



# Activiteitenboek

ter voorbereiding of gebruik tijdens de Koersweek van Alpe d'HuZes

editie groep 1 t/m 4 basisonderwijs



## ***Echt Alpe d'HuZes lesmateriaal! Wie had dat ooit gedacht!***

Toen Alpe d'HuZes in 2006 voor het eerst werd georganiseerd met 66 deelnemers waren het vooral de grote enthousiaste groep vrienden die in Frankrijk op de camping aan de voet van de berg een paar dagen kampeerden en weer vertrokken.

Maar Alpe d'HuZes ging groeien en werd groter en groter. Steeds meer ouders wilden hun kinderen meenemen naar de Nederlandse berg in Frankrijk. Dat vonden sommige scholen niet zo leuk, omdat er dan lessen gemist zouden worden. Ouders die hele lieve en mooie brieven naar school schreven, omdat Alpe d'HuZes iets bijzonders is, waar je eigenlijk altijd voor iemand meedoet. Iemand die kanker heeft, of heeft gehad.

En Alpe d'HuZes ging nadenken met die ouders en er kwam er kinderopvang voor hele jonge kinderen, maar voor de wat oudere kinderen was er nog niets.

Er was wel een vrijwilliger, Roland Willems, die heel erg begaan was met kinderen, omdat hij zelf ook docent was en hij ging ook nadenken over een oplossing.

Dat hij graag iets voor kinderen organiseert bleek wel in 2016 toen hij Alpe d'HuKids organiseerde in Nederland. En hij kwam met de oplossing voor al die (leerplichtige) kinderen die graag naar de berg mee wilden met hun ouders (en sommige zelf ook meedoen) "de huiswerkbegeleiding". Met zijn vrouw Marianna en nog meer vrijwilligers werd het team Educatie opgericht.

Inmiddels is er sinds 2022 een groep basisschool en een groep voortgezet onderwijs. Maar nog mooier, naast de huiswerkbegeleiding heeft het team educatie gezorgd voor een Alpe d'HuZes werkboek om jullie ook allerlei activiteiten te laten doen die met Alpe d'HuZes te maken hebben.

Daarmee mag de organisatie trots zijn op team Educatie, die hier zoveel tijd in hebben gestopt. Maar de organisatie is ook trots op jullie Alpe d'HuZes kanjers die met dit boek aan het werk gaan.

Ik hoop dat jullie heel veel plezier aan het werkboek beleven, ik heb al wat opdrachten gedaan en ze zijn erg leuk (en soms nog een beetje moeilijk ook....).

***Hopelijk zie ik jullie ook op de berg!***

**Johan van der Waal**

Vrijwilliger die zes jaar voorzitter is geweest en nu lid van de Raad van Toezicht



Johan en Roland aan de start bij Alpe d'HuZes 2017  
(foto: Roland Willems)

### *Hallo kanjer van de Alpe d'HuZes,*

Alpe d'HuZes is leuk en leerzaam: met zijn allen naar een berg in Frankrijk.

Maar Alpe d'HuZes is vooral nodig om ervoor te zorgen dat er niemand meer dood gaat aan kanker. Dat is een droom, die steeds dichterbij komt. En jij kunt daarbij helpen: door je als sporter in te zetten, door vrijwilligerswerk te doen of door anderen te supporteren (op de berg of thuis).

Team Educatie wil je graag helpen; of bij je voorbereidingen thuis of op de berg (huiswerkbegeleiding en/of educatieve workshops). Voor je ligt een werkboek dat je daarbij kan ondersteunen. Er staan voor alle kinderen, groot of minder groot, allerlei doe-, puzzel-, kijk-, lees- en speelopdrachten in. De icoontjes geven aan met welk 'vak' je bezig bent.

Er bestaan twee verschillende werkboeken. Een voor de bovenbouw van het primair onderwijs (waarbij hulp van een ander soms gevraagd is) en een voor de onderbouw. Uiteraard hopen we op deze manier ook het onderwijs te bereiken. De werkboeken zijn immers gratis te downloaden en men kan zelf een keuze maken.

We wensen iedereen heel veel plezier met deze boeken en natuurlijk vinden we het fijn om van jullie te horen hoe jullie het vinden (gevonden hebben).

Stuur een mailtje naar: [team.educatie@alpedhuzes.nl](mailto:team.educatie@alpedhuzes.nl)



### Benodigheden

- wc rol
- gekleurd papier
- crêpepapier
- tekeningen van wielrijder (van te voren maken)
- lijm/plakstift
- schaar

### Instructies

1. Knip een srtook van het gekleurde papier dezelfde grote als de wc rol zodat deze er rondom kan en het karton van de wc rol bedekt.
2. Doe lijm op de wc rol en plak het papier rondom de wc rol. Laat dit even 1 à 2 minuten drogen. Terwijl je het goed vast houdt.
3. Plak met lijm de wielrijder op de toeter. Laat deze goed drogen.
4. Knip stroken van 20 cm lang en 2 cm breed van het crêpepapier.
5. Plak aan de binnenkant van een van de uiteinden lijm en plak hier de stroken crêpepapier op. Doe de verschillende kleuren stroken ook een beetje over en door elkaar heen.
6. Laat je Alpe d'HuZes-toeter eerst even goed drogen voor je muziek gaat maken!

### Hoeveel woorden kun jij verzinnen met het woordje -berg- ?

bv: berg-top, berg-geit



---

---

---

---

---

---

---

---

### Hoeveel woorden kun jij verzinnen met het woordje -fiets- ?

bv: race-fiets, fiets-lamp



---

---

---

---

---

---

---

---

### Hoeveel woorden kun jij verzinnen met het woordje -zes-?

bv: zes-kamp, Alpe d'HuZes



---

---

---

---

---

---

---

---







Op deze breinkaart mag je tekenen, kleuren, schrijven, plakken;  
kortom álles wat je over het onderwerp kwijt wilt.

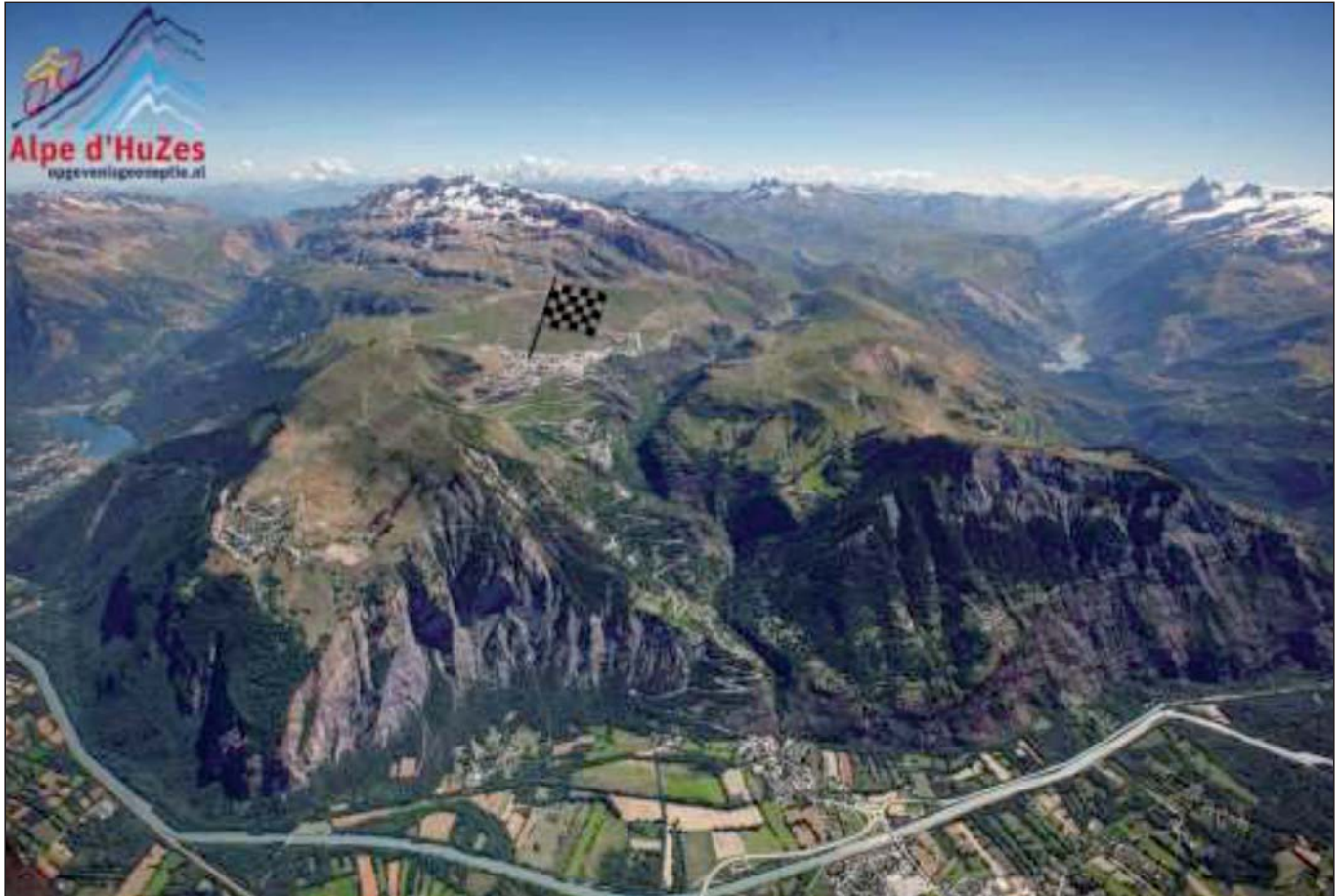




Foto: Henny van Ree

**Maarten Peters en Margriet Eshuys horen bij de Alpe d'HuZes, zoals woorden bij muzieknoden passen, om een liedje te vormen. Ze zijn al sinds jaar en dag met de Alpe d'HuZes verbonden door de vele liedjes die zij in de loop der jaren voor ons geschreven hebben, zoals het 'Alpe d'HuZes-lied', 'Dichterbij de hemel', 'Hoop' en het 'Alpe d'HuKids-lied' dat je in dit boek vindt.**

Maar dat niet alleen. Ook bij de diverse Deelnemersdagen en bij de Kick Off zijn ze altijd aanwezig om de aanwezigen met hun liedjes bij te staan en op te peppen voor een nieuwe uitdaging: samen die berg op. Vaak met een lach en een traan. Ook tijdens de Koersdag op de eerste donderdag in juni staan zij in elke bocht (!) paraat om de deelnemers een hart onder de riem te steken. En dat niet alleen. Iedereen kan een beroep op het doen als ergens in het land een lied van hen gezongen moet worden bij bijvoorbeeld een uitvaart van iemand die overleden is aan kanker.

