

# LEKKER

# SPORTIEF

## DE SPEURNEUZEN ZOEKTOCHT



# INHOUDSTAFEL

VISIT	6
SINTE-METTETUIN	8
BOTERMARKT	10
BINNENPLEIN STADHUIS	12
SINT-ROMBOUTSTOREN	18
OPSINJOOR	20
CONSERVATORIUM	22
HAVERWERF	24
PLUKTUIN	25
REFUGE	26



# LEGENDE



**ROMMY**



**LUUK: BEWEGING**



**SPEURNEUZEN**



**WIST-JE-DATJE VAN ROMMY**



**WIST-JE-DATJE VOOR (GROOT)OUDERS**



Volg de voetjes in het boekje en ontdek de route. Of raadpleeg de kaart in het midden van dit boekje.

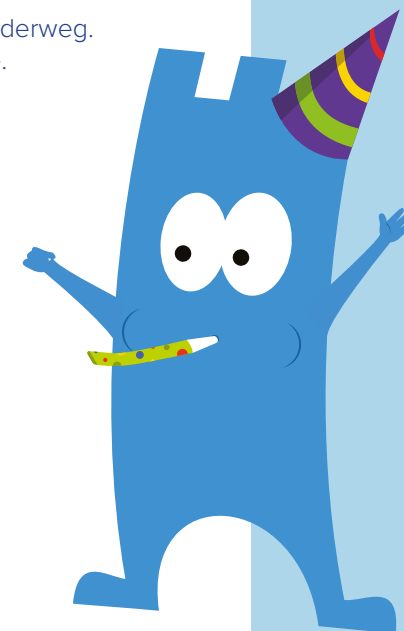
# INTRO

Deze wandeling zet kinderen aan tot bewegen. Het is een toffe fotozoektocht voor kinderen **vanaf 3 jaar**.

Aan de hand van vragen, opdrachtjes en spelletjes sta je stil bij de ingrediënten van **een gezonde levensstijl**: voldoende bewegen en slapen, gevarieerd eten, omgaan met emoties, je goed omringen en lief zijn voor jezelf (... en nog zoveel meer).

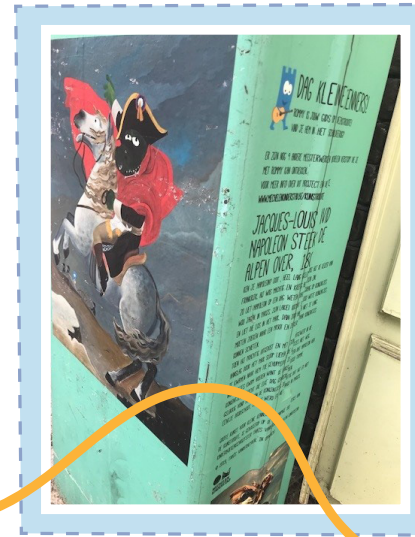
- De wandeling is ongeveer 2,5 km lang.
- De start en het eindpunt liggen niet bij elkaar. Je wandelt ongeveer 500m terug naar het startpunt.
- De wandeling is toegankelijk voor iedereen, ook met een buggy en met een rolstoel.
- In het midden van dit boekje zit een plan met de wandelroute. Dat kan je er uit nemen.
- Er zijn een aantal openbare toiletten onderweg. Die staan ook aangeduid op het kaartje.

Veel plezier!



# VISIT

We starten in de Sinte-Mettetuin.  
Nog even naar het toilet? Of je waterfles vullen? Dat kan hier, bij Visit Mechelen.  
Klaar voor de speurneuzentocht?



Onderweg naar de Sinte-Mettetuin kom je een kunstwerk tegen laag bij de grond: Het is een schilderij van Jacques-Louis David en het heet “*Napoleon steekt de Alpen over*” uit 1801.

- 1 Duid op het kaartje aan waar je het schilderij vond\*
- 2 Vind je Rommy terug in het schilderij?

# START!

Als je Visit Mechelen buiten komt, ga je naar de IJZERENLEEN tot je op je linkerkant de SCHAALSTRAAT tegenkomt. Sla hier af naar links en wandel tot de SINTE-METTETUIN.

**Ga de tuin binnen!**

**WIST JE DAT**

...er wel 10 elektriciteitskasten bestickerd zijn in Mechelen Kinderstad? En dat op elk schilderij Rommy verstopt zit?

**MEER INFO**

[visit.mechelen.be/kunstroute](http://visit.mechelen.be/kunstroute)

# SINTE METTETUIN



KAN JIJ DE  
VIJFHOEKIGE  
TEGEL VINDEN  
IN HET GRAS?

