

ROMMY'S SCHEURKALENDER





sport en spel

tip

recept

nadenken

grappig

uitdaging

knutselen

VOORWOORD

De zomervakantie staat voor de deur! En dat betekent heerlijk ontspannen, of je nu op vakantie bent of lekker thuis blijft. Maar soms heb je even niets te doen. Dan staat Rommy voor je klaar!

Mechelen Kinderstad creëerde voor jou de derde editie van de Rommy-kalender. Scheur hem af en ontdek elk dag leuke en verrassende speeltips, mopjes of opdrachten die je zelf of samen met je vrienden kan doen. Maak er samen met Rommy een fantastische zomer van!

Veel speelplezier!

Burgemeester – **Alexander Vandersmissen**
Schepen van jeugd – **Abdrahman Labsir**



HEEL DE ZOMER LANG IN MECHELEN KINDERSTAD

- **Schatten van Vlieg**
www.mechelenkinderstad.be/schatten-van-vlieg

- **Kunstroute**
www.visitmechelen.be/kunstroute

- **Resourcity**

- **App Visit Mechelen**

Zomerkamp en speelplein:
www.mechelenkinderstad.be/vakantiezapper

- **Op stap**

Wandelingen voor gezinnen: bij Visit te koop of gratis downloaden via:
visit.mechelen.be/mechelen-stuurt-je-stappen

Dorpeltrekking
iedereenverdientvakantie.be/dorpeltrekking

Samen op pad: Regionaal Landschap Rivierenland
www.rlrl.be/samen-op-pad





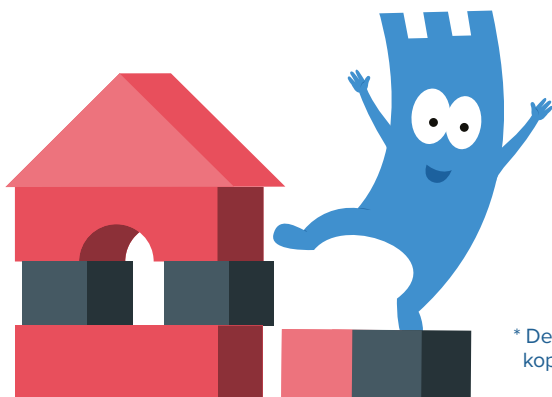
JULI

Joepie!

De eerste dag van de zomervakantie vraagt om een nieuwe **uitdaging***.

Leer iets nieuw en daag je vrienden/gezinsleden uit om hetzelfde te doen.

Organiseer een **talentenavond** en toon waar jij nu in uitblinkt!



* Denk aan: hoelahoepen, ropeskipping, koprollen, een toren bouwen, koken...

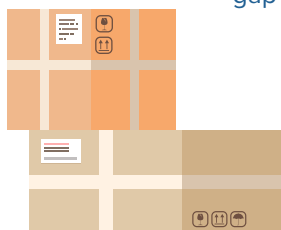


JULI

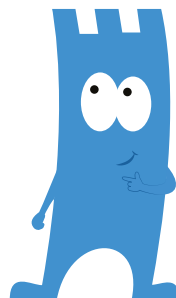
Ga samen met je gezin op ontdekking in de
tentoonstelling Gap in the Clouds!

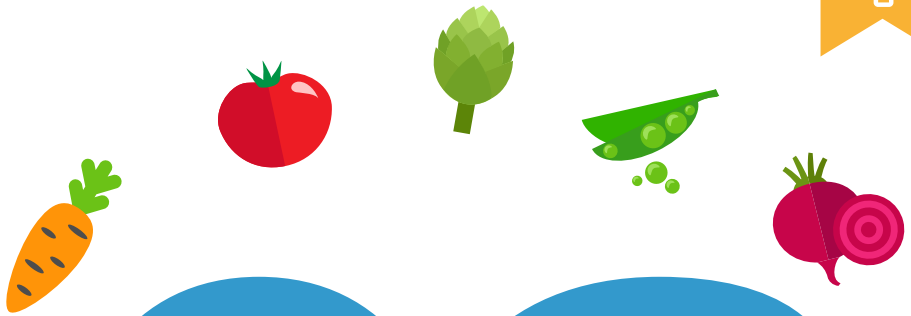
Je verkent de expo aan de hand van een speels en fantasierijke
familieparcours. Een kaartenset met **zoek-, kijk- en doe-dingen** stuurt jullie
samen op pad door de wondere wereld van **kunstenaar Ricardo Brey**. Langs
mysterieuze dozen vol dromen, schildpadden en bijzondere vlinders.

1 juli t.e.m. 28 augustus in
Museum Hof van Busleyden.
Meer info: [www.hofvanbusleyden.be/
gap-in-the-clouds-families](http://www.hofvanbusleyden.be/gap-in-the-clouds-families)



KINDERSTAD
MECHELEN





03



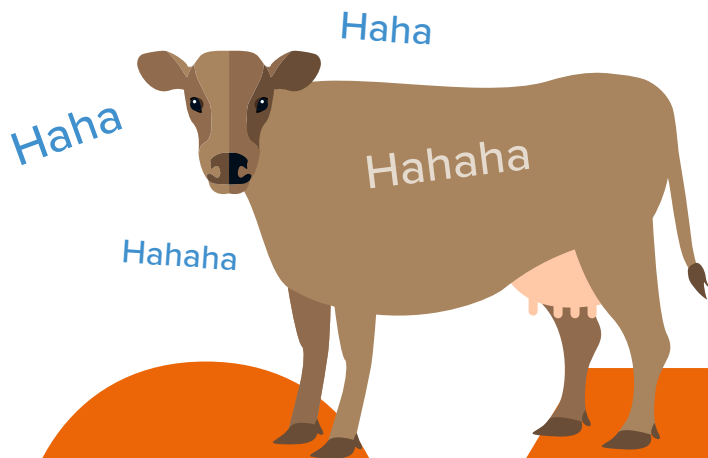
JULI



Vind jij het ook heerlijk om met je vingers in de aarde te wroeten? Begin een **moestuintje!**
Zo kan je zelf zien waar groenten vandaan komen.*
Plant zaden in de grond, geef ze elke dag water en nu wachten maar...

* Tip: wortelen, radijzen, sla en komkommer zijn lekker en makkelijk om zelf te kweken.



