



De blauwe lelie



Corona special

Een laatste keer...

Stilletjes aan is iedereen zich terug aan het aanpassen aan het leven na de exit uit de lockdown. Een leven dat er nog steeds anders uitziet dan voorheen. Media spreken over 'het post-corona-tijdperk' of 'het nieuwe normaal'.

Welzijnsvereniging De Blauwe Lelie is gewend om kinderopvang te voorzien. Dit was zo voor, tijdens en nu ook na de coronapieak. En toch is het ook ons als kinderopvang nog steeds wennen aan deze periode. Ouders met mondklappers, bubbels, social distancing tussen collega's in de eetruimte... Ook wij zijn steeds zoekende naar het nieuwe normaal.

Het nieuwe normaal willen we verwelkomen door een laatste corona special aan te bieden. Een editie waarbij we inzoomen op de zomervakantie, op wat we hebben geleerd uit de voorbije periode en op de toekomst van het post-corona-tijdperk.

Blijf gezond, wees veilig en geniet van het leven!

PS: alle praktische informatie omtrent organisatie, veiligheidsmaatregelen en compensatie in de opvang, ontvangen jullie in aparte communicatie.

#samentegencorona

IN DIT NUMMER

Welkom in het nieuwe normaal	2
Hoe is de opvang nu georganiseerd?.....	2
Opvang voor alle kinderen.	2
Samen de vakantie tegemoet gaan	3
Ons eigen land verkennen	3
Hoe houden we ons allen gezond	4
Tips voor gezond leven in tijden van corona	4
Wat hebben we geleerd uit de lockdown.....	5
Levenslessen uit de lockdown	5



Opvang voor alle kinderen

De opvang is opnieuw beschikbaar voor alle kinderen. De heropstart is goed verlopen en kinderen zijn heel blij om terug in de opvang te zijn. Ouders merken dat hun kinderen veel indrukken moeten verwerken. Geef jezelf en je kinderen rust om weer in een nieuw ritme te komen. Wat kan helpen?

Praat erover maar geef ook aandacht voor de leuke dingen. Vriendjes weer zien, leuke dingen doen in de opvang, de kinderbegeleiders terug zien, heel veel buiten spelen.

Aandacht voor hygiëne: extra handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog, speelgoed wordt extra schoongemaakt. Besteed hier ook thuis extra aandacht aan. Op deze manier komen de kinderen in het ritme en vinden ze het normaal.

Maak je je zorgen om de gezondheid van je kind? Ben je bang dat je kind in de kwetsbare groep valt en vind je het daardoor spannend om terug naar de opvang te gaan? Bespreek deze zorg met je huisarts.

Welkom in het nieuwe normaal!

‘Het nieuwe normaal’, ‘een comfortmasker’, ‘social distancing’, ‘contactbubbels’... is dit allemaal zo nieuw? Spraken we voor maart niet gewoon over een lapje stof, handgel en de nodige afstand? Is het nieuwe normaal dan zo anders dan voorheen? Of kunnen we zeggen dat we nu gewoon meer kansen benutten die reeds aanwezig waren voor de coronacrisis?

Misschien heb je tijdens de coronacrisis voor het eerst kunnen telewerken. Je kon de pendeltijd uitsparen, je kon op je gemakje ontbijten, je was zelf thuis om een postpakketje te ontvangen, je kon ongestoord werken, je kon misschien zelfs wat flexibel zijn bij het indelen van je werkdag.

Ook kinderen hebben een ander ritme gevonden, leerkrachten konden persoonlijke op-

drachten op maat uitwerken voor leerlingen. Grootouders leerden dan weer van hun (klein)kinderen over het gebruik van sociale media!

In de buurt werden allerlei acties op poten gezet om op een veilige manier contact te houden met elkaar. Misschien heb je zelfs nieuwe burens leren kennen tijdens de berenjacht!

En ook de politiek werkte samen om de crisis te verslaan en de bevolking tijdig van informatie te voorzien.

Sommige zaken was van móeten de voorbije periode. Zou het niet leuk zijn om vanaf nu deze zaken gewoon te mógen? Om in het post-corona-tijdperk een evenwicht te vinden van hoe wat was voor en tijdens de crisis?