Daar waar bovenstaand in een tegenwoordige tijd is geschreven, is helaas een verdrietige verleden tijd ontstaan". Er moet eigenlijk niet meer staan: '... ze horen erbij...', maar '...hoorden erbij...' Margriet Eshuys is ons eind 2022 ontvallen. We willen haar in dankbaarheid gedenken en dragen dit boek mede op aan haar herinnering.

In dit boek vind je meerdere liedjes van Maarten en Margriet: de teksten staan hier, de muziek vind je op de site van Alpe d'HuZes ([www.opgevenisgeenoptie.nl/media](http://www.opgevenisgeenoptie.nl/media)) en op Youtube.

***Veel zing- en luisterplezier!***





De berg wacht, hij strekt zijn armen uit  
Vriend of vijand wat zal het zijn  
Je voelt de twijfel die naar binnen sluipt  
Ga ik dit halen ? Angst voor de pijn

Maar je weet pijn duurt maar even,  
als je opgeeft is het voor altijd.  
Kom op kies voor het leven  
Kom op kies voor de strijd.

Sta op stap op en geef niet op  
Klim uit dat dal weer naar de top kom geef niet op  
Sta op stap op en wees niet bang  
Want als jij valt pak ik jouw hand kom geef niet op  
Oh ... Oh ... Oh

Foto: Barbara Daamen

Deze reis maak jij niet alleen  
In elke bocht zullen wij staan  
Als je stil valt, als de onmacht je tot afstappen dwingt  
Leer jij jezelf pas kennen, je zult zien dat je de kracht weer vind

Sta op stap op en geef niet op  
Klim uit dat dal weer naar de top kom geef niet op  
Sta op stap op en wees niet bang  
Want als jij valt pak ik jouw hand kom geef niet op  
Oh ... Oh ... Oh

En zij die achter zijn gebleven  
We nemen ze mee ... in ons hart

Sta op stap op en geef niet op  
Klim uit dat dal weer naar de top kom geef niet op  
Sta op stap op en wees niet bang  
Want als jij valt pak ik jouw hand kom geef niet op  
Oh ... Oh ... Oh

Geef niet op ... kom geef niet op



**Als je een dier zou kunnen zijn,  
welk dier zou dat dan zijn?**

Verzamel zo veel mogelijk plaatjes van  
dat dier.

Wat is het verschil tussen jou en het  
dier?



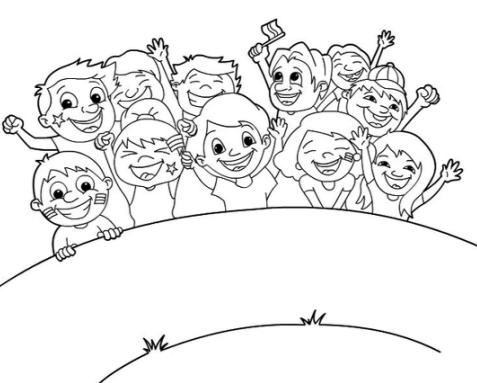
Dier	Ik

**Je inzetten voor Alpe d'HuZes doe je meestal niet voor jezelf, maar voor een ander.**

Of je nu een deelnemer bent, een vrijwilliger of een supporter. Hoe ga jij je inzetten? Probeer bij de onderstaande tekeningen eens voorbeelden te schrijven.

	<b>Ik als deelnemer</b>

	<b>Ik als vrijwilliger</b>

	<b>Ik als supporter</b>



### Wat heb je hiervoor nodig:

- Een stuk karton
- Een rond bord en schaalpje
- Een potlood of pen
- Een schaar
- Verschillende kleuren verf en een kwastje
- wasknijpers
- Je vondsten uit de natuur

### Hoe ga je te werk:

Leg een bord omgekeerd op het karton en trek deze om met je potlood.

Knip de ronde vorm uit, dit is de buitenkant. In het midden knip je een kleiner rondje uit.

Beschilder het karton met verschillende kleuren verf. Je kunt zoveel kleuren gebruiken als je wilt.

Des te meer verschillende kleuren, hoe leuker je zoektocht.

Als het wiel droog is knijp je een knijper op elke kleur van het wiel.

Ga dan lekker naar buiten en ga op zoek naar vondsten voor bij je kleuren.

Je kunt je vondsten vastmaken met de knijpers.

Lukt het jou wel om bij iedere kleur iets te vinden?





## Maak van je Alpe d'HuZes-ervaring een hit, die je nooit meer vergeet

(en leuk om bij een spreekbeurt te gebruiken):



- neem een grote plaat (triplex, multiplex) en
- schilder deze aan een kant met je mooiste kleur
- spuit een mooie rand van purschuim (denk eraan een van je ouders te vragen voor toestemming en hulp) en laat dit goed uitharden
- verf (of spuit) de rand nu goud
- op de plaat kun je nu van alles plakken wat jou aan jouw Koersweek zal herinneren:
  - o foto's
  - o tekeningen
  - o steentjes
  - o bloemen
  - o knutselwerkjes
  - o souvenirs
  - o en nog veel meer.....



- Kies een woord uit de lijst
- Beeld het woord uit aan een toekijker
- Kunnen zij je woord raden?
- Hoeveel kunnen zij raden?

#### Woordenlijst:

- fietsen
- pannenkoek
- rennen
- door de finish gaan
- liedje zingen
- banaan
- berg
- foto
- radio
- geld

Andere ideeën...



Kom geef mij je hand laat je zorgen nou maar gaan  
 Kijk eens om je heen  
 Het zaadje is gepland kom we gaan er tegenaan  
 Jij bent niet alleen  
 Ik doe het voor jou en jij doet het ook voor mij  
 Samen zijn we sterk  
 Handen uit de mouwen draag je steentje bij  
 Samen beresterk

*Oh we gaan ervoor Rennen Fietsen Lopen  
 Oh we gaan ervoor zodat iedereen kan hopen  
 We gaan die berg verslaan ja dat komt steeds dichterbij  
 Die mooie droom wordt waar ja de toekomst dat zijn wij  
 Oh we gaan ervoor ja de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij*

Mijn ouders fluisteren zacht want ze vinden mij te klein  
 Dat doet me veel verdriet  
 Ik pieker luister ik 's nachts naar de vragen die er zijn  
 Een antwoord krijg ik niet  
 Ik wil ook wat doen nee ik wil niet aan de kant  
 Ik heb een mooi idee  
 Een kinderlegioen uit het hele land  
 En iedereen doet mee

*Oh we gaan ervoor Rennen Fietsen Lopen  
 Oh we gaan ervoor zodat iedereen kan hopen  
 We gaan die berg verslaan ja dat komt steeds dichterbij  
 Die mooie droom wordt waar ja de toekomst dat zijn wij  
 Oh we gaan ervoor ja de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij*

Samen samen geef niet op  
 De droom wordt werkelijkheid  
 Samen samen naar de top  
 De droom van jou en mij

*Oh we gaan ervoor Rennen Fietsen Lopen  
 Oh we gaan ervoor zodat iedereen kan hopen  
 We gaan die berg verslaan ja dat komt steeds dichterbij  
 Die mooie droom wordt waar ja de toekomst dat zijn wij  
 Oh we gaan ervoor ja de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids Alpe d'HuKids de toekomst dat zijn wij  
 Alpe d'HuKids!!!*



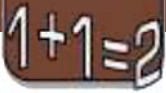
Foto: Henny van Ree



Foto: Jannemieke Termeer







**We gaan oorzaken verzinnen: een kind lacht omdat het naar een grappige film kijkt.**

Je gaat nu de oorzaak aangeven (verzinnen) voor ieder beschreven gevolg. Vergelijk jouw antwoorden met die van iemand anders.

	<p>Oorzaak: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Gevolg: De fietser kon weer doorgaan!</b></p>	

	<p>Oorzaak: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Gevolg: Papa heeft zijn doel toch weten te bereiken!</b></p>	

	<p>Oorzaak: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Gevolg: Ik heb mijn huiswerk toch foutloos kunnen maken!</b></p>	

	<p>Oorzaak: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Gevolg: De presentatie op school liep eigenlijk heel erg goed!</b></p>	

	<p>Oorzaak: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Gevolg: Ik mocht een week naar Alpe d'HuZes!</b></p>	



Om samen met mama, papa of een grote broer of zus te doen.  
Oma of opa mogen natuurlijk ook helpen!

