



Patrijsstraat 2  
4043MR Opheusden  
Tel: 0488-441451  
Email: [info@paletopheusden.nl](mailto:info@paletopheusden.nl)  
[www.paletopheusden.nl](http://www.paletopheusden.nl)

### **BUITENSCHOOLSE OPVANG**

Voor uw schoolgaande kinderen van 4 tot 13 jaar biedt Bunderbos buitenschoolse opvang. BunderFun biedt leeftijdsgerichte activiteiten waarbij sport & spel en creatief bezig zijn centraal staan. Activiteiten vinden zowel binnen als buiten plaats. Kortom variatie en fun, waarbij kinderen de kans krijgen om te spelen, te leren en te ontdekken. Ook is er de mogelijkheid om gebruik te maken van vakantieopvang.

Vanaf 2016 is de BSO BunderFun ook gehuisvest in OBS Het Palet in Opheusden. De BSO kan van alle faciliteiten gebruik maken die de school te bieden heeft.

Zowel voor het kinderdagverblijf, het gastouderbureau als voor de BSO heeft u recht op kinderopvangtoeslag. Een gezin met een inkomen van € 35.000 krijgt al snel 80% van de kosten vooraf vergoed. Op de website van Bunderbos vindt u een overzicht van alle actuele tarieven. U kunt natuurlijk ook ons kantoor bezoeken om een berekening van uw netto kosten te laten maken.

### **BEZOEK AAN HET REMBRANDT COLLEGE.**

Op vrijdag 6 november gaat groep 8, met de bus, naar het Rembrandt college in Veenendaal. Zij gaan de minilessen volgen. De bus zal voorrijden om 12.15 uur. De lessen zijn afgelopen om 15.30 uur. Daarna met de bus weer terug.....  
We zijn weer bij school om en nabij: 16.30 uur.

### **KINDERPOSTZEGELACTIE**

Woensdag 4 november gaan de leerlingen uit groep 7 en 8 op pad om de bestellingen van de kinderpostzegels rond te brengen.

# Penseelstreekje

Informatiebulletin van o.b.s. Het Palet  
Opheusden,  
Nummer 5 30-10 2015 schooljaar 2015 / 2016

### **BADMINTONTOERNOOI**

Groep 7 en 8 hebben op woensdagochtend, 11 november, het jaarlijkse badmintontoernooi. Wij zijn om 10.30 uur aan de beurt. De locatie is nog niet bekend. Is het in Dodewaard "De Eng", dan gaan we op de fiets. Is het in Opheusden, dan gaan we te voet.

### **BIBLIOTHEEK**

Gelukkig hebben wij nu nog een leesmediacoach. Vorige zijn er door Adrie Vroon weer een aantal leerlingen uit groep 7 en 8 opgeleid om onze schoolbieb te helpen. Zij gaan samen met juf Francis en juf Jeanette zorgen dat de bibliotheek in onze school goed op orde blijft. Ook kunnen zij anderen helpen juist dat ene leuke boek te vinden of boeken voor een thema van de kleuters uitzoeken. Binnenkort is de bieb helemaal klaar voor gebruik. Op de kerstmarkt zal een boekenkraam komen waar we onze dubbele boeken te koop zullen aanbieden.



### **NATIONAAL SCHOOLONTBIJT HET NATIONAAL SCHOOLONTBIJT**

Op donderdagochtend 12 november krijgen alle leerlingen op school een ontbijt aangeboden. Wij hebben ons aangemeld voor het Nationaal Schoolontbijt en zijn dit schooljaar ingeloot. Daar zijn wij erg blij mee en straks vooral al onze leerlingen.

Dus op donderdag 12 november hoeven de leerlingen thuis niet te ontbijten. Heeft uw kind een speciaal dieet, wilt u dat dan doorgeven aan de leerkracht.(voor 10 november)

## **VOORTGEZETONDERWIJS INFORMATIEAVOND OP HET PALET**

Op dinsdagavond 3 november 19.00 uur, bent u van harte welkom op de informatieavond van het Voortgezet Onderwijs. De avond start om 19.00 uur. Er zijn 3 scholen vertegenwoordigd nl:

- HPC te Zetten
- Helicon te Kesteren
- Pantarijn te Kesteren

De docenten geven een presentatie over hun school. Vervolgens zullen de docenten zich over de lokalen verspreiden en heeft u de mogelijkheid tot het stellen vragen.

## **10 MINUTENGESPREKKEN (VOORTGANG GESPREKKEN)**

De 10 minutengesprekken staan gepland op dinsdagmiddag 10 november, woensdag 11 november( in de middag en avond), donderdag 12 november.

De uitnodiging gaat op dinsdag 3 november met uw kind mee.

Wij streven ernaar om de gesprekken binnen de aangegeven tijden te houden. Graag verzoeken wij de ouders om op de aangegeven tijd te komen.

