

Expeditie Westhoek (ini)

V.U. Jasmine Safri,
Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent



1 juli – 8 Juli

Lindestraat 36, 8691 Beveren-aan-de-IJzer



Expeditie Westhoek

Hey hoi!

Dit jaar trekken de ini's op fietskamp! Vanuit Deinze springen we op onze fietsen en trekken we richting de Westhoek, een streek vol prachtige natuur, verborgen geschiedenis en een mysterie dat wacht om ontrafeld te worden.

Langs kronkelende wegen, langs velden en over kleine bruggetjes volgen we aanwijzingen die ons steeds dichterbij de oplossing van een mysterie brengen dat diep in de regio verborgen ligt.

Overdag verkennen we bossen, duinen en moerassen, ontdekken we diersporen en zoeken we naar geheime boodschappen in de natuur.

Ben jij klaar om de Westhoek op twee wielen te verkennen en het verborgen mysterie te ontrafelen? Zet je helm op, pomp je banden op en fiets mee met Expeditie Westhoek!



PRAKTISCHE INFORMATIE

Bagage inzamelmoment

Naar jaarlijkse gewoonte verzamelen we de **bagage, medische fiche(s)** en klevertjes van je mutualiteit in ons **lokaal** (Warandestraat 2a, 9770 Kruishoutem) op **woensdag 25 juni tussen 17u en 20u**. ID's neem je zelf mee op 1 juli bij het vertrek.

Past dit niet? Geef een seintje aan **Jasmine** (+32 499 14 45 97, jasmine.safri@jnmleievallei.be) dan zoeken we samen een oplossing. Alle bagage zal per vrachtwagen naar de kampplaats gebracht worden.

Kom jij mee van nationaal uit en is het te ver om naar Kruisem te komen, dan kan je overwegen om de bagage en de fiets mee te nemen op de trein op 1 juli. Hou er wel rekening mee dat je zelf de verantwoordelijkheid hebt om met de bagage naar de kampplaats te stappen (ongeveer 2,6 km).

Begin van het kamp

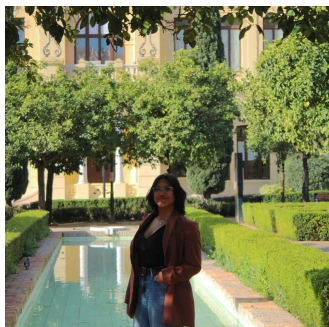
We verwachten de Ini's op **dinsdag 1 juli om 9u00** (kom zeker niet te laat!) aan het station van Deinze (statieplein, 9800 Deinze). Vergeet zeker ook je lunchpakket niet!

Bij problemen, contacteer **Jasmine** (+32 499 14 45 97, jasmine.safri@jnmleievallei.be)

Einde van het kamp

Het kamp eindigt op **dinsdag 8 juli om 18u20 (uren kunnen veranderen dus hou onze website in de gaten)**. Het afhalen gebeurt op de parking van Leiepoort campus Sint-Hendrik (Guido Gezellelaan 105 9800 Deinze).

CONTACT TIJDENS HET KAMP?



Voor vragen, opmerkingen of bedenkingen mag je mij altijd contacteren:

Kampvoorzitter

Jasmine Safri

jasmine.safri@jnmleievallei.be

+32 499 14 45 97

Voor vragen, opmerkingen of bedenkingen mag je mij altijd contacteren:

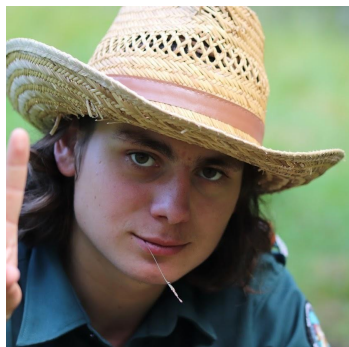
Verantwoordelijke Inikamp

Lukas Van Laere

lukas.vanlaere@jnmleievallei.be

+32 478 76 55 35

Tijdens het kamp zullen we enkel telefonisch bereikbaar zijn!



Voedselallergieën/ Andere vragen?

Allergieën, eventuele dieetschema's of andere belangrijke medische toestanden graag op voorhand (via mail) doorgeven aan **Jasmine en Lukas** (jasmine.safri@jnmleievallei.be & lukas.vanlaere@jnmleievallei.be). Zo kunnen we daar rekening mee houden bij het opstellen van het menu, het kopen van het eten en het organiseren van de activiteiten.

