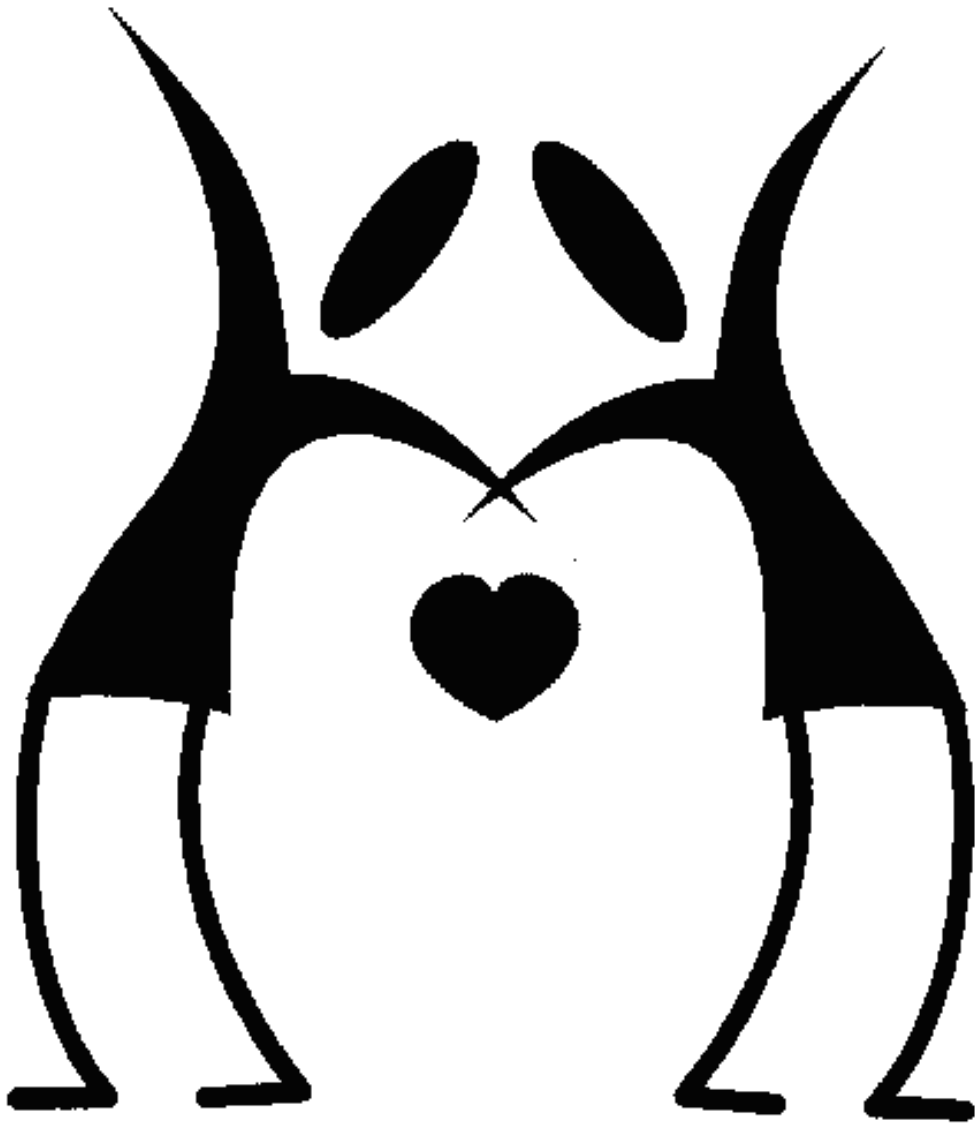


't Dingske



Chiromeisjes  
Kiewit

BIVAK 2019

## Voorwoord

Beste Chiro-chicks

Hier zijn we weer met een nieuwe versie van ons Dingske! Deze versie is een speciale editie, een kamp-editie! Deze staat vol tips and tricks om het kamp NOG leuker te maken! Joepie!

s

Wij kunnen alvast niet wachten!

Veel lees- en speelplezier en vooral:

VEEL PLEZIER OP BIVAK!



