

JRKameel

najaar 2022

Jeugd Rode Kruis-Brugge



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

Brugge

Yeeha!

Tijd voor een nieuwe JRKameel!

We hebben er al een fantastisch leuk schooljaar opzitten! Even een korte trip down memory lane? We hadden onze jaarlijkse startdag met een heerlijke barbecue! We hebben verschillende winkels bezocht in ons winkelketenspel. En dan nog die enge Halloweenactiviteit! Brrrr, de leiders zijn nog steeds een beetje bang! Na onze schaatsactiviteit hadden we dan nog onze Spaanse Avond. Bedankt aan iedereen die ons is komen steunen! We vonden het een superfijne avond en hopen dat jullie het even fijn vonden!

Het tweede deel van het jaar belooft nog leuker te worden! We hebben weer een hele reeks activiteiten gepland, net zoals ons zomerkamp en weekend! Blader snel door! We hopen jullie snel terug te zien op de JRK activiteiten!

Groetjes
De leiders van Jeugd Rode Kruis-Brugge



Fotoboek



ER STAAN WEER EEN HELEBOEL LEUKE ACTIVITEITEN OP ONS PROGRAMMA!

Op Safari

26 februari — @JRK-lokaal 14u - 17u

Altijd al zin gehad om op een echte safari trip te gaan? Ben jij niet bang van een sissende slang en een offensieve olifant? Of heb je altijd als een pratende papegaai willen ontmoeten? Vandaag is je kans, want **OH OH OH NEEEE!** Alle dieren zijn ontsnapt! Help jij ons om ze terug te vangen?

Wij hebben gehoord dat jij de persoon bent die wij nodig hebben. Slim, sterk en een echte avonturier! Spreken we af op zaterdag 26 februari om 14 uur tot 17 uur? Ja?! Super, deal! Tot dan!

Wannabe's

19 maart — @JRK-lokaal 14u - 17u

Kennen jullie hem al, dé Olly Wannabe? Het is een echte tv-ster. Na 2 jaar heeft Olly eindelijk eens tijd om een middagje van 14-17u naar ons JRK-lokaal te komen! Benieuwd wat we samen met Olly zullen meemaken? Een les tango, iets koken of misschien een dagje in zijn leven meemaken? Kom dan zeker 19 maart want Olly zal ons vast en zeker verrassen!



JRK-weekend 2022

1 april — 3 april € 38

Geraardsbergen

Het is alweer twee jaar geleden dat we voor het laatst op weekend vertrokken! Tijd om hier verandering in te brengen! Van 1 - 3 april vertrekken we op weekend naar Geeraardsbergen! Het wordt een weekend vol leuke activiteiten, lekker eten en weinig slaap. Kortom: een weekend vol plezier! Inschrijven kan door simpelweg een mailtje te sturen. Daarna sturen we je verdere info door!



Hier gaan wij spelen!

Zwemmen

16 april — Lago 13u45 - 17u € 8

Trek op 16 april je mooiste zwemkleren aan want wij gaan samen Lago onveilig maken! We spreken om 13u45 af op de parking van Lago. Deze activiteit kost 8 euro en inschrijven via mail is verplicht. Je mag het bedrag overschrijven of cash geven op de dag zelf. Vergeet je zwemgerief en handdoek niet.

Stickerverkoop

23 april — @JRK-lokaal

Spetters only

Ook dit jaar hebben we de hulp van onze spetters nodig! Op 23 april organiseren we de stickerverkoop! Nadat we al onze stickers hebben verkocht, smullen we samen pannenkoeken in het lokaal. Einde voorzien om 19u.

Dit is de nieuwe sticker!

