



Gemeente
Amsterdam



Nieuwsbrief sportactiviteiten in Noord December 2020

Ouders, kinderen en gymdocenten basisscholen

Nieuwsbrief Sportactiviteiten schooljaar 2020-2021

Dit is de nieuwsbrief voor ouders, kinderen en gymdocenten van basisscholen in Noord. Dit is de tweede uitgave in schooljaar 2020 - 2021. De nieuwsbrief komt dit schooljaar vier keer uit. In deze nieuwsbrief vertellen wij je over verschillende sportactiviteiten in Noord.

Naschools sportaanbod

Na de herfstvakantie tot en met de zomervakantie kan je meedoen aan het naschools sportaanbod. Er wordt 3x per jaar (3 blokken) een folder gemaakt met sportaanbod waar kinderen aan mee kunnen doen. Deze folder krijgen de kinderen via de basisschool. Vanaf maandag 18 januari tot en met vrijdag 19 maart (blok 2) kan je deelnemen aan het winter- en voorjaarprogramma. Doe je ook mee?

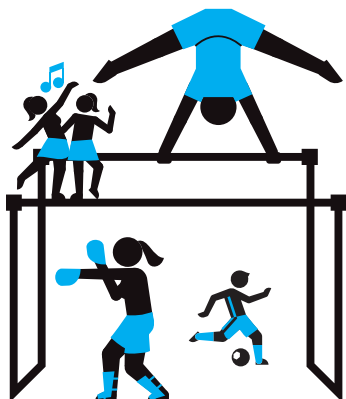
Schrijf je snel in via [Sterrenmakers.nl](https://www.sterrenmakers.nl) of [Noordbeweegt.nl](https://www.noordbeweegt.nl). Voor een aantal scholen kan ingeschreven worden via het inschrijfformulier. Deze zit in de sportfolder die de school heeft uitgedeeld. Inschrijven kan tot uiterlijk vrijdag 8 januari (vol=vol).

Kerstvakantie

Gelukkig mag je tijdens de kerstvakantie lekker blijven sporten. De kerstactiviteiten gaan dan ook gewoon door! Wij beloven dat je een leuke tijd zult beleven. Doe je mee? Lees dan snel verder!

Regels RIVM

Wij volgen bij het sporten altijd de richtlijnen en adviezen van het RIVM en NOC*NSF. Kijk voor alle actuele informatie rondom het coronavirus en de maatregelen op de website van het RIVM.



In gesprek met...

Benieuwd naar de ervaringen van leerlingen en leraren die meedoen aan sportactiviteiten? Wij gingen in gesprek met twee leerlingen en een leerkracht.

Leerkracht

Borsjan van Heyst is vakleerkracht bewegingsonderwijs aan De Bekkersschool.

- Waarom ben je vakdocent bewegingsonderwijs geworden?
"Werken met kinderen is superleuk! Elke dag weer nieuwe verhalen en ze zijn altijd enthousiast. Ook vind ik sporten leuk. Dus het was makkelijk om te kiezen wat ik wilde gaan doen."
- Sport je zelf ook?
"Jazeker, ik volleybal bij VVA in West. Dat doe ik al 24 jaar, maar ik heb ook op hockey, handbal, wedstrijdzwemmen en atletiek gezeten."
- Wat is je lievelingssport?
Ik heb er wel meerdere, maar als ik moet kiezen is het toch echt volleybal."
- Kan je iets vertellen over je favoriete naschoolse sportactiviteit?
"Eigenlijk vind ik alle naschoolse sportactiviteiten leuk. Elke nieuwe sport die je kunt doen, moet je doen. Dat deed ik vroeger ook."
- Waarom vind je naschoolse sportactiviteiten zo belangrijk?
"Omdat je nooit van tevoren weet wat jij de allerleukste sport vindt, is het mooi dat je veel sporten kunt proberen. Dan maak je de beste keuze."

Leerlingen

Rylle en Imani zijn allebei 7 jaar en zitten in groep 4 van De Bekkersschool. Zij doen allebei mee aan de naschoolse sportactiviteit handbal.