- 1 In welke vorm liggen de staptegels?\*
- 2 Start bij de vijfhoekige tegel en tel de tegels (de vijfhoek, mag je meerekenen). Hoeveel zijn het er?\*



Kijk eens rond.  
Zie je dit bord  
staan? Wat denk  
jij dat het wil  
zeggen?



Hiermee willen we grote mensen aanmoedigen om niet te roken op plaatsen waar veel kinderen komen.

**MEER INFO**  
[mechelen.be/generatie-rookvrij](http://mechelen.be/generatie-rookvrij)

Probeer je de staptegels eens uit? Bewegen en sporten is leuk én het is ook goed voor onze spieren, boten, longen en hart. Bewegen geeft je een blij gevoel en zorgt dat we goed slapen.

## ZIE JE DIT TOESTEL STAAN?

Welke oefeningen kan jij op dit toestel bedenken? Moedig iedereen aan om er even op te staan! In de stad staan verschillende beweegtoestellen.

**MEER INFO VIA**  
[mechelen.be/urban-fit](http://mechelen.be/urban-fit)



## WIST JE DAT



... het grote gebouw in deze tuin **het Sociaal Huis** is met onder meer **het Huis van het Kind**? Hier kan je terecht met vragen over gezondheid, geld, voedselhulp, energiekosten, schulden, kinderopvang, vrije tijd, opvoeding, werk, woning, workshops en veel meer.

Het gebouw met het voortuintje is '**Blijhuis**'. Een gratis aanbod waar gezinnen elkaar versterken en ouders naar activiteiten kunnen komen samen met hun kind(eren).

Zij hebben een ruilwinkel (zwangerschapskledij en kinderkledij tot maat 122), een speelmoment, oefenen op Nederlands, ze koken samen en nog veel meer.

**MEER WETEN?**  
[mechelen.be/sociaalhuis](http://mechelen.be/sociaalhuis), [mechelen.be/huis-van-het-kind](http://mechelen.be/huis-van-het-kind), [blijhuis.be](http://blijhuis.be)

Wandel de tuin terug uit langs de fietsenstallingen en restaurant Margriet. Ga hier links de BRUUL op. Ga aan de BOTERMARKT naar rechts.





**TIP:** kijk even naar de voedingsdriehoek.

# BOTERMARKT

Je staat nu op de Botermarkt. Waar doet boter je aan denken? (boter is voeding).

## WIST JE DAT



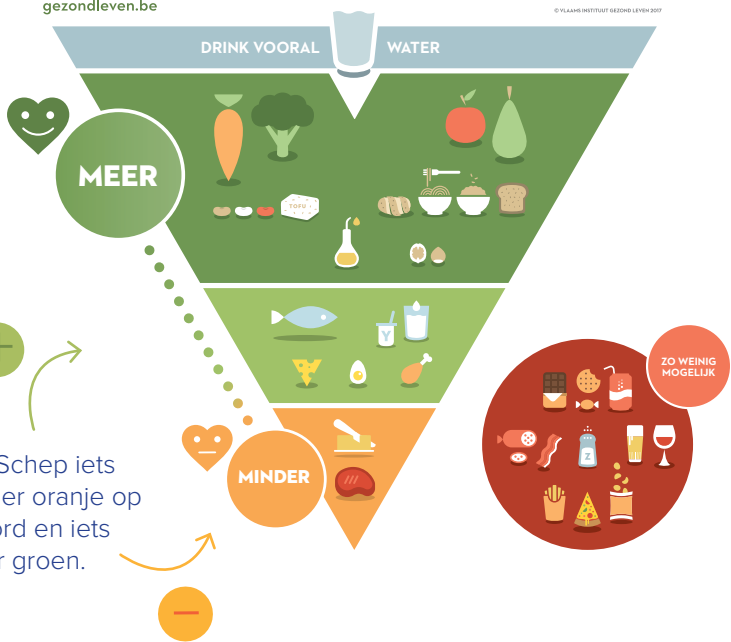
... ons lichaam eten en drinken nodig heeft om te kunnen bewegen, te groeien, te leren, ... Deze driehoek toont jou wat je lichaam nodig heeft van eten en drinken.

# VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

gezondleven.be

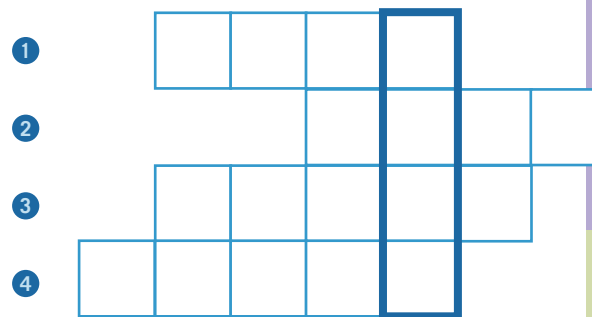
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



**TIP:** Schep iets minder oranje op je bord en iets meer groen.

## TIJD VOOR EEN KLEINE QUIZ.

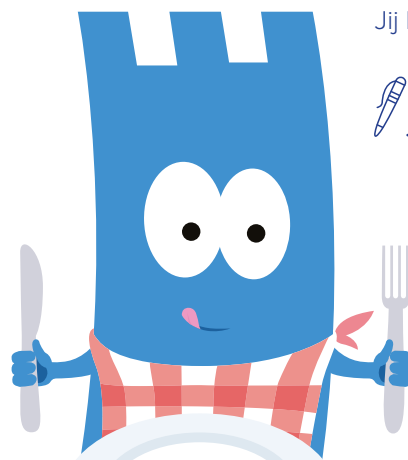
- 1 Welke warme drank maak je van groenten?
- 2 Van welk product wordt boter gemaakt?
- 3 Bovenaan in de driehoek staan groenten en fruit, dat vindt je lichaam fijn. Welke kleur heeft dit vak?
- 4 Wat moet je vooral veel drinken?



In het midden verschijnt een lekker woord:

Jij bent een toffe

.....



\*oplossing: peer



Zin om lekker sportief te zijn? Loop nog even door de fonteintjes en probeer droog te blijven. Of drink nog een slokje water uit je drinkbus. Al geproefd hoe lekker fris het smaakt? Dat kan deugd doen.

**MEER WETEN?**  
[gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek](http://gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek)

Weet je nog vanwaar je kwam? Ga er met je rug naartoe staan. Wandel tot het einde van de **BOTERMARKT** en ga naar links op de **DÉSIRÉ BOUCHERYSTRAAT**. Aan het kruispunt steek je veilig over en wandel je rechtdoor de **REUZENSTRAAT** in tot deze stopt. Hier ga je terug naar links. Ga nog eens naar links en ga het **STADHUIS** binnen tot op het **BINNENPLEIN**.

# BINNENPLEIN STADHUIS



KIJK EENS ROND,  
ZIE JIJ DIT  
STANDBEELD  
STAAN?

## WAT ZIE JE?

Hoe zouden ze elkaar kennen? Het standbeeld heet 'moeder en kind' en het kind voelt zich goed in de armen van mama. Bij wie voel jij je goed?



Je goed voelen: dat is jezelf kunnen zijn en ook anderen rond je hebben, die je liefhebt. Geef de mensen die jij liefhebt maar eens een dikke knuffel!



KILOMETER  
**2,5**

# WANDELROUTE

(3 km met terugwandelen naar start)



Als je **1** Visit Mechelen buitenkomt, ga je naar de IJZERENLEEN tot je de SCHAALSTRAAT tegenkomt. Sla hier af naar links en wandel tot de **2** SINTE-METTETUIN. Ga de tuin binnen!

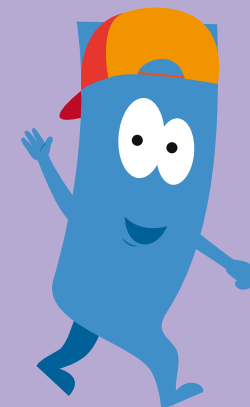
Wandel de tuin terug uit langs de fietsstallingen en RESTAURANT MARGRIET. Ga hier naar links de BRUUL op. Ga aan de **3** BOTERMARKT naar rechts.



Weet je nog waar je vandaan kwam? Ga met je rug ernaartoe staan. Wandel tot het einde van de BOTERMARKT en ga naar links op de DÉsirÉ BOUCHERYSTRAAT. Aan het kruispunt steek je veilig over en wandel je rechtdoor op de REUZENSTRAAT tot deze stopt. Hier ga je terug naar links. Ga nog eens naar links en ga het STADHUIS binnen tot op het **4** BINNENPLEIN.

