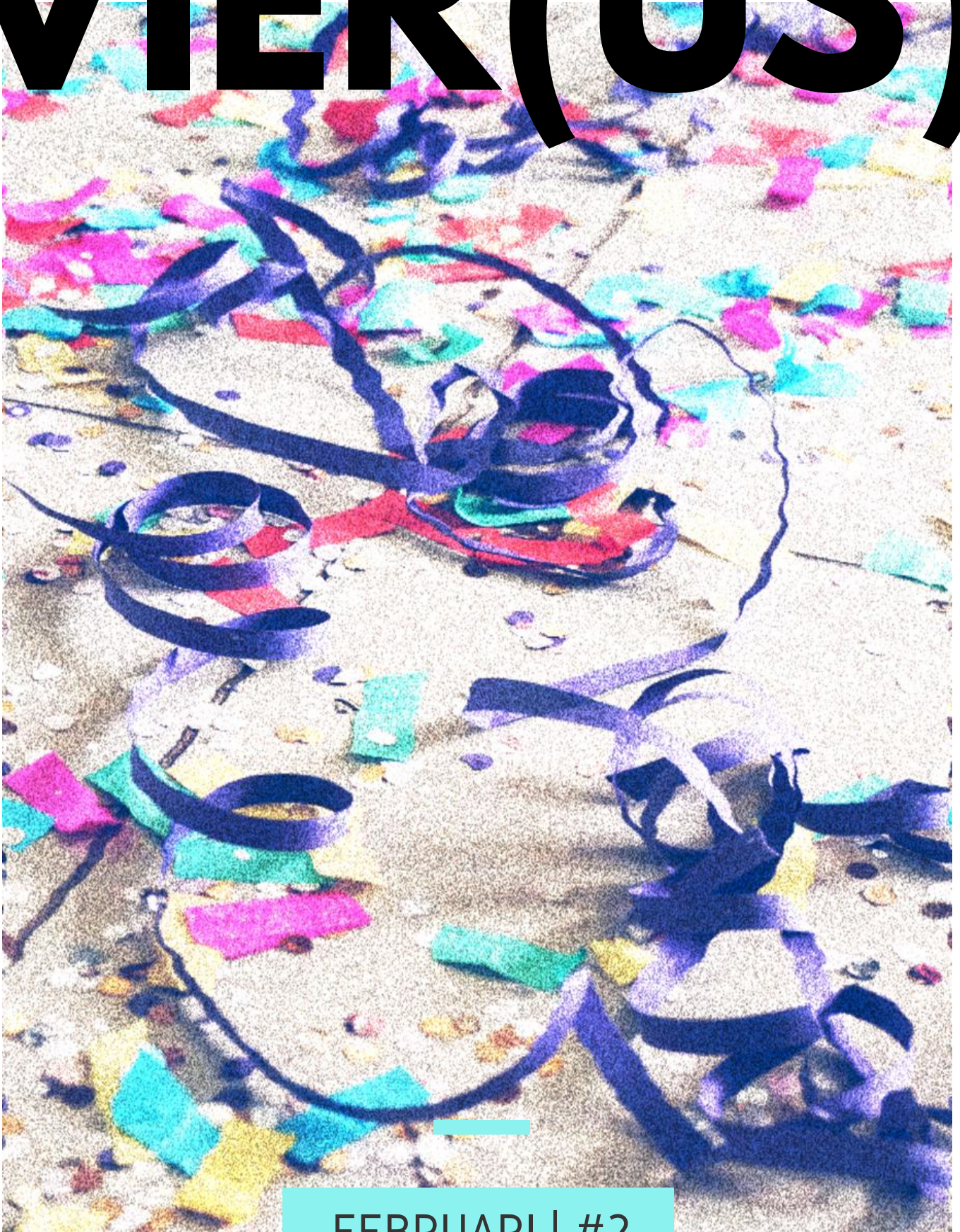


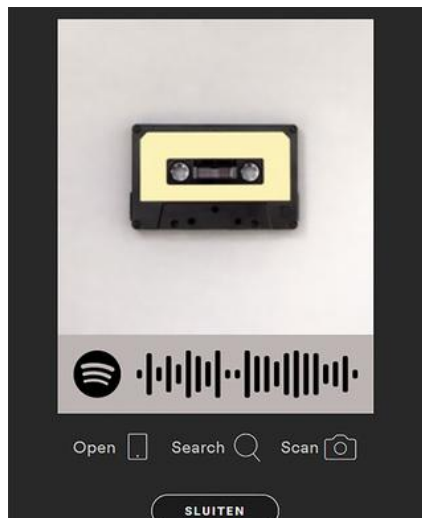
EEN MAGAZINE VOL TIPS VOOR DE  
CARNAVALSVAKANTIE/LOCKDOWN

# VIER (US)



FEBRUARI | #2

EEN INITIATIEF VAN DE LEERLINGENRAAD VAN DE WERE DI IN SAMENWERKING  
MET HET JONGERENWERK CORDAAD WELZIJN EN SPORTIEF VALKENSWAARD



Klik er in het magazine flink op los. Bijna overal wordt je direct NAAR de juiste site doorverwezen

04	To Do in de vakantie
08	Ingezonden brieven
12	Hoe haal je het beste uit online les
14	Mental Health
17	Feel good Music
20	Quizen voor Roemenië
25	Centrum Jeugd en Gezin
26	12 coronaproof dates
28	Valentijnskaartjes
34	Recept Kapsalon gezond
35	Prijspuzzel
37	Netflix kijktips



# VOORWOORD

Welkom in de tweede editie Vier(us), een magazine met allerlei leuke ideeën en activiteiten, waardoor jij je niet hoeft te vervelen tijdens de voorjaarsvakantie. Dit magazine is speciaal voor jongeren gemaakt door de jongerenwerkers van Cordaad Welzijn, in samenwerking met de Leerlingenraad van de Were Di.

Ondertussen is corona bijna een jaar in ons land. Een lang jaar met veel, helaas noodzakelijke, maatregelen. We hoopten allemaal dat de kerstvakantie de enige vakantie in lockdown zou zijn, maar nu Corona ook allerlei carnavalsactiviteiten onmogelijk maakt, willen we jullie met dit tweede magazine opnieuw een steuntje in de rug geven.

Ondanks alles zijn er namelijk ook nu nog genoeg leuke dingen te doen. Veilig thuis, of met anderen maar op afstand. Bak iets lekkers, kijk een goede film of ga de natuur in. Er zijn genoeg mogelijkheden. We hopen dat je al bladerend door dit magazine op ideeën komt.

Veel plezier deze vakantie!

de leerlingenraad

# TO DO

**IN DE VAKANTIE**

Zeker checken

## Striepersgatse Carnavalsquiz

**13 FEBRUARI**

Valkenswaardse quiz.  
Super tof om mee te doen.  
[Schrijf je in door hier te klikken](#)

**GROOT STRIPERSGATSE CARNAVALSQUIZ**

13-02-2021

INSCHRIJVEN?

#DSN573 #PMS194

@cv\_vijf\_vur\_halluf\_elluf

**DE GROTE ONLINE TV SHOW**

INTERACTIEF

PRESENTATIE DOOR:  
CARMEN VAN HOUT-ROEST | MAAIKE D'HAENS  
PIETER VAN DEN BROEK | JOOST VAN BREDA

**14 FEBRUARI 2021**  
ONLINE SPELSHOW. GROOT BERGEIJK

SPELKAARTEN ZIJN TE KOOP VIA  
[DEGROTEONLINETVSHOW.NL](http://DEGROTEONLINETVSHOW.NL)

DOWNLOAD DE APP EN SPEEL MEE!

voor als je in  
Bergeijk woont

## DE GROTE ONLINE TV SHOW

**14 FEBRUARI**  
[kaarten te koop door hier te klikken](#)

# TO DO

**IN DE VAKANTIE** en daarna!



GRATIS

## Karnaval festival

13 +14 FEBRUARI,  
Online hardstyle  
karnavalsfeest!

Zeker checken

## De Grote Carnavalsshow

14 FEBRUARI  
Niet helemaal gratis dit  
festival, maar beloofd  
zeker een feestje te  
worden.



Lockdown  
entertainment

## U-NIGHT

Met gamewedstrijden,  
online chatten met de  
politie, maar ook met DJ  
workshops van diverse  
bekende DJ's.



# TO DO

**IN DE VAKANTIE** en daarna!



goed bezig!!!

## Afval prikken

Ben je het 'doelloos' rondwandelen een beetje beu? Pak een grijper of prikker en help de natuur een handje

Download de app

## OMMETJE

Ommetje is een app van de hersenstichting.

Je kunt samen met anderen een team vormen en leuke uitdagingen aangaan



Ommetje



### Wandelroute

Malpievennenroute (6,9 km)

64 - 63 - 66 - 7 - 67 - 5 - 68 - 8 - 63 - 64 - 67



### Fietsroute

De Malpie en de Groote Heide (28,5 km)

2 - 62 - 63 - 19 - 210 - 211 - 36 - 66 - 64 - 63 - 55 - 96 - 2



mooiste stukje natuur

## DE MALPIE

Klik en je hebt een super mooie wandelroute van zo'n 7 km te pakken of een fietsroute van 28,5 km

# TO DO

**IN DE VAKANTIE** en daarna!

Gratis en in je eigen tijd

## 160 cursussen

Ben je lid van de bibliotheek, dan kun je uit ruim 160 cursussen kiezen om jezelf te blijven ontwikkelen.



de Bibliotheek  
De Kempen

**WIE IS DE SIGAAR**

Ben jij zo iemand die niet stil kan zitten. Verveel jij je ook deze dagen? Doe dan mee met onze "WIE IS DE SIGAAR" speurtocht.

