

Nieuws

Siham is zwanger en ging deze week in moederschapsrust. Dikke proficiat aan Siham! **Maya** Delaere Neiryck vervoegt ons dan weer om dit op te vangen. Wat verder in deze nieuwsbrief vind je haar voorstelling.



Verder hebben we heel **groot nieuws!**

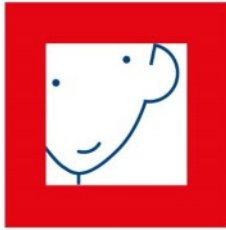
We zijn zeer verheugd te mogen zeggen dat Kind en Gezin ons extra plaatsen heeft toegekend. **Vanaf 1 juni 2024** mogen we 74 kinderen opvangen in plaats van 60 kindjes op de dag van vandaag. Een heuse uitbreiding dus, en een serieuze kans en uitdaging die we met beide handen zullen vastpakken. In samenspraak met de Poerderie gaan we in eerste instantie opvang bieden aan de kindjes die nu in de regenboogklas zijn. We zijn momenteel aan het kijken hoe we alles zullen organiseren en regelen. Het spreekt voor zich dat dit ook gevolgen zal meebrengen voor de andere groepen, maar we brengen jullie daarvan zeker tijdig op de hoogte. Eén ding is zeker: we garanderen nog altijd kwaliteitsvolle opvang voor jullie kinderen.

Zomermenu

Vanaf woensdag 22 mei starten we met de nieuwe zomermenu.

ZOMERMENU ALGEMEEN 2024 (kinderen jonger dan één jaar)					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
W E E K 1	< 6 md Rijst - wortel	< 6 md Aardappel - knolselder	< 6 md Aardappel - pastinaak	< 6 md Pasta - courgette	< 6 md Aardappel - broccoli
	> 6 md Rijst - wortel Kalkoenfilet	> 6 md Aardappel - knolselder Rode linzen	> 6 md Aardappel - pastinaak Filet américain	> 6 md Pasta - courgette Quornblokjes	> 6 md Aardappel - broccoli Vis
W E E K 2	< 6 md Couscous - bloemkool	< 6 md Pasta - venkel	< 6 md Aardappel - prinsessenbonen	< 6 md Aardappel - spinazie	< 6 md Aardappel - koolrabi
	> 6 md Couscous - bloemkool Varkenshaasje	> 6 md Pasta - venkel Quorn	> 6 md Aardappel - prinsessenbonen - kip	> 6 md Aardappel - spinazie Zalm	> 6 md Aardappel - koolrabi Tofu
W E E K 3	< 6 md Rijst - wortelen	< 6 md Aardappel - pastinaak	< 6 md Aardappel - prei	< 6 md Aardappel - koolrabi	< 6 md Pasta - groentemix
	> 6 md Rijst - wortelen Rundsvlees	> 6 md Aardappel - pastinaak Kabeljauw	> 6 md Aardappel - prei Quorn	> 6 md Aardappel - koolrabi Ham	> 6 md Pasta - groentemix Ei
W E E K 4	< 6 md Tarwe - tomaat	< 6 md Rijst - zoete aardappel	< 6 md Aardappel - komkommer	< 6 md Aardappel - rode biet	< 6 md Aardappel - aubergine
	> 6 md Tarwe - tomaat Kipfilet	> 6 md Rijst - zoete aardappel Quorn	> 6 md Aardappel - komkommer Zalm	> 6 md Aardappel - rode biet Kalkoen	> 6 md Rijst - aubergine Tofu