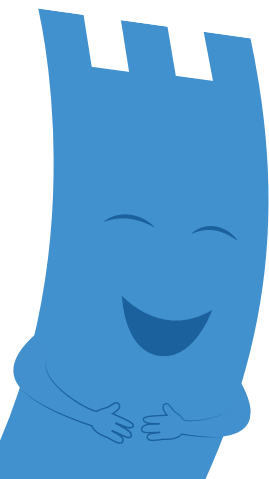


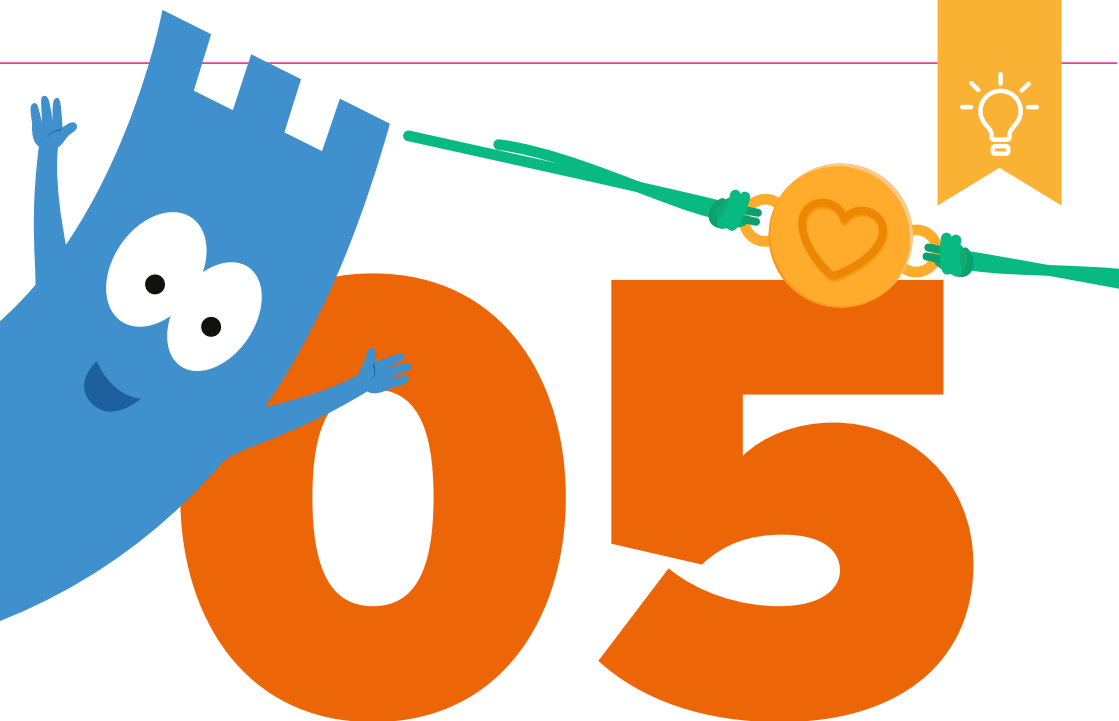
04

JULI

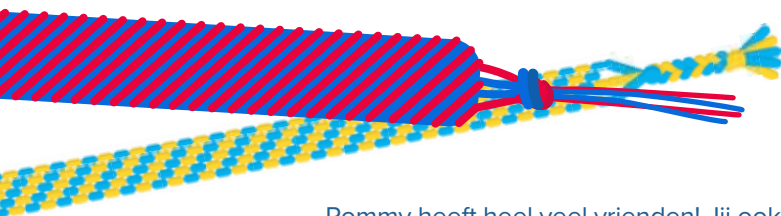
Waarom durft een koe nooit een mop te vertellen?

Hij is bang dat de andere koeien 'boe' gaan roepen.





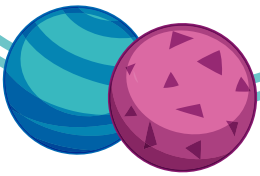
JULI



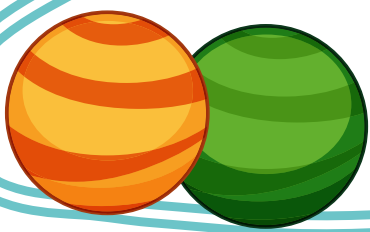
Rommy heeft heel veel vrienden! Jij ook?
Laat je vrienden en familie weten wat zij voor jou betekenen.
Maak een **vriendschapsbandje** en stop het in hun brievenbus
of stuur het op met de post.

Rommy krijgt ook graag vriendschapsbandjes!
Hij woont in de Hanswijkstraat 32, 2800 Mechelen.





06

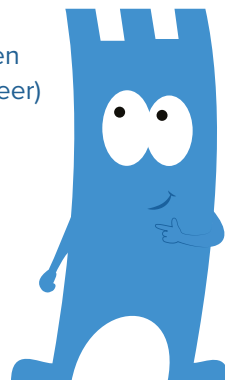


JULI

Heb jij ooit al zelf een **knikkerbaan*** gemaakt?
Dit kan in de living, in je slaapkamer of in de tuin en
op de stoep...

Zorg ervoor dat jouw knikker overal over, onder, door en
tussen rolt. Klaar? Hou dan een **wedstrijd**. Plaats 2 (of meer)
knikkers tegelijk in de knikkerbaan en... ZOEF!
Welke knikker is de snelste?

* Gebruik wc-rollen of keukenrollen, kartonnen dozen, lege flesjes,
plakband, ...



07



JULI

Rommy vindt het heerlijk om in een tent te slapen.

Doe jij ook mee vanavond?

Zet je **tent** in de tuin, in de living of op een andere plaats in huis. Maak het **gezellig** met dekentjes, kussentjes, je favoriete knuffels en een leuk boekje.

Vergeet je **zaklamp** niet!

Slaapwel!

zzz





08

JULI



Rommy beweegt heel veel om **gezond** te blijven. Om het extra leuk te maken, maakte Rommy het spelletje '**Dobbel work-out**'. Sport jij mee?

Je gooit met een **dobbelsteen** en het aantal ogen bepaald welke oefening je moet doen:

1. Spring 10 keer zo hoog mogelijk in de lucht.
2. Hinkel 3 rondjes rond een voorwerp
3. Loop 3 x zo snel mogelijk van 1 muur naar de andere
4. Doe 5 push-ups
5. Draai 5 rondjes rond je as
6. Doe 20 jumping jacks





Tijd om je **speelgoed** met **wielen** grondig te wassen. Vul een emmer water met sop. Neem een borstel en spons uit de kast en maak je klaar voor een grote 'carwash'. Haal je fiets, step, skates, ... boven en laat ze blinken als nooit tevoren.

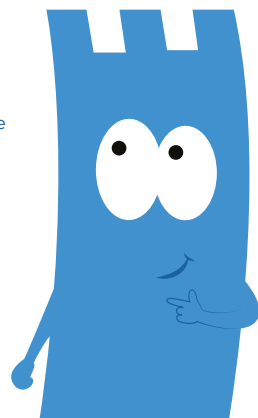
Heeft de auto/fiets van mama of papa ook een wasbeurt nodig?





1. Er zit evenveel suiker in een glas versgeperst fruitsap als in een glas frisdrank. *waar* | *niet waar*
2. Diepvriesgroenten zijn even gezond of soms zelf gezonder dan groenten uit de supermarkt. *waar* | *niet waar*

1. WAAR: fruit bevat heel veel natuurlijke suikers. Toch is fruitsap gezonder dan frisdrank, het bevat namelijk ook heel veel vitaminen. Wil je echt een gezonde keuze maken? Drink dan water.
2. WAAR: Diepvriesgroenten worden ingevroren vlak nadat ze geoogst worden. Er gaan daardoor amper vitaminen verloren. Hoe verser de groenten hoe meer vitaminen. Groenten die al enkele dagen in de supermarkt liggen, bevatten minder vitaminen.





11



JULI

Kan jij Rommy vinden?

Elke maandag verstopt Rommy zich ergens in Mechelen.

