

A decorative border featuring a row of autumn leaves in shades of orange, yellow, and green, interspersed with small black berries.

-  **20 t/m 24 Herfstvakantie** 

-
- A cute cartoon hedgehog with brown spines and white fur, wearing a crown of autumn leaves and holding a large maple leaf.

A	Siem Noud	B	Noah Ilyas	D	Luna	E	Iden
---	--------------	---	---------------	---	------	---	------

Kinderboekenweek

Van woensdag 1 oktober tot en met zondag 12 oktober is het Kinderboekenweek. Op woensdag 1 oktober wordt om 08.40 uur de Kinderboekenweek gezellig geopend met de hele school rondom de boom op het grote plein*. Het thema van de Kinderboekenweek is dit jaar "Vol avontuur!". In een boek is avontuur immers nooit ver weg! Van woeste zeeën tot betoverende landen, een groot geheim tot een spannend mysterie, je kunt het je zo gek niet bedenken of het is wel te beleven met een kinderboek.

Tijdens de Kinderboekenweek staat leespromotie voorop. Er zal volop worden voorgelezen door de juffen en meesters, maar ook de kinderen zullen gaan voorlezen aan elkaar. Voor de groepen 4 tot en met 8 wordt er een voorleeswedstrijd georganiseerd. De kinderen die mee willen doen aan de wedstrijd nemen het eerst tegen elkaar op in hun eigen groep. Uit elke groep komt er 1 winnaar naar voren die op vrijdag 10 oktober door mag naar de finale en zal strijden tegen de winnaars uit de andere groepen.

Ook dit jaar organiseren wij tijdens de Kinderboekenweek een boekenmarkt. Hierbij kunnen de kinderen die het leuk vinden hun oude (maar nog mooie!) boeken verkopen voor een zacht prijsje. De boekenmarkt is op woensdag 8 oktober na schooltijd, van 12:15 uur tot 13:15 uur op het schoolplein. Bij slecht weer verhuizen we naar de aula. De prijs voor een boek mogen de kinderen zelf bepalen. De kinderen die boeken willen verkopen mogen vanaf 12:00 uur hun, door hen zelf meegenomen, boekenkleedje klaarleggen (eventueel met hulp van een ouder). Tijdens het opbouwen en op de markt zelf zijn er leerkrachten aanwezig om alles te begeleiden.

Kantoorboekhandel Van Atten organiseert tijdens de Kinderboekenweek wederom leuke activiteiten en een leuke spaaractie waarmee u voor boeken kunt sparen voor De Poolster. Als u tijdens de Kinderboekenweek een kinderboek bij Van Atten koopt en het kassabonnetje in de winkel inlevert (onder vermelding van De Poolster), dan mogen wij voor 20% van het totaalbedrag boeken uitzoeken voor de schoolbibliotheek!



Wij gaan er een gezellige en leerzame Kinderboekenweek van maken!

** De opening is bedoeld voor de kinderen. Mocht u het als ouder leuk vinden om te komen kijken, dan vragen wij u om achter de kinderen te blijven staan.*

Mustafa & Habiba

Deze maand staan we stil bij iets bijzonders. We vieren maar liefst 40 jaar trouwe dienst en inzet voor de schoonmaak in onze school van Mustafa en Habiba. Wat een prachtige mijlpaal! Het schoonmaakwerk is ontzettend belangrijk, voor onze kinderen en de mensen die hier dag in dag uit werken en rondlopen. Gelukkig blijven zij nog even werkzaam bij ons, maar via deze weg willen wij hen ontzettend bedanken voor de flexibiliteit, toewijding en inzet van afgelopen jaren. Namens het hele team, de leerlingen, de ouders en iedereen die De Poolster tot zo'n fijne plek maakt: **Gefeliciteerd met dit geweldige jubileum!** En op naar de volgende... nou ja, geen veertig, maar hopelijk wel mooie jaren!



Slaaptekort bij kinderen

‘Oogjes dicht en snaveltjes toe’. Meneer de Uil gaf kinderen vroeger een wijs advies om lekker vroeg onder de wol te kruipen. En dat al rond een uur of zeven 's avonds, zodat zijn kijkertjes wel twaalf uur konden slapen. Geen gek idee, want minder dan negen uur slaap kan bij kinderen in de basisschoolleeftijd namelijk leiden tot een behoorlijke achteruitgang van bepaalde hersenfuncties, met name op het gebied van geheugen, intelligentie en psychisch welzijn. Korte slapers hebben, bewezen vanuit onderzoek, meer psychische problemen, zoals depressie, angst en impulsief gedrag.