ZOMERMENU ALGEMEEN 2024 (kinderen ouder dan één jaar)					
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
W E E K 1	Rijst Tomaten - wortelen Kalkoenfilet	Aardappel Knolselder - rapen Witte bonen	Aardappel Appelmoes Hamburger	Pasta Courgette - tomatensaus Quornblokjes	Aardappel Broccoli Viskroketjes
	<u>Vieruurtje</u> Boterham - smeerkaas + fruit	<u>Vieruurtje</u> Yoghurt + fruit	<u>Vieruurtje</u> Boterham - honing + fruit	<u>Vieruurtje</u> Milkshake + fruit	<u>Vieruurtje</u> Melkbrood + fruit
W E E K 2	Couscous Bloemkool Varkenshaasje	Vegetarische spaghetti	Aardappel Prinsessenbonen Kip	Puree Spinazie Zalm	Aardappel Koolrabi - tomatensaus Groene linzen
	<u>Vieruurtje</u> Boterham - perensiroop + fruit	<u>Vieruurtje</u> Peperkoek + fruit	<u>Vieruurtje</u> Boterham - confituur + fruit	<u>Vieruurtje</u> Yoghurt + fruit	<u>Vieruurtje</u> Rozijnenbrood + fruit
W E E K 3	Rijst Wortelen Rundsvlees	Aardappelen Pastinaak Kabeljauw	Aardappelen Prei - bloemkoolsaus Vegetarische burger	Aardappel Rode kool - appel Kippenworst	Macaroni Groentemix Eitjes
	<u>Vieruurtje</u> Boterham - honing + fruit	<u>Vieruurtje</u> Yoghurt + fruit	<u>Vieruurtje</u> Boterham - smeerkaas + fruit	<u>Vieruurtje</u> Vanillepudding + fruit	<u>Vieruurtje</u> Melkbrood + fruit
W E E K 4	Tarwe Tomaten - bloemkoolsaus Kipfilet	Rijst Zoete aardappel Vegetarische groenteballetjes	Aardappel Komkommer Zalm	Aardappel Rode biet Kalkoenrollade	Aardappel Aubergine - tomaat Tofu
	<u>Vieruurtje</u> Boterham - confituur + fruit	<u>Vieruurtje</u> Rijstwafel + fruit	<u>Vieruurtje</u> Boterham - perensiroop + fruit	<u>Vieruurtje</u> Yoghurt + fruit	<u>Vieruurtje</u> Rozijnenbrood + fruit



Wist-je-dat?

Wist je dat we controle kregen van de Voedselinspectie en we al ons punten kregen! Ze waren vooral onder de indruk over de uitwerking van de voedselintoleranties en de allergenen. Een pluim dus op de hoed van ons keukenteam en Liezelot!



Wist-je-dat?



Wist je dat het dat de week van 16 tot en met 23 mei gekend staat als de week van de opvoeding? Deze jaarlijkse campagne wil opvoeden en ouderschap zichtbaar en bespreekbaar maken. Ook het '**Huis van het Kind**' in **Kortrijk** organiseert tijdens deze week allerlei initiatieven. Ze houden onder andere een **opendeurdag** op **zaterdag 25 mei**. Als partner van Huis van het Kind, zullen wij met Auricula ook aanwezig zijn in de voormiddag van 10u-12u. Iedereen dus van harte welkom! Hierna vind je nog wat meer informatie over de opendeurdag en de andere initiatieven.

Opendeurdag Huis van het Kind



**OPENDEURDAG HUIS
VAN HET KIND KORTRIJK**

Zaterdag 25 mei
Dam 8a, Kortrijk





10u tot 12u animatie voor 0 tot 6 jarigen	13u30 tot 17u animatie voor 6 tot 12 jarigen
Game of toddlers TikTak Poppenkast Timmerdorp voorleesuurkje Crime ...	Timmerdorp Puzzelwedstrijd Spelothek stickers ontwerpen oké workshop ...

Met doorlopend gratis ijsje en koffie van de
Koffiequeen



Op **zaterdag 25 mei** zet Huis van het Kind Kortrijk NOG meer zijn deuren open! Kom langs en beleef een leuke en boeiende dag met tal van activiteiten:

In de **voormiddag** focussen we op de kinderen tussen 0 en 6 jaar. De bib komt voorlezen, game of toddlers zal er zijn, er is een poppenkast, een tic-tac voorstelling, Auricula voorziet een activiteit voor de kinderen met scheerschuim en geeft informatie over inclusie. Vrije inloop tussen 10u en 12u.