## Vertaal de volgende woorden.

Tip:  
gebruik Google vertaal (je kunt dan ook luisteren naar de juiste uitspraak!)



NEDERLANDS	FRANS
berg	
fiets	
reis	
beginnen	
finish	
goede doel	
banaan	
Ronde van Frankrijk	
wielrennen	
hardlopen	
deelnemers	
geld	
trainen	
doneren	
samen doen	
de overwinning	



## Om mee te doen aan Alpe d'HuZes wordt er actie van je gevraagd.

Het doel is om ze veel mogelijk geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker.

Ook jij als kind kunt acties verzinnen. We hebben er al een paar voor je op een rijtje gezet.

Kun jij nog meer verzinnen (en uitvoeren natuurlijk)?

(zie ook: <https://www.opgevenisgeenoptie.nl/donatiewerving-tips>)



Statiegeldflessen  
verzamelen



Grasmaaien  
bij de buren

.....

.....



Cupcakes bakken  
en verkopen

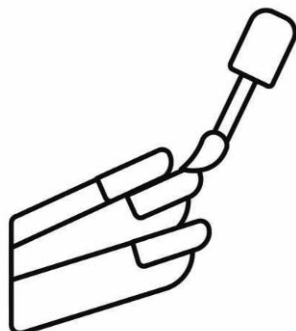


Plantjes opkweken  
en verkopen



HOERA!

Wenskaarten  
maken



Nagels lakken

.....

.....



## Natuurlijk hoort er ook een passend zomers drankje bij.

Daarom maakte ik deze (eenvoudige) zomercocktails. Hiervoor heb je nodig:

- Ijsklontjes
- Limonade (rood)
- Water
- Divers fruit (fruitsalade)

Eigenlijk is het heel simpel, ik heb de maison jars gebruikt zodat er geen vervelende vliegjes in het drinken kunnen komen vanwege het deksel met een rietje. Als eerste gaan de ijsklontjes erin, daarna het water met een scheutje limonade.

Tot slot voeg je wat vers gesneden fruit (of uit de vriezer) toe en klaar zijn de kindercocktails!

(bron: [www.mamaliefde.nl](http://www.mamaliefde.nl) en [www.laurasbakery.nl](http://www.laurasbakery.nl) ; met vriendelijke toestemming).

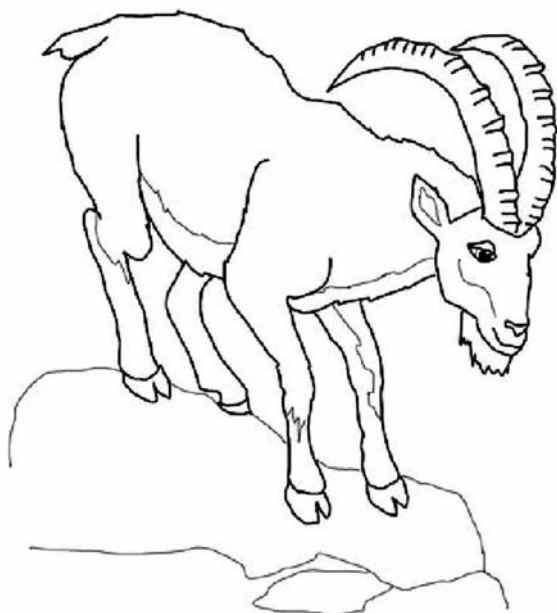


## Dieren uit de Alpen (voor een ouder om voor te lezen)

Alles staat nu in het teken van de Alpe d'HuZes maar wist je dat de Alpen een bergketen zijn in Europa. De Alpen liggen niet alleen in Frankrijk maar ook in Duitsland, Zwitserland, Italië, Slovenië, Oostenrijk en Liechtenstein. Dat zijn zeven landen! Als je de rustige plekken opzoekt heb je kans dat je dieren tegenkomt die je bij ons in Nederland niet zo snel zult zien. We hebben er een aantal voor je op een rijtje gezet. Neem je verrekijker dus mee als je gaat wandelen!

### Heb je ze kunnen ontdekken?

Kleur dan de plaatjes met de juiste kleuren!



#### 1. De Steenbok

Terwijl jij je een weg naar boven ploetert, springt de steenbok van steen naar steen.

Hoe steil die rotswand ook is. Zowel bewonderenswaardig als jaloersmakend!

De steenbok ziet er met zijn enorme hoorns indrukwekkend uit. Ze komen voor in bergachtige gebieden op grote hoogte, vanaf zo'n 2000 meter. In de winter dalen ze af naar lager terrein waar geen sneeuw ligt. Het grootste deel van de steenbokken leeft in Zwitserland.

Als je een steenbok tegenkomt loop er met een boog omheen!

#### 2. De Gems

De gems is net als de steenbok verwant aan de geit, maar er zijn grote verschillen.

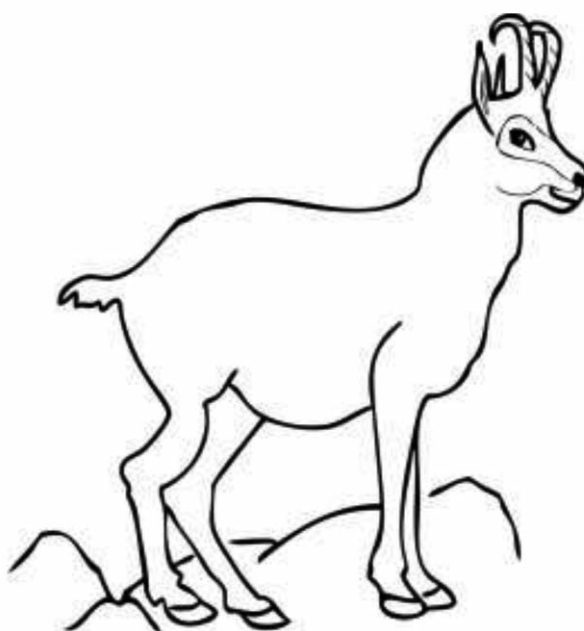
De gems is kleiner en heeft minder imponerende hoorns.

Ook is de gems niet alleen familie van de geit, maar ook van de antilope.

Je kunt de gems al vanaf zo'n 1000 meter hoogte tegenkomen.

Gemzen zijn ontzettend goede klimmers.

Zelfs een bijna verticale bergwand beklimmen ze zonder moeite en ze kunnen meters ver springen.







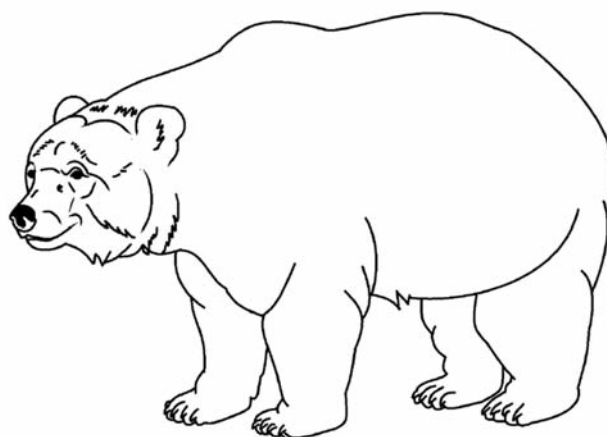
### 3. De Lynx

De lynx kwam vroeger veel voor in Europa, maar tegenwoordig is dit roofdier een zeldzaamheid. Hoewel de lynx nu beschermd is, zijn de aantallen laag. Extra bijzonder dus als je deze katachtige met zijn prachtige pluimoren kunt zien. De lynx leeft in bergachtige gebieden met veel bos. Ze worden in Frankrijk, Duitsland en Zwitserland regelmatig gezien. Zelfs in de Ardennen is een enkele lynx gespot. Oog in oog met een lynx, dat is wel even spannend. Toch hoeft je je geen zorgen te maken. Zolang jij niks doet, zal de lynx dit ook niet doen. Blijf rustig staan en verstoort het dier niet. En vooral, geniet!

### 4. De Beer

Wandel je door de bergen en zie je ineens een afdruk van een berenpoot in de sneeuw staan. Dat is even slikken. Ben je in een gebied waarvan je weet dat er beren leven, blijf dan vooral op de paden. Het is ook verstandig veel geluid te blijven maken. Beren houden er niet van om verrast te worden. Horen ze je aankomen, dan gaan ze zelf weg.

Toch is de kans erg klein dat je een beer tegen zult komen, want het gaat maar om enkele tientallen beren in het volledige Alpengebied. Ze worden het vaakst waargenomen in natuurpark Adamello-Brenta in Italië.



### 5. De Wolf

De wolf komt tegenwoordig ook voor in Nederland. Het ging lange tijd slecht met de wolf.

Er werd zoveel op het dier gejaagd dat ze bijna uitgestorven waren in de Alpen.

Inmiddels zijn er weer vele roedels in de Alpen, die zich langzaam verspreiden over Europa. Vandaar dat er af en toe ook een wolf in Nederland rondwaalt. Maak je geen zorgen over een ontmoeting met een wolf, het zijn schuwe dieren die liever vluchten dan aanvallen.



## 6. De Steenarend

Met een spanwijdte tot 2,40 meter is hij bijna niet te missen! De steenarend is een opvallende inwoner van het Alpengebied.

Zijn scherpe gele snavel en nog scherpere klauwen steken op een zonnige dag mooi af tegen de blauwe lucht.