## Zomerse weetjes!

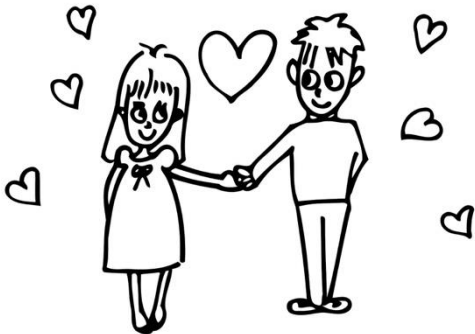
Wist je dat...

... je een bolletje ijs in ongeveer 50 likjes oplikt?



... de Eiffeltoren in de zomer zo een 15 centimeter groter wordt? Door de hitte zet ijzer uit!

... de warmste temperatuur ooit gemeten was 57,7 graden! Zouden we op bivak voor een nieuw record gaan?



... in de zomer worden mannen sneller verliefd, love is in the air! ;)

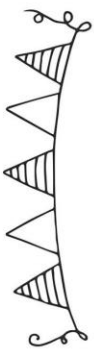
... Je 1,5 liter water per dag moet drinken om gezond te zijn? haast je dus maar rap naar de dichtstbijzijnde leidster en vraag voor een bekertje water!

**Knip uit en steek het in de binnenpost voor iemand speciaal of stuur het op naar je familie/ vrienden!**



**TIJ  
MAAKT  
MIT  
AAN HET  
LACHEN!**

VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**TIJ BEGINT DE DAG  
MET EEN**

**DANSTJE!**

(EN DE KLAS DOET GRAAG MET JE MEE)

VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**Je had al  
je werk af!  
★ SUPER ★**

VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**JE MAG**

**TROTS**

ZIJN OP

**JEZELF!**

VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**TIJ KUUNT VEEL**



**MEER DAN  
JE DENKT!**

VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**jij bent  
mooi  
precies  
zoals  
je bent!**

VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**Bedankt  
voor de  
leuke dag!**

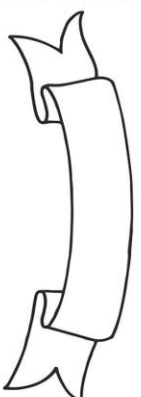
VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



**TIJ BENT EEN**

**★ STER ★**

IN:



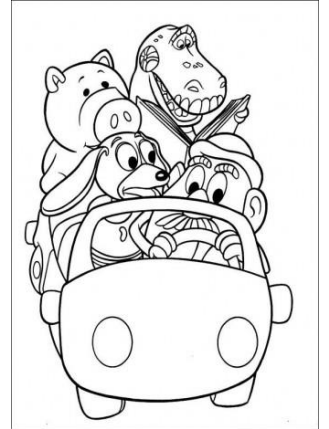
VOOR: ★ ..... VAN: ★ .....



# Leidsterweetjes!

Wist je dat...

Leidster Ellen sinds kort haar rijbewijs heeft? Proficiat Ellen!!!



Leidster Maud haar leden 'Bonke' en 'Annie' noemt,  
in plaats van Bonnie en Anke?

Leidster Kato haar wekker niet altijd zo goed werkt? Alle geluk zien we haar graag! ;)



Leidster Marlies een heel mooi werk-uniform heeft? Wat staat ze mooi, met dat koksmutsje!

Leidster Liesbeth bij het inladen van de container bijna geplet was door de frigo? Alle geluk heeft ze het overleefd! ;)

## Sudoku-time!

		6			1		3	8
	2		9		3		1	
		8				4	2	
				4		6	9	
	5	4						
			5	3			6	
	1	2	6	9		7		4
	6						8	

		6		5	4	9		
1				6			4	2
7				8	9			
	7				5		8	1
	5		3	4		6		
4		2						
	3	4				1		
9			8				5	
			4			3		7

							7	
				5		8		1
		6	4	1			3	5
6		7				5	2	
			2		9			
	4	1				6		9
9	7			2	1	4		
1		5		3				
	8							

