



THEMABRIEF TALENTRIIJK  
JAARGANG 2 UITGAVE 5

# THEMABRIEF HET WONDER VAN ONS LICHAAM.

24 FEBRUARI T/M 11 APRIL



## Wat kan ik thuis doen rondom 'Het wonder van ons lichaam':

Ga in gesprek met uw kind(eren) over het thema, dat kan ook in de thuistaal.

Er zijn veel leuke musea waar aandacht is voor het menselijk lichaam. Denk aan 'Corpus', 'Bodyworld' of het 'Brabants Museum'.

Ook thuis kun je leuke activiteiten doen rondom zintuigen, zoals geblinddoekt proeven of voelspelletjes.

## ACTIVITEITEN OP TALENTRIIJK:

Woensdag 26 maart van  
8.30 tot 9.00 uur:

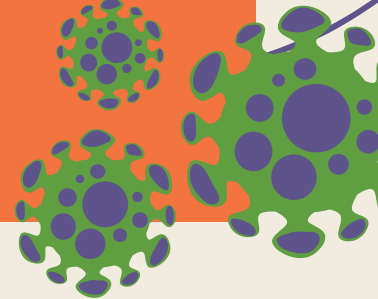
OUDERINFORMATIE MOMENT IN HET  
BSO LOKAAL (TEGENOVER DE  
KEUKEN) OVER  
'WEEK VAN DE LENTEKRIEBELS'



# ALGEMENE INFORMATIE

Het menselijk lichaam bestaat uit allerlei organen, zoals het hart, de lever en de longen die gegroepeerd worden in orgaanstelsels. De huid is het grootste orgaan. Het lichaam wordt bijeen gehouden door spieren en het skelet.

Een mens heeft super veel botten. Je zou denken dat een volwassen iemand meer botten zou hebben dan een baby, maar dat is niet waar: een baby heeft er namelijk 270, een volwassen persoon nog maar 206. Als je ouder wordt groeien sommige botten namelijk aan elkaar vast. Je hand bestaat uit 27 botjes en je voet uit 26 botten. Het kleinste botje zit in je oor. Dat heet de stijgbeugel en is maar 2 mm lang. Ook heeft een mens heel veel spieren, wel 650. Als je lacht gebruik je 17 spieren en als je met je wenkbrauwen frons gebruik je 40 spieren. Als je een stap zet gebruik je wel 200 spieren. Je spieren wegen in totaal 40% van je lichaamsgewicht. Je kleinste spier is de musculus stapedius, de stijgbeugelspier. Deze spier zit aan het kleinste botje in je lijf, in je binnenoor. Je sterkste spier is je tong.



## Week van de Lentekriebels

Het thema van de Week van de Lentekriebels 2025 is 'Twintig jaar Week van de Lentekriebels'.

Al twintig jaar geven basisscholen relationele en seksuele vorming. Waarmee leerkrachten – naast ouders – kinderen de kennis en vaardigheden bieden die hen ondersteunen bij een gezonde en veilige ontwikkeling.

Scholen werken daarmee aan het bevorderen van een positief zelf- en lichaamsbeeld, het leren aangeven van wensen en grenzen en het herkennen en respecteren van die van anderen, wat kinderen weerbaarder maakt tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.

Ook leren zij respect te hebben voor diversiteit zodat elk kind zichzelf kan zijn.







# ROTS EN WATER



**ROTS & WATER**  
GRONDEN CENTREREN FOCUS

**FOCUS**

STEL DUIDELIJKE DOELEN

ZONDER EIGEN DOELEN BEN JE GEVOELIGER VOOR GROEPSDRUK

EEN ECHTE VRIEND IS GECENTREERD EN GEGROND, DAAR KUN JE OP BOUWEN, DIE KUN JE VERTROUWEN

ADDEM UIT EN CENTREER EN GROND JEZELF ALS JE NERVEUS BENT OF WORDT GEPEST

IN TIJDEN VAN PROBLEMEN IS DE GROND JE BESTE VRIEND

**CENTREREN**

ADDEM UIT EN DENK AAN JE DUIK

HET IS JE KRACHTCENTRUM EN RUSTCENTRUM

We hebben periode 3 van Rots en Water inmiddels bijna afgesloten. Een periode waarin we weer veel hebben geleerd! Over sterk staan, over het gebruik van je adem om rustig te worden en te blijven, over krachtig en duidelijk 'stop' zeggen, over je geïntimideerd voelen en hoe je dan toch rustig kan blijven, en ook over hoe we elkaar kunnen helpen om rustig te blijven.

