Topfit met Toppie

4-10 jaar

HET SINTERKLAAS-BOEK VAN TOPPIE

Puzzels · kleurplaten · een strip · pietengym



ZO GEBRUIK JE DIT BOEK OP JE TABLET

1. ZET HET BOEK OP JE TABLET

Open deze pdf in een notitie-app zoals GoodNotes, Notability, Samsung Notes, Xodo of Adobe Acrobat (Fill & Sign). Kies “Importeren” of “Openen in…”.

2. KLEUREN EN SCHRIJVEN

Kies een pen, potlood of markeerstift en kleur gewoon op de bladzijde, met je vinger of met een stylus. Een foutje? Gebruik de gum of “ongedaan maken”.

3. VLAKKEN VULLEN MET ÉÉN TIK

De kleurplaten hebben dichte lijnen. Wil je een vlak in één keer vullen? Bewaar de bladzijde als afbeelding en open hem in een tekenapp met een vulemmer (bijvoorbeeld ibis Paint X). Of gebruik de Toppie-web-app.

4. SNEL BLADEREN

Tik onderaan elke bladzijde op “Inhoud” of op een gekleurd rondje (deel 1 tot en met 3). In de inhoudsopgave kun je ook op elk paginanummer tikken.

5. OPNIEUW BEGINNEN

Wil je een puzzel nog een keer doen? Dupliceer de bladzijde in je app, of importeer de pdf opnieuw. Thuis printen kan ook: alle bladzijden zijn A4.

Veel plezier! Toppie en het team van Fysio Topfit

COLOFON

Het Sinterklaasboek van Toppie
Een doeboek van Fysio Topfit, met mascotte Toppie, Ollieke en Sepp.

© 2026 Fysio Topfit. Alle rechten voorbehouden.
Tekst, illustraties en vormgeving: Fysio Topfit.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van Fysio Topfit. Kopiëren voor eigen gebruik thuis mag.

ISBN 978-90-0000000-0-0
Eerste druk 2026
NUR: (in te vullen)

Veilig bewegen

De beweegoefeningen in dit boek zijn eenvoudig en bedoeld voor gezonde kinderen.
Doe ze samen met een volwassene, op een veilige plek (nooit langs de weg).
Doet iets pijn? Stop en vraag het je ouders. Twijfel je, of blijft het pijn doen?
Vraag het je fysiotherapeut of huisarts. Dit boek is geen medisch advies.

Fysio Topfit

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop
0172-575595



Topfit met Toppie
085-0514000
vraaghet@topfitmettoppie.nl
topfitmettoppie.nl

DIT BOEK IS VAN...



Schrijf hier je naam:

ZO WERKT DIT BOEK

- ★ Eén ster: voor kinderen van 4 tot 6 jaar. Soms met een beetje hulp.
- ★★ Twee sterren: voor kinderen van 7 tot 10 jaar. Wat pittiger!
- De strip vertelt hoe Toppie de pakjes van Piet terugvindt.
- Bij de beweegpauzes doe je oefeningen. Doet iets pijn? Stop en vraag het je ouders.
- Kom je er niet uit? De oplossingen staan achterin het boek.

DE DRIE DELEN VAN HET BOEK

Deel 1
De Sint is in het land

Deel 2
Pietenwerk en pietengym

Deel 3
Pakjesavond

Fijne sinterklaastijd! Groetjes van Toppie en het team van Fysio Topfit.

INHOUD

Tik of blader naar de bladzijde. Op de volgende bladzijde vind je alles per soort.

HET VERHAAL

Toppie en de verdwenen pakjes blz. 31–32

Deel 1 · De Sint is in het land blz. 6–18

De stoomboot, de intocht, je schoen zetten en je verlanglijstje.

Extra: Waar is Toppie? De intocht (7), Mijn schoen zetten (13)

Deel 2 · Pietenwerk en pietengym blz. 19–30

Over de daken, pietengym, een pietenparcours en een mijter knutselen.

Extra: Pietengym met Toppie (19), Pietengym deel 2 (25), Het pietenparcours (28)

Deel 3 · Pakjesavond blz. 31–42

De strip, gedichtjes, lekkers, zoeken in de straat en je pietendiploma.

Extra: Toppie en de verdwenen pakjes (31), Waar is Toppie? Pakjesavond in de straat (34)

Oplossingen blz. 44

ALLES PER ONDERDEEL

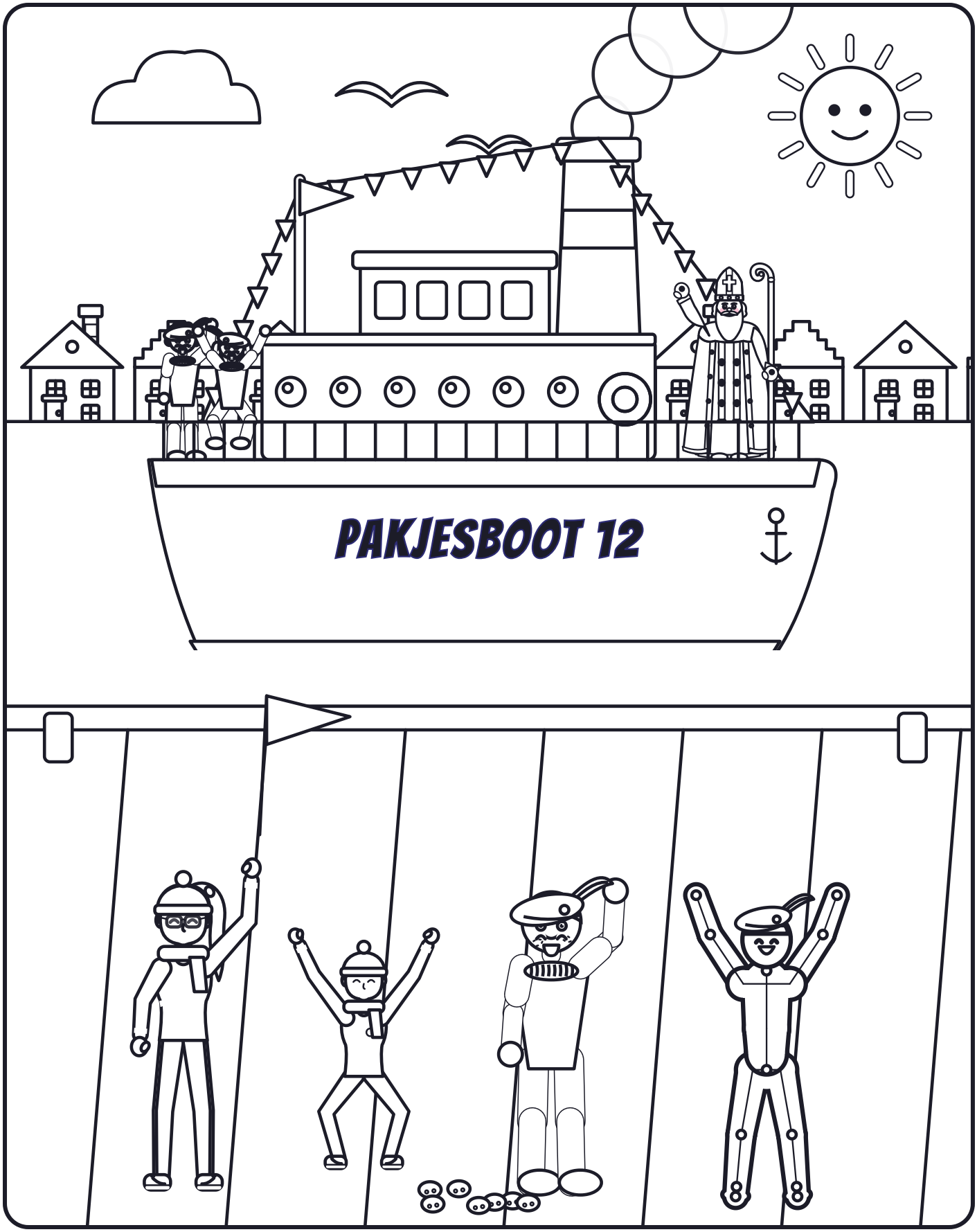
Zoek je een doolhof of een kleurplaat? Hier staan alle bladzijden per soort.

Waar is Toppie?	7 34
Zoek de verschillen	8 36
Doolhoven	11 21
Woordzoekers	9 26
Kruiswoord	22
Sudoku	39
Geheimschrift	23
Welke schaduw?	15
Rekenpepernoten	14 38
Wat hoort er niet bij?	27
Lijntjes trekken	12
Verbind de stippen	17
Kleurplaten	6 10 16 20 24 30 33 37 40
Pietengym en parcours	19 25 28
Tekenen	13
Schrijven	18 35
Knutselen	29
Luister, kijk & beweeg mee	41
Pietendiploma	42

DE SINT KOMT AAN!

7-10 jaar

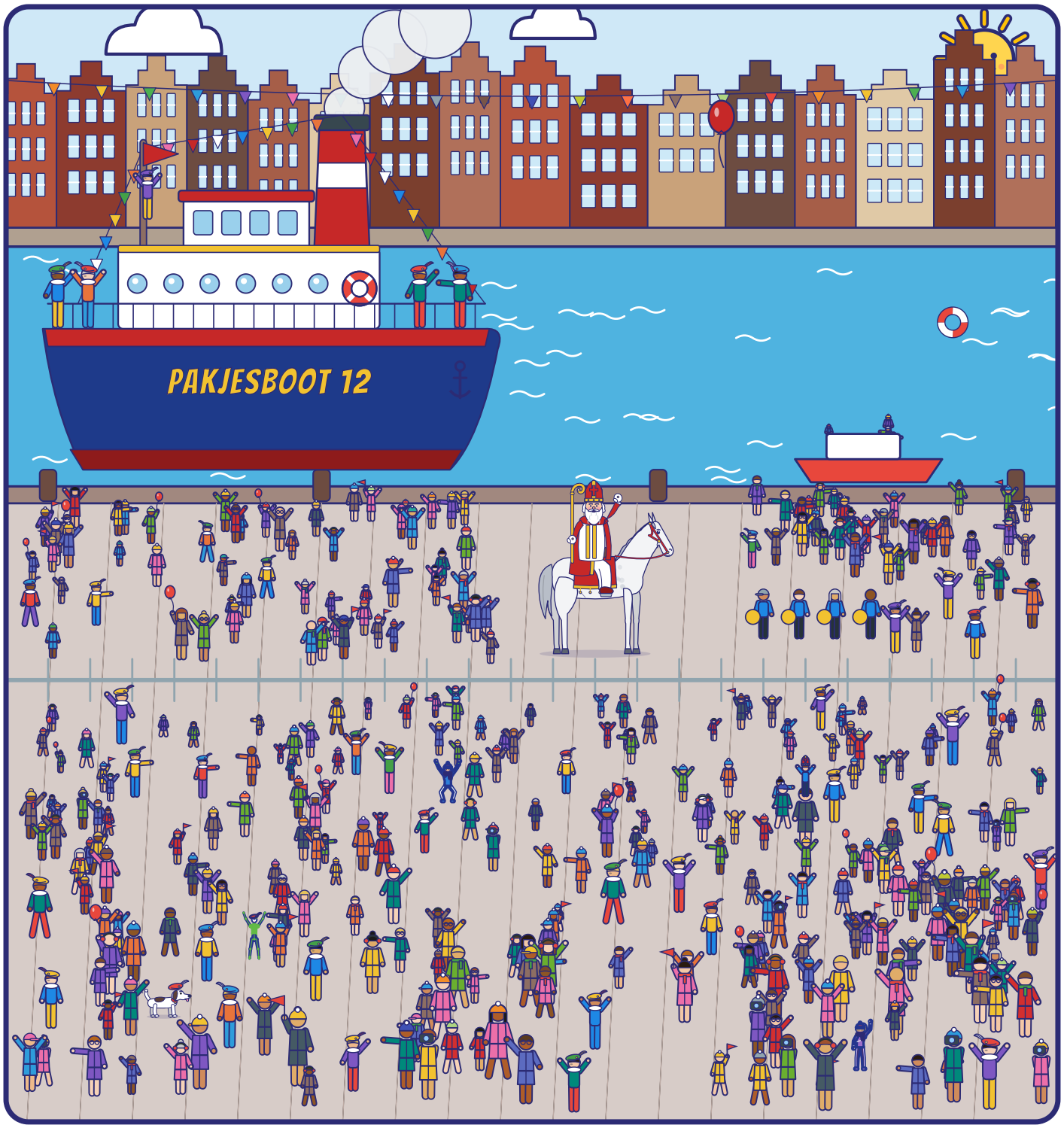
De stoomboot is er! Kleur de boot, de Sint en de pieten.