# BINGO!!

**Kruis alles aan wat je hebt meegemaakt, en krijg zo als eerste een hele rij vol!**

Je hoort het samenkomst-liedje	Leidster Yenthe schept het eten uit	Je moet naar het groot toilet! 	Leidsters Elien en Marlies hebben weer eens een kleine zussen-ruzie	Je mag water uit de kan drinken!
Je leidster blaast op haar fluit.	Je hebt wat minder goed geslapen...	Je had het wat koud deze nacht ☹️	Je vriendinnetjes fluisterden terwijl het bedtijd was ;)	Joepie, brieven schrijven naar het thuisfront!
Je hebt weer een nieuwe muggenbeet, boe!	Je hebt vandaag iets te veel gegeten, oepsie!	Oh nee! De tijd gaat veel te snel voorbij!	Je mag een keertje wat langer slapen!	Stiekem mis je je thuis wel een beetje...
Je merkt dat je iets vergeten bent in je koffer te steken, oepsie!	Vandaag was het veeeeeeel te warm ☹️	Nachtspel!	Leidster Maud heeft weer eens een ochtendhumeur.	Je had eens een kleine ruzie met je vriendinnetje... En je maakt het uiteraard terug goed!
Het eten vandaag was je lievelingseten!	Waterspelletjes! Joepie!	Je ziet (eindelijk) eens een leidster zonder chirorok!	Het was een MEGA GEWELDIG LEUKE dag vandaag!!! 😊 😊 😊	Je doet een dutje tijdens platte rust, wat is bivak vermoeiend!

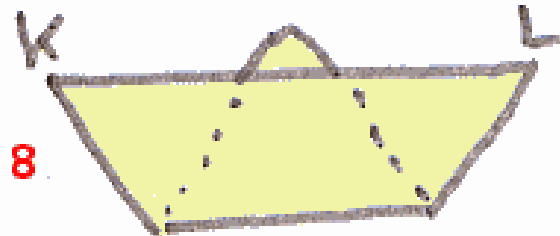
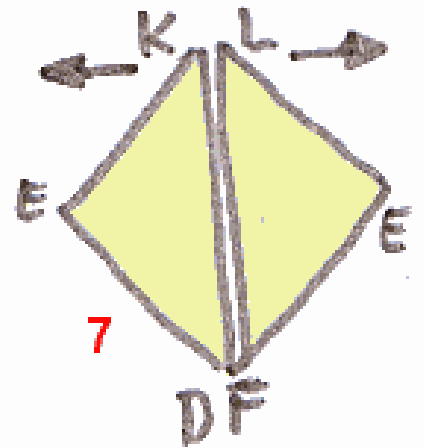
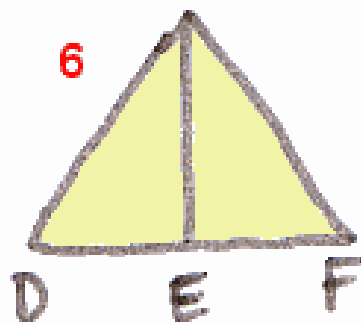
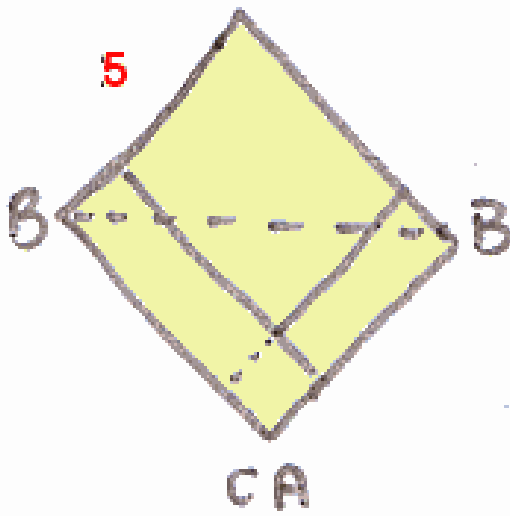
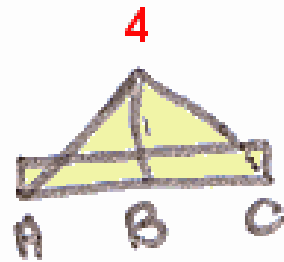
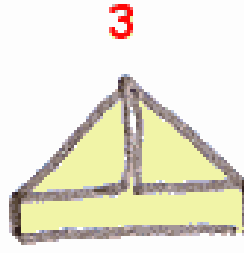
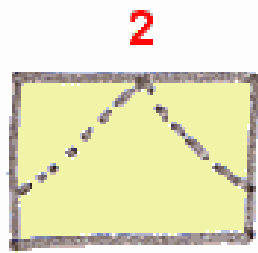
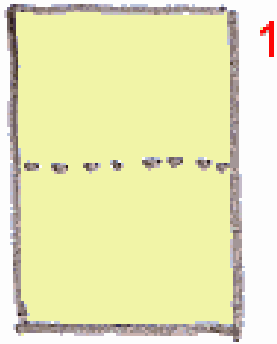
## Woordzoeker!