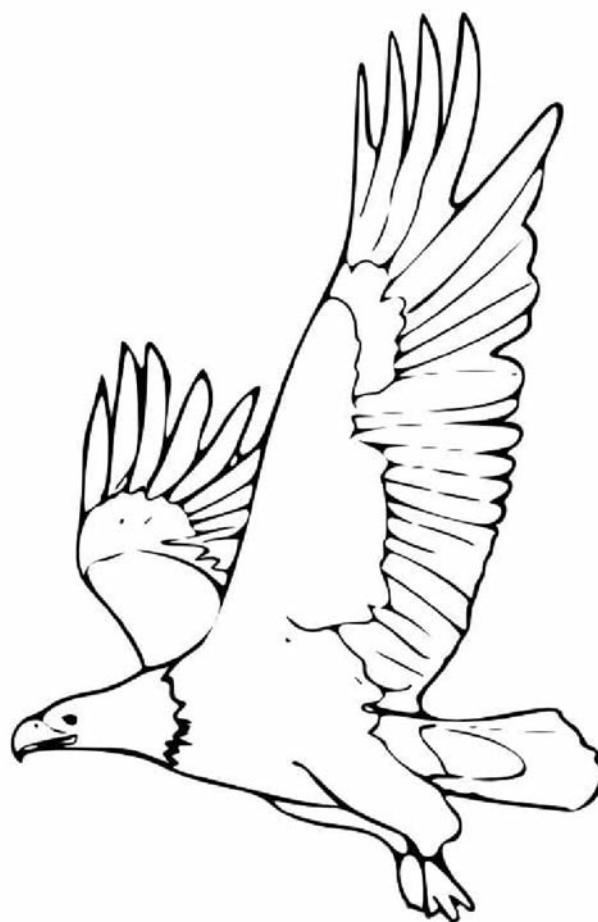
Misschien ben je wel getuige van een duikvlucht en zie je hem zijn prooi oppeuzelen.

Fascinerend!

De dieren doen jou niks, jij bent een veel te grote prooi.

Hoor je bergmarmotten fluiten?

Dan kan het weleens zijn dat er een steenarend overvliegt. Let dus ook goed op de knaagdieren.

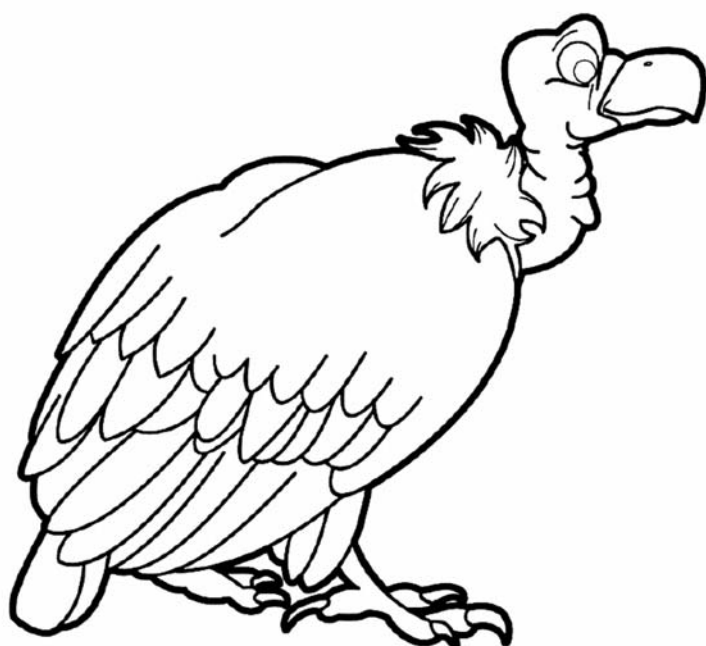


## 7. De Alpsalamander

Alpensalamanders komen in een groot deel van de Alpen voor. Toch is de kans dat je deze diertjes ziet klein. Ze zitten namelijk veelal verstopt onder rotsen en stenen in Alpenweiden. Ze zijn ook nog eens zwart waardoor ze amper opvallen.

Mocht je er eentje zien, dan zal gelijk de glimmende zwarte huid opvallen.

De dieren jagen 's nachts dus als je ze echt graag wil zien loont het om wat langer wakker te blijven.



## 8. De Gier

Vooral Spanje staat bekend om de grote populaties gieren. Maar door succesvolle herintroductie van de dieren heb je nu ook kans ze in de Franse Alpen te spotten. Zowel de vale gier als de lammergier is weer terug van weggeweest. Gelukkig maar, want wat zijn het indrukwekkende vogels met hun enorme spanwijdtes tot 2,90 meter. Dat valt wel op! De gier is een echte aaseter en leeft vrijwel alleen van kadavers van onder andere berggeiten en herten. Lammergieren zijn opvallende eters, zij leven van botten. Klinkt als een gevaarlijk dier? Helemaal niet. Gieren zijn lui, ze denken er niet aan om jou aan te vallen. Ze eten niet voor niks aas.

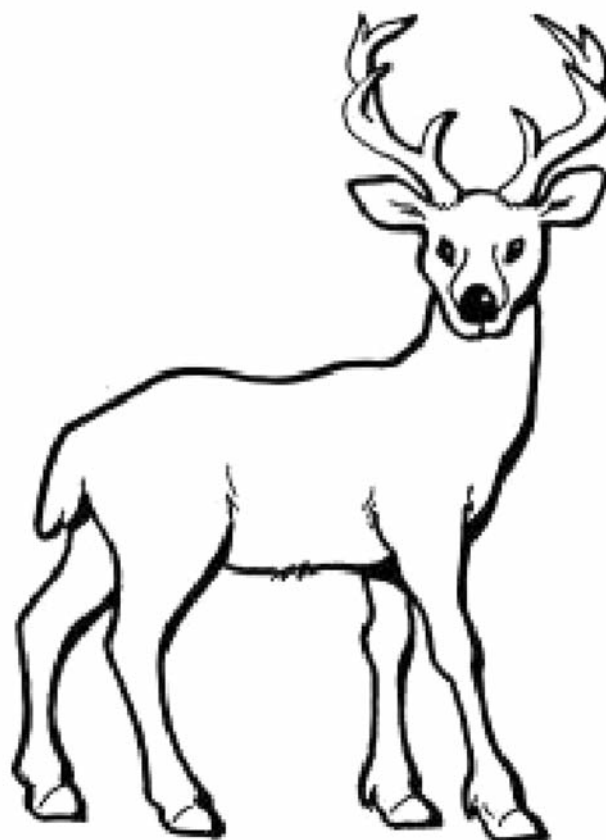
## 9. Het Edelhert

Een ontmoeting met een edelhert is magisch. Vooral de mannetjes zien er met hun gewei indrukwekkend uit. Je hoeft je geen zorgen te maken over het grote gewei. Edelherten zijn over het algemeen banger voor jou dan jij voor hen. Horen ze een geluid, dan zetten ze het al snel op een lopen. Edelherten komen in grote getalen voor in de Alpen.

Tegen de avondschemering heb je meer kans om edelherten te spotten.

Wil je een extra bijzondere ervaring?



Ga dan tijdens de bronstijd van half september tot begin oktober op pad. Wanneer je een hert hoort burlen in een verstillt berggebied krijg je toch wel even kippenvel.



Als je in de bergen bent of op onze Alpe, hoor je veel geluiden om je heen.

Maak eens een lijst van geluiden die door mensen wordt gemaakt en een lijst die door de natuur wordt gemaakt.

Maak er eens een dagelijks lijstje van:

Dag	 Menselijke geluiden	 Natuurgeluiden
Zondag		
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		



Toen Koningin Wilhelmina 50 jaar de koningin van Nederland was (dat was in 1948), kreeg zij als cadeau 2 miljoen gulden van de Nederlandse bevolking. De koningin gebruikte dat geld voor de oprichting van een stichting om kanker te bestrijden. Kanker was een ziekte waar veel mensen aan dood gingen. In 1949 ontstond de Stichting Koningin Wilhelmina Fonds. Inmiddels noemen we onszelf KWF (afgeleid van Koningin Wilhelmina Fonds).

Er gingen veel mensen aan kanker dood, omdat kanker moeilijk te behandelen is. Dat komt omdat er bij kanker iets misgaat met de cellen van je lichaam. Je lichaam bestaat uit cellen, zoals een huis uit stenen. Die cellen kunnen zich delen: 1 cel worden er 2, 2 worden er 4, 4 worden er 8 en ga zo maar door.

Dat kun je goed merken als je een wondje hebt. Doordat de cellen zich delen geneest het wondje en zie je er vaak niets meer van. Maar bij kanker gaat er iets mis: 1 van de cellen wordt ziek. Zo'n cel noem je een kwaadaardige kankercel. Die kankercellen blijven delen en duwen gezonde cellen opzij, kunnen dwars door andere delen van je lichaam groeien en kunnen via je bloed door het lichaam gaan zwerven. Ze maken je gezonde cellen kapot.

Je kunt in bijna elk orgaan (darmen, lever, longen) of lichaamsdeel (borst, huid) kanker krijgen. Er zijn daardoor meer dan 100 verschillende soorten kanker. Die hebben allemaal een eigen behandeling nodig. Want zonder behandeling ga je aan de meeste soorten kanker dood.

Toen KWF zo'n 75 jaar geleden werd opgericht, werd slechts 25% van de patiënten beter. Nu is dat 66%. KWF betaalt al 75 jaar onderzoekers om te zorgen dat er meer mensen beter worden. KWF krijgt dat geld van de Nederlandse bevolking. Bijvoorbeeld door onze jaarlijkse collecte en allerlei activiteiten waar mensen aan meedoen, zoals de Alpe d'HuZes. Misschien heb jij ook wel eens - samen



Foto: Roland Willems

met je vader of moeder - gecollecteerd of op school aan een actie meegedaan.