Periode 4 staat in het thema van: We hebben vertrouwen in onszelf en in elkaar. Vertrouw jij echt op jezelf? Of denk je al snel dat je iets niet kan? En durf jij ook op een ander te vertrouwen? Of los je het liever zelf en alleen op, ook al wil de ander je helpen? Allemaal dingen waar we mee aan de slag gaan de komende weken.



## BRUGFUNCTIONARIS

Menig ouder weet mij inmiddels te vinden maar toch merk ik dat de rol van brugfunctionaris nog niet helemaal bij iedereen helder is. Wat kan ik voor u als ouder betekenen?

- Ik heb een signalerende rol en kan doorverwijzen in geval van problematiek. Denk aan bijvoorbeeld: opvoedkundige kwesties, leerproblematiek of taalondersteuning.
- Het bieden van concrete financiële ondersteuning aan gezinnen, door mee te denken over oplossingen en aanvragen te doen bij fondsen.
- Ondersteunen in het begrijpen van schoolcommunicatie.
- Meedenken in schoolkeuze en meegaan naar voorlichtingsmomenten op het VO
- En nog zo veel meer...

Loopt u ergens tegen aan? Heeft u iemand nodig om te sparren over welk onderwerp dan ook? Spreek me dan vooral aan, samen kijken we naar wat ik voor u kan betekenen.

Juf Tamara



## Leerrijk 2

### Leerjaar 1 en 2:

De komende periode werken we over het wonder van ons lichaam.

We maken gebruik van de methode schatkist.. Pompom is een beetje misselijk. Hij heeft iets gedaan waarvan hij dacht dat hij er groot en sterk van zou worden. Maar oei, dat is niet zo! Hoe wordt hij beter en blijft hij gezond en fit? En hoe wordt hij dan groot en sterk? De kinderen gaan Pompom helpen. Met Pompom en zijn oma praten we over een goed ontbijt, jezelf goed verzorgen en weer beter worden.

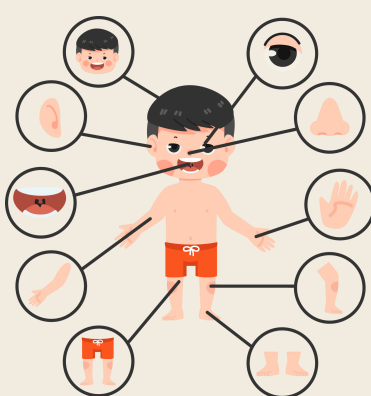
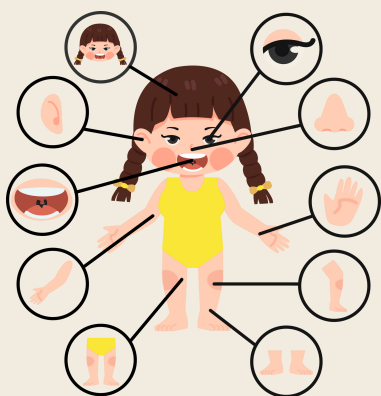
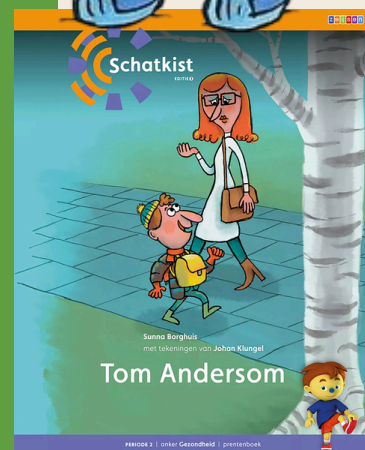
Wat doen we in de groep?