Minstens negen uur slaap

Voldoende slaap is ontzettend belangrijk. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je kind makkelijker leert, beter luistert en lekkerder in zijn vel zit. Kinderen van 6 tot 12 jaar zouden per dag zo'n negen tot twaalf uur moeten slapen. Het belang van voldoende slaap wordt nog weleens over het hoofd gezien op drukke dagen vol huiswerk, hobby's, verjaardagen en speelafspraken.



Waarom komt mijn kind moeilijk(er) in slaap?

Er zijn veel zaken die een negatieve invloed kunnen hebben op het slapen van een kind.

Hieronder een aantal factoren op een rij:

1. Beeldschermgebruik voor het slapengaan

Een tv, tablet of telefoon verstoort de aanmaak van melatonine, het stofje dat nodig is om in slaap te kunnen vallen. Ook zorgt schermgebruik voor een druk hoofd. Een filmpje kijken of een game spelen lijkt misschien ontspannend, maar de prikkels zorgen ervoor dat je hoofd aangaat en alert blijft. Verban devices als het even kan dus uit de slaapkamer.

2. Cafeïnegebruik

Cafeïne zit niet alleen in koffie en energiedrank, maar ook in thee, cola, ijsthee en chocola. Het kan zelfs in snoep en vitaminen zitten. Het is daarom verstandig om deze producten te beperken, zeker in de avond.

3. Huiswerk maken in de avond

Net als een beeldscherm zorgt huiswerk maken in de avond voor een actief hoofd, dus probeer dit zoveel mogelijk overdag in te plannen.

4. Een avondmaaltijd kort voor het slapengaan

Probeer 2 uur voor het slapengaan niet meer te eten.

5. Te weinig beweging

Minimaal een uur stevige beweging zoals sport, fietsen of buitenspelen per dag helpt bij een goede nachtrust. Vooral bewegen in de buitenlucht maakt 's avonds moe en zorgt voor een diepere slaap.

6. Intensieve beweging laat op de avond

Dit kan er juist weer voor zorgen dat je kind minder moe is met bedtijd.

7. Piekeren

Misschien zit je kind wat dwars. Het kan helpen om voor het slapen gaan even de dag te bespreken, zodat je kind de gebeurtenissen van die dag makkelijker kan loslaten en in slaap kan vallen. Een ontspanningsoefening kan hier ook bij helpen.

Het kan best lastig zijn om deze factoren aan te pakken. Maak vooral afspraken met je kind en leg uit waarom voldoende slapen zo belangrijk is. Bekijk samen welke activiteiten voor het slapengaan leuk en ontspannend zijn voor jouw kind, bijvoorbeeld lezen, een bordspelletje doen, muziek luisteren, een bad nemen of knutselen. Het is makkelijker voor je kind om zich aan gemaakte afspraken te houden als hij weet wat hij wél kan doen.

Routine

Zorg voor een positieve en ontspannen routine voor het slapengaan. Als je elke dag voor het slapen gaan dezelfde activiteiten doet, leert je lichaam dat het bijna tijd is om te gaan slapen en gaat het zich hierop voorbereiden. Wat je kind verder kan helpen om makkelijker in te slapen, is het aanhouden van vaste bedtijden. We zijn vaak geneigd in het weekend routines en tijden wat meer los te laten, wat begrijpelijk is als er minder verplichtingen zijn, maar wel storend kan zijn voor een goede nachtrust. Probeer maximaal 1,5 uur verschil tussen school- en weekenddagen te laten zitten.

100 KINDEREN IN ONZE REGIO WACHTEN OP EEN TWEEDE THUIS VOOR IN HET WEEKEND / DE KOMENDE TIJD / VOOR ZOLANG HET NODIG IS

Meer informatie over pleegzorg?