Met dat geld zorgt KWF dat er onderzoek is om nieuwe behandelingen of geneesmiddelen te ontdekken. In 2022 heeft KWF 385 miljoen euro aan 573 onderzoeken uitgegeven.

De bekendste behandelingen van kanker zijn een operatie, bestraling of chemotherapie.

Die behandelingen zorgen helaas vaak ook voor bijwerkingen, zoals heel erge vermoeidheid.

Daarom zet KWF zich ook in om te zorgen dat die mensen goed geholpen worden.

Zodat ze bijvoorbeeld beter met hun vermoeidheid om kunnen gaan, en daardoor weer kunnen gaan werken.

Zoals je misschien hebt begrepen, gaan er helaas ook nog steeds mensen dood aan kanker.

Voor die mensen wil KWF zorgen dat de laatste periode van hun leven zo fijn mogelijk is.

Bijvoorbeeld door er met andere patiënten over te praten en na te denken wat ze nog willen doen.

KWF doet dus een heleboel voor mensen met kanker of die kanker hebben gehad.

Maar KWF wil ook dat zo weinig mogelijk mensen kanker krijgen.

Daarom zorgt KWF ervoor - samen met andere organisaties - dat er in de buurt van kinderen niet meer gerookt mag worden. En roepen ze ouders op om hun kinderen tegen kanker te beschermen door een vaccin (soort geneesmiddel).

Of door zelf mee te doen aan een bevolkingsonderzoek naar veelvoorkomende soorten kanker zoals borstkanker en darmkanker. Want hoe eerder kanker wordt ontdekt, hoe beter het vaak te behandelen is.



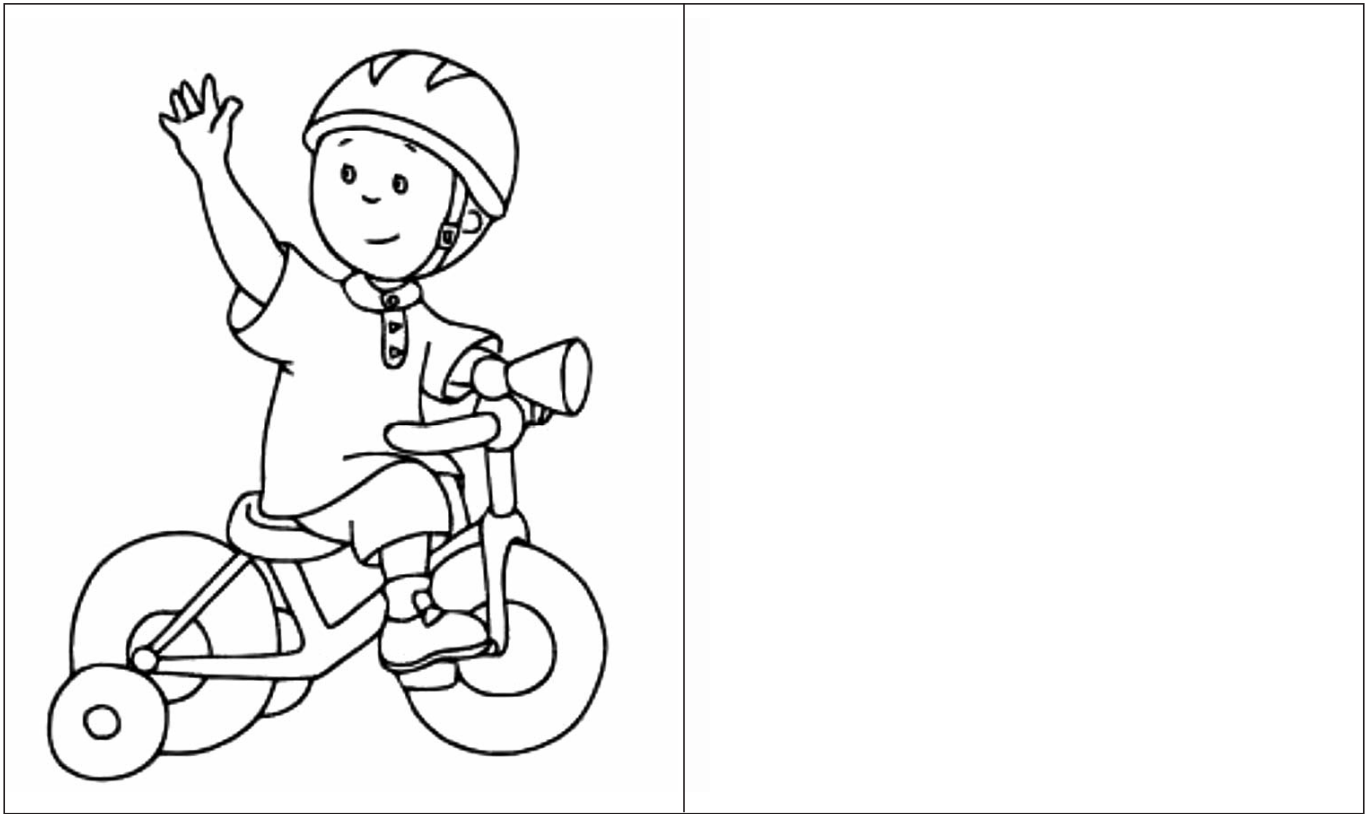
**Want:**

**KWF is tegen kanker, maar voor het leven!**

**Misschien wil jij binnenkort KWF ook helpen om dat mogelijk te maken.**



Teken de fietser zo goed mogelijk na in het andere vakje. Daarna mag je gaan kleuren!







## Luister via Youtube naar het Alpe d'HuZes-lied van Maarten Peters

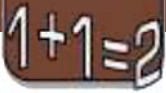
<https://www.youtube.com/watch?v=S-BixNFB8OQ>

Tijdens de deelnemersdagen of als we op onze Alpe zijn en dit liedje klinkt, maken we daar een soort van juichgeluiden bij.

Kun jij andere bewegingen bedenken, of misschien wel een hele dans??










Om aan Alpe d'HuZes mee te doen wordt er van de deelnemer verwacht dat zij een bedrag van € 2500,- (donderdag Koersdag) ophalen aan donaties of € 666,- (woensdag Zussendag).

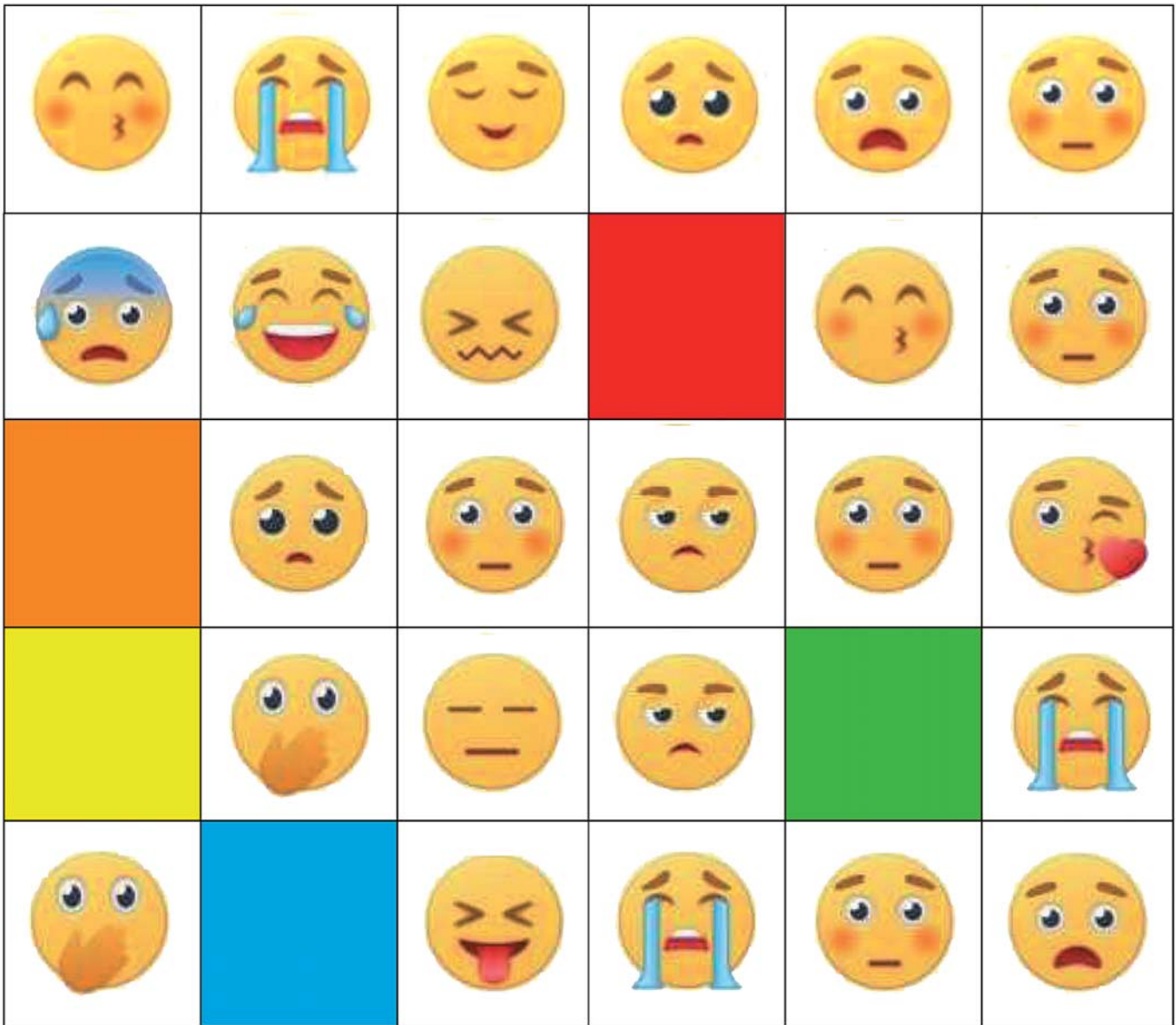
**Tel eens bij elkaar hoeveel geld deze kinderen al heb opgehaald!**

Brenda						=	
Brenda						=	
Brenda						=	
Brenda						=	
Brenda						=	

- Welk kind heeft het meeste geld opgehaald? .....
- Welk kind heeft het minste geld opgehaald? .....
- Wat is het verschil tussen Plony en Anne? .....
- Wat is het verschil tussen Johan en Coen? .....
- Tel alle bedragen bij elkaar op! .....

