

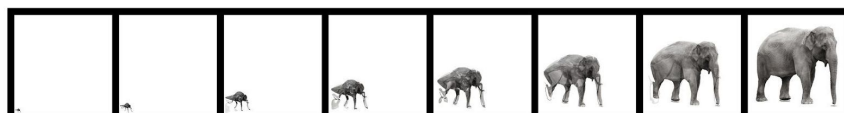
**Belangrijke data**

Dinsdag 17 november 2020	Nieuwsbrief 6
Dinsdag 1 december 2020	Nieuwsbrief 7
Vrijdag 4 december 2020	Sinterklaasviering op school

**Beste ouders/verzorgers,**

Jawel, de Sint en zijn Pieten zijn weer in het land. Het was nog even spannend of alles zou lukken en óf hij wel naar Nederland kon komen, maar uiteindelijk komt alles goed. Helaas kon de intocht in Hillegom niet doorgaan zoals we gewend zijn, maar de Sint zal op 4 december in ieder geval een bezoek aan de school brengen. Dit zal er ook iets anders uitzien dan in andere jaren. Ouders zullen helaas niet welkom zijn, maar de kinderen worden zéker niet vergeten! Verderop in deze nieuwsbrief zult u verdere informatie krijgen over dit mooie feest.

**“muggen en olifanten”**



Regelmatig komt het voor dat na schooltijd gesprekjes gehouden worden met kinderen en/of ouders. Dit kan zijn over schoolvorderingen, incidentjes, vragen, etc. Dit is de normaalste gang van zaken. We houden van korte lijntjes, zodat we met elkaar snel kunnen acteren. Hierbij hebben we ook een aantal keer gemerkt dat andere ouders hier een rol in gaan spelen door met anderen te speculeren wat er aan de hand zou kunnen zijn. Dan worden er regelmatig van muggen olifanten gemaakt, ofwel: kleinigheden worden uitvergroot, waardoor zaken uit z'n verband worden gehaald en we als school soms meer bezig zijn om deze brandjes te blussen dan om met de kern bezig te zijn. We zouden u willen vragen om hierop met elkaar te letten. Bij zaken rondom uw eigen kind zien wij graag dat u dit met de betreffende leerkracht bespreekt.

## Sinterklaas en Kerst

Hij komt, hij komt! Die lieve goede Sint

Vol verwachting klopt ons hart, want op 4 december komt Sint met zijn Pieten bij ons op school! Hij slaat ons zelfs in deze tijd niet over. Hoera!



Even de Sint agenda op een rij:

- Wij volgen de verhaallijn van het Sinterklaasjournaal en kijken dit ook in de groepen.
- Op 16 november hebben de groepen 5 t/m 8 lootjes getrokken voor het maken van de surprises. De kinderen hebben een brief met meer informatie hierover mee naar huis gekregen.
- Op 17 november kwamen Sint en Piet langs school rijden in een grote bus! Hij kwam even gedag zeggen en reed daarna weer verder. We hebben met z'n allen gezwaaid op het schoolplein.



- Op 23 november mogen alle leerlingen hun schoen zetten.
- Op 3 december worden alle surprises van de groepen 5 t/m 8 ingeleverd op school, zodat de mooie creaties bewonderd kunnen worden in de klassen.
- Op 4 december vieren we Sinterklaas. De Goedheiligman is al in het gebouw (niet zichtbaar) als de leerlingen 's ochtends naar binnenkomen. Er is dus geen aankomst van de Sint te zien deze dag. Sint en zijn Pieten komen natuurlijk wel even langs in alle klassen. Ze delen verpakt stroigoed uit. 's Ochtends geven de kleuters en de groepen 3 en 4 een optreden aan de Sint en zijn Pieten in de aula.

**Ter attentie:** Het is prettig als u op 4 dec. net zoals anders direct het schoolplein weer verlaat als u uw kind heeft gebracht. Alvast dank daarvoor.

## 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](http://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 en '10- uurtje'

Misschien wel het meest onderschatte eetmoment van de dag. Want als je dit niet goed invult, kan het je echt breken! Het tussendoortje heeft als functie om je stofwisseling tussen de grotere maaltijden draaiende te houden, grote trek te stillen en geen (suikerspiegel) dip te krijgen.

Wat heeft een voedzaam tussendoortje nodig?

- Bij voorkeur eiwit
- Of koolhydraten
- Fruit (in combinatie met eiwit)

De combinatie van fruit en eiwit zorgt ervoor dat de suiker uit fruit niet alsnog een piek (gevolgd door een dal) in de suikerspiegel creëert en dit voorkomt daarom een dip. Dit is misschien in de praktijk lastiger bij kinderen, maar wel het streven waard.

- Voorbeelden:
- Rauwkost (wortels, tomaatjes, paprika)
  - Stuk fruit met pindakaas of enkele walnoten
  - Handje ongebrand en ongezouten noten
  - Gedroogd fruit met enkele amandelen
  - Zelfgemaakte havermout koekjes
  - Zelfgemaakte mueslirepen
  - Spelt of maiswafel met appelstroop of notenpasta
  - Plakje suikervrije ontbijtkoek
  - Wasa sandwich

Voorbeeld recept voor 6 a 7 muesli repen:

- 130 gr havervlokken
- 60 gr ongebrande, ongezouten noten en zaden (lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaad, chiazaad...)
- 75 gr ontpitte dadels
- 2 tl geraspte citroenschil
- 1 el kaneel
- 70 gr honing
- 2 el water
- 2 el kokosolie



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Doe de havervlokken, noten, zaden, dadels, citroenschil en kaneel in een blender of hakmachine en hak tot een grove substantie.
- Verwarm de honing in een pannetje tot deze heel vloeibaar is doe dan de olie en water erbij.
- Roer door en voeg je haver mengsel toe. Roer weer heel goed door, totdat je een kleverige massa krijgt.
- Bekleed een klein bakblik of een kleine ovenschaal met bakpapier en verdeel je muesli massa erover.
- Smeer goed uit, zodat het overal even dik is. Ga voor ongeveer een centimeter dikte. Is jouw schaal groter en word je plak dunner? Dan vul je maar by 2/3 van het blik, de massa blijft keurig op z'n plek zul je zien.
- Bak ongeveer 25 tot 30 min in de oven totdat het mooi bruin is, maar niet donkerbruin. Het mag nog een beetje zacht zijn, het wordt vanzelf hard tijdens het afkoelen.
- Haal het uit de oven en maak inkepingen met je mes waar je de plak straks wil breken.
- Laat de plak helemaal goed afkoelen en breek/ snijd dan in repen.

Dit recept is afkomstig van de website [chickslovefood.nl](http://chickslovefood.nl). Ook weer zo'n website met veel gezonde recepten.

Het internet staat vol met recepten voor homemade mueslirepen of gezonde havermout koekjes! Super simpel, snel en gezellig om samen te bakken. Ook deze muesli repen kun je 1 week afgedekt in de koelkast bewaren.

Wil je graag iets uit de supermarkt omdat je niet van bakken houdt?

Kies dan voor de notenmix repen of pit en notenreep van Zonnatura, gedroogd fruit repen van de AH of Dampers mueslireep. Ook de appel repen van Leev en De kleine keuken zijn een goed alternatief.

Liefs Esther



# 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](http://www.cjgcursus.nl) of via deze [link](#).