Een veilig en liefdevol thuis is helaas niet vanzelfsprekend voor ieder kind. Deze kinderen verdienen een plek waar ze echt kind kunnen zijn. Pleegouders bieden (tijdelijk) een tweede thuis aan kinderen in een kwetsbare situatie. Dit kan op allerlei verschillende manieren, bijvoorbeeld af en toe in het weekend, voor de komende tijd of voor zolang het nodig is. Helaas is er een landelijk tekort aan pleeggezinnen, ook in de regio Haaglanden. Voor onze regio is Jeugdformaat op zoek naar 100 nieuwe pleeggezinnen.

Heb jij er ooit aan gedacht om jezelf te verdiepen in het pleegouderschap? En ben je benieuwd hoe en of pleegzorg een plek in jouw leven kan krijgen? Neem een kijkje op <https://www.jeugdformaat.nl/word-pleegouder/> en schrijf jezelf in voor een informatieavond of vraag een informatiepakket aan. Jeugdformaat gaat graag met jou in gesprek over de mogelijkheden.



Op school is het CJG er ook voor jou

Basisschoolkinderen ontwikkelen zich volop. Dat is leuk, maar je kan er ook onzeker van worden. Met al je vragen over opgroeien, opvoeden en gezondheid kun je terecht bij Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond. Samen met jou volgen we ook de ontwikkeling van je kind. Dit doen we totdat je kind 18 jaar is. We zien elkaar tijdens verschillende afspraken op één van onze CJG-locaties, bij jou thuis of via (beeld)bellen.

Hoe zie je als ouder het verschil tussen gezonde en ongezonde spanning? Welke sport past bij je kind? Wat moet je doen als je kind wordt gepest, of als je kind zelf pest? Allemaal vragen waar onze professionals bij kunnen helpen. Door te adviseren, ondersteunen en mee te denken. Samen zoeken we naar een antwoord of naar de juiste deskundige die je verder kan helpen. Zo maken we met jou gezond en veilig opgroeien mogelijk.

Wanneer nodigen we jou en je kind uit?

Samen met een professional van het CJG bespreek je wanneer we je uitnodigen voor een afspraak. Maar ook bij welke professional dit is, wat er onderzocht en besproken wordt en hoe lang de afspraak duurt. Totdat je kind 12 jaar wordt, bieden we de volgende afspraken aan:

- 5 jaar: [screening](#) of [consult](#)
- 7 en 8 jaar: [BMR-vaccinatie](#)
- 10 jaar: [HPV-vaccinatie](#)

Het is altijd mogelijk om een extra afspraak te maken. Onze professionals geven graag advies en bieden ondersteuning waar nodig.

Het zorgteam

In het zorgteam zitten verschillende deskundigen die verbonden zijn aan de school. Samen bespreken zij leerlingen. Soms wordt de jeugdverpleegkundige van het CJG uitgenodigd om deel te nemen aan het zorgteam. Hiervan word je altijd op de hoogte gebracht.

De jeugdverpleegkundige op school

Aan iedere school is een jeugdverpleegkundige verbonden, waar je ook altijd jouw vragen aan kan stellen. Bijvoorbeeld over voeding, beweging, slapen, luisteren of (faal)angst. Geen vraag is ons te gek!

- Voor de Poolster is dit Sybrecht Oenema.
- Telefoonnummer: 088 - 20 10 000 of 06 - 38600735.
- E-mail: s.oenema@cjgrijnmond.nl.

Kloppen jouw contactgegevens nog?

Geef jouw telefoonnummer en/of e-mailadres aan ons door als deze niet bij ons bekend zijn of in het afgelopen jaar veranderd zijn. Dat kan op de manier die jij prettig vindt. Bijvoorbeeld via [Mijn CJG Rijnmond](#), waarop je inlogt met jouw DigiD. Alle andere manieren vind je op onze [contactpagina](#). Zo kunnen we contact met je opnemen als dat nodig is.

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de grootste opgave in een mensenleven

Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor alle gezinnen klaar. Wil je meer weten over CJG Rijnmond, wat je kunt verwachten van de afspraken waarvoor we jou en jouw kind uitnodigen, het Rijksvaccinatieprogramma of heb je een vraag over opvoeden, opgroeien of gezondheid? Neem gerust [contact](#) met ons op of kijk op cjgrijnmond.nl. Ook vind je hier een overzicht van gratis webinars en (online) cursussen die wij geven, zoals Praten met je kind, Mediaopvoeding en Positief opvoeden.