Wij zijn overtuigd van wel!

Hoe is de opvang nu georganiseerd?

Wat is er anders dan voorheen :

We willen graag nog eens benadrukken dat we ons nog steeds in een exit fase bevinden. Dat we blijvend moeten aandacht hebben voor afstand en hygiëne:

- We hebben blijvende aandacht voor hygiëne en handen wassen , veiligheids- en beschermingsmaatregelen, mondkmaskers, gebruik van ontsmettingsgel in de opvang, zowel voor ouders als medewerkers.
- Activiteiten in het kader van ouderparticipatie mogen nog niet doorgaan tot na de zomervakantie.
- Zieke kinderen en zieke begeleiders horen niet thuis in de opvang .
- Brengen en ophalen van het kind, doe je nog steeds alleen.
- Rondleidingen voor nieuwe gezinnen en wenmomenten kunnen enkel op afspraak.
- Wat als er opnieuw een virale dreiging is? We zijn voorbereid!

Samen de vakantie tegemoet gaan

De zomervakantie staat voor de deur. Een periode waar we met z'n allen naar uit kijken. Tijd om samen te genieten. Het jaarlijks 'groot verlof' valt misschien in het water en het wordt voor sommige gezinnen een ganse uitdaging om in de zomervakantie het echte vakantiegevoel te beleven.

Hoe breng je nu best de tijd samen door in eigen land?

- Zoek de vakantieplanning die het beste past bij jouw gezin.
- Niet elk moment hoeft ingevuld te worden. Eens gezellig 'niets doen', 'niets moeten' mag zeker een plaatsje krijgen in de planning.
- Leuke vakantie staat niet gelijk aan dure activiteiten. (zie tips voor leuke vakantieactiviteiten)
- Wanneer jouw kind nood heeft aan structuur kan het wat onrust ervaren omdat de vaste structuur door de vakantie is weggefallen. Ga samen op zoek hoe je ook in de vakantie wat structuur kan brengen. Overloop bijvoorbeeld 's avonds hoe de volgende dag zal verlopen.
- In de vakantie gaat het er al wat lossier aan toe. Regels die doorheen het jaar gelden worden in de vakantie misschien wat los gelaten. Bv. tijdens het schooljaar mag de tablet 's ochtends niet gebruikt worden. Tijdens de vakantie mag de tablet gebruikt worden indien de kinderen wakker zijn maar, na het ontbijt verdwijnt de tablet in de kast en is het tijd om buiten te spelen.
- Een middagdutje? Tuurlijk kan dit. In Spanje houden ze ook een siësta. Las een gezamenlijk middagdutje in. Op die manier kan er wat langer genoten worden van de zomeravonden.

Enkele tips voor een eenvoudige supervakantie:

- Wat extra oprechte aandacht en ruimte om zichzelf te zijn, daar genieten kinderen het meeste van.
- Het is niet altijd rozengeur en maneschijn. Het even niet meer weten hoe en wat, het gevoel dat je de kinderen achter het behang zou plakken door hun gezeur... Dit gevoel is heel normaal en hoort ook bij de vakantie.
- Loopt iets niet zoals gepland? Dan is dit 'ok'. Focus op het positieve en relatieve. Zing dan samen meer eens 'Let it go'.
- Samen herinneringen maken doe je door samen te genieten, tijd voor elkaar te maken. vergeet ok niet om 'eigen tijd' in te lassen.

Ons eigen land verkennen

Hieronder vind je een aantal links om vakantie te houden in eigen land.

- <https://www.fietsroute.org/Fietsroutes-Kinderen.php>
- <https://www.uitmetvlieg.be/uittip/9-x-wandelen-met-de-buggy>
- <https://www.wandelroutes.org/kindvriendelijke-wandelroutes>
- <https://www.uitinvlaanderen.be/tip/de-leukste-openluchtzwembaden>
- <https://www.blabloom.com/nl/blog/algemeen/picknicken-met-de-kinderen-met-deze-10-tips-wordt-het-een-succes/340/>
- <https://www.mamaliefde.nl/spelen-in-de-zandbak-spelletjes-zand/>

