



Belangrijke data

Di 5 dec	Sint op school en continu-rooster tot 14.00
Woe 6 dec	Vrij!
Ma 11 dec	MR vergadering
Di 12 dec	Mogelijke stakingsdag

Nieuws van de directie

Beste ouders/verzorgers,

Nog één week en dan zal Sinterklaas als het goed is ook een bezoek gaan brengen aan De Piramide. Wat is dat toch altijd een gezellige periode. De school is mooi versierd en er hangt een fijne sfeer. Ik ben ook heel benieuwd hoe de tentoonstelling van alle surprises van de bovenbouw er dit jaar uit komt te zien. Neem gerust vanaf vrijdag een kijkje in de aula! Ik wens iedereen een hele fijne decembermaand toe.

Louise Strijk

Sinterklaas op school – 5 december

Sinterklaas is goed aangekomen in ons land en op dinsdag 5 december brengt hij aan onze school een bezoek. Rond 8.30 uur heten we de Sint welkom in het park. Wij verzoeken u vriendelijk om uw kind tijdig in de klas te brengen. Vanwege de drukte vragen wij u, om aan de rand van het park te gaan staan. Uw kind heeft voor deze dag gewoon een pauzehapje nodig.

Om 12.00 uur gaan we in de klassen pannenkoeken eten. Hiervoor brengen de kinderen een bord, mok en bestek mee in een plastic tas, graag alles voorzien van naam. Dit mag vanaf **woensdag 29 november**. De kinderen die geen pannenkoeken lusten, nemen zelf van thuis een lunchpakketje mee. Aan u vragen wij om deze pannenkoeken voor ons te bakken. Zoals u wellicht gezien hebt, kunt u zich hiervoor inschrijven op de intekenlijst bij de klassen. Om 14.00 uur zijn de kinderen uit. Wij wensen iedereen een hele fijne Sinterklaastijd!

Kerstviering op school - 21 december

Het lijkt misschien nog wat vroeg, maar ook de voorbereidingen voor het kerstviering zijn al in volle gang. Woensdag 6 december ontvangen alle ouders een brief met informatie over deze activiteit. Wij willen u er alvast op attenderen dat **de kerstviering van 17.00-18.30 uur duurt** en niet van 17.00-19.00 uur zoals op de kalender vermeld staat.





Hartelijk dank!

Namens de oudervereniging hartelijk dank voor de hulp bij het versieren van de school. De opkomst was enorm. Waar we normaal vier dagen over doen, was nu in een ochtend gepiept!

De Designweek

De DesignWeek zit erop en wij kijken terug op een hele leuke en leerzame week. Iedereen heeft enthousiast en hard gewerkt en er zijn prachtige oplossingen bedacht door de kinderen.



**DESIGN
WEEK@
SCHOOL** *Naar een duurzame
samenleving met 21^{ste}
eeuwse vaardigheden*

Bij het organiseren van een DesignWeek@School kunnen we niet zonder de hulp van ouders. Mede dankzij u was het een geslaagde week en hebben we veel enthousiaste reacties mogen ontvangen.

We willen u dan ook namens het hele team van DesignWeek@School ontzettend bedanken voor uw inzet!

Trainingscentrum CJG

De Centra Jeugd en Gezin van de gemeenten 's-Hertogenbosch, Vught, Haaren, Boxtel en Sint-Michielsgestel hebben een gezamenlijk "Trainingscentrum Jeugd en Gezin". Het trainingscentrum biedt een preventief aanbod van individuele trainingen en groepstrainingen. Dit is een **gratis** aanbod voor kinderen en jeugd vanaf 4 jaar. De trainingen zijn bedoeld voor kinderen vanaf 4 jaar met een bepaald soort gedrags- of ander probleem dat met een (groeps)training opgelost kan worden. Een van de trainingen die gegeven wordt is KIES. KIES is een spel- en praatgroep voor kinderen van gescheiden ouders en van ouders die gaan scheiden.

Voor alle vragen kunt u contact opnemen met de intern begeleider van onze school (Marieke Ligtenberg en Saskia van den Berg), het CJG: tel. nr.: 0800-6441414 of op de site www.cjgdemeierij.nl/CJG-Vught en www.regionaaltrainingscentrum.nl



**centrum voor
jeugd en gezin**
Vught





Good Moves hulp gezocht

Al jaren organiseren wij met onze school de dansvoorstelling: Good Moves. Ook dit schooljaar gaan wij met de groepen 8 op dinsdagavond 10 april, in theater de speeldoos, ons uiterste best doen om voor een goed doel zoveel mogelijk geld bij elkaar te dansen.



Good Moves wordt mede mogelijk gemaakt door sponsoring van verschillende bedrijven. Zo werden ook onze posters en flyers, de afgelopen jaren, door Holland Vormgevers gesponsord. Hier nogmaals onze dank voor.

Wij zijn echter voor dit jaar (en aankomende jaren...) op zoek naar een andere vormgever, die ons kosteloos kan helpen, om de poster/ flyer weer up to date te maken voor onze Good Moves editie 8.

Wat houdt het in:

- De bestaande poster/ flyer updaten, dit wil zeggen, datum, goede doel e.d. aanpassen.
- Logo's van bedrijven die sponsoren op de poster plaatsen.

Ziet u dit zitten en wilt u ons helpen, dan kunt u contact opnemen met Eefje van Lith, via e.van.lith@obs-depiramide.nl. Zij maakt dan een afspraak met u om het een en ander te bespreken en hierover afspraken te maken.

