



Berchem



JEUGDDIENST BERCHEM PRESENTEERT

#BuitenInBerchem



Colofon

Deze brochure is een gratis uitgave van het district Berchem. Heb je vragen of opmerkingen? Stuur dan een mail naar communicatie.berchem@antwerpen.be

Verantwoordelijke uitgever:

Ann De Potter, Grotesteenweg 150,
2600 Berchem

Wettelijk depotnummer: D/2021/0306/41

De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- of zetfouten uit.

INHOUD

Wedstrijd voor kinderen	4
Wedstrijd voor tieners	5
Inspiratie voor een buitenspeeldag	6
Tijd om te smullen	19
Bijzondere bijen	26
Bouw zelf	28
Balspelen	32
Een goed gesprek	33
Skate on tour	34
Among us	36
Buiten in Berchem: ontdek jouw buurt	38
Uitknipelementen	44

TEKENWEDSTRIJD

Achteraan in dit boekje kan je enkele tekenblaadjes uitknippen. Die kan je gebruiken om mee te doen aan onze superleuke tekenwedstrijd!

Wat moet je doen?

1. Wandel langs de speelterreinen in Berchem.
2. Maak een mooie tekening van jouw droomspeeltuin.
3. Stop de tekening voor 21 mei in de brievenbus van:
Jeugddienst Berchem, Lange Pastoorstraat 28

Wat kan je winnen?

Doe je mee met onze wedstrijd? Dan maak je kans op verschillende leuke prijzen zoals een strandspeelset, springtouw, springbal en diabolo. Of misschien kaap je onze hoofdprijs wel weg? Een **superleuke step**!



#BUITENINBERCHEM WEDSTRIJD

Deel jouw favoriet buitenmoment met ons!

Plaats jouw beste foto voor 21 mei op **Instagram** met de hashtag **#buiteninberchem**.

Zo maak je kans op een van onze prijzen: een badmintonset, petanqueset, kubbspel, gevulde picknickmanden,... Of wie weet win je wel de hoofdprijs: een **bluetooth speaker**.





Leuke ideeën voor een fantastische buitenspeeldag

SPELEN MET BELLEN



Bellenslang

We maken onze eigen bellenslang. Snijd op voorhand van enkele plastic flessen de onderkant af. Trek een sok over de onderkant en maak deze goed vast met een dikke rekker. Maak in een kommetje een mengsel van afwasmiddel en water. Roer goed. Dop de sok in het zeepsop en blazen maar!

Bellenschilderij

Wat denk je van een echt bellenblaasschilderij? Doe in verschillende potjes verf met water een druppel afwasmiddel. Meng goed. Blaas met een rietje in het mengsel tot de bellen net boven de rand van het kommetje komen. Maak dan met stevig papier voorzichtig een afdruk van de bellen. Doe dit verschillende keren met verschillende kleuren. Zo krijg je een prachtig schilderij.

Maak de kinderen zeker duidelijk dat ze niet mogen zuigen aan de rietjes! Zo krijgen ze verf in de mond.

Bellenblaasstok maken en bellen blazen

Maak jouw eigen bellenblaasstok. Dat is eigenlijk heel simpel. Je hebt er maar 2 dingen voor nodig: pijpenragers en strijkparels. Maak aan de bovenkant van je pijpenrager een cirkel en draai deze stevig vast. Schuif nu verschillende kleuren strijkparels over de rest van de pijpenrager ter versiering. Eindig met het laatste stukje pijpenrager naar boven te plooien zodat de strijkparels vast zitten. Klaar!

Nu kan je experimenteren met bellenblazen met jouw eigen bellenblaasstok. Zet verschillende potjes klaar met een mengsel met water en afwaszeep. Wie kan de grootste bellen blazen? Of de meeste?

WE VERTREKKEN OP PIJLENTOCHT!

Splits je op in 2 groepen. Zorg er wel voor dat in elke groep minstens één volwassene zit.

Groep 1 vertrekt als eerste en neemt krijt mee.

Aan elke splitsing tekent Groep 1 pijlen op de grond die de richting van de route aangeven.

Na een afgesproken tijd of signaal volgt Groep 2 de pijlen om op de eindlocatie te geraken.

Op de eindlocatie verstoopt Groep 1 zich en moet Groep 2 hen hier zoeken.

Draai na afloop de rollen om voor een nieuwe wandeling!

Leuke variant

Schrijf bij een splitsing ook een leuk opdrachtje voor het andere team.

Wat heb je nodig?

- ✓ krijt
- ✓ wandelschoenen

Maak je het graag wat moeilijker?

Verdeel je in 2 groepen en spreek een speelgebied af. Beide groepen vertrekken in een andere richting en tekenen op iedere splitsing een pijl van de richting waarin ze gaan.

Komt een groep op een splitsing waar al een pijl staat, mag deze groep niet in dezelfde richting verder gaan. Enkel een andere richting die nog mogelijk is, kan dan.

Een groep wint wanneer de andere groep op een splitsing komt waar ze geen enkele kant meer uit kunnen.



HALT!

EN VOER DE OPDRACHT UIT!



Spring 10 keer



Zing een liedje



Verzin een toverspreuk



Klap 20 keer in je handen



Doe 5 dieren na

Sta 1 minuut op 1 been



Doe samen een dansje



**Neem een
blad papier, schrijf er
een leuke opdracht op en hang
hem voor jouw raam.**

Ouders en kinderen die langs komen lopen
tijdens hun wandeling hebben zo
iets leuk om te doen!
Maak je zelf een wandeling? Kijk dan goed in
het rond of je geen affiche ziet hangen. Stap er
niet zomaar voorbij, maar voer de opdracht
uit!

Op deze pagina lees je alvast
enkele leuke voorbeelden!

Ga op zoek naar de dingen op deze bingokaart.
Heb je er 5 op een rij? Roep dan zo luid als je kan:

BINGO!

		BINGO		

MAAK ZELF EEN BLOTEVOETENPAD

Een blotevoetenpad is een wandelpad dat je loopt op jouw blote voeten. Je komt over verschillende ondergronden zodat je met je blote voeten kunt ervaren hoe zand, water en stenen onder je voeten voelen. Je vindt een blotevoetenpad op verschillende plekken in de natuur, maar je kan er ook zelf één maken: in jouw tuin, in het bos of park in de buurt. Alles kan!



Voor een blotevoetenpad in het bos of park gebruik je alleen maar natuurlijke elementen. Maak met behulp van takken verschillende 'vakken' die je vult met natuurlijke materialen.

Voor een blotevoetenpad in jouw eigen tuin, is het handig om iets te gebruiken waar je de materialen in doet. Zo blijft alles min of meer op zijn plaats. Wat je gebruikt, moet natuurlijk wel groot genoeg zijn om een voet in te plaatsen. Waarschijnlijk heb je niet van één ding massa's in huis, dus een combinatie is natuurlijk prima! Eventueel kan je ook een afdekzeil gebruiken, maar dan zal alles zich veel sneller mengen.

Wat heb je nodig?

- ✓ kommen
- ✓ plastic opbergbakken
- ✓ houten kratjes of kisten
- ✓ kartonnen dozen
- ✓ oude speeltegels (hier kan je materiaal op vastkleven)

BOOMGEZICHTEN

Stap 1: Zoutdeeg maken

Voor we op zoek gaan naar de perfecte boom, maken we eerst een portie zoutdeeg (als je klei in huis hebt, kan je dit ook gebruiken en deze stap overslaan).

Wat heb je nodig?

- ✓ 1 kopje zout
- ✓ 3 koppen bloem (geen zelfrijzende bloem)
- ✓ 1 kop water
- ✓ scheutje olijfolie
- ✓ mengkom

1. Meng het water en het zout in de grote kom.
2. Voeg beetje bij beetje bloem toe en kneed het deeg met je handen.
3. Giet een eetlepel olie op het deeg en kneed alles goed samen.
4. Als het geheel te korrelig is, voeg dan nog enkele druppels water toe. Als het te nat is, voeg dan een heel klein beetje bloem toe.



Stap 2: Op zoek naar een boom

1. Ga op zoek naar een geschikte boom. Misschien is dit je eigen tuin, in je straat of het park?
2. Geef de bomen een gezicht met het zoutdeeg en allerlei materialen die je kan vinden: blaadjes, nootjes, takken,...
3. Kneed het deeg tot het zacht is. Je kan je bol deeg gewoon platduwen op de boom en hier allerlei materialen induwen en tekenen met een stokje. Of je kan de ogen, neus of mond apart maken en op de boom kleven.
4. Gebruik alleen natuurlijk materiaal en geen plastic!
5. Laat de boomgezichten hangen en ga een paar dagen later nog eens kijken.



