

SINTERKLAAS SPECIAL



In deze extra editie van de Amersfoort Bespaart staat het thema Sinterklaas centraal. In samenwerking met Kidsproof Amersfoort en een diëtiste van B-Slim, hebben wij voor u een thema-editie samengesteld met onder andere sinterklaasuitjes, sintspelletjes, budgettips en lekkere recepten voor het 'heerlijk avondje'.

Veel sinterklaasplezier!



Het pepernotenspel!

Een leuk begin van de Sinterklaasavond is het pepernotenspel.

Wat heb je nodig?

- pietenmuts
- pietenhandschoenen
- piencape
- een dobbelsteen
- een grote schaal gevuld met pepernoten

Hoe speel je het spel?

Ga allemaal in een kring of rond de tafel zitten. Gooi om de beurt met de dobbelsteen. Wie zes gooit zet de muts op, doet de cape om, de handschoenen aan en mag daarna lekker pepernoten gaan eten. Ondertussen gooien de andere deelnemers gewoon verder. Gooit er weer iemand zes, dan moeten de muts, de cape, de handschoenen en de schaal pepernoten worden doorgegeven aan die persoon en begint alles van voor af aan. Dolle pret gegarandeerd. Soms heb je niet eens de kans één pepernootje te eten voor je de schaal alweer door moet geven.

Tip! Om ervoor te zorgen dat niemand (kots)miselijk wordt voor er zelfs maar één cadeautje is uitgepakt kun je samen een tijd afspreken en hiervoor de kookwekker zetten.

Ook in dit nummer:

Receptenideeën voor een heerlijk avondje	2
Zelfgemaakte pepernoten	2
Bepaartip Lezers	2
Leuk actie voor de kids	3
5 december kwartetspel	3
Sinterklaas budgettips	3
Kidsproof Amersfoort:	
Sinterklaas activiteiten in Amersfoort	4



Colofon

De Amersfoort Bespaart bespaarkalender is een uitgave van Geldloket Amersfoort. Redactie: Geldloket Amersfoort Deze uitgave is ter informatie, u kunt aan de inhoud geen rechten ontleen. Aan- of afmelden voor Amersfoort Bespaart kan via AmersfoortBespaart@geldloketamersfoort.nl

Gratis app's voor Sinterklaas



Sinterklaas
Rijmwoorden voor gedichten



Piet en Sint in het Labyrint
Spelletje; zoek de cadeautjes van de stoomboot



Sint en Diego
Spelletje, kleurplaten, puzzels



Radio Sinterklaas
Voor de leukste Sinterklaasliedjes



Dé Sinterklaas App
Muziek, filmpjes, rijmwoorden en cadeautjes



Vliegende Piet
Spelletje; help Sinterklaas de cadeautjes verzamelen

En als u niet de hele tijd uw telefoon wilt uitlenen dan staan er op de website van de Club van Sinterklaas ook nog hele leuke gratis spelletjes (www.declubvansinterklaas.nl)



Receptideeën voor een heerlijk avondje

Op 16 november komt Sinterklaas weer naar ons land. Vaak breekt dan een periode aan van wat meer snoep en chocolade dan normaal. 5 december wordt dan ook niet voor niets het "Heerlijk avondje" genoemd. Eén avond is natuurlijk helemaal niet erg, maar als er veel over is of als er vóór 5 december al veel snoepgoed of chocolade(letters) door Sint of Piet in de schoen is gedaan dan is het verstandig om eens na te denken hoe u hiermee om kunt gaan.

Maak vooraf een planning voor het heerlijk avondje, dit helpt u bij het inkopen doen en hierdoor kunt u de uitgaven en het beheer van de voorraad goed in de gaten houden.

Snoep verstandig

Taaitaai en echte ouderwetse pepernoten (die grote hoekige) zijn luchtig, bevatten relatief weinig calorieën en bovendien geen verzadigd vet. Voor schuimpjes geldt hetzelfde. Daarvan snoept u dus relatief verstandig. Bakjes met mandarijnpastjes, druiven, wortels en stukjes oranje paprika zijn ook heel sfeervol en natuurlijk erg gezond. Samen met stukjes komkommer en kleine tomaten wordt het een kleurrijk geheel.

Bespaartip Lezers Skip-in Zielhorst

De SKA organiseert op woensdagmiddag een gevarieerd activiteitenprogramma voor alle kinderen in de basisschoolleeftijd uit Zielhorst, dus ook voor kinderen die geen gebruik maken van bso.

De workshops zijn op woensdagmiddag van 14:30 tot 16:00 uur, kosten € 2,-
www.ska.nl/skip-in/skip-in

Verzadigd vet

Product	Totaal vet Kcal	Verzadigd vet	
stukje taaitaai (1 popje)	62	0	0
handje pepernoten (5 stuks)	31	0	0
één schuimpje	19	0	0
handje kruidnoten (10 stuks)	48	2	1
10 chocoladekruidnoten	101	5	3
1 speculaasje	48	2	1
stukje marsepein	108	4	0
blokje gevulde speculaas	144	8	2
stukje banketletter	113	6	2
kleine chocoladeletter (65 gram)	325	22	13

Zelfgemaakte pepernoten

In plaats van pepernoten kopen zelf de echte (ouderwetse) pepernoten maken? Hieronder staat het recept voor een hele bak vol pepernoten.