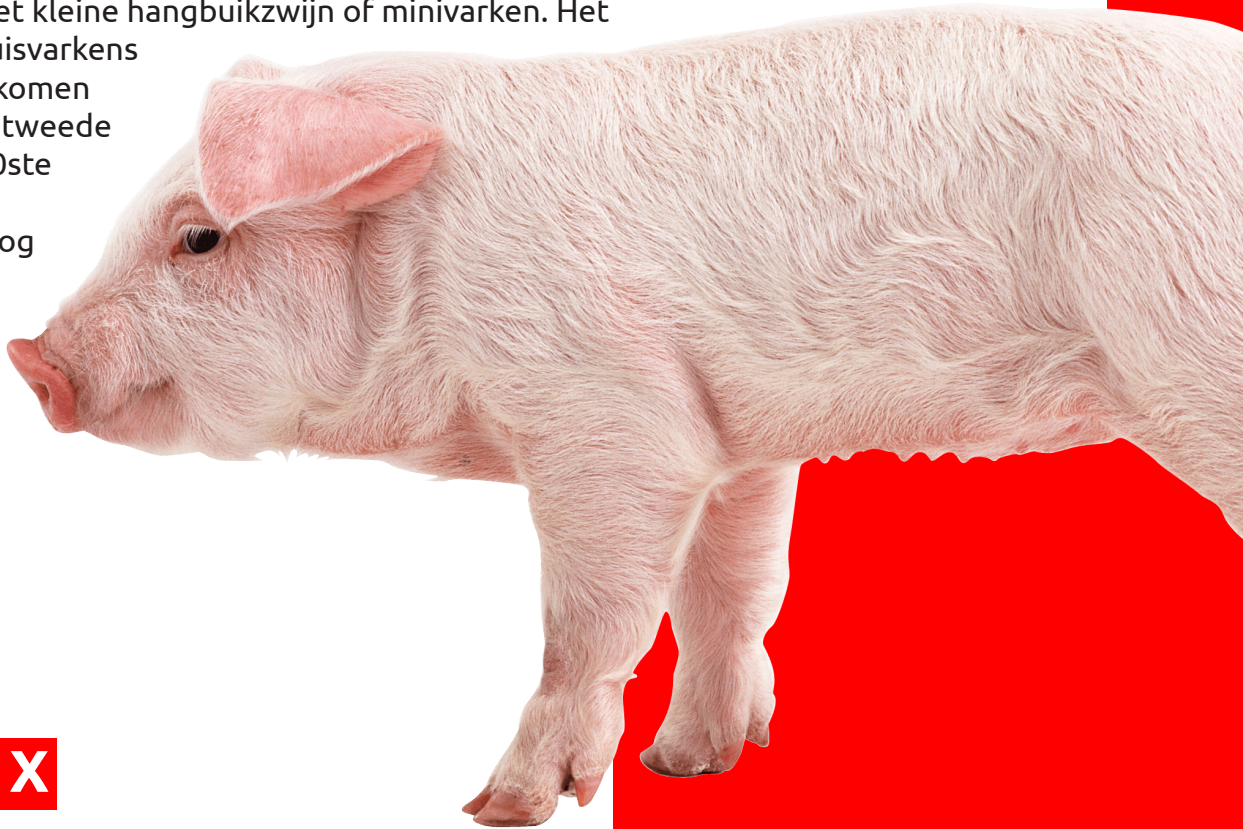
2022 5€



Knor knor!

7 mei — @JRK-lokaal 14u - 17u

Het (tamme) varken is een zoogdier uit de familie der varkens (Suidae). In 1777 publiceerde Johann Christian Polycarp Erxleben de wetenschappelijke naam *Sus domesticus* voor het gedomesticeerde varken, als de naam voor een soort. Veel auteurs beschouwen het tamme varken echter als een gedomesticeerd wild zwijn (*Sus scrofa* Linnaeus, 1758) en benoemen het als een ondersoort daarvan. In dat geval is de wetenschappelijke naam *Sus scrofa domesticus* Erxleben, 1777. Varkens werden 5000 tot 6000 jaar geleden gedomesticeerd. In Nederland leven ruim 20 miljoen en in België 6,7 miljoen varkens. Een jong varken wordt een big genoemd, een vrouwtjesvarken een zeug en een mannetjesvarken een beer. Varkens worden ook als huisdier gehouden. Het zijn intelligente, nieuwsgierige, relatief schone en sociale dieren en ze zijn goed te trainen. Het bekendste ras dat voornamelijk in kinderboerderijen en binnenshuis wordt gehouden is het kleine hangbuikzwijn of minivarken. Het houden van huisvarkens is in zwang gekomen gedurende de tweede helft van de 20ste eeuw en is de laatste jaren nog populairder geworden in enkele westerse landen.