- We lezen het ankerverhaal 'Tom Andersom' Tom doet van alles andersom. Dat kunnen wij ook! We oefenen dit in de speelzaal.
- We praten over ons ontbijt en vertellen wat we graag eten. Na het ontbijt moeten we onze tanden poetsen. Hoe doen we dat? We bekijken en oefenen dit. We helpen ook Pompom zijn tanden te poetsen.
- We maken een ziekenhuis in de klas en een apotheek. Komt u samen met uw kind kijken? Misschien hebt u zich wel gestoten! Of hebt u een recept nodig? We maken het in de apotheek.
- We praten verder over ziek zijn, vallen en stoten. We leren hoe een doktersonderzoek gaat en wat een ambulance is. Je ziet ons vast met een verbandje of een pleister lopen. Gelukkig is het niet echt.

### Leerjaar 3:

Dag drol! Van eten tot poep... en verder. Met groep 3 volgen we de reis van een hap appel door je lichaam. Hoe maakt je lichaam er poep van? Waarom is dat bruin? En waarheen verdwijnt alles als je de wc doortrekt. We gaan aan de slag met vragen over de spijsvertering, poep en het riool. We werken aan de hand van het boek: 'Dag Drol' van Floor Bal en Emanuel Wiemans.

Binnen het LeerRijk worden er verschillende hoeken ingericht rondom het thema. In de unit krijgen we een 'heuse' GGD! Ogen testen, wegen, meten, ...





# DIT DOEN WE IN ONS LEERRIJK:

## Leerrijk 3

Tijdens het thema "Het wonder van ons lichaam" maken we kinderen bewust van hun eigen lichaam. Hoe heten de lichaamsdelen en welke organen zitten er in ons lijf. We kijken naar de buiten- en binnenkant. Wat zijn de verschillen? En wat zijn de overeenkomsten? We kijken naar het verschil tussen gezond en ongezond voedsel, wat heeft ons lichaam nodig? Hoe word je sterker en wat heb je nodig om te groeien? Hoe heb je de minste kans om ziek te worden? Ook gaan we het hebben over chronisch ziek zijn. Hoe ga je daar mee om en hoe help je een ander hier het best mee?

Dit komt allemaal aan bod bij de zaakvakken, maar ook tijdens de leeslessen.

In groep 5 lezen we het boek: De krieps. Een Kriep woont met zijn familie in een haarzakje op het hoofd van een meisje. Net als alle andere Krieps is hij piepklein en heeft hij vier benen, twee armen en twee voelsprietten. Op een dag tuimelt hij naar beneden. Hij vraagt zich af hoe dat kan, maar vooral: Hoe komt hij weer thuis? Hij maakt de lange gevaarlijke reis terug omhoog. Het is een heel avontuur, want het duurt 23 dagen voordat je boven bent, maar als je een reis maakt door het lichaam, ben je er sneller.

In groep 4 lezen we het boek: Seef met de sjees. Over een jongen die niet kan lopen. Een sprookjesachtig en stoer verhaal over een jongen die een beetje anders is.

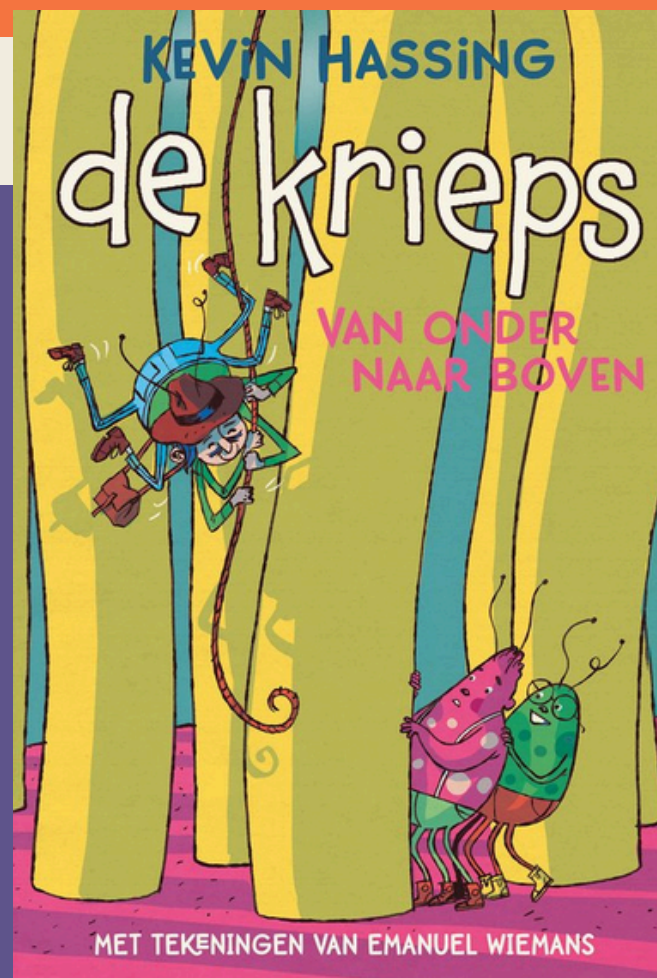
Met de medialessen gaan we het hebben over de lichaamshoudingen achter een computer, bij een telefoon en op een tablet.