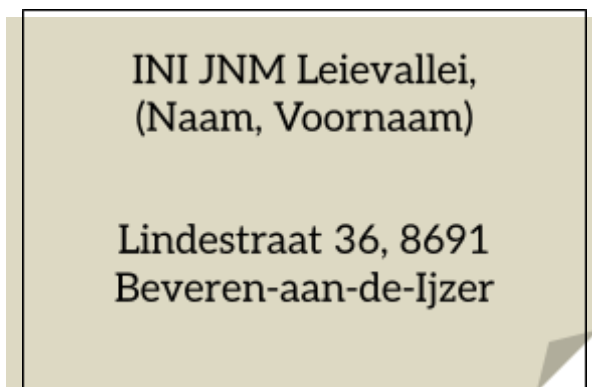
Voor andere vragen of dringend contact tijdens het kamp kan je terecht bij **Lukas** (lukas.vanlaere@jnmleievallei.be). +32 478 76 55 35)

Vragen over administratie of JNM-kampen kunnen naar opkamp@jnm.be

Brieven op de post

Het is niet de bedoeling dat ouders tijdens het kamp bellen om “eens te horen hoe het gaat”. Dit bezorgt enkel heimwee bij ouder en kind.

Een brief sturen mag natuurlijk altijd! Schrijf het adres als volgende:



JOUW BAGAGE

Wat neem je allemaal mee op kamp?

We zitten dag in dag uit in de natuur en van al dat ravotten ga je helaas heel vlug stinken en raak je heel rap besmeurd. Het is niet de bedoeling dat we elke dag opnieuw met een propere outfit de natuur intrekken om die dan weer vuil te maken. Dus, neem niet TE veel kleren mee, je mama of papa zal heel tevreden zijn met wat minder was- en strijkwerk.

Heb je leuk excursiemateriaal, neem dit dan gerust mee.

Een verrekijkertje, loeppotje, vlindernet, veldgidsen, zoekkaarten...

Heb je een keigrappig moppenboek of een hilarische strip, breng gerust mee, op voorwaarde dat we mogen mee lachen.

Ik zet voor het gemak alles nog eens op een rijtje wat er allemaal mee moet: (zorg dat alle bolletjes gekleurd zijn voor je vertrekt en dat je **NAAM** overal op staat, zo heb je zeker jouw spullen terug mee naar huis!)

ZEKER MEENEMEN

- Lunchpakket voor de eerste middag
- Fiets
- Extra fietsband bij vertrek
- Helm
- Fietslichten
- Fietsslot
- Je allerliefste knuffel en pyjama
- Slaapzak, slaapmatje
- Genoeg broeken, truien, T-shirts, ondergoed en kousen. Een lange broek, lange T-shirt en gesloten schoeisel beschermen tegen teken en insecten
- Een drinkbus, groot genoeg om de hele dag uit te drinken
- Dagrugzak
- Tandenborstel en handdoek, washandje, eventueel maandverband of scheergerei
- Stevige schoenen, regenkledij, dikke trui, reservekledij, zwemgerief
- Als je wil: boeken of puzzels voor tijdens de rustmomenten.
- Een beerput, dit is een schrift of boek voor leuke herinneringen aan het kamp, foto's, tekeningen ...
- Briefpapier, enveloppes, postzegels en adressen van oma/opa om een kaartje te sturen
- Excursiegerief naargelang je interesse: verrekijs, loop, vlindernetje, determinatiewerken, veldgidsen, notaboekje ...
- Zaklamp
- Identiteitskaart, medische fiche, mutualiteitsklevers
- Persoonlijke medicatie

Alles wat op kamp meegaat kan je kwijtraken of kan kapotgaan! Als je naam overal opstaat, kunnen we gevonden voorwerpen op kamp terugbezorgen. Voorwerpen die achter blijven komen op het bondssecretariaat terecht.

Uitleensysteem - extra materiaal ter beschikking

Als JNM willen wij zorgen dat iedereen die op kamp wil, mee kan gaan. Voor leden die het financieel wat moeilijker hebben, is er soms een drempel om al dit materiaal aan te kopen. Daarom werken wij met een uitleensysteem van slaapzakken, trekruzakken, matjes en gamellen.



Wil jij graag gebruik maken van dit kampeermateriaal? Deze QR-code stuurt je door naar onze reserveerpagina. Wij zorgen dat de aanvraag discreet wordt behandeld en het kampeermateriaal naar de locatie wordt gebracht door de begeleiding van het kamp.

Zeker thuislaten

- Nutteloze wegwerprommel. Op het meebrengen van drankblikjes of PET/pvc-flessen of spuitbussen staat op z'n minst een straf van drie dagen corvee! Je bent gewaarschuwd.
- Overbodige elektronische snufjes zoals gsm's en smartphones. Deze kunnen op kamp alleen maar kwijtraken of stuk gaan. Op elk kamp is een noodnummer (telefoonnummer van de kampplaats of gsm-nummer van een KC-lid) zodat je in dringende gevallen altijd bereikbaar bent.
- Een valies. Valiezen zijn onhandig om te dragen en nemen veel plaats in beslag in de tent. Een rugzak of fietstas is handiger.