Rylle (links) en Imani

- Waarom hebben jullie gekozen voor handbal?
"We hadden het in de les gekregen en we vonden het heel leuk."
- Wat vinden jullie er leuk aan?
"We vinden het leuk om te gooien met de bal, de spelletjes in teams te doen en natuurlijk om te scoren!"
- Wat zouden jullie graag anders zien?
"Dat andere kinderen beter opletten en minder kletsen, dan gaat de oefening beter."

MidwinterMokum Noord 2020

In de kerstvakantie worden er weer leuke sportactiviteiten georganiseerd voor jongeren tot en met 23 jaar.

Het programma van MidwinterMokum richt zich op een combinatie van sport en spel met creatieve activiteiten en educatieve bezigheden.

Het programma vindt plaats op diverse plekken in Noord, zoals de sportInstuif XXL in sporthal de Weeren. Ook worden er voetbaltoernooien op sportpleinen georganiseerd, een voetbal 3-daagse, ponyrijden bij de Floradorpranch en nog veel meer leuks om aan mee te doen!

Deze kerstactiviteiten zijn vanaf zaterdag 19 december tot en met zondag 3 januari 2021. Het hele aanbod staat in het MidwinterMokum Noord boekje die wordt verspreid via de scholen. Of kijk op website Sterrenmakers.nl/nieuws.

Voor jongeren vanaf 18 jaar gelden andere regels met betrekking tot het coronavirus. Wij kijken welke activiteiten mogelijk zijn binnen deze regels.

Ben jij er ook klaar voor om er een onvergetelijke kerstvakantie van te maken?!



TSA Voetbal 3-daagse

Ook in de kerstvakantie kan je weer voetballen! Doe jij ook (weer) mee aan de leukste voetbal 3-daagse? Bij sportpark de Weeren krijg je drie dagen lang elke middag training van echte voetbaltrainers. Kom je ook trainen?

- Voor wie: jongens en meisjes van 7 t/m 14 jaar
- Wanneer: maandag 21 december t/m woensdag 23 december
- Waar: Sporthal de Weeren
- Hoe laat: elke dag van 13.00 uur tot 16.00 uur
- Kosten: € 10,- per kind, met Stadspas € 5,- per kind
- Inschrijven: via Sterrenmakers.nl of Noordbeweegt.nl

Ponykamp

Heb jij altijd al een keer willen paardrijden? Schrijf je in voor paardrijden bij Floradorp Ranch en doe gratis mee!

- Voor wie: jongens en meisjes van 8 t/m 16 jaar
- Wanneer:
Maandag 21 december t/m donderdag 24 december
of
Maandag 28 december t/m donderdag 31 december
- Hoe laat: elke dag van 9.00 uur tot 12.30 uur

Alle inschrijvingen lopen via Floradorp Ranch. Er zijn maximaal 30 plaatsen. Om je op te geven, moet je een mail sturen naar floradorpranche@online.nl. Let op: dit is nog geen bevestiging. Deze krijg je na aanmelding van Floradorp Ranch. Inschrijving geldt voor de gehele week (4 ochtenden). Geef bij aanmelding duidelijk aan voor welke week jij je inschrijft.





Flag Football

Herkende jij op de vorige bladzijde de sport Flag Football? Flag Football is een versie van het American Football, waarbij je elkaar niet aanraakt. Het wordt gespeeld op een kleiner veld in teams van 5. Geen grote schoudevullingen en helmen, maar een vlaggetje of lintje dat is bevestigd met klittenband aan een riem. Als een vlaggetje wordt afgetrokken, staat dit gelijk aan een tackle bij het American Football. Je scoort als je met de bal en met beide 'flags' om in het eindvak (endzone) van de tegenpartij komt.

Deze vorm van Football is erg populair, omdat het zo laagdrempelig is en gespeeld wordt door zowel jongens als meisjes, jong en oud! Jouw rol in het team wordt gekozen op basis van waar je goed in bent. En iedereen is wel goed in iets! Zoals gooien, vangen, rennen, ontwijken of samenwerken!

Ervaringen van spelers

- *"Het is even inkomen, maar superleuk!"* - Gwen, 17 jaar
- *"Ooh dit is toch wel nice, ook al mag ik niet beuken"* - Yousef, 12 jaar
- *"Toch nog Football spelen op mijn leeftijd, zonder kreupel te lopen na afloop"* - Rob, 56 jaar

Ben je geïnteresseerd in deze te gekke sport? Houd dan www.sterrenmakers.nl in de gaten!