## Leerrijk 4

De komende weken werken wij in leerrijk 4 aan het thema Het wonder van ons lichaam. We ontdekken hoe ons lichaam werkt door het lezen van verschillende tekstsoorten tijdens begrijpend lezen. We verwerken onze geleerde kennis op een creatieve manier met leuke en leerzame opdrachten tijdens de crealessen. In de medialessen leren de leerlingen hoe ze het best kunnen omgaan met onderwerpen als online flirten en het perfecte plaatje.

Daarnaast besteden we aandacht aan Lentekriebels, waarbij we praten over vriendschap, verliefdheid en het lichaam. We creëren een veilige sfeer waarin kinderen vragen kunnen stellen en respectvol met elkaar in gesprek gaan. Op Kwieb wordt gedeeld wanneer we welke onderwerpen behandelen. Tijdens het informatiemoment heeft u de kans om de geselecteerde lessen in te zien en vragen te stellen.

Wilt u thuis verder praten over dit thema? Een open gesprek helpt kinderen zich zekerder en bewuster te voelen over hun eigen lichaam en emoties.





## KINDERRAAD:

Pssst... Wist je dat Talentrijk bijna 10 jaar bestaat? Dit moet natuurlijk gevierd worden! De kinderraad is druk bezig geweest met brainstormen en samen maken we er een onvergetelijke dag van!

*Celebrating*  
— 10 YEARS —



## TERUGBLIK THEMA CULTUUR

Tijdens ons vorige thema "Cultuur" hebben we in de klusklas elke week een heerlijke soep gemaakt die perfect past bij het onderwerp van die week. Op deze manier hebben we een smakelijke tijdreis gemaakt, waarbij we verschillende oude culturen over de hele wereld ontdekten. We leerden niet alleen over hun tradities en gewoonten, maar ook over de invloed die ze op elkaar hebben gehad.

We begonnen onze reis in het verre Mexico, waar we alles te weten kwamen over de indrukwekkende Mayacultuur. Daarna verkenden we het oude Europa en de Romeinse invloed die daar diep in de geschiedenis geworteld is. Maar we gingen verder dan dat! Dankzij de ontdekkingsreizen van de V.O.C. leerden we hoe culturen en smaken elkaar vermengden en elkaar beïnvloedden, vooral vanuit Azië. En we ontdekten hoe de tragische geschiedenis van de slavernij, waarbij Afrikaanse mensen naar Amerika werden gebracht, ook diepe sporen in de cultuur heeft achtergelaten.

Met elke lepel soep proefden we de geschiedenis, de verbindingen tussen verschillende werelddelen en de rijke diversiteit van de culturen die ons tot vandaag de dag blijven beïnvloeden. Het was een ontdekkingsreis die niet alleen ons smaakpalet, maar ook onze horizon verbreedde! Op verzoek van velen, delen we hierbij een aantal van onze recepten.





# GUMBO SOEP

Deze week duiken we in de rijke cultuur van New Orleans, de stad waar verschillende wereldculturen samenkomen. Wat past daar beter bij dan een echte Gumbo-soep met kip en garnalen? Dit heerlijke gerecht is de perfecte weerspiegeling van de stad en haar diverse roots!

Gumbo is oorspronkelijk een stoofpot die zijn oorsprong vindt in de 18e eeuw in New Orleans. Het gerecht bestaat uit vlees en/of vis, okra, roux, sassafraskruiden en de zogenaamde Cajun holy trinity, een mengsel van paprika, selderij en ui. Maar het gaat verder dan alleen ingrediënten; Gumbo vertelt het verhaal van de culturele smeltkroes die Louisiana altijd is geweest. Het combineert Franse, Afrikaanse, Spaanse en Indiaanse kooktradities tot een smaakvolle, unieke maaltijd.