In de **namiddag** focussen we op de kinderen tussen 6 en 12 jaar. De bib voorziet een workshop 'maak zelf je sticker', er is een puzzelwedstrijd, een ouder-kind workshop ... Vrije inloop tussen 14u en 17u. Enkel inschrijven voor de ouder-kind workshop.



WORKSHOPS IN KADER VAN WEEK VAN DE OPVOEDING - deel 1

Inschrijven voor deze workshops doe je via <https://www.kortrijk.be/vandeopvoeding>



21 mei - WORKSHOP - Puberteit zonder spijt

GRATIS - aanvang om 19u30

Organisatie: CAW Zuid-West-Vlaanderen

Locatie: Huis van het kind - Dam 8a - Kortrijk

“Hoe maak ik goede afspraken met mijn puber?” “Hoe vind ik het evenwicht tussen loslaten en beschermen?” “Hoe ga ik in gesprek over het experimenteergedrag van mijn puber?” “Wat met de invloed van (foute) vrienden op mijn puber?” Herkenbaar voor jou? Nood aan uitwisseling met andere ouders? Honger naar bruikbare tips? Schrijf je dan in voor de interactieve bijeenkomst PUBERTEIT ZONDER SPIJT.

22 mei - WORKSHOP - 'Voorlezen met een boekje in een hoekje'

GRATIS - 16u -17u

Organisatie: openbare bibliotheek Kortrijk

Locatie: centrale bibliotheek - Leiestraat 30 - Kortrijk

Hoe kan je voorlezen aan jonge kinderen en welke boekjes zijn daarvoor geschikt? Dat kom je te weten in deze interactieve workshop. Een doos vol mooie boeken en aandacht voor je kind: meer hebben we niet nodig. Tijdens deze Boekenbeertjesactiviteit zingen we samen, spelen we schootspelletjes en gaan de kinderen vrij op ontdekking. Spontaniteit is het sleutelwoord. Je krijgt onderweg heel wat tips om zelf aan de slag te gaan.

22 mei - WORKSHOP - EHBO bij kinderen

GRATIS - 19u30 tot 20u45

Organisatie: ECK 'de wieg'

Locatie: Huis van het kind - Dam 8a - Kortrijk

Ben je ouder, grootouder of zorg je regelmatig voor kinderen en weet je eigenlijk niet goed wat je moet doen als het kind zich bijvoorbeeld verslikt of plots bewusteloos valt? Dan is deze infosessie er ééntje voor jou. We overlopen wat te doen bij verstikkingsgevaar en wanneer je kind in levensgevaar is. Je leert de richtlijnen rond levensreddende handelingen en we demonstreren de reanimatietechnieken op poppen. Je kan nadien zelf oefenen als je dat wenst.

WORKSHOPS IN KADER VAN WEEK VAN DE OPVOEDING - deel 2

Inschrijven voor deze workshops doe je via <https://www.kortrijk.be/vandeopvoeding>

23 mei - WORKSHOP - 'Orde in de chaos'**GRATIS - 19u30 - 21u30****Organisatie: CM****Locatie: Huis van het kind - Dam 8a - Kortrijk**

Kinderen krijgen heeft een grote impact op je leven. Vind jij het moeilijk om orde in de chaos te vinden? Heb jij wel voldoende tijd voor jezelf? Tijdens deze interactieve workshop vertelt de CM-gezondheidsconsulent wat positieve gezondheid voor jou en je gezondheid kan betekenen

25 mei- WORKSHOP - Ouder-kind workshop Osio**GRATIS- 14u-15u30/15u30-17u****Organisatie: Osio****Locatie: Huis van het kind - Dam 8a - Kortrijk**

De sessie zet in op het leren kennen en aangeven van grenzen, maar ook bewustwording van het eigen lichaam. Concepten als stevig staan, lichaamstaal en mentale kracht worden getraind met interactieve methodieken en reflectie.

