

PERSBERICHT

PIET PIRAAT KOMT NAAR DE OLVP KLEUTERSCHOOL VRIJDAG 11 MEI 2007

Op vrijdag 11 mei brengt Piet Piraat een bezoekje aan de kleuters van de OLVP-school in Bornem. De familie Marleen Meyers kocht deze onvergetelijke gebeurtenis tijdens de Kom op tegen Kanker-veiling van Radio Donna. De OLVP-kleuterschool voegt daar meteen een gezonde piratendag aan toe. Tijdens de voormiddag gaan alle kleuters op sportief piratenavontuur in de polyzaal in CC Ter Dilft. De voorbije week werd er ook in de klasjes aandacht besteed aan gezondheid en natuurlijk aan Piet Piraat. De kleuters hebben de nachties afgeteld tot deze grote dag!

1. PROGRAMMA

08.40 uur	Start piratensportdag in polyzaal CC Ter Dilft;
08.50 uur	Alle kinderen krijgen hun bandana;
10.30 uur	Pauze met appel en watertje;
12.30 uur	Lunch met eigen lunchpakket en fruitsapje in polyzaal;
13.15 uur	Persmoment met directeur Bob Massart, Gerda Lindekens van Kom Op Tegen Kanker en Marleen Meyers in auditorium;
13.40 uur	Kleuters vertrekken naar theaterzaal;
14.00 uur	Show Piet Piraat in theaterzaal;
14.40 uur	Pauze met piratenkoek; Meet & greet met Piet Piraat in theaterzaal;
15.15 uur	Einde Piet Piraat;
15.30 uur	Einde piratendag.

Op deze manier maken de kleuters kennis met gezond eten en bewegen, belangrijke sleutels om kanker te voorkomen. Met de zomer voor de boeg krijgen alle kleuters tevens een coole piratenbandana om hen te beschermen tegen de zon. Per bandana wordt 1 euro aan Kom Op Tegen Kanker geschonken.

2. WIE DEED DIT AANBOD?

Catering- & evenementenbedrijf Meyers Promotions steunt jaarlijks een aantal projecten zoals Child Focus, Clini-clowns, Kom op tegen kanker, enzovoort. Dit jaar viel hun keuze op Kom Op tegen Kanker omdat de familie- en vriendenkring van de familie Meyers de afgelopen jaren een aantal keer geconfronteerd werd met kanker. Helaas hebben zij niet allemaal de ziekte overwonnen. Daarom is er nog meer onderzoek en ondersteuning nodig. "Wij moeten daar allemaal toe bijdragen. Niet alleen met financiële middelen, maar ook met menselijke steun. Er zijn voor elkaar wanneer het niet zo goed gaat en samen vechten tegen deze en andere ziektes! Gezondheid is onze grootste schat. Als die

gezondheid in het gedrang komt door een bepaalde ziekte bijvoorbeeld kanker, dan moet alles in het werk gesteld worden om die ziekte te bestrijden en te overwinnen. De medische wetenschap staat ver, maar moet nog veel verder komen. Alle steun is hiervoor nodig.", aldus Marleen Meyers.

Marleens partner, Chris Heylen, boekte daarom Piet Piraat tijdens de Donna-veiling ten voordele van Kom op tegen Kanker. Ze vinden het dan ook prachtig dat ook artiesten zoals Piet Piraat zich hiervoor belangeloos engageren. De opbrengst van de Donna-veiling gaat ook integraal naar Kom Op Tegen Kanker. Het optreden van Piet Piraat werd daarna geschonken aan de OLVP kleuters, waar hun zontje Michael (5 jaar) naar school gaat.

3. DE PIRATENDAG

Omdat men dit uniek bezoek niet zomaar voorbij kon laten gaan, besliste de OLVP-kleuterschool om hier een volledige piratendag aan te wijden zodat alle kleuters erbij betrokken werden en men de link kon leggen tussen Kom Op Tegen Kanker en het optreden van Piet Piraat.

Bob Massart, directeur OLVP-kleuterschool: "Het is niet gemakkelijk om met kleuters over kanker te praten. Daarom leggen we de nadruk op een gezonde levensstijl die de ziekte kan helpen voorkomen. Daar hoort beweging bij, gezonde voeding én voldoende bescherming. Deze boodschap trachten we over te brengen bij onze kleuters én hun ouders."

* SPORTDAG

Opgroeien is meer dan naar school gaan, studeren en merken dat de kleren niet meer passen. In die tijd vormt een kind ook zijn lichaam, waar hij de rest van zijn leven mee verder moet. Gebruikt hij het niet, dan traint het lichaam niet, en kan het later in moeilijkheden geraken. Voor TV zitten en computerspelletjes spelen mag niet ten koste gaan van regelmatig sporten. Kinderen bewegen graag, laten we dit niet al te zwaar afremmen. Het is niet alleen normaal dat kinderen wrikken en schuiven in een zetel, het is zelfs beter dan 'stil zitten'. Laat ze honderduit bewegen en laat hen er vooral van genieten.