Een idee: Los de rebus op!

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








Probeer nu zelf diverse rebussen te verzinnen!



Hieronder zie je 10 verschillende manieren hoe je je kunt voelen:  
5 positieve gevoelens (groen) en 5 negatieve gevoelens (rood).

**Kun jij bij elke gevoel voorbeelden geven?**

 <b>blij</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>rustig</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>vrolijk</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>opgelucht</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>dankbaar</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>






 <b>verdrietig</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>boos</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>geschrokken</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>onzeker</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <b>verbaasd</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>





Foto: Roland Willems

**Mijn rug is gebogen, dansende pedalen**  
**Mijn benen staan in brand, maar de eindstreep komt in zicht**  
**Het zweet in mijn ogen vermengt zich met mijn tranen**  
**De glimlach en twijfel versmelten op mijn gezicht**  
**En ik hoor een stem heel diep in mij**  
**Wat gebeurt, gebeurt, geef niet op**  
**Onzichtbaar duwende handen, laten het vuur ontbranden**  
**Daar is de top**

**Dichter bij de hemel kom ik niet**  
**Mijn armen gaan omhoog, ik weet dat jij me ziet**  
**Ik kijk om me heen, al die liefde die ik zie**  
**Dichter bij de hemel, dichter bij de hemel, dichter bij de hemel kom ik niet**

Eenentwintig bochten, met kaarslicht, zoveel namen  
Ontelbare verhalen, één doel, één strijd  
Vreemden worden vrienden, vrienden voor het leven  
Voor altijd

Dichter bij de hemel kom ik niet  
Mijn armen gaan omhoog, ik weet dat jij me ziet  
Ik kijk om me heen, al die liefde die ik zie  
Dichter bij de hemel, dichter bij de hemel, dichter bij de hemel kom ik niet

Op het dak van de wereld raak ik de sterren aan  
Voel ik de kracht van het leven, we gaan die berg verslaan  
We hebben elkaar beloofd, mijn armen gaan omhoog  
Na na na .....

(Doe je armen omhoog, kom op)

Na na na .....

(Zing maar mee)

Dichter bij de hemel kom ik niet  
Mijn armen gaan omhoog, ik weet dat jij me ziet  
Ik kijk om me heen, al die liefde die ik zie  
Dichter bij de hemel, dichter bij de hemel,  
dichter bij de hemel kom ik niet

Dichter bij de hemel kom ik niet

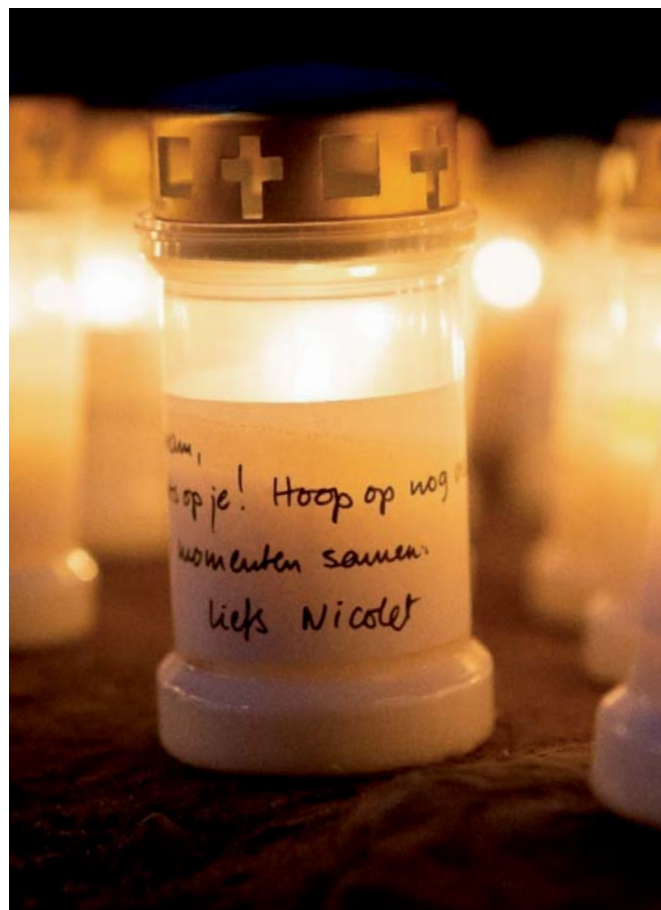
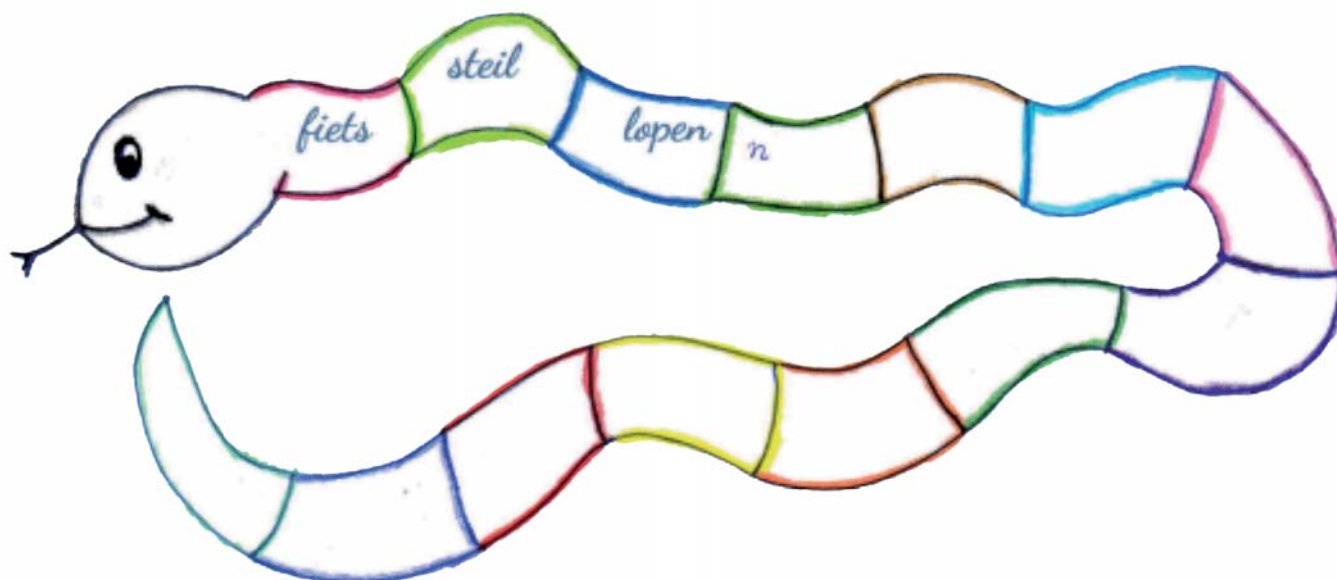


Foto: Jannemieke Termeer

Dit spel kun je heel leuk met zijn tweeën spelen.



### Hoe werkt het?

- Om de beurt bedenk je een woord
- Je woord moet altijd beginnen met de laatste letter van het woord dat de ander heeft genoemd
- Bv: persoon zegt: fiets; daarna moet persoon 2 een woord bedenken dat begint met de letter -s-, bijvoorbeeld: steil
- Persoon 1 moet dan weer verder gaan met een woord beginnen de met de letter -l-
- Maak het eens moeilijker door aan je woorden een thema te koppelen, bijvoorbeeld: Alpe d'HuZes, Frankrijk, bloemen of dieren.





De flora (plantenrijk) in de Alpen kent vele mooie bloemen. Het is leuk om die mee naar huis te nemen en er iets leuks van te maken. Denk maar eens aan een mooie mandala of een droogboeket. Ook kun je er natuurlijk een schilderijtje van maken of het achter glas tentoonstellen.



### Hoe moet je bloemen drogen?

Daar zijn verschillende manieren voor, afhankelijk van de bloem:

- dikke bloemen kun je omgekeerd ophangen
- je kunt ze ook in een kartonnen dos bewaren tot ze helemaal droog zijn
- dunnere en kleine bloemen kun je goed drogen tussen dik papier, bijvoorbeeld een krant of een dik boek
- er zijn ook speciale bloemenpersen
- je kunt de bloemen ook sprayen met haarlak





Edelweiss



Gentiaan



Arnica



Rapunzel



Zeeuws Knoopje



Alpenleeuwenbek



Wilgenroosje



Orchidee



Grasanjer



Beschrijf wat je vandaag hebt gedaan.

In de tweede rij schrijf je wat je van anderen hebt geleerd.



