

DE WIJKTOERIST

VAKANTIEWIJZER ZOMER 2020
LEIDEN





WELKOM

Beste wijktoerist,

Voor je ligt de eerste Vakantiewijzer in de Wijk 'De Wijktoerist'. Speciaal voor de vrienden van Sportenderwijs en de Buurtgym Merenwijk in Leiden. Maar als er meer mensen willen meedoen, dat kan altijd! De Corona crisis is voor ons allemaal een moeilijke en onzekere tijd. Vooral omdat de zomervakantie eraan komt en we misschien niet met de kinderen op vakantie kunnen. Met een aantal enthousiaste vrijwilligers uit de wijk zijn wij aan de slag gegaan om jullie toch een leuke vakantie te bezorgen in je eigen buurt. We hebben een koffer gemaakt met allerlei leuke tips en spelletjes om buiten in de natuur te doen. Alle spelletjes zijn voor jong en oud die je samen met je gezin kan spelen en indien de corona regels van de **rijksoverheid*** het toelaten ook met familie, burens, vrienden of klasgenoten.

Van iedereen die een koffertje heeft gekregen hebben wij de namen en contactgegevens, zodat wij de hele vakantie contact kunnen blijven houden. Op de website www.dewijktoerist.nl houden we je op de hoogte van alle leuke activiteiten in de buurt en kan je de spelletjes downloaden. Als jij iets leuks te melden hebt in je wijk, geef het ons dan door. Maar ook als je een maatje zoekt om mee naar buiten te gaan. Want samen gaan we het doen en maken wij er met elkaar een mooie zomer van!

Wij wensen jullie een fijne vakantie in je wijk. Blijf vooral gezond en veilig!
Liza Soffner (Projectleider De Wijktoerist)

De Wijktoerist is een uitgave van Stichting Sportenderwijs en mede mogelijk gemaakt door:
Gemeente Leiden
GGDHM
Fonds1818
Oranjefonds
Rabobank Leiden-Katwijk
Renvos display & packaging

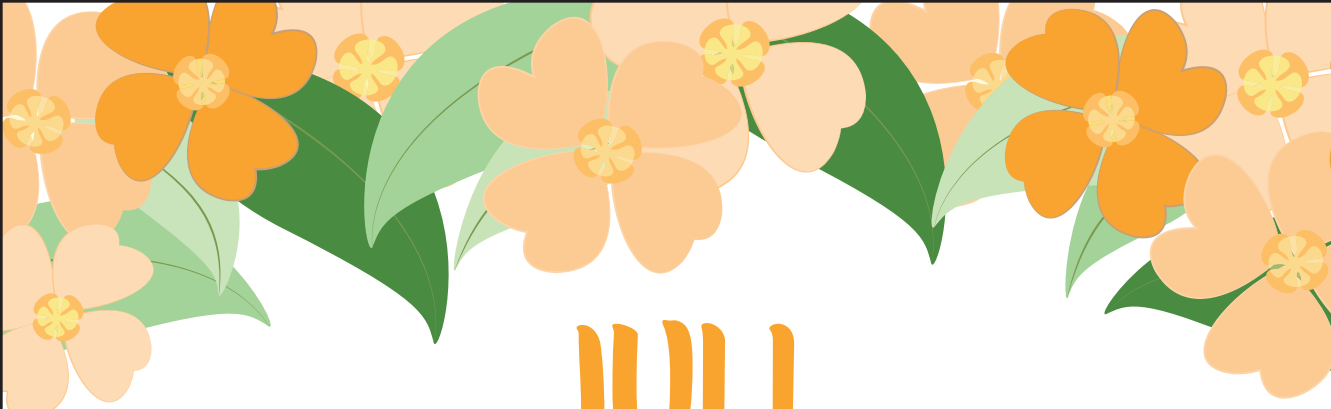
*<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus>