KUNST MET KRIJTJES

Omtrekken krijten

Ga op de grond liggen en laat iemand anders de omtrek van jouw lichaam tekenen. Geef de getekende figuur daarna een leuk kapsel, gezicht en toffe kleren. Misschien is het wel leuk om eens vleugels of een gekke staart te hebben?



Achtergrond krijten

Zoek voorbeelden op van 'sidewalk chalk art' op het internet of blader eens door jouw favoriete boeken. Kies een omgeving waar je wel eens naartoe wil ontsnappen. Misschien diep in de zee? Op een tropisch eiland? Of tussen de maan en de sterren? Laat jouw fantasie de vrije loop!

Teken de omtrekken van wat je wil tekenen en kleur het daarna in. Leg je daarna in de tekening en laat iemand op een stoel gaan staan om een foto te nemen.

Ook leuk!

Maak een boodschap voor jouw oma en opa en stuur de foto door!

KRIJT UIT DE IJSTIJD

Let op, maak jouw ijskrijtjes een dag van tevoren!

Wat heb je nodig?

- ✓ ijsblokjesvormpjes
- ✓ water
- ✓ maizena
- ✓ kleurstof

1. Meng gelijke hoeveelheden water en maizena tot een papje.
2. Doe verschillende kleuren en verhoudingen kleurstof in ijsblokjesvormpjes.
3. Vul de vormpjes met het maizena-watermengsel.
4. Meng met een kleine lepel of stokje de kleuren er goed door.
5. Zet in de diepvries.

Haal de volgende dag de ijsblokjes uit de vorm en ontdek wat je er allemaal mee kan doen. Welke kleuren zie je als de blokjes smelten? Welke tekeningen kan je ermee maken met jouw handen, penselen,...?



SPELEN MET MODDER



Denk eerst even goed na: Wat is modder en hoe maak ik het? Wil ik dikke, stevige modder of liever vloeibare? Experimenteer tot je de beste modder hebt!

Wat heb je nodig?

- ✓ potgrond (restjes zijn prima!)
- ✓ zand
- ✓ water
- ✓ bak, schelp, emmer,... om de modder in te maken

Diertjes zoeken

Heb je vriendjes, broertjes of zusjes die willen meedoen? Dan verstopt iemand plastic diertjes in de modder voor de anderen. Plezier verzekerd!

Bouwen met modder

Met een hoop stevige modder (niet te veel water erbij doen) kan je prachtige bouwwerken maken. Dit is een beetje zoals spelen met nat zand. Haal jouw strandspullen en schepjes boven en bouw een prachtig modderkasteel.

Je kan jouw bouwwerken extra versieren met natuurlijke materialen die je vindt: blaadjes, stokken, steentjes,...



KABOUTERHUISJES

Kabouters bestaan, maar ze zijn met uitsterven bedreigt. Omdat de mens zo een grote impact heeft op de natuur is het moeilijk voor hen om hun plaats te houden. Er is nog maar heel weinig pure, wilde natuur te vinden. Dat zijn juist de plaatsen waar de kabouters voorkomen.

Wat kan je doen?

- ✓ Ervoor zorgen dat er terug meer natuur komt!
- ✓ De natuur zijn ding laten doen.
- ✓ Veel bloemen planten want kabouters houden van nectar.
- ✓ Kabouterhuisjes maken op plaatsen in de natuur.

Kabouters zijn schuw en bang, daarom laten ze zich niet veel zien. Ze voelen zich niet welkom op de plaatsen waar wij zijn. Daar zijn te veel stenen, te veel drukte, te veel schadelijke stoffen. Kortweg, te weinig natuur, te weinig bloemen en te weinig plaats om te schuilen.

Maar als we nu eens huisjes maken voor de kabouters? Dan geven we hen een teken dat ze wel welkom zijn!

Hoe maak je kabouterhuisjes?

1. met natuurlijk materiaal
2. met veel creativiteit
3. in een groene omgeving, je tuin, het park of in een wei

Zoek allerlei takjes, stenen, mos, bladeren... en probeer hiermee een huisje te bouwen. Zorg ervoor dat het lekker klein en gezellig is. Plaats het op een rustig plekje tegen de struiken of tussen de bomen. Misschien dat je na een paar dagen al gebruikssporen kunt terug vinden!



TIJD OM TE SMULLEN!

Van buiten spelen krijg je honger! Bij mooi weer is het leuk om in het groen gezellig te picknicken. Dit kan nog gezelliger met lekkere hapjes! Hier vind je een aantal recepten terug die je samen met je mama of papa kan maken ter voorbereiding van een gezellige picknick.

✧ Fruitsatés ✧

WAT HEB JE NODIG?

fruit naar keuze zoals banaan, druiven, appel,...
satéstokjes
snijplank en mesje

HOE MAAK JE HET?

1. Schi het fruit en snij het in blokjes
2. Prik het fruit stukje per stukje op een satéstok en wissel af
3. Duurt het nog even voor je gaat picknicken? Knijp wat citroensap over het fruit zodat het niet bruin wordt.



✧ Pannenkoeken op een stokje ✧

WAT HEB JE NODIG?

4 pannenkoeken
choco, confituur of ander beleg voor op de pannenkoek
fruit naar keuze
satéstokjes

HOE MAAK JE HET?

1. Je kan kiezen voor verse pannenkoeken of pannenkoeken uit de winkel.
2. Smeer de pannenkoek in met topping naar keuze.
3. Rol op en snij de uiteinden eraf.
4. Snij van de rest stukjes van ongeveer 1.5 cm.
5. Maak het fruit dat je wil toevoegen klaar.
6. Neem een satéstokje en prik afwisselend een stuk pannenkoek en een stukje fruit erop.





✕ Stapelboterhammen ✕

We maken geen saaie boterham, maar een **GIGANTISCHE** stapelboterham!

WAT HEB JE NODIG?

brood

beleg naar keuze zoals kaas, ham,...

groenten naar keuze zoals tomaat, sla, komkommer
(zorg ervoor dat al het snijwerk al gebeurd is)

mayonaise

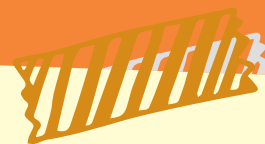
tandenstokers of satéstokjes

HOE MAAK JE HET?

1. Neem een snee brood
2. Smeer er wat mayonaise op
3. Leg er beleg en enkele groenten op *
4. Leg hierop een nieuw snee brood
5. Herhaal de vorige stappen
6. Is de boterhamtoren groot genoeg? Steek in het midden een stokje zodat hij niet omvalt.

• SUPERTIP

Heb je uitsteekvormen voor koekjes? Gebruik ze om sterren of bloemen van jouw boterham te maken!



✕ Fruitwater ✕

WAT HEB JE NODIG?

fruit naar keuze zoals aardbei, citroen, blauwe bessen,...
dingen om toe te voegen, bijvoorbeeld muntblaadjes
afsluitbare drinkbussen
water

HOE MAAK JE HET?

1. Schil en snij het fruit dat nog te groot is
2. Vul de bodem van de drinkbus met fruit en/of munt
3. Maak de mix van fruit niet te groot
4. Vul aan met water en laat een aantal uren koelen in de ijskast
5. Drink dit op de picknick met een rietje
6. Is het heel warm? Voeg dan enkele ijsblokjes toe



✕ Berenbokes ✕

We gaan onze broodjes voor vandaag beleggen zoals echte berenbokes.

WAT HEB JE NODIG?

ronde steekvormpjes
banaan
choco
blauwe besjes
beschuiten of boterhammen
komkommer
jonge kaas
kippenwit
smeerkaas
wortels
ketchup of mayonaise
nootjes



HOE MAAK JE HET?

Berenbokes met choco, banaan en blauwe bes

1. Smeer jouw boterham vol met choco
2. Snijd de banaan in stukjes en maak daarvan de oren en de snuit
3. Leg besjes op de bananenstukjes voor de ogen en het topje van de neus

Berenbokes met komkommer en kaas

1. Besmeer jouw boterham met boter
2. Druk met de uitsteekvorm een rondje kaas uit en gebruik dit als snuit
3. Snijd de komkommer in schijfjes en gebruik deze als oortjes en op de snuit
4. Maak oogjes met een toefje mayonaise of ketchup

Berenbokes met smeerkaas en radijsjes

1. Besmeer jouw boterham met smeerkaas
2. Druk met de uitsteekvorm een rondje kippenwit uit en gebruik dit als snuit
3. Snijd de wortel of radijs in schijfjes en gebruik deze als oortjes en op de snuit
4. Maak oogjes met 2 nootjes





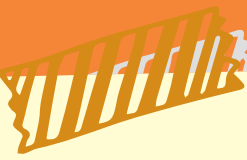
✧ Egelbroodjes ✧

WAT HEB JE NODIG?