Project X

28 mei — Geheime locatie 14u - 17u

We hebben een groot geheim! Vandaag is er geen activiteit in het lokaal. We gaan op verplaatsing... Maar waar naartoe zeggen we je nog niet! Dus, wijsneuzen, het is een super geheime activiteit. We kunnen nog niet veel vertellen omdat we bang zijn dat jullie het gaan doorvertellen. De enige manier waarop je kan te weten komen wat het geheim is, is door deze dag vrij te houden in je agenda! Wie niet komt zal nooit weten waar we naar toe zijn geweest en wat we daar gedaan hebben. En niks doorzeggen, hé!

Sleep in

25 juni 14u — tot 26 juni 10u

Spatjes en Spuitjes:

Het begin van de zomervakantie moeten we vieren met een goed feestje! Daarom nodigen we alle spatjes uit op onze jaarlijkse sleep-in! We zijn deze activiteit nog volop aan het plannen, dus we kunnen jullie nog niet zo heel veel details geven. We spreken om 14:00 af op een nog te bepalen locatie. Jullie kunnen je liefste spatje de volgende dag ophalen om 10:00 in ons lokaal. Inschrijven is verplicht en kan via een mailtje naar jeugd@brugge.rodekruis.be

Spetters:

Zon, misschien zee en superveel zand. Komen jullie mee op een knotsgek avontuur. We doen levensgevaarlijke dingen en beleven de zotste dingen tijdens dit epische weekend. Beland je in ons 5-sterren verblijf of blijf je achter op de zandberg? Dit avontuur is enkel voor spetters... spannend. Wij hebben er al zin in!!

Ps: misschien zijn er wel hamburgers... snel inschrijven dus! Inschrijven is verplicht en kan via een mailtje naar jeugd@brugge.rodekruis.be

Zomerkamp 2022

12 — tot 18 augustus

Scherpenheuvel-Zichem

Yes! Dit jaar gaan we opnieuw op kamp! Dit jaar trekken we naar Scherpenheuvel. Het wordt een magische week vol plezier! Op het programma staat: spelen, spelen en nog eens spelen! Geen tijd voor verveling! Hou deze data vrij en kom mee ravotten met ons! Alle kinderen van 6 tot 16 jaar zijn welkom bij ons. Inschrijven kan vanaf nu door een mailtje te sturen. Verdere info volgt later!



Week tegen Pesten

van 18 t.e.m. 25 februari 2022

Iedereen is anders. Iedereen hoort erbij. JRK-Brugge is een open jeugdbeweging, waar we erop toezien dat iedereen zich goed en gewaardeerd voelt. Pesten is niet oké, daarom zetten vol trots vier stippen op onze hand.



Ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen!



Ik praat erover als pesten mij bang of

verdrietig maakt.

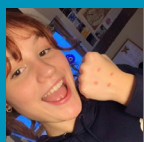


Ik sluit niemand

uit.



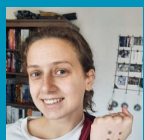
Voor mij hoort iedereen erbij!



Ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt.



Voldoe jij aan deze vier afspraken?



Dan mag je net als ons vier stippen op je hand zetten.



#Stipit #Pestenisnietcool #Pestenisvoorlosers #JRK

Een spook?

Nee, een skelet!

Het bewegingsstelsel zorgt ervoor dat we kunnen bewegen, het geeft vorm en steun aan het lichaam, en het beschermt de belangrijkste organen. Een gewricht laat bijvoorbeeld twee botten ten opzichte van elkaar bewegen, de schedel geeft vorm aan het hoofd en de ribben beschermen het hart en de longen. Het bewegingsstelsel bestaat uit het skelet, de gewrichten, de spieren en de pezen.

Wist je dat je skelet uit meer dan 200 botten bestaat en ongeveer 11 kilogram weegt?

En wist je dat je meer dan 600 spieren hebt? Indrukwekkend, toch?

