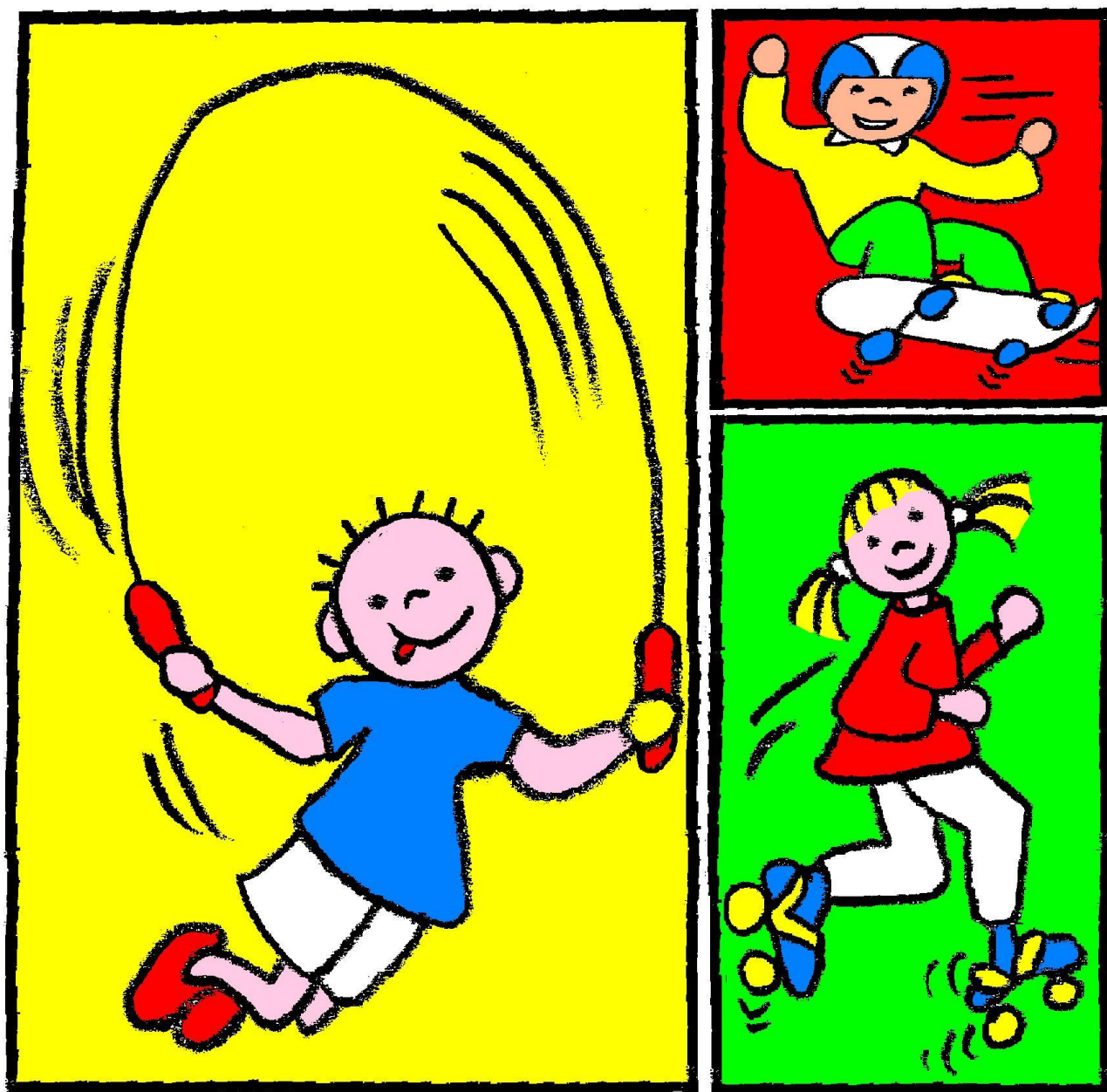




BEWEEG!

Week van het IBO

13 tot 17 OKTOBER 2008

inspiratiemap

Een initiatief van het Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang

INHOUD

1	Week van het IBO.....	4
2	Beweeg!	4
3	Excuus Truus Checklist	5
4	Actie!	6
4.1	De begeleiderhouding	6
4.2	Beweegtips voor de allerkleinsten	6
4.3	Actief aan de slag: sport- en andere actieve groepsspelen	8
☐	Olympische Spelen	8
☐	Frisbee	8
☐	Krabbenvoetbal	9
☐	Fietsbandenvoetbal	9
☐	Chinees voetbal	9
☐	Kegelwerpen	9
☐	Stokbal	9
☐	Trefbal	10
☐	Dweilslingeren	10
☐	Honkbal	10
☐	Touwtrekken	10
4.4	Actief aan de slag: New games	11
☐	De parachute	11
☐	De aardbol	11
4.5	Actief aan de slag: "Start to..."	12
4.6	Actief aan de slag: dansen	13
4.7	Actief aan de slag: de natuur in – buiten spelen	15
4.8	Actief aan de slag: in samenwerking met	16
4.9	Actief aan de slag: ouderparticipatie	16
4.10	Actief aan de slag: in weer en wind	16
4.11	Achtergrondinformatie	17
5	Wedstrijd	18
5.1	Voorwaarden	18
5.2	Wedstrijdverloop	18
6	Promotiematerialen	19
6.1	Te bestellen	19
☐	Stickkers	19
☐	Ballonnen	19
☐	Frisbee met logo Week van het IBO	19
☐	Springtouw met logo Week van het IBO en teller	19
6.2	Gedrukte affiches	19
6.3	Zwart-wit folder en tekenblad	20
7	Contactpersonen	20
7.1	Leden Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang	20
7.2	Andere regionale koepels betrokken bij Week van het IBO 2008, niet-leden Vlaams Platform Buitenschoolse Kinderopvang	20

8	Bijlagen.....	21
8.1	Bijlage 1: Excuus Truus Checklist.....	21
8.2	Bijlage 2: Wedstrijdfiche slogan.....	21
8.3	Bijlage 3: Zwart-wit folder	21
8.4	Bijlage 4: Tekenblad	21
8.5	Bijlage 5: Bestelbon promotiemateriaal	21

1 Week van het IBO

In de week van 13 tot en met 17 oktober 2008 is het weer zover. De Week van het IBO staat dan te trappelen van ongeduld om te beginnen. Het wordt een actieve editie want met het thema Beweeg! wordt iedereen uitgedaagd om in actie te schieten.

Voor de 8^{ste} keer zetten de initiatieven hun deuren open en plaatsen op die manier hun werking in de kijker.

Hopelijk zijn ook dit jaar heel wat IBO's te vinden voor het organiseren van deze Week van het IBO. We wensen de enthousiaste coördinatoren en begeleiding in ieder geval veel energie en succes toe en bieden traditiegetrouw deze inspiratiemap aan met leuke ideeën, diverse materialen en de nodige achtergrondinformatie.

