

Belangrijke data

Dinsdag 3 november 2020	Nieuwsbrief 5
Woensdag 4 november 2020	Studiedag, leerlingen vrij
Donderdag 5 november 2020	Nationaal Schoolontbijt
6 t/m 13 november 2020	Week van de Mediawijsheid
Dinsdag 17 november 2020	Nieuwsbrief 6

Beste ouders/verzorgers,

De herfstvakantie is alweer een dikke week voorbij, de klok is een uur achteruit gegaan. We merken dat het weer vroeger donker wordt. De weken richting de kerstvakantie staan normaalgesproken in het teken van de feesten Sinterklaas en kerst. Ons doel is om elk feest toch door te laten gaan. Bij elke activiteit heeft de school de taak dit aan te passen aan de huidige situatie. Wel moeten we ook scenario's bedenken voor als de situatie toch verandert de komende weken.

Sint Maarten

Ieder jaar staan er in de school voor 11 november (Sint Maarten) kratten klaar om gevuld te worden ten bate van de voedselbank. Helaas gaat ook dit helaas niet door. De tijd van Sint Maarten staat in het teken van delen met elkaar. Zeker met degene die het minder hebben. Dat is ook waarom kinderen op 11 november langs de deuren gaan met zelfgemaakte lampions. Op school hebben wij helaas moeten besluiten dit jaar geen lampions te maken in de onderbouw met de kinderen. Als school promoten we hierbij niet het langs huizen gaan op 11 november. Het advies vanuit de media is dan ook: "Vier het klein of sla het misschien wel een jaartje over". Dit is uiteraard de eigen keuze van ouders/verzorgers.



Sinterklaas en Kerst

Achter de schermen werken de Sint- en Kerstcommissies samen met de ouderraad hard aan deze gezellige feesten. Ook hier is het doel om deze door te laten gaan. Echter is niet alles mogelijk en worden er nieuwe draaiboeken geschreven. In de nieuwsbrief of via de groepsleerkracht volgt informatie over deze feesten.



Vakantierooster

Hierbij het vakantierooster van dit schooljaar. Het is aan het eind van vorig schooljaar reeds gecommuniceerd en staat ook op onze website en in de schoolgids, maar we merkten dat niet iedereen alle data nog op z'n netvlies had.

Datum	Reden
11 september 2020	Hillegomse Feestdag
1 oktober 2020	Studiedag
17 oktober - 25 oktober 2020	Herfstvakantie
4 november 2020	Studiedag
19 december 2020 - 3 januari 2021	Kerstvakantie
15 februari 2021	Studiedag
20 februari - 28 februari 2021	Voorjaarsvakantie
2 april 2021	Goede Vrijdag
4 april - 5 april 2021	Pasen
24 april - 9 mei 2021	Meivakantie
13 mei - 14 mei 2021	Hemelvaart
23 mei - 24 mei 2021	Pinksteren
23 juni 2021	Studiedag
17 juli - 29 augustus 2021	Zomervakantie

Intocht Sinterklaas

Bron:

<https://www.hillegomonline.nl/2020/10/25/sinterklaas-gaat-digitaal/>



Sinterklaas gaat digitaal dit jaar. Het is helaas niet mogelijk om door de haven en straten van Hillegom te gaan. Het Hillegomse Sinterklaasnieuws, zal in de week voorafgaand aan 14 november, weer dagelijks de voorbereidingen laten zien. Sinterklaas heeft diverse malen contact gehad met het comité in Hillegom. Hierin hebben ze alle mogelijkheden besproken om toch door Hillegom te kunnen trekken. Door Corona is het helaas niet haalbaar om zich op 14 november te laten zien. Op www.hillegomonline.nl/sinterklaas kunnen alle kinderen toch kijken wat er allemaal gebeurt.

Sinterklaas zal op zaterdag 14 november gelukkig wel welkom worden geheten door de burgemeester. Dit is ook online te zien.

Tussendoortjes/lunch

Mijn idee is om elke nieuwsbrief een maaltijd onder de loep te nemen. Om te beginnen met het ontbijt. 'De belangrijkste maaltijd van de dag'. Dit is van belang omdat deze maaltijd bepaalt hoe goed je deze dag presteren gaat. Op school, op werk of in de speeltuin.