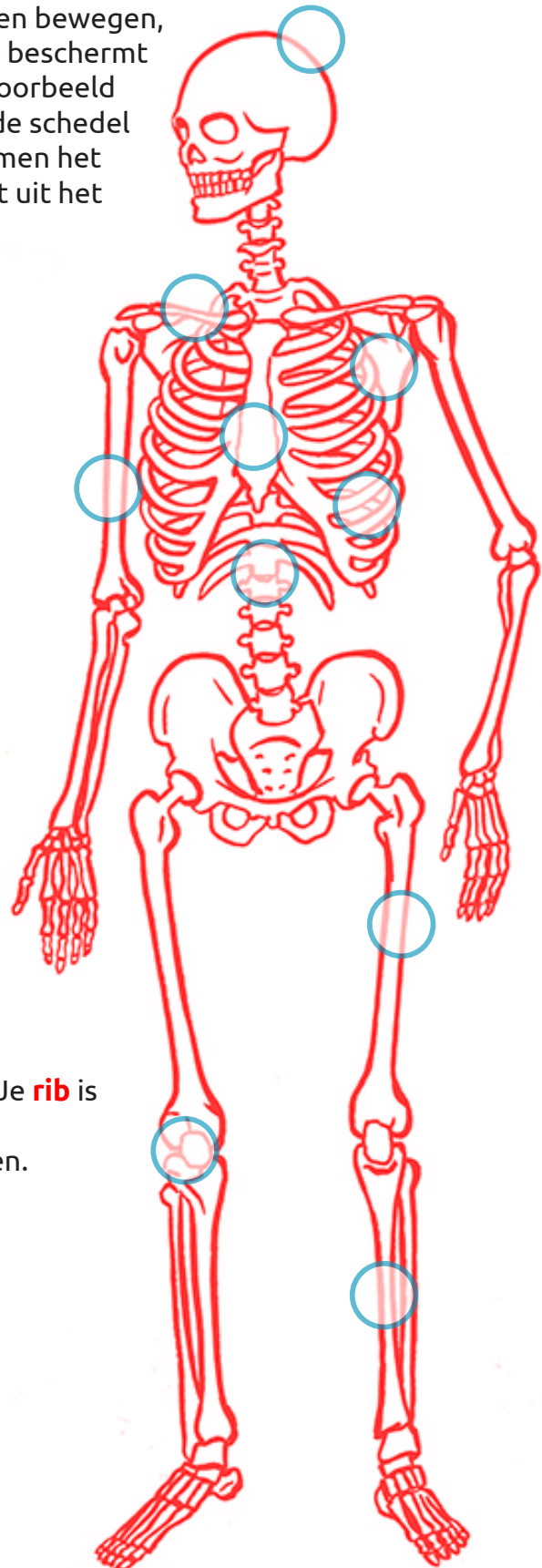
Opdracht:

Kan jij de volgende pijnlijke botten aanduiden op de tekening? Schrijf de nummers in de cirkels.

1. Je bent uit een boom gevallen. Niet bewegen! Je hebt een **wervel** gebroken.
2. Toen je uit de boom donderde probeerde je nog een tak vast te grijpen. Ook je **schouderblad** is gekwetst. Je schouder is ontwricht.
3. Hierbij is je **sleutelbeen** gebroken.
4. Je kreeg een erg harde klap op je zij. Je **rib** is gekneusd.
5. Er is een dikke tak op je hoofd gevallen. Daarbij liep je een **schedelbreuk** op.

Ken je ook deze botten? Schrijf de nummers in de cirkels.

6. Dijbeen
7. Knieschijf
8. Borstbeen
9. Bovenarmbeen
10. Scheenbeen



Spiraal naar boven

Heb je al eens een grote schaafwonde moeten afdekken? Een gewone pleister volstaat dan vaak niet, als de wonde groter is dan de pleister. Dan moeten we creatief zijn. Geen nood! Met een zwachtel kan je een spiraalverband aanleggen. Leg steeds een steriel kompres op de wonde vooraleer de zwachtel aan te leggen. Werk altijd van onder de wonde naar het hart toe.

1. Leg het begin van de eerste winding een beetje schuin aan.
2. Plooi na de eerste winding een tipje van de zwachtel om.
3. Bedek dit tipje bij de volgende windingen zodat de zwachtel niet kan verschuiven.
4. Maak spiraalvormingen van ongeveer 1 cm elk.
5. Eindig met een volledig rechte winding en maak de zwachtel daarna vast met kleefpleister.