De naam Gumbo is afgeleid uit een van de Niger-Congotalen of uit het Choctaw. Het woord heeft ook een bredere betekenis. Zo spreekt men van de samenleving van Louisiana ook van een Gumbo, een mix van verschillende culturen die elk hun eigen identiteit behoudt maar toch een gezamenlijk geheel vormt.

Gumbo werd voor het eerst beschreven in 1802 en kreeg pas in de jaren tachtig nationale bekendheid in de rest van de Verenigde Staten. Dus, naast het genieten van deze heerlijke soep, proef je ook een stukje geschiedenis en cultuur uit de kleurrijke stad New Orleans!



NEW ORLEANS



# GUMBO SOEP



## WAT HEB JE NODIG?

- 120 gr tarwebloem
- 125 ml zonnebloemolie
- 2 stengels bleekselderij
- 1 winterwortel
- ½ groene paprika
- 1 (grote) ui
- twee takjes peterselie
- 2 teentjes knoflook
- 2 el afro-cajun spice mix
- 1 el pimet
- 2 Liter kippenbouillon
- 150 gr Chorizo
- 750 gr kippendijfilet (blokjes)
- 250 gr gepelde garnalen
- een bosje bosuitjes

## HOE MAAK JE HET?

- Begin met het maken van de roux. Neem hiervoor een pan met dikke bodem en doe daar de bloem en de olie in. Verhit dit op middelhoog vuur, terwijl je goed blijft roeren. Het mengsel mag zo donker worden als karamelsaus. Haal de pan van het vuur.
- Schil en snij de bleekselderij, ui en wortel in halve ringen. Snij de paprika in kleine blokjes.
- Hak de peterselie en knoflook fijn.
- Neem een koekenpan en verhit deze op middelhoog vuur. Kruid de kip met de afro-cajun spice mix en bak deze in 'n klein beetje olie, totdat de stukjes rondom bruin kleuren. Snijd daarna de worst in plakjes en bak deze met de kip mee, totdat de plakjes worst ook bruin kleuren.
- Voeg nu de bleekselderij, de wortel, de paprika, de ui, de peterselie, piment en de knoflook toe aan het vlees en bak de groenten kort mee. Doe vervolgens ook de roux en de kippenbouillon in de pan en roer het geheel goed door elkaar. Laat de gumbo zo nog 10 minuten koken.
- Voeg als laatste de garnalen toe en kook deze nog 2 minuten mee.
- Proef de gumbo en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de gumbo met witte rijst en bestrooi het gerecht met wat ringetjes bosui. Eet smakelijk!



# MEXICAANSE MÏASSOEP MET KAAS EMPANADAS

DIT RECEPT IS GEÏNSPIREERD DOOR EEN KLASSIEKE SOEP UIT DE OUDE MAYACULTUUR IN MEXICO. DE MAYACULTUUR IS BELANGRIJK EN ZEER BEPALEND IN DE GESCHIEDENIS. NIET ALLEEN IN MEXICO, MAAR OOK IN HET ZUIDEN VAN DE VERENIGDE STATEN, EEN GROOT GEDEELTE VAN MIDDEN EN ZUID AMERIKA. MAAR OOK DE LATERE KOLONISTEN UIT SPANJE, PORTUGAL EN ZELFS NEDERLAND NAMEN GEBRUIKEN OVER VAN DE MAYA'S.

DE MAYA'S MAAKTEN OORSPRONKELIJK EEN BOUILLON OP BASIS VAN VERKOOLDE DIERENBOTTEN EN GEBAKKEN GROENTEN RESTEN. DEZE BOUILLON VORMDE DE BASIS VOOR HET KOKEN VAN VERSCHILLENDE GERECHTEN EN WERD AANGEVULD MET INGREDIËNTEN DIE LOKAAL BESCHIKBAAR WAREN IN DE REGIO. NAARMATE DE TIJD VORDERDE, WERDEN ER INVLOEDEN VAN SMAKEN UIT ANDERE DELEN VAN DE WERELD TOEGEVOEGD, MAAR DE BASIS VAN DE BOUILLON BLEEF BEHOUDEN. IN DE LOOP DER JAREN IS DE SMAAK VAN DE BOUILLON WEL WAT ZACHTER GEWORDEN.

