

IN DEZE EDITIE

- Uit de directiekamer
- Directiemededeling
- Groep vijf in het Archeon
- Sportdag/ Koningsspelen
- Leerling- en oudertevredenheidsonderzoek
- Roodhapje in het Chassé
- Wegwijzer's got talent
- Medezeggenschapsraad
- Schooluitstap groep zes
- Verkeersweek informatie
- Creadag
- Paasviering op school
- KiVa thema 8

Bijlage 1: Gevonden voorwerpen

Bijlage 2: Gemeenschappelijke

Medezeggenschapsraad INOS

Bijlage 3: Jeugdcomité Teteringen zoekt vrijwilligers!

Bijlage 4: Garagesale Waterdonken

Bijlage 5: Avondvierdaagse Teteringen

Bijlage 6: GGD: Informatie tekenseizoen

Bijlage 7: Breda Actief vakantiemix

UIT DE DIRECTIEKAMER

In het begin van het jaar hebben de kinderen van leerjaar 6, 7, 8 vragenlijsten

"leerlingtevredenheid" ingevuld.

Recent hebben we weer de KiVa-monitor afgenomen bij de leerlingen van groep 3 t/m 8.



Belangrijke data

Wo 16 april	Sportdag groep 3 t/m 8
Zo 20 april	Eerste Paasdag
Ma 21 april	Tweede Paasdag/ Start meivakantie
Za 26 april	Koningsdag
Vrij 2 mei	Einde meivakantie
Zo 4 mei	Dodenherdenking
Ma 5 mei	Bevrijdingsdag
Zo 11 mei	Moederdag
Ma 12 t/m 16 mei	Verkeersweek
Do 22 mei	Verkeersexamen groep 7 (praktijk)
Do 29 mei	Hemelvaart
Vrij 30 mei	Dag na hemelvaart

→ Wij vinden dit heel belangrijk, want ons streven is dat alle kinderen zichzelf kunnen zijn en zich veilig voelen op De Wegwijzer. D.m.v.vragenlijsten kunnen we dit monitoren. Een aantal weken geleden heeft u een mail ontvangen met een uitnodiging om de oudertevredenheid enquête in te vullen, dit kost maar drie minuten van uw tijd.

U zou ons enorm helpen als u de enquête wilt invullen, zodat wij een compleet beeld hebben. Hierover kunt u meer lezen in deze nieuwsbrief. Ik heb weer genoten van alle kinderen en de enorme hoeveelheid hulpouders tijdens de creadag. Wat waren er weer veel verschillende activiteiten te doen. Dank voor alle organisatie en hulp!

DIRECTIEMEDELING

Beste ouders/verzorgers,

Ondanks dat ik iedere dag met ontzettend veel plezier op De Wegwijzer werk, moet ik u mededelen dat ik per 1 augustus aan de slag ga als directeur op basisschool De Eerste Rith in Breda. Ik ben heel trots op wat we samen met het team hebben neergezet. Ik weet nu al dat ik alles enorm ga missen, maar kijk ook uit naar de nieuwe uitdaging.

De procedure voor een nieuwe directeur zal meteen starten. Ik ga ervoor zorgen dat ik alles heel goed zal overdragen. Zodra we meer nieuws over mijn opvolging zal ik u informeren.

Met vriendelijke groet, Hilda Delacourt

GROEP VIJF IN HET ARCHEON

Wij gaan je vertellen hoe het was bij het Archeon. Wij gingen met de bus naar het Archeon.

Toen we aankwamen, gingen we bij een dorpje eten. Daarna gingen we boog schieten.

Je kon van alles doen, zoals kanoën en zwaardvechten. Je kon ook nog vuur maken en nog veel meer. Bijvoorbeeld kaarsen maken en spelen in de speeltuin. Het was een leuke dag.

Van Hein en Jules uit groep 5B



SPORTDAG/ KONINGSSPELEN

Op **woensdag 16 april** organiseren wij weer een sportdag. Deze zal, net als vorig jaar, geheel in het teken staan van de Koningsspelen. Dus kom allemaal in oranje kleding!