INHOUD

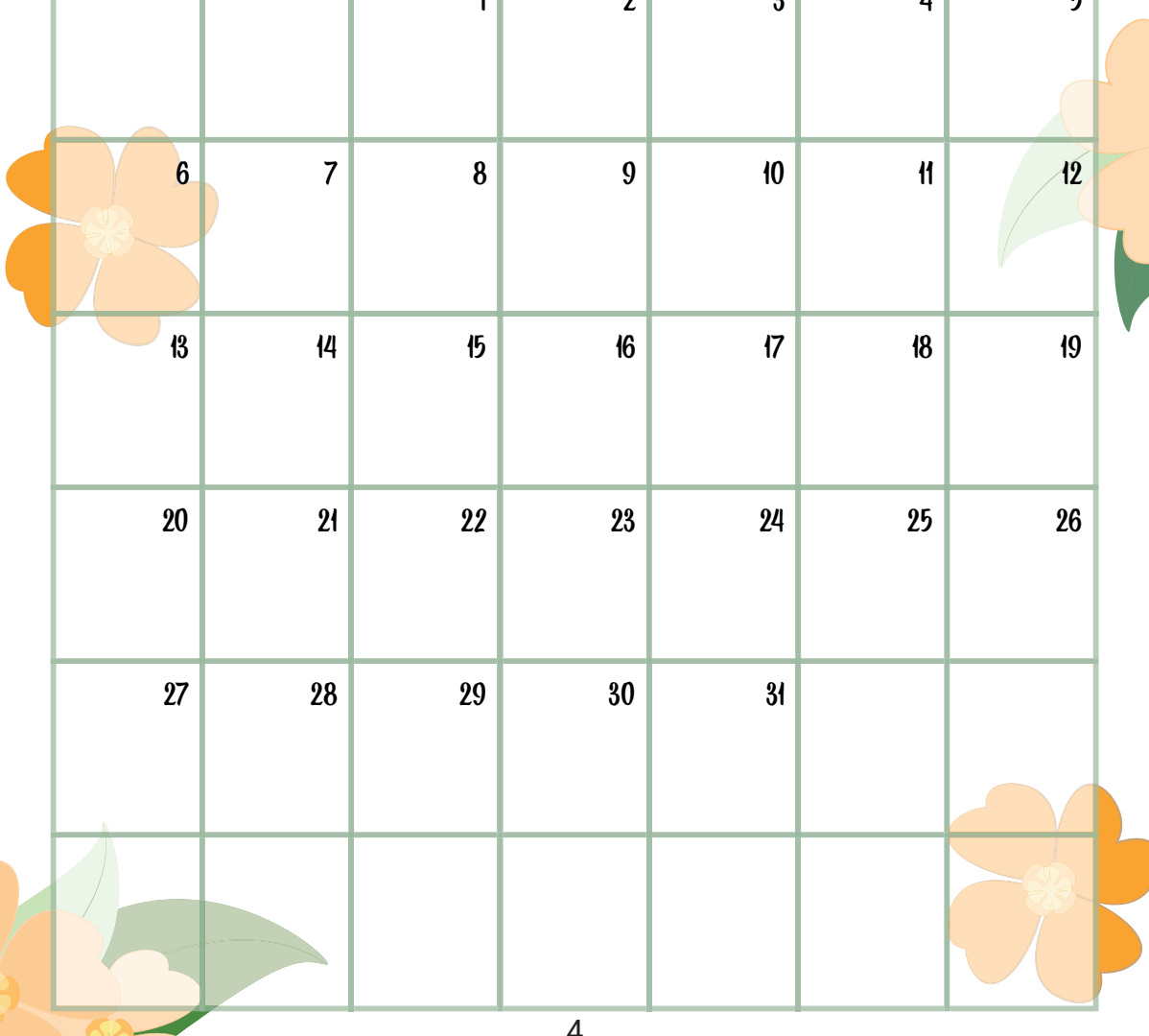
Juli	4
Augustus	5
September	6
Buiten regels / Wat neem je mee?	7
Dagje strand	7
Hygiëne tips corona	8
Handhygiëne	9
Natuurbingo	10
Bos-park bingo	11
Maak je eigen bingo kaarten	12
Strand bingo	13
Komkommer-Cranberry smoothie	14
Kleur je fit!	15
Boter, kaas en eieren	16
Maak je eigen mondkapje	18
Bananenpannenkoekjes	20
Zomerfruit	20
Jam van rood fruit	21
Urban Jungle Selfie Wedstrijd	22
Kleurplaat	24
Ali B - Anderhalf	25
Tijd voor een picknick dag!	26
Pimp je wijk	27
Vakantie activiteiten in je buurt	28
Tips: gratis uitjes	28
Dagje uit met een handicap	29
Belangrijke telefoonnummers	29
Mijn belangrijke telefoonnummers	31
Vrienden van de Wijktoerist blijven?	31