Verlaat het binnenplein richting GROTE MARKT en steek de Grote Markt over richting SINT-ROMBOUTSTOREN. Heb je iets bij op wieltes, ga dan via de kleine helling omhoog richting het POSTGEBOUW.

uitneembaar  
katern



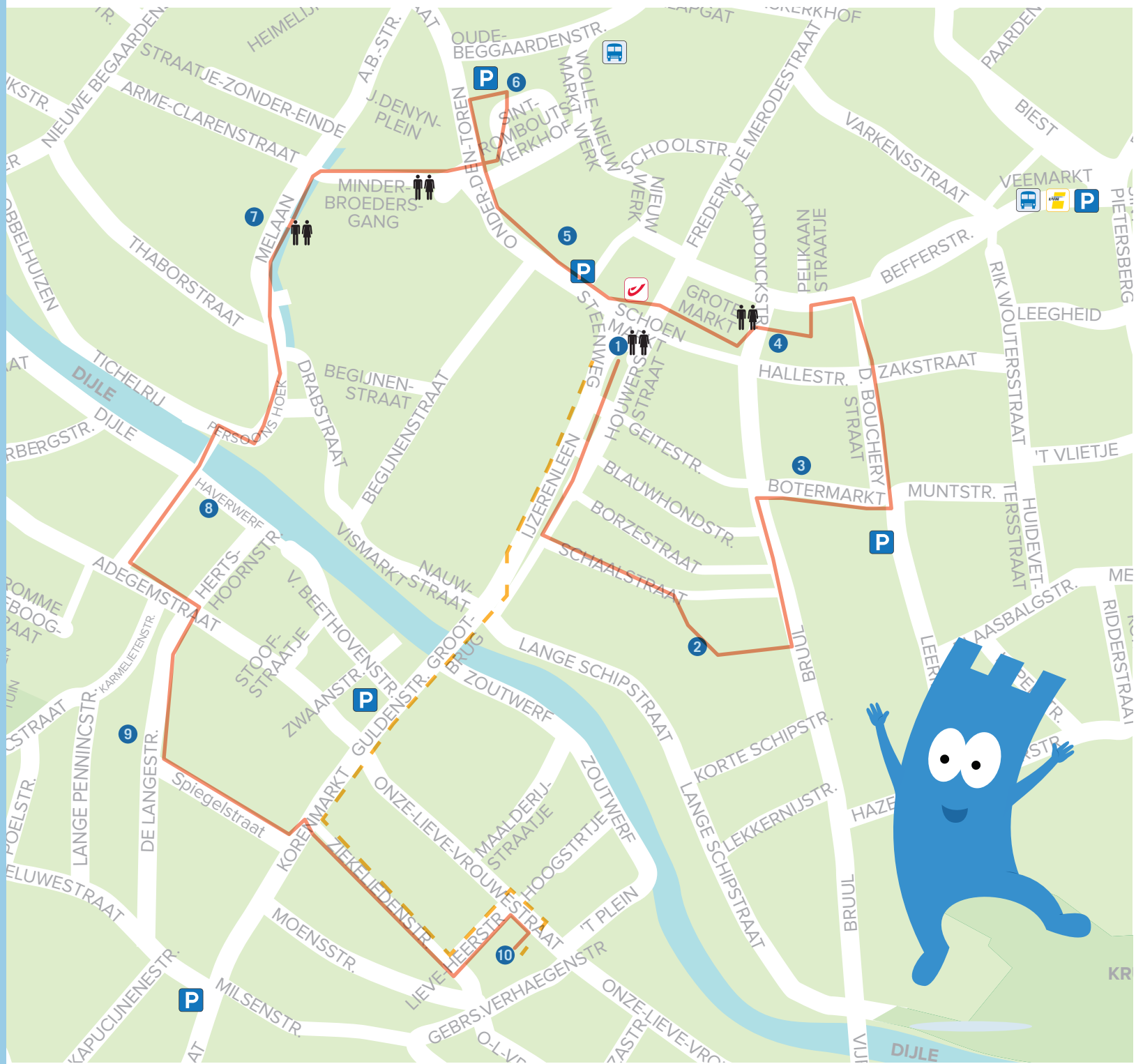
ONTDEK DE KAART  
AAN DE BINNEZIJDE!



# WANDELROUTE

- 1 VISIT
- 2 SINTE-METTETUIN
- 3 BOTERMARKT
- 4 BINNENPLEIN STADHUIS
- 5 SINT-ROMBOUTSTOREN
- 6 OPSINJOOR
- 7 CONSERVATORIUM
- 8 HAVERWERF
- 9 PLUKTUIN
- 10 REFUGE

-  Speurneuzenroute
-  Terugreis





Wandel verder over het voetpad tot aan de **5** SINT-ROMBOUTSTOREN.

Ga met je rug naar de SINT-ROMBOUTSTOREN staan en wandel verder naar rechts tot je aan de andere kant van de toren bent. Zie je een groot geel mannetje? Dit is **6** OPSINJOOR.