WAAR IS TOPPIE? DE INTOCHT

7-10 jaar

De Sint is in het land! Zoek Toppie, Ollieke en Sepp in de drukte, en alles van het lijstje.

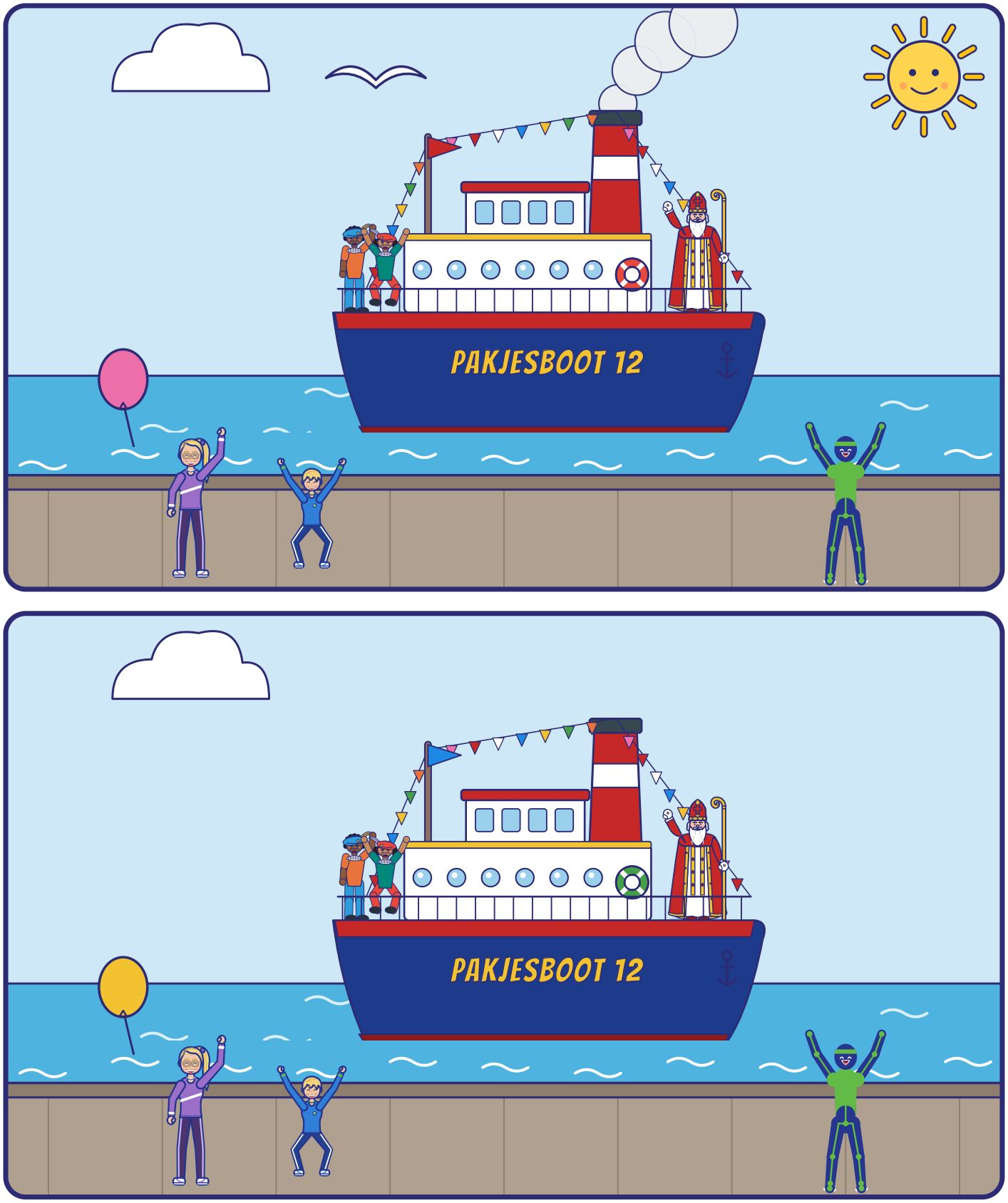


- [ ] Een piet die in de mast klimt
- [ ] Toppie
- [ ] Ollieke
- [ ] Sepp
- [ ] Tel de pieten met een gele baret
- [ ] Een rode ballon die wegvliegt
- [ ] Een hond met een pietenbaret
- [ ] Een kind met een papieren mijter op de schouders

ZOEK DE 6 VERSCHILLEN

4-6 jaar

De stoomboot komt aan! Wat is er anders in het onderste plaatje? Zet er een kring omheen.



WIE EN WAT ZIE JE?

4-6 jaar

Zoek de woorden. Ze staan van links naar rechts of van boven naar beneden.

H	D	E	P	I	E	T
S	C	H	O	E	N	P
D	S	S	F	R	S	A
S	L	T	P	E	I	A
T	C	Z	D	F	N	R
S	Z	A	K	J	T	D
U	F	R	B	O	O	T



SINT



PIET



BOOT



PAARD



SCHOEN

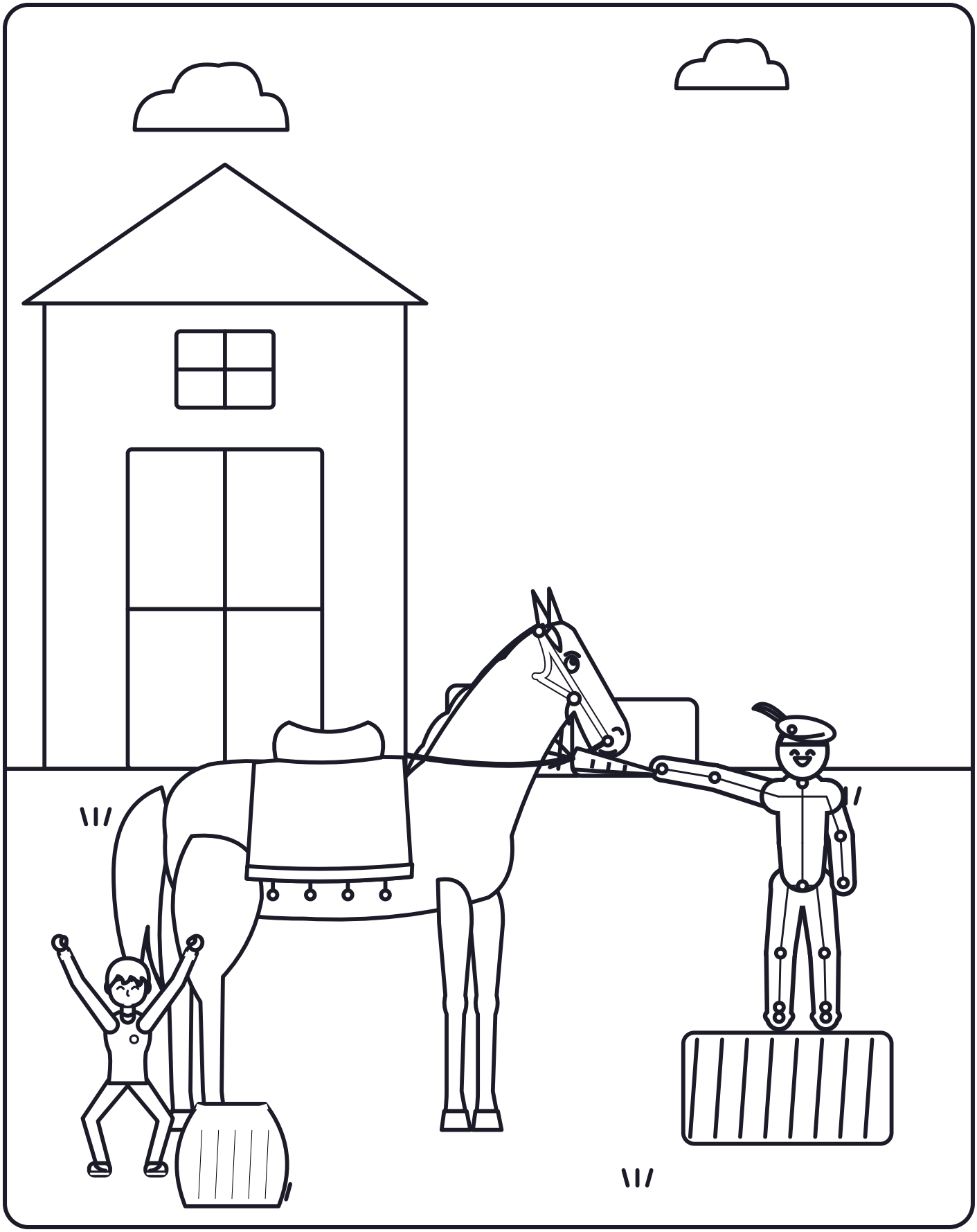


ZAK

EEN WORTEL VOOR DE SCHIMMEL

4-6 jaar

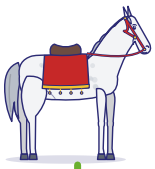
Toppie geeft het paard van de Sint een lekkere wortel. Kleur mee!



EEN WORTEL VOOR HET PAARD

4-6 jaar

Welke weg moet het paard nemen om bij de wortel te komen?



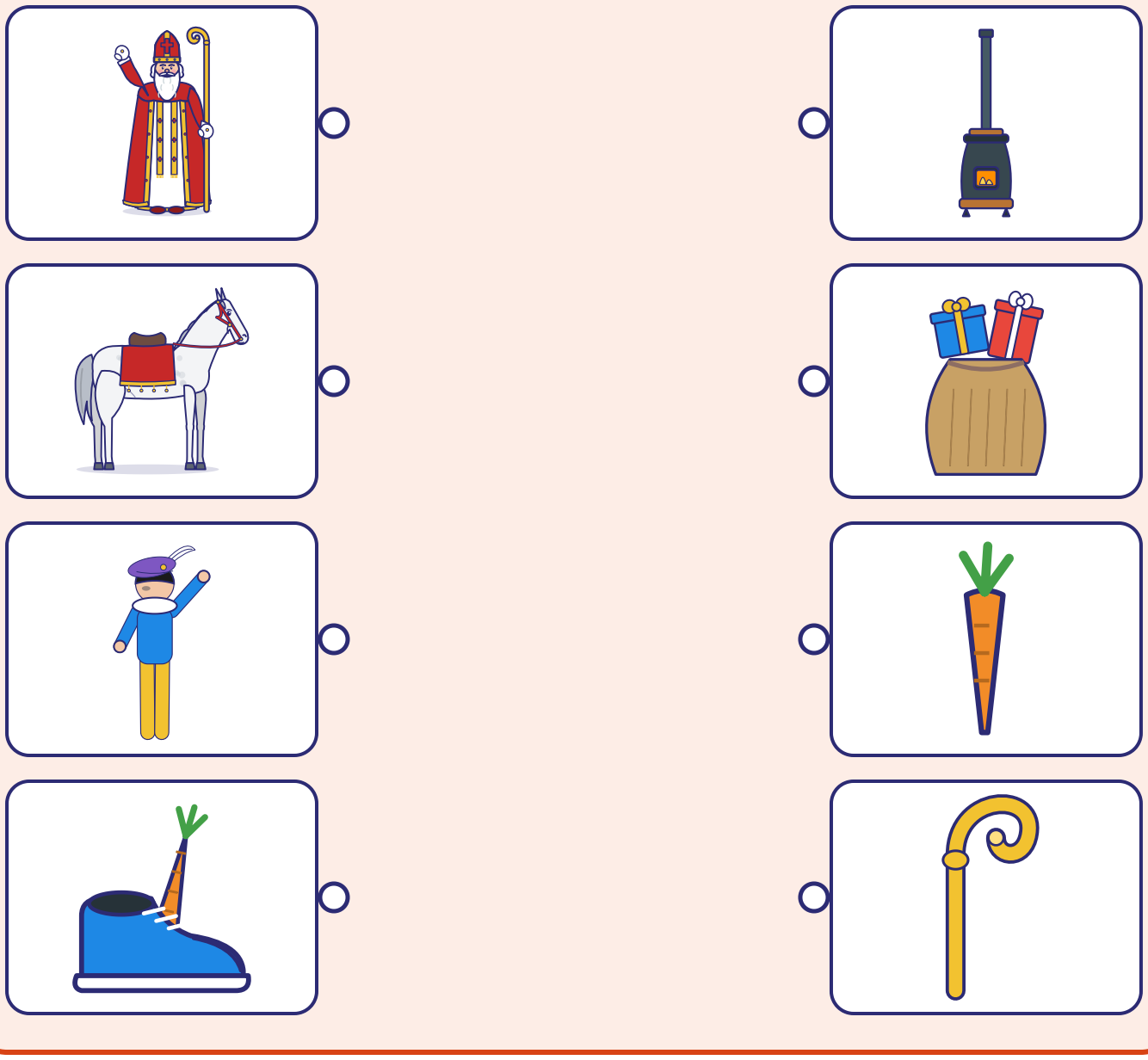
START

FINISH

WIE HOORT BIJ WIE?