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

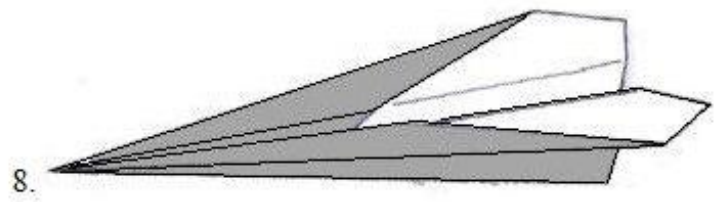
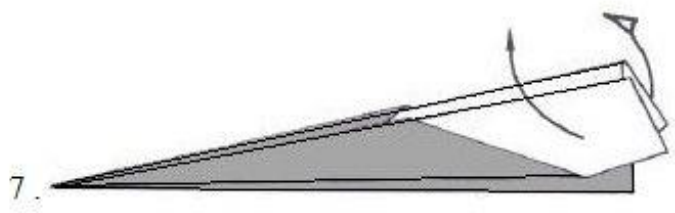
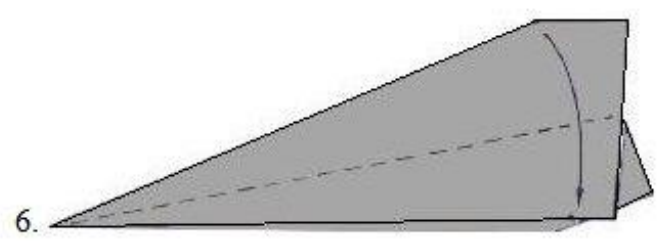
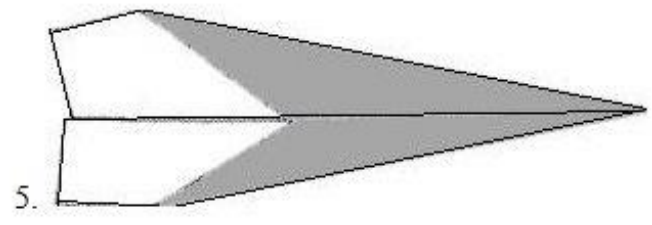
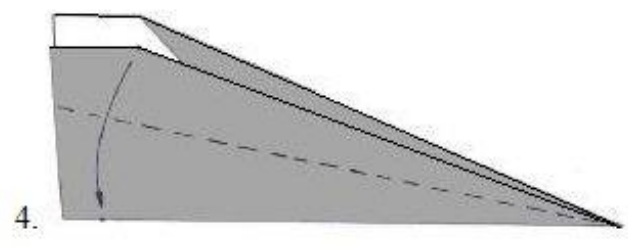
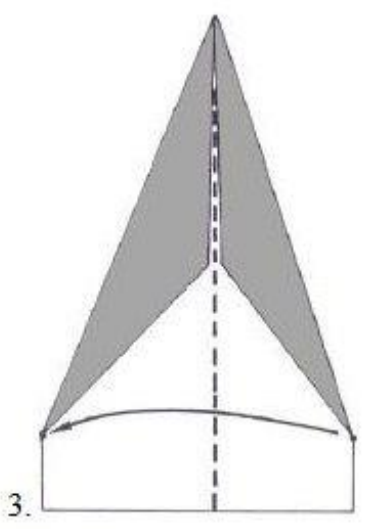
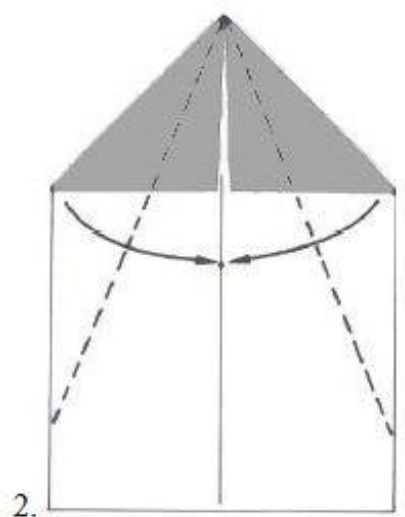
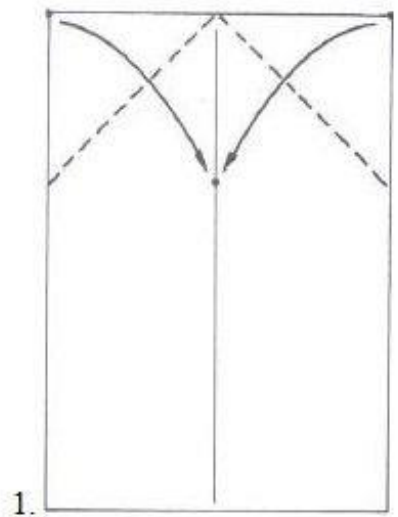
- ASPIS
- CHLOE
- ETEN
- JANNE
- KATO
- LEKKER
- MAUD
- SLOEBERS
- TIPPERS
- TREKTOCHT
- BIVAK
- ELIEN
- FORMATIE
- JOKE
- KWIKS
- LIESBETH
- OCHTENDGYM
- SPEELCLUBS
- TIPTIENS
- TWEEDAAGSE
- CHIRO
- ELLEN
- HANNE
- KAMPDANS
- LEIDING
- MARLIES
- PHOEBE
- TENTEN
- TONEELTJE
- YENTHE