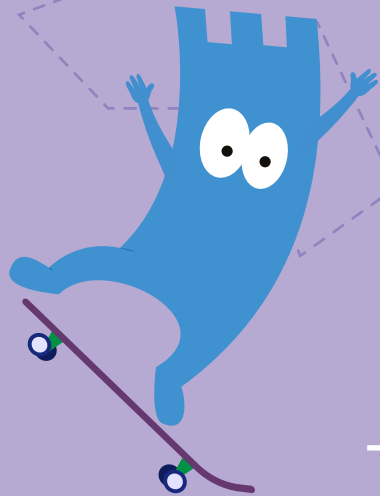
Blijf rechts van het Cultuurcentrum en volg de MINDERBROEDERSGANG tot je het water hebt overgestoken. Nu ben je aan de MELAAN, bij het **7** Conservatorium ben je aan de volgende stop van onze speurtocht!

Loop langs het water. Zorg dat water links van je blijft tot het einde en ga de bocht in naar rechts. Wandel over de Kraanbrug en ga over het water. Je bent nu op de **8** HAVERWERF.

Ga met je rug naar de Dijle staan, wandel terug tot aan de mooie huisjes en ga de KRAANSTRAAT in. Steek het kruispunt over naar DE LANGHESTRAAT en ga op zoek naar een **9** stadstuin.

Ga ter hoogte van DE LANGHESTRAAT 26 de smalle SPIEGELSTRAAT in. Op het einde van dit straatje, steek je de straat over en ga meteen naar rechts de ZIEKELIEDENSTRAAT in. Wandel nog een beetje verder en ga naar links naar de LIEVE-HEERSTRAAT. Op het einde van dit steegje ga je naar rechts waar je in de ONZE-LIEVE-VROUWESTRAAT op huisnummer 52 **10** De Refuge vindt.

Heb je je fiets bij VISIT MECHELEN geparkeerd? Dan helpen we je nog even terug: verlaat het pleintje langs dezelfde weg. Je bent nu in de ONZE-LIEVE-VROUWESTRAAT. Ga ofwel zoals je gekomen bent: naar links via de LIEVE-HEERSTRAAT en ZIEKELIEDENSTRAAT naar de KORENMARKT. Of Verlaat het pleintje en ga links via de ONZE-LIEVE-VROUWESTRAAT rechtdoor tot aan de KORENMARKT. Steek vervolgens de DIJLE terug over. Blijf de IJZERENLEEN volgen tot je terug aan **1** VISIT MECHELEN bent.



uitneembaar katern



## WIST JE DAT

... je op het binnenplein het winkeltje vindt van AMAi? AMAi is een werking die mensen op vrijwillige basis tewerkstelt en daarnaast zorgt voor de nodige ondersteuning en zorg. Er is hier ook een naaiatelier met een kleine shop waar originele dingen gemaakt worden uit (oude) stukken stof, bv. Mechelse vlaggen.

**LEER AMAI KENNEN VIA**  
[mechelen.be/amai](http://mechelen.be/amai)

Verlaat het binnenplein richting GROTE MARKT en steek de Grote Markt over richting SINT-ROMBOUTSTOREN. Heb je iets bij op wieltjes, ga dan via de kleine helling omhoog richting het POSTGEBOUW. Wandel verder over het voetpad tot aan de SINT-ROMBOUTSTOREN.



Kom je Warme William tegen in het straatbeeld? Hij is de vriend van Rommy, geef hem ook maar een knuffel. Daar houdt hij van. Wil je nog iets kwijt? Zet je even bij Warme William en fluister het maar in zijn oor. Hij luistert graag naar jouw verhaal.

**MEER WETEN?**  
[mechelen.be/warme-william](http://mechelen.be/warme-william)



# SINT-ROMBOUTSTOREN



## SPEURNEUZEN JULLIE DIT DRINKFONTEINTJE?

Hier en daar staan er fonteintjes met gratis drinkwater voor jong en oud, en ook dorstige viervoeters. Want als het warm weer is, is veel water drinken een goed idee.

Wat doe je nog als de zon hard schijnt?