**Doe mee & WIN 30,20 of 10 euro.**

WALKENS  
WAARD

CORDAAD WELZIJN  
VALKENSWAARD

VANAF 15 FEBRUARI

## WIE IS DE SIGAAR

Volg de aanwijzingen op de sociale media van het jongerenwerk in Valkenswaard.

De aanwijzingen leiden je naar locaties in Valkenswaard, waar je hints kunt vinden die je helpen om uiteindelijk 'De Sigaar' te vinden. Hoor jij bij de eersten die een foto van zichzelf sturen met 'De Sigaar', dan win je een toffe prijs.

*\*\*Door een foto te sturen naar het Jongerenwerk ga je ermee akkoord dat het Jongerenwerk deze plaatst op hun sociale media.*



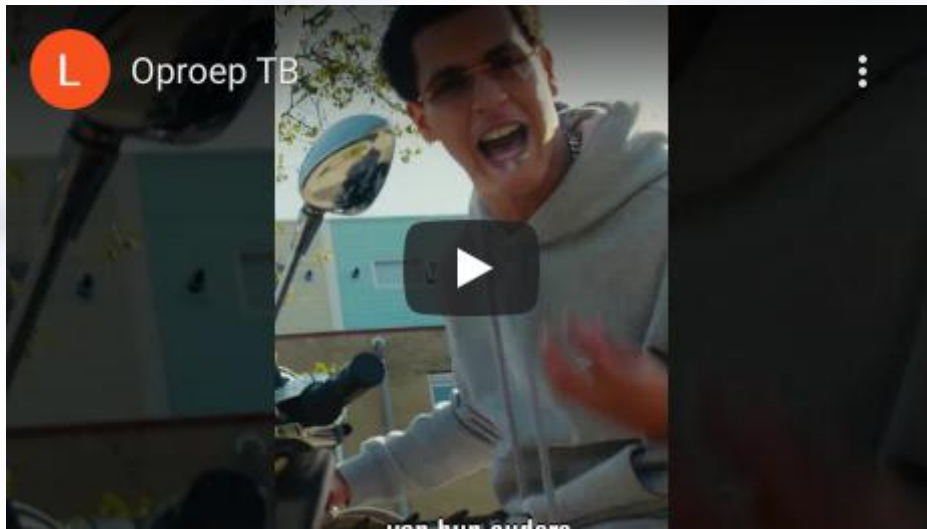
[jongerenwerk.valkenswaard](https://www.instagram.com/jongerenwerk.valkenswaard)



[jongerenwerk Valkenswaard](https://www.facebook.com/jongerenwerkValkenswaard)

# TO DO

**IN DE VAKANTIE** en daarna!



Altijd al mee willen doen  
aan een TV programma?  
*DIT IS JE KANS*

**BNN is op zoek naar  
deelnemers voor:  
TEENAGE BOSS**

[meer info via het  
jongerenwerk](#)

DOMMELEN

## NIE NORMAAL SJOW

De #Nienormaal2021 Sjow, georganiseerd door échte carnavalsvierders uit Brouwersgat. Een online show, compleet met live muziek, bingo quiz en een speciaal gastoptreden.



Meld je aan voor de  
**Brouwersgatse Quiz**  
en doe mee op  
zaterdag 13 maart!

Stuur een mail met je naam, adres,  
telefoonnummer en het aantal personen  
(van 13 jaar en ouder) naar:

**brouwersgatsequiz@outlook.com**

Aanmelden kan per huishouden. Afhankelijk van de  
maatregelen die gelden op 13 maart worden teams gevormd of  
speel je met jouw huishouden vanuit huis.  
Kinderen onder 13 jaar hoeven niet te worden aangemeld.

Dommelen viert

## Carnaval

van 13 t/m 16 februari

Kun wandeling maken langs  
de route van de  
Brouwersgatse optocht. Ga op  
zoek naar letters die samen  
een oplossing vormen.

Startpunt: Roothans  
IJzerwaren,  
Bergstraat 28



# TO DO

**IN DE VAKANTIE** en daarna!



## **WC rollen Workout**

*Kun jij Jongleren met wc-rollen? Of een toren bouwen met je voeten, terwijl je met je billen op de grond zit? Bekijk dit filmpje vol wc-papier challenges maar eens goed en probeer zoveel mogelijk uitdagingen zelf ook te doen. Heb je vandaag gelijk een goede work-out te pakken.*

## **Shuffle tutorial**

Hoe goed zijn jouw dansmoves? Kunnen ze wel een kleine update gebruiken? Met deze tutorial leer jij in een paar stappen de Shuffle. Een coole dansmove waarmee je zeker indruk maakt op je grote broer of je beste vriendin. Doe je mee?



## **Urban home run:**

Maak door de woonkamer, op zolder of in de tuin een leuk parcours. Gewoon met de spullen en attributen die je in huis hebt. Kruip onder de salontafel door, sprint van de voordeur naar de achterdeur, maak een koprol over het vloerkleed. Alles kan. Maar daag jezelf vooral goed uit.

Supp(ort)groep voor jongeren  
van 14 t/m 18 jaar

# SUPP.CLUB

**Zit je niet lekker in je vel?**

**Weet je niet goed hoe om te gaan met een lastige situatie? Wil je gewoon je verhaal eens kwijt?**

**Je bent echt niet enige!**

Samen met andere jongeren en het jongerenwerk van Cordaad Welzijn gaan we op zoek naar wat jij nodig hebt, passend en in jouw tempo!

**'HÉ, HOE GAAT HET EIGENLIJK MET JOU?'**

*Elke woensdagavond van 19.00-20.30 uur @de Hofnar.*

*Voor vragen kun je altijd bellen, appen of DM ons op [insta jongerenwerk.valkenswaard](https://www.instagram.com/jongerenwerk.valkenswaard)*

*(je kunt altijd aansluiten om eens te proberen)*



**COR  
DAAD**  
Welzijn

## Jongerenwerk Valkenswaard

Hofnar 16 | 06 19 373 370 | [olgavanlierop@cordaadwelzijn.nl](mailto:olgavanlierop@cordaadwelzijn.nl)

# MAAK ZELF EEN MINIBIEB

---

Je ziet ze steeds meer in Valkenswaard. En ze zijn een groot succes.

## Minibiebs!

Kleine kastjes waar je boeken inzet voor iedereen die graag wil lezen maar geen geld heeft om een boek te kopen. Je kunt een boek lenen of ruilen. En dat gebeurt volop. Zeker nu is het fantastisch dat mensen elkaar op deze manier helpen.

## Doe je mee?

Timmer kastje in elkaar en zet het in de straat/ in je tuin zodat mensen vanaf de straat boeken kunnen ruilen.

[Klik op onderstaande foto voor een werkbeschrijving.](#)



[check www.minibieb.nl](http://www.minibieb.nl) voor meer info

# Online School



## Hoe haal je het beste uit de online les!

.....

### 1. Ongeruimde leerplek

Zoek in huis een plek waar je je goed kunt concentreren. Laat geen papieren rondslingeren en zorg dat er weinig afleiding is. Leg het lesmateriaal en notitieboekje alvast klaar. Zet een plantje neer, foto van je vriendje/vriendinnetje, zorg voor een goede stoel, pak alvast wat eten en drinken, doe het raam open of zet juist de verwarming aan. Maak er een fijne werkplek van die jou helpt om de focus erbij te houden.

### 2. Check 100x of je microfoon écht uit staat

Bij de meeste scholen zijn de spelregels zo dat de docent te zien en te horen is en de leerlingen moeten inbellen en vervolgens hun microfoon en camera uitzetten om chaos te voorkomen. VERGEET DIT NIET! Je bent niet de eerste leerling die appjes van vrienden krijgt met lach-emoji's omdat je meezingt met je achtergrondmuziek terwijl je niet doorhebt dat je microfoon nog aan staat en de hele klas in de stream kan mee genieten. Ook is het awkward als jij een zak chips leeg eet en de docent na drie minuten vraagt wie zijn microfoon is vergeten uit te zetten en of diegene misschien wat chips zou willen uitdelen. Niet vergeten dus!

### 3. Kom op tijd

Zonder schoolbel is het oprecht best lastig om elke keer op tijd in te bellen in je volgende les. De regels op veel scholen zijn best hard, als je niet (op tijd) inbelt, word je gewoon afwezig gemeld. Zet je wekker op je telefoon een paar minuten voordat je online les begint, dan kan je tussendoor lekker wat anders doen, zonder steeds naar de klok te moeten kijken en kom je niet te laat!

### 4. Stel vragen

Niet iedereen vindt de stof even makkelijk. ook niet iedereen praat even makkelijk tijdens het volgen van een online les. Het kan voor sommigen super awkward zijn om een vraag te stellen. Er is nog altijd de chat. Stel je vraag eventueel daarin. Meestal zijn er wel afspraken gemaakt door de docent over dit soort zaken.