4-6 jaar

Trek een lijn van elk plaatje links naar het plaatje rechts dat erbij hoort.

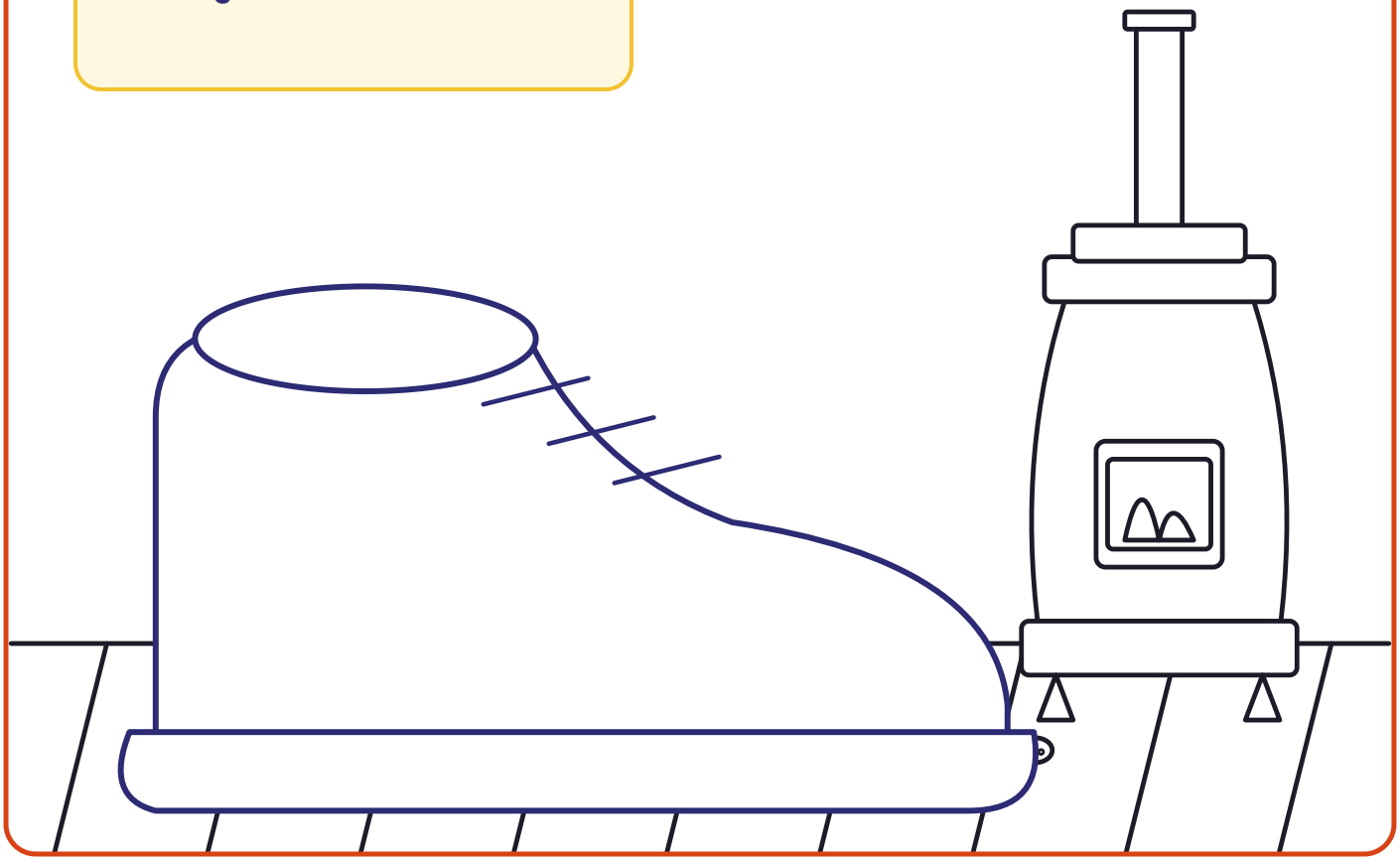


MIJN SCHOEN ZETTEN

4-6 jaar

Wat stop jij in je schoen voor het paard? Teken het erin! En wat wil je zingen bij de kachel?

Teken boven de schoen wat jij erin stopt: een wortel, wat hooi, een tekening of een brief voor de Sint.



ZING MEE BIJ DE KACHEL

- ☐ Sinterklaas kapoentje
- ☐ Hoor de wind waait door de bomen
- ☐ Daar wordt aan de deur geklopt
- ☐ Zie ginds komt de stoomboot
- ☐ Sinterklaasje, kom maar binnen
- ☐ Zie de maan schijnt door de bomen

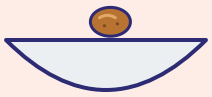
Zet een vinkje bij elk liedje dat je gezongen hebt. Dans je ook mee?

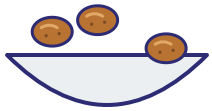
Tip: zet je schoen bij de kachel of de deur. Een kachel die aan is, is heet: zet je schoen er nooit te dichtbij, en vraag papa of mama waar hij mag staan.

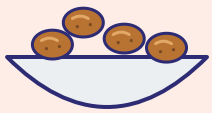
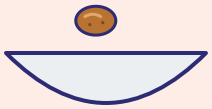
REKENPEPERNOTEN

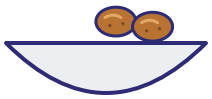
4-6 jaar

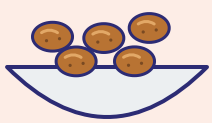
Hoeveel pepernoten zijn het samen? Tel ze en schrijf het getal in het vakje. Kleur de rondjes mee!

 +  = ☐ Tel: ○○○○○ ○○○○○

 +  = ☐ Tel: ○○○○○ ○○○○○

 +  = ☐ Tel: ○○○○○ ○○○○○

 +  = ☐ Tel: ○○○○○ ○○○○○

 +  = ☐ Tel: ○○○○○ ○○○○○

DE SCHADUW VAN DE SINT

4-6 jaar

Welke schaduw is precies van deze Sint? Let op zijn hand, zijn staf en zijn mijter.