TEGENWOORDIG ZIJN DE BASIS INGREDIËNTEN VAN DEZE SOEP VOORNAMELIJK MÏS EN WORTEL, DIE EEN BELANGRIJKE ROL SPELEN IN DE SMAAK EN TEXTUUR. DE SOEP IS NOG STEEDS EEN WEERSPIEGELING VAN DE RIJKE CULINAIRE TRADITIES DIE DE MAYA'S HEBBEN ACHTERGELATEN, MET EEN MODERNERE TWIST DOOR DE TOEVOEGING VAN INGREDIËNTEN DIE WERELDWIJD VERKRIJGBAAR ZIJN. DE EMPANADA, EEN POPULAIR GERECHT DAT VAAK WORDT GESERVEERD BIJ DEZE SOEP, HEEFT ZIJN OORSPRONG IN SPANJE. IN SPANJE WERDEN EMPANADA'S VAAK GEVULD MET VARKENSVLEES. IN MEXICO IS DE VULLING ECHTER GEËVOLUEERD EN WORDEN ER NU VAKER KIP OF KAAS GEBRUIKT, WAT EEN LOKALE DRAAI AAN HET GERECHT GEEFT EN HET AANPAST AAN DE MEXICAANSE SMAAKVOORKEUREN.



## KAAS EMPANADAS

### HOE MAAK JE HET?

- Doe de vulling op 1 helft van de bladerdeeg.
- druk dicht met een kom.
- vouw de rand om
- besmeer met ei
- bak 12 minuten op 200 graden in de oven.

LET OP = KAAS IS HEEL HEET

### WAT HEB JE NODIG?

- 300 gram texmex kaas of vulling van kroketten
- peper naar smaak
- 2 eidooiers
- 5 plakjes bladerdeeg





THEMA: CULTUUR

# MEXICAANSE MIASSOEP MET KAAS EMPANADAS



## WAT HEB JE NODIG?

- 1 Ui
- 2 tenen knoflook
- 1 groet wortel
- 600 g crispy maïs
- 3 el Zonnebloemolie
- 2 tl Chillivlokken
- 2 tl Kerrie of karkuma
- 2 tl Piment
- 1 tl komijnzaad
- 2 runderfond
- 150 g pittige chorizo (hele worst)
- 15 g Koriander

## HOE MAAK JE HET?

- Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- Schil de wortel en snij in kleine blokjes.
- Laat de maïs uitlekken.
- Verhit in een soeppan 2 el olie. Fruit de ui en knoflook 1 min.
- Doe de kerrie, piment en komijnzaad erbij en bak 1 minuut mee
- Schep dec chillivlokken en maïs erdoor en bak 2 min. mee.
- Voeg de runderfond (of 3 bouillonblokjes met 1,5 L water) toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur laag en kook de soep 10 min. zachtjes.
- Snijd intussen de chorizo in blokjes. Verhit in een koekenpan de 1 eetlepel olie.
- Bak de chorizo in 4 min. knapperig uit.
- Pureer de soep van het vuur met de staafmixer en breng op smaak met peper. Hak de koriander grof.
- serveer de soep met de chorizo en koriander (naar smaak)





# VOC SOEP



## Duik in de geschiedenis en proef de oude cultuur van de VOC met de unieke soep!

In het tijdperk van de Verenigde Oost-Indische Compagnie werden kruiden en specerijen uit Azië naar Nederland gebracht, en deze smaken hebben onze keuken voor altijd verrijkt. In de VOC-soep komen de rijke specerijen zoals kaneel, kruidnagel, nootmuskaat en peper samen met oer Hollandse groenten in een verrassende mix.

De basis van deze soep? Ontbijtkoek! Dit oude Nederlandse baksel, vol specerijen, geeft de soep een karakteristieke en warme smaak. Zo proef je niet alleen de geschiedenis, maar ook de wereldwijde invloeden die de Nederlandse cultuur hebben gevormd. Laat je verrassen door de smaken van de VOC-soep en ontdek hoe de wereld ooit samensmolt in één kom!