### 5. Benut je tijd zinnig

Kan jij een beetje multitasken? Ideaal, want niemand ziet of hoort wat jij doet terwijl de docent praat in de livestream. Je kunt in de tussentijd je kamer opruimen, huiswerk maken, je agenda bijwerken, buikspieroefeningen doen, alles is mogelijk. Blijf wel opletten want er zijn docenten die opeens

## Hoe haal je het beste uit de online les!

.....

persoonlijk vragen stellen, als je dan niet reageert ben je de sjaak en heb je voor jezelf bewezen dat je toch niet zo heel goed kunt multitasken. En als het een vak is waar je moeite mee hebt, snap je zelf ook wel dat je je beter kunt focussen op één ding.

### 6. Vaste tijden studeren

Zorg voor vaste momenten dat je gaat studeren of de les voorbereiden. Natuurlijk begrijpen we dat werk en privé gewoon doorgaan en dat vaste tijden daarom lastig te plannen zijn. Maar als je elke dag of om de paar dagen een moment prikt om naar de lesstof te kijken, geeft het naast afleiding, ook de rust bij het volgen van de online lessen.

### 7. Zorg voor jezelf

Zorg een beetje voor elkaar. Goed voor een ander zorgen, begint bij jezelf. De lesdag is voorbij, ontspan, eet gezond, blijf bewegen. Het is een vermoeiende tijd, wees trots dat je dit allemaal voor elkaar krijgt. Blijf gezond.

[Meer tips om \(mentaal\) gezond te blijven lees je op de volgende pagina's.](#)





# Mental Health

Tijdens de coronacrisis hebben we minder sociaal contact en moeten we meer thuisblijven. Het is dus helemaal niet gek als je daardoor soms wat minder lekker in je vel zit. Uit onderzoek van het Rode Kruis blijkt bijvoorbeeld dat een 20% van de jongeren zich af en toe eenzaam, angstig (45%) of somber (68%) voelt. 73% maak zich bovendien zorgen over de toekomst. Daarom is het belangrijk om je mentale gezondheid in de gaten te houden. Deze tips helpen je hierbij.

## 1. Breng structuur aan in je dag

Als je op zondag tot laat in je bed blijft liggen, gebeurt er de rest van dag ook niet veel meer. Af en toe een dagje luiere is natuurlijk prima, maar let op dat niet elke dag eruit gaat zien als zo'n zondag. Spreek met jezelf een tijd af waarop je opstaat: dit geeft houvast. Ontbijt en kleed je aan zodat je de dag fris en met goede moed begint. Daarnaast kan het helpen om te plannen. Besteed je ochtend bijvoorbeeld aan school of werk, relax een uurtje in de middag en ga daarna verder met een hobby of klusjes. Maak eventueel 's ochtends een lijstje met wat je die dag gedaan wilt hebben en hou je hieraan. Zo hou je overzicht en als je het haalt, geeft dat een goed gevoel.

## 2. Zorg goed voor jezelf

'Goed zorgen voor jezelf' kan voor iedereen iets anders betekenen. Hier zijn een aantal zaken waar je aan kunt denken:

- **Eet gezond**

Het is belangrijk dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Die geven je energie en hierdoor kun je je beter gaan voelen. Laat die zak chips dus even staan en ga lekker kokkerellen met nieuwe, gezonde recepten. Het Voedingscentrum geeft handige tips om gezonder te eten. Vergeet daarnaast niet om genoeg water te drinken. Minimaal 1,5 liter per dag doet je meer dan goed.

- **Zorg voor genoeg beweging**

Beweging helpt om je niet alleen fysiek, maar ook mentaal goed te voelen. Voor sommige sporten gelden momenteel restricties, maar gelukkig kun je via YouTube veel kanalen vinden die je helpen om thuis te sporten. Kom in beweging in jouw eigen huiskamer met behulp van experts of loop een rondje in het park om de hoek.

- **Doseer hoeveel nieuws je volgt**

Beperk de tijd die je dagelijks besteedt aan nieuws en zoeken naar informatie.

'HELEMAAL  
KLAAR MET  
DIE CORONA'

# Mental Health

Kies één of twee langere momenten op een dag om jezelf te informeren in plaats van je brein constant bloot te stellen aan coronaberichten. Als je naar informatie op zoek gaat, raadpleeg dan betrouwbare bronnen zoals het RIVM of het Rode Kruis.

- **Sta stil bij de kleine dingen en wees trots op jezelf**

De coronacrisis is voor niemand makkelijk en je mag best trots zijn dat je jezelf er zo doorheen sleept. Let verder goed op je mentale gezondheid en sta elke dag even stil bij hoe je je voelt. Daarbij kan dit psychologische trucje helpen: noem drie dingen die positief waren aan de dag. Dit kunnen kleine dingen zijn, zoals een mooie zonsondergang of dat je je to-do-lijstje hebt afgewerkt. Nog steeds somber? Overweeg ook eens om je te verdiepen in mindfulness. Er zijn talloze handige apps die je daarbij kunnen helpen.

### 3. Leer iets nieuws of vind een nieuwe hobby

Heb je ooit meer tijd gehad voor nieuwe dingen dan op dit moment? Alleen maar thuis zijn lijkt op het eerste gezicht misschien saai, maar het biedt ook kansen. Ga aan de slag met je dromen. Ga bij jezelf na wat je altijd al hebt willen doen, maar waar je nooit eerder tijd voor had. Misschien wilde je een nieuw recept uit proberen, een boek schrijven of een taal leren. Voor bijna elke activiteit is er wel een online variant te vinden. Zoek nieuwe activiteiten waar je blij van wordt.

### 4. Blijf in contact met anderen

Dat we elkaar minder zien, betekent niet dat we geen contact met elkaar kunnen zoeken. Vind je het moeilijk om contact te onderhouden met anderen zonder elkaar te fysiek te zien? Overweeg eens deze opties:– Plan vaste (online) belmomenten met je begeleider, familie of vrienden.– Doe samen een online activiteit. Denk bijvoorbeeld aan een pubquiz, speel samen een online game of ga samen online koken: maak hetzelfde gerecht terwijl je videobelt.– Stuur kaartjes naar mensen die belangrijk voor je zijn. Zo geef je hen en jezelf een fijn gevoel. Maak er meteen een creatieve activiteit van: maak je kaart zo persoonlijk en mooi mogelijk en in de brievenbus ermee!

### 5. Praat over je gevoelens

Vind je het moeilijk om over je gevoel te praten? Weet dat je niet alleen bent met dit probleem. Als je jouw vrienden of familie hierover benadert, vinden zij dit meestal helemaal niet raar. En misschien ontdek je wel dat zij dezelfde zorgen hebben als jij. Wil je liever praten met iemand buiten je eigen kring? Op school is er vaak een vertrouwenspersoon met wie je kunt praten. Vind je dat moeilijk? Je kunt ook altijd contact zoeken met een [jongerenwerker in jouw gemeente](#) of met het [Centrum Jeugd en Gezin](#).



## WEBSITES

Er zijn behoorlijk wat websites te vinden die je kunnen helpen. Deze bieden soms ook wel gratis online cursussen:

- [www.snelbeterinjevel.nl](http://www.snelbeterinjevel.nl) Er zijn hier korte online trainingen te volgen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten.
- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) Hier zijn tips, oefeningen, trainingen, ervaringen te vinden. Ook kun je met professionals contact leggen.
- [mindyoung.nl](http://mindyoung.nl) ook op insta te volgen. Veel filmpjes over jong zijn en mentale /psychische klachten. Taboes worden bespreekbaar gemaakt.
- [Grow it app](#), meldt jezelf aan en doe mee. Speel met de app en krijg een steuntje in de rug. Opgroeien is niet altijd makkelijk.
- [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl) Super veel tips, oefeningen, tests en hulp zijn hier te vinden.

# Leuke weetjes

Als er 1 negatief woord tegen je gezegd wordt, moeten er 9 positieve woorden tegenover staan om dit weer goed te maken.

Als je heel erg moet lachen, maken je hersenen een stofje aan. Dat stofje heet endorfine. Endorfine geeft een geluksgevoel en het stilt je pijn. Een geluksstofje dus!

Als je vriendelijk glimlacht naar mensen die je op straat tegenkomt, zul je merken dat veel mensen deze lach beantwoorden en terug lachen! Wat je uitstraalt, krijg je terug

Mensen die veel lachen hebben een beter immuunsysteem dan mensen die weinig lachen. Door te lachen worden er extra witte bloedcellen aangemaakt. Deze witte bloedcellen ruimen virussen op, zo ben je beter bestand tegen infecties.

Je wordt knapper door te lachen. Door veel te lachen train je je spieren in je gezicht. Bovendien straalt je meer wanneer je een glimlach op je gezicht hebt. Dit maakt je aantrekkelijker en zal je meer zelfvertrouwen geven.

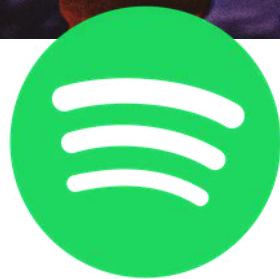
KINDEREN LACHEN GEMIDDELD 300 TOT 400 KEER PER DAG. VOLWASSENEN MAAR 10 TOT 15 KEER PER DAG!

HOEVEEL LACH JIJ???