Eén platform voor gratis cursussen over opvoeden, opgroeien en gezondheid

Emoties bij je kind, schermtijd, puberteit... soms kan je wel een beetje hulp of advies gebruiken of wil je je ervaringen delen met anderen. Bezoek dan ons cursusplatform. Daarop vind je een overzicht van webinars, (online) cursussen themabijeenkomsten. In een paar muisklikken vind je de juiste cursus. En nog gratis ook!

Op cjgrijnmond.nl/cursus vind je razendsnel de cursus die bij jou of je kind past. Het cursusplatform is er voor (aanstaande) ouders en verzorgers, kinderen en jongeren. Een deel van de cursussen, themabijeenkomsten en webinars over opvoeden, opgroeien en gezondheid organiseren we zelf, de rest bieden onze samenwerkingspartners aan.

Je staat er niet alleen voor

Onze professionals volgen tot 18 jaar samen met jou de ontwikkeling en gezondheid van je kind. Daarvoor plannen we afspraken in of kun je terecht tijdens het inlooppreekuur. Maar soms wil je wat meer weten over een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld als ruggensteun of geruststelling. Een cursus of themabijeenkomst kan dan helpen. Of je nu informatie of tips wilt, of ervaringen wilt delen met andere ouders: wij zijn er voor elk kind en elk gezin. Je staat er niet alleen voor.

Op locatie én online

We bieden de cursussen en themabijeenkomsten op onze CJG-locaties aan, maar ook online. Onze webinars zijn live te volgen. Steeds meer webinars kun je ook direct bekijken.

Bijvoorbeeld over mediaopvoeding, emoties en praten met je kind.

Heb je je ingeschreven, maar kun je het webinar toch niet bijwonen? Dan kun je 'm altijd later nog terugkijken!

De jeugdverpleegkundige op school

Aan iedere school is een jeugdverpleegkundige verbonden, waar je ook jouw vragen aan kan stellen. Bijvoorbeeld over voeding, beweging, slapen, luisteren of (faal)angst. Geen vraag is ons te gek!

- Voor De Poolster is dit Sybrecht Oenema.
Telefoonnummer: 088 - 20 10 000 of 06 – 38600735
E-mail: s.oenema@cjgrijnmond.nl.

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de grootste opgave in een mensenleven

Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor alle gezinnen klaar. Wil je meer weten over CJG Rijnmond, wat je kunt verwachten van de afspraken waarvoor we jou en jouw kind uitnodigen, het Rijksvaccinatieprogramma of heb je een vraag over opvoeden, opgroeien of gezondheid? Neem gerust [contact](#) met ons op of kijk op cjgrijnmond.nl. Ook vind je hier een overzicht van gratis webinars en (online) cursussen die wij geven, zoals Praten met je kind, Mediaopvoeding en Positief opvoeden.

5 oktober 2025

KIDSRUN



OOSTLANDWERKT.NL

HALVE
MARATHON
OOSTLAND

Pijnacker

GOEDE DOEL



Hof Delfgauw

Afstanden:

Kinderen t/m 7 jaar: 600 m

Kinderen t/m 12 jaar: 2 km



Skippy Pepijn
kinderopvang

Voor meer informatie en inschrijven kijk op
www.halvemarathonoostland.nl



Kinderkerk 4 oktober – Dierendag

In de bijbel staat dat God de mensen, bomen, bloemen en dieren maakte.

Lang geleden, in Italië, leefde een man die Franciscus heette. Franciscus hield heel veel van Jezus. Hij wilde dicht bij God leven en deed daarom alles zo eenvoudig mogelijk. Hij zag dat al die dieren een geschenk van God waren. Daarom zorgde hij goed voor hen, en hij werd er blij van om naar hen te kijken.



Op 4 oktober gaan we tijdens kinderkerk naar het verhaal van

Franciscus van Assisi luisteren en gaan we natuurlijk weer knutselen. Maar ook onze favoriete dierenknuffel speelt deze dag natuurlijk een belangrijke rol.

Wij zien je graag tijdens kinderkerk op zaterdag 4 oktober juni van 16.00 tot 17.00 uur in de St. Willibrord in Bergschenhoek. Neem je knuffeldier mee want ook die mag natuurlijk niet vergeten worden op deze dag!

Kinderkerk is gericht op kinderen van 0 tot en met ca. 6 jaar.

Alvast voor de agenda... de volgende kinderkerk met thema kerst is zaterdag 20 december.