- Veldbedden of luchtmatrassen. Ze nemen te veel plaats in de tenten.
- Duur materiaal: materiaal is niet verzekerd, laat het thuis om discussie te vermijden!
- Koeken en snoepen, de leiding zal voldoende lekkers voorzien voor jullie ☺
- Tandpasta, shampoo (dat voorzien wij)

SAMENVATTING



Dinsdag 1 juli – dinsdag 8 juli



Lindestraat 36, 8691 Beveren-aan-de-IJzer



Tentenkamp



**Bagage: woensdag 25 juni tussen 17u en 20u @ Lokaal
(warandestraat 2a, 9770 Kruishoutem)**



**Voedselallergieën en belangrijke medische info
tijdig doorgeven!**

NUTTIGE INFORMATIE

Veganistisch eten

Op JNM-kamp eten we veganistisch. Onze foers zorgen voor evenwichtige maaltijden, zodat iedereen de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt en vol energie op kamp is!

De recepten zijn vaak uitgekozen door JNM en VELT (Vereniging voor Ecologische Leef-en Teeltwijzen).

Voor het milieu, klimaat en biodiversiteit

De vlees- en zuivelindustrie hebben een grote ecologische impact. Het houden van miljarden dieren voor deze industrieën vergroot de ecologische voetafdruk—de hoeveelheid land en water die nodig is om te voorzien in de levensstijl van een persoon, stad of land.

1. **Vervuiling door mestoverschot:** Dierlijke mest bevat stikstof, fosfor en ammoniak, die via regenwater in het grond- en oppervlaktewater terechtkomen. Dit veroorzaakt verzuring en vervuiling, wat schadelijk is voor ecosystemen. Dierlijke mest bevat ook soms zware metalen, die als residu in ons voedsel terecht kunnen komen.
2. **Broeikasgasuitstoot:** Vee stoot grote hoeveelheden methaan uit, een krachtig broeikasgas, wat bijdraagt aan klimaatverandering. De uitstoot van methaan en andere broeikasgassen vanuit de veeteelt is goed voor een aanzienlijk deel van de wereldwijde opwarming.
3. **Watergebruik:** De veeteelt verbruikt ook enorme hoeveelheden water. Voor plantaardige producten, zoals graan en soja, is veel minder water nodig per kilogram voedsel in vergelijking met vlees. Voor een kilo rundvlees is vele malen meer water nodig dan voor een kilo peulvruchten of granen, waarbij schattingen per bron kunnen variëren, maar in alle gevallen is het waterverbruik voor vlees veel hoger.
4. **Ruimtegebruik en biodiversiteit:** 55% van het Vlaamse gewasland wordt gebruikt als veevoer, en wereldwijd leidt de vraag naar veevoer tot ontbossing, zoals in het Amazonegebied waar voor sojateelt land wordt vrijgemaakt. Een wereldwijde overgang naar een plantaardig dieet kan de benodigde landbouwgrond tot vier keer verminderen.

Uit sociaaleconomische overweging

Plantaardig voedsel levert ongeveer tien keer zo veel eiwitten per hectare op in vergelijking met vlees. Met andere woorden, met een hectare peulvruchten kunnen ook tien keer zo veel mensen gevoed worden als met een hectare veevoedergewassen.

Voor het dierenwelzijn

De rechten van dieren worden vaak geschonden in de intensieve veehouderij. Dieren zitten in overvolle ruimtes, wat leidt tot stress, ziekte en vaak fysieke aanpassingen zoals het snavelknippen van kippen om pikgedrag te verminderen. Er is vaak weinig aandacht voor het natuurlijke gedrag van dieren.

1. **Koeien in de melkproductie:** Koeienmelk dient van nature om kalveren te voeden, maar wordt voor menselijke consumptie gebruikt. Kalveren worden vaak na één dag van hun moeder gescheiden; overtollige kalveren

worden geslacht, vetgemest of opgevoed als melkkoe. Zo kan zelfs een vegetarisch dieet indirect bijdragen aan de vleesindustrie.

2. **Productiedruk op koeien:** Om melkproductie te maximaliseren, worden koeien voortdurend zwanger gehouden. Dit houdt in dat ze gemiddeld elk jaar een kalf krijgen en vrijwel continu melk produceren. Door deze intensieve productieomstandigheden worden melkkoeien vaak maar 4-5 jaar oud, terwijl ze zonder productiedruk wel 20 jaar zouden kunnen leven.
3. **Eierindustrie en kuikens:** In de eierindustrie worden mannelijke kuikens doorgaans direct na de geboorte gedood, omdat ze niet nuttig zijn voor eierproductie. Legkippen worden na een aantal jaren geslacht wanneer hun productie daalt. Ze worden vaak gehouden in overvolle kooien, ondergaan snavelafknipping, en krijgen soms weinig voeding om eierproductie te stimuleren. Dit draagt bij aan dierenleed.