A



B



C



D



E



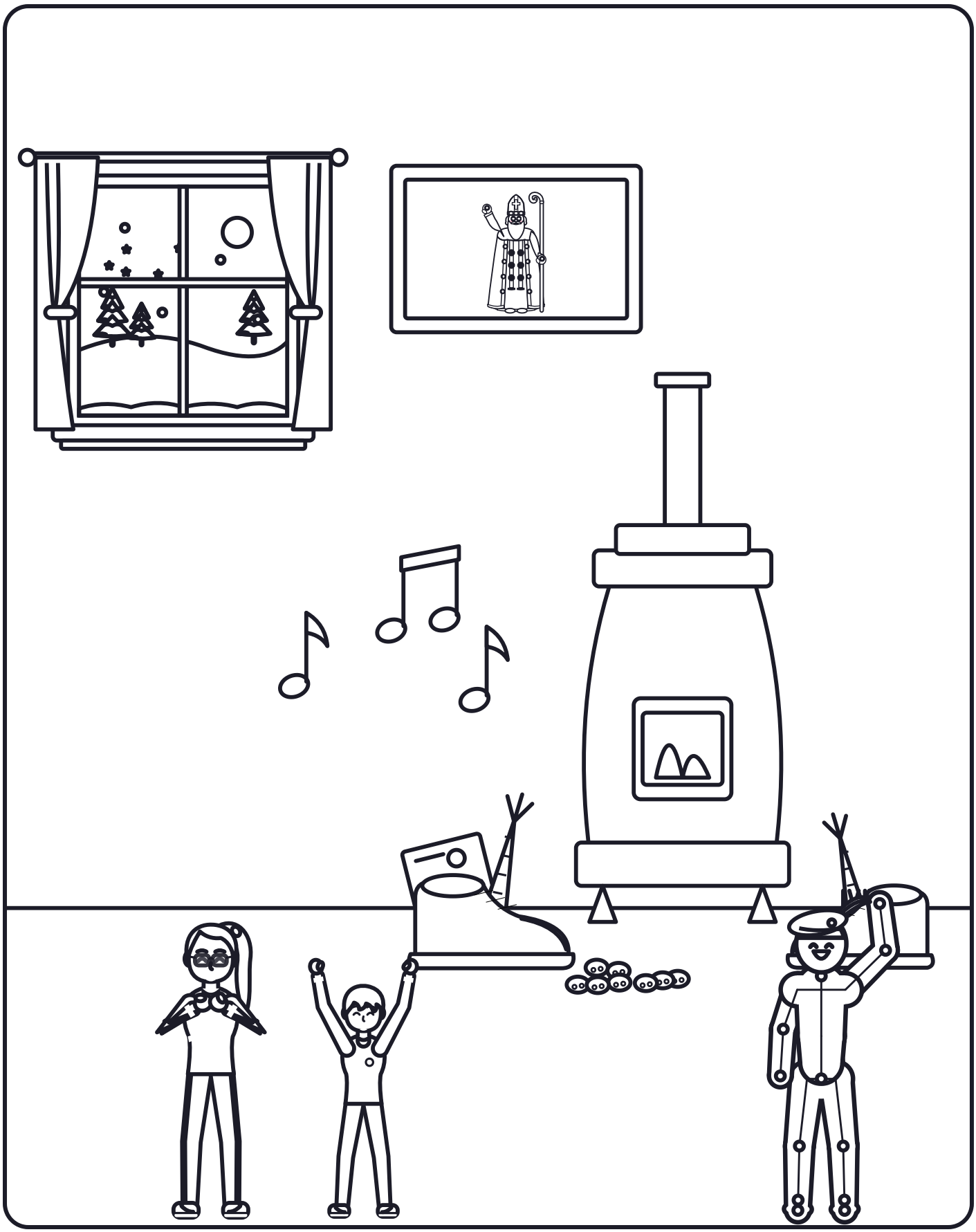
F



ZINGEN BIJ DE KACHEL

4-6 jaar

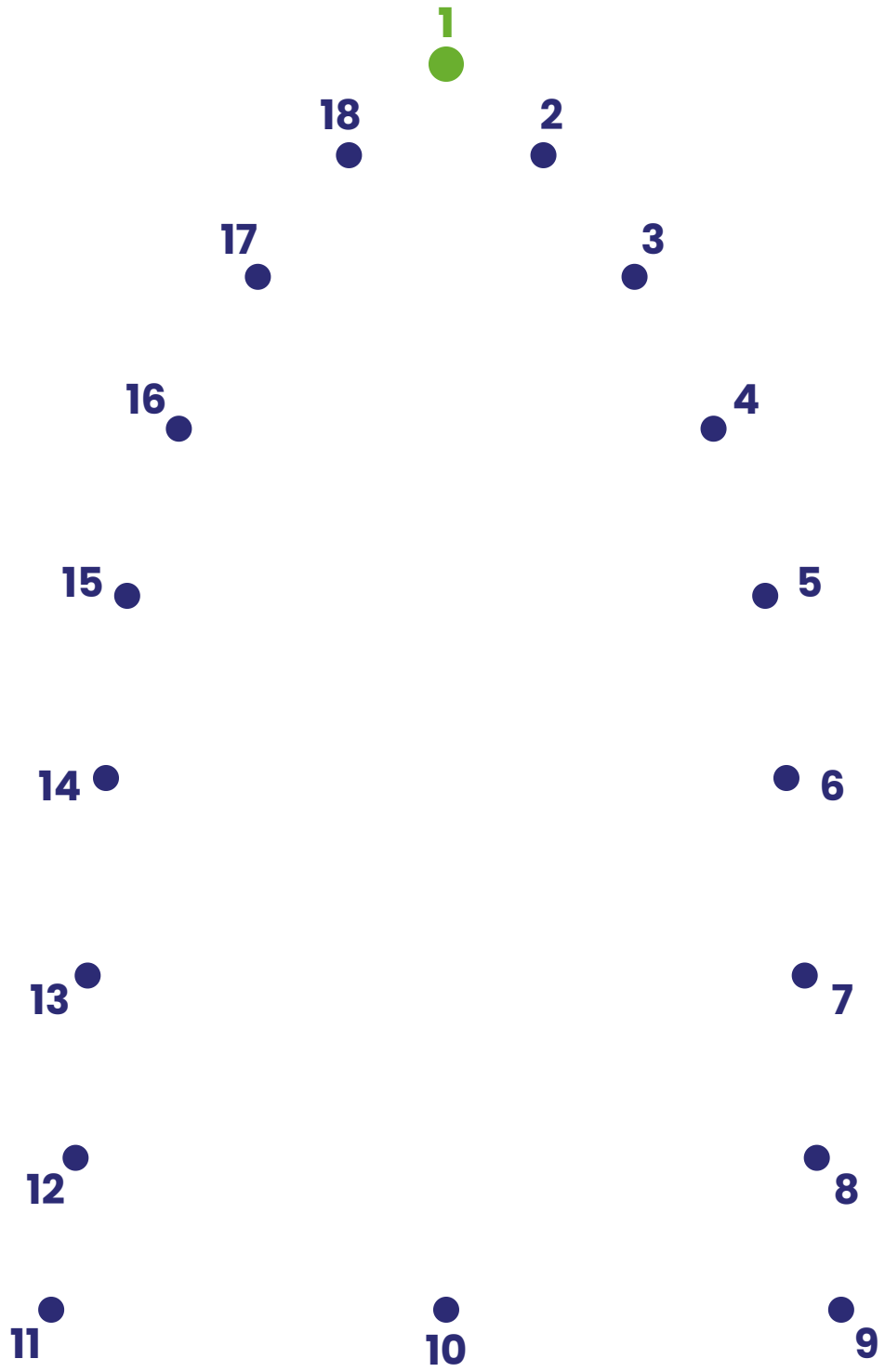
De schoenen staan klaar. Kleur de kachel, de schoenen en de zangers.



WAT DRAAGT DE SINT OP ZIJN HOOFD?

4-6 jaar

Verbind de stippen van 1 tot en met 18. Wat zie je? Kleur het daarna mooi in.



Begin bij de groene 1 en trek een lijn naar 2, 3, 4 ... en terug naar 1.

MIJN VERLANGLIJSTJE

4-6 jaar

Schrijf of teken wat je graag zou willen. Een wens hoeft niet altijd iets te kosten!

LIEVE SINTERKLAAS,

dit wil ik graag hebben:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Groetjes van: .....

WENSEN DIE NIETS KOSTEN

- ☐ Samen pepernoten bakken
- ☐ Een spelletje met opa
- ☐ Samen sinterklaasliedjes zingen
- ☐ Een pietenparcours bouwen
- ☐ Samen naar de intocht
- ☐ Voorlezen voor het slapen

Zet een kruisje bij jouw favoriet. Of verzin er zelf eentje!

PIETENGYM MET TOPPIE

4-6 jaar

Pieten zijn sterk en lenig: ze klimmen, springen en tillen de hele dag. Train mee!

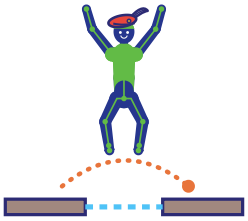
1 PIETENLOOP



Ren op de plaats als een snelle piet. Trek je knieën hoog op en zwaai je armen mee.

tel tot 20 ☐☐☐

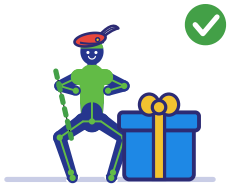
2 DAKSPRONG



Spring met twee voeten tegelijk over een lijn of een sjaal: van dak naar dak!

10 keer ☐☐☐

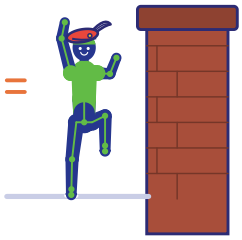
3 PAKJES TILLEN



Zak door je knieën, houd je rug recht en til het pakje dicht tegen je buik op.

5 pakjes ☐☐☐

4 SCHOORSTEENKLIMMEN



Klim op de plaats: knie omhoog en de andere arm hoog, alsof je een ladder op gaat.

tel tot 20 ☐☐☐

5 PAARDJE RIJDEN



Galoppeer door de kamer zoals de schimmel: één voet voor, de andere tikt erachteraan.

2 rondjes ☐☐☐

6 STIL ALS EEN PAKJE



Ga op je hurken zitten en maak je zo klein als een pakje. Niet bewegen, ook niet giechelen!

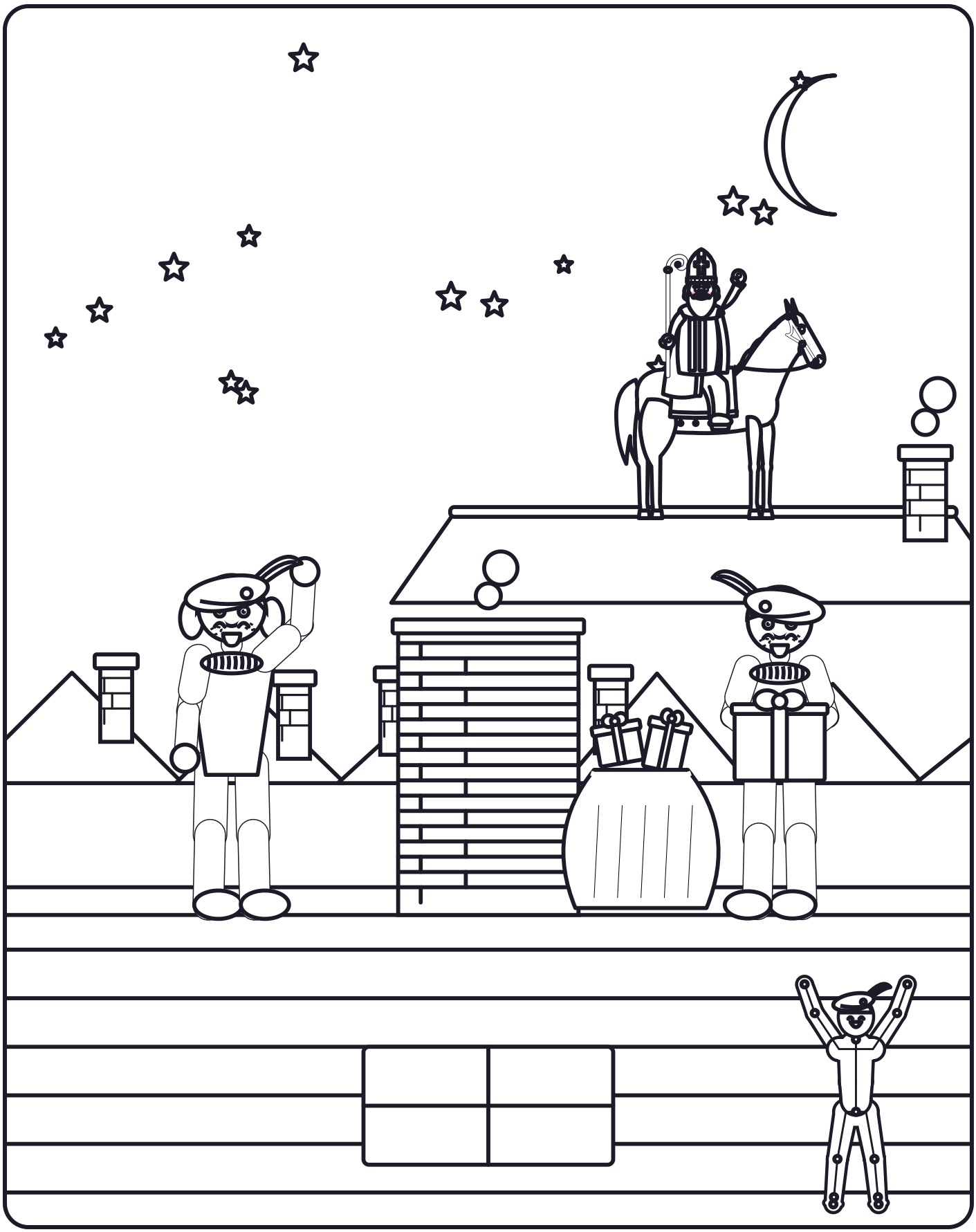
tel tot 10 ☐☐☐

! Doet iets pijn? Stop en vraag het je ouders.
Tip van de fysiotherapeut: til zware dingen altijd door je knieën, met een rechte rug.

PIETEN OP HET DAK

4-6 jaar

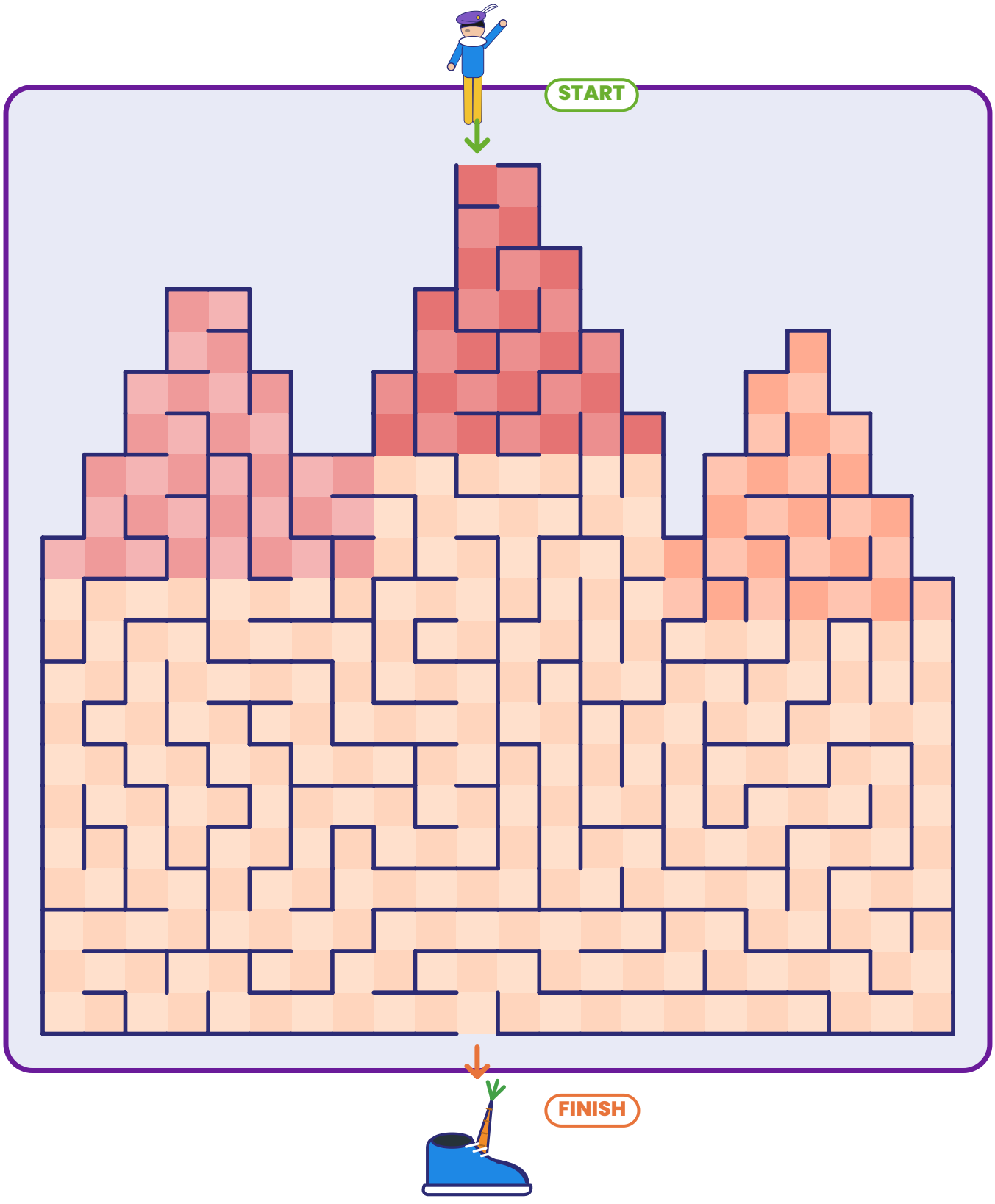
Welk pakje gaat door de schoorsteen? Kleur de pieten en de nacht.