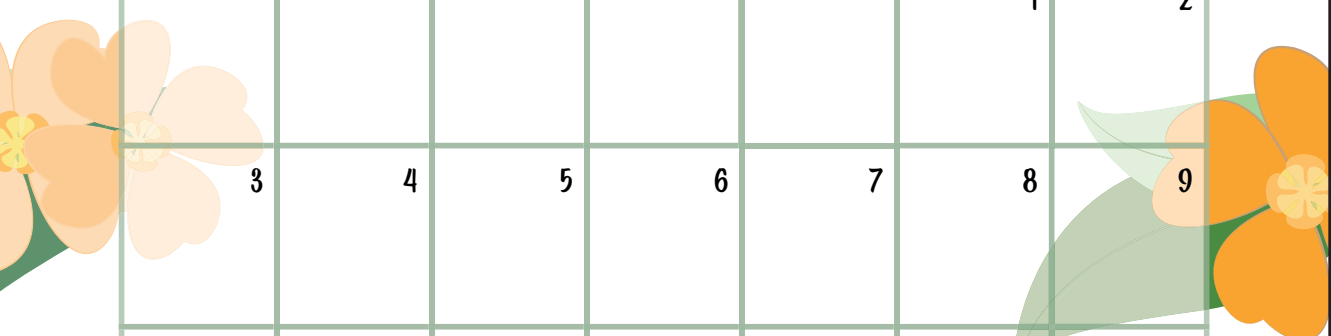
JULI

MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

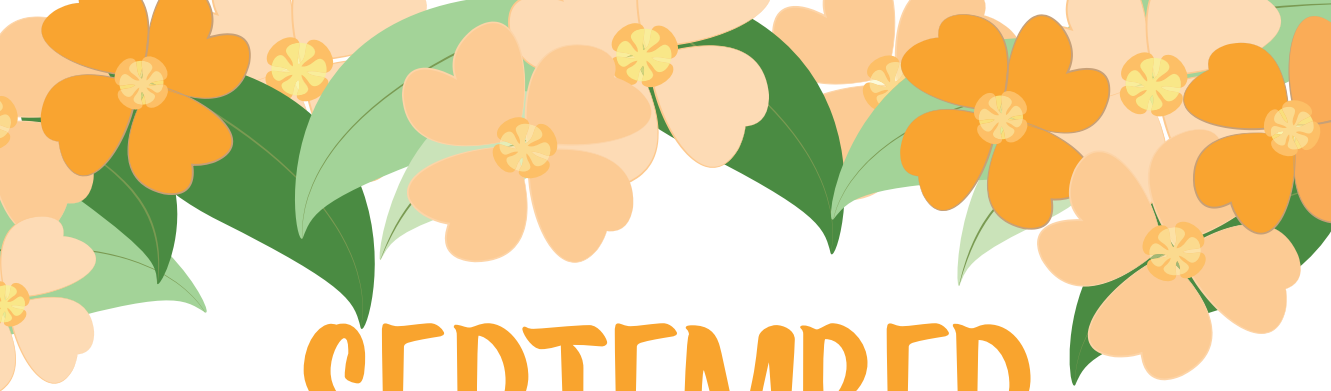




AUGUSTUS

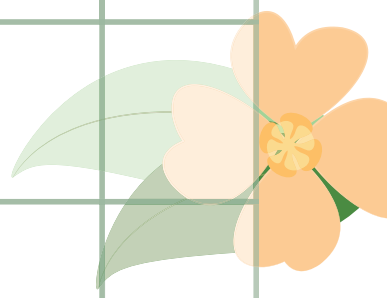
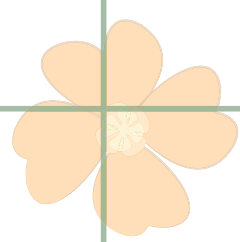
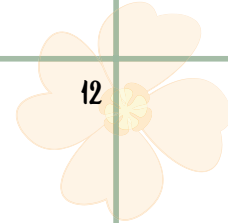
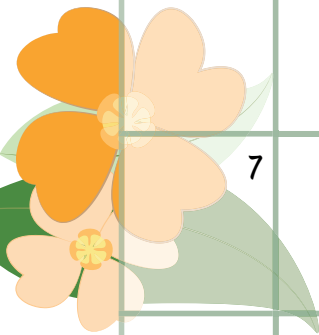


MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



SEPTEMBER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



BUITEN REGELS / WAT NEEM JE MEE?

Wat is een Wijktoerist?

Op vakantie gaan is voor iedereen een leuke periode. Soms ben je al een jaar van tevoren bezig om de leukste plekken uit te zoeken om daarna weer lekker uitgerust thuis te komen. Als toerist wil je graag dat de stad of het land die je bezoekt je gastvrij ontvangt en je mooie herinneringen kan maken.

De wereld is van ons allemaal en eigenlijk zijn wij ook gast van deze aarde waar wij op leven. Al vergeten wij dit soms. Als Wijktoerist zorgen we er samen voor om leuke plekken en activiteiten in je eigen buurt te maken en te ontdekken. Waar we nieuwe gasten hartelijk ontvangen en genieten van de mooie natuur. Laten we met elkaar en onze kinderen mooie herinneringen maken in onze eigen omgeving!

Dagje uit naar het strand, bos of park? Met kinderen? Met je hond?

Bereid je goed voor, maak van tevoren samen een lijstje met wat je meeneemt! Stop het lijstje in je tas of telefoon, dan kan je niets vergeten weer mee naar huis te nemen.

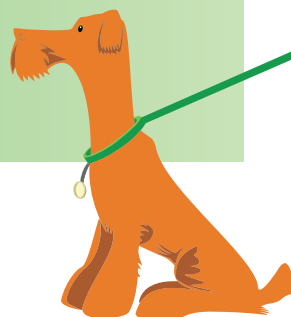


Bescherm je tegen Tekenbeten en de Eikenprocessierups.

Lees eerst op de website van de GGD alles over gevaarlijke insecten en planten in het bos en park. Over hitte, zwemwater, smog, barbecue en voedselinfectie. Dan ben je goed voorbereid! Uitgebreide informatie staat op de website van de GGD: <https://ggdgm.nl/thema-s/category/zomer/>

Voor de hond:

- drinkbakje
- aan de lijn



DAGJE STRAND

- zwemspullen
- zonnebrand
- handdoek
- boterhamzakjes/afvalzak
- slippers, hoed/pet
- emmer, schepjes
- eten/drinken





Het Corona-virus

Veel mensen denken aan het Corona-virus.

Gelukkig worden mensen met dit virus bijna allemaal weer beter.

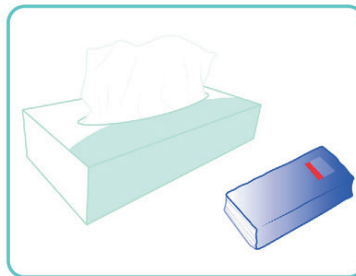
Maar het is goed als je voorzichtig bent.

Wat kun je doen?

Hier vind je een paar belangrijke tips:



1. Was je handen een paar keer per dag met zeep. Was ook goed tussen je vingers.



2. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen en snuiten.



3. Hoest en nies altijd in je elleboog.



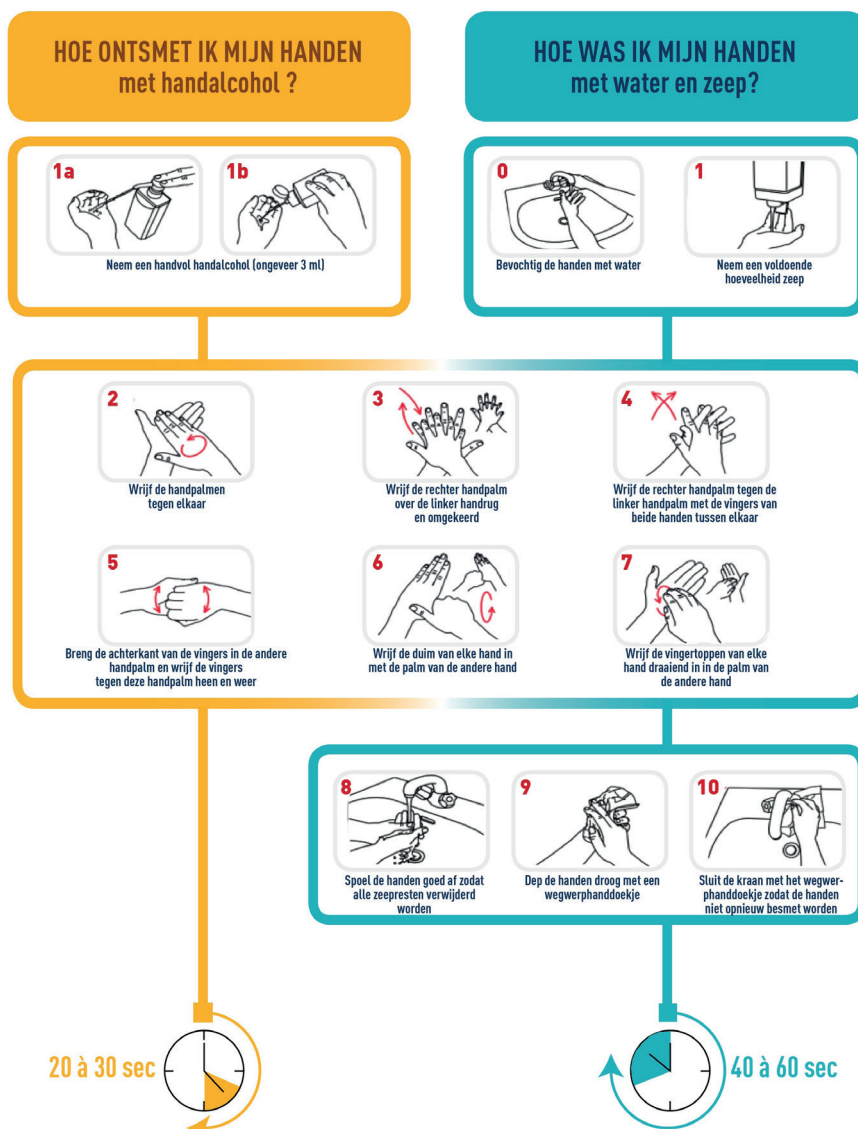
4. Geef geen hand.

