

# KIDS = COOL!

**MAGAZINE**  
voor en door de kids van Beek

juni  
**2026**  
no. 26



## Deze keer in Kids-Cool:

- ✓ Vanuit de redactie
- ✓ Kindergemeenteraad
- ✓ Veteranendag door Romi
- ✓ Care-Free
- ✓ voor de ONDERbouw
- ✓ voor de BOVENbouw

## Colofoon

Redactieleden:

Romi

Begeleiders/eindredactie:

Milan Dijkstra en Roland Willems

Opmaak: Truus Janssen (Grafimedia)

Vaste redactionele inbreng:

Njoy, Kidsreporters, Kinderraad  
gemeente Beek, Opgroeien in 046,  
Groeien&Bloeien.

## Wil je ook bij de redactie van KidsCool?

Voor meer informatie  
stuur een mail naar  
[info@kidscoolbeek.nl](mailto:info@kidscoolbeek.nl)  
met je  
naam, leeftijd  
en school.

Volg ons op  
social media



scan de QR-code



## Vanuit de redactie

*Beste leerlingen, leerkrachten, ouders, lezers*

*Nog maar enkele weken te gaan en dan ligt er weer een zee van vrijheid, zon en vakantie voor de deur.*

*Tot die tijd moet je het nog even doen met het alledaagse leven. Maar om je alvast een beetje op weg te helpen in deze KidsCool al wat heerlijk voorgevoel.*

*De inbreng van onze Romy gaat deze keer over haar oom, die veteraan is. Romy is vorig jaar in Den Haag geweest op Veteranendag.*

*Kidsreporter Lauri geeft tips over een app voor kinderen die Care-Free heet. In 'Opgroeien in 046' wordt daarop ingegaan voor ouders.*

*De moppen en raadsels zijn dit keer van een speciale omvang: het zijn kleine doordenkertjes.*

*Daarnaast natuurlijk ook weer de nodige taal- en rekenopdrachtjes, kleurplaten en enkele grotere uitdagingen, zodat je je zeker niet hoeft te vervelen (mocht het even geen goed weer zijn en je niet binnen achter een schermje wilt zitten). De Kinderraad heeft ook niet stil gezeten de afgelopen maanden.*

*Ik wens je weer veel plezier met deze KidsCool.  
We zien elkaar weer terug na de zomer!*

*De volledige KidsCool is te vinden op: [www.kidscoolbeek.nl](http://www.kidscoolbeek.nl)*

*Roland Willems  
Eindredactie*



De laatste vergaderingen hebben vooral in het teken gestaan van de voorbereidingen voor het grote verjaardagsfeest op woensdagmiddag 13 mei.

## Activiteiten

Ook hebben we de afgelopen tijd weer aan veel leuke activiteiten deelgenomen!



Zo was Len samen met wethouder Meurkens aanwezig bij de boekpresentatie van Herman Peters van de Heemkunde vereniging.

## Kidsreporter Lauri schreef een stukje over Care-Free:



### Wat is care-free?

Care-free is een app, die je bijvoorbeeld kunt gebruiken als je kindermishandeling meemaakt of je wilt er meer over weten.

### Wat kan je op de app?

Je kunt ervaringsverhalingsverhalen lezen.

### Welke soorten kindermishandeling zijn er?

Lichamelijke mishandeling, emotionele mishandeling, seksueel misbruik, lichamelijkeverwaarlozing en emotionele verwaarlozing.





Kindergemeenteraadsleden Twan en Féline bezochten op zaterdag 14 maart samen met kinderburgemeester Len de NLdoet activiteit van de scouting Beek.

Ze staken zelf ook de handen uit de mouwen en hielpen met verven en het bereiden van de lunch.



Op zaterdag 21 maart hielpen kidsreporters Laurie en Ayden samen met kindergemeenteraadsleden Féline, Jip, Twan en kinderburgemeester Len bij de landelijke opschoonactie Beek Schoon. Vanuit Willem Tell in Geverik haalden ze zwerfafval op.



Op zondag 26 april sprak kinderburgemeester Len de gedecoreerden toe tijdens het Koningsdagfeest in de BMV in Spaubeek.