# Plooien maar!



**Plooi hier een mooi bootje van!**



**Plooi hier een mooi vliegtuigje van!**

# **11 tips om te leren zingen!**

## **Zo maken we er een heus concert van op kampvuur ;)**

### **1. Leer goed te ademen**

Dit is de belangrijkste tip als je wilt leren zingen. Zingen is een verlenging van praten en het gebeurt met lucht. Om goed te leren zingen moet je ademhalen in je buik.

Verplaats je adem dus van je borst naar je buik. Zorg dat je borst niet op en neer beweegt.

### **2. Sta rechtop**

Ga rechtop staan met de ene voet net iets voor de andere. Zet je voeten op schouderbreedte. Hierdoor maximaliseer je je longcapaciteit en kun je beter zingen. Je kunt zo beter kracht zetten vanuit je buik en krachtiger zingen.

### **3. Doe een warm-up!**

Warm, voor je gaat zingen, je stem eerst op door noten te zingen in verschillende octaven. Zoals het bekende 'la la la la la la la la la'.

### **4. Laat de lucht stromen**

Oefen met diep inademen en het geleidelijk laten wegstromen van de lucht. Het geleidelijk verdelen van je lucht is nodig om goed en beheerst te kunnen zingen.

Je kunt dit oefenen door eerst diep in te ademen, je vinger bij je lippen te houden, je lippen bijna tegen elkaar te houden en een 'bbbbbbbb' geluid te maken met je stem. Zodra je lippen stoppen met vibreren is de lucht op en moet je weer inademen.

### **5. Oefen met klinkers**

#### **5. Oefen met klinkers**

Zing de klinkers (AH, OH, UU, ii, EE) op verschillende toonhoogtes. Wanneer je klinkers zingt houd je je kaak ontspannen en de tong naar voren.

Klinkers zijn belangrijk omdat die tijdens de zang de woorden vormen. Articuleer goed, zorg dat de tonen duidelijk zijn.

### **5.**

## **6. Zoek uit hoe hoog je kan gaan**

Als je problemen hebt met hoge of lage noten zoek dan uit hoe hoog of laag je noten kunt zingen. Zorg ervoor dat je noten zingt in octaven die prettig voelen.

Als je hoger zingt dat je stem aankan klinkt dat niet mooi. Hoge nummers kunnen ook lager worden gezongen. Handig is om een artiest te zoeken met hetzelfde stemgeluid als jij. Met deze liedjes kun je dan goed repeteren.

## **7. Ontwikkel je stemspieren**

Indien je een zwakke stem hebt is dit vaak de oorzaak van zwakke spieren rondom je stembanden. Je kunt deze spieren trainen door elke dag 30 minuten te zingen. Hierdoor zal je stem sterker worden en zul je meer aankunnen.

Ook wanneer je van jezelf al een sterke stem hebt is dit belangrijk. Het beschermt je stem tegen blessures.

## **8. Neem jezelf elke maand op**

Maak maandelijks een opname van je stem om te checken of je vooruitgang boekt. Zing op deze opnames steeds dezelfde nummers zodat je ze makkelijk kunt vergelijken. Kies een makkelijk nummer, een gemiddeld nummer en een moeilijk nummer. Zo kun je checken hoeveel je zang is verbeterd.