Allemaal bestjes

Teken

Een teek is een klein, bruinzwart, spinachtig diertje dat de grootte heeft van een speldenkop. De teek zet zich vast op lage vegetatie. Als een mens of dier voorbijkomt, ontwaakt de teek, hecht hij zich met zijn mondhoeken vast aan de huid van de gastheer en zuigt hij bloed. Een volgezogen teek kan 7 tot 11 millimeter groot zijn. Zodra de teek vol gezogen is, maakt hij zich los van de huid en laat hij zich op de grond vallen.

De Lymeziekte of Lyme-borreliose is een infectieuze aandoening die je kan oplopen nadat je gebeten bent door een besmette teek. Gelukkig zijn slechts 10% van de teken besmet. Je kan worden gebeten tijdens het wandelen of spelen in loofwouden met een dichte ondergroei, weiden en stadsparken. Hoe langer de teek aan de huid gehecht blijft, hoe meer tijd hij zal hebben om op te zwellen en om de ziekteverwekkende kiemen over te dragen. De Lymeziekte treedt vooral op tussen juni en oktober en is niet overdraagbaar van mens tot mens of dier tot mens.

Bescherm je huid door het dragen van lange mouwen, lange broeken en gesloten schoenen. Controleer na het wandelen en spelen of er geen teken op de huid zitten. Je beste vriend(in) of een KC'er kan je daarbij helpen. Let vooral op warme plekken: knieholtes, bovenbenen, kruis, buik, oksels. De gevonden teken moet je zo vlug mogelijk verwijderen. Dat doe je zo:

1. Neem de huid zo vast dat er een 'heuveltje' ontstaat.
2. Tracht de kop van de teek te vatten met behulp van een speciaal tekenpincet (desnoods een gewoon pincet) door het open pincet over de kop van de teek te plaatsen, zo dicht mogelijk bij de huid.

LET OP: Gebruik geen alcohol, olie, nagellak, vuur, ... want dan bestaat de kans dat de teek de inhoud van de speekselklieren en de darm in de huid brengt, waardoor een infectie ontstaat.

3. Draai aan het pincet (richting maakt niet uit) en trek ondertussen voorzichtig om de teek te verwijderen. Laat geen enkel deel van de teek onder de huid zitten.
4. Ontsmet de wonde met alcohol, steriliseer het pincet (in warm water leggen) en was je handen.
5. Noteer de datum van de beet en de vermoedelijke plaats van besmetting
6. Raadpleeg een arts als:
 - De teek er niet volledig kan worden uitgehaald
 - Als er rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in de armen of benen optreden

Vossenlintworm

De vossenlintworm (*Echinococcus multilocularis*) is een kleine (1,2 tot 4,5 millimeter) endoparasitaire lintworm die in de darm van vossen, honden en soms katten leeft en zich daar voortplant. De eitjes komen samen met de uitwerpselen in de buitenwereld terecht. Hoewel de mens geen geschikte gastheer is, kan hij ook besmet worden en een larvale cyste ontwikkelen door opname van eitjes.

Bij menselijke infectie treden pas na een lange incubatieperiode (5-15 jaar) ziektesymptomen op. De aandoening, "alveolaire echinococcose" genaamd, wordt behandeld door langdurige, vaak levenslange chemotherapie en/of chirurgische verwijdering van de larvale cyste.

- Raak dus nooit uitwerpsel of kadavers van vossen aan met de blote hand.
- Wilde vruchten, zelf geplukte paddenstoelen, valfruit en groenten grondig wassen en liefst koken voor consumptie. Wilde vruchten die hoger dan 70-100 cm hangen kunnen gegeten worden.
- Was je handen voor je eet!

Luizen

Hoofdluizen kunnen tot drie millimeter groot worden en zijn zichtbaar met het blote oog. Volwassen luizen leggen een achttal eitjes per dag. Deze neten bevatten de larve waaruit een nieuwe luis zich zal ontwikkelen. Neten zijn ongeveer zo groot als een speldenkop. Je vindt ze op ongeveer drie millimeter van de hoofdhuid en plakken vas aan de haren. Hoofdluizen bevinden zich vooral in de haren van de nekstreek en boven de oren. Zeldzaam komen ze ook voor in de baard, de snor, de wenkbrauwen en de wimpers.

Hoofdluizen vormen geen echte bedreiging voor de gezondheid. Als afweerreactie tegen hun uitwerpselen en speeksel kan hevige jeuk optreden, die vooral 's nachts

erg vervelend kan zijn. Krabwondjes zijn vaak het gevolg. Hierdoor kunnen complicaties, zoals huidinfecties, ontstaan. Het is evenwel ook mogelijk dat er luizen aanwezig zijn zonder jeuk.

Luizen kunnen niet springen of vliegen, en worden niet overgedragen door huisdieren. Ze verplaatsen zich door te kruipen en kunnen alleen verhuizen door rechtstreeks hoofdcontact of overdracht via sjaals, hoeden, hoofdkussens,...