Hieronder een aantal belangrijke punten voor die dag;

- Groepen 3-4-5-6 komen op eigen gelegenheid naar Scorpio. Wilhelminakanaal Zuid 78, 4903 RA Oosterhout. **Graag aanwezig om 8:45 uur.**
- Groepen 7-8 gaan fietsen en vertrekken om 8:25 uur op school.
- De sportdag duurt tot 12:15 uur. De groepen 3-4-5-6 kunnen opgehaald worden bij Scorpio (zie adres hierboven.) De groepen 7-8 fietsen terug naar school.
- Het is belangrijk dat de kinderen een hervulbare waterfles meenemen (Er zijn waterpunten om bij te vullen). De kinderen moeten ook zelf fruit meenemen als tussendoortje.
- Het belooft een actieve dag te worden, dus de kinderen starten de dag al direct op sportschoenen.
- Bij warm weer is zonnebrand ook erg handig!

LEERLING- EN OUDERTEVREDENHEIDSONDERZOEK

In het begin van het jaar hebben de kinderen van leerjaar 6, 7 en 8 vragenlijsten "leerlingen-tevredenheid" ingevuld.

Afgelopen weken hebben we weer de KiVa-monitor afgenomen bij de leerlingen van groep 3 t/m 8. Hiermee voldoen we aan de Wet op het primair onderwijs. Het wetsartikel 'Zorgplicht veiligheid op school' is per 1 augustus 2015 van kracht en schrijft voor dat scholen in het primair onderwijs verplicht zijn zorg te dragen voor een veilige school. Scholen moeten onder andere de veiligheid van leerlingen op school onderzoeken met een instrument dat een representatief en actueel beeld geeft. De onderwijsinspectie ziet toe op de naleving van de wettelijke verplichtingen. Met de resultaten van de KiVa-monitor en de vragenlijsten "leerlingentevredenheid" krijgen we inzicht op de vraag: "Hoe ervaren de leerlingen de sociale- en fysieke veiligheid op school?" en "In welke mate wordt de sociale en fysieke veiligheid van onze leerlingen eventueel aangetast?". Bovendien krijgen we hiermee inzicht in de tevredenheid van de leerlingen.

Donderdag 13 maart heeft u een mail ontvangen met een uitnodiging om het oudertevredenheidsonderzoek in te vullen van uw oudste kind.

Voor een representatieve uitslag is het noodzakelijk dat zoveel mogelijk ouders/verzorgers deelnemen aan dit onderzoek. Wij stellen uw deelname dan ook zeer op prijs.

Mocht de mail onverhoopt niet bij u aankomen, neem dan contact op met de administratie via kbsdewegwijzer_info@inos.nl of claudia.vandenberg@inos.nl.

ROODHAPJE IN HET CHASSÉ

Wij zijn naar de voorstelling van Roodhapje geweest in het Chassé theater. Het verhaal is bijna hetzelfde als het sprookje van 'Roodkapje', alleen het sprookje was moderner, omdat ze ook telefoons gebruikten. Hier waren twee wolven in plaats van één: de wolf en de waterwolf. De wolf zag zichzelf in de weerspiegeling van het water en noemde dat de waterwolf. Er werd veel gezongen, het was namelijk een opera. Ze konden erg mooi zingen. Morena: Ik vond het heel leuk en een beetje spannend. Ilvie: Ik vond de wolf het leukste, dat masker vond ik cool.

[Van Ilvie en Morena uit groep 4A](#)

WEGWIJZER'S GOT TALENT

Vorige week dinsdag was het weer zover, de tweede editie van Wegwijzer's got talent van dit schooljaar. Onze leerlingenraad heeft ook deze keer weer hard gewerkt om er drie gevarieerde shows van te maken. Het blijft mooi om te zien dat kinderen zich vrij voelen om hun eigen talent in de klas, en later dus ook op het podium in de speelzaal te laten zien. En dan blijft het niet alleen bij zang en dans! Zelfbedachte toneelstukjes, indrukwekkend pianospel en onoplosbaar lijkende rubik's kubussen die toch opgelost werden, we hebben er enorm van genoten. Complimenten aan alle talentvolle kinderen, het publiek dat echt goed heeft meegedaan en natuurlijk de leerlingenraad voor de goede organisatie.



