

Mededelingen	1
Afwezig	1
Zee- en kasteelklassen	1
Schoolroute	2
Fietspool of voetpool	2
Gezondheid	2
Huiswerk	2
Duurzaam naar school	2
Onze sponsors	3
Kalender	4
Fietspool:	7
Voetpool	7



Mededelingen

Afwezig

Juf Isabel (1^{ste} lj.) én **juf Magda** (2^{de} lj.) zijn beiden een tijdje afwezig op school. Juf Isabel wordt vervangen door juf Jozefien en juf Magda door juf Gillian. Juf Magda is halftijds terug vanaf maandag 11 mei. Ze zal op school zijn op de voormiddagen van maandag tot en met donderdag. Juf Gillian komt de overige tijd.

We wensen de zieke juffen bij deze van harte een heel spoedig herstel toe!

De week van 25 tot 29 mei volgt **juf Nele** de ganze week een nascholing Frans. Juf Sofie Delmulle zou haar vervangen.

Zee- en kasteelklassen

Vorige week zijn de jongens en meisjes van het derde en vierde leerjaar welgezind vertrokken voor een vijfdaagse zeeklas. De zon is de ganze week van de partij geweest en dat zien we aan de bruine snoetjes. Er zijn 53 kinderen mee en daarvoor stonden 7 volwassen begeleiders paraat (3juffen, 2 stagiairs en 2 papa's).



Op 18 mei dan, vertrekken de kinderen van het 1^{ste} en het 2^{de} leerjaar voor drie dagen kasteelleven. Hier gaan we met een goeie 50 kinderen op stap en 7 volwassenen (3 juffen, 1 meester, 2 papa's en 1 mama) gaan mee als begeleiders.

Van hieruit willen we de begeleiders van harte danken voor hun inzet! Het is niet evident en het verdient (zij het een symbolisch) bloemeke!

Schoolroute

Met de leerkrachten én met de ouders van de ouderraad gaan we een heuse schoolroutekaart opmaken. Het is de bedoeling dat we een mooie kaart van Heestert kunnen maken met daarop de veiligste wegen naar school (beide afdelingen).

We doen graag een beroep op je medewerking: Je ontvangt hierbij ook een kaartje van Heestert. Wil je daarop met een kruisje (x) aanduiden waar je woont en dan met een kleurstift de weg die jij het veiligst vindt voor je kind aanduiden van huis tot aan school. Officiële cijfers vertellen ons dat wie in een straal van 700 meter van de school woont het best te voet naar school gaat. Wie in een straal van 3 kilometer woont kan dan weer goed met de fiets naar school (als het en fietsvaardige leerling is natuurlijk)!

Fietspool of voetpool

Een tijdje geleden was er in Zwevegem een infoavond over fiets- en voetpool. We zouden daarmee willen starten in alle Zwevegemse scholen. Daarom maken we nu al een beetje reclame. (zie ook een beetje verder.)

Gezondheid

Je hebt in de loop van dit schooljaar al af en toe eens een bijlage kunnen lezen over gezondheid. Deze keer gaat het over de rug en voorkomen van rugproblemen bij onze kinderen. We zijn van plan er iets aan te doen en vragen daarom je aandacht voor de bijlage over 'straighten up'.

Huiswerk

We danken iedereen die meewerkte aan de enquête over huiswerk. Bijna 100% van de ouders vulde de enquête plichtsbewust in en we hebben dan ook heel veel bruikbaar materiaal ontvangen. We hebben deze nu verwerkt en besproken op de laatste personeelsvergadering.

In de werking rond huiswerkbeleid hebben we ondertussen al een hele weg afgelegd:

- De enquête voor ouders (en de verwerking ervan)
- de enquête die de leerkrachten invulden
- de bespreking per leerjaar met alle leerkrachten van het Zwevegems gemeentelijk onderwijs
- het nalezen van pedagogische lectuur over huiswerk (door de leerkrachten en de directeur)

Aan de hand van de resultaten van het voorbije werk komen we in de loop van mei samen om een visietekst neer te schrijven. Deze wordt dan voorgesteld aan de leden van de ouderraad op de volgende bijeenkomst. Aan de hand van hun bedenkingen én met de op- en aanmerkingen van de leerkrachten maken we dan uiteindelijk onze definitieve tekst op.