1 kg witte of bruine broodmix
rozijnen (2 per egel voor de ogen)
2 eieren, losgeklopt
sesamzaad (voor de stekels)
hagelslag (voor de stekels)
cupcakevormen

HOE MAAK JE HET?

1. Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Verwarm de oven voor op 250 graden
3. Verdeel het deeg in 24 tot 32 gelijke bolletjes. Druk aan één kant een puntje aan het deeg. Dit is het neusje. Druk 2 rozijnen in het deeg voor de ogen.
4. Bestrijk de lijfjes met een dun laagje losgeklopt ei en bestrooi de egeltjes met sesamzaad. De egels met hagelslag krijgen pas na het bakken de stekels.
5. Bak de egels in 12 - 15 minuten goudbruin
6. Haal de egels uit de oven en laat afkoelen
7. Voor een hagelslagegel bestrijk je het lijf met boter en besprenkel je dit met hagelslag.



✧ Bananenlollies ✧

We maken een lekker vieruurtje!

WAT HEB JE NODIG?

smeltchocolade
bananen
friscostokjes
bresiliennootjes
discobolletjes
chocoladeschilfers

HOE MAAK JE HET?

1. Smelt de chocolade au bain-marie of in een microgolfoven
2. Pel de bananen en snijd ze in twee
3. Steek een friscostokje in een halve banaan en dip deze in de chocolade
4. Rol deze door een van de toppings
5. Leg alles in de koelkast of diepvries om te laten uitharden.



BIJZONDERE BIJEN

In Berchem willen we graag de bijen een handje helpen. Deze nuttige insecten hebben het namelijk heel moeilijk tegenwoordig. Help je mee? In de stad vinden ze al veel verschillende soorten nectar en stuifmeel, op pleintjes en in parken, in tuinen en bloembakken. Maar dat mogen er altijd meer zijn!



Wist je dat...

- een dar een mannelijke bij is en geen angel heeft?
- een bijenvolk in de zomer gemiddeld bestaat uit 50.000 tot 60.000 bijen, 5.000 darren en 1 koningin?
- een koningin 5 jaar oud kan worden?
- een koningin wel 2.000 eitjes per dag legt?
- elke werksterbij haar eigen taak heeft en dat ze worden gestraft als ze hun taak niet goed doen? Ze moeten dan opruimen en kuisen in de korf.
- bijen loodrecht kunnen stijgen en dalen?
- bijen een snelheid van 30 tot 40 km per uur kunnen halen?
- bijen helemaal gek zijn van onkruid? Dus laat maar gewoon staan!
- bijen met elkaar communiceren door te dansen? Zo wijzen ze elkaar de weg naar de bloemenweides.
- voor 1 pot honing je 400 bijen nodig hebt die samen maar liefst 40.000 km vliegen? Dat is dus 1 keer rond de aarde!
- darren na het seizoen worden buitengejaagd door de werksterbijen?
- een werksterbij zich letterlijk dood werkt in het hoogseizoen? Ze nemen dan amper of geen tijd om te slapen.
- een bij voor 1 gram honing 10.000 bloemen bezoekt? Wie kan er rekenen?

Help je mee?

Wist je dat jij ook bijen kan helpen? Zet zoveel mogelijk planten en bloemen in je tuin, terras of vensterbank zodat ze veel eten vinden! Of laat dat onkruid gewoon staan, dan ben je ineens van dat vervelend taakje verlost. Of maak een bijencafé!

Hoe maak je een bijencafé?

1. Zoek een lage schaal, een diep bord, een plantenschaal, een frisbee,...
2. Vul deze met knikkers, grotere stenen, wijnkurken...
3. Zet de schaal in het zonnetje, en dan volgieten met water!

Hoe maak je een bijenhuis?

Vroeger vonden solitaire bijen gemakkelijker plekjes om hun eitjes te leggen. Tegenwoordig wordt dat steeds moeilijker. Help ze daarom een handje door huisjes aan te bieden.

Met houtblokjes: zorg voor blokjes uit eik of beuk van zo'n 20 cm lang. Boor in het blokje gaatjes tussen de 3 en 8 mm dik. Maak de gaatjes schilfervrij: trek de boor enkele keren omhoog en omlaag. Zo voorkom je dat de bijtjes hun vleugels beschadigen.

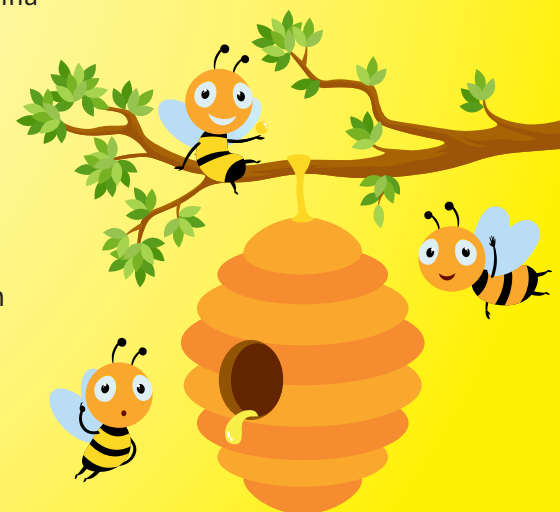
Met holle stengels: vul een wijnkistje of conservenblik met holle stengels, zoals bamboe of riet. Zorg dat alles stevig vastzit en de stengels niet meer kunnen bewegen.

Samentuinen

- In Berchem kan je verschillende moestuinen van Stadsakker vinden. Hier tuinieren buurtbewoners alleen of samen in bakken van 1 tot 5m². Neem gerust een kijkje en geniet mee van de bloemen, bessen en fruitbomen. In 't Hof van Even (naast ccBe) worden er soms ook kinderactiviteiten georganiseerd! Welke geuren en kleuren zie jij terugkomen in de tuinen? Ontdek ze vanaf pagina 38. Welke planten herken je er? Wil je meer info? Mail dan naar stadsakker@posthofvzw.be.

Zadenbib

In een zadenbib kan je zelfgeogste zaden binnenbrengen en gratis andere zaden meenemen. Je vindt een zadenbib onder meer in bibliotheek De Poort (Berchem) en kinderbib De Vertellerij (Berchem).



BOUW ZELF...

EEN KATAPULT

Niet alleen schieten met een katapult is superleuk, maar ook het maken ervan is supertof!

Wat heb je nodig?

- ✔ stuk hout in de vorm van een Y
- ✔ oude binnenband van een fiets
- ✔ leren lapje of stevige stof
- ✔ zaag



Vind de geschikte tak

Die Y-vormige tak moet veerkrachtig zijn. Gebruik dus beter geen oude tak die al lang op de grond ligt. Zoek tussen het vers snoeiafval, maar test altijd de veerkrachtigheid. De tak mag niet broos zijn, dan zou deze direct barsten. Neem een tak die ook dik genoeg is.

Op maat maken

Het handvat van de tak kan 10 cm lang zijn, de v-vorm best iets langer, ongeveer 15 cm. Dit zijn richtlijnen. Wees vrij om zelf lengtes te kiezen. Zorg er wel voor dat de v-vorm even lang is, anders ga je moeite hebben met schieten.

Binnenband bevestigen

Knoop de binnenband vast aan de v-vorm met een dubbele knoop (geen lus). Als beide kanten vast hangen, kan je nog eens rond de knoop gaan met een touwtje zodat alles goed vast hangt.

“Lapje stof” voorbereiden

Knip een stuk leer of stevige stof in een rechthoek van ongeveer 7cm op 3cm. Hou het lapje stof voor je, met de langste zijden horizontaal, knip nu langs links en rechts, op 1 cm van de rand een gatje. Dit moet groot genoeg zijn zodat de binnenband er tussen kan.

Binnenband afwerken

Knip nu de binnenband op maat, langs elke kant vanaf de tak ongeveer 15 cm. Steek het uiteinde door het gatje van de stof en knoop dit vast zoals je dat hebt gedaan bij de v-vorm.

