

OPVOEDEN IS GEEN [WED]STRIJD

16-23 MEI 2020



week van
de
opvoeding

Ouder- uitdagingen



Rijkvorschel

Ouderuitdagingen, wat is dat?

Tijdens de week van 16 tot 23 mei 2020 wordt er in Vlaanderen en Brussel de Week van de Opvoeding georganiseerd. Dit jaar is het thema “Opvoeden is geen (wed)strijd”. Met dit thema wordt duidelijk gemaakt dat opvoeden niet altijd rozengleur en maneschijn is.

Van borstvoeding tot rapporten, van de eerste stapjes tot de ideale partner, van verantwoorde en mooie lunches tot elke match aan de zijlijn staan: we trappen soms in de valkuil van de competitie. Successen worden gedeeld op sociale media; als het moeilijk gaat, blijft het stil. Als ouder doe je je uiterste best om je kind te geven wat het nodig heeft. In het ritme van je kind en op de manier die bij jouw gezin past. Haal de wedstrijd uit het opvoeden en wees mild voor jezelf, voor de ouders om je heen en voor je kind. Zo creëer je verbinding en begrip.

Dit jaar zullen er geen activiteiten worden aangeboden in de Kinderclub, maar onze jaarlijkse ouderuitdagingen staan wel voor jullie, de gezinnen, klaar!

Het lokaal bestuur daagt jullie allemaal uit om gedurende deze week allerlei ontspannende activiteiten te doen met je kind(eren)! Doe je mee, dan maak je kans op een prachtige hangmat zodat je nadien nog veel kan ontspannen met je kind(eren)!

Wat moet je doen? Ga elke dag van de week onze uitdaging aan, neem er een foto van en plaats het op Facebook of Instagram met de hashtag #wvdoRijkevorsel **EN** bezorg de foto aan ons via kinderclub@rijkevorsel.be of via de Facebook Messenger van ‘Kind in Rijkevorsel’. Heb je geen Facebook of Instagram? Dan mag je ons ook gewoon je foto doormailen. Onze uitdagingen kun je terugvinden op de gemeentelijke website. Er wordt ook elke dag een herinnering gestuurd via de Facebookpagina van de jeugddienst.

!!! De voorbeelden van onze ouderuitdagingen zijn louter ter illustratie. Natuurlijk mogen jullie ook je creativiteit bovenhalen en de uitdaging zelf invullen!

Jullie doen toch ook mee?!

Datum	Uitdaging
Zaterdag 16 - zondag 17 mei 2020	Gek koken
Maandag 18 mei 2020	Schmink-plezier
Dinsdag 19 mei 2020	Gekke kunstwerken
Woensdag 20 mei 2020	Slaapklets (i.s.m. Opvoedingspunt Rjikevorsel
Donderdag 21 - zaterdag 23 mei 2020	Rijkevorsel got talent!

[Meer info](#)

Kinderclub Rijkevorsel
Molenstraat 22, 2310 Rijkevorsel
03 340 00 56 - kinderclub@rijkevorsel.be
www.rijkevorsel.be/wvdo

Zaterdag 16 - zondag 17 mei 2020: GEK KOKEN

Eten maken is voor alle gezinnen dagelijkse kost. Waarom zou je van de nood geen deugd maken en samen met je kinderen koken? Het hoeft dan ook niet altijd perfect te zijn!

Hieronder vind je enkele receptjes die je makkelijk met je kind(eren) kan maken. Uiteraard mag je deze ouderuitdaging ook zelf invullen en je eigen receptje maken!



Gekke pizza's

Laat je kind(eren) helpen met pizza maken! Je kan zelf de deeg maken en je kind(eren) de pizza laten beleggen.

Grappige toastjes

Haal bv. toastjes, smeerkaas, worstjes, rozijntjes en bieslook in huis zodat je je toastjes kan versieren als overheerlijke muisjes!