# ***Feel good music***

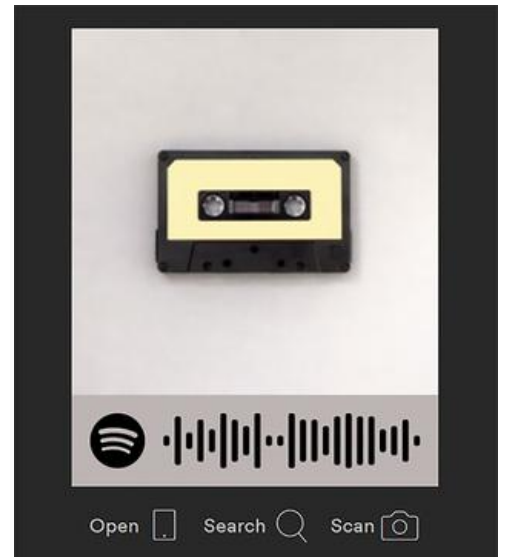


# Spotify®

Muziek! Iedereen luistert wel eens muziek en je merkt waarschijnlijk ook dat je van sommige nummers 'iets' met je doet. Het ene nummer roept herinneringen op, van het andere wordt je verdrietig en er zijn nummers waar je heel vrolijk van wordt.

Uit onderzoek is gebleken dat het luisteren van muziek goed is voor onze hersenen. Je beide hersenhelften werken net wat lekkerder samen bij het luisteren van muziek

Uit onderzoek is gebleken dat het luisteren van muziek goed is voor onze hersenen. Je beide hersenhelften werken net wat lekkerder samen bij het luisteren van muziek. Zelfs al voordat jij je ervan bewust bent dat je muziek hoort. Muziek zorgt er ook voor dat je je empathischer gaat gedragen. Je wordt gelukkiger van muziek. Dat komt omdat je hersenen het geluksstofje 'dopamine' aanmaakt terwijl je naar je favoriete muziek luistert. Mooi toch? Heb jij ook een favoriet nummer waar jij vrolijk/blij/gelukkig van wordt? Deel hem met ons!



**Deel jouw favoriete nummer met ons en zie ook de favoriete nummers van je 'schoolgenoten'.** Open Spotify, klik op 'Search' en je ziet een camera staan. Scan bovenstaande code en je komt vanzelf in de :


**'Were Di Feel Good Playlist'.**

# Heb je al eens gedacht aan vrijwilligerswerk?




**Begeleiding/training  
G-voetbalteam  
SV Valkenswaard  
(V2381)**

Het begeleidingsteam van het G-team van SV Valkenswaard zoekt versterking. De 17 tot 18 spelers met beperking, fysiek en/of psychisch, variëren in leeftijd van 17 tot 55 jaar. Voetbalprof hoeft niet. Wel moet je affiniteit hebben met de doelgroep.



**Wordt jij mijn buddy?  
(V2380)**

Hallo, ik ben Mats. Ik ben 8 jaar en woon met mijn ouders, zus, zusje en hond in Bergeijk. Ik speel graag met Gravitax (soort knikkerbaan), kijk filmpjes op YouTube en vind het soms leuk om een gezelschapsspelletje te doen. Eerder ben ik onderzocht op Autisme, maar toen was ik te jong om de diagnose te krijgen. Wel heb ik de kenmerken ervan. Dit betekent voor mij dat ik communiceren met anderen en het begrijpen van emoties van anderen moeilijk vind. Hier zou ik graag in willen leren zodat ik me beter kan redden in de maatschappij.



**Wil jij mij helpen bij mijn  
scooterbijbewijs? (V2347)**

Mijn wens is om mijn scooterbijbewijs te behalen. Wil jij mij daarbij helpen? Mijn naam is Binkie en ik ben 16 jaar. Ik leer moeilijker dan anderen, waardoor de praktijk meer mijn ding is. Op dit moment heb ik alleen een fiets, maar ik zou enorm graag mijn scooterbijbewijs willen halen. Ik kan mezelf omschrijven als een lieve, verlegen, sportieve jongen die graag spelen op de computer speelt. Sociaal contact aangaan vind ik lastig. Wil jij mij helpen of kennis met mij maken?



**Vrijwilliger dierenverzorging  
Kinderboerderij De Kleine  
Meer (V2330)**

We zijn per direct op zoek naar mensen met een passie voor dieren en die wat uurtjes over hebben, ervaring is hierbij niet vereist. Je dag begint doordeweeks om 8:45, je komt binnen, neemt een kop koffie of thee en gaat je omkleden. Je gaat aan de slag met het buiten zetten van de dieren, het schoonmaken van verblijven en het verversen van eten en drinken. Er is vaak ook wat tijd over om lekker even te knuffelen met de dieren. Als alles gereed is gaan we omkleden en gaan we rond 12:00 huiswaarts.



**Heb je al eens gedacht aan vrijwilligerswerk? Misschien is het wel net iets wat je zoekt. Bijvoorbeeld als je andere mensen wilt leren kennen. Of als je je talent wil inzetten voor een ander.**

**Of omdat je iets wil leren wat je nog niet kunt. Hier vind je zomaar wat voorbeelden van vrijwilligerswerk in Valkenswaard.**

**Langdurig of tijdelijk. Door de week of in het weekend. Iedere week of soms. Er is heel veel mogelijk. Wil je weten wat er nog meer te vinden is? Kijk op [www.goedbezigvalkenswaard.nu](http://www.goedbezigvalkenswaard.nu), like onze insta-pagina [@vrijwilligerswerk\\_valkenswaard](https://www.instagram.com/vrijwilligerswerk_valkenswaard) of app naar 06-10208470!**



**mensen  
maken**  
Valkenswaard  
► Goed bezig  


WORD JE OOK HELEMAAL GEK THUIS?  
LUKT HET NIET MET SCHOOL?  
EN WIL JE ER GEWOON FF UIT?

# KOM BIJ ONS WERKEN AAN JE SCHOOLWERK!

**APP/BEL BRITT: 06-51642336**  
**OF DM @JONGERENWERK.VALKENSWAARD**

Wij zorgen voor een rustige plek  
Ook ruimte om te chillen tussendoor

@Hofnar 16, Valkenswaard

**COR  
DAAD**  
Welzijn

## Quizen voor Roemenië!

Wij van het Roemeniëproject van SG Were Di doen dit jaar weer volop ons best om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor Roemenië. Ondanks dat we dit jaar geen grote fysieke activiteiten kunnen organiseren, hebben wij toch iets heel leuks in elkaar gezet;

### WE GAAN QUIZZEN!!

Een online quiz via Zoom waar iedereen aan mee kan doen! En het wordt niet zomaar een quiz, maar een hele originele, spannende quiz met spelrondes zoals je die niet eerder hebt gezien!

Een echte 'once in a lifetime experience' dus! Het allerleukste is daarbij nog, dat iedereen mee kan doen! Dus je kan iedereen uitnodigen, ongeacht de woonplaats, om een sterk team mee te vormen.

LET OP: Een kleine tip, het is wel zo handig als er minstens één iemand uit het team uit (de omgeving van) Valkenswaard komt. De quiz zal plaatsvinden op **22 april 2021** in de avond. Hierbij wordt elk team op een ander tijdstip ingebeld voor verschillende spelrondes. Hopelijk zien we jullie allemaal tijdens de quiz op 22 april. Wij hebben er in ieder geval al heel veel zin in!

Groetjes!

Namens de Roemeniëgroep  
van SG Were Di

**voor inschrijving**



*Volledige opbrengst gaat natuurlijk naar Roemenië!*



Wil je jouw talenten ontdekken en ontwikkelen?



Heb je toffe ideeën?



En wil je je inzetten voor de maatschappij?

# DENK EN DOE MEE MET DE MDT PROJECTEN VAN HET JONGERENWERK



Krijg tot max. €200,- om je idee tot leven te brengen. Het verschilt per project hoeveel dit zal zijn



App Britt voor meer info 06-51642336



Check onze insta: [jongerenwerk.valkenswaard](https://www.instagram.com/jongerenwerk.valkenswaard)

## KLASSENSTRIJD.

Samen met je klasgenoten ga je strijden tegen de andere klassen binnen hetzelfde leerjaar. Hierbij verzamel je samen met je klasgenoten zo veel mogelijk kilometers door te wandelen, hard te lopen of te fietsen in één week.

## WAT IS DE BEDOELING?

Het is de bedoeling dat jij samen met je klasgenoten zo veel mogelijk kilometers bij elkaar haalt. Dit doe je door een bepaalde afstand te wandelen, hard te lopen of te fietsen. Er is een week de tijd om zo veel mogelijk kilometers af te leggen, aan het einde van de week wordt gekeken hoeveel jullie in totaal met jullie klas hebben behaald. Het totaal aantal kilometers wordt gedeeld door het aantal leerlingen in de betreffende klas. Het gemiddelde dat hier uit komt, is de eindscore. Zo blijft het voor iedereen eerlijk.

**De klassenstrijd zal starten op Maandag 22 februari 08:00 en beëindigd worden op Zondag 28 februari 21:00.**

## HOE LEG JE JE KILOMETERS VAST?

Er gaat gewerkt worden met de app Strava. Wanneer je een activiteit start (en je de app toestemming hebt gegeven) houdt Strava je route, tijd, tempo en afstand bij. Door de activiteit op te slaan blijft deze in je activiteitengeschiedenis staan en worden de gegevens in je profiel verwerkt. Ook kun je andere toestellen / apps zoals een sporthorloge van Garmin of Polar koppelen aan de Strava app. Strava houdt dan de gegevens die je horloge verzamelt tijdens een activiteit bij.