## **9. oefenen, oefenen, oefenen!**

Wanneer je dagelijks minimaal 20 minuten oefent merk je binnen vier weken resultaat. Zorg dat je regelmatig oefent en wees realistisch.

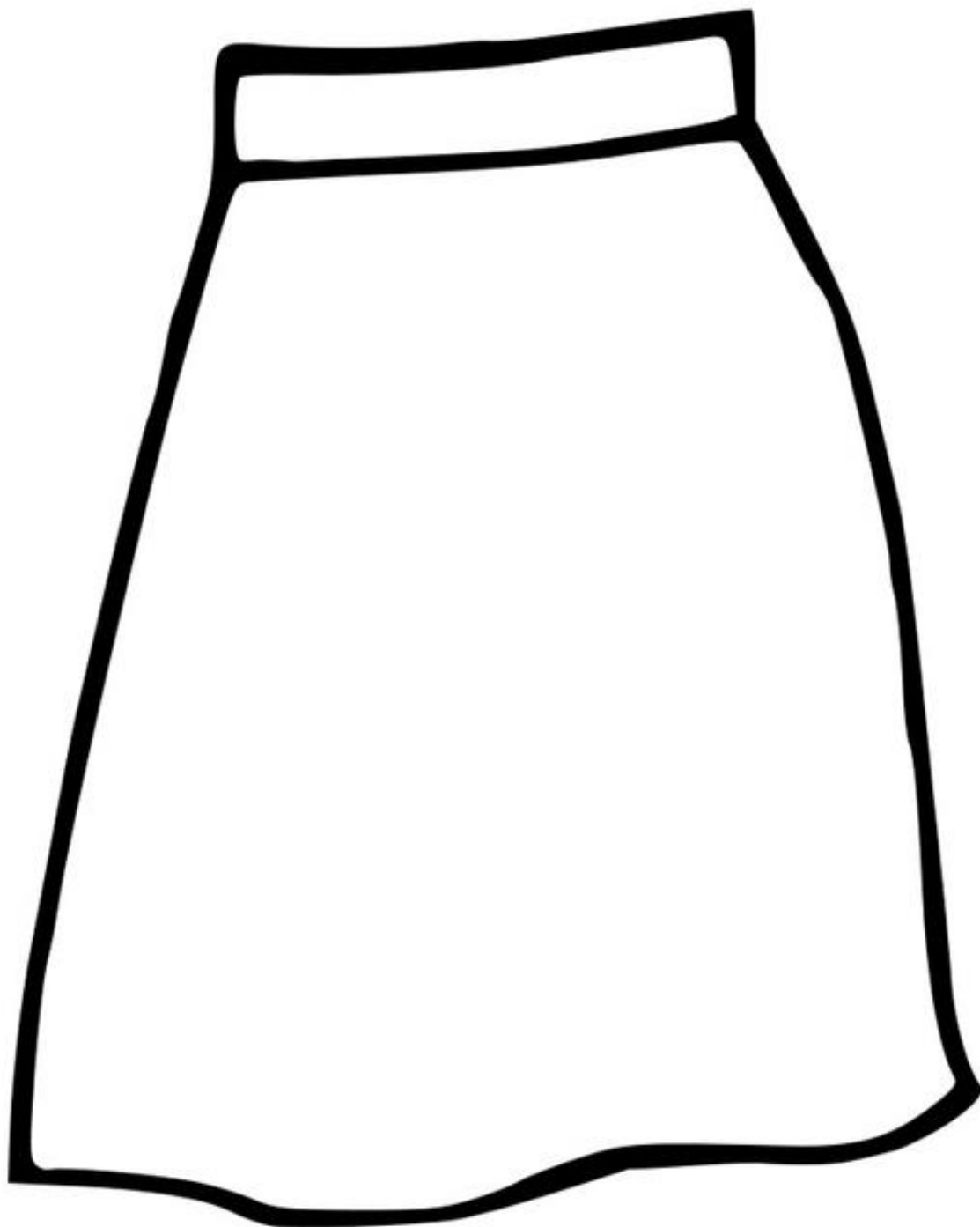
Als je je 100% inzet kun je in drie maanden je stem compleet transformeren. Ben je echt serieus over leren zingen? Ga dan eens langs bij een zangcoach om je te laten begeleiden.