Armoede en kinderen; ook in Vught

In Vught leven ongeveer 400 kinderen in armoede. Dat betekent dat het gezin waarin zij leven minder dan 110% van de bijstandsnorm als inkomen hebben. Voor deze kinderen en hun gezinnen zijn er allerlei financiële regelingen via de gemeente aan te vragen. En er zijn veel organisaties in Vught die financieel bijdragen aan projecten voor kinderen in armoede. Zoals het [kindpakket](#) van de gemeente of stichting Leergeld, waar ouders voor hun kinderen een laptop of een fiets kunnen aanvragen. Het Jeugdsportfonds of het Jeugdcultuurfonds draagt financieel bij als ouders de contributie van een sportclub of de pianoles niet kunnen betalen. De voedselbank kennen we allemaal, maar in Vught hebben we stichting Mariton, die pakketten maakt voor gezinnen die net buiten de regeling van de voedselbank vallen, maar wel degelijk elke maand geld te kort te komen.



Het is mijn taak verbindingen te leggen tussen alles wat we in Vught te bieden hebben. Daarvoor ben ik ten eerste in gesprek met de doelgroep, kinderen en hun ouders. Zij kunnen mij als geen ander vertellen wat zij nodig hebben en wat ik daarin voor hen kan betekenen. Ik ga er ook voor zorgen dat informatie wordt afgestemd op de doelgroep en beter te vinden is. Daarnaast gaan organisaties beter met elkaar samenwerken, zodat de totale leefsituatie van de gezinnen in kaart komt en de hulp veel beter op hen afgestemd wordt.





Er is echter ook nog een hele groep mensen in Vught die elke maand net wel of net niet de eindjes aan elkaar weten te knopen. Zij staan in geen enkel systeem, maar hebben misschien ook behoefte aan hulp. Wees u daar bewust van als het gesprek over geld, vakantie, Sinterklaas of iets dergelijks gaat.

Voor meer info: (www.wegwijsplus.vught.nl)

Nieuws betreffende kerstschaatsen

Kerstschaatsen voor kinderen, op 27, 28 en 29 december 2017. Voor meer informatie over het schaatsen in het Sportiom klikt u [hier](#)

MOVE Vught

Voor de laatste info van Move, ga naar de [website](#). Nieuw bij MOVE Vught is de MOVE Academy. Tijdens de MOVE Academy kun je komen sporten bij een van de deelnemende verenigingen. Wil jij een keer een nieuwe sport proberen of wil je gewoon lekker sporten of wil je oefenen aan je skills? Dit vindt plaats op dinsdagmiddag.

Bewegen hand in hand met gezondheid

Hierbij weer een inspirerende artikel namens een van onze ouders.

In 2016 had bijna de helft (49,2%) van de Nederlandse volwassenen overgewicht. In de afgelopen jaren is dit percentage alleen maar toegenomen. Overgewicht is ook een steeds groter probleem bij kinderen. In 2016 stond het percentage van kinderen (4 - 16 jr) met overgewicht op 13.6% (CBS, 2016).

Maar wat is nou de oorzaak van overgewicht? Het zijn vaak meerdere factoren welke kunnen zorgen dat iemand overgewicht heeft.

- Hoge inname van voedsel met een hoge energiedichtheid (koek, snoep, chips, etc.)
- Lage inname van voedingsvezels
- Lage inname van groente en fruit
- Hoge inname van suikerhoudende frisdrank/vruchtensap
- Obesogene omgeving (bijv. televisie kijken, computeren, reclame, portiegrootte, maaltijdfrequentie)
- Te weinig beweging
- Slechts bij 2,5% wordt overgewicht veroorzaakt door genetische factoren

Vooral bewegen krijgt de laatste tijd flink de aandacht. En niet zonder reden.

Te weinig bewegen veroorzaakt namelijk regelmatig meer dan alleen overgewicht. Denk hierbij aan hart- en vaatziekten, (borst)kanker, depressie, valincidenten bij ouderen, diabetes type 2, beroerte en





osteoporose. Ook voor kinderen is meer bewegen goed. Het is daarom niet vreemd dat er ook voor kinderen een norm is die veel lijkt op die van de volwassenen.

Voor kinderen van vier tot en achttien jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- *Bewegen is goed, meer bewegen is beter.*
- *Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.*
- *Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.*
- *En: voorkom veel stilzitten.*

(Gezondheidsraad, 2017).

Dit artikel is geschreven door Koen Mickers. Koen is Personal Trainer en Lifestyle Coach bij Activation Personal Training in Vught. Voor meer informatie ga naar www.activation.nu

Kerkkoor



Heb je vorig jaar uit volle borst meegezongen in het koor of vanuit de kerkbanken? Zing dit jaar dan weer mee! In de gezinsviering van 19:00u op Kerstavond op 24 december in de Heilig Hart Kerk. De repetities zijn op vrijdagavond 8, 15 en 22 18:30-19:25u in de kerk. Aanmelden kan bij: kerstkkoor.edithstein@yahoo.com

Handig!

Veranderingen in uw gegevens zoals een nieuw mobiel nummer of een verhuizing kunt u heel gemakkelijk doorgeven via het [ouderportaal](#). Denk hierbij ook aan het aanpassen van het noodnummer wat gebeld wordt als ouders of verzorgers niet bereikbaar zijn. In het [ouderportaal](#) kunt u ook alle aankomende studiedagen of roostervrije dagen terugvinden.

Heeft u geen link ontvangen voor het inloggen op het [ouderportaal](#)? Neem even contact op met [Marco van Bergen](#). Of kom even langs op de administratie.

Hier kunt u ook het formulier voor het aanvragen van verlof inleveren. Deze kunt u onder de trap bij de hoofdingang vinden of op onze [site](#). Vergeet u niet om de broertjes en zusjes op tijd in te schrijven op onze school? Het inschrijfformulier kunt u onder de trap vinden of op de [site](#) en kunt u bij Marco inleveren.