MEDEZEGGENSCHAPSRAAD

De Medezeggenschapsraad van "De Wegwijzer" is op zoek naar twee nieuwe leden voor de oudergeleding met ingang van het nieuwe schooljaar '25-'26 voor tenminste 4 jaar. Sabine stopt als MR-lid. Bas stelt zich herkiesbaar.

Ouders hebben de mogelijkheid om via de MR hun betrokkenheid over beleidszaken van de school te tonen. Zij kunnen ook meedenken over allerlei zaken die voor de kinderen en de school belangrijk zijn.

Via de vertegenwoordiging in de MR hebben alle ouders inspraak in onder andere de organisatie van onze school en de inrichting van het onderwijs.

Ongeveer acht keer per schooljaar komt de MR in een vergadering bijeen, meestal met de directeur. De MR bestaat uit twee geledingen:

- vertegenwoordigers van de ouders (gekozen door ouders)
- vertegenwoordigers van het personeel (gekozen door het team)

De MR heeft twee soorten rechten:

- instemmingsrecht (bijvoorbeeld bij het schoolplan, schoolgids en wijzigingen van schooltijden)
- adviesrecht (bijvoorbeeld bij de begroting)

Gelet op het belang van de MR hopen wij dat een aantal ouders zich verkiesbaar wil stellen! U kunt zich nog aanmelden tot en met **18 april 2025**.

Wilt u zich aanmelden? Stuur u dan ons een mail met:

- naam
- foto
- ouder van...
- en motivatie waarom u in de MR zou willen deelnemen. →

→ Voor vragen en aanmelding kunt u een mail sturen aan:

kbsdewegwijzer_mr-leden@inos.nl.

Groeten, de MR

Sabine, Bas, Ruben, Saskia, Freek en Maxime

SCHOOLUITSTAP GROEP 6

Acht april dinsdag gingen we op schoolreis. We gingen met de bus naar Slot Loevestein. We gingen eerst fruit eten en toen kregen we een rondleiding door het kasteel, ze vertelden in de keuken over het eten en hoe de kok een spreekw. vangt. Ik mocht ook Hugo de Groot spelen en ik moest in de kist. We mochten ook een middeleeuws zwaard vasthouden. Daarna ging ik een speurtocht doen in groepjes, in mijn groepje zaten juf Maaïke, Dex, Levi, Sophie, Alix, Liv en Sebas. We gingen in de soldatenhuisjes en we hebben ook op de vestingwal gelopen. Maar het musket schieten vond ik het leukst, ik had van de 16 er 15 raak. Ten slotte gingen we weer in de bus terug, ik zat voor in de bus onder en op de heenweg bovenin en achter, het was heel leuk. Sven uit groep 6B



DE VERKEERSWEEK INFORMATIE

Als school besteden wij met alle groepen van **donderdag 8 mei tot en met vrijdag 16 mei** extra aandacht aan verkeer door middel van het project 'Groene Voetstappen', verkeersprojecten van Olof van Dongen en een fietsparcours.

Groene voetstappen

Gedurende één week komen de kinderen zoveel mogelijk lopend, met de fiets, steppend, skatend of met het openbaar vervoer naar school en verdienen daarmee Groene Voetstappen. Tijdens de actieweek besteden de leerkrachten aandacht aan onderwerpen als klimaatverandering, duurzame mobiliteit, energie en verkeersveiligheid met behulp van het aangeboden lesmateriaal.

De bedoeling is dat wij met onze school zoveel mogelijk 'Groene Voetstappen' verzamelen. Elke ochtend vullen de leerkrachten in hoe de kinderen naar school komen, zodat we een bijdrage leveren aan de landelijke en internationale doelstellingen voor het beperken van CO₂-uitstoot; gewend raken aan duurzaam gedrag.

Voor het slagen van deze 'Groene Voetstappenactie' hebben we uw hulp als ouders ook nodig. We willen u vragen om ervoor te zorgen dat uw kind in ieder geval tussen maandag 12 mei en vrijdag 16 mei a.s. zoveel mogelijk lopend of fietsend (of steppend of skatend) naar school kan gaan. Mocht dit absoluut niet lukken, dan kunt u bijvoorbeeld uw auto een stuk verderop parkeren en het laatste stuk lopend afleggen.