VAN DAK NAAR DAK

7–10 jaar

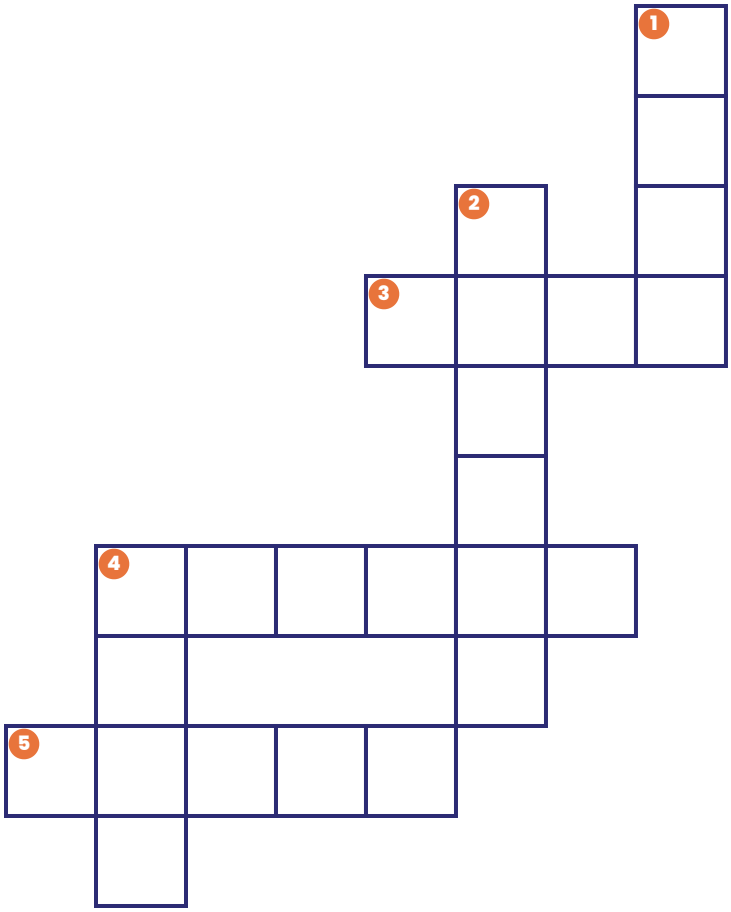
Help Piet over de daken naar beneden, naar de schoen bij de voordeur. Niet over de lijnen!



PLAATJESKRUISWOORD

4-6 jaar

Kijk naar de plaatjes en schrijf de woorden in de vakjes. Het pijltje wijst de richting.



1 ↓ _ _ _ _



2 ↓ _ _ _ _ _ _



3 → _ _ _ _



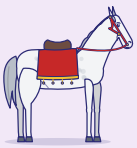
4 → _ _ _ _ _ _



4 ↓ _ _ _



5 → _ _ _ _ _



DE PIETENCODE

7-10 jaar

Elk cijfer is een letter: A = 1, B = 2, C = 3 … Kraak de twee wensen van Toppie!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

1

19	9	14	20	5	18	11	12	1	1	19

11	1	16	15	5	14	20	10	5

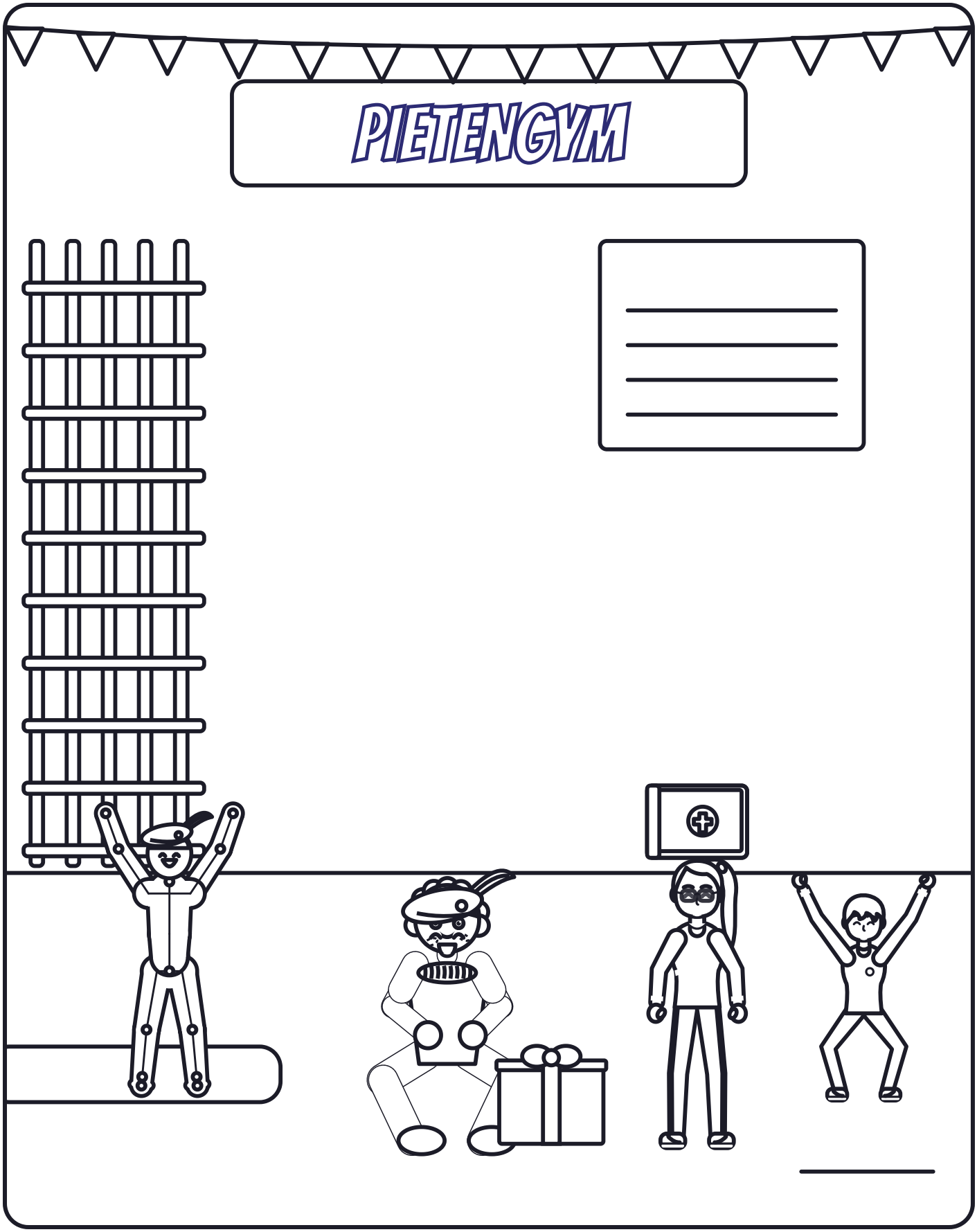
2

7	15	15	9	23	1	20	9	14	13	9	10	14

19	3	8	15	5	14	20	10	5

Maak nu zelf een geheim bericht voor iemand in je familie:

Toppie en de pieten trainen samen. Kleur de gymzaal!



PIETENGYM DEEL 2

7-10 jaar

Nog meer pietentraining. Doe het samen met een broertje, zusje, papa of mama!

1



ZAK DRAGEN

Doe een kussen in een tas. Draag hem op je rug, met je rug recht, een rondje door de kamer.

1 rondje ☐☐☐

2



MIJTER-BALANS

Leg een boekje op je hoofd en loop langzaam over een rechte lijn. Valt de mijter niet?

5 stappen ☐☐☐

3



PEPERNOTEN GOOIEN

Gooi een sok-bal (of zachte bal) omhoog en vang hem weer. Lukt het met één hand?

10 keer ☐☐☐

4



PEPERNOTEN RAPEN

Maak een grote stap naar voren en zak door je knie om een pepernoot op te rapen. Wissel van been.

6 keer ☐☐☐

5



MIJTER-STER

Spring met je armen en benen wijd, zo groot als de punt van een mijter. En weer terug.

10 keer ☐☐☐

6



STOOMBOOT ROEIEN

Ga op de grond zitten met je benen gestrekt. Roei met je armen grote rondjes, net als op de boot.

10 keer ☐☐☐

! Doet iets pijn? Stop en vraag het je ouders.
Pieten warmen eerst op. Begin dus met de pietenloop van de vorige gymles.

HET GROTE SINTERKLAAS-WOORDZOEKEN

7-10 jaar

Zoek de woorden. Ze staan in alle richtingen, ook schuin en achterstevoren.
De letters die over zijn, vormen een geheim zinnetje!

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

- ☐ CADEAU
- ☐ GEDICHTJE
- ☐ MARSEPEIN
- ☐ MIJTER
- ☐ PEPERNOOT
- ☐ PIETEN
- ☐ SCHIMMEL
- ☐ SCHOORSTEEN
- ☐ SINTERKLAAS
- ☐ STAF
- ☐ STOOMBOOT
- ☐ SURPRISE

De letters die overblijven vormen een geheime zin (lees rij voor rij):

☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐

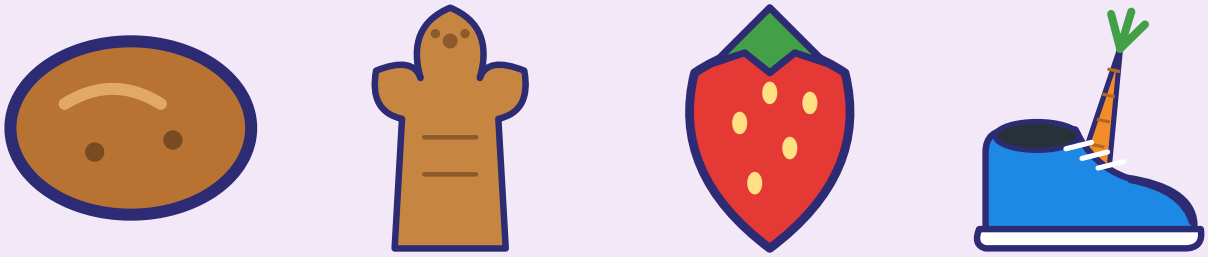
☐☐☐☐☐☐☐☐☐

WAT HOORT ER NIET BIJ?

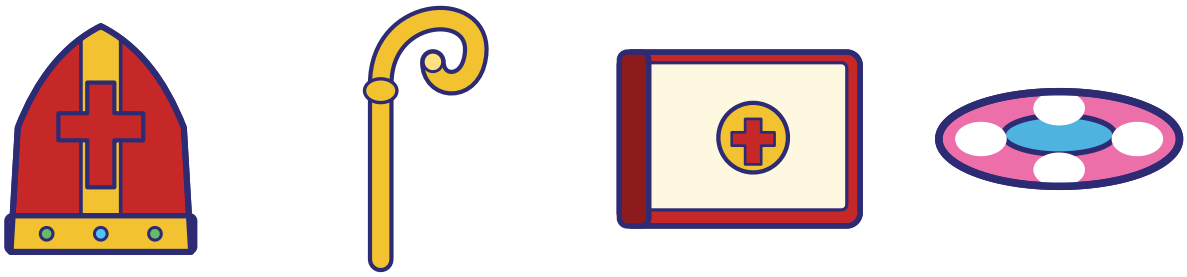
4-6 jaar

In elke rij is één plaatje anders. Zet er een kring omheen.