Als je vragen hebt:

Kijk op rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351.

HANDHYGIËNE

Onderzoek heeft aangetoond dat de meeste ziekteverwekkers via de handen verspreid worden. Door regelmatig je handen te wassen met water en zeep verklein je de kans dat jij of iemand in je omgeving ziek wordt.



NATUURBINGO

NATUURBINGO				
GROEN BLAADJE	VOGEL- NESTJE	EIK	ROZE BLOEM	WORM
BES	STOKJE	PADDENSTOEL	VLINDER	MIER
KIEZELSTEEN	ROOD/ BRUIN BLAADJE	BINGO	DENNEAPPEL	MADELIEFJE
VEER	IETS WAT LEKKER RIJKT	TULP	PLATTE STEEN	SPINNENWEB
IETS WAT NIET HOORT IN DE NATUUR	SLAK	BOOM- SCHORS	NARCIS	LIEVEHEERS- BEESTJE

Wist je dat?

Je makkelijker een taal leert met natuurbingo? Want als je een woord hebt gezien of in je hand hebt gehad, kan je makkelijker onthouden wat het woord betekent!

Spelletjes downloaden?

Heb je geen kaarten meer? Ga naar onze website www.dewijktoerist.nl daar kan je weer nieuwe Natuurbingo kaarten uitprinten.

Knip de bingokaart uit (pagina 11 of 13)

1. Ga naar het bos, park of strand.
2. Zoek in het bos of park 4 kleine steentjes of takjes.
3. Zoek op het strand 4 kleine schelpjes.
4. Als je het goede voorwerp hebt gevonden van de bingokaart leg je het steentje, takje of schelpje op de juiste plek. Of maak een foto van het voorwerp met je telefoon.
5. Wie het eerst 4 voorwerpen op een rij heeft gevonden en BINGO heeft geroepen is de winnaar!

Speurtocht

Ga op pad en zoek alle voorwerpen op de bingokaart. Zet een kruisje bij het gevonden voorwerp. Hierbij is er geen winnaar je kunt samen op zoek gaan.

Wie is het snelst?

Knip alle hokjes van de bingokaart apart uit. Pak een uitgeknipt hokje met een voorwerp erop in je hand en ga met elkaar op een rechte lijn staan ieder zijn eigen voorwerp op papier in de hand. Tel tot drie en ga zo snel als je kan op zoek naar je plaatje. Wie als eerste zijn voorwerp heeft gevonden is de winnaar!



Tip voor de winnaar:

Ik heb gewonnen en jullie moeten 5 dingen zoeken die niet in de natuur horen. Doe daarna de spullen in de vuilnisbak.

BOS-PARK BINGO

Kan jij als eerste vier dingen op een rij vinden? Dat mag van links naar rechts of van boven naar beneden of schuin. Als je als eerste vier dingen op een rij hebt gevonden roep je 'BINGO' en heb jij gewonnen!

BINGO			
			
EIKELTJE	GEKARTELD BLAD	GRAS	VEER
			
IETS WAT NIET IN DE NATUUR HOORT	WORTELS VAN EEN BOOM	EIKENBLAD	DENNEAPPEL
			
TAK	IETS MET DE LETTER 'M'	GELE BLOEM	BOOMSTRONK
			
TWEE BIJNA DEZELFDE STENEN	INSECT	PADDENSTOEL	SPINNENWEB

BINGO			
			
GELE BLOEM	DENNEAPPEL	IETS WAT NIET IN DE NATUUR HOORT	PADDENSTOEL
			
GRAS	IETS MET DE LETTER 'M'	GEKARTELD BLAD	INSECT
			
SPINNENWEB	WORTELS VAN EEN BOOM	EIKELTJE	TWEE BIJNA DEZELFDE STENEN
			
BOOMSTRONK	EIKENBLAD	VEER	TAK



MAAK JE EIGEN BINGO KAARTEN

Maak je eigen Bos/Park/Strand Bingo of zoek een eigen thema uit de natuur. Ideeën voor thema's zijn: kinderboerderij, fruit, bloemen, dieren, wijk. Knip dit blad uit. Ruil om te spelen de kaarten met elkaar, zodat je niet je eigen kaart hebt.



DEZE BINGO IS VAN: _____			

DEZE BINGO IS VAN: _____			

STRAND BINGO

Kan jij als eerste vier dingen op een rij vinden? Dat mag van links naar rechts of van boven naar beneden of schuin. Als je als eerste vier dingen op een rij hebt gevonden roep je 'BINGO' en heb jij gewonnen!