Sport en spel

Tijdens MidwinterMokum organiseert SCIANDRI in samenwerking met stadsdeel Noord diverse sport- en spelactiviteiten. In het kader van kerst wordt er groots uitgedapt met de Sportmix XL! Daarnaast gaan de gewone Sportmix activiteiten in de wijk tijdens MidwinterMokum ook gewoon door.

Sportmix XL

■ Sporthal Elzenhagen

Voor wie: kinderen t/m 12 jaar

Wanneer: maandag 21 december t/m donderdag 24 december

Tijd: van 13.00 uur tot 16.00 uur

■ Sporthal de Weeren

Voor wie: kinderen t/m 12 jaar

Wanneer: maandag 28 december t/m donderdag 31 december

Tijd: van 13.00 uur tot 16.00 uur

Sportmix

Sportmix is ook na de kerstvakantie een wekelijkse activiteit waarbij je door bewegen en plezier kennis kan maken met verschillende sporten.

Bekijk alle sportmix activiteiten op sterrenmakers.nl of Noordbeweeegt.nl.



Recept voor de kerst

Wil jij een erg lekker kerstontbijtje maken? Met maar 4 ingrediënten maak je de lekkerste bananenpannenkoeken! Leuk en lekker om te maken in de kerstvakantie met je moeder of vader of misschien wel je opa of oma.

- Tijd: 25 minuten
- Aantal personen: 4 personen (12 kleine pannenkoekjes)
- Ingrediënten:
 - 2 eieren
 - 1 rijpe banaan
 - 75 gram havermout
 - 100 ml melk
 - een beetje zonnebloemolie
- Wat heb je nog meer nodig: kom, juslepel, koekenpan en staafmixer

Bereidingswijze

Snijd de banaan in stukjes en prak de stukjes banaan in een kom fijn. Je kunt hiervoor een lepel of vork gebruiken. Voeg de eieren, de havermout en de melk toe aan de geprakte banaan en meng alles met een staafmixer tot een dik beslag.

Verhit de zonnebloemolie in de koekenpan. Schep met een juslepel het beslag in de pan. Keer de pannenkoekjes om als de bovenkant gestold (droog) is en de onderkant goudbruin. Bak de andere kant ook goudbruin. Serveer de pannenkoeken op een bord. Tip: versier ze met poedersuiker en vers fruit. Eet smakelijk!

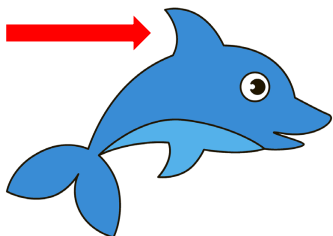
Meer lekkere recepten

Voor nog meer heerlijke en gezonde recepten kan je op de site van www.voedingscentrum.nl terecht.





= uk



- S



S = A



+



d = m, n = rs

Winnaar rebus prijsvraag herfst editie

Het juiste antwoord van de rebusvraag in de nieuwsbrief van oktober was: Badminton!

Winnaar

Uit de vele goede antwoorden is 1 winnaar gekozen. De winnaar is.... Zümra Meryem Kanzal! Gefeliciteerd Zümra!

Rebus prijsvraag kerst editie

Op de vorige pagina zie je een rebus staan. Weet jij welke sporten wij in de rebus laten zien? Los de rebus op en maak kans op een sportieve goodiebag!

Stuur de oplossing naar b.sankes@amsterdam.nl.

Vermeld in je e-mail: Rebus-prijsvraag met je naam, leeftijd, groep en school. Insturen kan tot maandag 18 januari 2021. Onder de juiste antwoorden verloten wij een sport goodiebag.

Wanneer komt de volgende editie?

De volgende editie van de nieuwsbrief sport komt 26 maart 2021 uit.

Wil je een keer in de nieuwsbrief?

Heb jij meegedaan aan een activiteit en vind je het leuk om hierover te vertellen? Meld je dan aan voor een interview bij Brenda Sankes via b.sankes@amsterdam.nl



Wij wensen iedereen een hele fijne kerstvakantie!

Gemeente Amsterdam, afdeling sport. Contactpersoon: Brenda Sankes,
sportmakelaar Jump-in, tel. 06 83645426 of b.sankes@amsterdam.nl.