Kunstige fruitjes

Haal fruit of groenten boven en laat je kind(eren) een prachtig kunstwerkje maken! Wedden dat ze hun kunstwerkjes nadien met veel plezier zullen opeten?!



Maandag 18 mei 2020: **SCHMINK-PLEZIER**

Schminken is super plezant! Haal vandaag al je schmink/make-up/
knutselverf naar boven en ... schmink elkaar! Het hoeft zeker niet
perfect te zijn, des te gekker, des te beter!

Vergeet ook zeker je mama en papa niet! Wij zijn al benieuwd naar de
prachtige resultaten!!



Dinsdag 19 mei 2020: GEKKE KUNSTWERKEN

Haal al je inspiratie boven en maak samen een tof en grappig kunstwerk! Hieronder vinden jullie enkele voorbeeldjes, maar eigen creaties zijn uiteraard ook welkom!!



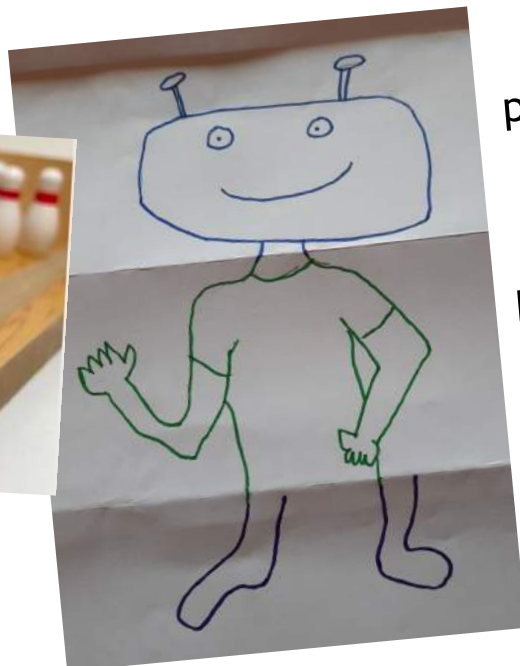
Maak een tof schilderijtje dat je nadien thuis een mooi plekje kan geven!



Kies een bekend kunstwerk en maak hier je eigen versie van!



Maak toffe scenario's met lego (of ander speelgoed) en trek super leuke foto's!



Maak een gekke plooi-tekening!
De eerste tekent een gezichtje en plooit het blad om. De volgende tekent een lijfje en plooit het blad om ...

Woensdag 20 mei 2020:

SLAAPKLETS

Kinderen zijn vaak een krak om hun tijdstip van slapen uit te stellen. Een vast slaapritueel kan hierbij helpen. Doe vanavond eens een rondje “slaapklets”. Vul onderstaand blaadje samen in en sluit af met een ontspanningsoefening. Heerlijk om zo de dag af te sluiten met je kind!

Wat past het beste bij vandaag?

☐ Teken

☐ Reken



☐ Iemand geholpen

☐ Door iemand geholpen

Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Het leukste vandaag was?

.....

.....

.....

Het stomste vandaag was?

.....

.....

.....

Een complimentje voor jezelf:

.....

.....

.....

Ontspanningsoefening: bruloefening

Adem diep in.

Steek je tong naar buiten.

Adem met een brul weer uit (je tong nog steeds uit je mond)

Probeer de brul uit je buik te laten komen.

Doe dit drie keer.

(je mama of papa mag zeker meedoen)



Heb je nog vragen over slaaprituelen of -problemen? Neem gerust contact op met Tinne Wilmssen van Opvoedingspunt Rijkevorsel!

opvoeding@rijkevorsel.be - 0493 31 01 55 - volledig gratis!



OLO VZW

Donderdag 21 - zaterdag 23 mei 2020: RIJKEVORSEL GOT TALENT!

Bereid een act voor (dansen, zingen, goochelen, moppen tappen, ...),
maak een passende outfit en organiseer je eigen editie van
'Rijkevorsel got talent'!