Kortom in de week van 13 tot 17 oktober 2008 zal in de Vlaamse IBO's de nadruk liggen op bewegen. We nodigen dan ook alle kinderen, ouders en andere sympathisanten uit om mee te bewegen en er samen weer een onvergetelijke week van te maken.

2 Beweeg!

We kunnen het niet genoeg benadrukken. Bewegen is goed voor je.

Om deze stelling te staven zouden we jullie kunnen vervelen met allerlei studies en cijfergegevens, maar dat gaan we niet doen. We weten immers allemaal dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op onze fitheid en lichamelijke gezondheid. Maar wist je dat ook voor je geestelijke gezondheid lichaamsbeweging aan te raden is? Het werkt stressverlagend en het 'zich goed voelen in zijn vel' stijgt ook zienderogen bij voldoende fysieke activiteit. Redenen genoeg dus om er een actieve levensstijl op na te houden.

Natuurlijk gelden deze bevindingen ook voor kinderen. Ook zij hebben baat bij voldoende lichaamsbeweging, maar helaas is de fysieke activiteit bij kinderen vaak te laag. We horen het maar al te vaak in het nieuws: het aantal kinderen met overgewicht stijgt erg snel, vele kinderen hebben weinig tot geen mogelijkheden om buiten te spelen, de jeugd zit vast gekluisterd aan de computer, playstation en/of tv.

Dus wij roepen de IBO's op om onze Vlaamse kids weer in beweging te krijgen. Laat de computer en televisie een keertje uit, ga naar buiten, speel en beweeg er op los. Nodig de kinderen op een positieve manier uit om mee te doen aan een actief aanbod en gebruik zoveel mogelijk de buitenruimte want buiten spelen is niet alleen goed voor de gezondheid, maar stimuleert ook creatief en gevarieerd speelgedrag.

Kortom zet je opvang in beweging!

Niet alleen tijdens de Week van het IBO, niet alleen tijdens de maand van de gezondheid in oktober 2008, maar alle dagen en doorheen het ganse activiteitenaanbod.

3 Excuus Truus Checklist

We weten allemaal dat bewegen goed voor je is maar toch doen we het niet altijd. Er zijn ontzettend veel excuses te vinden om niet te bewegen en om niet actief te zijn. Kijk allereerst maar eens in je eigen leefwereld.

Zijn er hieronder niet enkele uitspraken die je bekend in de oren klinken?

“ik ben geen sportief type”

“ik ben te moe”

“ik heb geen tijd”

“ik beweeg al genoeg”

“ik ben te dik”

“ik heb gezondheidsproblemen”

“

Maar wist je dat

...om voldoende te bewegen je echt niet sportief moet zijn. Er zijn heel wat mogelijkheden om te bewegen tijdens een gewone dag.

...bewegen juist meer energie levert. Je wordt minder snel moe als je voldoende beweegt en je voelt je fitter.

... je geen extra tijd moet voorzien. Door kleine aanpassingen in de dagelijkse routine stapel je heel de dag ‘beweegtijd’ op.

... hoe meer je beweegt, hoe beter je je zal voelen. En wees eens eerlijk, beweeg je echt 30 minuten actief per dag?

... wat meer bewegen, samen met het aanpassen van je voeding, er voor zorgt dat je gewicht kan verliezen.

... bewegen vaak goed is voor de gezondheid, ook tijdens revalidatie en herstel. Vraag je arts advies over wat je kan en mag doen.

Ook in de opvang gebruiken we graag diverse redenen om niet actief aan de slag te gaan met de kinderen. Om dit probleem aan te pakken vragen we je om eens in eigen boezem te kijken. We dagen je uit om enkele vragen te beantwoorden en het verdict van de Excuus Truus te aanhoren. In bijlage 1 kan je de vragenlijsten vinden, de puntenverdeelsleutel en de drie verdict steekkaarten.

Deze vragenlijst heeft zeker geen wetenschappelijke basis en is niet opgemaakt om de begeleiding van de initiatieven voor buitenschoolse opvang met de vinger te wijzen. We raden ook aan dat personen deze vragenlijst enkel over zichzelf invullen en uit vrije wil. Deze lijst kan in geen geval gebruikt worden als evaluatie-instrument, maar dient om kritisch te kijken naar het eigen handelen in verband met actief buiten spel.

4 Actie!

Hieronder kunnen jullie een hele lijst van activiteiten, ideeën, tips, organisaties, websites en dergelijke vinden om mee aan de slag te gaan rond het thema Beweeg!

Op vlak van actief spel zijn de mogelijkheden oneindig. We kunnen hier dan ook nooit een totaal overzicht geven, maar willen toch een aantal leuke ideeën uit de oude doos opfrissen en wat vernieuwende mogelijkheden in de kijker plaatsen. Verder verwijzen we natuurlijk ook naar boeken en websites.

4.1 De begeleiderhouding

Het allerbelangrijkste is echter de houding van de begeleiding omtrent bewegen in de opvang. Met de Excuus Truus Checklist proberen we met een knipoog de excuses waardoor er soms te weinig actief gespeeld wordt met de kinderen in kaart te brengen. Een positieve houding is daarom noodzakelijk. Hieronder kan je een visie in verband met bewegen en actief spel in de buitenschoolse opvang vinden. Hopelijk ondertekenen alle Vlaamse IBO's deze visie met gans het team. Je kan deze visie bekend maken aan ouders en andere bezoekers door ze zichtbaar op te hangen in het IBO.

“In onze opvang bieden we een gevarieerd spelaanbod aan voor alle kinderen. We leggen hierbij de nadruk op actief spel en beweging en nemen hierdoor onze verantwoordelijkheid als IBO op om kinderen in hun vrije tijd voldoende kansen te geven om te bewegen. Als begeleidergroep verschuilen we ons niet achter slecht weer, onaangepaste kleren, te weinig begeleiding of andere excuses. We proberen met de gegeven situatie om te gaan en kinderen toch alle mogelijke bewegingskansen te geven.”

4.2 Beweegtips voor de allerkleinsten

Vaak is echt bewegingsspel met regels en afspraken nog te moeilijk voor de allerkleinste kinderen in de opvang, maar ook zij hebben nood aan hun dagelijkse portie beweging. Een andere aanpak kan een manier zijn om leuk met hele kleine kinderen te bewegen. Hieronder kan je heel wat tips vinden.