Deze sessies zijn gericht op één ouder samen met één kind (3e-6e leerjaar) om samen aan de slag te gaan.





Zonnehoedjes en zonnecrème



Nu het wat mooier weer begint te worden vragen wij om met enkele zaken rekening te houden om zo veel en zo vlot mogelijk buiten te kunnen spelen.

⇒ Elk kindje heeft een **genaamtekend zonnepetje/zonnehoedje** in de opvang. Dit blijft dan ook in de opvang zodat het er altijd is.



⇒ Als er een zonnige dag wordt voorspeld wordt er vanuit gegaan dat uw kindje reeds 's morgens **thuis** werd ingesmeerd met zonnecrème. Wij smeren de kinderen 's middags opnieuw in na hun dutje.



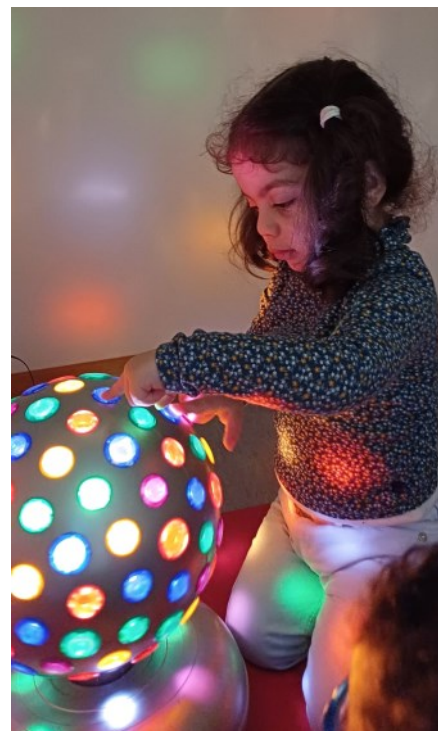
⇒ Doe je kindje het liefst **speelkieren** aan die mogen vuil en nat worden want buiten spelen vinden we heel belangrijk!

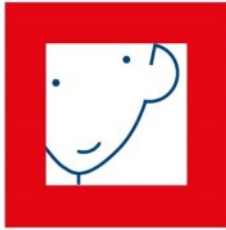
Snoezelruimte



Onze snoezel ruimte is terug van weggeweest. Er kwamen brandwerende gordijnen en hij werd terug gezellig ingericht.

De kinderen kunnen dus terug in kleine groepjes gaan snoezelen.





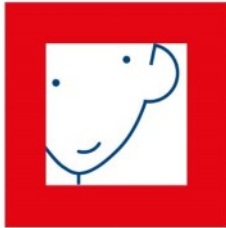
Welkom Maya!



Hallo! Ik ben Maya, geboren en getogen in Kortrijk. Ik heb in het secundair de richting verzorging gevolgd en daarna heb ik een 7e specialisatiejaar kinderbegeleider gedaan.

Ik heb een voorliefde voor bakken en koken, het liefst zo gek mogelijk! Ook ga ik heel graag en vaak gaan babysitten, dit doe ik al vanaf mijn 13e. Tot snel!

Maya



Slapen in de opvang

Enkele kinderbegeleidsters en Liezelot, onze verpleegkundige, volgden de webinar 'Slapen thuis en in de opvang' georganiseerd door Kind en Gezin. Omdat er nogal wat misopvattingen bestaan over slapen bij jonge kinderen willen we jullie laten meegenieten van wat we geleerd hebben.



