



Informatie goede doelenactie Kerst 2025

Dit jaar sluiten we aan bij **Serious Request** van NPO3FM en zamelen we geld in voor Stichting Spieren voor Spieren. Veel kinderen dromen ervan om dierenarts, juf of profvoetballer te worden. Maar wat als je niet achter een bal aan kan rennen? Laat staan een pen vasthouden? Omdat je spieren simpelweg niet meer meewerken, of er helemaal mee ophouden. Met soms de dood als gevolg. Spieren voor Spieren geeft kinderen met een spierziekte de kans om weer mee te doen: op school, op het speelflein en in het leven.

Wat is de missie van Spieren voor Spieren?

Het is onze missie om alle spierziekten bij kinderen te verslaan. Dat is een ambitieus doel! En helaas zijn er nog heel veel spierziekten waar geen behandeling voor is. Met verslaan bedoelen we dus verschillende dingen: zorgen dat een spierziekte zich niet openbaart, genezen van spierziekten bij kinderen, vooruitgang boeken, de achteruitgang vertragen en kinderen hun beste leven laten leiden

Elke actie helpt. Want elke spier telt!

Elke spier telt: die van jou, als actievoerder. Maar ook die van kinderen met een spierziekte. Want hun spieren breken langzaam af — en wat verloren gaat, komt nooit meer terug. Hun lichaam laat hen langzaam in de steek, terwijl hun hoofd nog vol dromen zit. Wanneer wij niets doen, verliezen zij elke dag meer.

Start nu jouw actie voor 3FM Serious Request op 3fm.nl/kominactie – groot of klein, solo of samen. Alles wat je doet, brengt die overwinning dichterbij.

Hoe gaan we meedoen?

Kinderen worden op school geïnformeerd over wat Spieren voor Spieren is en waarom wij meedoen met deze actie. De informatie wordt aangeboden vanaf groep 5.

Daarnaast zullen de kinderen door middel van een activiteit geld inzamelen. Per klas worden de kinderen op woensdag 17 december uitgedaagd om binnen 10-20 minuten zo lang mogelijk **te dansen**, onder leiding van een dansdocent. Als de klas het lukt om het 10-20 minuten vol te houden zal de school hier een bedrag voor doneren. De gedachte is dat een goede conditie voor kinderen met een spierziekte van belang is en dat een goede conditie belangrijk is, kunnen de kinderen zelf ook ervaren.

Uiteraard is het ook mogelijk om zelf een bedrag te doneren. Alle kleine beetje helpen. Zie de link hieronder om direct te doneren.

<https://www.spierenvoorspielen.nl/3fm-serious-request/kom-in-actie/>



WONDERLIJKE WINTERSTAD

Kunstinstallatie & Atelier

Gratis toegang

Voorstelling

Reserveer via site

Voor kinderen van 3 t/m 10 jaar!

MA & DI 22, 23 & 29, 30 DECEMBER
10.00 - 14.00 UUR ZAANS CULTUURHUIS

DEZE KERSTVAKANTIE is het weer zover! Het hele Zaanse Cultuurhuis is dan omgebouwd tot een interactief winterse wereld waar kinderen (en hun ouders) zich kunnen verwonderen in een winters landschap en theatervoorstelling. Met diverse kunstenaars verbouwen we het hele pand zodat we, terwijl we de fantasie prikkelen, de kinderen zich bewuster worden van de wereld waar ze in leven.

Naast het ronddwalen in de Winterstad kan je ook naar de voorstelling PECHVOGEL en zelf meebouwen aan de ideale woontoren in het Atelier.

De Wonderlijke Winterstad is gratis te bezoeken tussen 10.00 en 14.00 uur op

Ma 22 & Di 23 December

Ma 29 & Di 30 December

De voorstelling PECHVOGEL! is dagelijks te zien om 12.00 uur. Tickets voor de voorstelling zijn te reserveren via onze site.