Personaliseren

Nu is je katapult klaar en kan je deze pimpen en personaliseren naar wens. Je zou graveringen kunnen maken, je zou het kunnen schilderen, versieren met veren of parels,...

Schieten maar!

Zo, veel plezier met schieten. Wees voorzichtig en schiet vooral niet op elkaar of andere levenden wezens!

EEN REKKERGEWEER

Een rekkergeweer is superleuk en je kan het binnen in huis gebruiken! Want wat is er mis met rekkers schieten? Vergeet die dure speelgoedgeweren die toch nooit lang meegaan en maak zelf je eigen geweer!

Wat heb je nodig?

- ✔ houten lat
- ✔ houten blokje
- ✔ wasknijper
- ✔ nagels en hamer

Maak de vorm van je geweer

Een rekkergeweer kan vele vormen aannemen. Het simpelste is om een lange lat van 25 cm vast te maken op een blokje met twee nagels.

Bevestig de wasknijper

Bevestig de wasknijper op het blokje met een nagel.

Schieten

Span een rekker van de voorkant van je lat tot in de wasknijper. Als je dan de wasknijper opent schiet je rekker weg!

EEN PIJL EN BOOG

Een pijl en boog is één van de oudste wapens die de mensheid kent. Al in de prehistorie gebruikt onze voorouders de pijl en boog. Zowel om zichzelf te beschermen als om te gaan jagen. De laatste 100 jaar wordt de pijl en boog voornamelijk gebruikt als vorm van sport en niet zozeer om te jagen. Nu kunnen wij ook onze eigen pijl en boog maken! Dit is net iets moeilijker dan een rekkergeveer of katapult maar moeilijk kan ook.

Wat heb je nodig?

- ✔ lange, rechte en nog flexibele tak
- ✔ fijn touw dat stevig is
- ✔ scherp mes of een schaaf

Vind de geschikte tak

Zoek een lang stuk hout, zonder zijtakken. Het beste is dood hardhout dat nog niet broos is. Takken van een eik, acacia, beuk,... Het hout moet een beetje buigzaam zijn. Het stuk hout zou bij jou ongeveer ter hoogte van de borst moeten komen.

Bewerk de tak

Nu moet je te weten komen wat de natuurlijk buigkant is van de tak. Elke tak is anders en elke tak buigt beter naar de ene kant dan naar de andere. Als je dit hebt gevonden bepaal je waar het handvat moet komen. Neem hiervoor een plaats in het midden van je tak en reken ongeveer 15 cm voor een handvat. Dit gedeelte van de tak mag iets breder zijn. De uiteinden mogen beiden worden afgeschaafd. Probeer de tak zodanig te bewerken tot het symmetrisch lijkt.

Bevestig het touw

Als je tak er goed uitziet dan is het tijd om het touw te bevestigen. Hiervoor moeten we langs elke buitenkant een inkeping maken in de tak. Neem de tak vast, zoals je hem zou gebruiken dus met de holle kant naar jou en de bolle kant naar buiten.

Aan de bolle kant maak je zowel bovenaan als beneden op ongeveer 5 cm van elk uiteinde een groef in het hout. Ongeveer 1/3 diep en in een hoek van ongeveer 45 graden richting het handvat.

Als dit gebeurd is, leg je het touw in de groef en knoop je het stevig vast. Het touw hangt nu vast in 1 groef, de kant waar het vast hangt zet je onder je voet, zorg dat je niet op het touw staat. Nu buig je de tak door en knoop je het touw vast in de bovenste groef.

Doe nu een test. Is er genoeg spanning op je touw als je het opspant en loslaat? Het touw moet altijd gespannen staan.

Pijlen maken

Je zou tomatenstokjes kunnen gebruiken als pijl of pijlen kunnen kopen maar zelf pijlen maken is veel beter. Het kost je wel tijd maar de kwaliteit van een zelfgemaakte pijl is veel beter.

Zoek een zeer rechte tak, van hetzelfde soort hout als je hebt gebruikt voor de boog. Schaaf de tak glad. Maak een scherpe punt aan de ene kant en maak een kleine groef in de andere kant zodat je touw hier mooi in past. Als dit klaar is, maak je hem warm boven hete kolen, zorg er wel voor dat de tak geen vlam pakt. Hou de tak recht als je hem laat afkoelen. Nu zou je een perfecte pijl moeten hebben.



BAL SPELEN

CHINESE VOETBAL

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

1. Met jouw vuisten klop je de bal verder, in de kring.
2. Wanneer de bal door iemands benen gaat (niet door toedoen van een buur), dan mag die maar met 1 hand verder spelen.
3. De volgende keer dat de bal tussen z'n benen doorgaat moet hij zich omkeren en mag hij weer met 2 handen spelen.
4. De keer daarop speelt hij omgedraaid met 1 hand.
5. De 4de keer vliegt hij uit de kring.

BUSKESTAMP

1. Eén iemand is zoeker. Deze staat op een centrale plaats bij een bal
2. De zoeker begint met tellen (tot 50 bijvoorbeeld) en de rest moet zich verstoppen.
3. Nadat de zoeker geteld heeft, gaat hij op zoek naar de anderen.
4. Wanneer hij iemand gevonden heeft, moet hij teruglopen naar de bal, deze aanraken en de naam zeggen.
5. Om iedereen te kunnen bevrijden, moet iemand - die nog niet gezien is - de bal wegschoppen.

POPCORN

1. Ga in een lange rij achter elkaar staan.
2. De eerste 2 spelers hebben een bal.
3. De bedoeling is om diegene die voor jou staat uit het spel te gooien door sneller te scoren dan hem of haar.
4. Speler 1 gooit naar doel. Scoort hij? Dan neemt hij de bal en geeft deze door naar de volgende in de rij. Mist hij? Dan moet hij zo snel mogelijk de rebound nemen en scoren. Vanaf het moment dat speler 1 gooit, mag speler 2 ook gooien. Kan hij sneller scoren dan degene voor hem, dan ligt deze uit het spel.

EEN GOED GESPREK

Voer eens een goed gesprek met jouw beste vriend(en).

Hieronder geven we alvast wat inspiratie om het gesprek te starten!

1. Wanneer voelde jij je voor het eerst man of vrouw?
2. Hoe ziet de ideale wereld eruit voor jou?
3. Wat wil je nooit veranderen aan jouw persoonlijkheid?
4. Hoe ziet de toekomst van de wereld eruit?
5. Welke gewoontes zou je willen afleren?
6. In hoeverre komen jouw waarden overeen met die van de maatschappij? Wat zijn de raakvlakken of de verschillen?
7. Is het nodig om heel je leven hard te werken?
8. Als je later kinderen hebt en die gaan naar school, hoe zou de ideale school er volgens jou dan moeten uitzien?
9. Als je weet dat jouw kleren gemaakt worden door kinderen van jouw leeftijd, die heel de dag moeten werken, niet naar school kunnen gaan, slecht betaald krijgen en een ongezonde werk omgeving hebben. Zou je deze kleren nog kopen?



SKATE ON TOUR

Ben jij een skater en wil je jouw talent tonen op een echt skatepark? Goesting om nieuwe tricks te leren op professionele skatetoestellen? Of om nieuwe spullen zoals step of inline skates uit te testen? In Berchem trekt een mobiel skatepark rond. Kom jij ook?

Elke week staat er een nieuwe opstelling! Op dinsdag- en donderdagmiddag organiseren we altijd gratis workshops voor skate, step, inline en bmx. Al het materiaal is aanwezig.

vrijdag 25 juni tot vrijdag 2 juli

Skatepark in de Potvlietlaan

vrijdag 2 juli tot en met donderdag 8 juli

Skatepark op het plein van de Zillebekelaan

zondag 15 augustus tot en met zondag 22 augustus

Skatepark op het plein in de Apollostraat

zondag 22 augustus tot en met zondag 29 augustus

Skatepark op het Frans Van Hombeeckplein

Denk jij aan extra skateruimte in Berchem?

Laat het weten via:

telefoon > 03 338 40 53

mail > sportantenne.berchem@antwerpen.be

Instagram > [@district_berchem](https://www.instagram.com/district_berchem)

Facebook > www.facebook.com/districtberchem



NIET TE MISSEN!

Ook in april organiseren we nog een **SkatePark On Tour** (geen workshops)

op de parking in de Filip Williotstraat
van 19 april tot en met 25 april

AMONG US

Speel samen met je vrienden een levensechte versie van Among us!

