ze niet meer veilig waren. Duizenden kinderen kunnen niet meer thuis wonen.

Verslavingen, grote schulden, psychische problemen en onvermogen van ouders kunnen zorgen voor een negatief klimaat waardoor kinderen niet de positieve aandacht krijgen die ze zo hard nodig hebben. Zo raken ze eenzaam, komen in een sociaal isolement en hun ontwikkeling komt in de knel. De trauma's laten diepe sporen na. Het maakt onzeker, bang en boos. Op latere leeftijd lopen ze een verhoogd risico om op het criminele pad te raken, werkloos te worden, zelf hun kinderen niet goed op te kunnen voeden of zelfs helemaal geen duurzame relatie aan te kunnen gaan.

**Tijdens de activiteiten van
Het Vergeten Kind kunnen kinderen
even onbezorgd kind zijn.**

'Het beste advies dat mij is gegeven'

Toen Annemara 16 jaar was adviseerde een hulpverlener haar om eens te kijken bij Stichting Het Vergeten Kind. 'Het was het beste advies dat mij in die tijd is gegeven. Samen met mijn zusje ging ik op Heppie Vakantie. Een weekend in een hotel speciaal voor kinderen. Doodeng vond ik het, maar toch voelde het meteen goed. Daar waren óók kinderen die net als wij even weg waren uit hun onzekere thuissituatie. Het gevoel dat je tijdens zo'n weekend even helemaal zorgeloos kind kan zijn is nog steeds onbeschrijfelijk.'

Anne de Groot is vrijwilligerscoördinator bij Het Vergeten Kind en was op dat moment een van de begeleiders van Annemara. 'Toen Annemara voor het eerst

bij Hotel Heppie kwam, zag ik een verlegen meisje. Ze gedroeg zich veel volwassener dan haar leeftijdsgenootjes. Voor mij een teken dat ze veel had meegeemaakt en verantwoordelijkheden had die niet bij haar leeftijd passen. Na een tijdje zag ik haar veranderen en zag ik dat Annemara heel voorzichtig weer kind durfde te zijn.'

Tijdens de activiteiten van Het Vergeten Kind kunnen kinderen even onbezorgd kind zijn. Of het nu gaat om een Heppie Vakantie of om een dagje weg. Altijd is er intensieve begeleiding door speciaal opgeleide vrijwilligers. Bij alle activiteiten is oprechte aandacht voor het kind de basis.



'Alle zeshonderd vrijwilligers die voor Het Vergeten Kind werkzaam zijn, hebben een intensieve cursus gehad. Het door de stichting zelf opgestelde Klimaat van Aandacht. Het geven van positieve aandacht staat hierin centraal', vertelt Anne de Groot.

'Een omgeving waar aandacht is, geeft een kind het vertrouwen en de stimulans om nieuwe dingen te leren.'

Klimaat van Aandacht

Aandacht is een basisbehoefte van ieder mens, zeker van kinderen. Aandacht zorgt voor groei en zelfvertrouwen. Een omgeving waar aandacht is, geeft een kind het vertrouwen en de stimulans om nieuwe dingen te leren. Het creëren van een omgeving met oprechte aandacht voor het kind ontstaat niet vanzelf. Het

Vergeten Kind heeft hiervoor het Klimaat van Aandacht opgesteld, dat gaat over de rol van een volwassene richting een kind.

Aandacht geven gaat over een grondhouding van aanwezigheid, dat je er echt bent en dus niet afwezig, gehaast, onoplettend of verstrooid. Dat je echt kijkt naar het kind, een band aan wil gaan en probeert te begrijpen wat het kind met zijn gedrag wil zeggen en dat je daar vervolgens naar handelt.