## HOE WETEN WIJ HOEVEEL KILOMETER JULLIE HEBBEN AFGELEGD?

Iedere klas krijgt een link doorgestuurd, deze link verwijst je naar een Strava Club voor jouw klas. Een Strava Club is een kleine groep die bijhoudt hoeveel kilometer alle leden van de club op welke manier hebben afgelegd, bijvoorbeeld door te wandelen of fietsen. De club zal voor triathlons zijn, dit geeft jullie de mogelijkheid om zowel wandel-, hardloop- en fietsactiviteiten aan de club toe te voegen. Wanneer je een activiteit afrond en opslaat voegt Strava deze automatisch toe aan de club.

## WAT MOETEN JULLIE DOEN? (IN HET KORT)

1. Je krijgt een link doorgestuurd van je mentor.
2. Klik op de doorgestuurde link, deze verwijst je naar de Club voor jouw klas.
3. Klik op "Lid worden van Club" om deel te nemen aan de Club.
4. Heb je nog geen account? Maak deze dan volledig gratis aan!
5. DOWNLOAD DE STRAVA APP OP JE MOBIELE TELEFOON.
6. Start een wandel-, hardloop- of fietsactiviteit en start met het verzamelen van kilometers!



Nadat je op de link hebt geklikt kom je op een pagina. Scroll omlaag op deze pagina totdat je hetzelfde ziet als op de bovenstaande afbeelding. Klik vervolgens op 'Lid worden van Club'.



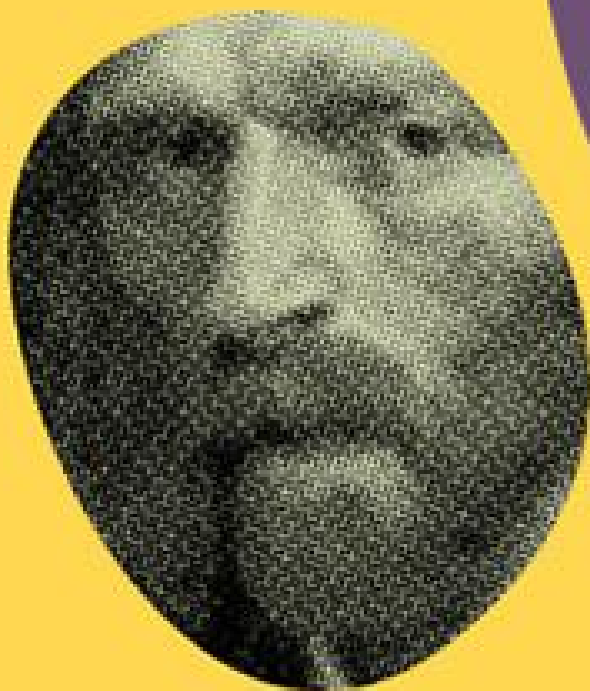
Je komt vervolgens op deze pagina. Doorloop de stappen die Strava je laat maken om succesvol een account aan te maken en lid te worden van de Club. Heb je al een account? Dan hoeft je alleen maar in te loggen!



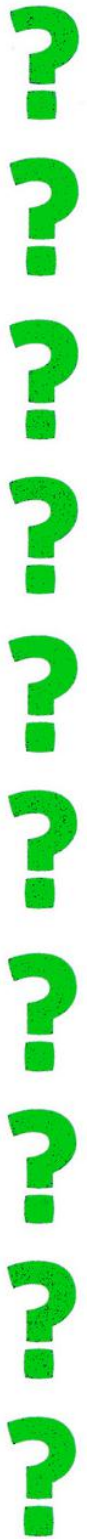
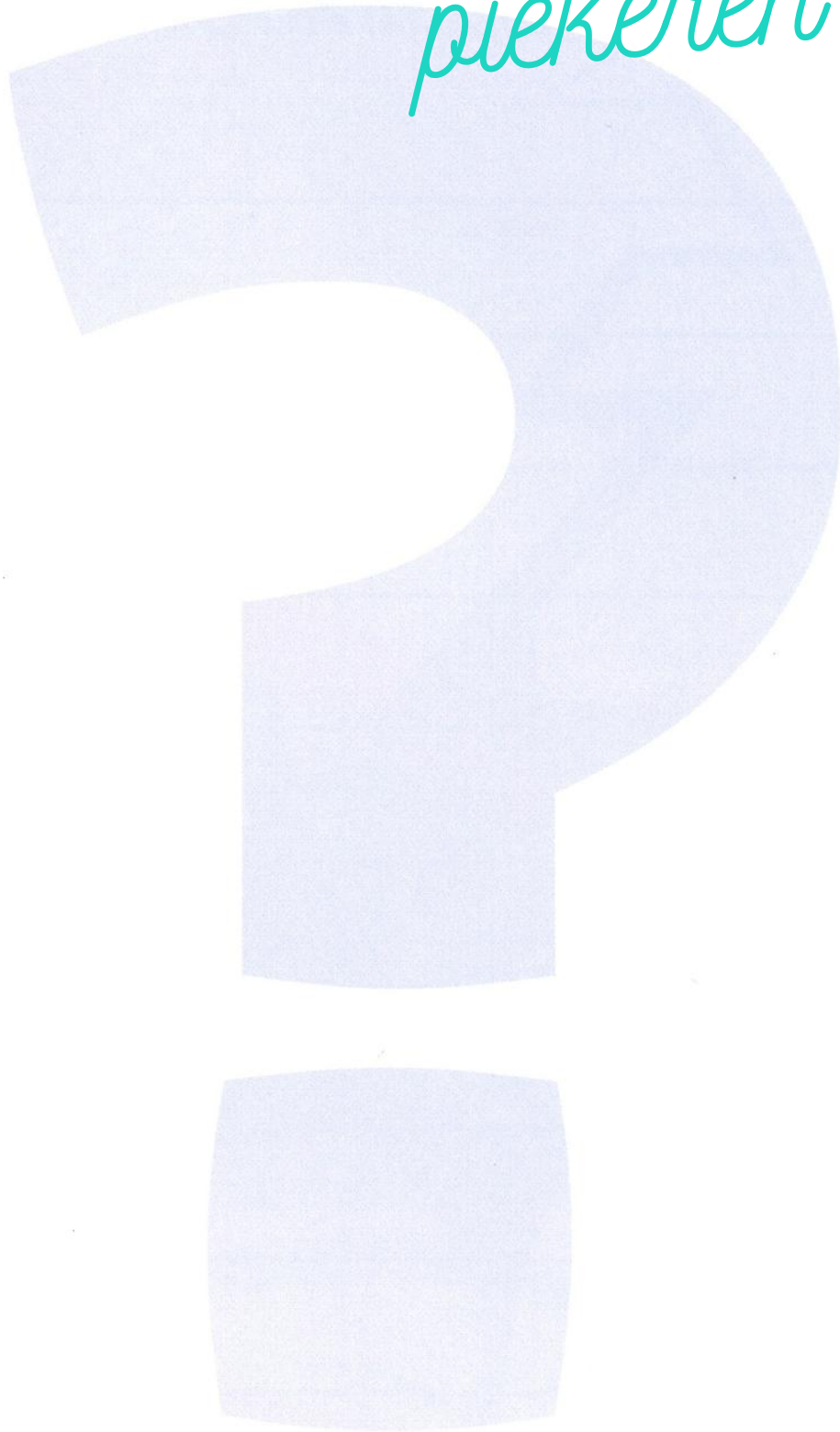
**Elke klas die bij elk leerjaar het hoogst behaalde gemiddelde kilometers heeft, wint een prijs. Daarnaast ook de klas die over alle leerjaren het hoogste aantal gemiddelde kilometers heeft. Tot slot, de leerling die, individueel, het hoogste aantal kilometers heeft gewandeld, gefietst en hardgelopen.**

I AM ALWAYS  
DOING WHAT  
I CAN'T DO  
SO I MAY  
LEARN  
HOW TO DO IT.

VINCENT VAN GOGH



# VRAGEN piekeren



Soms kun je vragen hebben over wat er  
allemaal gebeurt in de wereld.

Schrijf deze vragen hierboven op.

Kijk eens naar je vragen.

Ken jij iemand die er antwoord op kan geven?

Stel je vraag en ga erover in gesprek.





# centrum voor jeugd en gezin

Valkenswaard

***Iedereen heeft wel eens een baaldag of zit even niet lekker in zijn of haar vel. Zeker in de puberteit is dit heel normaal en hoort dit erbij. Maar soms komen die baaldagen vaak voor en zit je een langere tijd niet lekker in je vel. Ongeveer 5% van de kinderen/jongeren heeft psychische problemen waarvoor professionele hulp nodig is.***

**Het Centrum voor Jeugd en Gezin** is een plek waar opvoeders, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over opvoeden en groeien. Dit zijn vragen over allerlei verschillende onderwerpen, dus ook psychische klachten.

Denk aan: help ik zit niet lekker in mijn vel, help ik voel me onzeker, help er is thuis veel ruzie.

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is er voor alle vragen, hoe klein, onschuldig of ingewikkeld ook. Het Centrum voor Jeugd en Gezin biedt gratis informatie en advies, steun en begeleiding, specialistische hulp en coördinatie van zorg.