BINGO			
 ZONNEBRAND	 HANDDOEK	 IJSJES	 (STRAND)BAL
 SLIPPERS	 BOOTJE	 HOED	 BADPAK
 WATERFLES	 IETS MET DE LETTER 'Z'	 ZEEWIER	 SHELPH
 ZANDKASTEEL	 ZON	 EMMER EN SCHEP	 PARASOL

BINGO			
 ZON	 EMMER EN SCHEP	 SHELPH	 ZANDKASTEEL
 PARASOL	 ZEEWIER	 HANDDOEK	 WATERFLES
 BADPAK	 IETS MET DE LETTER 'Z'	 BOOTJE	 IJSJES
 (STRAND)BAL	 ZONNEBRAND	 HOED	 SLIPPERS



KOMKOMMER *Cranberry* SMOOTHIE



KLEUR JE FIT!



BOTER, KAAS EN EIEREN

In het begin zijn alle 9 vakjes leeg. Kies of je een kruisje of een rondje zet. Om de beurt zet de ene speler een **X** en de andere speler een **O**. Je hebt gewonnen als je drie van je eigen tekens op een rij hebt. Dat mag diagonaal (schuin), verticaal (onder elkaar) of horizontaal (naast elkaar) zijn.

Hoe speel je Boter-kaas-en-eieren buiten? Op papier speel je het spel met een potlood of een pen. Maar je kan ook je eigen tekens maken. Zoek buiten ieder naar 5 dezelfde dingen. Een bloemetje, kastanje, steentjes, schelpen of neem knopen of wasknijpers mee van huis. Maak je eigen spel van 4 takken of teken de lijntjes in het zand. Op het strand gebruik je natuurlijk gewoon je eigen vingers om een kruisje of een rondje te zetten!

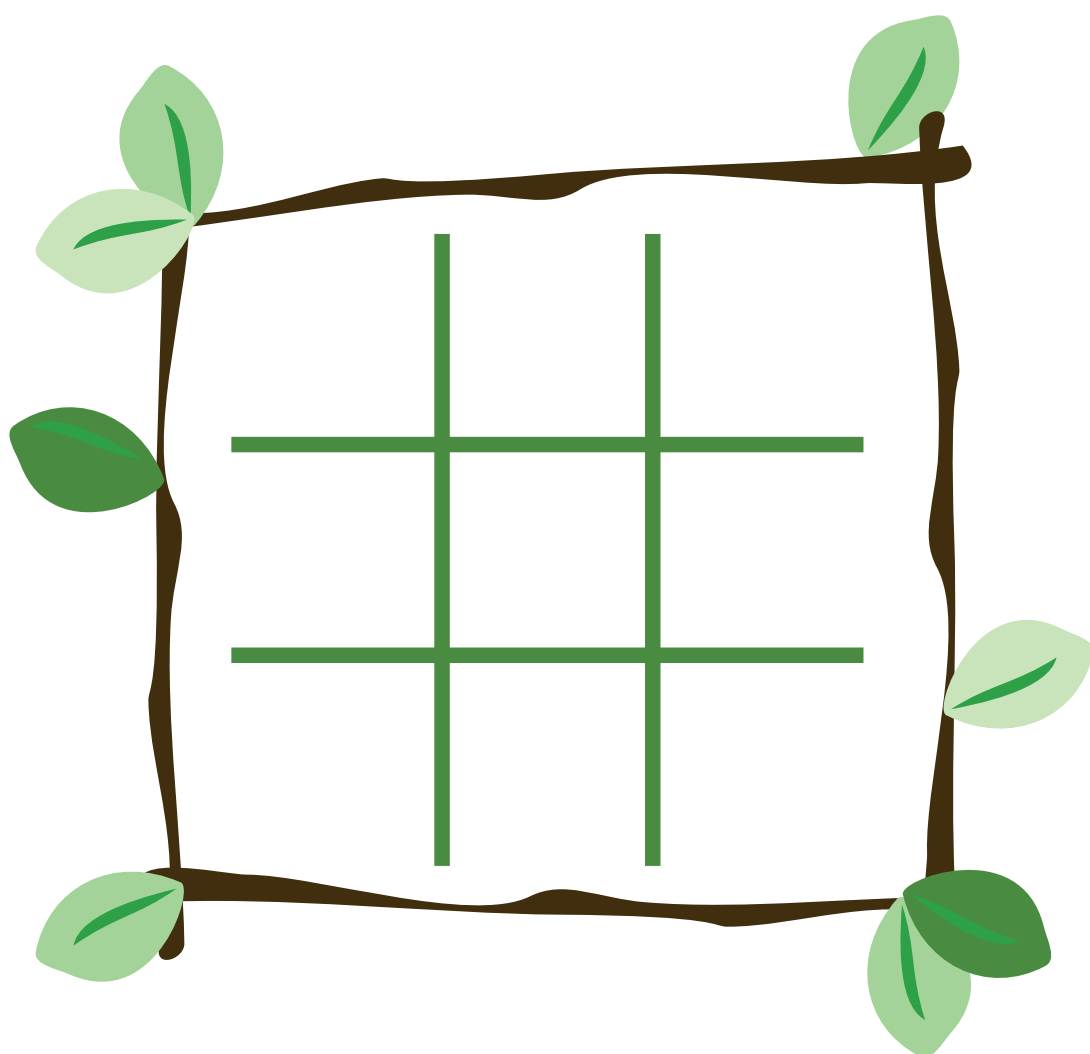
Wist je dat Boter-kaas-en-eieren in het Engels Tic Tac Toe (spreek uit Tóóóóó) is. Weet je ook hoe dit spel in andere talen heet? Schrijf maar op:

IN HET (ANDERE TAAL):

HEET HET:



SPEEL HET ZELF!