## **10. onthoud, iedereen heeft moeten oefenen!**

Besef dat iedere grote zanger heeft moeten werken aan zijn of haar stem. Vaak klinkt de zang van een professional natuurlijk en eenvoudig. Dit komt door de jaren oefening die die persoon in zijn of haar stem heeft gestoken. Hoe meer je zelf oefent, des te meer respect je zult krijgen voor je idolen!

**Zo, maken we er op kampvuur nu een heus concert van? ;)**

**Wat een saaie chiorok! Kan jij er een echte chiorok van maken?**



**Zo veel herinneringen! Schrijf hier je top 6 van leukste kampmomenten.**

**1** .....

.....

**2** .....

.....

**3** .....

.....

**4** .....

.....

**5** .....

.....

**6** .....

.....

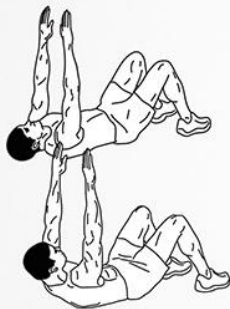


Work-out time! Sport jij mee?

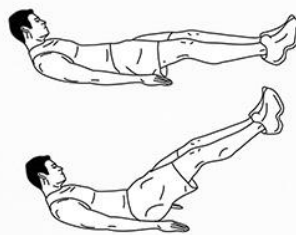
# Good morning, **abs**

DAREBEE WORKOUT @ [darebee.com](https://darebee.com)

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes



**10** high crunches



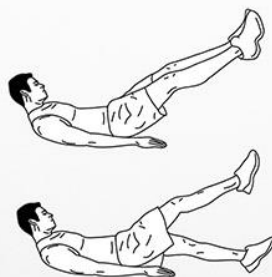
**10** leg raises



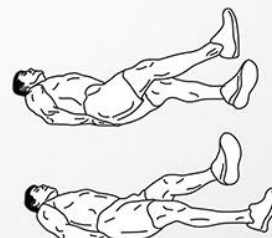
**10** raised leg circles



**10-count** raised leg hold



**10** flutter kicks



**10** scissors

## Leiding

### Sloebbers

Phoebe Goessens	0475 27 78 30	phoebe@chiomeisjeskiewit.be
Yenthe Theunissen	0495 36 86 66	yenthe@chiomeisjeskiewit.be
Janne Claes	0472 78 93 41	janne@chiomeisjeskiewit.be

### Speelclubs

Liesbeth Pollaris	0471 76 11 15	liesbeth@chiomeisjeskiewit.be
Kato Pieters	0495 36 86 66	kato@chiomeisjeskiewit.be
Hanne Colemont	0493 10 97 38	hanne@chiomeisjeskiewit.be

### Kwiks

Ellen Hannes	0468 29 34 96	ellen@chiomeisjeskiewit.be
Joke Joris	0474 20 53 54	joke@chiomeisjeskiewit.be

### Titi's

Maud Timmermans	0491 59 99 12	maud@chiomeisjeskiewit.be
Marlies Smeets	0495 65 28 86	marlies@chiomeisjeskiewit.be

### Aspi's

Elien Smeets	0498 01 83 17	elien@chiomeisjeskiewit.be
Chloë Goessens	0496 99 93 89	chloe@chiomeisjeskiewit.be



## Facebook, website en e-mailadres



**FACEBOOK:** [www.facebook.com/chiom.kiewit](http://www.facebook.com/chiom.kiewit)

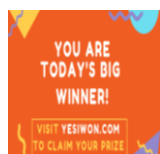
Geef bij de zoekfunctie in: “Chiro-m Kiewit”.

Druk op ‘vind ik leuk’ en klaar is kees!



**WEBSITE:** [www.chiromeisjeskiewit.be](http://www.chiromeisjeskiewit.be)

op deze website vindt u data, info en alle gegevens van de leiding!



**E-MAILADRES:** [info@chiromeisjeskiewit.be](mailto:info@chiromeisjeskiewit.be)

Bij vragen/problemen! Lees de e-mails die wij versturen steeds aandachtig.

Indien u nog geen e-mails ontvangt, gelieve uw e-mailadres door te geven aan de leiding!

## Hoofdleiding

Liesbeth Pollaris (0471 76 11 15) en Kato Pieters (0477 30 32 60). Bij vragen of problemen kunnen jullie steeds bij hen terecht!



Met dank aan Paperclip, Zonhoven.