- Nodig de kinderen uit door een uitdagende omgeving te creëren. Maak een ruimte met obstakels zoals: heuveltjes (een poef, matras, kussens), tunneltjes (tent van lakens, kruiptunnel, grote doos) of klautermogelijkheden (liggende stoel, ronde kussens).
- Kleine kinderen leren bewegen door uitproberen, nadoen en herhalen. Speel spelletjes en zing liedjes daarom een paar keer achter elkaar. Ze kunnen echter nog geen ingewikkelde bewegingen maken. Zorg ervoor dat de spelletjes eenvoudig zijn. Maak grote bewegingen die door imitatie kunnen worden nagedaan.
- Kleine kinderen bewegen met gans hun lichaam, laat hen daarom zoveel mogelijk lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Allemaal bewegingen waarbij het hele lichaam wordt gebruikt.
- Maak gebruik van verschillende losse materialen (zachte ballen, pittenzakjes, lege frisdrankflessen met de dop erop, hoepels, doeken, knijpers). Hiermee kunnen heel wat bewegingsinitiatieven worden genomen.
- Geef makkelijke en korte opdrachtjes en laat de kinderen zelf ontdekken wat ze met het materiaal kunnen doen. Bijvoorbeeld: wat kun je met deze pittenzak doen? Probeer maar eens.
- Leg speelgoed niet altijd binnen handbereik, laat ze er kruipend, tijgerend of lopend naar op zoek gaan.

- Speel zoveel mogelijk buiten. Ook bij wat slechter weer. Buitenlucht is gezond en er is ruimte om lekker te rennen, fietsen, enz. Speel ook zelf mee met de kinderen en geef zo het goede voorbeeld.
- Probeer een spelletje te spelen door gebruik te maken van fantasie. Kinderen leven zich zo beter in en gaan het spel sneller begrijpen. Begeleider Koen wordt een grote leeuw en gaat op zoek naar een speelkameraadje, begeleidster Vera wordt een auto waarop de kinderen mogen meerijden, de poef wordt een boot en de bank wordt een vliegtuig.

Lectuur en literatuur:

Titel	Gaan we dat straks nog 'n keer doen? Bewegingsspelletjes voor 2- tot 4- jarigen.
Auteur	De Proefkreche
ISBN	902150569
Publicatiedatum	2006
Samenvatting	Motorisch bezig zijn is voor heel jonge kinderen van groot belang. Dit kan veel meer omvatten dan alleen rennen, klimmen en klauteren.

Titel	Artikel - Bewegingsarmoede
Auteur	Marjanne van Esveld
Uitgever	VBJK en Kind en Gezin
Publicatiedatum	KIDDO 2006 (jrg7nr7p34)
Samenvatting	Het artikel gaat over steeds minder bewegende kinderen en de oorzaken en nadelen ervan. Een combinatie met slechte eetgewoonten veroorzaakt nogal snel overgewicht. Er wordt besproken wat de kinderopvang kan doen om gezonde eetgewoonten en meer beweging te stimuleren.

Titel	Hupla Handleiding bewegingstussendoortjes
Auteur	Mieke De Leenheer, Hugo Laurent, Lieve Van Hove, Gertjan De Smet en Paule Bosch
Uitgever	Abimo Uitgeverij
Publicatiedatum	2005
Samenvatting	Deze handleiding is geschikt voor kleuters die niet kunnen blijven stilzitten! Met dit leuk boekje kunnen kinderen zich helemaal uitleven in hun beweging. (!zie ook Hupla 1,2 en 3 voor oudere kinderen)

Titel	Artikel - Kind en beweging. Ravotten, stoeien en spelen.
Auteur	Katherine D'Hoore
Uitgever	B.V. Uitgeverij SWP
Publicatiedatum	KIDDO juli 2001 (jrg2nr5p4)
Samenvatting	Beweging is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Door te bewegen leren kinderen hun lichaam kennen, eenvoudige en ingewikkelde vaardigheden onder de knie krijgen, greep krijgen op hun omgeving en sociale contacten leggen. Beweging is een teken van levenslust.

Titel	Kleuterstappen in beweging. Bewegingszorg voor het jonge kind.
Auteur	Els Bertrands, Christine De Medts, Gisèle Descheppere
Uitgever	Uitgeverij Acco
ISBN	9033450674
Publicatiedatum	2003
Samenvatting	Dit boek reikt een kader aan voor bewegingszorg, waardoor je kleuters optimaal kunt stimuleren in hun bewegingsontwikkeling

Titel	Artikel - Kringspelen: doen! Zakdoekje leggen, niemand zeggen...
Auteur	José Van der Heijden
Uitgever	VBJK en Kind en Gezin
Publicatiedatum	KIDDO oktober 2000 (jrg1nr6p4)
Samenvatting	Elke mens leeft in een aantal kringen, elke volwassene heeft een aantal van zulke kringen nodig om zich prettig te voelen en om goed te kunnen functioneren. Zo heeft ook het kleine kind, meer nog dan de volwassene, het nodig om zich opgenomen te voelen in een kring.

4.3 Actief aan de slag: sport- en andere actieve groepsspelen

Iedereen kent ze wel, de sportspelen. Spelletjes die afgeleid zijn uit echte sporten. Kinderen kennen deze vaak van op school en zijn erg gedreven om mee te doen omdat het gewoon echt leuke spelletjes zijn. Ook andere actieve groepsspelen waar winnen een belangrijk onderdeel van is, slaan aan bij de kinderen. Het zijn spelletjes waardoor kinderen echt erin vliegen. Vergeet echter niet dat afwisseling in je aanbod belangrijk is, niet alle kinderen zijn even competitief ingesteld. Belangrijk is ook kinderen leren omgaan met verliezen.

We sommen hieronder enkele spelen op en verwijzen verder graag naar diverse websites en boeken.

▪ Olympische Spelen

De Olympische Spelen 2008 gaan door in Peking. Organiseer ook in jouw IBO Olympische spelen. Je kan verschillende disciplines doen: schermen, worstelen, verspringen, hordelopen, hoogspringen, gewichtheffen, badminton, kogelstoten, ...
Een Olympische vlam, medailles en kransen maken het net echte Olympische spelen.

Materiaal: materiaal om de verschillende disciplines te doen, medailles, kransen, Olympische vlam, muziek, ...

▪ Frisbee

Span twee horizontale touwen (met een tussenruimte van ongeveer 40 cm) tussen twee bomen of palen. Elk team krijgt drie pogingen om een frisbee tussen de touwen door te werpen. Bij een geslaagde poging krijgt het team een punt.

Materiaal: touw, frisbees

- **Krabbenvoetbal**

De groep wordt in twee ploegen verdeeld. Elke ploeg kiest een doel en komt dan in het midden samen in krabpositie (op handen en voeten en buik omhoog). Het is de bedoeling dat ze zich de hele tijd zo voortbewegen en een goal maken door de bal in het doel van de tegenstander te krijgen. De bal mag niet met de handen worden aangeraakt. Raakt de bal buiten het speelveld dan werpt de scheidsrechter deze in.