Activiteiten

- Vul een mand met lekkers, neem een deken en ga voor een gezellige picknick. Je krijgt instant een vakantiegevoel.
- Slecht weer? Maak samen popcorn, installeer jullie in de zetel met een dekentje en maak er een leuke filmnamiddag van!
- Sla de tent op in de tuin. Haal de zaklamp boven, blaas de luchtmatras op en installeer jullie met z'n allen in de tent. Of er veel geslapen zal worden kunnen we niet garanderen maar het wordt wel een onvergetelijke ervaring. Camping 'Jardin' kan geopend worden.
- 'Uit met vlieg' geeft 20 tips om van thuisblijven een feest te maken.
<https://www.uitmetvlieg.be/uittip/20-tips-om-van-thuisblijven-een-feest-te-maken>



[Tips voor gezond leven in tijden van corona:](#)

- Blijf in beweging
- Eet én drink gezond
- Doe een Netflix-workout: na het bingewatchen tijd voor actie.
<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen>
- Zorg voor voldoende slaap
- Doe ontspanningsoefeningen



Hoe houden we ons allen gezond?

De voorbije maanden is ons leven serieus overhoop gehaald door het coronavirus. Gevoelens zoals boosheid, verdriet, angst, verwardheid zijn ons allemaal gepasseerd. Hoe het virus zal evolueren en welke impact dit nog zal hebben is moeilijk te voorspellen en hebben we niet in de hand. Wat hebben we wel in de hand is zorg dragen voor onszelf. Je kan je druk maken in wat we allemaal niet meer mogen en kunnen maar je kan de medaille ook omdraaien en kijken naar wat wel nog mogelijk is.

Enkele tips die daarbij kunnen helpen.

Tip 1: Wees niet te streng voor jezelf! Lukt er eens iets niet dan is dat ok.

Tip 2: Blijf niet bij de pakken zitten. Zet in op actie. Zorg voor voldoende beweging en gezond eten en voldoende rust. Zoek dingen die het best bij jou en of je gezin aansluiten. Ga ook op zoek wat jou helpt wanneer het even moeilijker gaat.

Tip 3: Hou afstand maar blijf sociaal verbonden. Verbondenheid is heel belangrijk en in deze ongewone situatie misschien net iets meer.

Tip 4: Blijf positief denken. Verspil geen energie in zaken waar je geen vat op hebt en toch niet kan veranderen. Geniet van kleine gelukjes. Leg de focus op het positieve. En vergeet niet te lachen!!

Tip 5: Zet je in voor anderen. Heb je tijd over of wil je iets doen voor anderen? Er zijn tal van initiatieven waar je vrijwillig je diensten kan aanbieden. Je dankbaarheid tonen zorgt voor positieve vibes in je relaties. Voel je jou soms alleen? Durf hulp te vragen—je staat er niet alleen voor!

Tip 6: Bouw rust in voor je geest. Piekermomentjes zijn ok, zorg alleen dat ze niet te lang duren. Duw de piekergedachten niet weg. Geef er even aandacht aan maar zorg vooral dat er tijd is voor rust in je hoofd! Zoek wat voor jou kan helpen om je hoofd te legen. Maak hier tijd voor. Vijf minuten per dag is al voldoende.

<https://www.zorg-en-gezondheid.be/6-tips-om-je-mentale-gezondheid-op-peil-te-houden>

Wat hebben we geleerd uit de lockdown

Voor de lockdown zag ons leven er vaak heel hectisch uit. Heel veel in-den moeten gebeuren en de werkdruk is hoog. Met de lockdown viel er voor velen een aantal zaken weg waardoor er meer vrije tijd was. Denk maar aan het drukke verkeer 's morgens al dan niet met files.

Het gezinsleven werd heel belangrijk. Samen dingen doen en samen met het gezin genieten van kleine dingen. Sommige ouders werken lange uren en hebben vaak verplichtingen buitenshuis.

Misschien heb je ook nieuwe gewoonte gecreëerd die je wilt behouden. Denk bijvoorbeeld aan het gezelschapspelletje die iedere avond werd gespeeld, een vast moment waarop een verhaaltje werd gelezen, samen met de kinderen naar een tv programma kijken, een wandeling maken met de kinderen met aandacht voor de natuur.



