




GAMBIA
NEXT LEVEL
NEDERLAND - GAMBIA

GOEDEDOELENDAG

ISW SWEELINCKLAAN

Donderdag 8 juni is het feest op SWLN!
Op deze dag wordt de GoedeDoelenDag en Parade
voor schooljaar 2022-2023 georganiseerd.

In de ochtend gaan jullie een activiteit naar keuze volgen. Het is de bedoeling dat je zo veel mogelijk sponsorgeld ophaalt met het uitvoeren van jouw activiteit voor het goede doel Gambia Next Level. Met het ophalen van dit sponsorgeld zijn ook mooie beloningen te verdienen.

Hieronder de lijst met alle keuzeonderdelen. Inschrijven gaat via Magister Activiteiten en gaat open op dinsdag 16 mei om 17:00 uur. Inschrijven kan alleen via de website van Magister en niet via de app! Kijk goed in Magister op welk tijdstip jouw activiteit is. Meedoen aan een activiteit van de GoedeDoelenDag is verplicht.

LET OP! VOL = VOL

I ♥ SWLN



Activiteit 1: Bowlen leerjaar 1 en 2

Ga jij voor een strike of voor een spare? Bij deze activiteit ga je bowlen bij The City zodat jij je talenten kunt laten zien! Wie haalt de hoogste score en bij wie belanden alle ballen in de goot?

Locatie: The City 's-Gravenzande

Let op! Alleen voor de leerlingen van klas 1 en 2

Alleen
voor klas
1 en 2

Activiteit 2: Bubble Soccer

Deze activiteit staat garant voor het trainen van de lach- en buikspieren! Op het strand van 's-Gravenzande ga je voetballen in een bubblepak. Voordeel is dat er niets kan gebeuren want je bent beschermd. Nadeel is dat voetballen niet zo makkelijk gaat.

Locatie: Wato Events - Slag Beukel 's-Gravenzande

Meenemen: sportieve kleding

Activiteit 3: Beachvolleybal

Een lekker potje volleyballen op het strand, hoe fijn! Gezellig met elkaar bewegen en hét beste strandspel spelen. Belangrijk bij deze activiteit is dat je zin hebt om te bewegen.

Locatie: Wato Events - Slag Beukel 's-Gravenzande

Meenemen: sportieve kleding

Activiteit 4: Bowlen leerjaar 3

Ga jij voor een strike of voor een spare? Bij deze activiteit ga je bowlen bij Ockenburgh Active zodat jij je talenten kunt laten zien! Wie haalt de hoogste score en bij wie belanden alle ballen in de goot?

Locatie: Ockenburg Active - Wijndaelerduin 25, Den Haag

Let op! Alleen voor de leerlingen van klas 3

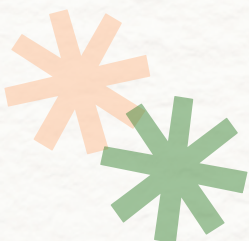
Alleen
voor
klas 3

Activiteit 5: Dansclinic

Muziek keihard aan en nieuwe dansmoves leren! Gezellig met elkaar onder begeleiding van Small World Dance Centre bewegen op de lekkerste dansmuziek.

Locatie: Lokaal 010/011 ISW Sweelincklaan

Meenemen: sportieve kleding





Activiteit 6: Spinning

Zin om te zweten? Dat gaat zeker gebeuren als je deelneemt aan de activiteit spinning. Je zit op een spinningfiets in de sportschool die stilstaat. Keihard trappen en flink bewegen! Belangrijk is dat je zin hebt om te bewegen.

Locatie: Highline 's-Gravenzande

Meenemen: sportieve kleding + handdoek + bidon/flesje water

Activiteit 7: Fitness

Uurtje bewegen in de sportschool op fitnessapparaten. Werken aan je lichaam om spieren en uithoudingsvermogen te trainen. Je kunt hierbij zelf het niveau en de zwaarte bepalen. Belangrijk dat je zin hebt om te bewegen.