## **EU SCHOOLFRUIT VANAF 2 NOV**

Vanaf 2 november wordt bij ons weer het SCHOOLFRUIT geleverd. U hoeft op de fruitdagen geen fruit mee te geven. De fruitdagen zijn woensdag en donderdag. De leerlingen krijgen fruit op school. Deze actie loopt t/m 22 april 2016. Een flinke tijd! Wij gaan met elkaar de verschillende soorten fruit proeven en leren eten. Zien eten.....doet eten.

Bijna alle kinderen kunnen wel wat extra vezels, vitamines en mineralen gebruiken. Met deze tips krijgt u dat voor elkaar, zonder extra opvoedstress.

### **1. Neem de tijd voor het ontbijt**

Een goed ontbijt geeft een kickstart voor de dag. Na een nacht slapen, zonder eten, is het lichaam wel weer toe aan eten. Kinderen die ontbijten, krijgen minder snel zin in snoep en snacks en kunnen zich beter concentreren op school. Ontbijt gezellig samen aan tafel.

### **2. Fruit en groente bij elk eetmoment**

De meeste kinderen eten gelukkig al elke dag fruit en groente. De porties zijn alleen vaak klein. 150 gram groenten in één keer (bijvoorbeeld 3 opscheplepels boontjes) is voor een kind ook best veel. Gelukkig zijn er de hele dag kansen om wat extra fruit en groente te eten. Denk aan stukjes banaan door de yoghurt, snacktomaten

tussendoor, komkommer op brood of aardbeien als toetje.

### **3. Geef het gezonde voorbeeld**

Zorg dat er altijd vers fruit in het zicht ligt en pluk daar ook zelf de vruchten van. Kook gevarieerd, met veel groente. Samen aan tafel eten is gezellig en draagt bij aan een gezond eetpatroon.

### **4. Het bord hoeft niet leeg**

Nieuwe dingen proeven en 's avonds met de pot mee-eten is goed voor de smaakontwikkeling. Dwing uw kind niet om meer te eten dan het wil, maar laat het wel van alles wat proberen.

### **5. Laat uw kind meedenken en -doen**

Vraag uw kind om te helpen bij de boodschappenlijst of bij het koken. Vraag hoe je lekker en gezond kunt koken: "Hoe zorgen we dat er genoeg groente bij zit voor iedereen?" Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) staan veel gemakkelijke, gezonde gerechten.

### **6. Fruit en koek: geen concurrenten!**

Soms zeggen ouders dingen als: "Eet eerst je banaan op, dat is gezond. Daarna mag je lekker een koekje." Dan benadruk je dat de gezonde keuze een kwestie van doorbijten is. Het is prettig als een kind meekrijgt dat het lekker en normaal is om vaak fruit en groente te eten. Als gezond de standaard is, dan is af en toe een koekje of een snoepje geen probleem. Bijvoorbeeld na school of in het weekend.

## **NOTULEN MEDEZEGGESCHAPSRAAD**

De notulen van de medezeggenschapsraad staan op [www.paletopheusden.nl](http://www.paletopheusden.nl)

Het mailadres van de MR is:

[MR@paletopheusden.nl](mailto:MR@paletopheusden.nl)

Het mailadres van de OR(ouderraad) is:

[OR@paletopheusden.nl](mailto:OR@paletopheusden.nl)

## **35 JAAR JUF**

Dinsdag 27 oktober was het 35 jaar geleden dat ik als juf ben gaan werken. Mijn collega's op school hebben van deze dag een leuke verrassing dag gemaakt. Heel verrassend als je 's morgens binnenkomt en je ziet allerlei foto's van je zelf hangen op het prikbord. In de koffiepauze werd ik verrast met een taart en een mooie bos bloemen. Ook door de kinderen werd ik verrast met wat leuke cadeautjes. Iedereen die deze dag voor mij zo speciaal heeft gemaakt, wil ik bij dezen bedanken,

Juf Lenny



## CREA MIDDAGEN

Volgende week is het zover: vrijdagmiddag 6 november starten we met de creamiddagen. Een aantal ouders hebben zich hiervoor aangemeld, waarvoor onze hartelijk dank! Zonder jullie zou dit project niet kunnen slagen.

De bedoeling is als volgt: op 1 centrale plaats in de hal staan allemaal bakken klaar met elk een onderwerp, zoals figuurzagen, kerstkaarten knutselen, glazen potjes versieren, werken met vilt, enz. In elke bak zitten ook voorbeelden en beschrijvingen.

Iedere activiteit krijgt zijn eigen “werkplek” in de school. We hebben de tijd tussen 13.00-14.15 uur. Sommige activiteiten hebben wel een aantal weken nodig om iets af te maken, bij andere onderdelen kunnen meerdere exemplaren gemaakt worden.

Werkjes moeten worden voorzien van naam voor de kerstmarkt. Juf Lenny is deze middag “vliegende keep”, zodat zij vragen kan beantwoorden en spullen die nog extra nodig zijn kan opzoeken.

Alvast veel plezier gewenst op deze 4 middagen (6-13-20 en 27 november).

## BOODSCHAPJES

Een aantal ouders had al gehoor gegeven aan de oproep via facebook voor knutselspullen.

Toch kunnen we nog wel wat gebruiken.