### Dodenherdenking 4 mei.

Kinderburgemeester Len mocht de eerste witte roos neerleggen, namens alle kinderen.





**VIVANTES**  
OUDERENZORG

**UITNODIGING VOOR EEN GEZELLIGE  
ACTIVITEITENMIDDAG!**

**13** WOENSDAG  
19 MEI

**TIJD:**  
14:30 - 16:30 UUR

**LOCATIE:** Vivantes Franciscus



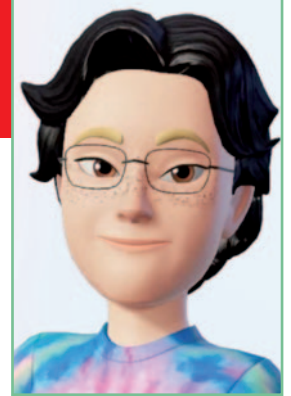
## NEDERLANDSE VETERANENDAG

27 JUNI 2026



## Veteranendag

door Romi



Mijn oom is een veteraan.  
Dat is een militair, een soldaat, die op een missie is geweest.  
Mijn oom is in Afghanistan geweest. Hij moest daar politiemensen opleiden, die ze zelf niet meer hadden. De Taliban moest verslagen worden. Helaas zitten die er nu weer.  
De Taliban vinden dat meisjes niet naar school mogen. Dat vind ik stom. Waarom zouden meisjes niet naar school kunnen en jongens wel?  
Mijn oom ging naar Afghanistan om vrede en veiligheid te brengen. Men noemt dat een vredesmissie.

Vorig jaar mocht ik met hem mee naar Den Haag om Veteranendag te vieren. Dan komen heel veel mensen bij elkaar. Er is ook een optocht door de stad met veel soldaten die marcheren en diverse muziekbands. De koning is er ook bij. Hij liep vlak langs mij en bijna had hij mij een hand gegeven.  
Maxima was er niet bij en ook de prinsessen niet. We kregen allemaal een witte anjer om op onze jas te spelden. Daarna gingen we naar een groot veld waar alle soldaten samen kwamen om met elkaar te praten. Ik heb daar in een tank gezeten en mocht ook in een namaakvliegtuig zitten. Het was een spannende dag.  
Dit jaar wordt Veteranendag gevierd op 27 juni.

## Moppen/raadsels

1. De koe keek naar de Melkweg en voelde zich eindelijk *thuis*.
2. De wolk niesde zo hard dat het meteen begon te regenen.
3. De appel schrok zich rot toen de worm "goedemorgen" zei.
4. De klok rende weg omdat hij *tijd* tekort kwam.
5. De vis probeerde te zingen, maar het klonk allemaal *blub*.
6. De sneeuwpop ging op vakantie en kwam terug als een plasje water.
7. De tomaat werd rood toen iedereen naar hem keek.
8. De fiets stond te trillen: hij had een *band* met spanning.
9. De mug vloog tegen de muur en zei: "Dat was *prikkelend*."
10. De ijsbeer ging op het strand liggen en smolt bijna van schaamte.
11. De kip rende rondjes omdat ze haar *kop* er niet bij had.
12. De schelp deed zijn mond open en er kwam alleen maar *zee-geluid* uit.
13. De hamster rende zo snel dat zijn rad om hulp riep.
14. De regenboog maakte een bocht omdat hij anders *kleur* zou bekennen.
15. De tafel lachte zo hard dat hij bijna van zijn poten viel.

## Opgroeien in 046

Ben je als ouder op zoek naar informatie, praktische tips of webinars over opgroeien en opvoeden?

Neem dan een kijkje op <https://opgroeienin046.nl/>



OPGROEIEN  
IN 046.NL



## Care-Free

Roland Willems

een cruciale rol.

Door successen te vieren, inspanning te waarderen en fouten te zien als leer-momenten, ontwikkelt een kind een positiever zelfbeeld.

Het leert dat groei voortkomt uit proberen, niet uit perfectie.