Materiaal: bal en voetbaldoelen

- **Fietsbandenvoetbal**

De groep wordt verdeeld in twee ploegen. Per twee (één uit ploeg A, één uit ploeg B) kruipen ze in een fietsband en nemen ze plaats in het veld. De bal wordt ingeworpen en het spel kan beginnen. Het is de bedoeling om zoveel mogelijk goals te scoren in je eigen doel.

Materiaal: bal, voetbaldoelen, fietsbanden (helft van het aantal deelnemers)

- **Chinees voetbal**

Iedereen gaat in een kring staan, met het gezicht naar binnen en met de benen gespreid, zodat je de voeten van de personen naast je raakt.

Met je vuisten klopt je de bal verder, binnen de kring. Als de bal door iemands benen gaat, niet door één van de burens, dan mag die maar met één hand verder spelen. De volgende keer dat de bal tussen z'n benen doorgaat moet hij zich omkeren en mag hij weer met 2 handen spelen. De keer daarop speelt hij omgedraaid met 1 hand en de 4de keer moet hij een liedje zingen voordat hij weer mag meedoen (vanaf nul).

Materiaal: bal

- **Kegelwerpen**

Dit is een variatie op bowling. Maak buiten bowlingbanen na met krijt op de grond en zet aan het uiteinde van elke baan een aantal kegels. Verdeel de kinderen in verschillende teams. De bedoeling is om zoveel mogelijk kegels om te gooien met een basketbal (of andere zware bal), net als bij bowling dus.

Materiaal: krijt, kegels, basketballen

- **Stokbal**

De groep wordt in vier gelijke ploegen verdeeld en de ploegen gaan zo staan dat er een vierkant wordt gevormd. De kinderen staan met het gezicht naar mekaar. Voor elke groep staat een kegel, daar moeten ze achter blijven. Bij de kegel ligt een stok. In het midden van het vierkant ligt een bal. De spelleider schrijft een cijfer op de hand van de kinderen. Die cijfers komen in elke groep telkens terug. De spelleider roept dan één cijfer. Dan lopen de vier kinderen met het cijfer op hun hand naar het midden. Ze nemen hun stok mee en moeten proberen met hun stok de bal in hun eigen kamp te krijgen. De bal mag niet met de handen aangeraakt worden.

Materiaal: bal, 4 bezemstelen, alcoholstift, 4 kegels

▪ Trefbal

De ploegen kiezen elk een kapitein. De kapitein gaat aan de overkant van elk terrein staan (achter een afgebakende zone). Eén van de kapiteins begint het spel door de bal in te gooien naar zijn team. Als de bal gevangen wordt door de tegenpartij voordat hij zijn eigen team bereikt, dan zijn ze de bal kwijt. Vanaf nu kunnen de mensen van de tegenpartij aangegooid worden. Kun je met de bal iemand raken (niet op het hoofd), voordat de bal de grond raakt, dan is die persoon uit en moet hij bij de kapitein van zijn ploeg gaan staan en opnieuw de bal ingooien. Valt de bal eerst op de grond voordat hij iemand raakt, dan is hij er niet aan. Wanneer men de bal kan vangen, dan mag je iemand aangooien van de tegenpartij. Dit gaat zo door totdat er nog één iemand van de tegenpartij in het veld staat. Op dit moment mag de kapitein bij komen springen. Hij heeft drie levens.

Materiaal: bal

▪ Dweilslingeren

De twee ploegen staan met een tussenafstand van 4 meter van elkaar, de spelers van een ploeg staan op een rij naast mekaar. Op de middellijn (gelijklopend voor beide ploegen) liggen in het midden een dweil en 2 borstelstokken; uiterst links en rechts staat een kegel. Elke speler heeft een nummer, elk nummer komt in beide ploegen voor. De begeleider roept een nummer, de spelers met dat nummer lopen rond hun kegel, nemen een stok en proberen daarmee de dweil naar hun kamp te krijgen. De spelers mogen uiteraard proberen mekaar de dweil te ontfutselen. Bij warm weer kunnen de dweilen nat gemaakt worden, dit maakt het extra plezierig.

Materiaal: alcoholstift, 2 kegels, 2 borstelstokken, 1 dweil

▪ Honkbal

Verdeel de kinderen in twee ploegen. Baken het honkbalveld af met een aantal honken (kegels bijvoorbeeld). De ploegen wisselen af, ze zijn veldpartij of slagpartij. De slagman van de slagpartij, slaat de bal die de werper van de veldpartij gooit met een knuppel het veld in. Van zodra dit gebeurd is, mag de slagman beginnen lopen langs de verschillende honken. Hij probeert zo veel mogelijk honken te passeren en zijn einddoel is terug bij de start komen. De veldpartij probeert de bal te vangen en zo snel mogelijk terug bij de werper te krijgen. Als de bal terug bij de werper is, moet de slagman die aan het lopen is, gestopt zijn bij een honk. Staat hij niet bij een honk dan is die uit.

Wanneer de veldpartij de bal in een keer vangt, is dit een vangbal en is de slagman ook uit.

Daarna is een ander lid van de slagpartij slagman, de vorige slagman die aan een honk staat mag ook terug beginnen lopen van zodra de bal in het veld geslagen is.

Zodra iedere speler van de slagpartij aan de beurt geweest is, wisselen de teams.

Materiaal: kegels, bal, knuppel

▪ Touwtrekken

Dit is een krachtspel. Je verdeelt de kinderen in twee teams. De twee teams trekken aan het uiteinde van een touw en het doel is zo snel mogelijk het andere team over een scheidingslijn te trekken.

Materiaal: lang sterk touw

Titel	Aan (de) slag met sporten in de BSO
Uitgever	Nederlands Instituut voor Sport en Beweging
Publicatiedatum	2008
Samenvatting	Uitgebreid activiteitenboek met sportspelen voor groepsleiding van de buitenschoolse opvang. 100 mooie, overzichtelijke fiches met concrete sportspelen, speluitleg en tips.

4.4 Actief aan de slag: New games

Zeker het vermelden waard zijn de New games, de niet competitieve spelen. Hoewel concurrentie heel erg leuk kan zijn, mag de nadruk ook wel eens liggen op samenwerken of het spel op zich.

▪ De parachute

Een berg maken: iedereen kruipt onder de parachute op 1 persoon na.

Deze kan:

- buiten blijven en de berg beklimmen.
- binnen gaan en de bergen van dichtbij gaan bekijken.

Moppen tappen: maak eerst gezellig een tent door de parachute omhoog te zwaaien en er nadien allemaal onder te gaan zitten op de rand. Binnen kan je dan naar hartelust moppen tappen.

Paddenstoel: zwaai de parachute omhoog en los hem op het hoogste punt. Loop met z'n allen naar het midden. De groep vormt zo de stam en de zwevende parachute de hoed van de paddenstoel.