Duid eerst iemand aan die het spel zal leiden. Ga daarna allemaal in een kring staan, de leider deelt aan iedereen een kaartje uit. De rollenkaarten vind je achteraan dit boekje. Pas op, jouw kaartje is geheim, je mag het aan niemand laten zien!



Heb je deze kaart gekregen?
Dan ben je **crewmate**. Je moet oppassen want de imposter kan je doden door naar jou te knipogen!



Heb je deze kaart gekregen?
Dan ben je **imposter**. Je moet proberen de anderen te doden door hen een knipoog te geven. Pas op dat de andere crewmates je niet ontmaskeren!

Wanneer iedereen een kaart heeft kan het spel beginnen!

Iedereen gaat in de spelzone zijn “**taken**” uitvoeren. Je kan zelf taken verzinnen, maar hier zijn enkele voorbeelden:

1. Ga van de glijbaan
2. Schommel 5 keer
3. Doe een handstand
4. Maak een bergje van zand
5. Vind een insect
6. Kantel de wipplank

Terwijl iedereen de taken uitvoert probeert de imposter stiekem naar de crewmates te knipogen. Als een crewmate een knipoog heeft gekregen moet hij neervallen en mag hij niets meer zeggen.

Wanneer een crewmate denkt dat hij iets verdachts heeft gezien of hij weet wie de imposter is kan hij een “**emergency meeting**” bijeenroepen. Dit doe je door luid “**meeting**” te roepen. Alle spelers moeten dan terug bij elkaar komen.

Tijdens de meeting mag iedereen die nog leeft vertellen of hij iets gezien heeft. Daarna mag iedereen stemmen op wie hij denkt dat de imposter is.

Als de crewmates het juist hebben geraden, zijn ze gewonnen. Hebben ze iemand fout aangeduid, is die persoon er aan en gaat het spel door tot de echte imposter gevonden is!



BUITEN IN BERCHEM

Er zijn zoveel leuke plekken in Berchem die je naar hartenlust kan verkennen. Op de volgende kaartjes gidsen we je graag door de verschillende buurten van ons district!



- 1 Schelpstraat: speelterrein, pleintje en basket
- 2 Guldenvliesstraat: pleintjes
- 3 Tramplein: pleintje
- 4 Burgemeester Ryckaertsplein (stationsplein): pleintje
- 5 Post X: pleintje
- 6 Kastelenstraat

- Graffitiwerk
- Samentuin

OUD-BERCHEM



- 1 Wasstraat: speelterrein en petanque
- 2 voor Sint-Hubertuskerk: pleintje, kleine speeltoestellen
- 3 Van Marsenillestraat: pleintje
- 4 Vredestraat: pleintje

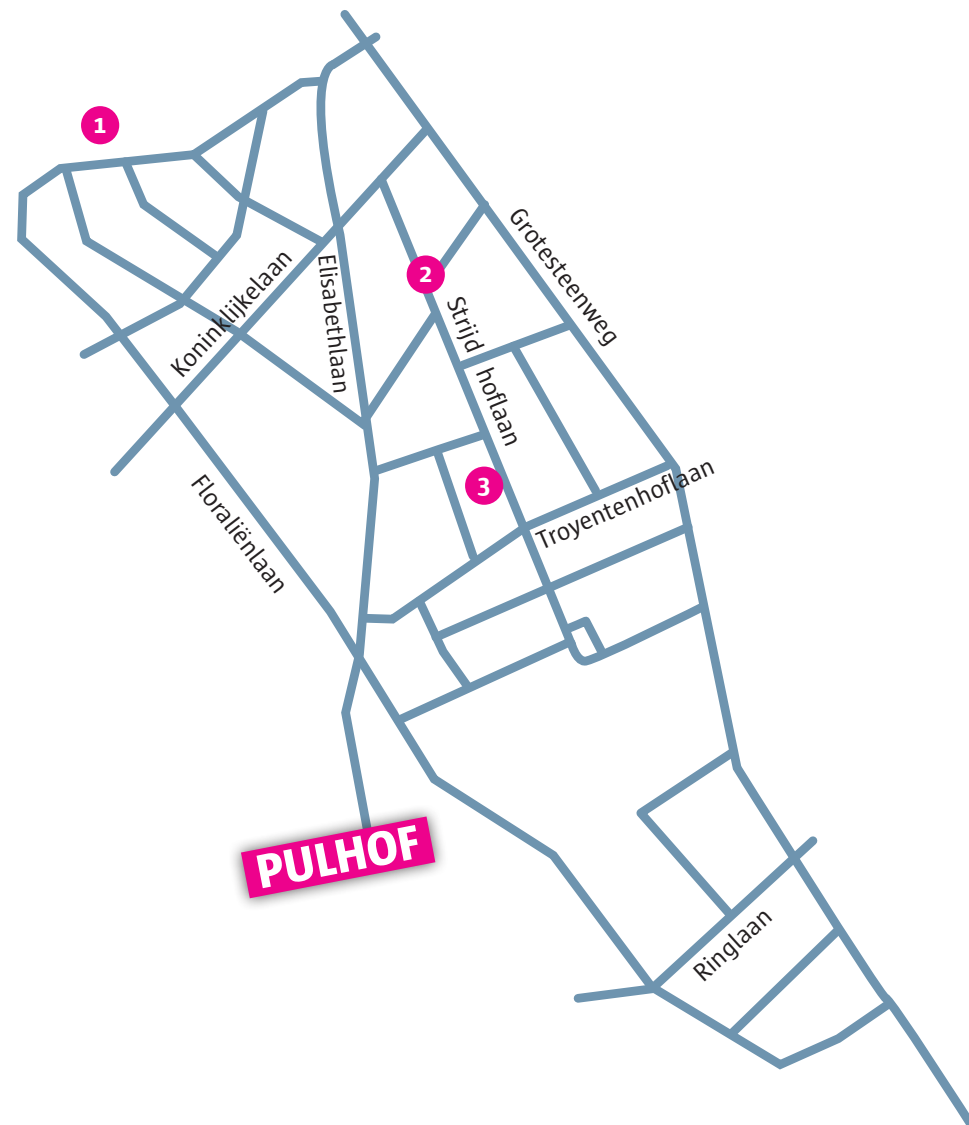
- 5 De Villegaspark: speelterrein, agorapitch en picknick
- 6 Park Brialmont: avontuurlijk parcours en picknick
- 7 Wolvenberg: bos
- 8 Kunstenplein: pleintje en picknick
- 9 Frans Jochemsplein: pleintje
- Graffitiwerk
- Samentuin

VIJFHOF



- 1 Frederik De Merodeplein: pleintje
- 2 Frans Van Hombeeckplein: pleintje, speeltoestellen, basket en skate
- 3 Jan Breydelstraat: pleintje en petanque
- 4 Heilig Hartstraat: pleintje
- Graffitiwerk

PULHOF



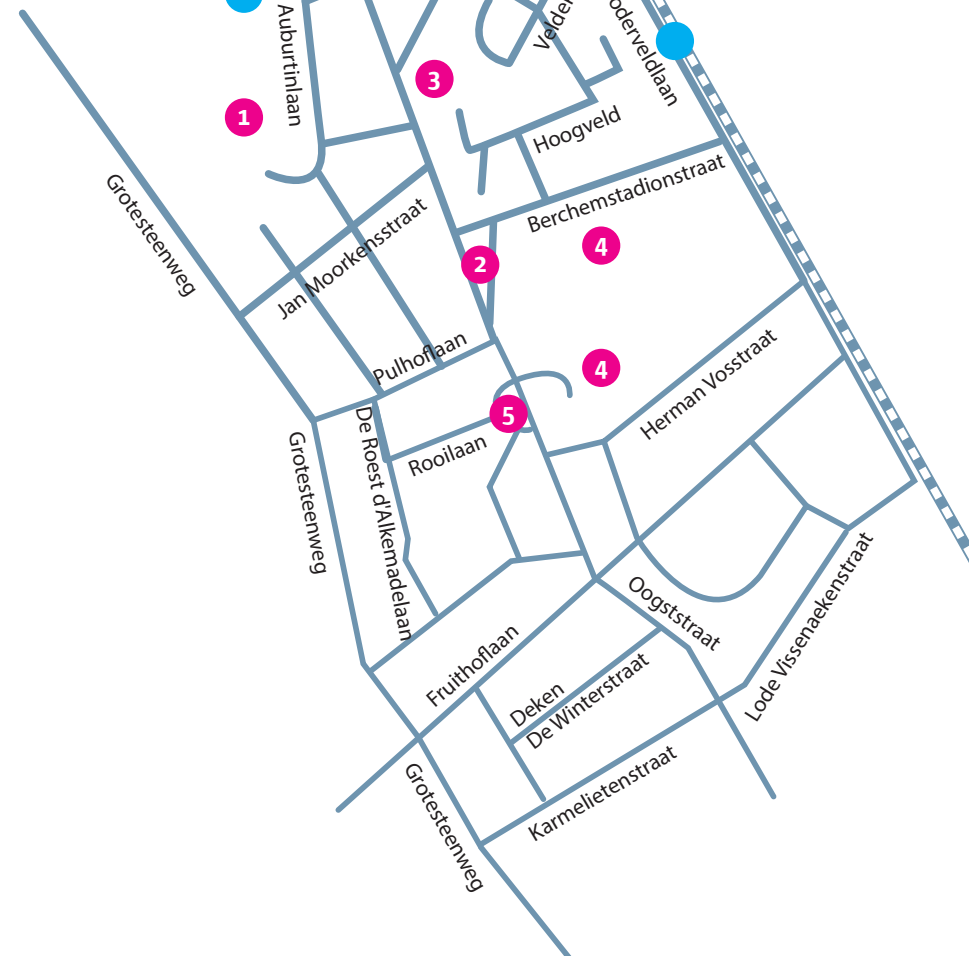
- 1 Leeuwerikpark: speelterrein en picknick
- 2 Marie-Joséplein: pleintje
- 3 Strijdhoflaan: speelterrein en petanque