Hoe weinig we nodig hebben - of liever, hoeveel we hebben.

Levenslessen uit de lockdown

Vooral genieten van de kleine dingen. Genieten van de zon op je gezicht, een lang telefoontje, een babbel op 1.5 meter afstand met een wandelaar, je kinderen zien spelen en nieuwe stappen zien maken in hun ontwikkeling. Of gewoon genieten van een sneetje geroosterd brood met echte boter en een stuk kaas. Beseffen we wel wat we hebben ... en hoe weinig we nodig hebben.

Dit sommigen onder jullie starten met activiteiten die ze nog nooit eerder deden. Bv.: het starten met een moestuin, breien, knutselen met de kinderen, foto's bekijken en fotoboeken maken.... Vergeet niet om deze verder te zetten.

Balans tussen werk en privé is belangrijker dan we ons realiseren. Er is niets mis met graag en enthousiast werken. Je job geeft ergens zin in/aan je leven. Het geeft ook een veilige routine. Maar de coronatijd leert ook dat er meer moet zijn dan werken. Tijd maken voor de mensen om je heen is ook belangrijk. Zoek naar een evenwicht tussen je fysieke en mentale gezondheid.

We hebben ervaren hoe belangrijk de waarde van menselijk contact is. WhatsApp-videochats en messenger-aperos met de vrienden.

Leuk, tof, en beten dan niets. We leerden aan de grootouders hoe ze moesten skypen of sociale media gebruiken. Op deze manier hadden de kleinkinderen en grootouders ook contact met elkaar. Toch leerden we tijdens de lockdown de waarde appreciëren van echte ontmoetingen. Bij elkaar zitten, een glaasje klinken, een hapje eten, bijkletsen, ...

Ook de natuur herleefde tijdens de lockdown. We zien terug de toppen van de Himalaya, vissen zwemmen in de kanalen in Venetië, Brugge, ook de luchtkwaliteit is beter. Door de Corona-stilte hoor ik precies meer vogels fluiten. De lockdown zorgt voor een kleine adempauze voor het milieu, voor de klimaatopwarming, voor de luchtverontreiniging. Het zal moeilijk zijn om dit vol te houden als we allemaal terugkeren naar het normale dagelijkse leven. Het wordt een kunst om hier blijvend bewust van te zijn.

Het is raar maar aan velen van ons geeft corona een kans om te vertragen. Om andere prioriteiten te stellen. Geef terug tijd aan de dingen die jij belangrijk vind. Doe de dingen die je altijd al wilde doen en geef dit ook mee aan jullie kinderen.



VRAGEN CORONA

Stuur je vragen over het coronavirus naar: info-coronavirus@healt.fgov.be

BRONNEN

- Groei mee
- Uit met vlieg
- Zorg- en gezondheid
- Fifty-licious

REDACTIE

Het pedagogisch team van De
Blauwe Lelie

Bedankt!

In onze laatste editie richten we graag een woordje van dank naar:

- Onze kinderbegeleiders en onthaalouders! Zij hebben zich ongelooflijk flexibel op moeten stellen, week na week andere regels moeten volgen, extra opdrachten volbracht en zichzelf blijven geven in de job in een periode waar niets meer zeker was. Telkens hadden zij maar één doel voor ogen: het welzijn van jouw kind bevorderen.
- Onze logistiek medewerkers die op aangepaste tijdstippen ervoor zorgden dat de volgende dag de opvang weer kon doorgaan en alle hygiënemaatregelen strikt opvolgen.
- Onze administratief medewerkers om alle communicatie tijdig en verzorgd aan ouders te bezorgen en alle extra administratieve taken rond compensatie, briefwisseling, bezettingsschema's nauwkeurig op te volgen.
- Onze directeurs, stafmedewerkers en teambegeleiders om tijdens deze periode tot late uurtjes alle informatie te verzamelen en te verwerken en alles in gereedheid te brengen voor de opvang van de volgende dag!
- Onze ouders die zich heel begripvol en ondersteunend hebben opgesteld!

Wij zijn heel trots als pedagogisch team om deel uit te maken van dit mooie geheel! Merci!