⇒ Slapen is een groeiproces

- Vlot slapen vraagt de nodige tijd, evolutie naar een meer regelmatig slaappatroon.
- Regelmatig wakker worden hoort erbij. Jonge kinderen slapen korte cycli, wat maakt dat ze meer kans hebben om wakker te worden. **Cyclus bij jonge kinderen duurt 45 à 60 minuten.** Cyclus bij volwassenen duurt 90 à 120 minuten.
- Jonge kinderen kunnen lange tijd door de nacht regelmatig wakker worden. **Gebroken nachten zijn normaal:** alleen al dit te weten, kan ervoor zorgen dat de frustratie minder wordt.

⇒ Leren slapen vraagt tijd, hulp en oefening

Leeftijd	%<6u onafgebroken slapen	%<8u onafgebroken slapen
6 maanden	37,6%	57%
12 maanden	27,9%	43,4%

Het is normaal dat jonge kinderen nood kunnen hebben aan hulp om (terug) in slaap te vallen. Omgaan met rust en onrust vinden, is een te ontwikkelen vaardigheid (vergelijk het met hulp krijgen bij het leren fietsen).

⇒ Verwachting t.o.v. realiteit

Elk "sprongetje", "evolutie" heeft een grote impact want er zijn nooit zoveel veranderingen als in het eerste levensjaar. Probeer "mee te veren" met de kinderen. Slapen gaat met ups en downs en gaat niet in een rechte lijn vooruit.

⇒ Hoeveel uren slaap heeft een kind nodig?

Dit is wisselend en individueel, er is een heel brede variatie. Elk kind is anders. Slaap ontwikkelt bij elk kind dan ook anders.



Slapen in de opvang

Enkele tips:

⇒ **Tip 1: Inspelen op de noden van het kind**

Zit mijn kindje goed in zijn vel? Is het vrij van ongemakken? Heeft het geen pijn? Is het eetpatroon in balans? Genoeg bewegen en buiten komen is belangrijk voor de slaap.

⇒ **Tip 2: Flexibel dagritme**

Goed slapen begint overdag. Ritme en structuur overdag werkt co-regulerend. Een schema kan ondersteunend zijn, maar is geen doel op zich. Op tijd naar bed brengen is belangrijk en hierbij inspelen op de slaapsignalen (het huilen vóór zijn). Het belang van voldoende slaap respecteren, het te lang wakker houden of te snel naar bed brengen maken het moeilijker om in te slapen.

⇒ **Tip 3: Slaapritueel**

- Breng rust
- Geef duidelijkheid en voorspelbaarheid
- Koestertijd
- Zorg voor een veilig gevoel
- Kans tot 1-op-1 contact
- Een houvast voor jezelf



Inspiratie voor een fijn bedritueel: flesje, verluieren, slaapzak, lichten dimmen, gordijnen dicht, muziekje, massage, wiegen, (voel)boekje voorlezen, (slaap)liedje zingen, gesprekje over de dag, slaapwel aan de beren, een kus of een knuffel...

⇒ **Tip 4: Slaapgewoontes oefenkansen**

Het kind kansen geven om te oefen om zelf tot rust te komen en in te slapen. De nodige ruimte en hulp geven door rustbrengers of slaapassociaties in te zetten. Het kind zachtjes laten wennen aan slapen in een bedje. Samen slaapgewoontes veranderen: stapsgewijs, aanmoedigen en emoties opvangen.

⇒ **Tip 5: Veilige slaapplek (maatregelen wiegendoodpreventie)**

⇒ **Tip 6: Ouders en zorgverstrekkers in balans**

Zorg voor jezelf en elkaar. Kalmerende gedachte bv. je "slaapmantra" (een positieve gedachte waar je zelf rustig van wordt). Helpende handen zijn belangrijk: durf hulp te vragen en te aanvaarden

Bespreek het slaapritueel thuis en in de opvang met elkaar. Bekijk samen gewoontes en rustbrengers die haalbaar zijn. Tijd geven aan elkaar en de opvang om te wennen.

Vlot het inslapen niet? Maak een plan en wissel uit over praktische mogelijkheden om slapen te ondersteunen. Vorm een team en ondersteun elkaar: communicatie is heel belangrijk! Zoek naar de middenweg.