- vormpjes om vogelvoer hangers te maken
- houten wasknijpers
- schoendozen
- dennenappels
- spelden zonder knop
- wiebeloogjes voor poppetjes
- houten stokjes / takjes
- en wat u verder aan ons kwijt wilt

Alvast hartelijk bedankt.

## GROEPSOUDERS

Ook dit jaar hebben we weer ouders bereid gevonden om als groepsouder de leerkrachten te ondersteunen bij de verschillende activiteiten.

Groep 1-2: Giséla van de Sluis

Chantra Meier

Groep 3-4: Wilma Liethof

Groep 5-6: Wilma van der Stap

Johanna van Leerdam

Groep 7-8: Zephanja Bongenaar

Angela Leeuw

## GEZONDE TRAKTATIE VERSUS ONGEZONDE TRAKTATIE

Wij zien de laatste tijd weer een toename in het uitdelen van ongezonde traktaties. Aangezien wij een B-fit school zijn, staan wij voor gezonde traktaties.

Nu zijn er de afgelopen weken ongezonde traktaties uitgedeeld door leerkrachten en ouders en dat past niet binnen ons beleid ‘Gezonde school’. Zo zijn wij allemaal mensen, die wel eens iets gemakkelijks kiezen en achteraf denken, dat had ik niet moeten doen!

Zo krijgen wij ook steeds meer reacties van ouders die aangeven er genoeg van te hebben dat hun kind thuis komt met snoep of van hun kind moeten horen dat ze een ‘vette’ hap gegeten hebben.

Vanaf nu spreken wij graag met u af om zoveel mogelijk na te denken over gezonde traktaties die ook erg aantrekkelijk en lekker zijn voor uw kind(eren). Kijk eens op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) voor ideetips.

Hieronder kunt u een ingezonden brief lezen van een moeder van een vierde groeper bij ons op school.

Ieder jaar komt het weer terug en voor sommige ouders maar één keer en voor andere ouders misschien wel drie keer per jaar. Mijn kind is jarig en wat moet hij of zij gaan trakteren. Want ja, een coole traktatie kan je populariteit behoorlijk opkrikken.

Ga ik als ouder voor gezond en dus ingewikkeld en duur of voor ongezond en dus goedkoop en snel?

Opmerkelijk genoeg denkt een kind meestal niet in termen van gezond en ongezond maar in termen van kleur en vorm.

“Ik ben ook wel eens in de verleiding gekomen om een ongezonde traktatie te maken. Ja, wel te maken en dus niet aanschaffen en uitdelen”.

Mijn zoon kon me haarfijn vertellen hoeveel suiker er in het boodschappenmandje lag en hoe slecht dit wel niet voor lijf en leden was. De uitleg

die hij aan mij gaf was uiterst gefundeerd en geen speld tussen te krijgen.

“Heb ik op school geleerd, mam” daar sloot hij mee af. Daar stond ik dan met een boodschappenmandje vol bagger. Ik heb het teruggeleed en we zijn naar huis gegaan.

Nog geen stress, ik had immers nog een week de tijd om iets anders te verzinnen. Mijn zoon vond het allemaal erg logisch, het moest gewoon een gezonde en coole traktatie worden.

Het was duidelijk dat als ik toch voor ongezond en snel kies, dan zou ik hem niet respecteren en serieus nemen. Dus ik in de actie op internet: Instagram, Pinterest, Smulweb, Facebook en ga nog maar even door.

Voor ik het wist had ik enorm veel voorbeelden van gezonde traktaties. Ik heb er drie uitgekozen die qua tijd en budget mij het beste paste. Mijn zoon mocht uit deze drie kiezen. Die zouden we dan samen maken. Mijn zoon was zo trots als een pauw op zijn zelf bedachte en zelfgemaakt traktatie. Gezond en helemaal cool door kleur en vorm.

Tijdens het trakteren waren er een aantal kinderen in de klas die eindelijk ook de traktatie mochten pakken, omdat ze er niet allergisch voor waren of er ziek van werden.

Ik vind het goed dat de school veel aandacht besteed aan voedsel en suikerinname en eigenlijk mogen ze van mij nog wel een stapje verder gaan. Geen ongezonde traktaties meer.

Het heeft mijn niets meer gekost dan anders en samen met je kind iets maken is gewoon fantastisch!!

## Agenda

**2 nov Startschoolfruit**

**3 nov VO avond groep 7 en 8**

**5 nov ACTIE gemeentehuis**

**6 nov Rembrandt college gr 7/8**

**6 nov Crea middag nr 1**

**10 nov School Voorleeswedstrijd**

**10 t/m 12 nov 10 minuten gesprekken na schooltijd**

**11 nov Badmintontoernooi gr 7/8**

**11 nov 10 minuten gesprekken avond.**

**12 nov Schoolontbijt**

**13 nov Penseelstreekje nr 6**

Onze Jarigen...

**Gefeliciteerd!!**

- 1 november Dean Drost
- 2 november Rianne van der Stap
- 9 november Jurgen van Geffen
- 11 november Sophia Henricus
- 11 november Jesse de Kruyff