Weet jij waar hij vandaag is? *

Laat je mama/papa een foto van jou en Rommy delen op
facebook Mechelen Kinderstad.



* Via de facebookpagina van
Mechelen Kinderstad krijg je
op maandag een tip!





Blaas **reuze bellenblaas bubbels!** Je kan kant-en-klare bellenblaas kopen, maar Rommy vindt het geweldig om er zelf eentje te maken. Probeer jij het ook?

WAT HEB JE NODIG?

- 100ml afwasmiddel
- 400 ml warm water
- 2 theelepels suiker

Roer suiker door het warme water, tot het opgelost is. Meng het afwasmiddel met het water en roer voorzichtig zodat het niet te veel gaat schuimen. Om de bellen te blazen kan je allerlei materialen gebruiken. Het kan met een rietje, een stukje ijzerdraad of een touwtje aan 2 stokjes, de bovenkant van een plastic fles... Dit dop je even in je sopje en dan ... blazen maar!



13



JULI

Eén van de lievelingsgerechten van Rommy is... **tomatensoep!**
Maak jij het klaar vandaag?

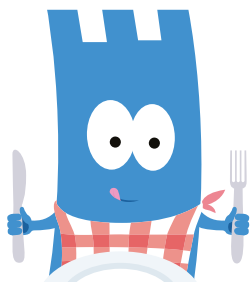
Recept voor 4 personen.

INGREDIËNTEN:

- 1 ui, 2 tenen look
- 750 gr tomaten
- 750ml water
- 1 groentebouillon tablet
- 1 klein blikje tomatenpuree

Vraag hulp aan een volwassene tijdens het bereiden.

1. Snij de tomaten in stukken en de look en ui fijn.
2. Zet een soeppan op het vuur en doe een beetje olie, de fijngesneden ui en de look in de pan.
3. Bak dit ongeveer 3 min.
4. Doe je de tomaten erbij. Goed roeren!
5. Na 5 min mag je het water en de bouillon erbij gieren.
6. Laat dit een paar minuten koken.
7. Mix alles goed samen. Eerst even proeven en klaar!





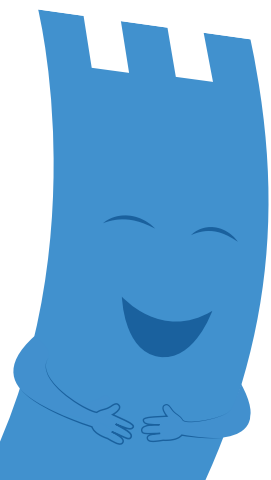
JULI



Rommy komt in de **supermarkt**.
Hij vraagt aan de medewerker:
'Hebben jullie ook nog **halfvolle melk**?'

'Nee,' zegt de medewerker,
'alleen maar **volle melk**.'

Rommy zegt: 'Oh, maar dat is geen probleem.
Dan giet ik hem toch half leeg!'





15

JULI

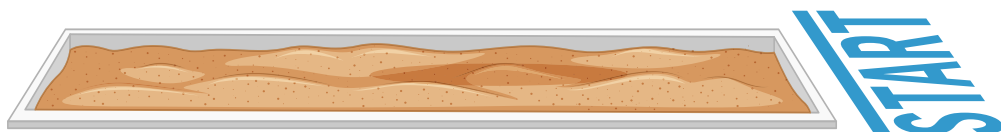


Organiseer vandaag een **kampioenschap atletiek**.

Wedstrijdje verspringen!

Maak een lijn op de grond als startlijn, dit kan met krijt, een stok of een touw. Neem een lange aanloop en probeer zo ver mogelijk te springen.

Hoe ver spring jij?



WERELDKAMPIOENSCHAPPEN ATLETIEK 2022 VAN VRIJDAG 15 JULI TOT ZONDAG 24 JULI





Wist je dat de **Sint Romboutstoren** in een **Suske & Wiske-strip** staat? Het gaat om het 186ste stripverhaal in de reeks: “De kleine postruiter”.

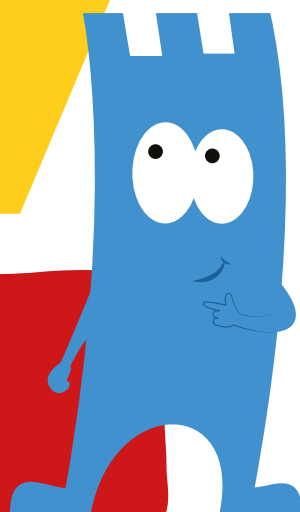
Ga op ontdekkingstocht in Mechelen en probeer zelf een **stripverhaal** te bedenken. Maak jij een leuk verhaal met onze toren of andere leuke Mechelse (speel)plekken?

Deel samen met je ouder(s) jouw verhaal op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad.



17

JULI



Maak een **hindernisbaan** van tafels, stoelen, wasmanden, touwen, hoepels en allerlei andere obstakels... Kies het startpunt en het eindpunt.
Je kan er ook een **wedstrijdje** van maken! Wie kan het snelste? Probeer het ook eens met één been of met je ogen dicht.
Klimmen maar!





Doe vandaag alles **andersom**! Begin je dag met een heerlijk avondmaal. Draag je kleren binnenstebuiten en achterstevoren. Zeg goedemorgen voor je slapen gaat en ga met je voeten op je kussen liggen... Kan jij nog wat bedenken?

Wat heb jij vandaag andersom gedaan?

- ☐ 'Hallo' zeggen in plaats van 'daag'
- ☐ Achteruit stappen
- ☐ Zeg 'ja' in plaats van 'nee' en omgekeerd
- ☐ Doe een lampionnenoptocht op klaarlichte dag.
Neem een extra zaklamp mee, want je weet maar nooit!
- ☐ Is het warm buiten? Draag dan een muts en sjaal!
- ☐ ...
- ☐ ...





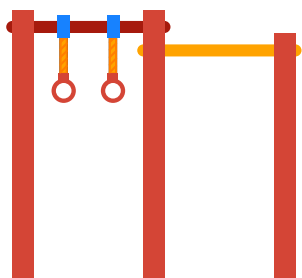
19



JULI

Van **buiten spelen** word je vrolijk en blij! Waar heb jij nog nooit gespeeld?
Ga op zoek naar een nieuw plekje en ontdek wat daar te beleven valt.

Geen inspiratie? Je vindt verschillende speelterreinen terug op
www.mechelenkinderstad.be/speelkaart



KINDERSTAD
MECHELEN





Levende **BINGO**! Maak een **wandeling** in je buurt en ga op zoek naar volgende zaken vandaag. Zorg dat jij alle vakjes kan aankruisen. Is dit te makkelijk? Verzin er zelf ééntje, je kan ook tekeningen maken!