Plafond: hou de parachute zo hoog en gespannen mogelijk boven het hoofd. Zo vorm je het plafond. Je kan eventueel proberen de parachute los te laten en hem toch in de lucht te houden.

Zee: Verschillende zaken die verband houden met de zee worden gesimuleerd:

- verschillende windsnelheden: zachter of harder schudden met de parachute
- proberen een boodschap door te geven onder het lawaai
- over het water lopen
- eronder liggen met het water over jou
- haaienvin
- onder de zee oversteken in groep (vb. volgens kledij)
- mekaar zoeken onder de zee en een hand geven
- bal omhoog werpen op de golven

▪ De aardbol

Aardbol maken: zorg voor een grote lichte stoffen zak. Stop die vol met ballonnen zodat je een grote lichte bal krijgt. Hiermee kan je verschillende spelen doen.

Balspel: je kan met de aardbol een klassiek balspel spelen zoals netbal, volleybal, ...

Draaibal: het spel wordt gespeeld in 2 ploegen. Je probeert de bal over de lijn van de tegenstander te brengen. Je mag rollen, gooien, ... Je mag alleen niet aan de stof van de bal trekken.

In de lucht houden: de grote groep staat, zit, ligt, ... kriskras door mekaar. Het is de bedoeling de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden met heel de groep.

4.5 Actief aan de slag: “Start to...”

Eventueel starten jullie zelf een “start to run”. Samen met de kids leggen jullie een doel vast: binnen een bepaalde termijn zoveel minuten of meter lopen. Je start met een bepaald aantal minuten of bepaalde afstand lopen. Samen met de kids bouwen jullie conditie op in de opvang en telkens komen er enkele minuten of meter bij tot het doel bereikt is. Jullie kunnen ook ouders proberen te overtuigen mee te doen.

Een leuk alternatief is de “start to move”. Elke dag van de Week van het IBO oefenen de kids enkele bewegingen uit. Dag één start met twee eenvoudige bewegingen en elke dag komen er twee bewegingen bij. Op de vijfde dag eindigt de “start to move” met 10 bewegingen. Enkele tips: hang de opdrachten uit in de opvang, kleur de bolletjes van de opdrachten die goed uitgevoerd werden, betrek zowel de grote als de kleine kinderen en eventueel de ouders, herneem deze “start to move” later en verzin nieuwe bewegingen.

Dag 1: maandag 13 oktober 2008

- ☐ Beweeg je tenen tien keer op en neer.
- ☐ Beweeg je vingers: zet je wijsvinger van je linkerhand op de duim van je rechterhand en omgekeerd (zet dus je wijsvinger van je rechterhand op de duim van je linkerhand). Haal je ene vinger af van je duim om hem er dan weer op te zetten.

Dag 2: dinsdag 14 oktober 2008

- ☐ Beweeg je tenen tien keer op en neer.
- ☐ Beweeg je vingers: zet je wijsvinger van je linkerhand op de duim van je rechterhand en omgekeerd (zet dus je wijsvinger van je rechterhand op de duim van je linkerhand). Haal je ene vinger af van je duim om hem er dan weer op te zetten.
- ☐ Fiets al liggend tien keer met beide benen.
- ☐ Geef je vriend(in) een hand en schud het eens goed.

Dag 3: woensdag 15 oktober 2008

- ☐ Beweeg je tenen tien keer op en neer.
- ☐ Beweeg je vingers: zet je wijsvinger van je linkerhand op de duim van je rechterhand en omgekeerd (zet dus je wijsvinger van je rechterhand op de duim van je linkerhand). Haal je ene vinger af van je duim om hem er dan weer op te zetten.
- ☐ Fiets al liggend tien keer met beide benen.
- ☐ Geef je vriend(in) een hand en schud het eens goed.
- ☐ Maak 10 sprongen met een springtouw (van de Week van het IBO).
- ☐ Strek je armen zo hoog mogelijk in de lucht en doe alsof je aan een touw trekt (Terwijl je je linkerarm zo ver mogelijk naar omhoog strekt, is je rechterarm naar beneden. Je trekt vervolgens je linkerarm naar beneden en ondertussen gaat je rechterarm omhoog. Herhaal dit 10 keer).

Dag 4: donderdag 16 oktober 2008

- ☐ Beweeg je tenen tien keer op en neer.
- ☐ Beweeg je vingers: zet je wijsvinger van je linkerhand op de duim van je rechterhand en omgekeerd (zet dus je wijsvinger van je rechterhand op de duim van je linkerhand). Haal je ene vinger af van je duim om hem er dan weer op te zetten.
- ☐ Fiets al liggend tien keer met beide benen.
- ☐ Geef je vriend(in) een hand en schud het eens goed.
- ☐ Maak 10 sprongen met een springtouw (van de Week van het IBO).
- ☐ Strek je armen zo hoog mogelijk in de lucht en doe alsof je aan een touw trekt (Terwijl je je linkerarm zo ver mogelijk naar omhoog strekt, is je rechterarm naar beneden. Je trekt

vervolgens je linkerarm naar beneden en ondertussen gaat je rechterarm omhoog. Herhaal dit 10 keer).

- Leg een frisbee (van de Week van het IBO) voor je en spring terwijl je afwisselend met de dikke teen van je rechter- en linkervoet de frisbee lichtjes aantikt (10 keer).
- Neem een hoelahoep en draai er zo lang mogelijk mee rond je middel.

Dag 5: vrijdag 17 oktober 2008

- Beweeg je tenen tien keer op en neer.
- Beweeg je vingers: zet je wijsvinger van je linkerhand op de duim van je rechterhand en omgekeerd (zet dus je wijsvinger van je rechterhand op de duim van je linkerhand). Haal je ene vinger af van je duim om hem er dan weer op te zetten.
- Fiets al liggend tien keer met beide benen.
- Geef je vriend(in) een hand en schud het eens goed.
- Maak 10 sprongen met touwtjespringen.
- Strek je armen zo hoog mogelijk in de lucht en doe alsof je aan een touw trekt (Terwijl je je linkerarm zo ver mogelijk naar omhoog strekt, is je rechterarm naar beneden. Je trekt vervolgens je linkerarm naar beneden en ondertussen gaat je rechterarm omhoog. Herhaal dit 10 keer.).
- Leg een frisbee (van de Week van het IBO) voor je en spring terwijl je afwisselend met de dikke teen van je rechter- en linkervoet de frisbee lichtjes aantikt (10 keer).
- Neem een hoelahoep en draai er zo lang mogelijk mee rond je middel.
- Voorzie per kind 2 opgeblazen ballonnen van de dag van het IBO en probeer al deze ballonnen zolang mogelijk in de lucht te houden.
- Spring tien keer met je armen en benen open en toe. Hou daarbij in elke hand een frisbee (van de Week van het IBO) vast zodat het lijkt alsof je een vliegtuig gaat doen landen.