MAAK JE EIGEN MONDKAPJE



Een niet-medisch mondkapje is vanaf 1 juni verplicht voor reizigers en medewerkers in het Openbaar vervoer (OV)

- Bij elke reis heb je een nieuw of gewassen exemplaar nodig
- Een mondmasker is verplicht, zonder kan je geweigerd worden of een boete krijgen
- Bewaar een (herbruikbaar) mondkapje in een afgesloten zakje
- Zet een mondmasker zo min mogelijk op en af
- Richtlijnen als anderhalve meter afstand en vaak handen wassen blijven van kracht

HOE MAAK JE EEN MONDKAPJE?

Benodigdheden: stof (60 x 18 cm) en band (200cm x 1cm)

Gebruik het patroon voor het mondkapje. Deze is los bij het boekje gegeven. Knip het patroon vier keer uit.

1. Maak twee kapjes, zodat je twee lagen hebt. Stik ze in het midden aan elkaar en strijk de naad open. Werk de onderkant van het mondkapje af.
2. Knip de band in 4 gelijke delen. Stik ze aan de uiteinden in de binnenkant van een masker (bij: *).
3. Leg de maskers met de goede kant op elkaar, de bandjes zitten tussen de twee lagen. Stik de maskers rondom op elkaar. Laat het middelste deel van de onderkant open om eventueel een filter (dik keukenpapier) in te stoppen tussen de twee lagen.

Katoen, die op minstens 60 graden (90 graden is beter), is de beste stof voor een niet-medisch mondkapje. Voor de voering kan je dezelfde stof gebruiken.

Hier kun je het patroon voor een mondkapje gratis downloaden:

<https://www.zusengus.nl/uncategorized/gratis-pdf-patroon-voor-een-mondkapje/>



BANANENPANNEN- KOEKJES

- 3 bananen
- 2 eieren
- 3 theelepels kaneel
- 1 theelepel kokosolie

Recept:

Prak de bananen. Voeg de eieren en het kaneel toe. Mix dit tot een beslag. Bak dit op een matig vuur in (kokos)olie.



ZOMERFRUIT

Proef de zomer met het heerlijkste Zomerfruit! Makkelijk om mee te nemen in een plastic bakje en bovendien fris en gezond. Lekker in water, salade, pannenkoekjes en gewoon uit het vuistje!



JAM VAN ROOD FRUIT

- 500 gram rood fruit naar keuze
- 300 gram geleisuiker
- Sap van 1 citroen
- 1 pan met dikke bodem
- Glazen jampotten (hittebestendig!)
- Plaksticker voor etiket

Buiten de koelkast is zelfgemaakte jam zeker 6-12 maanden houdbaar. Is de pot éénmaal geopend, dan kan je de jam het beste in de koelkast bewaren. Zorg voor steriele jampotjes: eerst wassen met soda, daarna deksel en potjes in kokend water doen en daarna drogen op een schone theedoek.

1. Doe het schoongemaakte fruit en de suiker in de pan, breng dit al roerend met een houten spatel aan de kook.
2. Doe het citroensap erbij en laat de jam een paar minuten doorkoken.
3. Giet de jam in de goed schoongemaakte glazen potten, draai de deksel erop en zet ze een paar minuten ondersteboven. Na 5 minuten mogen de potten weer rechtop staan en kan de jam rustig afkoelen.
4. Plak het etiket op de fles. Zet er de naam van de jam en de datum op.



URBAN JUNGLE SELFIE WEDSTRIJD

Urban Jungle, is een andere naam voor een Oerwoud in de stad en is helemaal COOL deze zomer. Ontdek de jungle in je eigen wijk.

Wedstijd

Maak je eigen Urban Jungle Selfie en **WIN DE LEUKSTE FOTO** op Canvas

Groep 1: 5-10 jaar

Groep 2: 11-15 jaar

Groep 3: 16-24 jaar

Groep 4: 25-64 jaar

Groep 5: 65+ en ouder

Inzenden tot 31 augustus 2020

per email naar:

info@dewijktoerist.nl

per post naar:

De Wijktoerist
Kerklaan 27
2381 VB Zoeterwoude

I.v.m. de **AVG Privacywet** worden er geen foto's zonder toestemming van de persoon door ons gepubliceerd of gebruikt voor sociale media. Wij zullen altijd schriftelijk om deze toestemming vragen. Voor kinderen onder de 16 jaar vragen wij deze toestemming aan de ouders.

