



Verslag 'Ontbijt je fit' in 'De Twijg' te Wijgmaal

5u30, de wekker gaat af.

Neen, dit is geen gewone werkdag waarbij we ons door de ochtendrush loodsen en onze 3 kinderen tevens klaarstomen om precies om 7u15 met zijn allen verspreid in 2 verschillende auto's te vertrekken naar de verschillende bestemmingen.

Neen, dit is bittere realiteit op zondagmorgen.

Dus, 5u30, de wekker gaat af.

Ik spring snel onder de douche om zo fit mogelijk te zijn en dan als de bliksem naar onze school 'De Twijg' waar we vanaf 8u iedereen met een lach verwelkomen op onze 'Ontbijt je fit'.

Het is nu 6u30 en de laatste voorbereidingen worden getroffen om alle zalen in orde te zetten voor onze gezonde fitte activiteit.

Maar natuurlijk kunnen we zelf niet zonder een gezond ontbijt starten en hebben we met de ouderraad even de tijd genomen om zelf te ontbijten om zo fit mogelijk de ochtend door te geraken. Hierbij moeten we wel een beetje toegeven dat we ons een klein beetje verwend hebben en dat mocht ook wel na al die voorbereidende vergaderingen, afspraken met verschillende partners en voorbereidend logistiek werk.

Even later komen de helpende handen binnen en zetten we natuurlijk meteen alle juffen, meesters, studenten, begeleiders aan het werk zodat we om 8u volledig operationeel zijn.

Stipt om 8u sippelen de eerste deelnemers binnen en nadat zij zich hebben aangemeld aan het fantastische onthaal, waar ze tevens ook een kleurtje ontvangen om het straks allemaal vlotter te laten verlopen in de beweegzaal, worden ze verder begeleid naar de ontbijtruimte waar ze allen een gezond ontbijt krijgen aangeboden. Gedurende een uur konden de deelnemers genieten van een gezond ontbijt en bovendien kregen ze nog te kampen met een voedingsquiz waar zelfs de ouders het niet altijd bij het rechte eind hadden.

Iets voor 9u werd de eerste ontbijtshift geloodst naar de beweegzaal waar ze allen hun piratenkunsten mogen tonen op het beweegparcours met 5 beweegstations. Iedere ontbijtgroep werd dan ook meteen in 5 kleuren ingedeeld zodat ze meteen na de uitleg van onze opperpiraat 'Meester Guy' aan de slag konden bij de overeenkomstig gekleurde vlag. En wat stonden onze piraten allemaal te wachten?

Een estafette waarbij een piraat in de mast mocht klimmen en zo veel mogelijk kleren tracht aan te doen terwijl de andere leden van zijn/haar groep een parcours moesten afleggen en het kledingsstuk mocht afgeven. En vrees niet juf Mia heeft er zich mee geamuseerd, hoor! Verder mochten de piraten zich wagen op een beweegparcours waar de turnjuffen van pro patria toch soms wel iets te veel hulp moest bieden aan de ouders, niet?

Piraten denken natuurlijk ook na en daarom werd ook een strategisch 'vier op een rij' spel gespeeld bij meester Guy. Hoewel strategisch? Opdrachten uitvoeren en dan nog eens nadenken, hmm daar zijn veel piraten niet in geslaagd.

Dus dan maar eens kijken hoe ze het er vanaf brengen als ze menselijke piramides moeten maken! Gelukkig is niet iedereen geselecteerd om in de acro-groep van de turnkring pro-patria te mogen kampen, maar dat was dan ook het doel niet van de opdracht...

En een laatste opdracht was om gezamenlijke oefeningen te doen met een grote parachute. Dit bevordert de groepsgeest en student Wouter kon direct uit op maken wie aldaar de touwtjes in handen nam om de groep te leiden in deze samenwerkingsopdracht...

Al deze beweegstations hebben alle piraten, ouders en kinderen, helemaal aan het bewegen gekregen en het was een zeer gezellig sportpiratenschip!

Deze schiften zijn dan ook 4 keer toegepast geweest.

Om 8u hadden we ongeveer 40 ontbijters en evenveel sporters.

Om 9u hadden we ongeveer 75 ontbijters en evenveel sporters.

Om 10u hadden we ook ongeveer 75 ontbijters en iets minder sporters. En dit was wel een beetje opmerkelijk, want er zaten veel laatste jaars in deze groep en zij zaten precies toch liever achter hun nitendo op een zondagvoormiddag. Maar vrees niet, we zullen wel eens aan hun oren trekken.

En de laatste schift om 11u waren er ook ongeveer 75 ontbijters en evenveel sporters.

Om 12u was het ontbijt volledig afgelopen en hebben alle medewerkers in een snel, fit tempo alles kraaknet opgeruimd en de overblijvende producten gesorteerd. Deze overblijvende producten werden geschonken aan de school (croque monsieurkes voor de dag nadien), Oostrem (dagcentrum voor personen met een handicap) en Centrum Algemeen Welzijn te Leuven.

Om 13u was dan ook het beweeggedeelte afgelopen en deze was ook in een mum van tijd opgeruimd.

Dus om 13u30 zaten de meeste medewerkers buiten in het zonnetje na te genieten van deze geslaagde leuke activiteit!

We hebben dan veel positieve reacties mogen ontvangen van deze activiteit en het was ook supertof om ouders en kinderen tezamen te mogen ontmoeten op de vroege uurtjes en ze zich zien uit te leven (meten) in de sportzaal.

Dank je wel aan de deelnemers die deze activiteit fantastisch hebben ingevuld!

Dank je wel aan alle medewerkers die zich helemaal hebben ingezet om er een supertoffe zondag van te maken!

Cindy Winters

Vanwege ouders De Twijg vzw