## **Het Centrum voor Jeugd en Gezin richt zich op:**

- (aanstaande) ouders en verzorgers van kinderen- Kinderen en jeugd in de leeftijd van 0 tot 18 jaar
- Professionals die met kinderen/ jeugdigen en hun ouders werken
- Vrijwilligers die met kinderen/ jeugdigen werken (sport en vrije tijd)

## **De diensten van het Centrum voor Jeugd en Gezin zijn gericht op:**

- Het bieden van een platform voor alle vragen op gebied van opvoed- en opgroeiondersteuning.
- Het bieden van laagdrempelig advies en ondersteuning- Het in beeld brengen van jeugdigen en gezinnen met risico's en problemen.
- Meedenken en het bieden van een luisterend oor.
- Het tijdig bieden van hulp om het ontstaan van (escalatie van) problemen te vermijden.
- Het voorzien in effectieve coördinatie van zorg volgens het beleidsprincipe één gezin, één plan.

**Je kan het Centrum voor Jeugd en Gezin bereiken via het nummer (040) 208 3444 op:  
Maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00 uur en vrijdag van 09.00 tot 12.30 uur  
Of via de mail: [cjg@valkenswaard.nl](mailto:cjg@valkenswaard.nl)**



# Valentijn tip

## 12 coronaproof dates

*Daten is sowieso al niet makkelijk en de coronacrisis heeft het voor jong én oud alleen maar moeilijker gemaakt. Nu maakt het feit dat je maar één knuffelcontact mag hebben het in deze barkoude tijden ook niet simpel, want zo is alles wat je binnen kan doen uitgesloten. Gelukkig zijn we creatief genoeg en bedachten we enkele ideeën zodat je coronaproof op date kan gaan met iemand die jouw knuffelcontact (nog) niet is.*

### 1. Ga wandelen.

Het wandelen komt je ondertussen misschien de oren uit, maar het blijft een van de veiligste bezigheden die je momenteel kan doen. Heb je ondertussen je lokale bos of je buurt al helemaal gezien? Maak het iets spannender en maak er een spelletje van door bijvoorbeeld als eerste een element te moeten spotten en zo punten te scoren. Als je er nog een prijs aan vasthangt, maak je het nog een tikkeltje leuker.

### 2. Houd een picknick buiten.

Deze tip kan natuurlijk alleen maar gezellig worden gemaakt als het buiten niet regent. Kies dus een droge winterdag uit en trek naar de kust, een park, jullie tuin/terras of gelijk welke outdoor place waar jullie voldoende afstand kunnen houden. Trek dikke truien, thermisch ondergoed, sokken... aan, neem een dekentje (of tien) mee, vul een picknickmand met veel lekkers en bereid jullie voor op een gezellige namiddag in de buitenlucht.

### 3. Speel een spelletje via Zoom.

Vinden jullie het te koud om de hele dag buiten te vertoeven of wonen jullie niet bij elkaar in de buurt? Dan is er nog altijd Zoom! Er zijn heel wat spelletjes die jullie tijdens het videobellen kunnen spelen.

### 4. Houd een pittig vragenuurtje.

Willen jullie elkaar door en door leren kennen? Houd dan tijdens jullie wandeling of Zoom-sessie een pittig vragenuurtje waarin jullie zoveel mogelijk over elkaar proberen te weten te komen. Geen idee waar je moet beginnen? Deze 21 vragen kan je stellen aan je crush om hem/haar/hen te leren kennen.

### 5. Leer samen een TikTok-dansje.

Nog een leuke bezigheid, en een waar je het gegarandeerd warm van krijgt als je buiten in de kou staat te springen? TikTok-dansjes leren! Zo is het ijs meteen gebroken en kunnen jullie jullie skills showen. Vinden jullie het te vroeg om de video's effectief te posten? Dan kunnen jullie ze altijd in concepten bewaren voor later.

### 6. Houd een fotoshoot.

Zijn jullie allebei wel bezig met Instagram? Of willen jullie gewoon eens lekker gek doen? Houd dan op de wandeltocht af en toe halt om foto's van elkaar te nemen.

### 7. Kijk samen een film/serie via Teleparty.

Een avondje Netflix zit er voorlopig niet in met iemand die niet je knuffelcontact is of tot je gezin behoort. Of wel? Met de extensie Teleparty kunnen jullie samen op afstand Netflix kijken.

### 8. Kook samen vanop afstand.

Nog iets wat jullie kunnen doen vanop afstand? Samen koken! Ja hoor, prik een datum en uur, kies een recept uit, haal allebei de ingrediënten in huis en installeer jullie met de laptop in de keuken voor een sessie Zoom-koken. Zo merken jullie meteen ook wie een echte keukenprins(es) is en wie er een boeltje van maakt.

### 9. Bestel eten voor een Zoom-diner.

Zijn jullie niet zo handig in de keuken? Dan is eten bestellen een leuke alternatieve date! Maak het nog spannender en kies bijvoorbeeld wat de ander moet bestellen.

# 12 coronaproof dates



## 10. Geef elkaar opdrachten doorheen de week.

Het is misschien niet echt een date, maar het geeft jullie wel de kans om elkaar op een andere manier te leren kennen én het zorgt ervoor dat jullie creatief bezig blijven. Geef elkaar elk om de beurt een opdracht: van je broer/zus laten schrikken tot iets eten / drinken dat de ander heeft gekozen. Zo blijven jullie ook tussen jullie coronaproof dates door in gesprek. Film jezelf natuurlijk ook bij het uitvoeren van de opdrachten, zodat de ander kan meegenieten.

## 11. Maak een playlist voor elkaar.

Iemands muzieksmaak zegt veel over die persoon. Maak daarom allebei een playlist met jullie favoriete liedjes en wissel ze uit. Spreek af om ze elk te beluisteren en spreek dan een moment af om te bellen of te FaceTimen en meer te vertellen over jullie favoriete songs.

## 12. Maak een bucketlist van jullie toekomstige dates.

Merken jullie dat de coronaproof dates heel goed gaan? Maak dan een lijstje van alle dingen die jullie samen willen doen van zodra het kan/mag. Zo hebben jullie beiden iets om naar uit te kijken.

# Wie is jouw Valentijn?

Stuur hem of haar een van de kaartjes van de volgende pagina

CAPTIVATE YOUR FRIENDS  
with OUR WILD + MAGICAL  
VALENTINES!



# OPROEPJES

Lieve jongens en meiden,

Wat zou het mooi zijn wanneer jullie met een kaartje, misschien eentje die zelf geknutseld is, een opkikkertje brengen in het leven van kwetsbare, eenzame ouderen. Deze ouderen hebben het altijd al moeilijk maar door dit coronatijdperk is het nog eenzamer geworden !!



De kaartjes kunnen bij een bepaald punt op Scholengemeenschap Were Di worden ingeleverd. Vanuit 'met je hart' zullen de kaartjes op een afgesproken dag ophalen en verspreiden onder de ouderen.

Bedankt namens,

'met je Hart' en de ouderen



DEEL JE ALLERMOOIESTE OF  
LEUKSTE WINTERFOTO'S MET  
ONS OP ONS INSTA-ACCOUNT!



klik hier  
↖

Ik heb oog voor mijn buren,  
vrienden en familie

JIJ OOK?



# TERUGBLIK

# BRIEVENACTIE

## Jong en oud kunnen veel van elkaar leren

Het idee was briljant door z'n eenvoud. Door corona zijn ouderen soms eenzaam terwijl jongeren zich wel eens vervelen. "Waarom schrijven ze elkaar geen brief?" dachten leerlingen van de leerlingenraad van S.G. Were Di en ouderenorganisaties uit Valkenswaard. En dat gebeurde. De leerlingenraad en de ouderenorganisaties sloegen razendsnel de handen ineen, want de kerstvakantie kwam eraan. En zo ontvingen opeens 35 ouderen een lieve, leuke, hartverwarmende brief van iemand die ze helemaal niet kenden. Iemand die graag een beetje helpt. "Omdat we corona een stuk makkelijker doorkomen als we er voor elkaar zijn", vertellen Lieke en Yannick van de leerlingenraad.

"Ik heb aan dit project meegedaan, omdat ik graag wilde bijdragen aan het ondersteunen van eenzame ouderen in Valkenswaard. Het voelt goed om met zo iets simpels iets moois voor iemand anders te kunnen betekenen", vertelt Yannick. "Ik deed mee omdat ik het een goed initiatief vond", vertelt Lieke. En ik vind het ook leuk om met zo iets eenvoudigs leuke contacten op te kunnen bouwen. Ik denk dat jong en oud veel kunnen leren van elkaar."

Tussen Yannick en zijn 'penpal' zijn al drie brieven heen en weer gegaan. Hij vertelde over zijn school, het gezin waarin hij leeft en zijn studieplannen en hij vindt het leuk om een onbekende op zo'n bijzondere manier te leren kennen. De brief van Lieke is nog onbeantwoord, maar ze is wel heel benieuwd naar het volgende contact. Ze schreef haar brief nog niet zo lang geleden, "dus dat komt nog wel", zegt ze vol vertrouwen. Ondertussen heeft het project nog meer mooie gevolgen gehad. Kids World kinderopvang wilde graag meewerken en heeft bij tien adressen iets leuks afgeleverd. Allemaal hartverwarmende acties in ons mooie Valkenswaard.

I HAVE NO SPECIAL TALENT.  
I AM ONLY **PASSIONATELY**  
**CURIOUS.**

ALBERT EINSTEIN

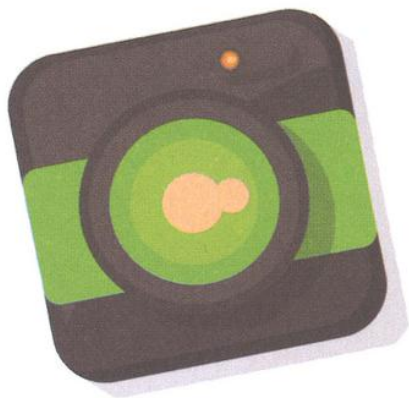




Waar droom jij van als je  
aan de toekomst denkt?







# HOE ZIE JIJ DE KOMENDE 7 JAAR VOOR JE?

(SCHRIJF, TEKEN, PLAK FOTO'S)



# Carnavalsvoer: Kapsalon 'gezond'

4 personen min. oventijd

Prep Time: 30 min. + 50 minuten oventijd

610 kcal.

*Carnaval ziet er dit jaar helaas helemaal anders uit. Vaak heb je na een avond flink carnaval-vieren zin in een lekkere vette hap. Een kapsalon gaat er dan wel in. Maar met deze variant houden we het nog een beetje bewust.*

## INGREDIËNTEN

- 1 kg vastkokende aardappel
- (schoongeboend)
- 4 el (olijf)olie
- 300 g kipdijfilet
- 2½ teen knoflook
- 2 tl Euroma Original spices Jonny Boer
- Al-Andalus
- 1 el mayonaise
- 1 tl sambal oelek
- 170 g Griekse yoghurt (0% vet)
- 100 g kaas jong beleggen 20+
- 200 g snoepgroente tomatenmix
- ½ komkommer
- 75 g vel

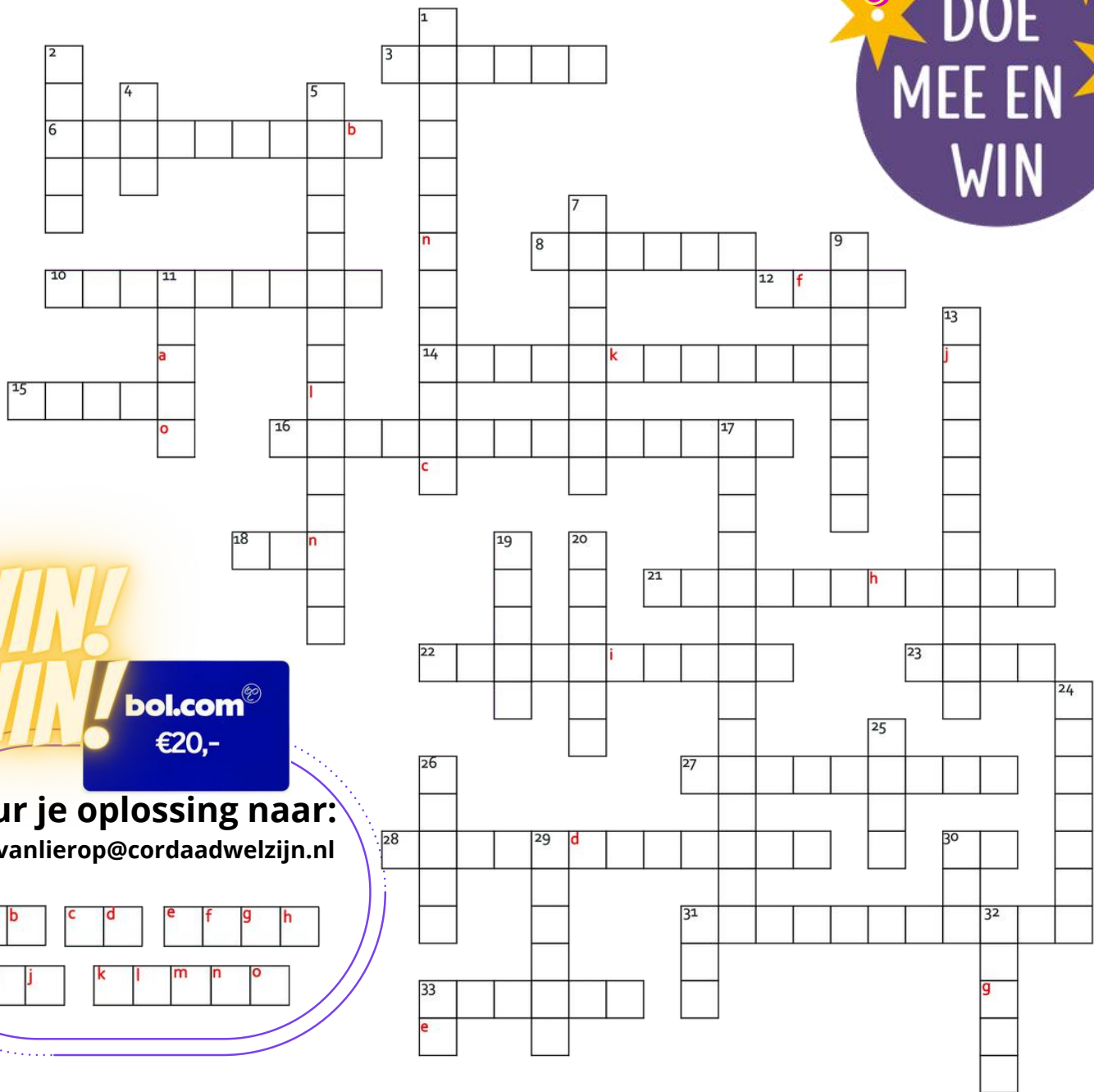
Lekker van Albert Heijn: [www.ah.nl/allerhande](http://www.ah.nl/allerhande)

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd ondertussen de ongeschilde aardappelen in frieten van ca. 1 cm dik. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat, schep om met de helft van de olijfolie en breng op smaak met zout. Rooster in het midden van de oven in 40 min. goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Snijd ondertussen de kip in reepjes van een ½ cm. Snijd 4/5 van de knoflook fijn en meng samen met de alandaluz, de rest van de olie, peper en eventueel zout door de kipreepjes. Laat 10 min. marineren.
3. Snijd ondertussen de rest van de knoflook fijn en meng samen met de mayonaise en sambal door de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kipreepjes in 10 min. op middelhoog vuur gaar. Rasp de kaas. Schep de friet in de ovenschalen om en verdeel de kipreepjes erover. Bestrooi met de kaas en laat 10 min. gratineren in de oven.
4. Halveer ondertussen de tomaatjes. Halveer de komkommer in de lengte. Verwijder met een theelepeltje de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in plakjes. Neem de schalen uit de oven en verdeel de veldsla, tomaatjes en komkommer erover. Besprenkel met de knoflooksaus. Lekker met extra sambal. Lekker met extra sambal.

# PRIJSPUZZEL!

DOE  
MEE EN  
WIN



WIN!  
WIN!

bol.com  
€20,-

stuur je oplossing naar:  
olgavanlierop@cordaadwelzijn.nl

a	b	c	d	e	f	g	h
i	j	k	l	m	n	o	

## Horizontaal

- Deze vis wordt gegeten ter afsluiting van carnaval
- Cryptisch: die geeft het nachtelijk uur aan
- Grappenmaker aan het hof van een vorst
- Ander woord voor buutreednen
- Kleur van de liefde
- Zo heet Valkenswaard met carnaval
- ....zijn rood
- Welzijnsorganisatie in valkenswaard
- Hou van je (afk)
- Groep muzikanten aan de schoonmaak
- Bekend programma over liefde (met knappe barman)
- Symbool van de liefde
- Dit is traditie tijdens carnaval
- Persoonlijke majorettes van de prins
- Sportief Valkenswaard (afk)
- Zo heet Dommelen met carnaval
- Romeinse god van de liefde

## Verticaal

- Dit wordt ook in februari gevierd
- Dit stuur je met valentijnsdag naar geheime liefde
- Laughing out Loud (afk)
- Deze worden veel gegeten met carnaval
- Ander woord voor jeugd
- Meest gespeelde games onder jongeren in 2020
- Hij heeft het gezag tijdens carnaval over het dorp of stad
- Zo wordt het getal 11 ook wel genoemd
- Iemand die werkt voor en met jongeren
- Dit stond volgens André van Duin in ergens in huis
- Ander oord voor schoenen
- Zo heet Borkel en Schaft met carnaval
- Een beetje
- Carnavalskreet
- Natuurgebied in Valkenswaard
- Sowieso (afk)
- Beste vrienden voor altijd (afk)
- Eén van de carnavalskleuren
- Carnavalsvereniging (afk)

# \* Wanna find your soulmate? \*

**Doe mee met  
First Dates Valkenswaard  
Voor 13-16 jaar**



Wanneer en hoe precies  
is afhankelijk van corona.

Maar inschrijven kan zeker al!



**Schrijf jezelf of een vriend/vriendin in!**

**Via: 06 51642336**

**OF  jongerenwerk.valkenswaard**





# Romantische KIJKTIPS

MET OF ZONDER VALENTIJSDATE

## The Perfect Man



### THE PERFECT MAN

1 uur 40 minuten | 2005

Holly moet steeds verhuizen door relatieproblemen van haar moeder en wordt dit zat. Ze wil de perfecte man voor haar moeder zoeken en bedenkt een perfect plan. Maar alles loopt fout als ze de echte perfecte man in beeld komt.



### LETTERS TO JULIET

1 uur 46 minuten | 2010

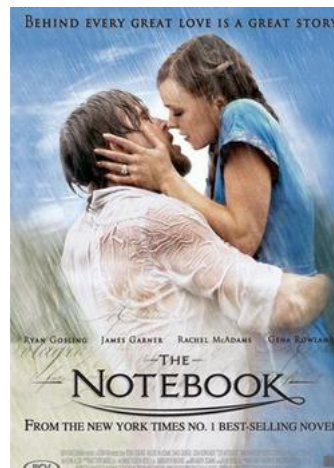
Sophie is op vakantie in het Italiaanse Verona en vindt daar een onbeantwoorde liefdesbrief uit 1951. Ze besluit terug te schrijven. En gaat samen met de brieven-schrijfster op zoek naar haar grote liefde.



### TO ALL THE BOYS I'VE LOVED BEFORE

1 uur 40 minuten | 2018

Wat zou er gebeuren als iedereen op wie je ooit verliefd was, op hetzelfde moment erachter kwam? Als de liefdesbrieven van Lara Jean Song Covey aan alle vijf de jongens op wie ze ooit een oogje had op mysterieuze wijze worden verstuurd, escaleert haar tot dusver denkbeeldige liefdesleven.



### THE NOTEBOOK

2 uur 03 minuten | 2004

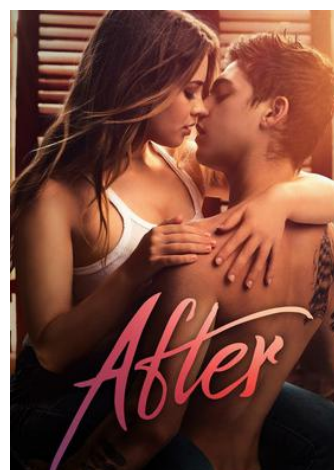
Tijdens een vakantie ontmoet Allie de knappe Noah. Ondanks de verschillende achtergronden beleven ze een zomer vol passie. Als de Tweede Wereldoorlog uitbreekt, verliezen ze elkaar uit het oog.



### TO ALL THE BOYS: PS. I STILL LOVE YOU

1 uur 42 minuten | 2020

Lara Jean bevindt zich in de allernieuwste film in een lastig parket, want een nieuwe jongen maakt zijn opwachting en schudt haar gevoelens flink door elkaar.



### AFTER

1 uur 02 minuten | 2017

Tessa Young is een toegewijde student, een plichtsgetrouwe dochter en een loyale vriendin voor haar middelbare schoolvriendje. Haar bewaakte wereld opent zich wanneer ze de donkere en mysterieuze Hardin Scott ontmoet.



## CALL ME BY YOUR NAME

2 uur 12 minuten | 2017

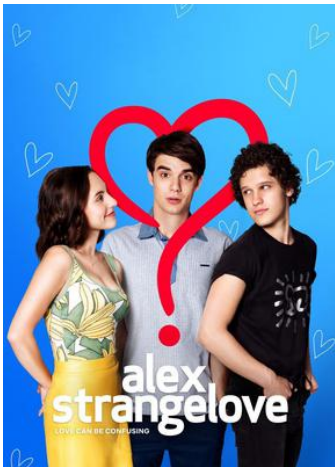
Elio kijkt uit naar weer een luie zomer in de villa van zijn ouders op het prachtige en rustige Italiaanse platteland. Dan arriveert Oliver. Er ontstaat een plotselinge en heftige romance tussen de twee jongens.



## HANDSOME DEVIL

1 uur 34 minuten | 2016

Een zelfverklaard buitenbeentje wordt naar een kostschool gestuurd waar iedereen gek is van rugby. Hij sluit een onverwachte vriendschap met de sterspeler.



## ALEX STRANGELOVE

1 uur 39 minuten | 2018

Middelbare scholier Alex Truelove kan niet wachten om voor de eerste keer seks te hebben met zijn vriendin. Zijn plan valt in duigen als hij de innemende Elliot ontmoet.



## THE FEELS

1 uur 27 minuten | 2018

De relatie van een lesbisch stel stuit tijdens hun vrijgezellenweekend op problemen als een van de bruiden opbiecht dat ze nog nooit een orgasme heeft gehad..



## ALELISA Y MARCELA

1 uur 58 minuten | 2019

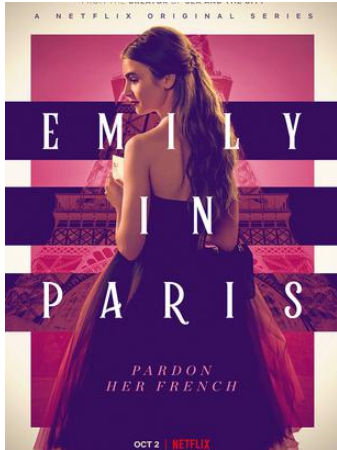
In deze Spaanse film gaan we terug naar het jaar 1901. Marcela Gracia Ibeas en Elisa Sanchez Loriga zijn twee lesbische vrouwen die met elkaar willen trouwen. In Spanje mag dat pas vanaf 2015 en dus moesten ze iets anders verzinnen. Hun plan? Elisa neemt de identiteit van een man aan om alsnog met Marcela te kunnen trouwen. Romantischer kunnen we het niet maken.



## THE HALF OF IT

1 uur 45 minuten | 2020

Ellie Chu is slim en zit krap bij kas. Als ze voor geld een liefdesbrief schrijft voor een Paul, verwacht ze niet dat ze vrienden worden. Maar hoe beter ze Pauls crush leert kennen, hoe meer ze zelf valt voor de charmes van die leuke meid. Terwijl haar vriendschap met Paul tegelijkertijd inniger wordt...



### EMILY IN PARIS

Emily Cooper, een marketingdirecteur moet onverwachts naar Parijs voor haar werk omdat haar baas zwanger wordt. In de Franse hoofdstad komt ze voor verschillende uitdagingen te staan en probeert ze de liefde, vrienden en haar werk zo goed mogelijk te combineren.



### SKINS

'Skins draait om de rommelige levens, liefdes, feesten, uitzinnige hoogtepunten en onvermijdelijke dieptepunten van een groep rauwe jeugdvrienden in Bristol.



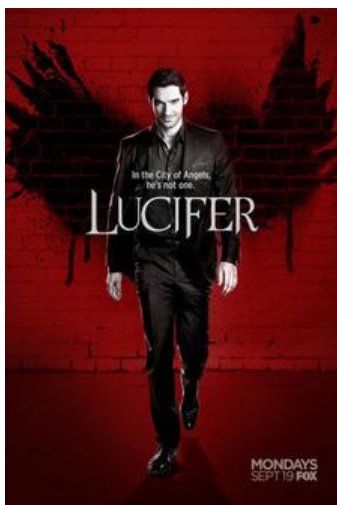
### BEHIND HER EYES

Louise is een alleenstaande moeder met een zoon en een parttime baan bij een psychiater. Ze begint een affaire met haar baas en sluit een wel hele bijzondere vriendschap met zijn vrouw. Haar nieuwe vrienden spelen allebei een spelletje met haar, waardoor haar leven in gevaar komt.



### I AM NOT OK WITH THIS

Sydney is een tiener die de middelbare school probeert te overleven, zoals ieder ander. Thuis heeft ze echter een rouwende familie en ze worstelt met haar seksualiteit. Net als je denkt dat het een 'normale' high school-serie is, ontdekt Sydney dat ze een speciale gaven heeft: ze kan mensen vermoorden met haar gedachten.



### LUCIFER

Deze serie gaat voornamelijk over Lucifer Morningstar, de duivel. Hij verveelt zich en is ongelukkig als de Heer van de Hel en ruilt zijn troon voor de nachtclub "Lux" in Los Angeles. Hij krijgt een hele bijzondere bevriend met een rechercheur.



### RIVERDALE

Riverdale is een Amerikaanse televisieserie gebaseerd op de personages uit de Archie Comics. De serie volgt het leven van Archie Andrews (KJ Apa) in de kleine stad Riverdale en de geheimen die schuilen achter het perfecte plaatje dat de stad uitstraalt



**Heb je vragen over de inhoud van dit magazine of wil je even je 'ei' kwijt?**


**Neem contact op met:**



**Jongerenwerk Valkenswaard**

Britt Hilliger - [britthilliger@cordaadwelzijn.nl](mailto:britthilliger@cordaadwelzijn.nl) / 06-51642336


Olga van Lierop - [olgavanlierop@cordaadwelzijn.nl](mailto:olgavanlierop@cordaadwelzijn.nl) / 06-19373370

 [www.instagram.com/jongerenwerk.valkenswaard](https://www.instagram.com/jongerenwerk.valkenswaard)

**were di** } toekomst  
in  
uitvoering

**Leerlingenraad Were Di**

[llrweredihv@gmail.com](mailto:llrweredihv@gmail.com)

 [www.instagram.com/leerlingenraadweredi](https://www.instagram.com/leerlingenraadweredi)