Als je merkt dat je kind luizen heeft, laat dit dan enige tijd voor aanvang van het kamp aan de voorzitter of EHBO-verantwoordelijke weten. Probeer in de mate van het mogelijke je kind luizenvrij te maken of geef de nodige producten mee om de luizen te bestrijden. Slaapzakken op kamp kunnen immers voor een snelle verspreiding van luizen onder de leden zorgen.

Fietshelmen: geen overbodige luxe

Fietshelmen zijn verplicht op elke piep- en ini-activiteit. Fietzen met helm verlaagt het risico op een hoofdletsel met 10 tot 20%.

Zo draag je een fietshelm:

- De helm zit ongeveer 2 à 3 cm boven de wenkbrauwen en bedekt het voorhoofd, achterhoofd en de slapen. Je helm mag je zicht niet belemmeren. Als je een bril draagt, zet die dan op bij het passen.
- Als je de helm beweegt, moet je hoofdheid meebewegen. Zo weet je zeker dat je de juiste maat hebt.
- Bij het opzetten: de helm moet waterpas zitten. Niet schuin naar voor/achter of opzij. Liefst geen haarspelden of paardenstaarten onder de helm.
- Bij het opzetten: laat je oren vrij. Opletten in het verkeer doe je niet alleen met je ogen!

Hoe ziet een fiets eruit die in orde is?

- Werkend voor- én achterlicht. Neem ook reservelichtjes mee.
- Remmen die zowel vooraan als achteraan werken.
- Stevig fietsslot, waar de sleutel een herkenbare sleutelhanger heeft of de code op de medische fiche staat genoteerd
- Versnellingen die vlot werken. Een fiets hoeft niet per se versnellingen te hebben, maar het kan wel handig zijn.
- Gesmeerde ketting.
- Opgepompte banden. Zorg er ook voor dat de buitenbanden nog niet te veel versleten zijn!

- Een reserve binnenband. Veel fietsen hebben vreemde bandmaten. Gaat de band toch kapot, kunnen we die vervangen.
- Herstelgerief, voor mocht je toch pech hebben.
- Een snelbinder, om bagage vast te maken.
- Fietshelmen zijn verplicht op iedere activiteit voor piepers, ini's en hun begeleiders. Zonder helm kan je niet deelnemen aan de fietsactiviteiten.

Dit is **voor jouw en andermans veiligheid**, om **boetes te vermijden** en vooral **tegen pech onderweg**. Wij zijn geen fietsenmakers en als je fiets niet in orde is, kan je niet mee op de fietsuitstappen.

KAMPENREGLEMENT

Van de kampdeelnemers wordt interesse en eerbied voor de natuur en de leefomgeving verwacht, alsook een soepele, open mentaliteit t.o.v. de andere deelnemers.

Daden die de kampsfeer schaden, in het bijzonder alcoholmisbruik, gebruik van andere drugs, storende kliekvorming en auto-excursies, zijn verboden. In voorkomend geval wordt over de te nemen maatregelen door de kampcommissie beslist. Van de kampvoorzitter en de andere KC-leden wordt verwacht dat zij het kamp in zo'n sfeer en mentaliteit laten verlopen dat vermelde mistoestanden op een algemene afkeuring van de deelnemers kunnen rekenen. KC's die hierin hun verantwoordelijkheid niet nemen, kunnen door het Hoofdbestuur of de Algemene Vergadering tot de orde worden geroepen en desgevallend van verdere kamporganisaties worden uitgesloten.

Alle kampdeelnemers helpen bij de bereiding van de maaltijden en andere 'huishoudelijke' taken. Indien er onvoldoende vrijwilligers worden gevonden voor de uitvoering van de onderscheiden corveetaken, zal de foer een beurtrol vastleggen of zo vaak als nodig zelf de corveeploegen aanduiden.

De geplande activiteiten, eventueel met keuzemogelijkheid, worden steeds bekend gemaakt door de excursieleider of werkleider.

Van elke kampdeelnemer, het corvee uitgezonderd, wordt verwacht dat hij/ zij deelneemt aan de activiteiten. Kampdeelnemers die daaraan niet wensen deel te nemen, moeten hiervan steeds de kampvoorzitter op de hoogte stellen en hun motivatie meedelen. De kampvoorzitter beslist dan of een eventuele vrijstelling wenselijk is.

Op elk kamp kan beslist worden een rustdag te organiseren. Deze rustdag wordt niet vastgelegd door de kampcommissie alleen, maar door alle kampdeelnemers. Op die dag is eenieder vrij te doen wat hij/zij wil, op voorwaarde dat de ontplooidde activiteiten niet indruisen tegen de artikelen over kampen in dit AHR en de kampvoorzitter op de hoogte wordt gehouden

Indien men de kampplaats verlaat, het dagcorvee uitgezonderd, moet men steeds de kampvoorzitter verwittigen. Indien het om een beperkte ochtend- of avondexcursie gaat, moet men ook de excursieleider verwittigen.