Dierenzegen

4 oktober 16.30 uur kerktuin St. Willibrord- Bergschenhoek



Wilt u op dierendag graag uw huisdier laten zegenen om de liefdevolle band tussen u en uw huisdier te vieren? Dat kan!

Kom dan, met uw huisdier, naar de kerktuin van de St. Willibrord in Bergschenhoek om 16.30 uur.

1 T/M 12 OKTOBER 2025

KINDERBOEKEN WEEK®



Klaar voor een avontuur?

Ga op speurtocht, los puzzels op of kom luisteren naar een spannend verhaal. Kom langs en beleef het samen!

De kinderboekenweek barst van de avontuurlijke activiteiten!

01
OKTOBER

Avonturendag in vestiging Pijnacker, Buurt & Zo:

14.00 - 17.00 uur Escape Room (9 - 12 jr)
15.00 - 16.00 uur luister naar een spannend verhaal (3 - 6 jr)

Voor echte avonturiers: ga op speurtocht in de bibliotheek, kom wanneer jij wilt!

05
OKTOBER

Voorstelling De avonturen van Winnie de Poeh (4+) om 14.00 uur in theater 't Web in Bleiswijk

05
OKTOBER

Voorstelling TOETI (4+) om 15.00 uur in theater CultuRA & Zo in Nootdorp

Ledenactiel
Ouder + kind lid?
2 gratis kaarten (eerste 50 aanmeldingen, op = op)

Nieuwe ouder-liden?
ook 50% korting op het lidmaatschap

11
OKTOBER

Avonturendag in vestiging Berkel en Rodenrijs:

10.00 - 16.00 uur Escape Room (9 - 12 jr)
13.30 - 15.30 uur AI-workshop (9 - 12 jr)

Voor echte avonturiers: ga op speurtocht in de bibliotheek, kom wanneer jij wilt!

Bekijk het programma online en meld je aan!
Voor sommige activiteiten is het aantal plekken beperkt. Wees er op tijd bij!

Scan me



**Muziekvereniging
Helicon**

Daar zit muziek in!

Starters orkest

Donderdag, 18.30 uur tot 19.00 uur

Leerlingenorkest Opmaat

Donderdag, 19.00 tot 19.45 uur

Harmonieorkest

Donderdag, 20.00 tot 22.00 uur

De repetities vinden plaats in De Ark, Oranjestraat 2,
Berkel en Rodenrijs

Meer informatie via:

Muziekvereniging Helicon - www.heliconcontact.nl

Email - educatie@heliconcontact.nl



**Muziekvereniging
Helicon**

Daar zit muziek in!

FLUITEN MET VISJES

Voor kinderen uit groep 4

Lestijd: 30 minuten, donderdag, 17.00 tot 17.30 uur



AMV - Algemene Vorming op instrument

Voor kinderen vanaf groep 5

Lestijd: 45 minuten, donderdag, 17.30 tot 18.15 uur



Lessen vinden plaats in De Ark, Oranjestraat 2,
Berkel en Rodenrijs

Meer informatie via:

Muziekvereniging Helicon - www.heliconcontact.nl

Email - educatie@heliconcontact.nl



KENNISMAKEN MET SCHAATSSEN BIJ IJSVERENIGING ZOETERMEER (YVZ)

Het schaatsseizoen staat voor de deur. Dat betekent dat iedereen tot 13 jaar weer mag deelnemen aan de populaire kennismakingslessen van YVZ op zaterdagmiddag onder leiding van onze enthousiaste en gediplomeerde trainers. YVZ is een gezellige vereniging met een grote jeugdgroep waar iedereen van jong tot oud en van beginner tot talent leert schaatsen, shorttracken en skeeleren.

WANNEER EN WAAR

Kennismakingscursus 1: Zaterdag 8 en 15 november 2025

Kennismakingscursus 2: Zaterdag 17 en 24 januari 2026

De training in **IJshal Silverdome** (Van der Hagenstraat 20) is van 14:30-15:30 uur, aanwezig om 14:15 uur

KOSTEN

10 euro voor twee trainingen inclusief het lenen van verplichte norenschaatsen en helm. Daarna kun je lid worden bij YVZ en blijven meetrainen.

INSCHRIJVEN/VRAGEN VIA

Scan de QR-code of kennismakingscursus@yvz.nl