Boom	Rode auto	Bal
Hond	Bakfiets	Vogel
Verkeersbord	Vuilbak	Pet
Zebepad	Bloem	Step



Nationale Feestdag

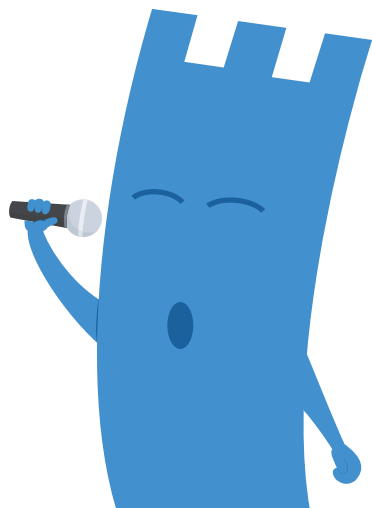


Hoera, België is weer een jaartje ouder! Op 21 juli viert ons land haar **nationale feestdag**. Over het hele land vinden er festiviteiten plaats om te herdenken dat Leopold I op 21 juli 1831 de eed aflegde als eerste koning der Belgen.

Leer vandaag het Belgisch volkslied vanbuiten! Dat wordt ook de **Brabançonne** genoemd.



'O dierbaar België
O heilig land der vaad'ren
Onze ziel en ons hart zijn u gewijd.
Aanvaard ons kracht en het bloed van onze adren,
Wees ons doel in arbeid en in strijd.
Bloei, o land, in eendracht niet te breken;
Wees immer u zelf en onge knecht,
Het woord getrouw, dat ge onbevreesd moogt spreken:
Voor Vorst, voor Vrijheid en voor Recht. (x3)'





Wist je dat er in Mechelen een ruim aanbod is aan **ploegsporten**? Voetbal en basketbal zijn twee klassiekers. Maar ook handbal, volleybal, hockey, korfbal en zelfs rugby en ijshockey zijn sporten die je kan beoefenen.

Organiseer eens een sporttoernooi met je vrienden of familie! Ga samen naar één van de vele **sportpleintjes** of **parken** in Mechelen. Maak verschillende ploegen en zorg voor een beker voor de winnaar. Zo krijg je iedereen aan het sporten!

Benieuwd waar je overal kan sporten en spelen?
Neem een kijkje op onze website www.mechelenkinderstad.be/spelkaart
of www.mechelenkinderstad.be/sporten

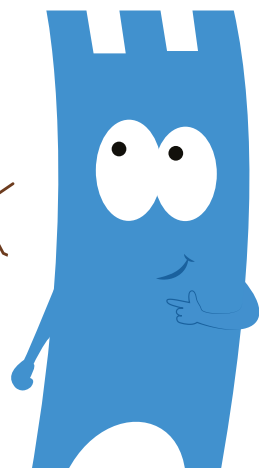




Vandaag gaan we op zoek naar **kriebeldiertjes**. Kan jij ze allemaal vinden?

- ☐ Vlieg
- ☐ Mug
- ☐ Kever
- ☐ Pissenbed
- ☐ Lievenheersbeestje

- ☐ Spin
- ☐ Regenworm
- ☐ Mier
- ☐ Slak





24

JULI

Doe een **modeshow!**

Kijk eens in je kast wat je allemaal liggen hebt. Je kan een sjaal omtoveren tot een kleed. Een groot laken kan je een cape van maken en met een oude sok maak je een slurf.

Neem ook eens een kijkje in de kast van je mama of papa.
Wel eerst even vragen natuurlijk!

Neem een foto van jouw favoriete outfit en deel het samen met je mama/papa op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad.





Zoete aardappelpizza

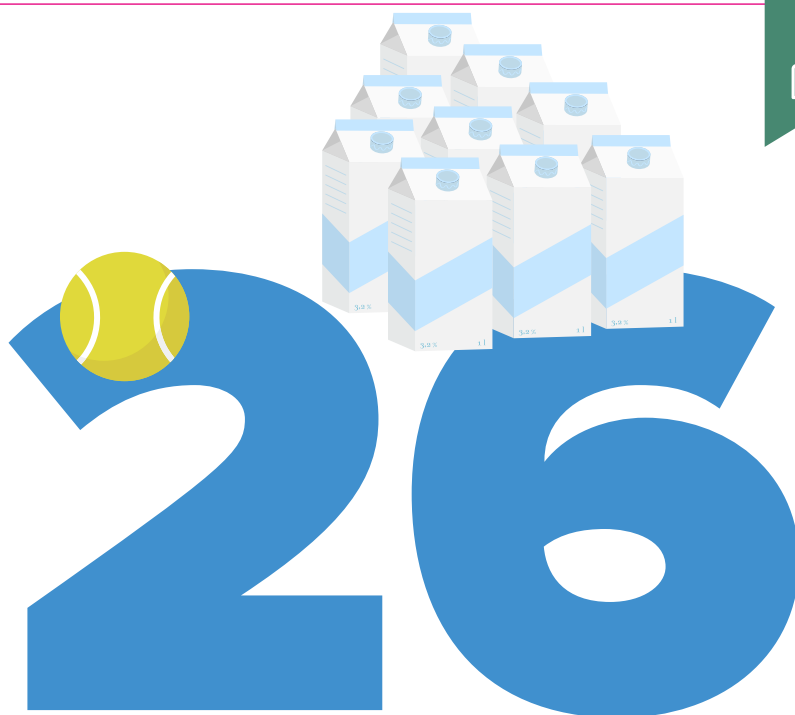
WAT HEB JE NODIG VOOR ÉÉN PIZZA?

- Zoete aardappel 400gr
- Volkoren bloem 75 gr
- Groentjes voor de topping* (kies wat jij lekker vindt)
- Tomatensaus 100 ml
- Olijfolie 1 eetlepel
- Peper en zout

*Een topping kan ook ham, salami, mozzarella, geraspte kaas...zijn.

HOE GA JE AAN DE SLAG?

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Snijd de zoete aardappels in gelijke stukken en meng ze in een kom.
3. Voeg een eetlepel olie toe.
4. Rooster ze 20min. in de oven.
5. Snijd de groenten voor de topping.
6. Haal de zoet aardappelblokjes uit de oven en pureer ze met een vork
7. Schep het oranje mengsel in een kom en schep de volkoren bloem er door. Breng op smaak met peper en zout.
8. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Neem het 'deeg' en verdeel dit in een cirkel over het bakpapier.
9. Strijk glad met een spatel.
10. Bak de pizzabodem 20 minuten in de oven.
11. Haal uit de oven en verdeel de tomatensaus er over (laat de randen vrij).
12. Tijd voor de toppings!
13. Bak de pizza nogmaals 15 minuten in de oven.



JULI

Heb je een tuinpad of een lange gang? Dat is ideaal om te **bowlen**!

Maak de kegels van lege melkpakken of flessen en gebruik tennisballen om ze om te gooien.



Strike!





27

JULI

Vandaag ben jij een echte **ontwerper**. Hoe ziet jouw **droomspeeltuin** eruit? Teken op een groot blad papier wat er allemaal in jouw droomspeeltuin zou staan. Gebruik je fantasie, alles mag, niets moet!

Ben je heel creatief, dan kan je ook aan de slag met karton en afvalmaterialen (flesjes, blikjes, potjes...) om je ontwerp in 3D te maken.

Fier op jouw ontwerp? Deel het samen met je mama/papa op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad.

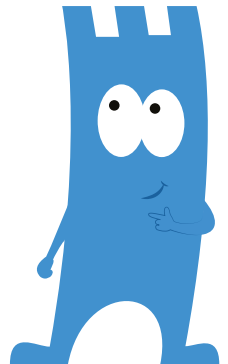




Vandaag is het wereld **natuurbeschermingsdag**.