Het specerijen brood is een variatie op scheepsbeschuit. Scheepsbeschuit kun je jarenlang bewaren. Het is kurkdroog, bikkelhard en werd op de schepen gegeten door het te soppen in soep of in bier (dat vanwege de alcohol minder gevoelig was voor bederf, dan water). Het was een vervanger voor brood, en werd droog gebakken. Specerijen brood heeft de zelfde ingrediënten maar is aangevuld met specerijen en karnemelk of yoghurt.



## SPECERIJEN BROOD

### WAT HEB JE NODIG?

- 300 g Zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel Bakpoeder
- 1 theelepel Speculaaskruiden
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 200 gram karnemelk of Griekse yoghurt

### HOE MAAK JE HET?

- Meng alle ingrediënten tot een samenhangend deeg. Kneed 2-3 min. goed door.
- Verdeel het deeg in 8 bolletjes en rol deze met de deegroller plat.
- Verhit een koekenpan en bak het platbrood in ca. 1 min. per kant goudgeel en gaar.





# THEMA: CULTUUR

# VOG SOEP

## MET SPECERIJEN BROOD



### WAT HEB JE NODIG?

- 1 blikje Tomatenpuree
- 4 plakken ontbijtkoek (peperkoek)
- 200 gram rundvlees(blokjes)
- 1 Winterpeen
- 1 Prei
- 1/2 Knolselderij
- 2 grote aardappels
- 2 Uien
- 1 Kaneelstokje
- 6 Kruidnagels
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- 2 theelepels Sambal oelek
- Peper en zout (naar smaak)
- 40 ml karnemelk (of crème fraiche)
- 50 gram roomboter
- 1 liter runderbouillon

### HOE MAAK JE HET?

- Maak de ui schoon en snij in kleine blokjes
- Schil de wortel, knolselderij en aardappel. Snij in blokjes van ongeveer een halve centimeter.
- Snij de prei in dunne halve ringen en was de prei.
- Smelt de boter in een pan en bak de ui, wortel, aardappel en knolselderij op laag vuur.
- Voeg de sambal, tomatenpuree, kaneel en kruidnagel toe en bak 1 minuut op hoog vuur.
- Voeg het rundvlees en de ontbijtkoek (kruimelen) toen en laat zo ongeveer 3 minuten garen.
- Voed de bouillon toe en laat alles samen minimaal 60 minuten koken op een laag vuur. blij tussendoor goed roeren.
- Voeg vlak voor het eten de karnemelk toe en breng op smaak met peper en zout.
- **Let op**, de kruidnagel en het kaneelstokje zijn niet lekker om te eten. Haal dit eruit of waarschuw voordat je gaat eten. **SMAKELIJK**





# De Spekzullekes PROGRAMMA RESIDENTIE "DE ZONNESTEEN"

VRIJ.  
28-02



ZATERDAG 01-03

GEEN  
STEMPEL

## THE KICKOFF

DE SPEKZULLEKES

DJ Petertje

AMMAR

TOEGANG VANAF 14 JAAR!



Zullekes Feest MA.  
03-03

DJ Petertje

Ladies  
FIRST NIGHT

18

DE HEEREN VAN



KINDERMIDDAGEN:  
GRATIS ENTREE!  
VOOR DE HELE FAMILIE  
EN EEN BEZOEK VAN STITCH

Starterbal

DINS.  
04-03

DJ Petertje



RESIDENTIE DE ZONNESTEEN  
RIJNLAAN 91 - BROUWHUIS

KIJK VOOR MEER  
INFORMATIE OP:  
WWW.SPEKZULLEKES.NL



De Spekzullekes  
OP ZUNNE KOP



**Dansgarde**  
11-17 jaar  
Maandag 19:30-21:00 uur



# Kom bij ons dansen!

Op 24 en 31 maart kun je gratis  
mee trainen en kennis maken.

Locatie: wijkhuis de Brem

Zien we je dan?!

Meer weten?

Stuur een berichtje via Facebook of Instagram,  
of mail naar [secretariaat@cvdebollevangers.nl](mailto:secretariaat@cvdebollevangers.nl)



**NIEUW!**

**Juniorgarde**

5-10 jaar

Maandag 18:30-19:30 uur