GROENENHOEK

Legale graffiti zone
onder de spoorwegbrug

- 1 Florent Cootmansplein: speelterrein
- 2 Het Prieel: speelterrein, voetbal, picknick en mountainbikeheuvel
- 3 Ploegsteertplein: knikertegels en volleybalveld
- 4 Zillebekelaan: pleintje en spelelement
- 5 Topaasstraat: pleintje
- 6 Lodewijk Van Berkenlaan: pleintje
- 7 Jules Bilmeyerstraat: pleintje
- 8 Corneel Jaspersstraat: speelterrein, voetbal en petanque
- 9 Rodekruislaan: speelterrein en picknick
- 10 Potvlietlaan: speelterrein, basket, voetbal en picknick
- 11 Dianalaan: pleintje
- 12 Passendalestraat: pleintje
- 13 Apolloplein: speelterrein, basket en skate
- 14 Hof Van Nauwelaerts: speelterrein
- 15 Marsplein: pleintje
- Graffitiwerk
- Samentuin

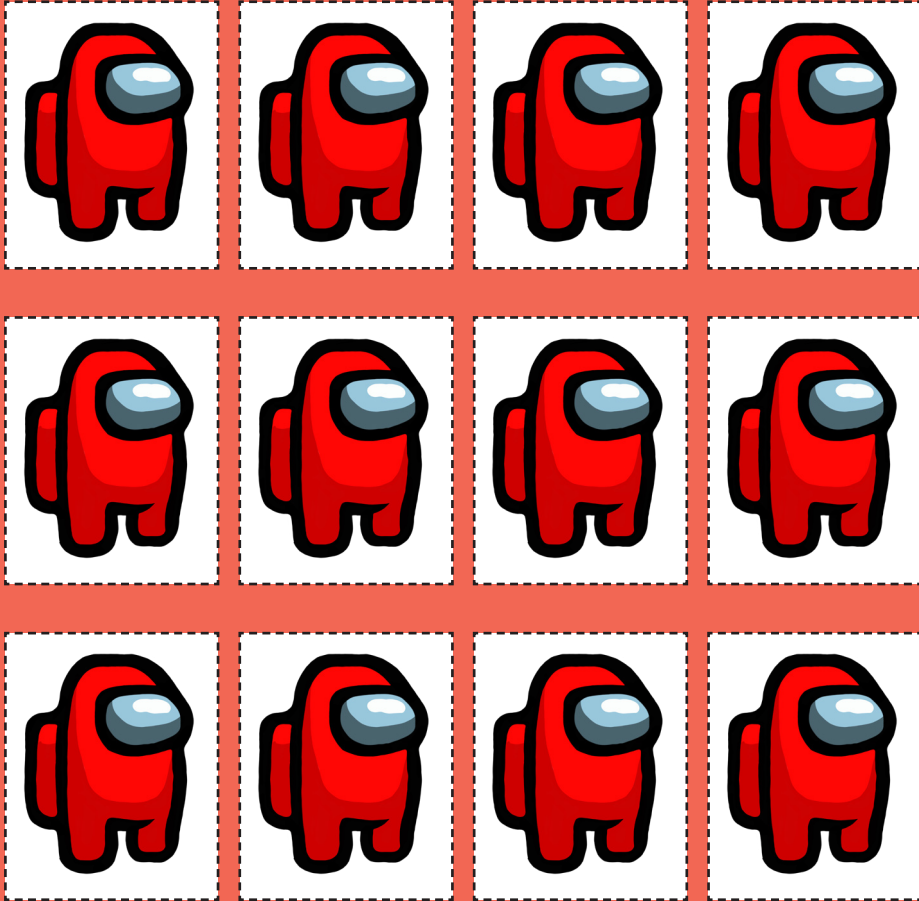
NIEUW KWARTIER OOST



- 1 Brilschanspark: speelterrein, pingpong, klimmen, buitenfitness en picknick
- 2 Filip Williotstraat: pleintje
- 3 De Veldekens: speelelementen, groen pleintje en picknick
- 4 sportcentrum Het Rooi: speelterrein, pleintje, atletiekpiste, voetbalvelden en basket
- 5 Rooilaan: pleintje
- Graffitiwerk

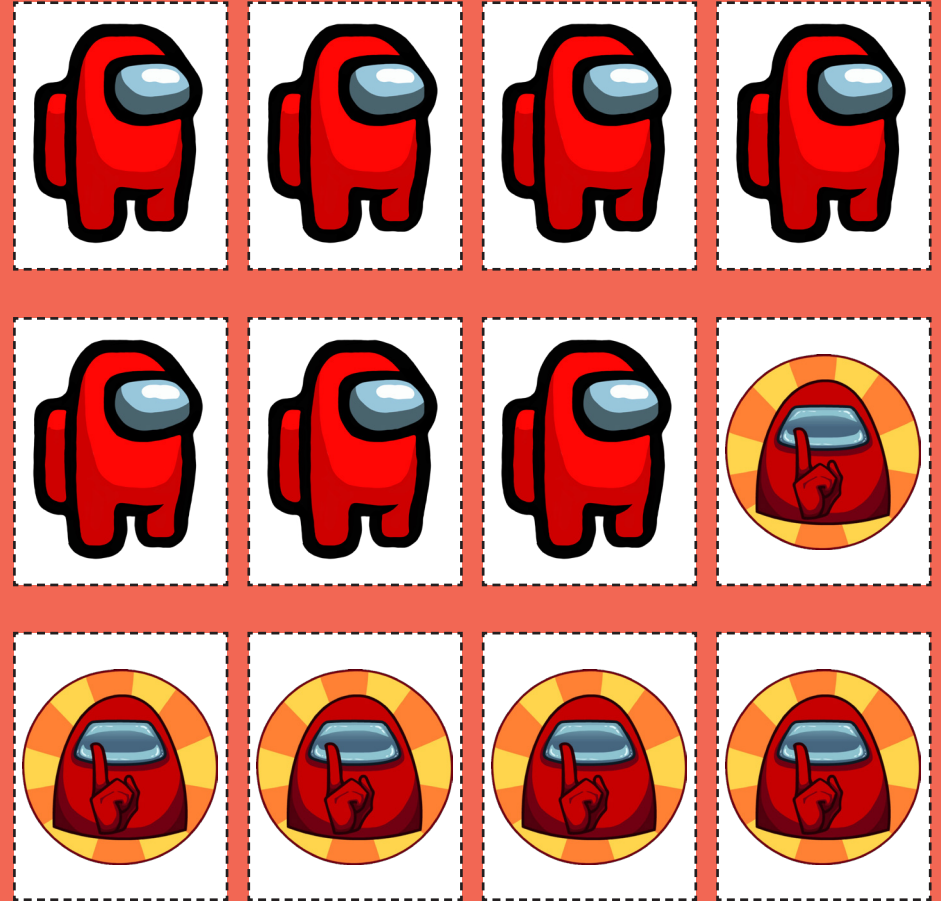
AMONG US

Knip deze kaartjes uit. Lees de speluitleg op pagina 36.