Ingrediënten

125 gram tarwebloem
250 gram roggebloem of roggemeel
½ theelepel bakpoeder
1 eetlepel koekkruiden
Mespunt gemalen anijs
1 dl water
125 gram vloeibare honing
75 gram stroop
½ dl karnemelk



Bereidingswijze

Meng de roggebloem, de tarwebloem, een snufje zout, het bakpoeder en de specerijen in een kom. Verwarm het water en roer er de honing en de stroop door. Giet het mengsel en een deel van de karnemelk in de kom en roer er een vrij stijf deeg van. Verdun dit eventueel met nog wat karnemelk. Laat het deeg minimaal 30 minuten opstijven. Warm de oven voor op 200° C. Druk het deeg uit op een werkvlak en snijd er stukjes van. Leg de stukjes op een ingevette bakplaat. Bak de pepernoten in de hete oven in ca. 20 minuten gaar en lichtbruin.



Opgelet, leuke actie voor alle kleine pietjes!

Kijk samen met je ouders op onderstaande site, download de kleurplaat en kleur deze op jouw mooie manier in en stuur 'm op. Misschien komt pakjespiet een extra Sinterklaascadeautje brengen.....

Voor meer informatie en de kleurplaat:
www.sinterklaasstad.nl/kleurplaat

Het 5 december kwartetspel

Een Sint-spelletje zelf maken in plaats van kopen? Het 5 december kwartetspel is een leuk spel om samen te maken en uiteraard om te spelen in de Sinterklaastijd.

Benodigheden:

- karton
- schaar
- liniaal
- potloden of stiften

Werkwijze:

U heeft allereerst een flink aantal speelkaarten nodig, die u knipt uit stevig karton. De kaarten moet allemaal even groot zijn en dezelfde kleur hebben, anders kan er niet eerlijk gespeeld worden. Vervolgens kiest u samen de hoofdonderwerpen en daarna maakt u de kwartetseries door bij de gekozen hoofdonderwerpen telkens vier voorbeelden te bedenken.

De gekozen voorbeelden tekent u op de kaarten. Ook kunt u uit tijdschriften en folders bijbehorende plaatjes knippen om die op de kaarten te plakken. Bovenaan de kaart komt een tekening van de serienaam, bijvoorbeeld Sinterklaas. Daaronder een grotere tekening van één van de voorbeelden die horen bij Sinterklaas. Onderaan de kaart komen dan nog drie kleinere afbeeldingen van de andere voorbeelden: staf, boek, paard.

Voor meer leuke knutsel ideeën:
www.pinkelotje.nl

Om het Sinterklaasfeest leuk én betaalbaar te houden, hebben wij hieronder enkele budgettips van het Nibud (www.nibud.nl) voor u op een rij gezet:

Voorraadge aanleggen

U kunt gedurende het hele jaar vast een verzameling cadeautjes aanleggen. Bijvoorbeeld wanneer u tegen koopjes aanloopt of als u iets voor uw kind krijgt dat u liever nog even achter de hand houdt.

Het nuttige en het aangename...

U kunt cadeautjes in de zak doen die u toch al nodig had, zoals nieuwe sokken, een pyjama of een agenda.

Budgetcadeautjes

Zoek bij de kringloopwinkel naar puzzels of spellen die nog zo goed als nieuw zijn. Loopt u ook eens binnen bij de drogist of budgetwinkel.

In de schoen

Veel winkels of verenigingen bieden ook de mogelijkheid om je schoen te komen zetten. Breng samen met uw kinderen de schoen weg, of lever een mooie kleurplaat in en de volgende dag hebben de Pieten een verrassing gebracht!

Meer dan cadeautjes

Surprises en gedichten staan garant voor minstens net zoveel lol als dure cadeaus. Besteed ook aandacht aan de verpakking of maak van het uitpakken een uitdaging door de cadeautjes te verstoppertje, ze in te pakken in tien lagen papier, of een hele rol plakband te gebruiken.

Houd het klein

Jonge kinderen hebben na drie cadeautjes vaak al genoeg, meer kunnen ze nog niet overzien. Zijn uw kinderen al groter? Laat iedereen voor elkaar cadeautjes kopen en spreek een maximumbedrag af.

Persoonlijk

De leukste cadeautjes zijn persoonlijk: een bon voor 10 keer stofzuigen, een zelfgemaakte tekening in een lijstje, een sieraad uit de familie of een zelf samengestelde CD.