**Los de rebus op:**

Dan gaan we ook zonnecrème ... en ....\*



**KL = SM**



**-AP + DUW**



**B = Z**



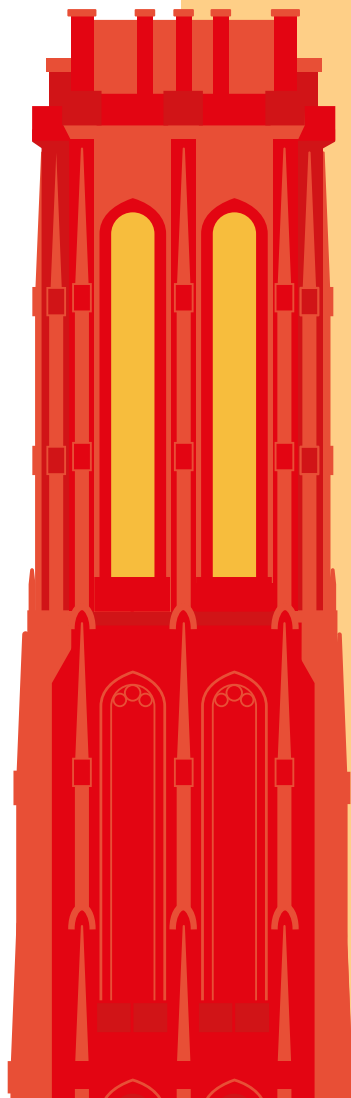
## WIST JE DAT



... je op het Douaneplein niet alleen een drinkwaterfonteintje vindt?

**MEER INFO**

[mechelen.be/warmedagen](http://mechelen.be/warmedagen)



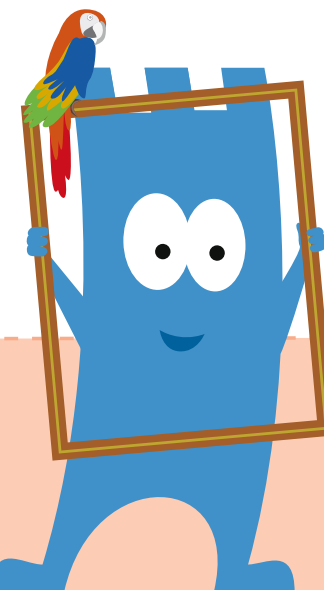
## ZIE JE DIT KLEIN TORENTJE STAAN?

Doe je ogen dicht en voel maar.

Deze kleine Sint-Romboutstoren is gemaakt voor de mensen die niet (goed) kunnen zien. Zo kunnen ze de Sint-Romboutstoren voelen. Als je goed kijkt, zie je ook kleine bolletjes staan. Dit is braille, een handschrift dat zij kunnen lezen door de bolletjes te voelen!



Ga met je rug naar de SINT-ROMBOUTSTOREN staan en wandel verder naar rechts tot je aan de andere kant van de toren bent. Zie je een groot geel mannetje? Dit is OPSINJOOR.



## ONDERWEG KOM JE DIT TEGEN.

Zoek en duid de locatie aan op het kaartje. Vind jij Rommy?



## OPSIJNJOOR

Deze gele pop heet Opsinjoor. De pop werd vroeger met een laken in de lucht gegooid en weer opgevangen. De groene heuvels vormen hier het laken.



gezondleven.be

© FLAANDER VERENIGING GEZONDLEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

## OOK DANSEN IS BEWEGEN!

Herkennen jullie deze poppen? →

Wandel er naartoe en laat ze dansen door hun armen te bewegen. Of doe zelf een dansje... Zwaai maar met die benen en schud eens met die billen.

Elke maand schudden ouders en grootouders de benen los op Balcazar hier in het Cultuurcentrum Mechelen. Dat is een gezellige namiddag met koffie, taart, muziek en fijn gezelschap.

**MEER INFO**  
[mechelen.be/balcazar](http://mechelen.be/balcazar)



## MEER WETEN OVER BEWEGEN?

Bekijk de bewegingsdriehoek op [gezondleven.be/themas/bewegings-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek](http://gezondleven.be/themas/bewegings-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek)



## SPEURNEUZEN JULLIE NOG STEEDS?

Zoek dit schilderij en duid aan op het kaartje. Waar zit Rommy nu weer verstopt?

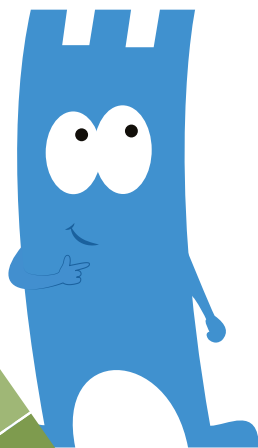
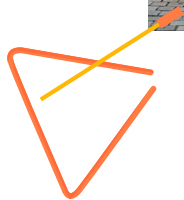
Blijf rechts van het Cultuurcentrum en volg de MINDERBROEDERSGANG tot je het water hebt overgestoken. Nu ben je aan de MELAAN. Het CONSERVATORIUM is de volgende stop van onze speurneuzentocht!