Wat doe jij al om goed om te gaan met de natuur? Dit zijn de tips van Rommy!

- | | |
|--|--|
| ☐ Draai het water dicht terwijl je je tanden poetst. | ☐ Koop je kleren/speelgoed tweedehands. |
| ☐ Doe het licht uit wanneer je niet in de kamer bent. | ☐ Gebruik geen plastic tassen. |
| ☐ Ruim vuilnis op als je het ziet. | ☐ ... |
| ☐ Heb een vegetarische dag. | ☐ ... |





Wist je dat Mechelen **twee zwembaden** heeft? Zwembad Geerdegemvaart en De Nekkerpool. Je kan er gaan zwemmen, maar ook verschillende watersporten beoefenen zoals waterpolo of aquadans.

- Zwemmen in openlucht kan in De Nekker als het goed weer is.
- Windsurfen, zeilen en suppen doe je aan de Eglegemvijver in Hombeek.
- Kajakken kan op de Leuvense vaart
- In Walem kan je waterkiën op de vijver van Battenbroek

Meer info www.mechelenkinderstad.be/sporten





30



JULI



Vandaag is iedereen professor Bollegijs, uh, Gobelijn. Je mag je de hele dag vergissen, fouten maken, iets vergeten, ... Zonder je te pardoneren, uh, ik bedoel, excuseren.

Het mag, want het is normaal, maar toch vergeten we dat soms.

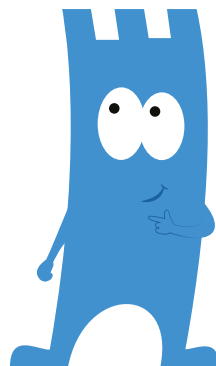
Wees dus vooral niet te streng voor jezelf (of iemand anders).





1. Een ongepelde sinaasappel drijft op het water. Maar als je een sinaasappel pelt, zinkt hij als een baksteen. *waar* | *niet waar*
2. Veel wortels eten is goed voor je ogen. *waar* | *niet waar*

1. WAAR: Een ongepelde sinaasappel drijft. Een gepelde sinaasappel zinkt. Het vruchtvlees van een sinaasappel is zwaarder dan water en zal dus zinken. Maar de schil is lichter dan water en blijft drijven op water. De schil is zo licht dat de sinaasappel met de schil eromheen ook blijft drijven.
2. NIET WAAR: Een fabeltje dat ouders en grootouders aan kindjes vertellen om ervoor te zorgen dat ze meer groenten eten. Eet je te veel wortels, dan kan je huid zelfs oranje worden. Maar dan moet je er wel heel erg veel eten.





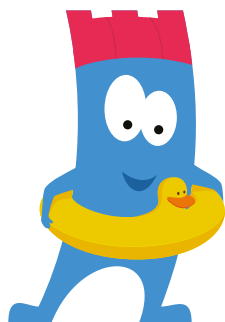
AUGUSTUS

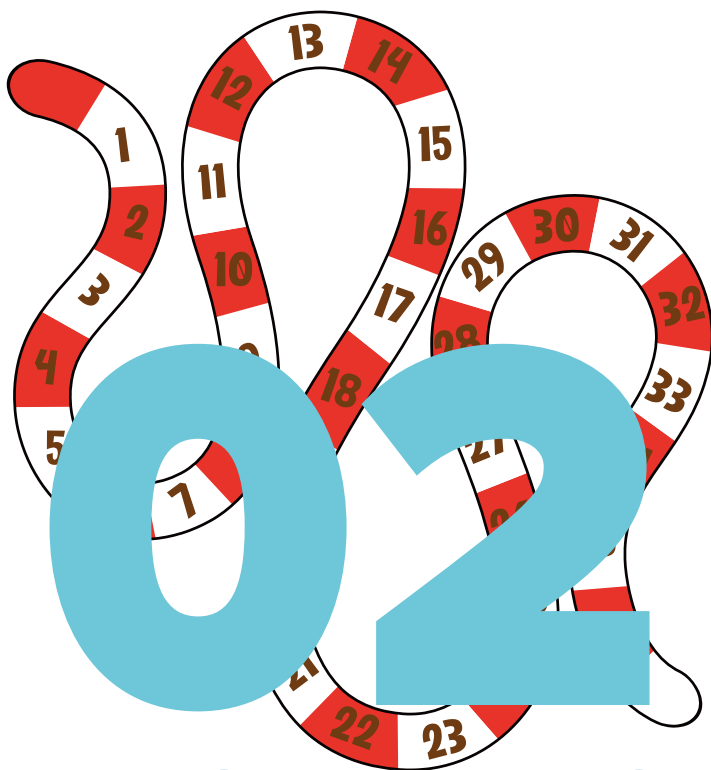
Goed Nieuws! **Van 1 tot 15 augustus** verschijnt het
Mechelse Kinderstrand op Transit M.

Een tof strand met een grote kinderspeeltuin! Trek je meest
zomerse speelkledij aan en geniet van een stranddagje.

Je ouders mogen ook mee, zij kunnen genieten van
de strandbar!

Meer info: www.mechelenbeach.be





AUGUSTUS

Rommy speelt met zijn vrienden **ganzenbord**.

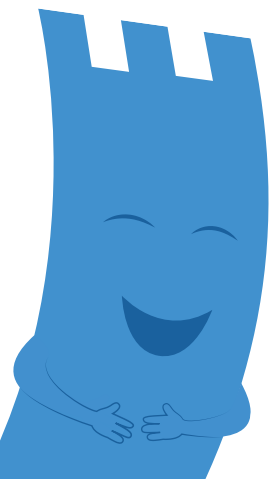
Rommy pakt de **dobbelsteen** en gooit hem keihard tegen het plafond.

Zijn vrienden zeggen: "Maar waarom doe je dat?"
Zegt Rommy: "Wie het hoogst gooit mag beginnen!"



KINDERSTAD
MECHELEN

Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.





CLICK



03

AUGUSTUS

Selfie time!

Maak een originele selfie **op jouw favoriete plek** in Mechelen. Deel samen met je mama/papa jouw foto op de facebook van Mechelen Kinderstad. De coolste/origineelste/gekste foto wint een prijs!

Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.



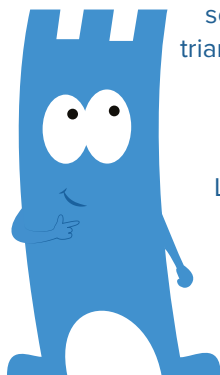
AUGUSTUS

Rommy houdt van **muziek!**

Maak muziek met een zelfgemaakt instrument.

Dit kan met allerlei materialen. Gebruik een omgekeerde emmer als trom, een potje met rekker als gitaar, een wc-rolletje met rijst in als schudder, een blikje kan je omtoveren tot een triangel en met twee stokjes kan je eindeloos veel ritmes verzinnen.

Experimenteer met geluiden en klanken!
Laat de componist in jou naar boven komen.





Word vandaag **Mooimaker!**

Hou je eigen stoep proper of raap het rondslingerend afval op. Als we met z'n allen voor eigen deur vegen, is de hele straat schoon.