Door voor korte ritten de fiets te pakken of lopend te gaan maakt u het verschil: maar liefst meer dan de helft van alle autoritten is korter dan 7,5 km enkele reis. →

→ Deze ritjes zijn extra vervuילend; bij korte (stads)ritten zijn het brandstofverbruik en de uitstoot van vervuילende stoffen per kilometer hoog. Verder draagt veel autoverkeer rond de school vaak bij tot onveilige situaties. Ook is het voor kinderen gezond om zoveel mogelijk te bewegen. Het lopen en fietsen naar en van school kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren!

Verkeersprojecten Olof van Dongen

Tussen donderdag 8 mei en vrijdag 16 mei

zal Olof van Dongen in verschillende klassen een workshop geven.

Groep 5: Stop auto (remproef)

Groep 6: Stop fiets (remproef met eigen fiets)

Groep 7: Dode hoek project

Groep 8: ik fiets MONO (eigen fiets)

Let op: de groepen 6 en 8 hebben voor hun project een EIGEN fiets nodig.

Fietsparcours groep 1 t/m 4

Daarnaast zal er voor de groepen 1 t/m 4 een fietsparcours uitgezet worden op het schoolplein, waarbij ze met hun eigen fiets/step verschillende opdrachten moeten doen onder begeleiding van kinderen van groep 6 t/m 8. De groepen 1 t/m 4 mogen dus op deze dag een eigen fiets meenemen. Dit zal plaatsvinden op 12 en 13 mei. De exacte datum per klas ontvangt u van de leerkracht.

CREADAG

Op woensdag 26 maart hebben de kinderen uit groep 3 t/m 8 deelgenomen aan de creadag. De ochtend bestond uit twee rondes, één ronde waar kinderen zich voor konden inschrijven en één ronde die werd gehouden in de eigen klas. Tijdens de eerste ronde was er een diversiteit aan activiteiten, zoals programmeren, kriebelbeestjes zoeken, dot schilderen of bijv. koken. Gedurende de tweede ronde werkten de kinderen per leerjaar in het thema van een beroemd artiest. Zo kwam Keith Haring aan bod, maar bijvoorbeeld ook James Rizzi en Rousseau. We willen de oudervereniging en de hulpouders enorm bedanken voor hun inzet.



PAASVIERING OP SCHOOL

Op vrijdag 18 april vieren we het paasfeest op school. Omdat wij een katholieke school zijn, wordt in alle groepen het paasverhaal over de laatste dagen van Jezus voorgelezen. Daarnaast gaan we paaseieren zoeken. We hebben gehoord dat de paashaas ook komt om zijn allermooiste gouden ei te verstoppert. Dat wordt een spannende zoektocht!

Voor de lunch mogen alle kinderen een (paas)servetje, een beker met drinken en een lunchtrommeltje meebrengen, gevuld met allerlei lekkernijen. Denk bijvoorbeeld aan een (gepeld?) hardgekookt eitje, minibroodjes, een stukje paasbrood, een beetje groenten en fruit etc. Op deze manier kunnen we met z'n allen heerlijk genieten van een lekkere paaslunch.



KIVA THEMA 8

Onderbouw: We helpen elkaar.

KiVa-regel: We helpen elkaar.

Dit thema staat in het teken van 'helpen'. Wanneer dit thema afgelopen is, beschikken de kinderen over middelen en vaardigheden om anderen te helpen. Ze gaan steeds meer de rol van verdediger aannemen. Een verdediger staat niet altijd letterlijk tussen twee partijen in, maar biedt steun in de vorm van kleine gebaren, zoals naast iemand gaan zitten of een hand uitsteken. Naast het oefenen in helpen, besteden we ook aandacht aan het geven van complimenten.

Na afloop van dit thema hebben jullie kinderen het volgende geleerd. Ze...

- ...weten hoe zij een ander kunnen helpen;
- ...weten waarom het moeilijk kan zijn om een ander te helpen;
- ...kunnen kleine gebaren maken om een ander te steunen;
- ...weten hoe ze elkaar complimenten kunnen geven.