Duurzaam naar school

Momenteel vindt in de school de 2^{de} week van de 'autoluwe 14-daagse' of verkeersweken plaats. Op school worden verschillende initiatieven rond veilig verkeer georganiseerd.

Vorig jaar diende de gemeente Zwevegem het project 'Duurzaam naar school' in. De gemeente kreeg subsidies om acties op te zetten en zo kinderen aan te moedigen meer met de fiets en te voet naar school te gaan.

Verkeersopvoeding is hier een belangrijk onderdeel van. In de klassen komt dit op geregelde tijdstippen aan bod. Eén van de actiepunten uit het project is een

theatervoorstelling rond verkeer. Op donderdag 14 mei 2009 kunnen de leerlingen van de lagere afdeling genieten van de 'Zebrapad-happening'. Deze voorstelling is een interactief spel-, muziek- en theatergebeuren, waar 2 tot leven komende 'zebrapadstrepen' de leerlingen meenemen in een wereld vol muziek en fantasie.

In het kader van het project 'Duurzaam naar school' zijn we ook op zoek naar een manier om uw kind de gelegenheid te geven op een veilige en tevens milieuvriendelijke manier naar school te gaan. We denken hierbij aan het opzetten van voetpoolen en fietspoolen. Dit betekent dat kinderen onder begeleiding te voet of met de fiets naar school gaan. Binnenkort gaan we op zoek naar vrijwilligers om een voet- of fietspool te begeleiden. De vrijwilligers beslissen zelf hoeveel kinderen zij willen begeleiden. Als u één dag (of meer) per week enkele kinderen kan begeleiden naar school, dan zorgen wij voor de verzekering en een fluo hesje. Hebt u een buur of wil oma of opa enkele kinderen begeleiden, dan zijn ook zij meer dan welkom!

U hoeft gelukkig niet te wachten op een voet- of fietspool om actie te ondernemen. Met kinderen te voet of met de fiets naar school gaan, kent tal van voordelen: het is sportief, gezond, milieuvriendelijk, de verkeersknoop aan school wordt iets minder en je leert je kind zich bewegen in het verkeer.

PS. Wil je het formuliertje helemaal achteraan invullen en terug meegeven?

Onze sponsors

RIK SENGIER
HEESTERT
056/ 64 65 66

SALONS
AMBASSADE

Kristof Demeestere

Centrale verwarming Sanitair Airconditioning

Tel. 056 644 785
fax: 056 648 135
gsm: 0497 580 470

Plein 6
8551 Heestert

SLAGERIJ - TRAITEUR
GHEKIERE
Fondatie

Heestertplaats 21 • 8551 HEESTERT
Tel/Fax 056/70.69.99

OPENINGSTIJDEN
Maandag van 8u-18u00 en van 14u-18u00
Dinsdag gesloten
Wo- - Do- - 11u-18u00 en van 14u-17u
Zaterdag van 8u-12u00 en van 13u00-18u00
Zondag van 8u-18u00

Wij bieden U - Een waaier van charcuterie
- Pannenkoek gerechten - Traiteur
- Lekker maïs '1' keuz vleys

Versheid en kwaliteit komen bij ons op de 1^e plaats !

J.L. LATEUR J.
BVBA

Grond-, Afbraak- en Rioleringswerken
Mobiele zeefinstallatie - Containerverhuur
Landbouwvoorwerken

Kloosterstraat 1 - 8551 HEESTERT
tel 056 64 52 52 fax 056 64 82 55
btw be 473 257 753

DEXIA

Bank

Doorniksestw 13A - 8580 Avelgem
Tel 056/650550 - Fax 056/650559
Karl.delaere@mandat.dexia.com