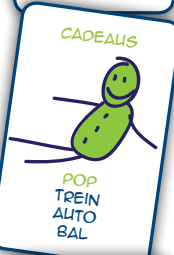
Voor het hele gezin

Cadeaus waar iedereen wat aan heeft kunnen wat duurder zijn, zoals een mooi spel.



SINTERKLAAS

MIJTER
STAF
BOEK
PAARD



CADEAUS

POP
TREIN
AUTO
BAL



SNOEP

PEPERNOTEN
TAAITAAI
SPECULAAS
MARSEPEIN



ZWARTE PIET

ROE
MUTS
KRAAG
ZAK



Sinterklaas activiteiten in Amersfoort

De stal van Amerigo

De Bouwpieten zijn alweer bezig op de Varkensmarkt om de stal voor Amerigo te maken. Het trouwe paard van Sinterklaas draaft elke nacht over de daken om pakjes te bezorgen. Na zijn harde werk rust hij uit in zijn stal op de Varkensmarkt. Kom gezellig even kijken!

Locatie: Varkensmarkt, Amersfoort

Intocht Sinterklaas

Op zaterdag 16 november komt Sinterklaas om 13:00 uur aan in Amersfoort.

Voordat Sinterklaas met zijn stoomboot aankomt is er vanaf 11:30 uur voorpret op het Eemplein.

Na de aankomst start de intocht door de Amersfoortse binnenstad. Om 16:00 uur wordt de goedheiligman welkom geheten op het Sint Jorisplein. Vanaf het begin van de middag draait DJ Piet daar de leukste Sinterklaasliedjes.

Tijd: 16 november, vanaf 11:30 uur (Eemplein) om 13:00 uur aankomst Sinterklaas (Eemhaven)

Locatie: Eemhaven, Amersfoort

Informatie: www.tijdvooramersfoort.nl/agenda/aankomst-sinterklaas-in-amersfoort

Sinterklaas in Emiclaer

Op zondag 17 november komt Sinterklaas aan in winkelcentrum Emiclaer, via de vijver. Er is een heus Pietenorkest aanwezig om Sinterklaas welkom te heten in Kattenbroek.

Tijd: 17 november 13:00 uur

Locatie: winkelcentrum Emiclaer, Amersfoort

Informatie: www.emiclaer.nl

Zin in een frisse neus?

Met al die spannende Sinterklaas activiteiten moeten de kinderen misschien even al hun energie kwijt. Maak dan samen een leuke wandeling. Volg bijvoorbeeld het Stoute Schoenenpad een doe-leer- en wandelpad voor het hele gezin.

Kosten: € 1,- per routeboekje.

Locatie: Het Koetshuis Stoutenburg

Informatie: www.utrechtslandschap.nl

Pietentrainingscentrum

Vanaf 17 november is er een Pietentrainingscentrum in DierenPark Amersfoort. Op de meest uiteenlopende plekken in het park trainen de pieten



Sinterklaas in de stad

Sinterklaasprogramma op zondag 1 december:

Chocoladeletters versieren

11:00 - 16:00 uur, Sint Jorisplein

Slaapkamer van Sinterklaas

12:00 - 12:30 uur, Sint Jorisplein V&D

Amerigo in de stal

13:00 - 16:00 uur, Varkensmarkt

Rondgang Sinterklaas en Pieten

13:00 - 16:00 uur, Langestraat/Kamp

Post voor Sinterklaas

13:00 - 16:00 uur, Varkensmarkt

Pakjestoren

13:00 - 16:00 uur, Onze Lieve Vrouwetoren

Uitreiking kleurplatenwedstrijd

13:00 - 16:00 uur,

Slaapkamer van Sinterklaas

17:00 - 17:30 uur, Sint Jorisplein V&D

Voor extra informatie of andere sinterklaasactiviteiten, kijk op:

www.sinterklaasstad.nl/programma

www.kidsproof.nl/amersfoort

om nog beter hun werk te kunnen doen.

De vrolijke Pieten vermaken niet alleen de mensen maar ook de ontelbare dieren in het DierenPark Amersfoort.

Tijd: vanaf 17 november t/m 4 december

Locatie: DierenPark Amersfoort

Informatie: www.dierenparkamersfoort.nl

Lampionnenoftocht in Emiclaer

De sfeervolle lampionnenoftocht is op 30 november en start in het winkelcentrum. De kinderen lopen met hun lampion een rondje om de vijver, terwijl Sinterklaas met zijn Pieten in een bootje op de vijver varen. De stoet wordt muzikaal begeleid door een gezellige Pietenband. Verzamelen op het plein bij de oliebolenkraam. Alle kinderen kunnen na de optocht een lekkere traktatie bij de oliebolenkraam ophalen! Na de optocht is er een grote vuurwerkshow.

Tijd: 30 november 17:30 uur (lampionnenoftocht) 18:00 uur (vuurwerkshow)

Locatie: winkelcentrum Emiclaer Amersfoort (verzamelpunt oliebolenkraam)