KiVa thuis

Bedenk samen een situatie waarin iemand vervelend doet. Speel deze situatie na en bespreek op welke manier je het beste op dat gedrag kunt reageren. Hoe kun je iemand in zo'n situatie helpen? Laat maar zien! →



→ Bovenbouw: We helpen elkaar.

KiVa-regel: We helpen elkaar.

Het is niet eenvoudig om voor iemand op te komen. Kinderen zijn vaak bang dat ze negatieve reacties zullen krijgen, omdat ze zich misschien niet houden aan de normen die gelden in de groep. Belangrijk is dat kinderen over de juiste middelen en vaardigheden beschikken om iemand te helpen. De komende maand gaan we hiermee aan de slag. Jullie kinderen oefenen verschillende manieren van verdedigen en leren dat steun geven niet per se betekent dat je letterlijk tussenbeide komt. Steun kun je ook bieden met behulp van kleine gebaren, zoals: naast iemand gaan zitten.

Na afloop van dit thema hebben jullie kinderen het volgende geleerd. Ze...

- ...weten hoe ze elkaar kunnen steunen;
- ...kunnen kleine gebaren gebruiken om iemand te steunen;
- ...weten waarom het moeilijk is om slachtoffers te steunen;
- ...weten wat er nodig is om een succesvol verdediger te zijn;
- ...weten dat het samen makkelijker verdedigen is dan alleen;
- ...kennen verschillende manieren om elkaar te helpen;
- ...weten wie in de groep een goede verdediger is;
- ...weten van zichzelf hoe ze beter kunnen worden in het helpen van een ander;
- ...kunnen de ontwikkeling van hun groep beschrijven;
- ...weten hun voornemens om te zetten in daden.

KiVa thuis

Bespreek samen met jouw kind(eren) op welke manieren jullie andere kinderen kunnen helpen. Het is belangrijk dat beide partijen zich er fijn bij voelen, dus jullie als verdedigers en het slachtoffer. Probeer het maar eens uit!

BIJLAGE 1: GEVONDEN VOORWERPEN





 **Bouw mee**
aan onze toekomst

Word lid van de Gemeenschappelijke Medezeggenschapsraad (GMR)

GMR inos

"Fijn dat mijn mening, ideeën en vragen welkom zijn."

"Leuk om andere ouders te leren kennen en van elkaar te leren."

"Fijn om op de hoogte te blijven van ideeën voor de scholen en om daar invloed op te hebben."

"Leuk om te ontdekken hoe enthousiast medewerkers kijken naar het onderwijs."

"Samen met anderen bouwen aan het beste onderwijs voor de leerlingen."

"Als bestuur vinden we het belangrijk dat we vanuit verschillende schooltypes de ideeën horen."

Wil jij

- Meedenken en meepraten over de koers van INOS?
- Invloed hebben op de plannen en besluiten van het bestuur?
- Helpen de kwaliteit van het onderwijs te bewaken en te verbeteren?
- Jouw ideeën en ervaringen delen?
- Samenwerken met andere ouders en medewerkers om het beste onderwijs voor kinderen te realiseren?

Dan is deelname aan de **Gemeenschappelijke Medezeggenschapsraad (GMR) van INOS** écht iets voor jou!

Wat doet de GMR?

De GMR is dé plek waar ouders en medewerkers samen nadenken over het bovenscholse beleid van INOS. De raad komt ca.12 keer per jaar samen. Tijdens de bijeenkomsten denk en praat je mee over belangrijke thema's zoals inclusief onderwijs, personeelsbeleid, actuele onderwerpen en strategische keuzes. Als lid van de GMR heb je advies- en instemmingsrecht: je maakt dus écht impact.

Lid worden?

- Je hoeft geen lid te zijn van een MR om je aan te melden.
- Je hebt minimaal één kind op een INOS-school.
- Je werkt samen met 6 andere ouders en 7 medewerkers.

Doe mee en maak het verschil!