Verdroedeld

Deze oefening is iets moeilijker. Deze twee tekeningen stellen immers een betekenis voor. Het is tweemaal een woord uit de context van eerste hulp. Denk eens goed na!



Woordzoeker

Q	B	Q	R	E	N	Q	S	S	K	N	V	D	J	Q	B	E	E
I	S	O	S	S	T	B	A	I	I	R	A	F	A	S	Q	H	A
H	I	V	B	F	E	D	O	J	K	N	O	L	L	E	T	J	E
R	R	L	O	X	H	U	C	N	C	K	M	U	C	U	O	H	N
N	S	N	B	K	R	F	Z	X	L	A	Y	L	L	O	Z	I	N
M	N	E	P	A	L	S	X	M	U	M	K	Z	N	K	D	D	X
U	Z	R	H	F	V	W	C	C	K	P	T	H	I	L	N	I	R
C	W	Q	J	B	U	F	W	C	O	Q	H	N	V	V	T	R	D
I	E	U	E	E	V	Z	S	N	T	F	C	G	Y	A	U	H	N
Q	M	F	T	R	A	F	H	O	O	R	U	B	X	X	V	M	E
L	M	U	O	G	G	F	H	J	T	C	A	N	D	Y	A	N	K
K	E	D	E	Y	V	U	D	K	I	R	H	Y	M	F	M	E	E
S	N	Q	L	T	O	O	O	W	J	T	V	Y	B	N	Y	D	E
A	C	M	U	I	S	J	E	B	G	F	D	L	E	D	W	A	W
W	P	Q	G	I	C	S	O	P	E	X	L	G	E	X	G	G	D
T	O	Q	D	Q	G	M	Y	Y	R	N	F	R	R	I	F	F	I
Y	J	P	A	E	L	L	A	P	V	A	R	K	E	N	G	Y	T
P	W	H	X	J	K	V	T	T	P	L	K	M	L	R	B	C	C

- BEER
- MUISJE
- SAFARI
- VARKEN

- KAMP
- OLLY
- SLAPEN
- WEEKEND

- KNOLLETJE
- PAELLA
- TIJGER
- ZWEMMEN



SUPERCOOLE SMOOTHIE MET ARWEN

Moet jouw mama of papa altijd een smoothie voor je maken? Wil je liever leren hoe je dit zelf moet doen? De leiders kropen vandaag samen in de keuken om het perfecte recept te vinden voor een heerlijke smoothie.

Benodigdheden:

- + 8 aardbeien
- + 1 banaan
- + 1 kop yoghurt (vanille yoghurt wordt sterk aanbevolen)
- + 1 theelepel citroensap

Werkwijze:

Was al het fruit, snij de banaan en ontkroon de aardbeien. Smijt het samen met de yoghurt in de blender. Mix ongeveer 3 minuten voor een perfecte textuur. Giet in een glas en werk eventueel af met een mooi rietje. Nu kan je genieten van je heerlijke smoothie!

Handige tips:

- + Als je fan bent van honing, kan je nog een theelepel honing toevoegen.
- + Een koude smoothie is altijd beter. Je kan je smoothie bijvoorbeeld nog even in de koelkast zetten of je kan bij het mixen ijsblokjes toevoegen.
- + Je kan ook een beetje amandelmelk of gewone melk toevoegen aan je smoothie om de dikte van je smoothie te veranderen.
- + Smoothies zijn lekker bij een beetje noten.



Vijf tips van een zelfverklaarde expert over hoe je je kamerplanten in leven kan houden.

Je komt thuis na een deugdlozende vakantie van een week onder de Spaanse zon. Volledig ontspannen doe je de post open, zet je een tas chocomelk en zak je als een hoop aardappelen in elkaar in de zetel. Na een halfuur scrollen doorheen het nieuws waar je de afgelopen dagen wijselijk af bleef, kijk je plots op naar de tafel. Je teerbeminde groene vriend is omgetoverd tot een bruin, levenloos lijk. Niet meer te redden. Rechtstreeks naar de composthoop. En hij was net zo instagrammable...

Het hoeft allemaal zo dramatisch niet te verlopen. Met enkele tips ben je goed op weg om van je grauwe living een oase van groen te maken waar je baadt in gezonde lucht.