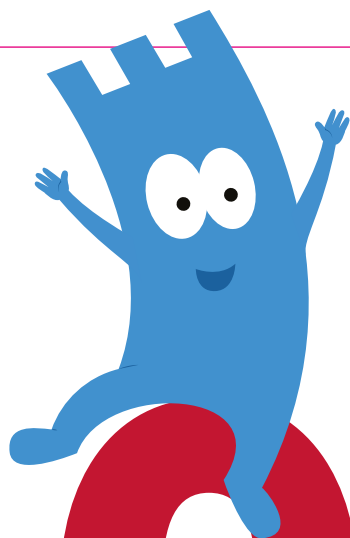
Mini-moeite voor een maxi-resultaat!

Meer weten over mooimakers? www.mooimakers.be



KINDERSTAD
MECHELEN

Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.



06

AUGUSTUS

Iedereen houdt van **complimentjes!**
Geef vandaag zeker 5 personen een
complimentje en kijk wat er gebeurt.
Probeer het ook eens bij iemand die je niet
kent. Je wordt er zelf ook **vrolijk** van.

Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.



AUGUSTUS



Tijd voor een **thuisfuif!**

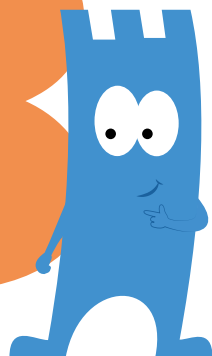
Schuif de stoelen aan de kant en zet de **muziek** lekker hard. Pak je het graag wat groter aan, maak dan een muziekljstje, een uitnodiging, zorg voor slingers, een fruitmocktail, ... Laat je volledig gaan. Bewegen, muziek en samen zijn, dat zorgt voor instant-geluk!

Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.





08



AUGUSTUS

Heb jij al een volle **spaarpot**? Zoek een klusje om uit te voeren.

Ga eens vragen bij je burens, grootouders, ouders... vragen of ze hulp kunnen gebruiken. Wie weet kan je zo wel een centje bijverdienen!





AUGUSTUS

In de natuur kun je de mooiste
knutselmaterialen vinden.

Verzamel dingen die je mooi vindt en plak ze op een stevig vel karton of tussen transparant zelfklevend kaftpapier en maak daar een lijstje omheen. Zo creëer je geweldige kunstwerken en prachtige natuur stillevens die niet misstaan aan de muur.

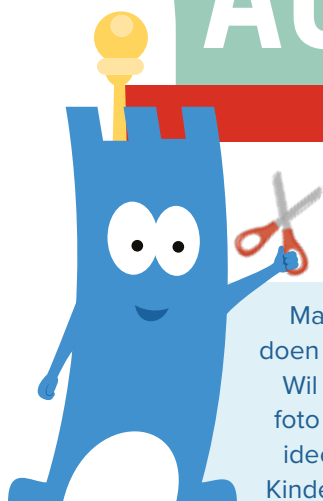
Neem een foto van jouw knutselwerk en deel het op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad.





10

AUGUSTUS



Wat als jij **burgemeester** was?

Maak een tekening of schijf op wat jij zou doen in Mechelen moest je burgemeester zijn. Wil je echt een verschil maken? Neem een foto en post samen met je mama/papa jouw idee op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad. Wie weet sturen we jouw idee op naar de echte burgemeester!

Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.



11 AUGUSTUS

Maak een **hinkelbaan** met **stoepkrijt** voor je deur. Nodig de kinderen van je straat uit om mee te spelen. Zo kunnen ook anderen er ook mee van genieten!



Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.





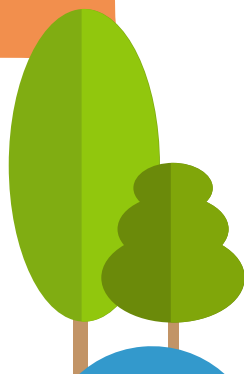
12



AUGUSTUS



Wat zegt een Rommy als hij
tegen een boom botst?
O nee, alweer een blauwe plek!



Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.



AUGUSTUS

Speel **levende memory**.

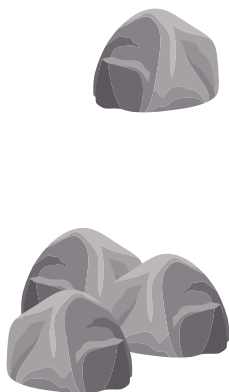
Neem een voorwerp weg uit het huis of tuin. De ander moet raden wat er verdwenen is.

Te moeilijk? Kies dan een paar voorwerpen uit en doe hetzelfde.



Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.





14

AUGUSTUS



Creëer jouw eigen **blotenvoetenpad**.

Verzamel takjes, stukjes wol, stenen, zand uit de zandbak...
Leg alles achterelkaar, doe je schoenen uit en voel wat dit
doet met je voeten. Wist je dat je meer kan voelen als je je
ogen dicht doet?

Geen inspiratie? Er zijn verschillende blotevoetenpaden in
Mechelen, ga eens kijken en voelen in het Tivolipark of in
het vrijbroekpark.



KINDERSTAD
MECHELEN



Van 1 tot 15
augustus Mechelse
kinderstrand op
Transit M.



15



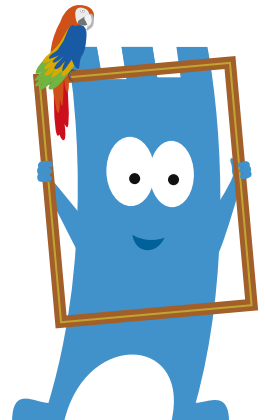
♥ AUGUSTUS ♥

OLV Hemelvaart - Moederdag

Vandaag vieren ze in Antwerpen moederdag. Verwen je mama vandaag! Dat kan je doen door:

je kamer zelf op te ruimen;
ze veel complimentjes te geven;
een kunstwerk te maken;
de tafel te dekken;

...





AUGUSTUS

Kunnen ijsjes ook gezond zijn?! JA!

1. Mix een pot(je) yoghurt met wat blauwe bessen (of ander fruit dat je lekker vindt).
2. Voeg eventueel een beetje suiker of honing toe.
3. Giet de mix in vormpjes* en voeg er nog wat fruit aan toe.
4. Vries in & smullen maar!

TIP! Varieer in fruit en yoghurt om telkens andere smaken te ontdekken. Smakelijk!

*Heb je thuis geen vormpjes voor ijs? Gebruik dan een beker of leeg potje met een lepel.





17

AUGUSTUS

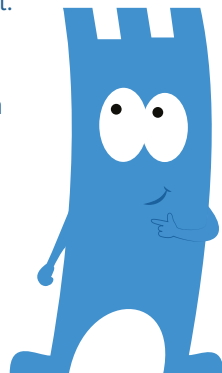
Staat je hoofd soms niet stil? Blijven dezelfde vervelende gedachten door je gedachten spoken? Rommy heeft daar ook last van. Onlangs deed hij een **bodyscan**.

Ga alvast liggen op een rustig plekje en beeld je in dat een balletje heel langzaam over heel je lichaam rolt.