Tot slot benadrukt Care Free het belang van sociale verbondenheid. Kinderen hebben behoefte aan warme relaties, duidelijke grenzen en positieve interacties. Door samen te werken, elkaar complimenten te geven en open te communiceren, ontstaat een veilige basis waarin een kind zich gezien en gehoord voelt. Care Free is geen methode die je strikt moet volgen, maar een manier van kijken en handelen. Kleine dagelijkse gewoontes maken al een groot verschil. Wanneer ouders bewust aandacht geven aan emoties, zelfvertrouwen en verbinding, groeit een kind op met meer rust, kracht en plezier.

### Oefeningen voor emotionele vaardigheden

#### 1. De Kleurenmeter;

kinderen geven hun gevoel een kleur:

- Blauw = rustig
- Groen = blij
- Geel = gespannen
- Rood = boos

Laat je kind elke ochtend en avond een kleur kiezen en kort uitleggen waarom. Dit helpt bij het herkennen en benoemen van emoties.

#### 2. Ballonademhaling;

laat je kind doen alsof het een ballon opblaast:

- Inademen door de neus (4 tellen)
- Even vasthouden (2 tellen)
- Langzaam uitblazen door de mond (6 tellen) Herhaal 5 keer. Dit verlaagt spanning en helpt focussen.

#### 3. Waar zit het gevoel?

Vraag: "Waar voel je dit in je lichaam?" Kinderen leren zo lichamelijke signalen van emoties herkennen, zoals een knoop in de buik of warme wangen.



### Oefeningen voor zelfvertrouwen en zelfbeeld

#### 4. De Succespot

Zet een pot op tafel. Elke dag schrijft je kind één succes op een briefje: iets dat lukte, iets waar het trots op is, of iets dat het geprobeerd heeft. Elke week samen teruglezen versterkt een positief zelfbeeld.

#### 5. Foutenfeestje;

kies één fout van de dag en bespreek:

- Wat ging er mis?
- Wat heb je ervan geleerd?
- Wat kun je de volgende keer anders doen? Dit normaliseert fouten maken en stimuleert groei.

#### 6. Krachtzinnen;

laat je kind een zin kiezen die past bij wat het nodig heeft, zoals:

- "Ik kan dit leren."
- "Ik mag fouten maken."
- "Ik ben dapper." Herhaal samen hardop voor een spiegel.

### Oefeningen voor sociale verbondenheid

#### 7. Complimentencirkel (thuisvariant)

Iedereen in het gezin geeft elkaar één concreet compliment.

Voorbeeld: "Ik vond het fijn dat je me hielp met de tafel dekken."

Dit versterkt empathie en positieve interactie.

#### 8. Samen een probleem oplossen;

kies een klein probleem (bijv. ruzie over speelgoed) en doorloop samen:

- Wat is het probleem?
- Wat willen we allebei?
- Welke oplossingen zijn eerlijk?
- Welke kiezen we? Kinderen leren zo onderhandelen en perspectief nemen.

#### 9. De Samen Taak

Doe een taak samen (tafel dekken, plant verzorgen) met als doel:

samenwerken zonder haast. Focus op: beurt verdelen, elkaar helpen, samen afronden.

### Care Free: een stevige basis voor het welzijn van je kind

Onlangs op een bijeenkomst met de kinderen van onze Kidsreporters vertelde een van hen over Care-Free. Het was een app voor kinderen om hen direct te helpen met hun emoties om te gaan. Deze kid was bereid er een stukje over te schrijven (zie pag. 3).

Tijd voor mij om er ook eens in te duiken om u als ouder hierop attent te maken.

Care Free is een praktische en positieve aanpak die kinderen in het primair onderwijs helpt om sterker, veerkrachtiger en zelfbewuster op te groeien. In een tijd waarin prikkels, prestatiedruk en sociale verwachtingen toenemen, hebben kinderen meer dan ooit behoefte aan houvast. Care Free biedt ouders handvatten om hun kind te ondersteunen in drie belangrijke ontwikkelgebieden: emotionele vaardigheden, zelfvertrouwen en sociale verbondenheid.

Kinderen ervaren dagelijks allerlei emoties, maar vinden het vaak lastig om die te herkennen of te benoemen. Care Free stimuleert ouders om hierover in gesprek te gaan en emoties te normaliseren. Door samen stil te staan bij gevoelens – blij, boos, bang of verdrietig – leert een kind dat emoties er mogen zijn en dat ze hanteerbaar zijn. Dit vergroot de emotionele veerkracht en helpt kinderen om rustiger te reageren in spannende situaties.