Drie onlosmakelijke onderdelen die naar aandacht leiden

Het Klimaat van Aandacht gaat uit van een drietal gebieden die samen en in verbinding met elkaar – als tandwielen – de aandachtsvolle band met het kind bevorderen. Deze gebieden zijn:

- willen: gemotiveerd zijn, de tijd nemen en een open en betrokken houding;
- zien: continu nieuwsgierig zijn en goed kijken en luisteren naar het kind;
- doen: voorbeeldgedrag tonen, grenzen stellen en het kind aanmoedigen.

De drie gebieden zijn met elkaar verbonden en zorgen samen dat je er met oprechte en positieve aandacht voor een kind kunt zijn. Je motivatie (het willen) is als het ware jouw motor waarmee jij een band met het kind aan wil gaan. Zonder je motivatie zal het zeker niet lukken om erachter te komen (te zien) wat een kind echt van je vraagt. Laat staan dat je in die behoefte kunt voorzien met jouw manier van handelen (het doen).

Kinderactiviteiten

Kinderen voelen zich sterker als ze aandacht krijgen. Echte aandacht is waar al de activiteiten van Het Vergeten Kind om draaien. 'Wij geven de kinderen een onbezorgd dagje weg of een vakantie of weekend in ons Hotel Heppie. Even geen stress, geen angst, maar een veilige plek waar ze kind kunnen zijn. Speciaal opgeleide vrijwilligers hebben 100 procent aandacht voor de kinderen. Om met ze te spelen, om met ze te lachen, maar als het kind dat wil of nodig heeft ook aandacht om te luisteren naar zijn of haar verhaal', vertelt Anne de Groot.

Annemara heeft tijdens alle activiteiten van Het Vergeten Kind die aandacht zeker gevoeld. 'Door alle positieve aandacht die er voor ons was, leerde ik weer kind zijn, maar ook leerde ik vertrouwen krijgen in mensen. Het Vergeten Kind heeft me hierdoor ook veel gebracht in mijn eerste stappen naar volwassen worden.'



Het Vergeten Kind (stichting)

Laat geen kind er alleen voor staan

 hetvergetenkind.nl/ons-werk/gewoon-kind-zijn

of scan de QR code

 6 t/m 18 jaar



Een kind zal zich een opgeruimd huis
of gestreken kleren niet herinneren.
Een kind zal wel terugdenken
aan de liefde, knuffels, spelletjes
en verbinding met de familie.



Hét kindvriendelijke inspiratieboek

voor ouders én (professionele) opvoeders van kinderen van 5 t/m 12 jaar

Het is fascinerend om te zien hoe kinderen stap voor stap de wereld ontdekken, een eigen persoonlijkheid ontwikkelen en groeien. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk, sociaal of zelfs spiritueel. Het ene moment gaat dat groeien in een razend tempo, het andere moment is er wat meer tijd voor nodig.

Hét kindvriendelijke inspiratieboek is bedoeld voor ouders, opvoeders én alle andere mensen in de directe leefomgeving van kinderen van 5 t/m 12 jaar. Bijvoorbeeld opa's en oma's, ooms en tantes, juffen en meesters en andere professionals die betrokken zijn bij de opvoeding en de ontwikkeling. In dit boek maken zij kennis met meer dan 140 kindvriendelijke organisaties en auteurs die allemaal dezelfde missie hebben: zorgen dat kinderen zich gelukkig, gezond en veilig kunnen ontwikkelen. Hun activiteiten zijn gegroepeerd in vier eigentijdse en herkenbare thema's:

 gezondheid  ontwikkeling  duurzaamheid  leefomgeving

Met dit kindvriendelijke inspiratieboek maak je kennis met organisaties en mensen die stuk voor stuk iets bijzonders te bieden hebben. Laat je inspireren en ontdek wat leuk, helpend of belangrijk kan zijn voor jouw eigen kind of de kinderen in jouw directe omgeving.



Namens kindvriendelijk.nu

Peter van Klaveren | docent en initiatiefnemer



Kindvriendelijk.nu is een platform dat ouders/opvoeders en geselecteerde kindvriendelijke organisaties en auteurs bij elkaar brengt voor de optimale ontwikkeling van ieder kind.

