

Gezonde snacks maken in week van gezonde jeugd

Petra Bies

Schagen ■ Snoepen en snacken is lekker. Maar bij dat ene voordeel horen nogal wat nadelen. Wie slim is, doet het daarom op een gezonde manier. Hoe dat kan, is vandaag te leren tijdens een gratis workshop voor kinderen, jongeren én volwassenen.

De workshop is de aftrap van een reeks activiteiten ter gelegenheid van de 'Week voor de gezonde jeugd'. De les wordt gegeven in het Fundament aan de Helderse Dintelstraat, het kenniscentrum waar van alles te leren is over een duurzame

(re) levensstijl en consuminderen. „Het is heel laagdrempelig, ook wie nooit in de keuken staat kan de snacks maken”, zegt Jessica Glasbergen, regisseur van Jogg in Den Helder en Hollands Kroon en coördinator van de weekactiviteiten. Jogg staat voor 'jongeren op een gezond gewicht'.

Proeven

„De workshop is geschikt voor kinderen vanaf elf jaar, maar ook volwassenen zijn welkom. Want iedereen heeft er baat bij om gezonder te eten. Als dit aanslaat, gaan we ook zeker kijken of we het vaker kunnen organiseren.”

De workshop is van half drie tot half vier. Er is plaats voor veertien deelnemers. Er worden warme en koude snacks gemaakt. „Niet iedereen maakt hetzelfde, je gaat ook proeven van wat anderen hebben gemaakt. En van alles gaat er een receptje mee naar huis.”

Opgeven gaat via een mail naar hetfundament153@gmail.com.

Soep

Op zaterdag 17 juni kan tussen half elf en vier uur iedereen terecht bij de Helderse Vallei om gratis een zaai- en potje te maken en het vervolgens in te zaaien met zaadjes van courgette en lenteui. Hoe daar later een lekker

en gezonde soep van kan worden gemaakt, lezen de deelnemers in een bijgeleverd recept. Aanmelden is niet nodig. Scholen in Breezand en Anna Paulowna gaan ook aan de slag met dit aanbod.

Voor leerlingen uit groep acht van de Helderse basisscholen is er donderdag 15 juni een sportdag, georganiseerd door Team Sportservice Noordkop. 470 peuters in Den Helder, Schagen en Hollands Kroon gaan aan de wandel tijdens een Peutervierdaagse.

Workshops

Daarnaast zijn er nog drie online workshops op het gebied van ge-

zondheid en kinderen. Twee worden verzorgd door GGD Hollands Noorden. Op dinsdag 13 juni vertellen Martin Bennis, medisch specialist in het Noordwest Ziekenhuis en betrokken bij Project Leefstijl, en jeugdverpleegkundige Ietske de Bray over het maken van gezonde keuzes voor ouder en kind.

Donderdagavond 15 juni is er een workshop 'Alles wat je als ouder wilt weten over alcohol en drugs', bedoeld voor opvoeders van kinderen vanaf tien jaar. Beide online bijeenkomsten zijn 's avonds en duren van acht uur tot kwart over negen.

Aanmelden gaat via www.ggdhn.nl/cursussen

REPORTAGE Op 61 adressen in Waarland verkochten inwoners spullen

Op zoek naar prullaria tijdens Rommel Rondje

Antieke spullen, kleding, oude spelletjes en nog meer prullaria die een tweede leven verdienen. Het was zondag allemaal te vinden tijdens het Rommel Rondje van Waarland. Op 61 adressen, verspreid over het hele dorp, verkochten inwoners hun spullen.

Simone Bruin

Waarland ■ Vanaf elf uur 's ochtends konden bezoekers struinen langs de tientallen kraampjes. De zoektocht naar zeldzame vondsten begon echter al wat eerder. „Om half tien ging het eigenlijk al los”, vertelt Diane Bruin (43). „Bezoekers waren toen al in onze aanhanger aan het kijken.”

De verkopers in het dorp zoeken vandaag de schaduw op en velen hebben een parasol opgezet. Diane en haar zoon Ted (10) hebben een schaduwrijk plekje veroverd te midden van een verkoelend briesje. „Vorig jaar stonden we hier nog te koukleumen, nu mag je blij zijn als je schaduw hebt. Eerst was ik wel bang dat er niemand zou komen vanwege de warmte”, zegt ze. „Maar de verkoop gaat best wel goed.”

Ingrid Hoogewerf heeft dit jaar het stokje overgenomen en organiseert het Rommel Rondje. „We kregen pas rond half mei de vergunning. Gelukkig hielp iedereen mee en vooral ook de jongere generatie, want zelf ben ik niet zo goed met computer.” Ingrid lacht. „Dat is toch echt dat dorpse gevoel, hè? Dat je elkaar allemaal helpt.”

Kraampjes

De kraampjes zijn uitgesteld van de ene hoek van het dorp tot aan de andere hoek. Vanwege de afstanden tussen de kraampjes, gaan veel mensen met de fiets een rondje door het dorp. Bij elke zijstraat is het even kijken waar kraampjes zijn. De meeste



Veldje van buurvrouw Hanneke aan de Beemsterboerweg wordt gebruikt door de burens.

FOTO JIFOTO/VINCENT DE VRIES

inwoners hebben de vlag uitgehangen om aan te geven dat ze spullen verkopen.

Een aantal bezoekers loopt rond met plattegrond, gemaakt door de organisatie. De burens van de Beemsterboerweg hebben dit jaar besloten om samen een kraam te creëren. Het trekt behoorlijk wat bezoekers. „Ze staan met zo'n acht adressen samen op het land van een van de burens”, vertelt Ingrid.

Naast het kopen van andermans spullen, zijn Rick van Herk (26) en Job Molenaar (32) beide liefhebbers

van barbecueën. Ze staan aan de Tulpstraat en zijn druk in de weer met hun barbecue en springkussen. Vorig jaar deden de mannen niet mee met het Rommel Rondje, maar toen ontstond het idee wel al om broodjes te verkopen. „Het leek ons, als barbecuefanaten wel mooi”, zegt Job.

„We hebben zo'n tweehonderd tot tweehonderdvijftig broodjes ingekocht. Mochten we winst maken, dan gaan we dat geld waarschijnlijk doneren aan een goed doel”, vertelt Rick. „Het vlees ligt erop, maar het

is nog rustig. Tot nu toe zijn het voornamelijk familie en kennissen die langsgekomen. Het is natuurlijk

Bezoekers lopen rond met een plattegrond

ook warm, velen zullen vandaag gaan varen.”

Rond de middag begint het zonnetje steeds feller te schijnen. Ter-

wijl de temperatuur oploopt, wordt het rustiger in het dorp. Daarom besluiten verschillende verkopers om een paar uur eerder te stoppen. Het is te warm en daardoor te rustig, is de conclusie.

Melissa Geilenkirschen durft het nog wel even aan om samen met haar zoontje van vijf maanden en haar 2-jarige dochter een rondje door het dorp te maken in deze hitte. „In de tuin is het eigenlijk niet uit te houden, op deze manier hebben we in ieder geval een beetje wind.”