Locatie: Highline 's-Gravenzande

Meenemen: sportieve kleding + handdoek + bidon/flesje water

Activiteit 8: Zwemmen

Baanzwemmen is topsport! Tijdens deze activiteit ga je baanzwemmen in je eigen tempo en op je eigen manier. Hoeveel baantjes kun jij trekken binnen 1 uur? Het record voor 50 meter vrije slag staat op 21 seconde, ga jij de uitdaging aan om dit te verbreken?

Locatie: Zwembad Maesemunde 's-Gravenzande

Meenemen: zwemkleding en badhanddoek

Activiteit 9: Skateboarden

Heb jij zin om een potje te skaten? Dan is deze activiteit wat voor jou! Je krijgt een skateboard, helm en polsbescherming van ons. Denk aan (speciale) schoenen! Door het griptape zullen je schoenen sneller slijten dan normaal.

Locatie: We verzamelen bij de gymzaal. Hier krijg je de spullen en samen lopen we naar het skatepark.

Meenemen: Knie- en/of ellenboogbescherming. Heb je zelf andere beschermers die je wilt meenemen? Prima!

Activiteit 10: Strandwandeling

Lekker uitwaaien op het strand! Uurtje lopen over het mooie strand van 's-Gravenzande, heerlijk ontspannen, wind in de haren en rustig wandelen met elkaar. Dat is nog gezellig ook!

Locatie: start fietsenstalling Slag Beukel 's-Gravenzande

Meenemen: stevige wandelschoenen



GAMBIA NEXT LEVEL

NEDERLAND - GAMBIA

Activiteit 11: Skiën/Snowboarden

Voor de bikkels die tegen kou kunnen en zin hebben om een uurtje te skiën of te snowboarden! In de sneeuw actief zijn bij een temperatuur van -8 graden. Dus verzamel al je winterkleding voordat je naar de Uithof komt!

Locatie: De Uithof, Jaap Edenweg 10 Den Haag

Meenemen: wintersportkleding

Let op!
Om deel te nemen aan de activiteit in de Uithof moet je €10,- zelf betalen

Activiteit 12: Turnen

Ga jij voor een handstand, radslag, flikflak of een salto? In de turnhal mag jij alles laten zien wat je in je hebt. Ook is er in de turnhal een blokkenbak waarin je altijd zacht landt. Zo kun je eindelijk die salto oefenen die je nooit durfde of er gewoon lekker in duiken ;) Je mag op alle toestellen van balk tot rekstok en van airtrack tot brug. Spierpijn gegarandeerd!

Locatie: Turnhal Westland, De Hoge Bomen 1C Naaldwijk

Meenemen: sportieve kleding + handdoek + bidon/flesje water

Activiteit 13: Bakken leerjaar 3

Ben je nauwkeurig en geduldig om een recept te kunnen lezen en uitvoeren? Dan is lekker bakken iets voor jou! In het kooklokaal aan de slag om onder begeleiding van professionals te bakken! Uiteindelijk worden de baksels tijdens de parade verkocht. Oja, de afwas doen hoort er ook bij.

Locatie: lokaal 008

Let op! Alleen voor de leerlingen van klas 3

Alleen
voor
klas 3

Activiteit 14: Survival

Heb je wel eens nagedacht hoe je kunt varen zonder boot? Of wil jij je behendigheid en precisie testen met pijl en boog schieten? Of wil je kano varen door de natuur van Madestein? Je gaat het allemaal doen bij deze activiteit in het bos!

Locatie: Survival Lex Thoen, Madepolderweg 78A Den Haag (Dit is bij het Madefrietje)

Meenemen: oude kleding dat vies mag worden - schone kleding + handdoek

Uit het hele bovenstaande aanbod mag jij zelf een keuze maken welke activiteit jij gaat kiezen om voor Gambia Next Level geld op te halen. Kies een activiteit waar jij je graag voor inzet en waar je veel geld mee kunt ophalen.

Alvast veel plezier op 8 juni!