Wil jij namens ouders meedenken over goed onderwijs bij INOS? Stel je kandidaat! Stuur vóór **18-05-2025** een korte motivatie (5-10 regels) naar **gmr@inos.nl**

Melden zich meer ouders aan dan er plekken beschikbaar zijn?
Dan organiseren we verkiezingen.

Meer informatie?

Ga naar: www.inos.nl/wie-zijn-wij/medezeggenschap/



*Samen bouwen we
aan sterk onderwijs
voor alle kinderen!*



BIJLAGE 3: JEUGDCOMITÉ TETERINGEN ZOEKT VRIJWILLIGERS!



HET JEUGDCOMITÉ TETERINGEN ZOEKT VRIJWILLIGERS!

Het Sinterklaasfeest, Koningsdag, de halloweenoptocht, paaseieren zoeken, het groep 8 Gala en natuurlijk de kinderdisco's! Het zijn de leuke activiteiten die het Jeugdcomité Teteringen organiseert voor alle schoolgaande kinderen en de kinderen die woonachtig zijn in Teteringen.

Het Jeugdcomité Teteringen **zoekt vrijwilligers** om deze leuke activiteiten te kunnen blijven organiseren.

Vind je het leuk om activiteiten voor kinderen te organiseren in een gezellig team van vrijwilligers en daarmee je steentje bij te dragen aan de activiteiten in ons leuke dorp? Wij horen het graag als je interesse hebt om lid te worden van ons jeugdcomité!

Aanmelding is mogelijk door een e-mail te sturen aan: info@jeugdcomiteteteringen.nl.

Het Jeugdcomité Teteringen



WIJK
WATERDONKEN
ORGANISEERT EEN
GARAGE SALE

KOM GEZELLIG LANGS
ZONDAG 13 APRIL 2025
13.00 - 16.00 UUR

MAASDIJK

73 - 75 - 77 - 95 - 113 - 137 - 139 - 147 - 161 - 190 - 196 - 198 - 222 - 226 - 228 - 242 - 246

BLOKVUCHT

39 - 45 - 66

LANGE WEIDE

52 - 58 - 64 - 70 - 121 - 147 - 169 - 172 - 214



VOOR MEER INFO CHECK ONZE INSTAGRAM OF FACEBOOK PAGINA
@WIJK.WATERDONKEN

De wijk Waterdonken houdt een voorjaarsopruiming in huis en u kunt zondag 13 april a.s. voor een koopje de leukste en mooiste tweedehands spullen scoren tijdens de garage sale. Kom gezellig langs tussen 13.00 en 16.00 uur bij onze maar liefst 29 deelnemende huizen om gezellig te buurten met elkaar en heerlijk te struinen en snuffelen tussen allerlei tweedehands spullen. Van binnen tot buiten speelgoed, spelletjes, (kinder-) boeken, puzzels, knuffels, verkleedkleden tot (kinder-) kleding en schoenen in diverse maten, maar ook zeker inventaris voor in huis en/of de baby-/kinderkamer.

Er zit vast iets voor u tussen. Kinderen kunnen heerlijk mee koopjes scoren, genieten van al het lekkers wat aangeboden wordt en zich uitleven in de vele speeltuinen die onze fijne wijk heeft. De garage sale is een initiatief van ouders uit de wijk Waterdonken die thuis mooie en nette spullen hebben liggen die ze niet meer gebruiken. Spullen die in goede staat zijn en waarvan het zonde is om deze zomaar weg te doen. Wij maken er graag weer andere mensen blij mee. De wijk is gelegen in een hele mooie groene en waterrijke omgeving. De garage sale is dan ook zeer goed te combineren met een heerlijke fietstocht of wandeling door onze prachtige wijk. Graag tot ziens op zondag 13 april tussen 13.00 en 16.00 uur.

Maasdijk 73 – 75 – 77 – 95 – 113 – 137 – 139 – 147 – 161 – 190 – 196 – 198 – 222 – 226 – 228 – 242 – 246
Blokvucht 39 – 45 – 66
Lange Weide 52 – 58 – 64 – 70 – 121 – 147 – 169 – 172 – 214

BIJLAGE 5: AVONDVIERDAAGSE TETERINGEN

Agenda klaar, lopen maar!