AMONG US

Knip deze kaartjes uit. Lees de speluitleg op pagina 36.



TEKENWEDSTRIJD

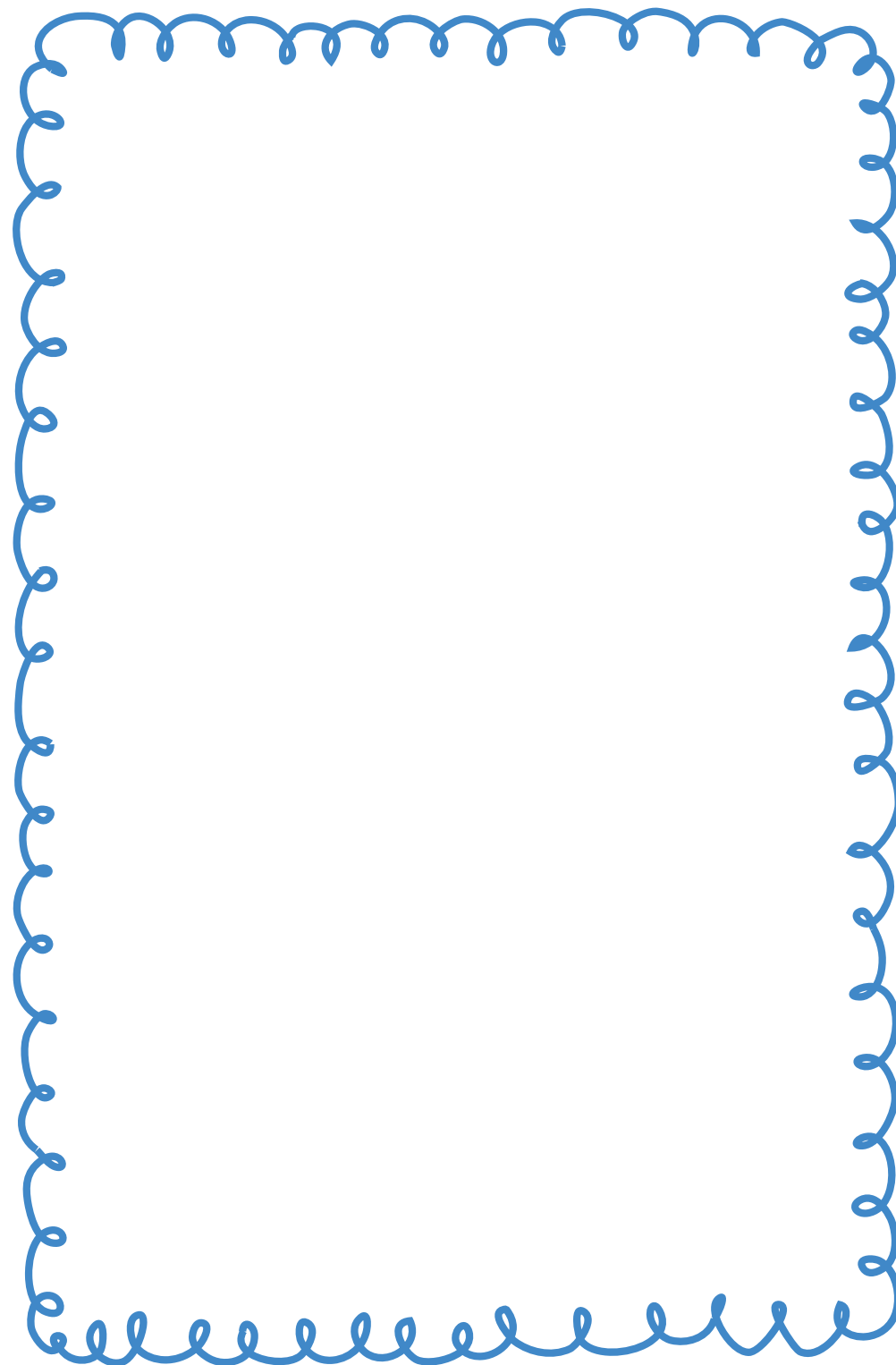
In dit boekje kan je enkele tekenblaadjes uitknippen. Die kan je gebruiken om mee te doen aan onze superleuke tekenwedstrijd!

Wat moet je doen?

1. Wandel langs de speelterreinen in Berchem.
2. Maak een mooie tekening van jouw droomspeeltuin.
3. Stop de tekening voor 21 mei in de brievenbus van:
Jeugddienst Berchem, Lange Pastoorstraat 28

Wat kan je winnen?

Doe je mee met onze wedstrijd? Dan maak je kans op verschillende leuke prijzen zoals een strandspeelset, springtouw, springbal en diabolo. Of misschien kaap je onze hoofdprijs wel weg? Een superleuke step!



Naam

.....

Leeftijd

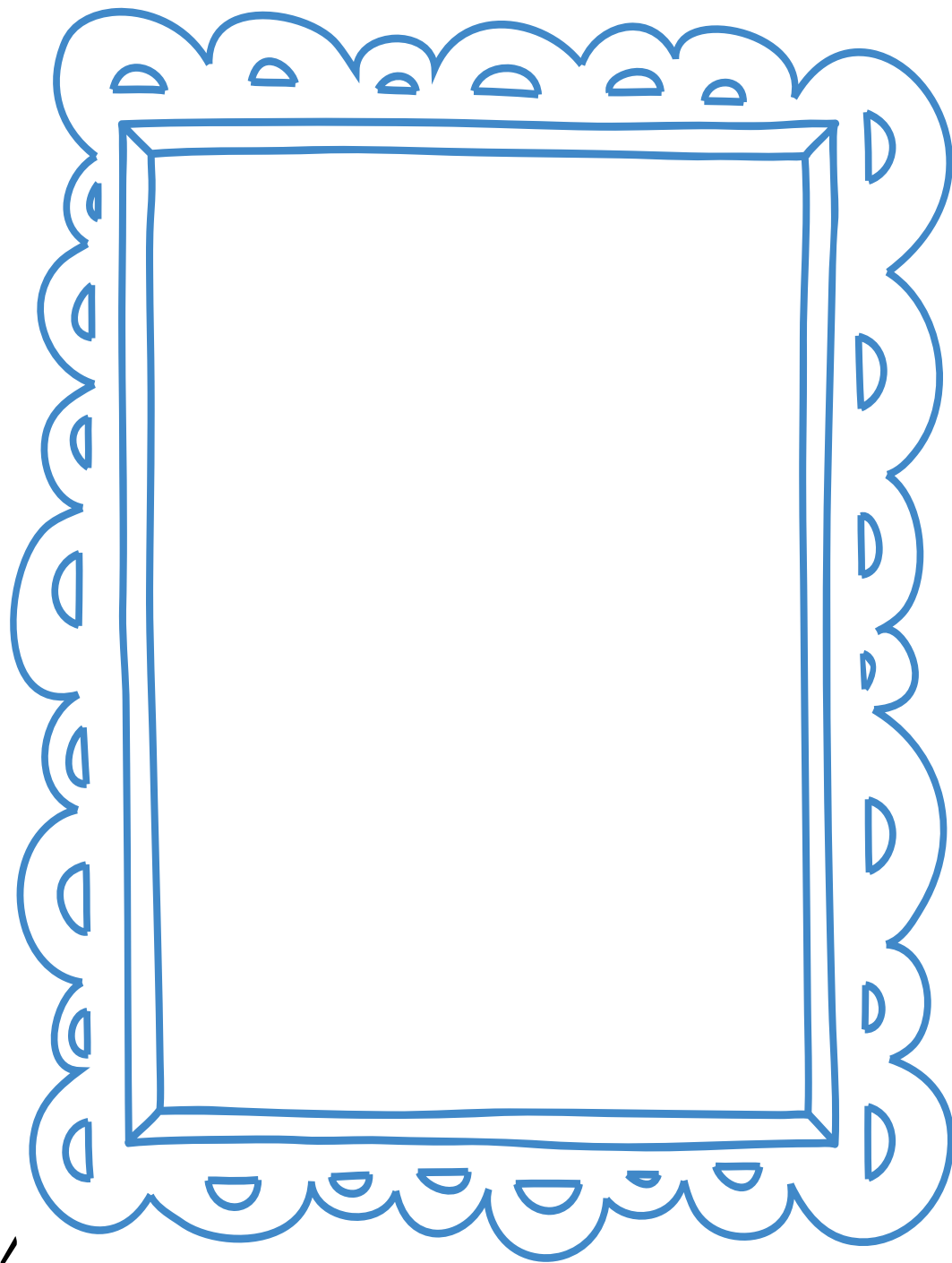
.....