GARAGE Vlieghe

Gauwelstraat 62
8551 Heestert
tel. 056-64 47 02
fax 056-64 74 86

Kalender

Wanneer	Tijdstip	Voor wie	Wat	Waar
4 mei tem 8 mei	Week	3 ^{de} & 4 ^{de} lj.	Zeeklassen	Middelkerke (del Huzo)
4mei tem 15 mei	14 dagen	Allen	Week van veilig verkeer	
5 mei	Vm	2 ^{de} kleuter	MST	M. Centrum Kortrijk
6 mei	Nam	Lager	Atletiekhappening	Sportpunt Zwevegem
8 mei	Vanaf 16u	Tweede graad	Afhalen van de zeeklassers	Middelkerke (del Huzo)
9 mei	15u.	1 ^{ste} communicanten	1 ^{ste} communie	Kerk Heestert
13 mei	Nam	1 ^{ste} , 2 ^{de} , 3 ^{de} & 4 ^{de} lj.	Trefbal	OC Otegem
14 mei	Vm	Lager	Slotactiviteit 'duurzaam naar school'	Malpertus
		K2 en K3	Schoolreis	Harry Malter park
15 mei		Peuter en K1	Schoolreis	Aviflora
16 mei	15u.	Vormelingen	Vormselviering	Kerk Heestert
18mei tem 20 mei	3daagse	1 ^{ste} & 2 ^{de} lj.	Kasteelklassen	Hoogveld Veldegem
18 mei	20u.	Ouderraad	Bijeenkomst	Gemeenschapshuis Heestert
20 mei	Vanaf 13u30	1 ^{ste} graad	Afhalen van de kasteelklassers	Veldegem (Hoogveld)
21 mei	10u.	NCZ leerlingen 6 ^{de} lj.	Feest van de 12 jarigen	Stadsschouwburg Kortrijk
26 mei	Vm	4 ^{de} , 5 ^{de} & 6 ^{de} lj.	Mee met de milieuboot	Oudenaarde - Bossuit
27 mei	Nm	Lager	Lentebeker atletiek	Sportpunt Zwevegem
29 mei	15u10	Groene Voelspriet	Wandeling	Nanturdomein (oude spoorweg Moen?)
4 juni	20u.	Leden	Schoolraadbijeenkomst	Leraarskamer Vierkeerstraat
16 juni - 18 juni	3 daagse	6 ^{de} lj.	OVSG toetsen (pas op datum gewijzigd)	De Stringe Vichte
26 juni	18u30	GENODIGDEN	Getuigschriftenuitreiking	Refter Vierkeerstraat
28 juni	9u30	Allen?	Dankviering 1 ^{ste} communicanten en vormelingen	Kerk Heestert
29 juni	10u30	Lager, leerlingen RKG	Schooleucharistieviering	Kerk Heestert
30 juni	11u40	Allen (niet voor personeel)	Aanvang van de grote vakantie!	
	13u15	Personeel	Personeelsvergadering / klusjes	Vierkeer- en Gauwelstraat

BEGIN HIER



Radinka

Rob

Wij zijn Radinka en Rob, en wij gaan jullie leren hoe je voor je rug moet zorgen. We zullen jullie een paar leuke oefeningen aanleren.



De Kampioen

Eerst zal Rob jullie tonen hoe je moet staan als een kampioen!
Maak jezelf groot, sta kaarsrecht en houd je hoofd recht.
Zorg er zoals Rob voor dat je oren, schouders, knieën en enkels in een rechte lijn staan.
Maak je buik hard.

...en Radinka laat je een oefening zien die je altijd tussendoor kan doen:

De Vleugeltjes

Haal diep adem en ontspan je buik.
Rol je hoofd zijdelings van kant naar kant.
Leg je vingers in je nek en masseer die.
Ontspan nu je schouders en rol deze naar achter en naar voor.
Doe dit 15 tellen lang!



www.straightenup.be

GEZONDHEIDSPUNTJE

MAAND MEI 2009

Beste ouders,

Ook kinderen lijden vaak aan lage rugpijn, vanaf de lagere school tot de adolescentie.

Veel factoren verhogen de kans op rugpijn, zoals een slechte houding in de klas, foutief dragen van de schooltas, vermoeidheid, te weinig of te veel lichaamsbeweging.

Nochtans kan daar gemakkelijk aan worden verholpen door te zorgen voor aangepast bewegingen en een goede houding.