De volledige oefening vind je terug op www.gezondleven.be/happysnacks/bodyscan



KINDERSTAD
MECHELEN



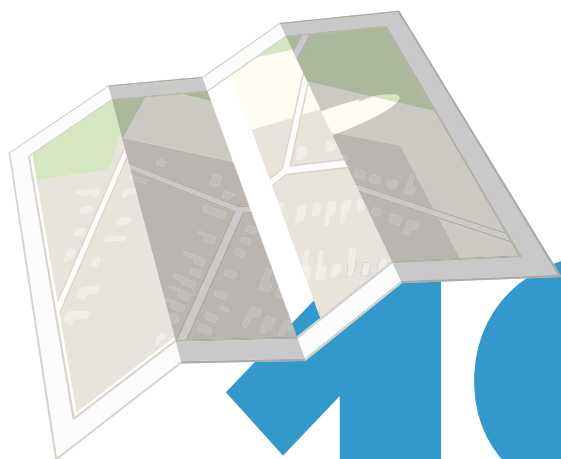


AUGUSTUS



Twee slangen komen elkaar tegen in het moeras.
De ene slang zegt tegen de andere: "Ik hoop dat ik niet giftig ben".
Vraagt de andere: "Waarom?"
Zegt die ene weer: "Omdat ik net in mijn tong heb gebeten!"



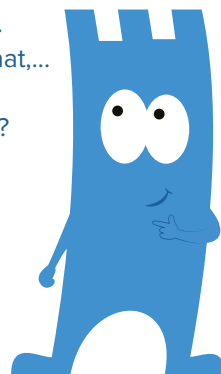


19

AUGUSTUS

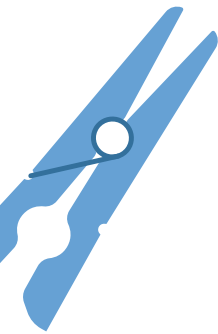
Maak samen met een vriendje, broer of zus een lijstje met voornamen van A tot Z. Neem een stratenplan van Mechelen (of ga zelf op stap) en zoek alle straatnamen met een voornaam uit je lijstje.
Vb. Frederik de Merodestraat, Frans Broersstraat,...

Wie heeft als eerste al de namen gevonden?
Heb je nog nieuwe namen ontdekt?





20 AUGUSTUS



Wees **creatief** en maak voor een kamp waar je heel de dag in kan spelen! Dit kan in huis of juist buiten in de tuin.

Verzamel allerlei spullen zoals lakens, kussens, stokken, wijsknijpers... Je kan het binnenin gezellig maken met een lampje, vlaggetjes en knuffels. Is het kamp helemaal klaar? Spelen maar!

Neem een foto van jouw kamp en deel het samen met je mama/papa op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad.





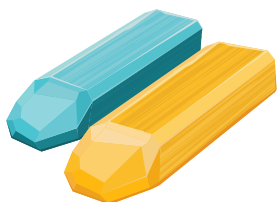
21

AUGUSTUS

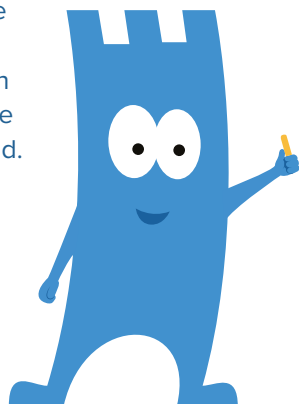
Maak vandaag **waterkrijtverf!**

Rasp stoepkrijt en doe een wat water bij.
Met een kwast kan je buiten de mooiste
tekeningen schilderen.

Neem een foto van jouw knutselwerk en
deel het samen met je mama/papa op de
facebookpagina van Mechelen Kinderstad.



KINDERSTAD
MECHELEN 

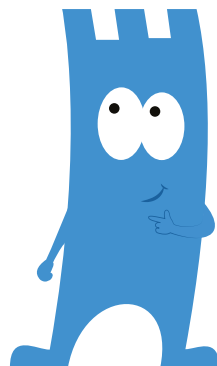




22

AUGUSTUS

1. Het avondmaal is de belangrijkste maaltijd van de dag.
waar | *niet waar*
 2. Als je eten laat vallen en het binnen de vijf seconden opraapt,
is het vrij van bacteriën. *waar* | *niet waar*
-
1. NIET WAAR: Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. 's Ochtends moet je lichaam nog opstarten en dus heeft het nood aan energie. Die energie haal je uit een gezond en stevig ontbijt.
 2. NIET WAAR: Je hoort dit vaak, maar het is onzin. Iets dat je laat vallen, neemt de bacteriën onmiddellijk op. Het maakt dus niet uit of het één, vijf of tien seconden op de grond ligt.





AUGUSTUS

Maak vandaag een **zelfportret**.

1. Kleef een wit papier tegen het raam.
2. Ga achter het raam staan zodat je gezicht net op het papier past.
3. Zoek een vriendje, broer/zus of mama/papa en laat ze de omtrek van je gezicht tekenen.
4. Kijk dan even zelf in de spiegel en maak je portret volledig door je eigen ogen, neus, mond en haar na te tekenen. Of maak er een gek gezicht van.

Deel het resultaat samen met je mama/papa op de facebookpagina van Mechelen Kinderstad.



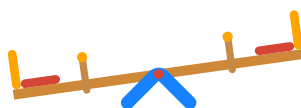
AUGUSTUS

Je kan nergens beter spelen dan op een **speelpleintje** bij jou in de buurt! Mechelen heeft meer dan 60 speelpleintjes. Zowel grote als kleintjes zijn verspreid over heel de stad. Hoe ver moet je wandelen voor het dichtstbijzijnde speelpleintje?

Nog meer ruimte nodig?

- Ga dan naar één van de vijf Mechelse speelbossen.
- Ga op ontdekking in één van de drie grote stadsparken: De Kruidtuin, het Tivolipark of het Vrijbroekpark.

Alle info over sporten en spelen in Mechelen vind je op www.mechelen.be/sport en www.mechelenkinderstad.be/spelen

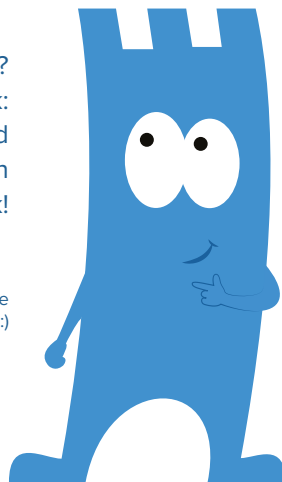


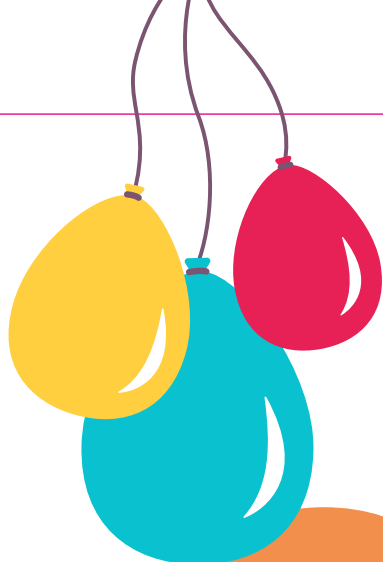


25 AUGUSTUS

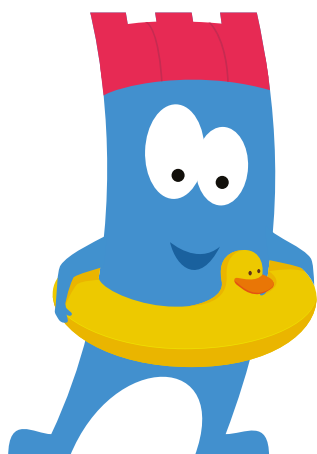
Rommy houdt van **picknicken***. Jij ook?
Je hebt niet veel nodig voor een gezellige picknick:
een zacht dekentje, (gezonde) snacks en goed
gezelschap! Nodig wat vrienden/familie uit en smullen
maar! Smakelijk!