Tip 1: Een klassieker groter dan de Ronde Van Vlaanderen: vergeet je planten geen water te geven. Een plant heeft niet veel nodig: wat licht, wat grond en water. De eerst twee zijn moeilijk te vergeten, maar net als de mens is onze chlorofyllrijke vriend niet in staat om lang zonder water te leven. Zet een reminder in je agenda, een tattoo op je kleine teen of steek Post-its tussen je wc-papier, zo vergeet je nooit meer de dorst van je planten tijdig te lessen!

Tip 2: Je vergeet dan al geen water te geven, maar nog loopt het mis. Een mysterie. Veel planten hebben een

bepaalde hoeveelheid water nodig. Cactussen hoef je eigenlijk maar twee keer per jaar water te geven, en dan liefst ook nog eens niet te veel, want dan gaan ze rotten. Ik kwam nog nooit iemand tegen die een cactus te weinig water gegeven heeft. Andere moerasplanten, zoals syngoniums, staan graag een beetje vochtig. Geen enkele plant staat graag nat. Zorg er daarom voor dat je altijd een plastieken binnenpot combineert met een buitenpot, zodat het water dat je teveel geeft kan doorlopen. Hef ook regelmatig de binnenpot eens op: vooral in de winter kan de bovenkant van de aarde kan uitgedroogd lijken, maar de onderkant nog meer dan nat genoeg zijn.

Tip 3: Google eens hoeveel licht je plant nodig heeft. Weet je niet hoe je plant noemt? Er bestaan veel apps (niet ObsIdentify, dat is voor wilde planten) die tamelijk accuraat je plant kunnen helpen herkennen. De meeste planten hebben niet graag direct zonlicht, zet ze dus niet in volle zomer vlak voor je zuidwaarts gericht raam.

Tip 4: Staat je pot al in dezelfde aarde sinds de Vesuvius voor het laatst uitbarstte? Dan ververs je best eens de aarde. Koop wat potaarde in de supermarkt of je lokale tuincentrum en vervang de aarde van de pot. Dit doe je door de oude aarde zachtjes van de wortels te kloppen, zodat die zo veel als mogelijk intact blijven.

Tip 5: Ga je een week op reis en heb je last-minute geen babysit meer kunnen regelen voor je groene vriend? Maak dan een plantirrigator: simpel en herbruikbaar! Hier vind je een tutorial: <https://www.irrigationsuppliesstore.com/homemade-drip-irrigation-bottle/>



Isoleer je eigen DNA met Jana!

Benodigheden

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. Water | 5. (Maat)beker |
| 2. Zout | 6. Glas/bekertje |
| 3. Afwasmiddel | 7. Theelepel |
| 4. ontsmettingsalcohol | 8. Eetlepel |

Hoe ga je te werk?

1. Neem je papa of mama erbij om je hierbij te helpen!
2. Doe zoveel zout bij het water in de beker totdat het niet meer oplost.
3. Neem hieruit 3 eetlepels zoute water en doe deze in het bekertje.
4. Spoel je mond met het zoute water (niet doorslikken!).
5. Spuug het water terug in het bekertje.
6. Doop de achterkant van de theelepel in het afwasmiddel.
7. Roer eventjes rustig door het zoute water.
8. Breng voorzichtig met een theelepel de alcohol in het bekertje
9. De alcohol zal op het zoute water blijven liggen.
10. Stop als je een laag alcohol hebt van ongeveer 2 cm.
11. Roer voorzichtig door de alcohol
12. Er ontstaat nu een soort web van witte sliertjes: dit is je DNA!

Wist je datjes:

- De wangslimcellen in je mond laten makkelijk los door het zoute water en komen zo in je beker terecht.
- Het afwasmiddel zorgt ervoor dat de cellen open breken en het DNA vrijkomt.
- Door de alcohol plakt het DNA aan elkaar en wordt het DNA zichtbaar als witte sliertjes.





JEUGD RODE KRUIS

Tot snel!

Jeugd Rode Kruis-Brugge

E-mail: jeugd@brugge.rodekruis.be

Adres: Kleine Monnikenwerve 10, 8000 Brugge

IBAN: BE80 0016 2356 4677

Instagram: [@jrkbrugge](https://www.instagram.com/jrkbrugge)

Facebook: Jeugd Rode Kruis-Brugge