Een tweede alternatief is de “start to jump”. Met de springtouwen van de Week van het IBO met teller kan je een start to jump organiseren met de kinderen en eventueel de ouders. Leg je IBO een streefdoel van gehaalde sprongen op en probeer in de loop van de week het aantal sprongen te halen. Een extra inspanning wordt gevraagd als je dit doel tracht te halen door zoveel mogelijk mensen te laten mee springen.

4.6 Actief aan de slag: dansen

Bewegen doe je niet enkel als je sport of als je speelt, maar tijdens het dansen is bewegen ook essentieel. Daarom een warme oproep om met alle kids aan het dansen te gaan. Of jullie dit nu doen aan de hand van de maccarena, de twist, de IBO-dans of jullie organiseren een aflevering van sterren op de dansvloer, het maakt niet uit, zolang er maar met plezier wordt bewogen.

De nieuwste rage is uiteraard, jumpen en tectonic. Niemand zegt dat jullie de expert hoeven te zijn, nodig eventueel een aantal tieners uit die vroeger gebruik maakten van de opvang en nu wel een demonstratie willen geven. Er zijn zeker ook dansscholen te vinden die graag een demonstratie of introductie breakdance, hip hop of ... willen komen geven. Check ook even bij de ouders en oudere broers of zussen van de kinderen, wie weet welke talenten er verborgen zitten in de gebruikers van jullie opvang.

Op een verzamel-CD “jumphits voor kids” (verkrijgbaar in alle CD-winkels) vinden jullie een aantal jumpliedjes die de kinderen zeker zullen aanzetten tot jumpdemonstraties.

Titel	Peuterdans: fantasie in beweging
Auteur	Simone Leereveld
Uitgever	VBJK en Kind en Gezin
Publicatiedatum	KIDDO 2007 (jrg8nr5p38)
Samenvatting	Dit artikel gaat over hoe je peuters helemaal kan laten opgaan in hun fantasie en dit door middel van muziek, verhaal en dans. Zo ontstaan de mooiste dingen!

Titel	Bewegen en ontspannen op muziek. Uitgewerkte bewegingsspelletjes op vrolijke muziek voor kinderen van 3 tot 8 jaar.
Auteur	Monika Schneider & Ralph Schneider
ISBN	907677188X
Uitgever	Uitgeverij Panta Rhei
Publicatiedatum	2006
Samenvatting	Bewegen en ontspannen op muziek is een praktisch handboek met uitgewerkte bewegingsspelletjes, bedoeld voor iedereen die met jonge kinderen werkt in de leeftijd van 3 tot 8 jaar.

Titel	Bewegingsexpressie met kinderen
Auteur	Pat Keysell
ISBN	9021308452
Samenvatting	Dit boek geeft een eenvoudige methode ter ontwikkeling van de lichamelijke uitdrukkingsvaardigheid van kinderen op de lagere school of iets vroeger. Men zou het een basiscursus mime kunnen noemen, die uitgaat van de wereld van het kind. De aanpak is speels en gaat uit van de alledaagse middelen die in elke groep of klas voorhanden zijn.

Titel	Dansen met kinderen
Auteur	Luc Vandenheede
Uitgever	Danskant vzw, Diest
Publicatiedatum	2003
Samenvatting	Deze leuke dvd staat boordevol liedjes van verschillende landen over de hele wereld. Op deze manier wil Danskant dans, muziek en beweging als educatieve en actieve cultuurbeleving verspreiden met als doel de persoonlijkheidsontplooiing, maatschappelijke integratie en participatie te bevorderen onder kinderen en jongeren.

Titel	Dansen met kleuters
Uitgever	Danskant vzw, Diest
Publicatiedatum	2006
Samenvatting	Met deze dvd wil men een zo realistisch mogelijk beeld geven van dansen met peuters en met kleuters.

Titel	De derde vrolijke kring: een videoregistratie van de dansen
Auteur	Tanja Jader en Loes Eijssens
Uitgever	Danskant vzw, Diest

Publicatiedatum	2006
Samenvatting	Deze leuke dvd bevat multiculturele liedjes en daarbij horende dansen waarop kleuters en peuters zich kunnen uitleven.

Titel	Hip Hop en andere leuke dansen voor kleuters
Uitgever	Danskant vzw, Diest
Samenvatting	Deze dvd laat kleuters toe te bewegen op liedjes die visueel worden voorgesteld.

Titel	Kleuterdansen 1, 2 en 3
Auteur	Cor mars, Elly Olderaan en Tineke Wijnen
ISBN	9065420061
Uitgever	Stichting Nevofoon, Winschoten, Nederland
Publicatiedatum	1981–1983-1989
Samenvatting	In deze boekjes staan leuke liedjesteksten geschikt voor kleuters waarop ze kunnen dansen en waarbij de liedjes systematisch kunnen worden aangeleerd aan de kleuters.

4.7 Actief aan de slag: de natuur in – buiten spelen

Heel belangrijk is om met de kinderen voldoende naar buiten te gaan. Maak gebruik van de mogelijkheden die jullie buitenruimte biedt. Staar je niet blind op wat er niet is, maar inventariseer wat wel voorhanden is en hoe jullie dat kunnen gebruiken om de kinderen zoveel mogelijk te laten bewegen. Vaak kan een buitenruimte veel uitdagender gemaakt worden door het toevoegen van een aantal materialen. We denken hierbij bijvoorbeeld aan kegels, dikke touwen, een camouflagenet over de grond gespannen, ...

Ga met de kids ook eens wat meer de natuur in. Een flinke wandeling of een tocht is ook bewegen, al is het een beetje minder actief. Door bestaande wandelingen en zoektochten te gebruiken hoeven jullie er niet uitzonderlijk veel werk aan te besteden. Ook het bos biedt een ongelooflijke grote bron van mogelijkheden. Verder zijn er zeker iets of wat meer educatieve activiteiten te vinden om met de natuur aan de slag te gaan in je opvang. Het eventuele schoolse karakter kunnen jullie met wat creativiteit zeker aanpassen naar buitenschoolse opvang normen.

Lectuur en literatuur:

Titel	Artikel - Plaats om te spelen, ruimte om te groeien
Auteur	Matti Bergstrom en Pia Ikonen
Uitgever	VBJK en Kind en Gezin
Publicatiedatum	KIDDO juni 2005 (jrg6nr5p19)
Samenvatting	De natuur is de beste omgeving voor het ongedwongen leren van kinderen.

4.8 Actief aan de slag: in samenwerking met ...

Jullie kunnen ook samenwerken met anderen om een aanbod in verband met bewegen samen te stellen voor de kids in de opvang.

We denken hierbij zeker aan de plaatselijke sportvereniging, mits wat afspraken zijn zij misschien bereid een initiatie te geven.

Verder zouden jullie contact kunnen opnemen met BLOSO, die ook initiaties organiseren en op sommige plaatsen materialen uitlenen/verhuren.