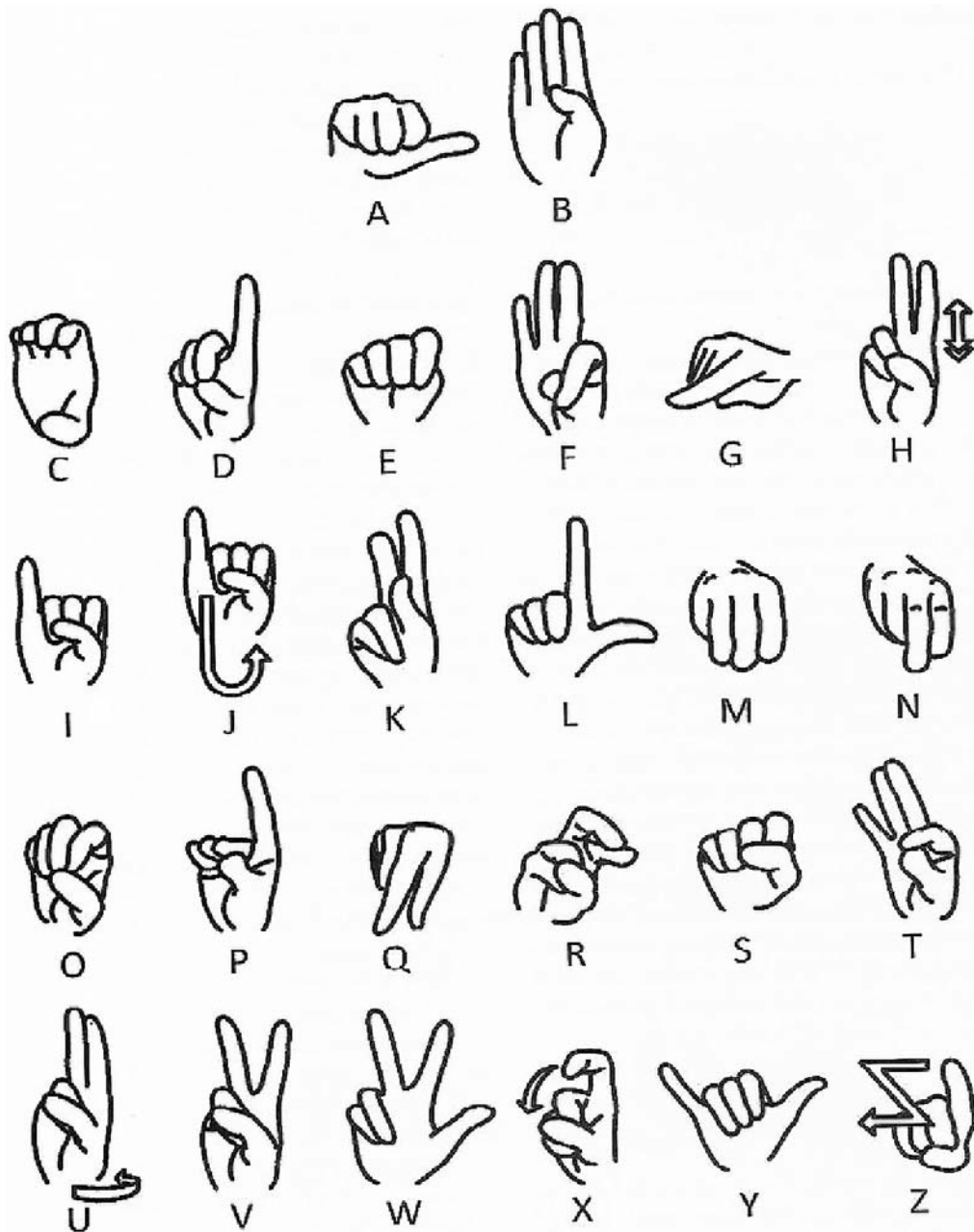
Foto: Roland Willems

Dag	Wat heb je vandaag gedaan?	Wat heb je geleerd?
Zondag		
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		



**Je kunt spreken zonder een woord te zeggen. Dat heet 'gebarentaal'.**

Kijk eens of je onderstaande boodschappen aan iemand anders kunt vertellen.  
Wel eerst goed oefenen!



Ik ben blij op de berg te zijn.  
Ik fiets een klein rondje.  
Ik start in het dorp  
Ik finish op de top  
Hoera, hoera, ik ben er.



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

- ACTIE
- ALPE
- BANAAN
- BERG
- DONATIE
- FIETS
- FIETSEN
- FINISH
- FRANKRIJK
- GELD
- KANKER
- KLEDING
- LOPEN
- MAARTEN
- PAPENDAL
- RENNEN
- RONDE
- SPONSOR
- START
- TRAINEN



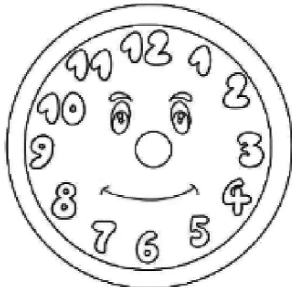
$$1+1=2$$

Teken de wijzer in de klok; daarna mag je de klok kleuren!



De huiswerkbegeleiding start op maandag.

Het is negen uur.



De workshop start op dinsdagochtend om

Kwart over elf.



De Zussendag start op woensdagochtend.

Het is tien uur.



De Koersdag begint op donderdagochtend.

Het is half vijf.



De feestavond start op vrijdagavond.

Het is acht uur.



Ik hoop voor mijn kinderen  
 en de kinderen van mijn kinderen  
 Ik hoop voor mijn liefste  
 en alle liefdes van de wereld van vandaag  
 en van morgen  
 Ik hoop voor mijn vrienden  
 en de vrienden van mijn vrienden  
 en al die vriendinnen  
 die samen vechten, strijden zij aan zij  
 Hoop geeft vleugels, hoop geeft kracht  
 Een nieuwe morgen na een veel te lange nacht  
 Hoop geeft angst een hart, een leeuwenhart  
 Hoop geeft de angst een leeuwenhart

Ik hoop op die gedachte, die alles zal veranderen  
 Dat wonder waar we op wachten  
 Stap voor stap komt het dichterbij  
 Hoop doet leven, hoop geeft moed  
 Verlicht de weg hoe je verder moet  
 Hoop geeft angst een hart, een leeuwenhart  
 Ik hoop voor al die namen die in onze harten leven  
 die ons vragen ... samen alles te blijven geven  
 Hoop geeft het eind een nieuw begin  
 Hoop tegen niet weten in

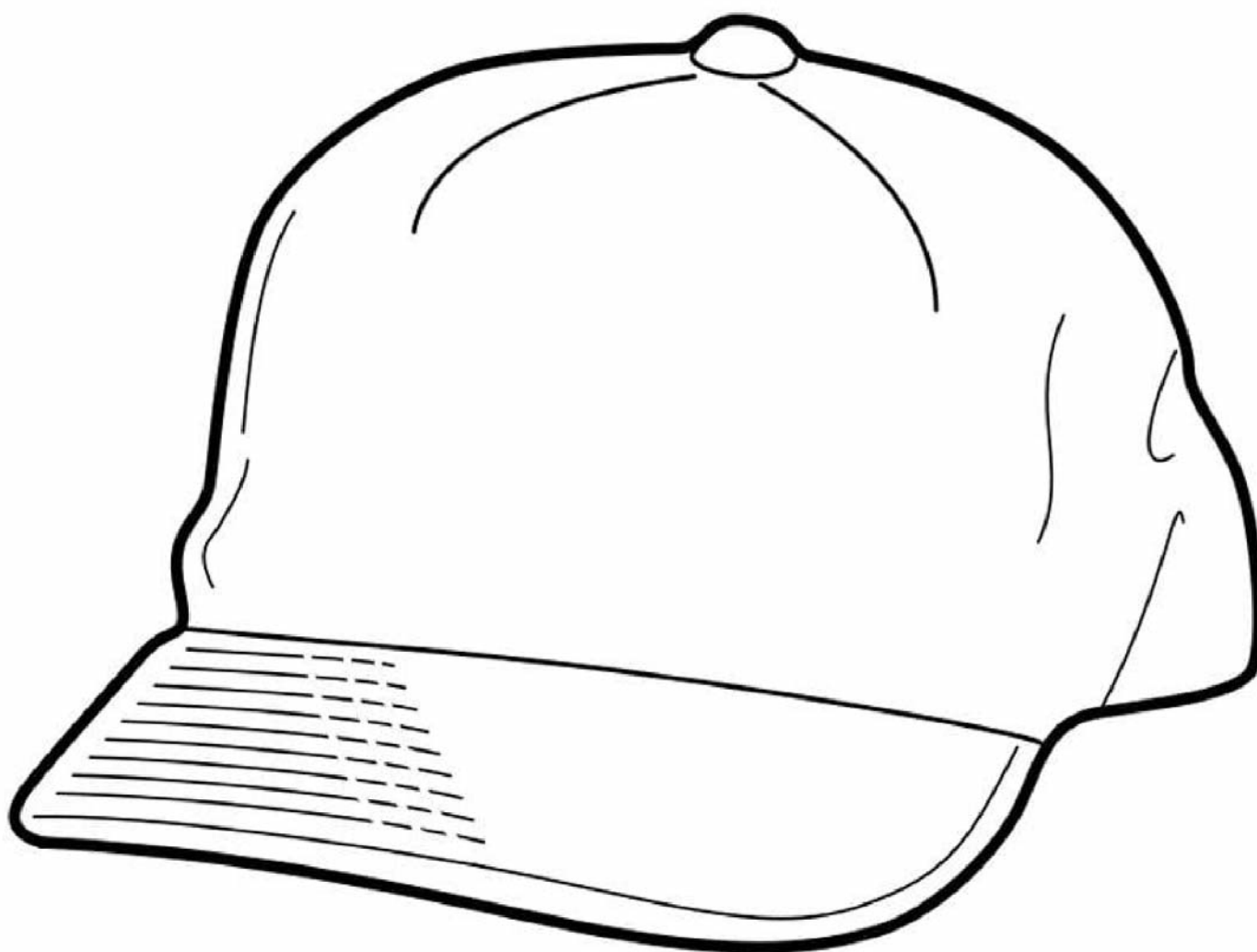
Hoop geeft toekomst, hoop maakt vrij  
 Hoop geeft rede, de twijfel voorbij  
 Hoop geeft angst een hart, een leeuwenhart  
 Hoop geeft de angst een leeuwenhart  
 Ik hoop voor mijn kinderen  
 en de kinderen van mijn kinderen  
 Ik hoop voor mijn liefste  
 en alle liefdes van de wereld van vandaag  
 en van morgen



Foto: Roland Willems



Alpe d'HuZes kent vele, vele teams die allemaal ook hun eigen kleding hebben.  
Kun jij voor een team een mooie pet ontwerpen?