# CONSERVATORIUM

Hier kan je languit gaan liggen op de banken langs het water. Want we willen het hebben over slapen. Tijdens het slapen geef je je lichaam de rust om te bekomen van de dag. Wanneer jij slaapt, herstelt je lichaam zich helemaal, stoffen die we niet nodig hebben worden opgeruimd. Je lichaam maakt zich klaar voor een nieuwe dag!

Slaap geeft je veel creatieve ideeën, maakt blij en gelukkig, helpt ons nadenken en om te kunnen gaan met minder leuke momenten.



## WIST JE DAT



... het conservatorium hier vlakbij is? Hier kan je leren dansen, zingen, muziek spelen, ... Want ook muziek maken of luisteren geeft je een goed gevoel of helpt wanneer je je even niet goed voelt.

### MEER INFO

[gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek](http://gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek)



**GELUKSDRIEHOEK**  
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



## WELK LIEDJE KEN JE?

Zing maar uit volle borst! Zing je vriendje/knuffel maar in slaap ...

- ♪ Slaap kindje slaap, daarbuiten loopt een ...
- ♪ Twinkel, twinkel, kleine ...
- ♪ In de maneschijn, in de maneschijn, ...
- ♪ Ik zag twee apen, samen ...



Loop langs het water. Zorg dat het water links van je blijft tot het einde en ga de bocht in naar rechts. Wandel naar links over de KRAANBRUG en naar de overkant van het water. Je bent nu op de HAVERWERF.



## SPEURNEUZEN:

Heb je dit toestel kunnen vinden? Waarvoor dient het, denk je?

Er staat een hart op. Dit toestel kan gebruikt worden door een volwassene wanneer iemand in nood is en hulp nodig heeft aan het hart. Er hangen er verschillende in Mechelen, verspreid over de stad.

### MEER INFO

[mechelen.be/aed](http://mechelen.be/aed)





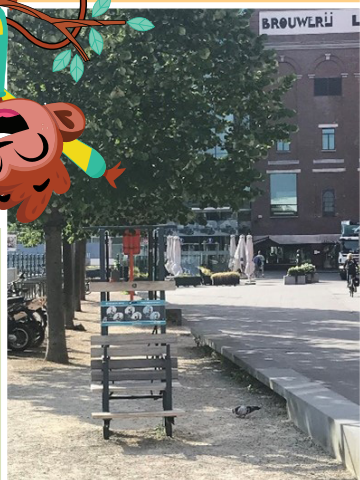


## HAVERWERF

Je bevindt je op de Haverwerf. Hier staan heel erg oude huisjes in mooie kleurtjes, maar we zijn niet daarom hier!



Een beetje verderop, langs het water staat een beweegtoestel ter hoogte van nr 13.



## WIE DOET ER MEE?

Om het eerst bij het beweegtoestel. Trek een lijn. Iedereen aan de meet? Klaar? **START!**

Niet gewonnen? Niet erg! Wees lief voor jezelf en probeer te kijken naar de goeie dingen: je hebt al heel wat beweging gehad vandaag. Dat is super!

Ga met je rug naar de DIJLE staan, wandel terug tot aan de mooie huisjes en ga de KRAANSTRAAT in. Steek het kruispunt over naar DE LANGHESTRAAT en ga aan je rechterkant op zoek naar een stadstuin.



## PLUKTUIN

Dit is de pluktuin van de buurt. De burens zorgen voor de tuin. Heb je ooit al gehoord van zintuigen? Ken jij ze alle vijf? Het is een moeilijk woord voor horen, zien, proeven, ruiken en tasten.



Niet alleen gezond eten is belangrijk, maar ook je tanden poetsen.

### WAAR OF NIET WAAR?\*

- Poets je tanden twee keer per dag.
- Ga 1 keer per jaar naar de tandarts.
- Hoeveel kanten heeft een tand?

\*oplossingen: waar, waar, binnen buiten bovenkant  
oplossing: muurschildering

- Kan je het bijenhotel vinden?
- Welke kruiden zie je?
- Staat er iets wat je leuker vindt?
- Ruik je de compostbak?
- Hoor je vogeltjes fluiten of bijen zoemen?

Kijk goed rond en speur naar een hond. Die neemt een frisse duik. Waar zie je hem?\*



Ga ter hoogte van DE LANGHESTRAAT 26 de smalle SPIEGELSTRAAT in. Op het einde van dit straatje, steek je de straat over en ga meteen naar rechts de ZIEKELIEDENSTRAAT in. Wandel nog een beetje verder en ga naar links naar de LIEVE-HEERSTRAAT. Op het einde van dit steegje ga je naar rechts waar je in de ONZE-LIEVE-VROUWESTRAAT op huisnummer 52 De Refuge vindt.