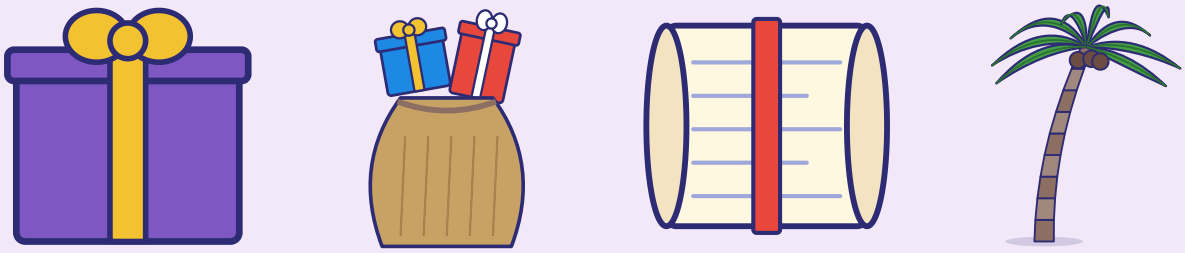
1



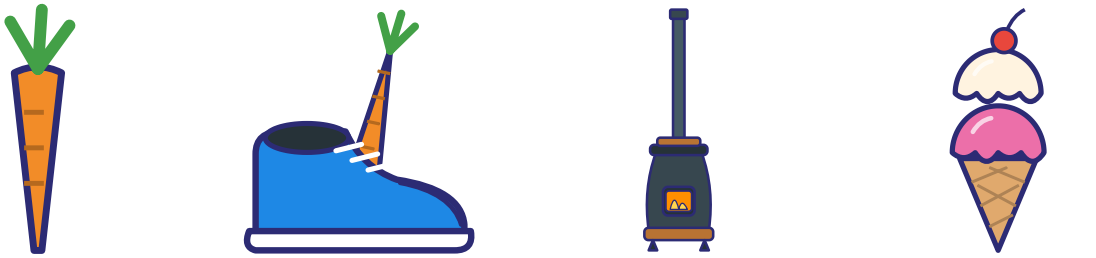
2



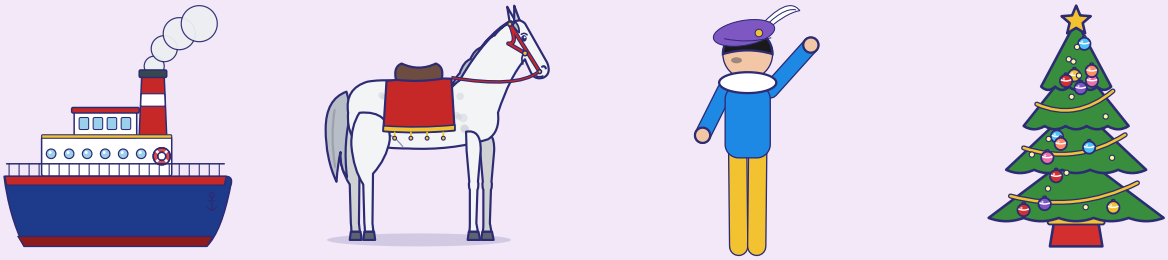
3



4



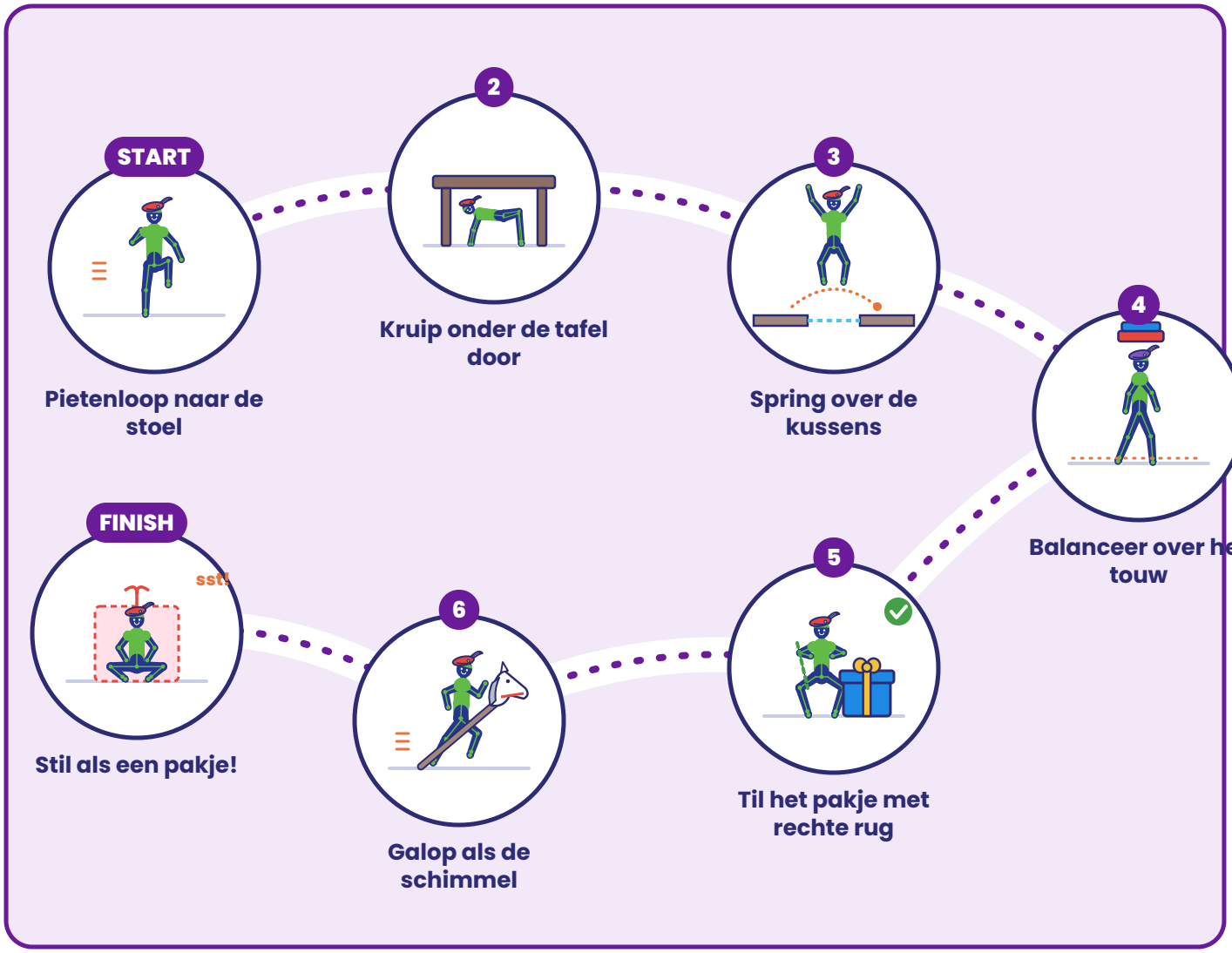
5



HET PIETENPARCOURS

4-6 jaar

Bouw thuis een pietenparcours met kussens, stoelen en een deken. Teken je eigen route!



MIJN EIGEN PIETENPARCOURS

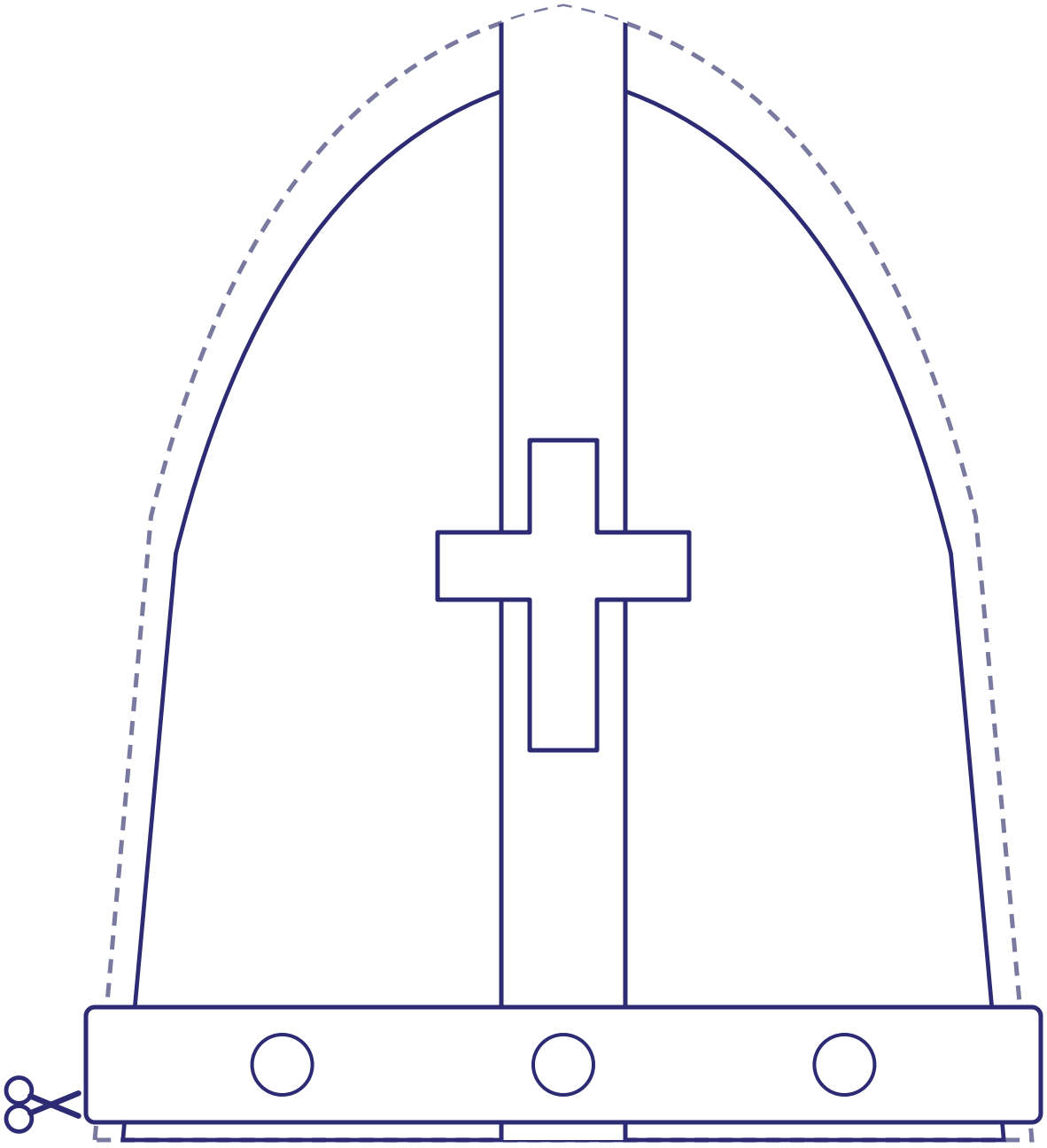
Teken hier jouw route:

Bouw het parcours samen met een volwassene, zonder scherpe hoeken.
Hoe snel ben jij? Tijd 1: ..... Tijd 2: ..... Tijd 3: .....

KNUTSEL JE EIGEN MIJTER

4-6 jaar

Kleur de mijter, knip hem uit en plak hem op een strook karton die om je hoofd past. Knip samen met een volwassene!

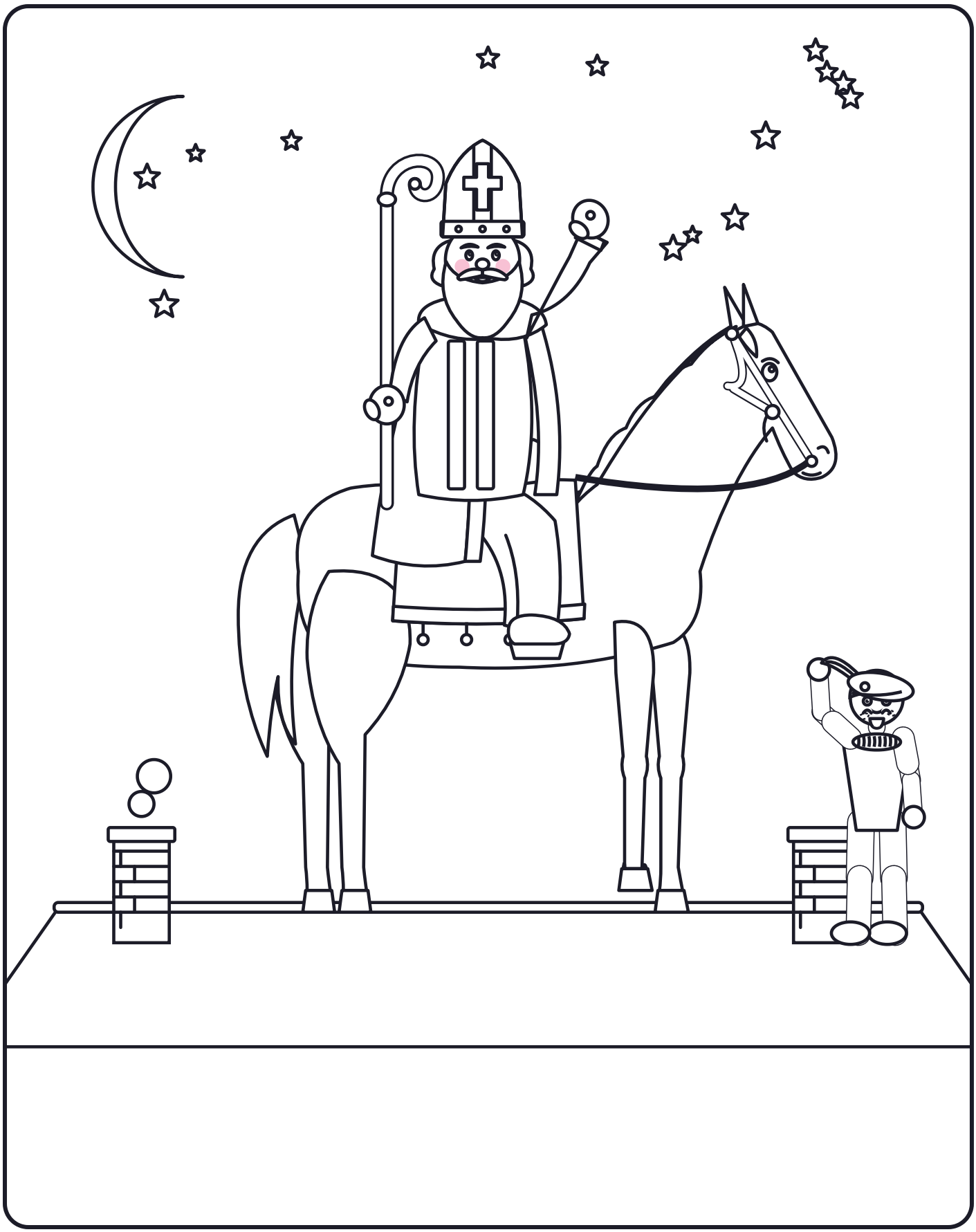


1. **Kleur de mijter rood en de banden goud of geel.**
2. **Knip langs de stippellijn.**
3. **Plak hem op een strook karton van ongeveer 60 cm.**
4. **Niet te strak om je hoofd. Klaar: jij bent de Sint!**

OVER DE DAKEN

7-10 jaar

Hoor de wind waait door de bomen... Kleur de Sint op zijn schimmel.



EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE VERDWENEN PAKJES

Topfit met Toppie













DEEL 2

TOPPIE EN DE VERDWENEN PAKJES

Topfit met Toppie















DOE MEE!

Jouw pietengym:

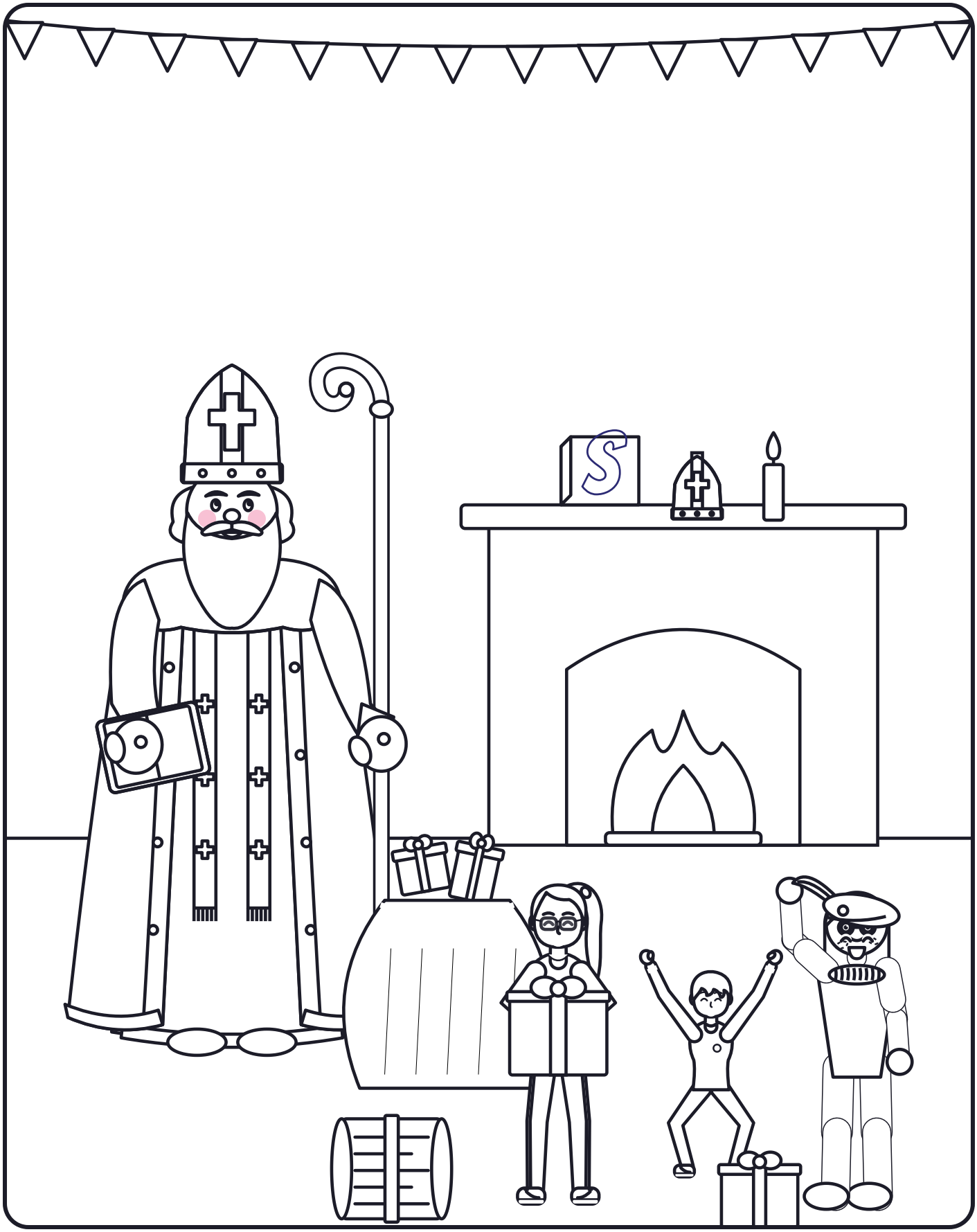
- ☐ Pakjes tillen: door je knieën
- ☐ Pietenloop op de plaats
- ☐ Daksprong over een sjaal
- ☐ Paardje rijden door de kamer
- ☐ Stil als een pakje: tel tot 10

Toppie-tip: til zware dingen dicht bij je lijf, met een rechte rug. Zo blijft je rug sterk!

PAKJESAVOND

7-10 jaar

De Sint komt zelf op bezoek! Kleur het hele feest.



WAAR IS TOPPIE? PAKJESAVOND IN DE STRAAT

7–10 jaar

De pieten hebben het druk vanavond! Waar is Toppie? Zoek ook alles van het lijstje.



- [ ] De Sint op zijn paard
- [ ] Een piet die in de schoorsteen kijkt
- [ ] Een kat op het dak
- [ ] Een schoen met een wortel op de stoep
- [ ] Toppie
- [ ] Ollieke
- [ ] Sepp
- [ ] Tel de jutezakken

DE GEDICHTJES-MAKER

7-10 jaar

Maak een echt sinterklaasgedichtje! Vul de lege plekken in. Kies een rijmwoord uit het lijstje.

RIJMWOORDEN VAN DE SINT

Sint – kind	Piet – niet	paard – haard	schoen – doen
boot – groot	dak – zak	pakje – takje	noot – rood

GEDICHTJE 1: VOOR IEMAND DIE JE LIEF HEBT

Lieve _____, wat ben jij een fijn _____,

jij speelt elke dag met mij, en daar ben ik heel _____.

Daarom kreeg de Sint een idee, en hij nam dit _____ mee.

Pak het snel maar uit, en lees het hardop:

jij bent echt de allerliefste, _____ is top!

Tip: kind – blij – pakje – (naam). Lees het voor met een zware sint-stem!

GEDICHTJE 2: HELEMAAL ZELF

ZOEK DE 8 VERSCHILLEN

7-10 jaar

Kijk heel goed! Er zijn 8 dingen anders in het onderste plaatje.

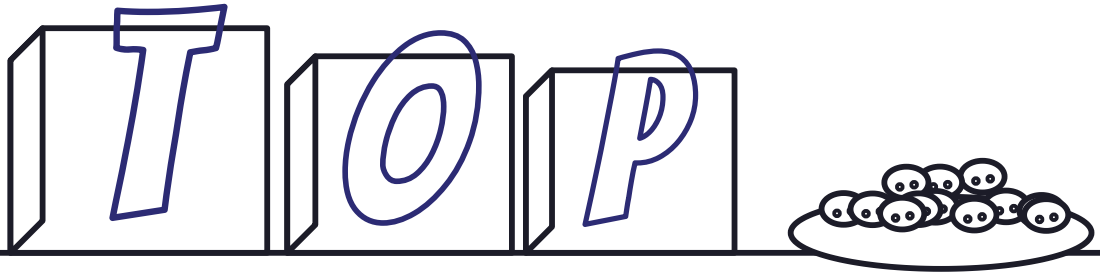


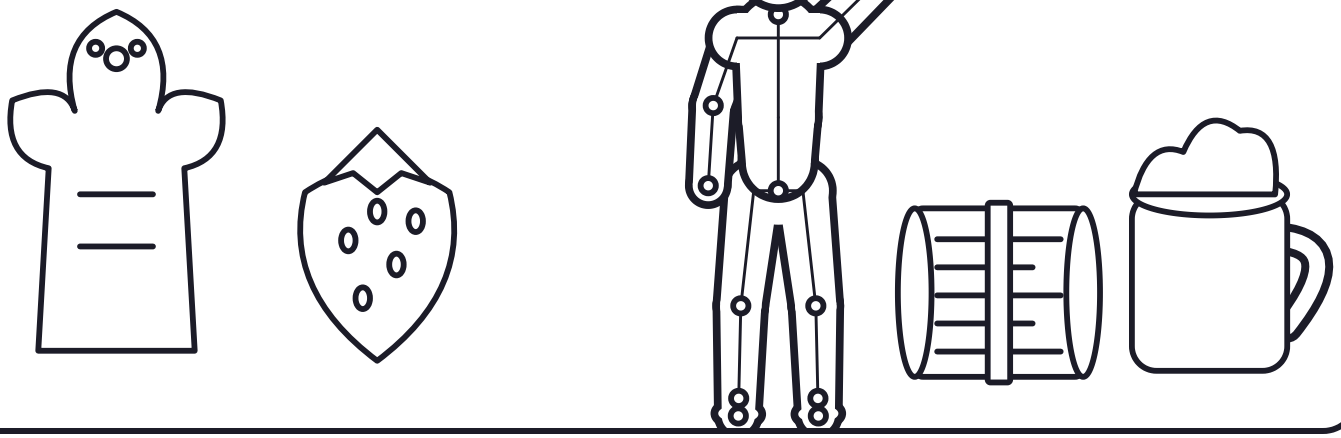
LEKKER SMULLEN

4-6 jaar

Chocoladeletters, pepernoten en speculaas. Kleur ze lekker in!





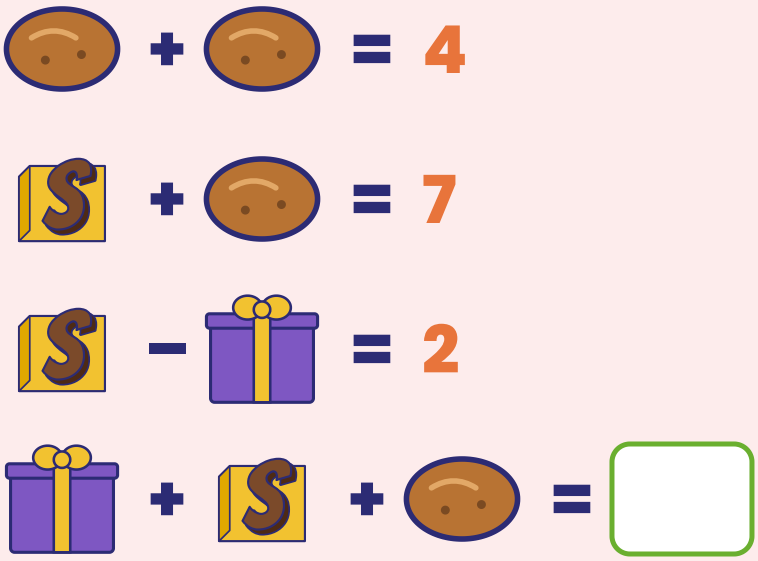


PITTIGE PEPERNOTENSOMMEN

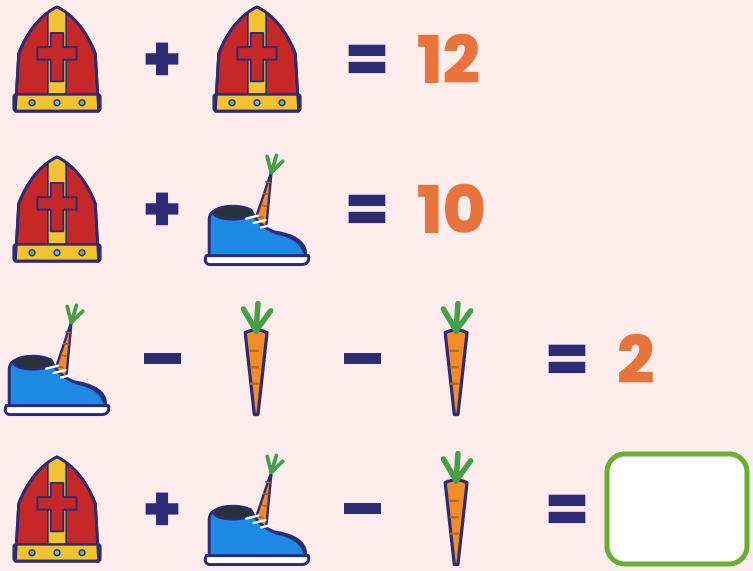
7-10 jaar

Elk plaatje is een getal. Dezelfde plaatjes zijn hetzelfde getal. Wat is het antwoord?