Roken is in principe verboden. Enkel indien de kampdeelnemers hierin unaniem en expliciet toestemmen, kan het worden toegestaan, en dan nog enkel buiten de Kampenreglement gemeenschappelijke binnenruimten.

Elke kampdeelnemer wordt geacht respect op te brengen voor de stilte of de duisternis indien een andere kampdeelnemer daarom verzoekt.

Tijdens het kamp wordt maximale aandacht besteed aan de naleving van de doelstellingen van de JNM in alle facetten. Inzonderheid dient het gebruik van wegwerpverpakking te worden vermeden en op verantwoorde wijze met voedsel omgesprongen.

Het doden, verzamelen, onnodig vangen en onnodig lang gevangen houden van organismen moet vermeden worden.

Op JNM-kampen wordt er vegetarisch of veganistisch gekookt. Indien een kampdeelnemer iets niet wenst te eten, kan deze persoon dit op voorhand aan de foer vragen. Deze mag dit in principe niet weigeren. De foer mag de vraag naar specifiek eten weigeren, met als uitzondering indien dit gevraagd wordt voor medische of religieuze redenen. Ook dit dient op voorhand aan de foer verwittigd te worden.

De kampcommissie kan, in het uiterste geval, iemand van het kamp wegsturen. Hiervoor moet zij uiteraard wel achteraf verantwoording afleggen aan het Hoofdbestuur. Bij de beslissing tot wegzenden van een minderjarige dient de kampvoorzitter onmiddellijk telefonisch of per telegram de ouders of voogd te verwittigen.

Elke kampdeelnemer die deelneemt aan een kamp waar een fiets vereist is, dient in het bezit te zijn van een fiets die wettelijk volledig in orde is.

Het gebruik van een mobiele telefoon kan in principe slechts worden toegestaan als noodtoestel op kamp. In die zin is dan ook de KC verantwoordelijk voor het gebruik en het beheer van één toestel per kamp. Het gebruik van een gsm op kamp door kampdeelnemers is in principe uitgesloten.

Elke kampdeelnemer is onderhevig
aan de artikelen over kampen in dit
AHR en wordt geacht het na te leven.

Ga je met de fiets op piep- of inikamp?
Dan is het dragen van een fietshelm
tijdens het fietsen verplicht.

DOKTERSATTEST MEDICATIE

Ondergetekende, dokter in de geneeskunde,

.....
...

verklaart hierbij dat (voornaam en naam van het kind/de jongere):

.....
...

geboren op: mag deelnemen aan het JNM-kamp en
volgende medicatie moet toegediend krijgen :

naam geneesmiddel:

dosering (hoeveelheid en frequentie dag/uur):

.....
.....

wijze van toediening : ☐ door leiding ☐ zelfstandig in te nemen ☐ door verpleegkundige

bewaring: (vb. koelkast) ☐ door leiding ☐ zelfstandig

eventuele einddatum van de behandeling:

waarvoor dient deze medicatie:

.....
...

mogelijke bijwerkingen waarmee de leiding rekening dient te houden:

.....

Indien meerdere geneesmiddelen dienen genomen te worden, gelieve meerdere
attesten in te vullen.

telnr van de arts:

opgemaakt te (plaats): op (datum):

handtekening en stempel van de arts:

NOG VRAGEN?

Praktische kampvragen

Vragen i.v.m. de kampprijs? Ben je nu effectief ingeschreven of sta je op de wachtlijst? Met zulke vragen kan je terecht bij David.

David houdt alle inschrijvingen en betalingen bij, verstuurt de convo's naar de deelnemers ... Kortom, op het bondssecretariaat gebeuren alle administratieve zaken. David kan je telefonisch bereiken op het nummer: 09/223 47 81 (tijdens de kantooruren) en per e-mail via kampadmin@jnm.be. Het bondssecretariaat bevindt zich in de Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent.

Verzekeringen

Heb je een ongelukje gehad op kamp? Op www.jnm.be/verzekeringen vind je alle informatie over verzekeringen. Heb je vragen of wil je weten hoe de opvolging van je dossier verloopt, dan kan je eveneens terecht bij David via verzekering@jnm.be.

Inhoudelijke kampvragen

Wanneer begint het kamp nu precies? Waar wordt er afgesproken? Wat staat er allemaal op het programma? Wie is verantwoordelijk voor bijvoorbeeld EHBO op dat bepaald kamp? Antwoorden op deze vragen vind je normaal in deze convo. Als er iets ontbreekt, richt je tot de kampvoorzitter of een van de andere KC-leden.

Verhoogde tegemoetkoming

Heb je het moeilijk om je kind op kamp te sturen omdat dit te duur is? Als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming, dan mag je (kind) sowieso voor de helft van de prijs mee. Als het kamp te duur is (met of zonder verhoogde tegemoetkoming), contacteer dan financieel@jnm.be en afhankelijk van de situatie, werken we samen iets uit.