Contactgegevens

.....

Waar heb je de tekening gemaakt?

.....



Naam

.....

Leeftijd

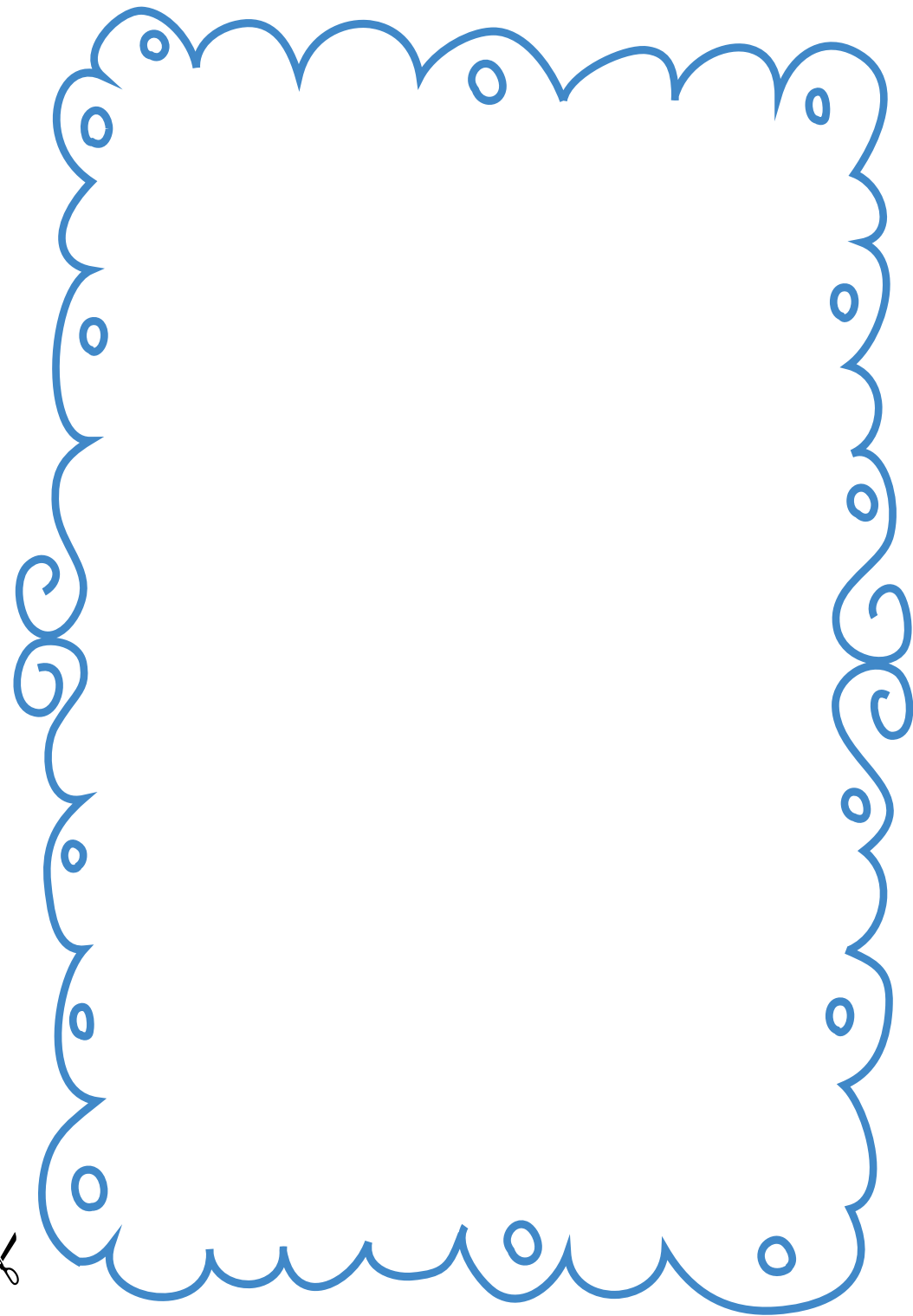
.....

Contactgegevens

.....

Waar heb je de tekening gemaakt?

.....



Naam

.....

Leeftijd

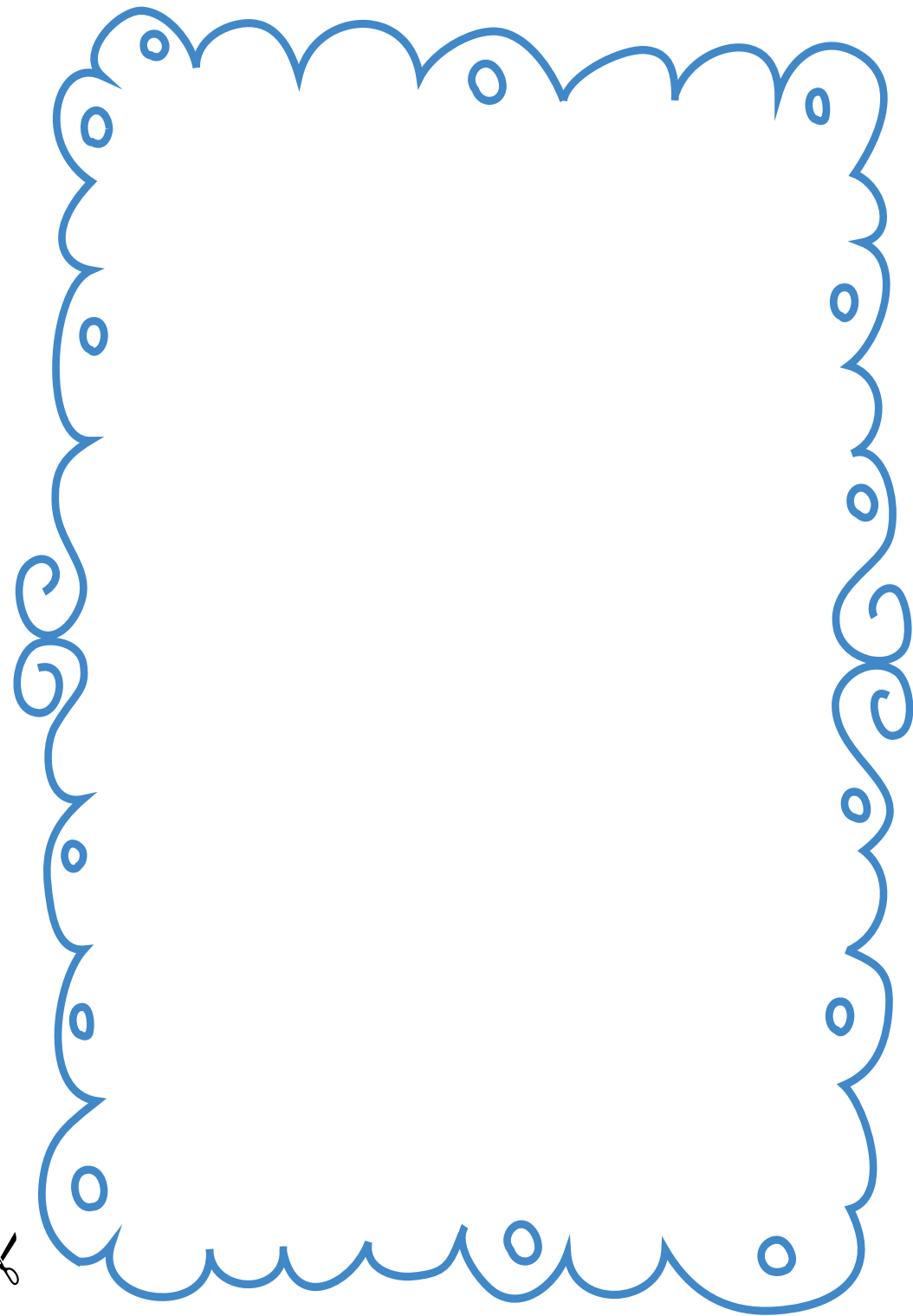
.....

Contactgegevens

.....

Waar heb je de tekening gemaakt?

.....



Naam

.....

Leeftijd

.....

Contactgegevens

.....

Waar heb je de tekening gemaakt?

.....

Een grote dankjewel aan onze
partners voor hun bijdrage!