## BEANTWOORD OM DE BEURT EEN VRAAGJE:

- 1 Proef je van alles?
- 2 Wat is het laatste wat je voor het eerst proefde?
- 3 Wat voel je als je honger hebt?
- 4 Wat voel je als je buik vol zit?
- 5 Eet je elke dag op dezelfde momenten?
- 6 Met wie zit je graag aan tafel?

Naast genieten, is het ook fijn om gevarieerd, genoeg en geregeld te eten.

**MEER INFO**  
[eetexpert.be](http://eetexpert.be)

Is de Refuge open? Dan heb je geluk, laat zien dat je op speurnezentocht bent geweest! Ga lekker zitten en geniet van het samen zijn!

## DE REFUGE



**WIST JE DAT**

... de Refuge een restaurant is waar er twee verschillende soorten prijzen zijn? Op die manier kan iedereen genieten van een lekkere maaltijd.

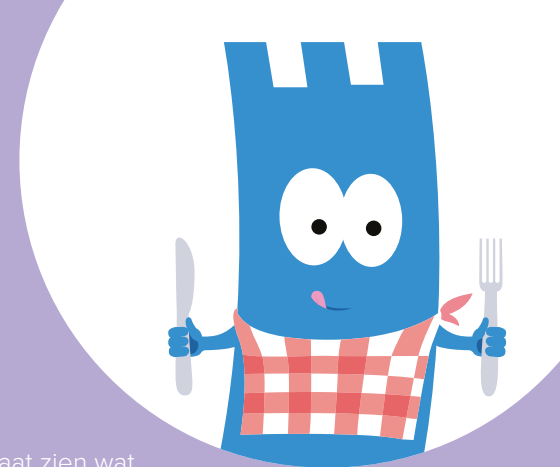
Je hebt nu veel gewandeld en bewogen, voel even waar je lichaam nood aan heeft: (aanvinken)

- Ik heb honger, ik wil iets eten
- Ik heb dorst, ik wil iets drinken
- Ik wil wel een knuffel
- Ik ben moe, ik wil een beetje rusten
- Ik heb nog veel energie, ik wil terug bewegen
- ....

Heb je je fiets bij VISIT MECHELEN geparkeerd? Dan helpen we je nog even terug: verlaat het pleintje langs dezelfde weg. Je bent nu in de ONZE-LIEVE-VROUWESTRAAT. Ga ofwel zoals je gekomen bent: naar links via de LIEVE-HEERSTRAAT en ZIEKELIEDENSTRAAT naar de KORENMARKT. Of Verlaat het pleintje en ga links via de ONZE-LIEVE-VROUWESTRAAT rechtdoor tot aan de KORENMARKT. Steek vervolgens de DIJLE terug over. Blijf de IJZERENLEEN volgen tot je terug aan VISIT MECHELEN bent.



## NU WEET JE A.L.L.E.S. OVER EEN GEZONDE LEVENSTIJL:



**A**

### AFWISSELEND ETEN

De voedingsdriehoek laat zien wat je lichaam allemaal nodig heeft. Het is fijn om nieuwe dingen te proeven, regelmatig te eten, voelen wanneer je genoeg hebt en natuurlijk te genieten van je eten.

**L**

### LEUK BEWEGEN

Bewegen is leuk en gezond! Dat kan door stilzitten af te wisselen met bewegen door te dansen, spelen of sporten.

**L**

### LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Kijk naar de goede dingen.

**E**

### EMOTIES HANTEREN

Het is oké om eens boos of verdrietig te zijn. Wat doe jij om je terug beter te voelen? Denk aan iets dat je leuk vindt om te doen.

**S**

### SLAPEN

Je lichaam heeft voldoende slaap nodig om tot rust te komen, te herstellen en om je weer voor te bereiden op een nieuwe dag!

MEER WETEN? [eetexpert.be](http://eetexpert.be)

IN SAMENWERKING MET:

Eetexpert

logo ME

**refuge**  
Heerlijk eten

**Moev**  
zet je school in beweging

**VISIT MECHELEN**



Dit boekje was het idee van een stagiaire voedings- en dieetkunde bij Hogeschool UCLL.  
Ze ging in gesprek met heel wat partners en deed de aanzet voor dit boekje. Benieuwd  
naar meer? [www.mechelen.be/lekker-sportief](http://www.mechelen.be/lekker-sportief)