Daarnaast richt Care Free zich op het versterken van het zelfvertrouwen. Veel kinderen leggen de lat hoog voor zichzelf of zijn bang om fouten te maken. Ouders spelen hierin



# Taal

## Zomerzinnen bouwen

Doel: zinnen maken en uitbreiden Opdracht:

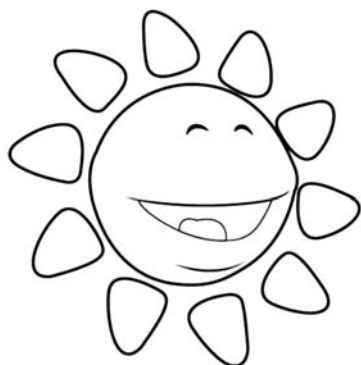
Geef kinderen een eenvoudige zin, zoals:

- "Ik eet een ijsje." Laat ze de zin langer maken door er iets aan toe te voegen:
- "Ik eet een koud ijsje."
- "Ik eet een koud ijsje op het strand."
- "Ik eet een koud ijsje op het strand met mijn vriend."



# Rekenen

## Zonnestralen tellen (tellen & uitbreiden)



*Teken grote zonnen op papier, maar zonder stralen.*

*Kinderen krijgen losse stroken papier als "stralen" en mogen er zelf een aantal aan vastplakken.*

*Daarna tellen ze hoeveel stralen hun zon heeft.*

*Uitbreiding:*

*laat ze twee zonnen vergelijken: welke heeft meer, minder of evenveel stralen.*

# Lezen

In juni straalt vaak de zon  
En de bloemen bloeien fijn  
Soms komt er ook regen in de ton  
En door het gras huppelt een konijn

De vakantie staat weer voor de deur  
We trekken er op uit  
Doorbreken alle sleur  
'Hoe-ra' roep ik luid



# Kleurplaat

**Zonnebloemen;** kleur de zonnebloemen.

Kun je er ook iets bijtekenen?



Taal

Zoem

woesh

**Zomerklanken:  
maak een  
geluidsgedicht**

SPLASJ**KRAK**

slurp

Bedenk geluiden die bij de zomer horen: *splasje, zoem, woesh, kruk, slurp*.

Daarmee maak je een mini gedicht, bijvoorbeeld: "Zoem zoem bij de bloem, splasj in het water, woesh door de wind."

Extra: laat ze het gedicht voordragen met bewegingen.

Rekenen

## Zomerpretpark

**Ontwerp je eigen zomerpretpark (oppervlakte, schaal & budget)**

- Neem een vel ruitjespapier (1 hokje = 1 m<sup>2</sup>)
- een budget van €150.000
- een prijslijst voor attracties (bijv. glijbaan € 12.000, ijsjeskraam € 3.500, zwembad € 25.000)

**Opdrachten:**

- Teken het park op schaal.
- Bereken de totale oppervlakte.
- Controleer of je binnen je budget blijft.
- Bepaal een entreeticketprijs dat realistisch is.



## Creatief

## Vakantiebrochure

Op vakantie gaan is heerlijk, maar waar wil je naar toe?

En vindt iedereen in jouw gezin dat leuk? Stel een vakantiebrochure samen waarin voor iedereen wat wils is en maak hier een groot schilderij (moodboard) van.



foto's (zelfgemaakt of uitgeprint) - stukjes folder of tijdschrift - kaartjes, tickets, bonnetjes -  
 kleuren die bij zomer passen - kleine voorwerpen (schelp, stukje stof, lint) -  
 woorden of zinnen die ze zelf opschrijven - mijn favoriete plek - mijn zomergevoel -  
 mijn droomvakantie - mijn top 5 zomeractiviteiten - kleuren van de zomer

## OPROEP

Zowel voor de redactie als voor de begeleiding hiervan hebben we vacatures.

Belangstelling?

Vraag info via: [info@kidscoolbeek.nl](mailto:info@kidscoolbeek.nl)