*Picknicken kan bijna overal: in het park of in het bos, op een bankje in de
wijk, in de tuin of gewoon in de living :)





26 AUGUSTUS



Waterspelletjes zijn superleuk!

Maak een waterballon **piñata**. Vul een paar ballonnen met water, hang ze aan een touwtje op aan een boom of paal.

Pas op, iedereen aan de kant en slaan maar!





27

AUGUSTUS

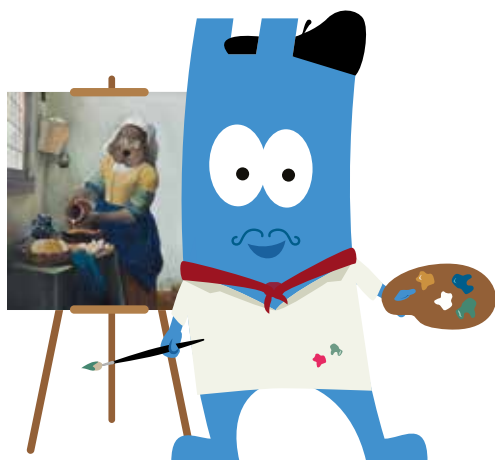


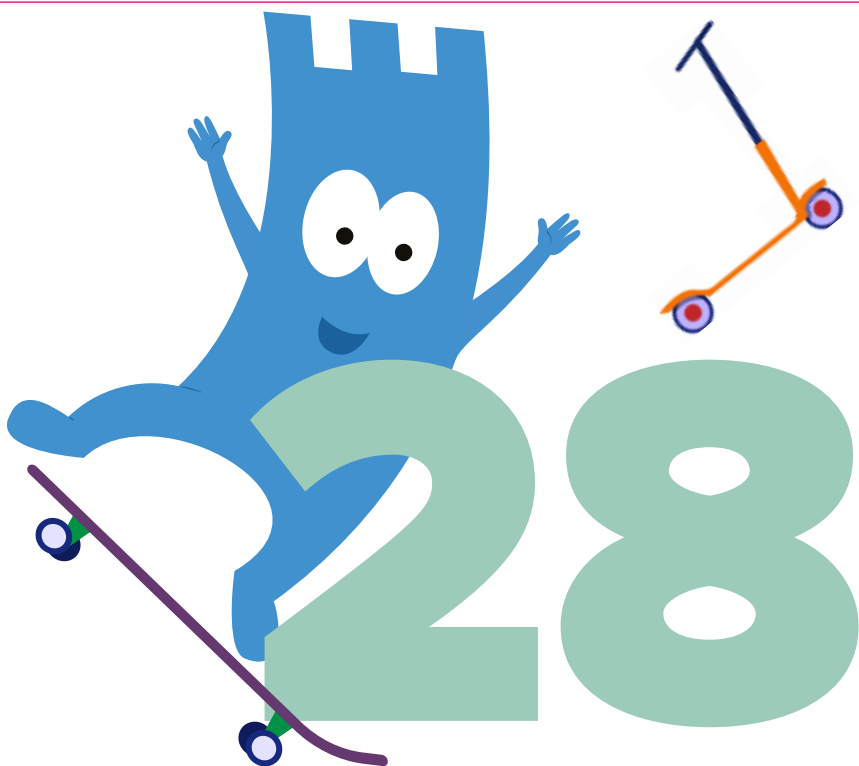
Vandaag ben jij een **kunstenaar!**

Maak van je een kamer een museum. Knutsel zelf een aantal tekeningen, schilderijen, collages, beeldhouwwerken... Hang al je oude en nieuwe werkjes aan de muur of presenteer ze op een tafel.

Geef al je knutselwerkjes een naamkaartje zoals in een echt museum.

Vergeet je handtekening niet!
Nodig vrienden en familie uit en geef ze een rondleiding.





AUGUSTUS

Ga vandaag eens een kijken nemen op **Transit M**.
Daar valt heel wat te beleven!

Je kan er gaan klimmen in het **Klimkaffee**,
skaten op het **skatepark** of gewoon **chillen** op het plein.

En ken je **Circolito** al? Dat is de circusschool van Mechelen.
Misschien is dat iets voor jou?



Meer info via www.transitm.be





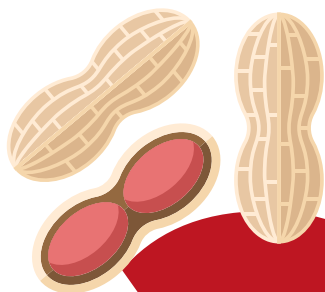
29

AUGUSTUS



Rommy vraagt aan de leraar: “Meester, kun je ook straf krijgen voor iets dat je niet gedaan hebt?”
Waarop de meester zegt: “Natuurlijk niet, jongen”.
“Gelukkig maar” zegt Rommy. “Want ik heb mijn huiswerk niet gemaakt!”.





30 AUGUSTUS

1. Pinda's zijn nootjes.

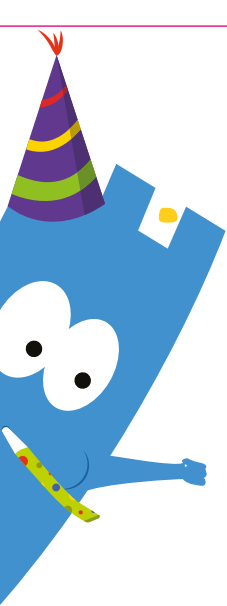
waar | *niet waar*

2. Je proeft al na één keer of je een nieuwe smaak lekker vindt of niet?

waar | *niet waar*

1. NIET WAAR: Pinda's groeien onder de grond, het zijn peulvruchten en geen noten. Het is dus eerder een hele gekke wortel dan een noot.
2. NIET WAAR: Een nieuwe smaak is niet meteen raak. Smaken moet je leren kennen. Pas na 8 of 9 keer kan je smaken pas echt herkennen en zeggen of je iets lekker vindt of niet. Eet je iets nieuws en vind je het niet zo lekker? Blijf het proberen, de kans is groot dat je het uiteindelijk toch zal lusten.





31

AUGUSTUS

Vandaag is de laatste dag van de vakantie. Tijd om nog één dag volop te genieten. En vandaag mag jij kiezen!!

Wat doe jij het allerliefste? Deel jouw favoriete zomeractiviteit op onze facebook Mechelen Kinderstad. Zo kan jij andere kinderen inspiratie geven voor de leukste laatste vakantie dag.

Opgelet! Vanavond vroeg in bed, want morgen is de start van het nieuwe schooljaar.