MAAK JE EIGEN URBAN JUNGLE SELFIE

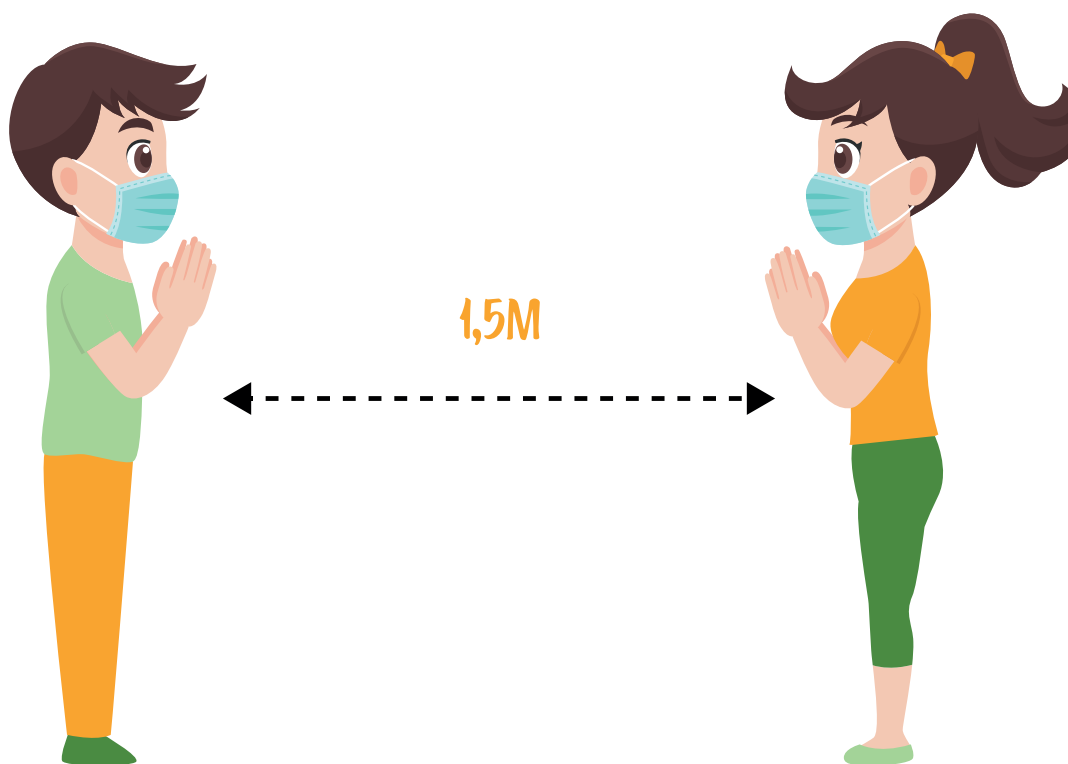




ALI B – ANDERHALF

Zoek het liedje 'Anderhalf' van Ali B op en zing het refrein mee!

Anderhalf meter (afstand), anderhalf
Ik zeg anderhalf meter
kom niet in mijn aura (ga weg)
Anderhalf meter, anderhalf
Ik zeg anderhalf meter
kom niet in mijn aura (ga weg)



TIJD VOOR EEN PICKNICK DAG!



Wat doe je in de picknick tas?

- Picknickkleed
- Drinkbeker of wegwerp bekertjes
- Bordjes en bestek (wegwerp of plastic)
- Boterhammen in een box
- Gesneden vers fruit en komkommer
- Koelbox of koeltasje
- Afvalzak



Laat je mooie picknick plek altijd schoon achter!

Drinken

Beker gevuld met water en:

- citroen, komkommer, munt, kaneelstokje
- Stukjes rood fruit
- Stukjes mango



Eten:

Mini sandwiches met eiersalade/met tonijn/kipfilet
(versieren met tomaat en komkommer)

- bananenpannenkoekjes
- fruitsalade/pastasalade



Voor meer fun:

- Spelln
- Tijdschriften
- Kussentje
- Vest/trui



Hoe raak je je kinderen niet kwijt?

Wist je dat ouders hun kind het meest kwijt raken, doordat ze met hun telefoon bezig zijn?

Tips om je kind niet kwijt te raken:

• Polsbandje

Doe je kind een polsbandje om met jouw telefoonnummer, zodat je gebeld kan worden.

Op het strand kan je een polsbandje **gratis** afhalen bij de reddingsbrigade. Zij hebben dit jaar 300.000 gratis 'Omarm het 06 polsbandjes'* beschikbaar.

• Foto

Maak een foto van de groep, dan kan je makkelijk laten zien naar wie je op zoek bent.

• Ontmoetingsplek

Spreek met elkaar een vaste plek af die iedereen makkelijk kan onthouden.

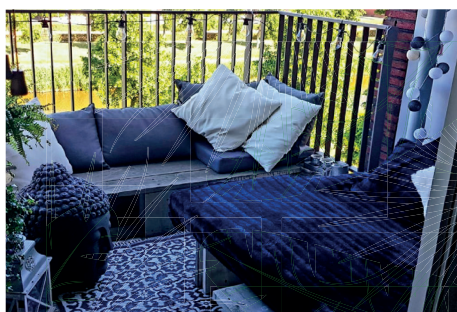
• GPS tracker

Een gps-kinderhorloge of ketting is best een dure grap, maar zo kan je 24/7 zien waar je kind uithangt. Google op internet: GPS tracker kind.

PIMP JE WIJK

Als we toch niet op vakantie kunnen, laat de vakantie dan naar ons toe komen! Laat je niet kisten en haal kistjes in huis! Pimp ermee je:

- balkon
- huis
- tuin



VAKANTIE ACTIVITEITEN IN JE BUURT

Het zonnetje schijnt. Tijd om naar buiten te gaan! Hou de website www.dewijktoerist.nl in de gaten voor leuke activiteiten in je buurt. Deze gaan we met elkaar organiseren in kleine groepjes, voor jong en oud. Heb je zelf een leuke activiteit en heb je daarbij hulp nodig? Mail ons op info@dewijktoerist.nl, dan kijken we samen naar de mogelijkheden



TIPS: GRATIS UITJES

Mamablogger.nl

Mamablogger Mariska heeft voor ons 42 gratis en low budget (bijna gratis) uitjes in Nederland uitgezocht. Kijk op de overzichtelijke website en ga zelf op zoek naar een gezellig dagje uit voor het hele gezin.

<https://mamablogger.nl/42-gratis-en-low-budget-uitjes-voor-het-hele-gezin-groot-overzicht/>

Meer gratis uitjes:

1. ANWB

<https://www.anwb.nl/eropuit/dagje-uit/tips/gratis-uitjes>

2. Dagjeweg.nl

<https://www.dagjeweg.nl/nieuwsredactie/11749/>

Deleukstegratisuitstapjes

3. Uitjes.nl

<https://uitjes.nl/>

Onze top 3

1. Geitenboerderij Het Geertje (gratis) in Zoeterwoude.
2. Het Belevenissenbos Lelystad (gratis), met 40 hectare 'natuurlijke speelplekken' voor jong en oud.
3. Stoomgroep West Zuiderpark Den Haag (Low budget). Maak met je kinderen een ritje in een echte stoomtrein. En daarna picknicken in het park of op het strand van Scheveningen.