Andere vragen

Schouderklopjes of appreciaties over de kampen? Contacteer Arno Destrijker en Hannelore Siddiki. Een briefje naar JNM, Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent of een e-mail naar kampen@jnm.be.

Een klacht over een kamp? Contacteer het nationaal secretariaat of de kampensec. Of vul het klachtenformulier in op de JNM-website.

SCHRIJF IN JE AGENDA

19-21/09: TROLLENFEEST - PIEPERS

Wil je na de zomervakantie die leuke zomerkampsfeer opnieuw beleven? Mis dan zeker het Trollenfeest niet!

Dit jaar hebben we de koppen bij elkaar gestoken om het Trollenfeest nog beter te maken! Niet langer ben je met immens veel piepers die je helemaal niet kent superverver op weekend. In deze nieuwe versie splitsen we trollenfeest op en zie je gewoon al je kampvriendjes terug op een gezellig weekendje!

Liefste ouders, jullie piepers mogen dit echt niet missen. Liefste piepers, haal al jullie charmes boven en overtuig jullie ouders!

Meer informatie volgt op www.jnm.be/trollenfeest. Schrijf zeker tijdig in!

Foto: Jelle De Laender



19-21/09: ININAZOFÉ – INI'S

Als rasechte ini ben je ingeschreven voor één van de fantastische inikampen. Maar... wist je dat er na de zomer nóg iets leuks aankomt? Maak alvast een plekje vrij in je agenda voor het **Ininazofé**! Dit jaar krijg je weer de kans om al je JNM-vrienden terug te zien, oude én nieuwe, en nog één keer de zomer helemaal te beleven!

Die kampsfeer, de spannende excursies, het harde werken en de geur van de zomerlucht – alles komt dat weekend weer even tot leven. Het belooft een knallend en onvergetelijk weekend te worden, dus zorg dat je erbij bent! Schrijf je snel in, en check alle info op www.jnm.be/ininazofe.



Foto: Thomas
Gysels

4/10: NAZOFÉ — GEWONE LEDEN

Begin oktober is het bij JNM-traditie om te nazomerfeesten op het Nazofé. Op het Nazofé zie je iedereen terug die je op kamp ontmoet heb en geniet je met volle teugen na van de kampsfeer. Er is een korte Algemene Vergadering en je hebt de kans om de mooiste kampmomenten aan de andere JNM'ers te laten zien. En daarna gaan we over tot dansen, zwieren, springen, swingen ...

Daar wil jij ook zeker en vast bij zijn! Info en inschrijvingen via www.jnm.be/nazofe.

30/07-03/08: ZOMERCONGRES

Vijf dagen jeugd, natuur en milieu. Wat wenst een mens nog meer?

We zullen vijf dagen lang de streek ontleden. Met tal van excursies, te voet en met de fiets, zullen we zelf op ontdekking gaan en hopelijk ook enkele fantastische waarnemingen doen. Verder zijn er ook lezingen , algemene vergaderingen waarop je je stem kan laten horen over het JNM-beleid, JNM'ers uit heel Vlaanderen, quizzen, ijsjes, feestjes... Inschrijven en info op www.jnm.be/congres!



Foto: Stijn Segers

JNM WINKEL



www.jnm.be/winkel

Als fiere JNM-er op kamp

Onze JNM Winkel is er voor JNM'ers en iedereen geïnteresseerd in natuur(studie), milieu en beheer. Aan de hand van onze eigen expertise gidsen we je graag door ons uitgebreid aanbod. Heb je nog niet zoveel ervaring met natuur(studie), milieu of beheer, geen probleem! Ook dan kan je zeker bij ons terecht voor inhoudelijk en kwalitatief materiaal.

Naast een uitgebreid aanbod aan gidsen, tabellen, verrekijkers, nestkastjes, drinkflessen,... hebben we ook zogenaamde 'JNM producten'. Dit zijn producten gemaakt door JNM zelf. Zo hebben we onder meer JNM-truien, het barbertje en 'waarom vossen op egels plassen'.

Naast onze webshop hebben we één fysieke winkel te Gent. Deze winkel wordt uitgebaat door onze winkelvrijwilligers en winkelmedewerker.

Enkele interessante items voor op kamp

Ravotten in de velden, verstoppertje in de bossen, rollebollen in het groen,... Ja, we weten allemaal hoe een JNM-kamp in zijn werk gaat. Blijkt nu wel dat die bossen, velden en het groen de woonplaats is van een speciaal diertje die soms eens hardnekkig aan je blijft vastklampen. De teek. Bij deze een verwittigd man is er twee waard. Hou zelf steeds je eigen **tekenkaart** bij de hand en wees zo altijd een stapje voor op de teek!

Prijs: €2 - Ledenprijs: €1,70*



Op kamp met de JNM, altijd een avontuur...