Een alternatieve ruimte gebruiken is voor de kinderen ook erg leuk. We denken hierbij aan het voetbalveld van de plaatselijke voetbalclub, de atletiekpiste, de judoka. Al dan niet in combinatie met een uitleg over de bijhorende sport zijn er zeker fijne beweegactiviteiten te organiseren.

Jullie zouden ook kunnen samenwerken met andere IBO's uit de buurt. Dan wordt het niet enkel een sportieve en beweeglijke Week van het IBO, maar ook nog eens een intergemeentelijke happening.

Ook de Dienst voor Speelruimte (www.dienstvoorspeelruimte.be) kan je eventueel contacteren. Je kan er bijvoorbeeld de Speelmobiel en ander materiaal uitlenen of goedkoop huren.

Zelf in team even brainstormen over de samenwerkingsmogelijkheden geeft je zeker nog meer inspiratie. Jullie weten immers het best wat het plaatselijke aanbod te bieden heeft.

4.9 Actief aan de slag: ouderparticipatie

De ouders actief betrekken bij het thema bewegen is ook een mogelijk idee.

Mogelijks kan je een fit-o-meter organiseren in de opvang. Je kan zelf de oefeningen bedenken samen met de kinderen en ook de ouders uitnodigen om mee te doen. Jullie hoeven hiervoor dus niet op verplaatsing te gaan. Rond en in de opvang zijn met gemak plaatsen te vinden waar sportoefeningen kunnen worden gedaan.

Je zou de ouders ook kunnen vragen om de kinderen met de fiets of eventueel te voet naar de opvang te brengen. In samenwerking met de ouders zou er een fietsproject kunnen worden opgezet. Je probeert voor elk kind een fiets in de opvang te hebben om de verplaatsing van en naar de school met de fiets te doen. Die afstanden zijn meestal niet te groot en de route naar de school gekend door de kinderen.

Naar voorbeeld van het project Beweeg! in de provincie Limburg zou je de ouders en kinderen kunnen vragen om een stappenteller te dragen. Samen bepalen jullie dan een afstand die jullie willen lopen in de Week van het IBO en ieder kan zijn steentje bijdragen. Je kan om beurt in de opvang lopen en werken met 1 of meerdere stappenteller(s). Je kan ook stappentellers verkopen en iedereen uitdagen een hele week te bewegen en zo samen een veel grotere afstand af te leggen, bijvoorbeeld naar de maan?

Via www.google.be met als zoektermen "stappenteller" of soms ook "pedo-meter" genoemd, vind je snel meerdere organisaties in je beurt die stappentellers aanbieden.

4.10 Actief aan de slag: in weer en wind

Eerder in deze inspiratiemap hadden we het over excuses om geen activiteiten buiten te organiseren en binnen te blijven. Vaak speelt het weer een grote rol. Om deze excuses nietig te verklaren, geven we enkele tips mee: vraag aan de ouders om gepaste kledij bij regenweer (en eventueel reservekledij) mee te brengen, zorg voor regenjasjes (KW's), poncho's, laarzen, enz. Laat het weer je niet tegenhouden, het kan heel prettig zijn voor de kinderen om leuke activiteiten te doen in weer en wind.

4.11 Achtergrondinformatie

We kunnen hier over gaan tot een uitgebreide lijst van websites, boeken, organisaties en dergelijke, maar in de hedendaagse tijden kunnen jullie net zo goed 'googelen' als wij. Dus met onderstaande trefwoorden kunnen jullie zeker aan de slag.

- Sport en spel
- Jeugdverenigingen: Scouts – Chiro – Ksj -
- Bewegingsspel
- New games
- Dansspelen
- Muziek en beweging
- Bewegingsopvoeding
- Buitenspel
- Natuurlijke activiteiten
- Bosspelen
- Tochten

Ook via onderstaande organisaties kan je artikels, boeken en info vinden in verband met bewegen, actief spel en dergelijke:

Uitgebreide **spelen-databank** van het **jeugdwerk**

429 bosspelen, 124 balspelen, 164 kringspelen, 37 dorpspelen, 35 stadspelen...
met geavanceerde zoekmogelijkheid (aantal spelers, leeftijd, terrein...)

<http://www.jeugdwerknet.be/spelen>

Opvoedingswinkels

Documentatiecentrum Opvoedingswinkels Vlaanderen

<http://www.opvoedingswinkel-brussel.be/?q=node/38>

Op de website van diverse **provinciale diensten** vind je meer informatie bij de rubrieken zoals 'gezondheid', 'sport', 'jeugd', 'opvoedingswinkels', 'opvoedingsondersteuning', enz.

Kiddo (reeds gepubliceerde artikels zijn terug te vinden op de site, regelmatig zijn daar ook artikels bij over bewegen, spelen, buitenspel,...)

www.kiddo.net

Het VCOK organiseerde in het voorjaar de vormingsdag "**kippenvvel**" rond het thema bewegen. De aanwezige deelnemers kregen hiervan een uitgebreid verslagboek. Ook de verslagen van vorige edities van kippenvvel kunnen zeker een grote inspiratiebron zijn voor de Week van het IBO.

www.vcok.be

Het VDKO organiseert jaarlijks een trefdag rond een uitgewerkt thema; ook daarin vind je heel wat info mbt actief spelen; voor thema's en publicaties: www.vdko.be

Voor een overzicht van de **sportinfrastructuur** in je buurt en contactgegevens om zelf contacten te leggen rond samenwerkingsmogelijkheden: www.bloso.be

Voor educatieve materialen en activiteiten in verband met **natuur**: www.natuurpunt.be

Voor het uitlenen van **volksspelen** via verschillende uitleenpunten verspreid over het Vlaamse land: www.sportimonium.be

Een Nederlandse site met informatie over **sport en bewegen** en vooral leuke links naar diverse sites met sport en bewegen als gedeeld thema: www.nisb.nl

5 Wedstrijd

Ook tijdens deze 8^{ste} editie doen we een warme oproep aan al de initiatieven voor buitenschoolse opvang in Vlaanderen om deel te nemen aan de Week van het IBO. Als extra stimulans voorzien we ook dit jaar weer een kleine wedstrijd. Er hoeven hiervoor geen grote inspanningen geleverd te worden, wat creativiteit volstaat.

We vragen de deelnemende IBO's om een spreuk/slogan te maken in verband met het thema Beweeg! Denk hierbij bijvoorbeeld maar aan de spreuken van de Bond Zonder Naam. De initiatieven die er werk van maken kunnen meedingen naar de hoofdprijs van onze wedstrijd: een beweegkoffer.

5.1 Voorwaarden

Hieronder vind je de voorwaarden om deel te kunnen nemen aan de wedstrijd. Let op, we zijn zeer streng dit jaar, er dient aan alle voorwaarden te worden voldaan.