Vind een openbare wc

Vind met de gratis [HogeNood App](#) direct de dichtstbijzijnde openbare toiletten, ook voor rolstoel voorzieningen

LET OP! I.v.m. het COVID-19 virus kunnen openingstijden gewijzigd zijn of attracties zelfs gesloten.

ZOEK DIT ALTIJD EERST GOED UIT OM TELEURSTELLINGEN TE VOORKOMEN!

DAGJE UIT MET EEN HANDICAP

Ouder dan 65+, slecht ter been of een andere handicap? In ons team zijn ervaringsdeskundigen, die je alle nodige informatie en tips kunnen geven over reizen met een beperking. Ga gezellig mee met onze dag attracties, wij houden ook rekening met jou! Zie pag. 31 voor onze contactgegevens.



Tips voor handicap vriendelijk dagje uit:

<https://www.dagjeweg.nl/zoeken/rolstoelvriendelijk>

<https://www.uitmetkorting.nl/informatie/toegankelijkheid/>

<https://atlasvanzorgvakantie.nl/rolstoelvriendelijk-dagje-uit/>

Uit met kinderen met en zonder beperking:

<https://www.kidsproofplus.nl/NL>

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Alarmnummers in Nederland

- Algemeen alarmnummer: 112
- Dierenambulance: 0900 0245
- Politie: 0900 8844 (geen spoed)

Weer

- Weerlijn: 0900 9725

Blokkeren bankpas, -rekening en pincode

- Alle bankpassen: 0800 01313

Verkeer

- ANWB alarmcentrale: 088 2692888
- ANWB Wegenwacht: 088 2692888
- File informatie: 0900 8855
- Openbaar vervoer Advies: 0900 9292





Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.

Basisregels voor iedereen

Heb je klachten?



Blijf thuis.



Laat je testen.



Werk zoveel mogelijk thuis.



Houd 1,5 meter afstand.

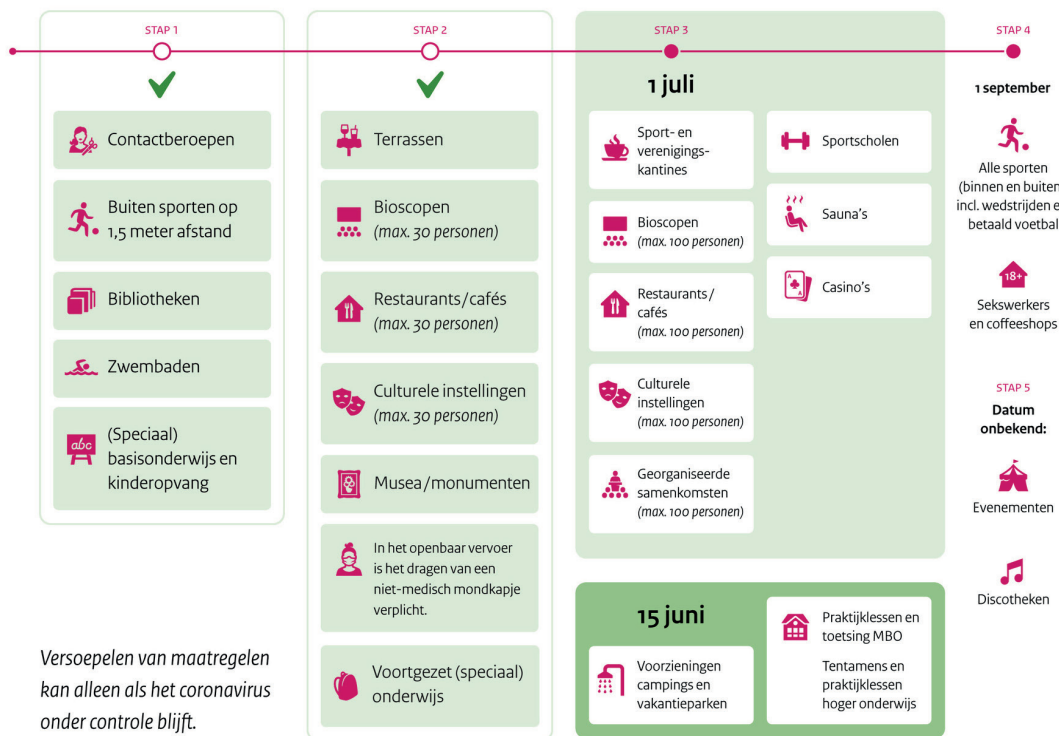


Vermijd drukte.



Was vaak je handen.

Stap voor stap - wat kan wanneer?



Volg de actuele coronamaatregelen op:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-teen-het-coronavirus/gezondheidsadviezen>

Deze informatie in andere talen: <https://www.pharos.nl/coronavirus/begrijpelijke-informatie-over-het-nieuwe-coronavirus/>



MIJN BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Mijn tel.: _____

Mijn huisarts: _____

VRIENDEN VAN DE WIJKTOERIST BLIJVEN?

Stuur ons een mail of een WhatsApp bericht, dan blijven we je op de hoogte houden!

Mail: info@dewijktoerist.nl

WhatsApp naar: 06 11228867

Stichting Sportonderwijs

Arubapad 2 – Box 24

2315 VA Leiden

Liza Soffner: 06 11228867

email: liza@sportonderwijs.nl

Imad Kamal: 06 21366476

Houria Abassi: 06 16529665

Website

Website: www.dewijktoerist.nl

email: info@dewijktoerist.nl

Druk

Renvos display & packaging

Samsonweg 57

1521 RB Wormerveer

Vormgeving

Julia Gerungan: 0683557333

email: julia@gerungan.com

SAMEN GAAN WE HET DOEN!


Sportenderwijs

GGD
Hollands Midden

Oranje
Fonds 

 **Leiden**

Fonds 1818


Rabobank


RENVOS.NL