TIPS:

- Voor kinderen is het aangeraden om dagelijks een uur matig intensief bewegen en daarnaast ten minste twee uur per week aandacht besteden aan gerichte motorische ontwikkeling en fitheid. Concreet betekent dit gymnastiek- of dansles volgen of naar een sportclub gaan;
- Laat kinderen zeker vaak buiten spelen, ook al is het weer wat minder. Buiten zullen ze wel spellen zoeken en vinden waar beweging aan te pas komt;
- Beweeg naar school: Laat de auto in de garage staan, en breng de kinderen eens te voet of met de fiets naar school. Hierdoor krijgen ze een kijk op het verkeer en kunnen ze op oudere leeftijd makkelijk alleen op de fiets of te voet naar school.¹

Daarom werd een **piratensportdag** georganiseerd. Alle kleuters werden verdeeld over 15 groepjes. Elk groepje moest als een volleerde piraat een sportief parcours afleggen met klautertests, evenwichtsoefeningen, ballen gooien, enzovoort. Er werd gevaren op de baren van een parachute en ook de andere oefeningen werden telkens mooi versierd met knutselwerkjes uit de klas.

¹ www.tegenkanker.be > preventie > beweging en sport

* GEZOND TUSSENDOORTJE

Wetenschappers zijn het erover eens dat als u gezond en gevarieerd eet, voldoende beweegt en een juist gewicht aanhoudt, u 30 tot 40 % minder kans heeft om kanker te krijgen. Het risico op andere ziekten verkleint ook.

'Dat lust ik niet', 'Groenten zijn vies'... hoe vaak hoort u uw kinderen het niet zeggen? U zou voor minder de moed opgeven, maar daar worden zij later de dupe van. Volhouden, dus. Zorg van jongs af aan voor een evenwichtige voeding:

- Vermijd voedsel dat veel vetten of suikers bevat (frisdrank, snoep, chips, friet, fast food...);
- Begin de dag met een gezond ontbijt;
- Maak van elke maaltijd een gezinsmoment;
- Geef ze fruit en groenten;
- Laat uw kind voldoende water drinken;
- Kies voor drie volwaardige maaltijden en twee tussendoortjes en geef ze ook een gezond lunchpakket en gezonde tussendoortjes mee naar school.

Lekkere weetjes

- Kinderen die tandjes krijgen, vinden warme hapjes vaak niet zo lekker;
- Geef het groentepapje ook eens koud;
- Kinderen houden van zoet, ze zouden de hele dag door frisdrank en vruchtensap drinken. Geef hier niet aan toe, één glas vruchtensap per dag is genoeg en water blijft de beste dorstlesser;
- Leer uw kind van jongs af aan fruit eten én goed kauwen;
- Geef lichtbruin brood en varieer met beleg;
- Soep kunt u altijd afkoelen met melk;
- Wil uw kind 's ochtends geen boterham, ga dan voor ontbijtgranen of pap. U kunt er meteen ook fruit bij serveren;
- Eet uw tiener de hele dag door 'ditjes en datjes'? Let dan eens op wat het allemaal is en probeer het te vervangen door fruit en yoghurt.²

Om half elf krijgen de kleuters een **gezond tussendoortje**: een geschild en gesneden appeltje met een flesje water. De ouderraad draagt zo zijn steentje bij aan deze sportdag. Ook op gewone schooldagen wordt er rekening gehouden met gezonde voeding.

* KOM-OP-TEGEN-KANKER BANDANA

Zonnen is in. Ooit was een blanke huid in de mode. Tegenwoordig denkt men dat iemand er pas goed en gezond uitziet met een gebruide huid. Te veel en onbeschermd zonnen is echter uit den boze, want het kan huidkanker veroorzaken. Er bestaat een duidelijk verband tussen melanomen en het aantal keer dat iemand verbrandt in de zon. Om huidkanker te voorkomen, moet u zich dus beschermen tegen de zon en ervoor zorgen dat u niet verbrandt. Vooral de kinderjaren zijn hierbij cruciaal, want het risico stijgt als de verbranding en de langdurige blootstelling aan de zon in de kinderjaren (voor 16 jaar) gebeuren.

Dat geldt trouwens voor alle kinderen. Bij kinderen met een licht huidtype zal u extra voorzichtig moeten zijn.

² www.tegenkanker.be > preventie > voeding

Wat kan u doen?

- Uw kind beschermende kleding aantrekken: een t-shirt met mouwtjes en een hoedje met een brede rand;
- Uw kind zoveel mogelijk in de schaduw laten spelen, zeker tussen 11 en 15 uur;
- Regelmatig insmeren (om de twee uur) met een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Hou er rekening mee dat eenzelfde beschermingsfactor een verschillende effectieve bescherming kan bieden. Vraag daarom advies aan uw apotheker;
- Onmiddellijk afdrogen als de waterpret gedaan is (een natte huid is gevoeliger en waterdruppels hebben het effect van een vergrootglas en versterken de schadelijke werking van de zon)... en opnieuw insmeren met zonnecrème.³

Naar aanleiding van deze piratendag krijgen alle kleuters een **échte piratenbandana** die speciaal voor deze gelegenheid werd gemaakt. Met de zomer voor de deur zal deze zonnebeschermer zeker van pas komen aan zee, in de tuin of in het zwembadje.

Per bandana wordt 1 euro aan Kom Op Tegen Kanker geschonken. De bandana's werden betaald door de ouders en het oudercomité.

Bij het organiseren van deze piratendag, kreeg de OLVP-school de **logistieke steun van het gemeentebestuur**.

³ www.tegenkanker.be > preventie > zonnen