Wat heeft een gezond ontbijt nodig?

- volkoren granen
- fruit
- (plantaardige)zuivel,
- verzadigde vet.

Hierin kun je eindeloos variëren.

Voorbeelden :

- Volkorenbrood of volkoren beschuit met pindakaas en banaan en een glas karnemelk (of optimaal)
- Blanke yoghurt met muesli, noten, zaden en fruit. (dit kun je ook pureren tot Shake)
- (Suikervrije) ontbijtkoek met een plakje kaas en Becel boter en glas een karnemelk of optimaal.
- Havermout met (amandel) melk en banaan of appel, kaneel en rozijnen.

Bij ons thuis wordt amper dierlijke zuivel gegeten maar kiezen wij voor soja,amandel of kokos producten. We kregen namelijk allerlei klachten die er nu niet meer zijn!

Wat als er weinig tot geen tijd is in de ochtend? Dan bereid je zoveel mogelijk voor de avond van tevoren. Of zoals ik vaak doe. Ik maak op zondag gezonde muffins of bananen brood

Voorbeeld recept voor 8-10 stuks ontbijt havermout muffins

- 2 eieren
- 100 gram amandelmeel
- 1 banaan
- 5 el appelmoes
- 200 ml amandelmelk
- 2 el kokosolie
- 50 gr kokosbloesemsuiker (honing)
- 1 tl vanille extract
- Snufje zout
- 1 tl kaneel
- 175 havermout
- 2 tl bakpoeder
- Amandelen (optioneel)
- Cacaopoeder (optioneel)



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Klop de eieren, de ahornsiroop/ honing en het kokos vet door elkaar.
3. Gooi dit mengsel in de keukenmachine.
4. Voeg de appelmoes, de banaan, de amandelmelk, het vanille extract, het zout en de kaneel toe.
5. Goed mengen en tot slot het amandelmeel, de havermout en het bakpoeder toevoegen.
6. Eventueel nog een eetlepel cacao poeder erdoor.
7. Vul muffin vormpjes met $\frac{1}{4}$ cup van je mengsel.
8. Leg op iedere muffin een paar amandelen.
9. Druk ze lichtjes in het beslag.
10. Plaats de ontbijt muffins voor 30 minuten in de oven.

De muffins kun je max. 5 dagen afgedekt in de koelkast bewaren, dus nu heb je in ieder geval voor 4 ochtenden het ontbijt kant en klaar.

Het recept is afkomstig van de website eatpurelove.nl. Deze website staat vol heerlijke, makkelijke en gezonde maaltijden.

Liefs,

Esther van Ruiten Jansen



Uitnodiging



Webinar

Tieners en sociale druk & groepsdruk

Donderdag 19 november 2020

van 20.30 tot 21.30 uur

Voor ouders van kinderen van 10 tot 18 jaar

De puberteit is een roerige tijd. Jezelf leren kennen, je staande houden en je plek vinden tussen leeftijdsgenoten én omgaan met alle verwachtingen van ouders, anderen en sociale media. Er wordt steeds meer druk op jongeren gelegd en dat valt niet altijd mee.



-Hoe zorg jij er als ouder voor dat je de sociale druk voor je kind niet te hoog maakt?

-School, studie en social media staan in het teken van presteren en voldoen aan het ideale plaatje. Hoe begeleid je je kind hierbij?

-Wat maakt dat tieners zo gevoelig zijn voor groepsdruk en hoe leer je je kind hiermee omgaan?

In dit webinar (een online lezing die je thuis vanachter je computer volgt) geeft kinderpsycholoog en opvoedkundige Tischa Neve jullie veel voorbeelden en praktische tips die je direct in de praktijk kunt toepassen. We staan stil bij onze rol als ouders bij de sociale druk die kinderen kunnen voelen. We kijken naar wat je zelf kunt veranderen en hoe je je kinderen kunt ondersteunen en begeleiden rond sociale druk en groepsdruk.

Aanmelden:

Wil meer weten over wat je kan doen als je tiener sociale druk of groepsdruk voelt?

Meld je dan **gratis** aan voor het webinar 'Tieners en sociale druk & groepsdruk' via www.cjgcursus.nl of via deze [link](#).