Maar het eten kan je niet zelf kiezen natuurlijk. Steekt de maaltijd je dik tegen of heb je nog een hongertje na het eten, dat kan gebeuren. De foertent is absoluut verboden terrein, maar wat als ik nu zeg dat er een **wildplukkaart** bestaat die toont welke vruchten, noten en planten eetbaar zijn? Dan is het probleem van een knorrend maagje na een speciale maaltijd voorgoed opgelost!

Prijs: €6,95 - Ledenprijs: €5,91*



Stillaan is onze planeet aan het opwarmen door de vieze uitlaat van auto's, de vele vervuiling en nog zoveel dingen. Dat wil ook wel zeggen dat onze zomers heel erg heet kunnen worden. En een hete zomer vraagt ervoor om veeeeeeeeel water te drinken. Dat kan natuurlijk uit een gewone beker, maar als het kan uit een mooie **JNM-dopper** waarom dan niet he? Weetje? Deze drinkfles heeft zelfs zijn eigen bekertje met het JNM-logo op, hoe cool is dat?

Prijs: €12,50 - Ledenprijs: €10,00*

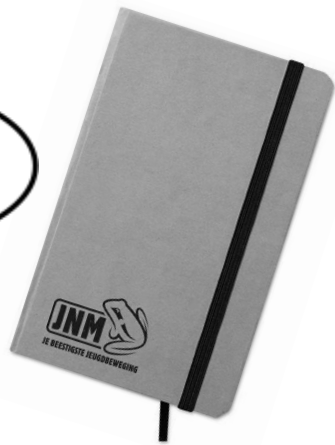


Maar ook...

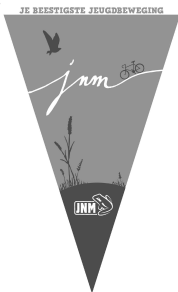


Een heerlijk warme trui,
beschikbaar in
verschillende kleuren en
maten, zowel voor
kinderen als
volwassenen.

JNM Notitieboekje voor
je mooiste
waarnemingen en je
leukste ideeën.



Pimp je fiets! Met
een megacool
JNM-fietsvlagje.



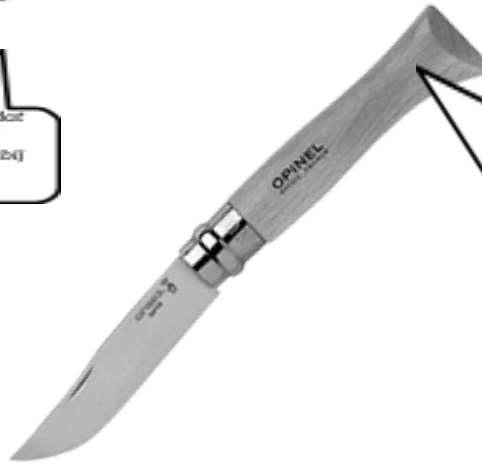
JNM-postkaartjes, om je
ouders of je liefje te
schrijven over al je
kampavonturen!



Nieuwsgierig op stap



Loepjes, ideaal om af dat wandermootie in de natuur eens van dichtbij te bekijken.



Opinel zakmes
Boterhammekes smeren, mooie tekeningen kerven in een wandelstok, tomaatjes snijden als je van corvee bent... Dit is gewoon een must!

Samen zingen, lachen en genieten



Kampvuur, gitaar en zingen maar! Sfeer en gezelligheid gegarandeerd. Daarom raden we iedereen ons eigen zangboekje aan: Het Barbertje. Met eenvoudige gitaarakkoorden en gemakkelijke teksten kan iedereen in geen tijd meezingen.

Iets gezien dat je interesseert? Of nieuwsgierig naar wat we nog allemaal in de aanbieding hebben? Surf snel naar www.jnm.be/winkel.

Online kan je meteen je producten bestellen via onze webshop, maar je vindt er ook de openingsuren van onze winkel in Gent. Wie zien je er graag eens langskomen!

MEDISCHE FICHE

De medische fiche is terug te vinden op de site van JNM nationaal. Je gaat naar “kamp” en klikt dan op “Convo en medische fiche”. Als je nu op **medische fiche** klikt opent de medische fiche vanzelf en kan je deze afdrukken.



NOODGEVALLEN

Soms kan het gebeuren dat je als ouder of lid met dringende vragen zit. Hiervoor bieden we een oplossing.

Voor vragen betreffende de inschrijvingen, betalingen en andere administratieve problemen mag je tijdens de kantooruren altijd bellen naar het secretariaat: **09/223 47 81**.

Voor praktische vragen over het kamp, zoals de locatie, mag je altijd bellen naar de kampvoorzitter. Indien de kampvoorzitter niet bereikbaar is mag je tijdens de kantooruren altijd bellen naar het secretariaat: **09/223 47 81**.

Indien je met een dringend probleem zit, en je kan de kampvoorzitter of het secretariaat niet bereiken: onze noodtelefoon is altijd bereikbaar. Bel naar dit nummer: **0486 13 54 20**.