Straighten Up is een oefenprogramma dat slechts 3 minuten duurt.

Het is opgedeeld in drie stukken:

1. De Ster = opwarming
2. De Vliegende Vriendjes = rechte houding
3. Balans = cool down

Alle oefeningen worden begeleid door Rob en Radinka. Door deze oefeningen dagelijkse te doen onderhouden kinderen hun 'rughygiëne'

www.chiropraxie.org



Bewegen is leuk!



Radinka

Rob

Voor de ouders:

Opgepast: Deze oefeningen zijn ontworpen voor gezonde kinderen. Vraag raad aan uw chiropractor of behandelende arts mocht uw kind klagen over scherpe pijnen tijdens het oefenen.

www.straightenup.be



Straijgheten op Belgium

I. DE STERREN

DE WIEBELENDE STER



Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Spreid armen en benen zoals een ster. Adem rustig en bring een arm langzaam over je hoofd

Kantel nu langzaam naar de andere kant.
Ontspan je.
VERGEET NIET IN EN UIT TE ADEMEMI!
Herhaal 2 maal aan elke kant.



DE TOLLENDE STER

Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Spreid armen en benen zoals een ster.
Draai je hoofd om naar één van je handen te kijken. Draai langzaam je hele ruggraat en blijf naar je hand kijken die naar achter gaat.



Ontspan je.
VERGEET NIET IN EN UIT TE ADEMEMI!
Herhaal 2 maal aan elke kant.

DE GEKRUISTE STER



Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Spreid je armen en benen zoals een ster.

Houd je handen omhoog.
Bring één elleboog naar je tegenovergestelde knie.

Doet hetzelfde aan de andere kant. Herhaal 15 seconden lang. Ontspan en haal rustig adem.



goed bezig!

II. DE VLEGENDE VRIENDEN

DE AREND



Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Spreid je armen zoals Radlinka en trek je schouderbladen naar mekaar toe.
Adem in en bring je armen langzaam samen boven je hoofd. Adem uit en bring je armen langzaam naast je lichaam.

Herhaal dit 3 maal.

DE KOLIBRI

Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Houd je armen zoals Radlinka en trek je schouderbladen naar mekaar toe.
Maak kleine achterwaartse draaibewegingen met je armen en handen.

Kantel nu van links naar rechts.
Tel langzaam tot 10.



DE VLINDER



Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Leg je handen in je nek en trek je schouderbladen samen. Druk je hoofd langzaam achteruit in je handen en tel tot 2.

Ontspan, haal diep adem en herhaal dit 3 maal.

Doet enkele vliegtuigjes zoals Radlinka je liet zien in het begin, en masseer je nek zachtjes.



goed bezig!

III. BALANS

DE KOORDDANSER



Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Zet je ene voet voor de andere alsof je over een koord moet wandelen. Buig licht door je knieën, probeer je voorste knie boven de tenen te houden.

Hou dit vol en tel tot 20.

Herhaal dit met je andere voet.

DE TWISTER



Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Zet je voeten wijder dan je schouders.
Draai je lichaam rustig van kant naar kant. Laat je los meezwaaien en leun afwisselend op elk been.

Doet dit en tel tot 15.

DE DRIEHOEK

Sta als een kampioeni!
(Hoofd recht en buik hard)
Leun met je elleboog op je knie.
Adem rustig en strek je andere arm naar boven uit zodat je een driehoek vormt zoals Radlinka.

Voel je hete zijkant zachtjes rekken.
Tel tot 10 en herhaal aan de andere kant.



SHAKEN!



Schud je armen en benen los terwijl je tot 15 telt.

Dat was leuk! We zijn klaar.

Fietspool:

'Ik zou willen dat mijn kind kan meefietsen'

Naam ouder

Adres

Telefoon

E-mail.....

Kind naam leeftijd

Kind naam leeftijd

Kind naam leeftijd

Voetpool

'Ik zou willen dat mijn kind kan meestappen'

Naam ouder

Adres

Telefoon

E-mail.....

Kind naam leeftijd

Kind naam leeftijd

Kind naam leeftijd

Handtekening,