### Wat is er leuker dan een spelletje spelen?

En ja, op de computer is gamen natuurlijk geweldig. Maar ken je nog het ouderwetse kwartetten? Gewoon vier kaarten van een zelfde onderwerp verzamelen. Gewoon met een vriendje spelen en niet achter een scherm zitten. Je hebt het beslist wel eens gedaan: dierenkwartet, sprookjeskwartet en ga zo maar door.

### Heb je er wel eens aan gedacht om zelf een kwartet te maken?

#### En welk onderwerp zou je dan kiezen?

Via de site: <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/64996/kwartetspel-maken-sjabloon/> kun je een (gratis) bestandje downloaden om zelf snel aan de slag te gaan. De redactie heeft het al geprobeerd door een kwartetspel te maken voor Alpe d'Huez (te downloaden via: <https://d21kqprls7cqow.cloudfront.net/10309bfd8c6a9401eff1ea001c4b3af8.pdf>).

En als wij het kunnen, kan jij het ook.

### Succes!

<b>De Alpe d'Huez</b>	<b>De Alpe d'Huez</b>	<b>De Alpe d'Huez</b>	<b>De Alpe d'Huez</b>
Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports	Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports	Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports	Tour de France 14 kilometer Kerk Palais des Sports
<b>Bochten</b>	<b>Bochten</b>	<b>Bochten</b>	<b>Bochten</b>
Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)	Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)	Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)	Bas Mulder-bocht (0) Steven Rooks-bocht (9) Peter Winnen-bocht (13) Joop Zoetemelk-bocht (16)



$1+1=2$

Zoek de 10 verschillen



## Kun jij deze woordpuzzel maken?

De woorden staan horizontaal, verticaal en diagonaal. Soms kunnen ze ook kruisen.

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

- AANMOEDIGEN
- BOCHT
- HERDENKEN
- KAARSJE
- SPANDOEK
- TRAINEN
- AFDALEN
- DEELNEMER
- HOOGTE
- KLIMMEN
- START
- TROTS
- ALPE
- FIETS
- INSPANNEN
- LOPEN
- TEAM
- ZES
- BERG
- FINISH
- INZAMELEN
- SAMEN
- TOP



In de Alpen woont de Alpenmarmot, hij is familie van de eekhoorn. Deze marmot kan meer dan 50 centimeter groot worden. Hij woont in diepe hollen onder de grond, hier kan hij zich goed verstoppen. Als je geluk hebt kun je hem op een rustig plekje tegenkomen in de Alpen.

Let dus goed op of je zijn kopje uit de grond ziet steken! De marmot is een knaagdier en eet grassen, zaden, bloemen en wortels. Hij leeft overdag met twee en soms wel twintig soortgenoten bij elkaar. De marmot heeft vijanden, dit zijn onder andere de vos en de steenarend. Bij gevaar laten ze een kort, hard, fluitend geluid horen. (leuk om op internet op te zoeken!). Met dit geluid waarschuwen ze de andere marmotten dat er gevaar dreigt. Snel verstoppen ze zich dan in hun hol.

Als wij in juni in de Alpen zijn, is de marmot gelukkig uit zijn winterslaap. Hij slaapt namelijk de hele koude winter van oktober tot april.

**Zou jij een marmot willen zijn?  
Wat lijkt je leuk of juist niet?**





In ons (onderwijs)land worden we steeds meer geconfronteerd met het feit dat we ons voornamelijk richten op de opbrengsten van rekenen, taal en studievoordigheden. Je zult maar andere kwaliteiten bezitten, zoals heel creatief zijn of houden van de natuur om je heen.

## Dit werkboek richt zich op de theorie van Howard Gardner over meervoudige intelligentie:

- intelligentie is het vermogen om problemen op te lossen of producten te vervaardigen die van belang zijn in een bepaalde cultuur of gemeenschap;
- intelligentie is niet één, niet statisch en kan niet volledig worden vastgesteld door een IQ-test.

## Vertaald naar (passend) onderwijs:

- uitgaan van en een beroep doen op de sterke kanten van een leerling en/of leerkracht;
- vergroten schoolsucces, veranderen van werkvormen; het hóe;
- afstemmen van de intelligentie op het leerprogramma;
- wijzigingen in didactiek, vergroten motivatie door betekenisvolle contexten;
- uitgaan van het zelfsturend vermogen via zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfverantwoordelijkheid.

## Uitleg MI:

Volgens Howard Gardner is intelligentie de bekwaamheid om te leren, om problemen op te lossen. Dat kan op diverse manieren en komt voornamelijk voor uit ieders eigen voorkeur om tot leren te komen. Men kan dus op diverse manieren intelligent zijn: het gaat er dus niet om óf je intelligent bent, maar hóe. Gardner beschrijft de volgende vormen van intelligent zijn:

- |   |              |
|---|--------------|
| • logisch/mathematische intelligentie       | (rekenlim)   |
| • verbaal/linguïstische intelligentie       | (taalslim)   |
| • visueel/ruimtelijke intelligentie         | (beeldslim)  |
| • muzikaal/ritmische intelligentie          | (muziekslim) |
| • lichamelijke/kinesthetische intelligentie | (beweegslim) |
| • interpersoonlijke intelligentie           | (mensslim)   |
| • intrapersoonlijke intelligentie           | (zelfslim)   |
| • natuurgerichte intelligentie              | (natuurslim) |

De theorie van Gardner is niet onomstreden. Toch hebben we gemeend om onze werkboeken via diverse leerstijlvoorkeuren samen te stellen. Niet alle oefeningen en opdrachten moeten gemaakt worden. Kinderen mogen hun eigen keuzes maken; doen wat zij leuk vinden om te doen!

Meer weten? Lees dan eens de boeken:

**'Meervoudige intelligentie'** van dr Spencer Kagan en Miguel Kagan, uitgegeven bij Bazalt (Vlissingen, 2000):

- Deel 1: Het complete MI boek
- Deel 2: In de klas: structuren en activiteiten
- Deel 3: Schoolontwikkeling, MI-meting, evaluatie van MI theorie





Bij iedere oefening staan icoontjes die aangeven welke leerstijlvoorkeur/vaardigheden (\*) aan bod is:

	<b>logisch/mathematische intelligentie (rekenlim)</b> probleem oplossen, redeneren, logica, rekenkundige vaardigheden
	<b>verbaal/linguïstische intelligentie (taalslim)</b> luisteren, spreken, lezen, schrijven, coderen en decoderen van taal
	<b>visueel/ruimtelijke intelligentie (beeldslim)</b> richtingsgevoel, architectuur, schilderen, beeldbouwen, inrichten, decoreren
	<b>lichamelijke/kinesthetische intelligentie (beweegslim)</b> dansen, vangen, gooien, springen, hanteren van objecten, bewegen met gratie en precisie
	<b>muzikaal/ritmische intelligentie (muziekslim)</b> componeren, optreden, waarderen en herkennen van muziek
	<b>natuurgerichte intelligentie (natuurslim)</b> 'groene vingers', verzorgen van dieren, onderscheiden, herkennen, categoriseren, analyseren, verzamelen
	<b>intrapersoonlijke intelligentie (zelfslim)</b> zelfkennis, realistische zelfbeeld, evaluatie, zelfsturend, zichzelf onder controle
	<b>interpersoonlijke intelligentie (mensslim)</b> accurate sociale kaart, empathie, organiseren en leiden van groepen, aangaan relatie met anderen, conflicten oplossen, bereiken overeenstemming, goed teamlid

(\*) Bron: Meervoudige intelligentie, deel 1, dr. Spencer Kagan & Miguel Kagan

Redactie : Anita Clewits en Roland Willems  
Vormgeving : Truus Janssen (Grafimedia)

1ste versie, Mei 2023

Voor meer informatie:

Team Educatie  
p/a Dorpstraat 19  
6176AA Spaubeek  
06-48258151

Mailadres: [team.educatie@alpedhuzes.nl](mailto:team.educatie@alpedhuzes.nl)

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063744228011>

Andere producten en voorbeelden van Team Educatie zijn te vinden op:  
<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/2023--team-educatie>



**Volg ons ook op**

The banner features the Alpe d'HuZes Team Educatie logo on the left. In the center, there are two social media icons: Facebook and Instagram. Below each icon is a QR code with the text 'SCAN ME' underneath it.