Er is in de afgelopen maanden hard gewerkt aan de organisatie van de 48^e Avondvierdaagse van Teteringen. Deze wordt gehouden van **dinsdag 3 t/m, vrijdag 6 juni** met zoals gebruikelijk de kaarten ophalen op maandag 2 juni van 18 tot 20 uur in 't Web. De eerste twee dagen starten we vanaf het Willem Alexanderplein, de beide andere vanaf de Helder Camara. De versie van 2024 is zeer geslaagd geweest met ruim 1200 lopers, die voor een flink deel ook gebruik hebben gemaakt van de digitale routebeschrijving via RouteYou. Dit jaar zijn weer een aantal routes aangepast. Ook onze club gaat met de tijd mee en dankzij een actieve webbeheerder hebben wij sinds vorig jaar een website die nu alle actuele info geeft over de versie van 2025. Hierop staan inmiddels ook enkele foto's van vorig jaar, helaas niet van de lopers zelf in verband met de privacy. Advies: bezoek de web www.avondvierdaagseteteringen.nl en vindt alle actuele informatie.



Loopt u ook mee? Met de medewerking van de weergoden hopen we het lopersrecord van vorig jaar te verbreken.

Wees alert op tekenbeten

Van maart tot en met oktober is het tekenseizoen. De GGD vraagt ouders en verzorgers daarom extra alert te zijn op tekenbeten.

Waarom vraagt de GGD aandacht voor teken?

Teken kunnen ziektes overbrengen, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Lyme. Van maart tot oktober is de kans op een tekenbeet het grootst. Daarom vraagt de GGD er nu aandacht voor.

Wat zijn teken?

Teken zijn kleine, spinachtige beestjes die leven van bloed. Teken komen door het hele land voor en zitten onder andere in gras, struiken, bomen en dode bladeren. Ze kunnen zich vastbijten in de huid van mensen. Dat ziet eruit als een zwart puntje van 1 tot 3 millimeter. Als de teek langer blijft zitten, zuigt hij bloed op en zwelt hij op tot een grijs/bruin bolletje ter grootte van een erwt.

In het groen? Controle doen!

Ben je buiten geweest om te spelen, werken of wandelen? Controleer voor je gaat slapen op tekenbeten. Ontdek je een teek? Verwijder deze zo snel mogelijk op een goede manier. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat de teek ziekteverwekkers overdraagt. Teken kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Vergeet niet de liezen, bilspleet, oksels, in de randen van ondergoed, achter de oren en rond de haargrens te controleren. Verwijderen kan met een spitse pincet of een speciale tekenverwijderaar.

Wat moet je doen bij een tekenbeet?

1. Schrijf na een tekenbeet de datum van de tekenbeet op. Let tot drie maanden na de tekenbeet op de volgende verschijnselen:
 - Een verkleuring op de huid die groter wordt. Deze kan tot drie maanden na de tekenbeet verschijnen.
 - Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, tot enkele weken na de beet.
 - Soms kunnen gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten ontstaan. Dit kan gebeuren als vroege klachten van de ziekte van Lyme niet behandeld zijn met antibiotica. Soms zijn deze klachten ook een uiting van de ziekte van Lyme.
2. Heb je een van bovenstaande klachten of twijfel je ergens over, neem dan contact op met de huisarts.

Op vakantie naar het buitenland?

Teken in het buitenland kunnen weer andere ziekten overbrengen, zoals tekenencefalitis. Ga je op vakantie? Kijk dat op <https://www.ggdreisvaccinaties.nl> of in jouw vakantieland ook teken voorkomen.

Meer weten?

Ga naar <https://www.rivm.nl/tekenbeet> of download de app 'Tekeneet' in de [App Store](#) of [Google Play store](#).



VAKANTIEMIX

MEIVAKANTIE



23 APRIL
SKATECLINIC

11:00 - 12:00
Pier15



24 APRIL
KICKBOKSEN

14:00 - 16:00
Veldje Elandstraat



30 APRIL
BEACHVOLLEYBAL

14:00 - 16:00
Breda Beach



1 MEI
HONKBAL

14:00 - 16:00
HSC Jeka

ALLE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS!