

Nieuwsbrief ouders en leerlingen – Stella Maris College

27

Schooljaar 2022-2023

27 maart 2023

Inhoud

| | |
|---|---|
| Activiteitenagenda maart 2023 | 2 |
| Activiteitenagenda april 2023 | 2 |
| Terugblik: Muziekworkshop Air Drums | 4 |
| Parijs leerjaar 3 | 6 |
| Onderzoek 2 ^{de} klas door Jeugdgezondheidszorg GGD Zuid Limburg | 6 |
| Opening speurroute Meerssen-Valkenburg aan de Geul 7 april | 6 |
| Excursie GaiaZoo 18 en 20 april | 8 |
| Bijwerkingen Vaccins? Melden bij Lareb! | 8 |
| Gratis menstruatieproducten | 8 |
| Next generation lifeguards bij Mosaqua | 9 |

Activiteitenagenda maart 2023

- 27** 08:00 uur Start aanmelden herkansbare toetsen (3 vmbo en 3 mavo)
- 28** 08:15 – 21:30 uur Excursie Tekenen 4 havo, 4 vwo, 5 havo, 5 vwo en 6 vwo
12:00 – 13:30 uur Havo 4 practicum dna-lab gen-ethica lokaal 66
14:00 – 15:30 uur Vwo 4 practicum dna-lab gen-ethica lokaal 66
Herkansbare toetsen 4 mavo, 4 vmbo, 5 havo, 6 vwo (inhalen niet mogelijk)
Profielwerkstuk workshops havo 4 en vwo 5: lesuur 6 vervalt voor 4 havo en 5 vwo
- 29** Herkansbare toetsen 4 mavo, 4vmbo, 5 havo, 6 vwo (inhalen niet mogelijk)
Vwo 4 en vwo 5 toets Beco (uitgestelde toets van de toetsweek)
- 30** Herkansbare toetsen 4 mavo, 4 vmbo, 5 havo, 6 vwo (inhalen niet mogelijk)
Visitatie Begaafdheidsprofielschool
- 31** 17:00 uur Deadline aanmelden herkansbare toetsen (3 vmbo en 3 mavo)
Deadline definitieve profielkeuze havo 3 en vwo 3

Activiteitenagenda april 2023

- 01 t/m 02** 2^{de} slaapweekend + 3e masterclass Global Xplore Indonesië
- 03 t/m 07** Buitenlandse reizen
- 04** 15:00 – 16:00 uur Facultatieve lessen examenklassen en examentraining vmbo 4
- 05** 19:00 uur Beleefmiddag voor leerlingen uit groep 7
MR-vergadering
- 06** Profielwerkstuk (havo 4 en vwo 5) deadline inleveren afgebakende onderwerpen
- 07** Paasontbijt leerjaar 1 en 2

| | | |
|---------------------------|--|---|
| 10 | | Tweede Paasdag |
| 11 | 08:30 – 12:00 uur 13:00 – 14:00 uur 17:00 uur 18:30 – 20:30 uur | SE-vaststelling door vakdocenten Mentorles examenklassen voor cijferlijst Deadline beroep ouders tegen cijfers 4e Masterclass Global Xplore Indonesië Oudergesprekken |
| 11 t/m 14 | | Examens D&P 4 vmbo |
| 11 t/m 19 | | Examentraining |
| 12 | 08:30 – 17:00 uur | Afhandeling beroepszaken en resultaten naar DUO |
| | 6 ^{de} lesuur | Wedstrijddag Olympic moves Gastles vwo 5 beco Duurzaam Ondernemen i.s.m. De Reusch Schimmert |
| | 7 ^{de} lesuur | Gastles havo 4 beco Duurzaam Ondernemen i.s.m. De Reusch Schimmert Oudergesprekken |
| 13 | | Oudergesprekken |
| 14 | | Afname herkansingen 3 mavo en 3 vmbo |
| 17 t/m 21 | | IIn H4/V5 mogen verlof aanvragen voor beroepsstage op 19, 20 of 21 april |
| 17 t/m 21 | | Mavo 3 beroepsgerichte stage |
| 18 | | Debatclub bezoekt Tweede Kamer Gaiazoo project leerjaar 1 |
| 20 | | Excursie Amsterdam klas 2A t/m 2D Gaiazoo project leerjaar 1 Gala |
| 21 | 14:00 uur | LSD Schoolfotograaf examenfoto's |
| 24 april t/m 5 mei | | |



Terugblik: Muziekworkshop Air Drums

De leerlingen van klas 1 en 2 hadden op 22, 23 en 24 maart tijdens hun muziekles een workshop Air Drums. Met gave DJ-apparatuur, sample computers en infrarood-instrumenten ontdekten zij nieuwe sounds. De leerlingen maakten zelf ritmes en verzonden ter plekke rapteksten aan de microfoon. Zo klonken er al snel unieke beats uit de speakers.





Parijs leerjaar 3

Op 3 april vertrekken 162 leerlingen uit leerjaar 3 naar Parijs. Op dinsdag 28 maart informeren wij deze leerlingen in de aula. Dit is het 1^{ste} lesuur. De leerlingen krijgen dan een informatieboekje van Parijs uitgedeeld. Dit informatieboekje ontvangt u ook per mail. Niet alle leerlingen uit leerjaar 3 gaan mee. De leerlingen die niet deelnemen aan de reis, gaan, als ze het 1^elesuur les hebben, naar de les.

Mevrouw Lemmelijn en meneer Vreuls, organisatie leerjaar 3 Parijs

Onderzoek 2^{de} klas door Jeugdgezondheidszorg GGD Zuid Limburg

Op dinsdag 28 maart as start het onderzoek 2e klas door de Jeugdgezondheidszorg GGD Zuid Limburg voor klas 2 E

Ouders hebben inmiddels informatie ontvangen over dit onderzoek per brief .

Op 28 maart wordt in de klas tijdens de mentorles (1ste uur) een vragenlijst digitaal uitgereikt aan de leerling. De leerling kan vervolgens met een persoonlijke inlogcode de vragenlijst invullen.

Het gezondheidsonderzoek bij de schoolverpleegkundige vindt in alfabetische volgorde plaats op:

- Donderdagmorgen 30 maart
- Dinsdagmorgen 4 april
- Donderdagmorgen 6 april
- Dinsdagmorgen 11 april

Opening speurroute Meerssen-Valkenburg aan de Geul 7 april

Op vrijdag 7 april 2023 wordt de eerste jeugdroute van de Via Belgica gelanceerd. Een spannende speurtocht tussen gemeentes Meerssen en Valkenburg aan de Geul voor jongeren van 12 tot 14 jaar. Het achterliggende thema van de route is migratie. Nieuwe ideeën maar ook producten ontlene wij aan anderen, in dit geval de Romeinen.

Graag nodigen wij u uit om aanwezig te zijn bij de opening van de speurroute om mee te fietsen. Naast de betreffende wethouders van beide gemeentes zal hierbij een groep leerlingen van het Stella Maris college aanwezig zijn. Het programma wordt begeleid door Elly Smit, de Romeinse kok bij uitstek.

Programma

| | |
|-----------------------|---|
| 09.00 uur – 09.10 uur | Bijeenkomst bij de Via Belgica: reconstructie van de Romeinse weg (tegenover Sint Gerlach 15, 6301 JA Valkenburg) Welkomstwoord door wethouders Wim Weerts en Kevin Rouwette van gemeente Valkenburg aan de Geul |
| 09.10 uur – 10.20 uur | Vertrek richting gemeente Meerssen onder begeleiding van Elly Smit. Tijdens de route zullen de leerlingen van het Stella Maris College opdrachten uitvoeren en maken ze zelf een molenspel. |
| 10.20 uur – 10.45 uur | Aankomst Stella Maris college. Onder begeleiding van Elly Smit zullen de jongeren in de keuken van het college een Romeins gerecht maken. |
| 10.45 uur – 11.00 uur | Afsluiting in de kantine onder het genot van een Romeins hapje en een drankje. Dankwoord van wethouder Louk Bongarts en rector Belinda Westera. |

Samenwerking

De jeugdroute is tot stand gekomen door de samenwerking tussen de gemeente Meerssen, de gemeente Valkenburg aan de Geul en het overkoepelende project 'Via Belgica'. De route is ontwikkeld door Kris Förster van KF inHeritage. Het project Via Belgica wil het Romeinse erfgoed in Zuid-Limburg beleefbaar maken door onder andere routes en evenementen. Voor meer informatie zie www.viabelgica.eu of download de 'Via Belgica' app.

Aanmelden opening

Wij verzoeken u om voor 5 april te laten weten of u bij de opening aanwezig kan zijn via Anja Neskens (projectleider Via Belgica): a.neskens@heerlen.nl. Let op: plaatsen zijn beperkt.

Wij adviseren u om de fiets mee te nemen en een stukje van de route mee te fietsen. Op de terugweg kunt u vanuit Meerssen de trein nemen naar Houthem of u kan de route terugfietsen tot aan Château St. Gerlach.

Link naar de route: [Op speurtocht tussen Meerssen en Valkenburg - 13,5 km - Via Belgica](#)

We hopen u te mogen verwelkomen op vrijdag 7 april om 9 uur in Valkenburg.

Excursie GaiaZoo 18 en 20 april

Op dinsdag 18 en donderdag 20 april 2023 hebben we voor alle eerstejaars klassen een excursie naar GaiaZOO georganiseerd.

We vertrekken met de bus naar GaiaZOO Kerkrade. Zowel dinsdag als donderdag vertrekken we bij sporthal Marsana Meerssen (achterkant school) om 9.00 uur.

In GaiaZOO werken de leerlingen aan een opdracht voor biologie en aardrijkskunde. Ze hebben (per groepje) een voldoende opgeladen gsm nodig. Verder is schrijfmateriaal handig. In GaiaZOO wordt geluncht. Deze kunnen ze zelf meenemen, maar de mogelijkheid bestaat ook om iets te kopen.

Na de opdrachten hebben de kinderen nog wat vrije tijd om zelf het dierenpark te verkennen. Om 13.30 uur vertrekken wij weer met de bus richting school.

De verwachte aankomsttijd is rond 14.15 uur.

Leerlingen die een abonnementspasje van GaiaZOO hebben, kunnen dit uiteraard meenemen.

Wij hopen in ieder geval op mooi weer, maar het wordt ongetwijfeld een hele leuke en leerzame dag!

Bijwerkingen Vaccins? Melden bij Lareb!

Vaccins kunnen soms bijwerkingen veroorzaken. Meestal zijn deze niet ernstig.

We hebben vernomen dat een aantal leerlingen na de inenting last hebben van de vaccinatie.

U kunt dit melden bij het Nederlands Bijwerking Centrum Lareb; www.lareb.nl. Dit is een onafhankelijke organisatie die informatie verzamelt over bijwerkingen van geneesmiddelen en vaccins. Doordat alle meldingen op één centraal punt komen, kunnen ze eventuele problemen snel opsporen.

Gratis menstruatieproducten

Vanaf maandag 20 maart kunnen leerlingen gebruik maken van de dispenser van Herbox voor gratis menstruatieproducten. Als school vinden wij het belangrijk dat deze producten beschikbaar zijn voor onze leerlingen. De dispenser hangt op het damestoilet in de gang van lokaal 72.

Om verspilling tegen te gaan zal de mentor hier kort aandacht voor hebben, maar het is ook fijn als u als ouder dit met uw kind bespreekt. In de bijlage een folder met alle informatie.

Next generation lifeguards bij Mosaqua

Ben je 16 jaar of ouder? Ben je zwemvaardig, sportief en wil je graag iets betekenen voor een ander? En wil je daarnaast praktijkervaring opdoen in een nieuwe branche? Dan is het MDT-project Next Generation Lifeguards bij Mosaqua wellicht iets voor jou.

De cursus is een samenwerking met de Nationale Raad Zwemveiligheid en de Reddingsbrigade. Je wordt middels een praktijkgerichte stage binnen een aantal dagen volledig ondergedompeld in de zwemwereld. Je leert hoe je moet handelen als lifeguard en wat je moet doen bij noodsituaties in het water. Tijdens de cursus behaal je gratis het diploma Zwemmend Redden voor Zwembaden. Daarnaast zul je middels een online module, praktijklessen en examen je EHBO-diploma behalen.

De cursus Next Generation Lifeguards bij Mosaqua in Gulpen vindt plaats in de meivakantie.

EHBO

zaterdag 6 mei 10.00 uur tot 16.00 uur
voorafgaand aan deze praktijkdag volg je een online module

Zwemmend Redden voor Zwembaden

| | | |
|----------|----------|---------------------|
| Zaterdag | 22 april | 18.00 tot 20.00 uur |
| Zondag | 23 april | 18.00 tot 20.00 uur |
| Zondag | 7 mei | 18.00 tot 20.00 uur |
| Zondag | 14 mei | 18.00 tot 20.00 uur |

Examendatum volgt

Aanmelden kan via de [website](#) van Next Generation Lifeguards. De deadline voor het aanmelden is 16 april. VOL = VOL <https://nextgenerationlifeguards.nl/gulpen/>

De informatie is terug te vinden op: <https://www.mosaqua.nl/nl/nieuws/>

**In de
meivakantie
bij Mosaqua
in Gulpen**



LIFEGUARD



**MAAK
KENNIS
met de
zwembranche**

Word jij onze nieuwe lifeguard?



**Meer info?
Scan de QR**



**NEXT
GENERATION
LIFEGUARDS**



HERBOX

PERIOD.

Dispensers met menstratieproducten

De missie van Herbox is het normaliseren van menstratieproducten. Wij vinden namelijk dat deze voor iedereen beschikbaar moeten zijn!

De Herbox dispenser bij jou op school bevat tampons en maandverband van biologisch katoen. De dispenser heeft een vertraging van 60 seconden. Dat betekent dat je even moet wachten voor je product eruit komt. Zo gaan we verspilling tegen.



Alles wat je wil weten over je eerste menstruatie

Het krijgen van je eerste menstruatie kan misschien spannend zijn, maar het is ook een teken dat je aan het opgroeien bent.

In deze flyer geven we je meer informatie over wat er met je lichaam gebeurt tijdens je menstruatie, wat normaal is en hoe je de producten uit de Herbox dispenser gebruikt.

Ook geven we je een aantal tips die je kunt proberen menstratiepijn te beheersen zodat je er zo min mogelijk last van hebt op school en thuis.

Je lichaam, wat gebeurt daarbinnen?

Twee weken voordat je ongesteld wordt, ovuleer je. Bij het ovuleren komt er een klein eitje uit je eierstokken. Als dit eitje bevrucht wordt, raak je zwanger.

Wordt het eitje niet bevrucht dan stoot je lichaam dit af. Samen met een laagje van baarmoederslijmvlies en bloed. Dit is je menstruatie.

Hieronder een afbeelding van de baarmoeder en eierstokken.





Wat is normaal? en wat is dat niet?

Maak je geen zorgen als je ongesteldheid niet elke maand op dezelfde dagen valt. In het begin zal je menstruatie een beetje onregelmatig zijn. De meeste vrouwen hebben een cyclus tussen de 21 en de 35 dagen.

Tijdens je ongesteldheid kun je last krijgen van lichte kramp in je buik, hoofdpijn en stemmingswisselingen. Schrik niet als er soms wat klontjes met het bloed mee komen, dat zijn stukjes van het baarmoederslijmvlies. Dit is allemaal heel normaal.

Maar als je heel veel bloed verliest, erge pijn hebt of erg misselijk bent is dat soms niet goed. Dan is het goed om hulp te zoeken bij je leerkracht, je ouders of een dokter.

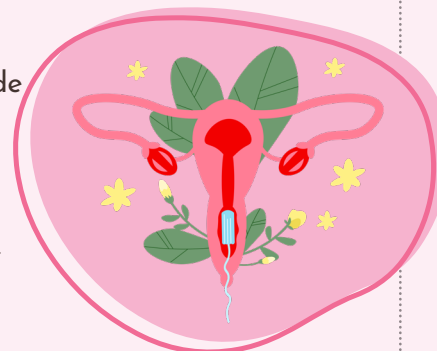
Hoe gebruik je een tampon of maandverband?



Maandverband of tampons gebruiken we om het bloed op te vangen tijdens onze menstruatie. Maandverband is het makkelijkst om te gebruiken. Je plakt het aan de binnenkant van je ondergoed en vervangt het maandverband om de paar uur met een nieuwe.

Tampons zijn iets moeilijker, maar fijn als je wil zwemmen of sporten. Was je handen goed en neem de tampon uit de verpakking. Trek het touwtje uit en pak de tampon aan de kant van het touwtje vast. Houd je schaamlippen iets uit elkaar en duw de tampon voorzichtig naar binnen tot hij niet meer verder wil. Als de tampon goed zit, voel je deze niet zitten als je staat of zit. Was daarna weer je handen. Om de paar uur moet je de tampon verwisselen.

Tip: Het is soms makkelijker als je een beetje door je knieën gaat of één voet op het toilet zet.



Wat kan je doen om de pijn te verzachten?

Menstratiepijn kan heel vervelend zijn. Gelukkig kun je een paar dingen doen!

- Neem Paracetamol (geen Ibuprofen, daar kan je maag gevoeliger van worden)
- Gebruik pijnstilling.
- Doe een pitzak of warmwaterkruik op je buik
- Drink warme thee (Framboos of kamille helpt hier goed bij)
- Zorg dat je genoeg water drinkt
- Neem een warme douche

Het is normaal om vragen te hebben in deze spannende tijd. Als je hulp nodig hebt, vraag dan even aan je juf of meester wie je hierbij kan helpen. Vergeet ook niet om goed voor jezelf te zorgen.