Voorwaarden om mee te doen aan de wedstrijd:

- insturen van de ingevulde IBO-fiche
- insturen van **minstens 1 slogan** omtrent het thema Beweeg! via het slogandocument (bijlage 2)
- ons een foto bezorgen van de slogan zoals deze in de Week van het IBO zal gebruikt worden in de opvang. Een minimum aan creativiteit is vereist om geselecteerd te worden voor de wedstrijd.

5.2 Wedstrijdverloop

De slogans, de IBO-fiches en de foto met creatieve versie van de slogans worden bezorgd aan

Ann Lobijn
VVSG Brussel
Paviljoenstraat 9
1030 Brussel
fax. 02/211.56.00
e-mail: ann.lobijn@vvsq.be

De brievenbus en mailbox worden op **30 september 2008** voor de laatste keer gecheckt en nadien is het onherroepelijk te laat.

Per Vlaamse provincie wint het IBO met de meest creatieve slogan een Beweeg!-koffer ter waarde van minstens € 50. Een Beweeg!-koffer bevat allerlei materiaal om in het IBO actief aan de slag te gaan. De koffers worden tijdens de Week van het IBO bezorgd aan de winnende IBO's, hiervoor worden de nodige afspraken gemaakt. We danken hierbij VOBO voor de sponsoring.

Nadien worden alle ingezonden slogans in een scheurkalender voor 2009 verwerkt, te downloaden op verschillende websites. Zo worden de slogans van alle deelnemende IBO's gebruikt voor een beweeglijke werking nog lang na de Week van het IBO.

6 Promotiematerialen

6.1 Te bestellen

- **Beweeg!-Stickers**

Vorige jaren stelden we kaartjes ter beschikking om de begeleiding eens in de bloemetjes te zetten of om ouders en kinderen uit te nodigen voor het wafelfestijn. Dit jaar bieden we de Beweeg!-sticker aan. Je kan de Beweeg!-stickers creatief gebruiken: zelf kaarten maken, uitnodigingen voor de Week van het IBO maken, kleven op tassen, agenda's, boekentassen, ... De Beweeg!-stickers zijn gekleurd en meten 10cm op 10cm.

Kostprijs: 50 Beweeg!-stickers voor €10

Bijbestelling mogelijk vanaf 10 Beweeg!-stickers voor €2.

- **Ballonnen**

Ballonnen met daarop 'Dag van het IBO'. Een leuke en simpele manier om je opvang een feestelijk tintje te geven. Je kan er ook onnoemlijk veel bewegingsspelletjes mee doen.

Kostprijs: 50 ballonnen voor €5.

- **Frisbee met logo Week van het IBO**

Een actieve Week van het IBO kan natuurlijk niet zonder materiaal dat sportiviteit en actief spel stimuleert. Daarom bieden we dit jaar frisbee's aan. Frisbeeën is erg 'in' en met wat creativiteit kan je er heel wat leuke activiteiten mee doen.

Kostprijs: 5 Frisbee's met logo van de Week van het IBO voor € 10

- **Springtouw met logo Week van het IBO en teller**

Een springtouw is niet langer alleen voor meisjes. Rope skipping is voor iedereen, het is leuk en sportief en je kan er heel wat meer mee doen dan enkel touwtje springen.

Kostprijs: 4 springtouwen met logo van Week van het IBO en teller voor € 15

6.2 Gedrukte affiches

Ook dit jaar zijn ze weer van de partij, de kleurrijke A2-formaat affiches van Zwijsen. Ze worden aangemaakt in 3.000 exemplaren, genoeg voor een tiental per IBO. De affiches worden in september verspreid via de regionale coördinatoren. Vraag hen er naar. Er is nog steeds ruimte voorzien om lokale informatie aan te brengen, zoals concrete dag(en)/plaats, activiteiten die worden georganiseerd en dergelijke.

6.3 Zwart-wit folder en tekenblad

Bij deze inspiratiemap wordt ook dit jaar weer een bestand gevoegd met een zwart-wit folder (bijlage 3). Die kan je gebruiken als extra promotiemateriaal. Je kan hiermee de kinderen aan het werk laten gaan om er zelf wat extra kleur aan te geven.

Het tekenblad (bijlage 4) kan je aanzetten om je eigen affiche te ontwerpen voor de Week van het IBO met als thema Beweeg! Wij hebben alvast de lay-out voorzien, het tekentalent verwachten we van jullie.

Deze materialen kunnen worden gebruikt om extra reclame te maken voor de Week van het IBO. Je kan zelfs samen met de kinderen deze affiches gaan ophangen in de bib, het gemeentehuis, de scholen,....

7 Contactpersonen

7.1 Leden Vlaams Platform Buitenschoolse Opvang

Vertegenwoordiger KAV

Elke Verdoodt, tel. 02 209 06 59

Evelyne Buyck, tel. 02 209 06 55

Vertegenwoordiger Landelijke Kinderopvang Stekelbees

Nick Van Gool, tel. 016 24 49 85

Vertegenwoordiger KOMMA

Dina Librecht, tel. 0473 36 42 93

Vertegenwoordiger PCBO

Irène Bosmans, tel. 011 24 78 30

Ann Bonneux, tel. 011 23 08 56

Vertegenwoordiger PPJ

Sigrid Servrancks, tel. 03 366 10 83

Vertegenwoordiger OVIBO

Bruno Van Wichelen, tel. 052 44 92 85

Vertegenwoordiger Vlaams Welzijnsverbond

Barbara Devos, tel. 02 507 01 42

Vertegenwoordiger VCOK

Ellie Kuipers, tel. 09 232 47 36

Vertegenwoordiger VVSG

Ann Lobijn, tel. 02 211 55 73

Vertegenwoordiger Vlaamse Gemeenschapscommissie

Ilse Verbeke, tel. 02/548.01.60

7.2 Andere regionale koepels betrokken bij Week van het IBO 2008, niet-leden Vlaams Platform Buitenschoolse Kinderopvang

Vertegenwoordiger IGO Leuven

Carina Kenis, tel. 016 29 85 56

Vertegenwoordiger KIKO
Carine Breugelmans, tel. 014 71 11 06

Vertegenwoordiger Opbouwwerk Haviland
Leen De Wolf, tel. 02 466 51 00

Vertegenwoordiger Dienst Welzijn en Gezondheid provincie Antwerpen
Karolien Boonen, tel. 03 240 61 75

8 Bijlagen

8.1 Bijlage 1: Excuus Truus Checklist

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

8.2 Bijlage 2: Wedstrijdfiche slogan

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

8.3 Bijlage 3: Zwart-wit folder

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

8.4 Bijlage 4: Tekenblad

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.

8.5 Bijlage 5: Bestelbon promotiemateriaal

Deze bijlage vind je in een afzonderlijk document, bijgevoegd bij deze inspiratiemap.