REEKS 1



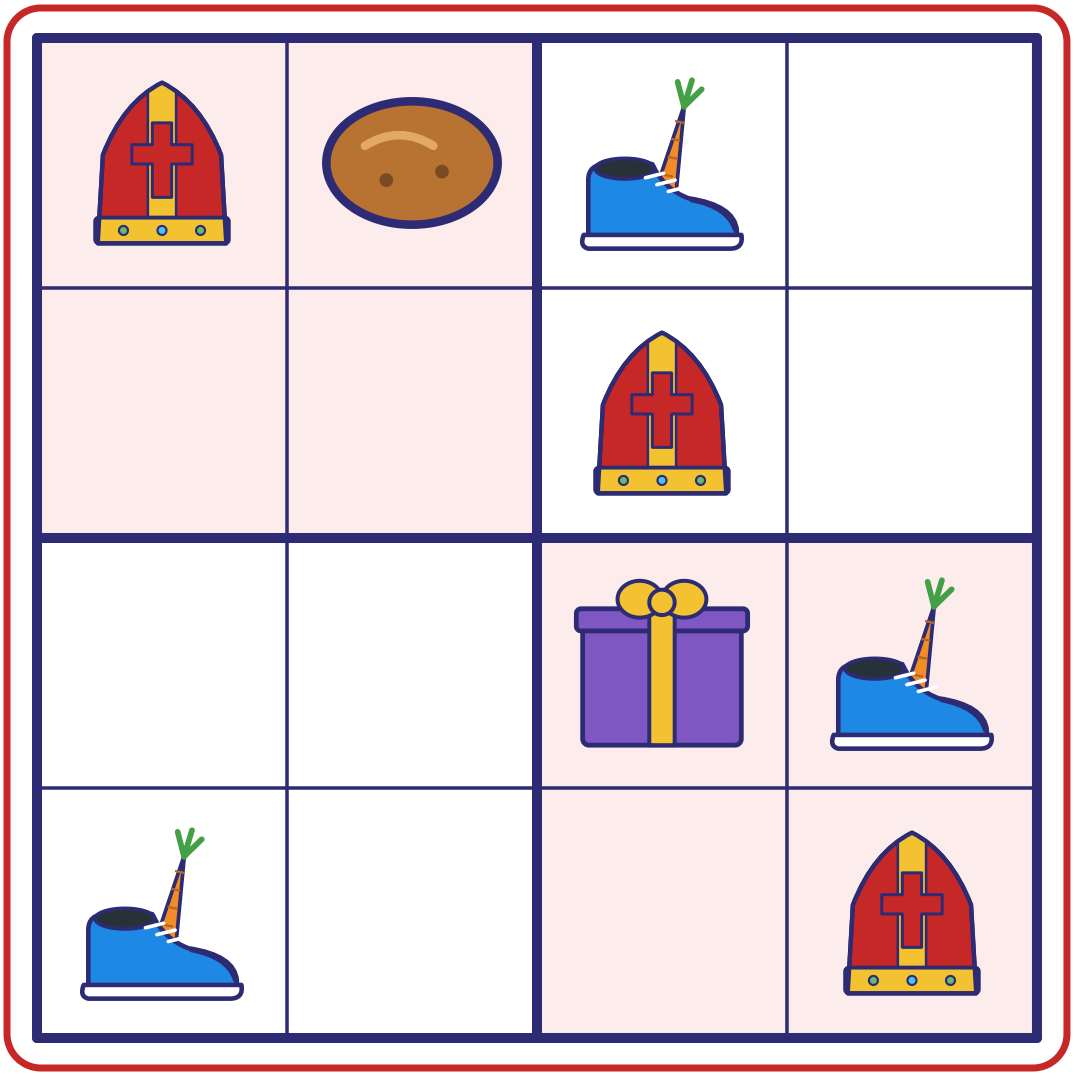
REEKS 2



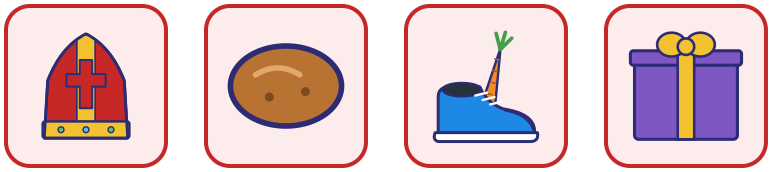
SINTERKLAAS-SUDOKU

4-6 jaar

Teken in elke rij, elke kolom en elk vak van 4 elk plaatje precies één keer.



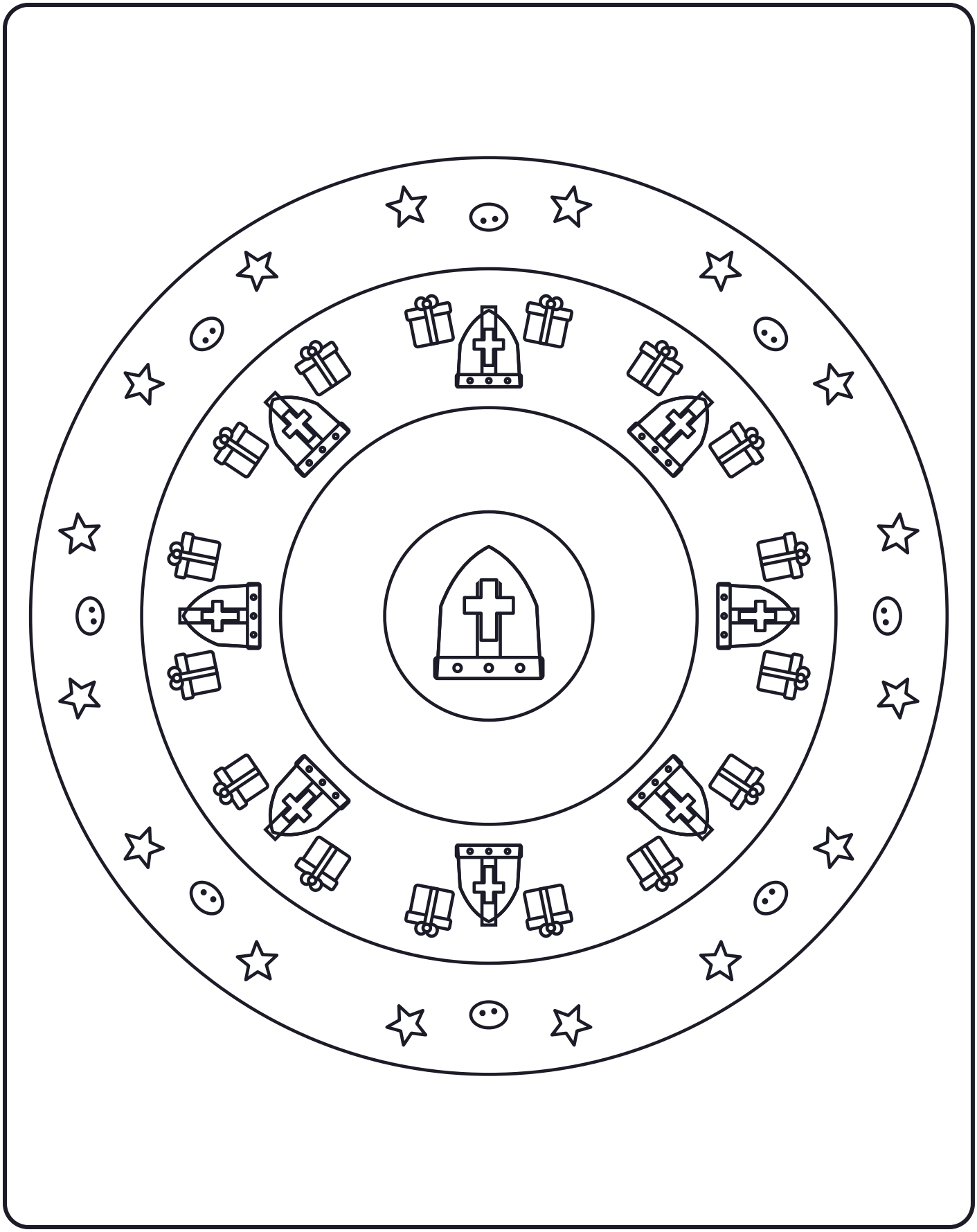
Deze 4 plaatjes moet je tekenen:



SINTERKLAAS-KLEURCIRKEL

7-10 jaar

Kleur de cirkel van binnen naar buiten, met jouw mooiste kleuren.



LUISTER, KIJK & BEWEEG MEE

Vraag papa of mama om de code te scannen met de camera van de telefoon of tablet.

BEWEEGFILMPJE: PIETENGYM

Doe de pietenloop, de daksprong en het pakjes tillen mee met Toppie.

LUISTERVERHAAL

Toppie en de verdwenen pakjes: luister samen naar het hele verhaal.

ZING EN BEWEEG MEE

Sinterklaasliedjes met bewegingen. Zingen en dansen tegelijk!

TOPFIT MET TOPPIE

Alle extra's bij dit boek: filmpjes, kleurplaten om te printen en tips voor ouders.

Voor ouders: elke code opent een eigen pagina op beweegmeemettoppie.nl.
Kijk samen met je kind en let op schermtijd. Na het filmpje: lekker zelf bewegen!



Topfit met Toppie

DIPLOMA

HULPPIET

Dit diploma is voor:

_____

- ☐ Ik heb de pietengym gedaan (allebei de lessen!)
- ☐ Ik kan een pakje tillen met een rechte rug
- ☐ Ik heb mijn schoen gezet en een liedje gezongen
- ☐ Ik heb het pietenparcours gelopen
- ☐ Ik heb een sinterklaasgedichtje gemaakt
- ☐ Ik heb geholpen met opruimen na pakjesavond



Handtekening Sinterklaas:

Datum: _____

HOERA, HET BOEK IS UIT!



Wat een feest! Ollieke, Sepp en Toppie hebben gepuzzeld, gekleurd, pakjes gezocht en heel veel pietengym gedaan. En jij ook! Blijf lekker bewegen: rennen, klimmen en springen als een echte piet. Dan blijf je net zo topfit als Toppie.



Dag Sinterklaas, tot volgend jaar!

De oplossingen van de puzzels staan op de volgende bladzijden.

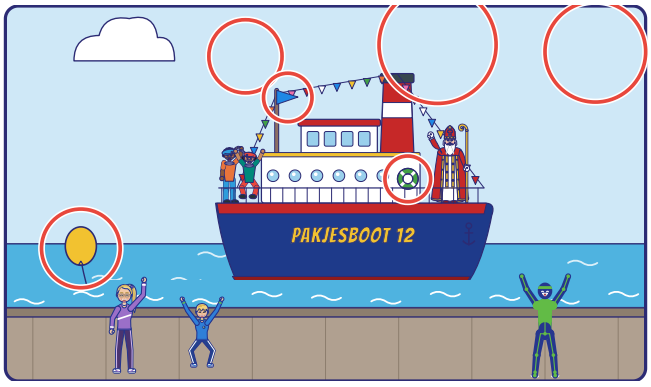
OPLOSSINGEN

Blz. 7 · Waar is Toppie? De intocht



Tel de pieten met een gele baret: 5

Blz. 8 · Zoek de 6 verschillen



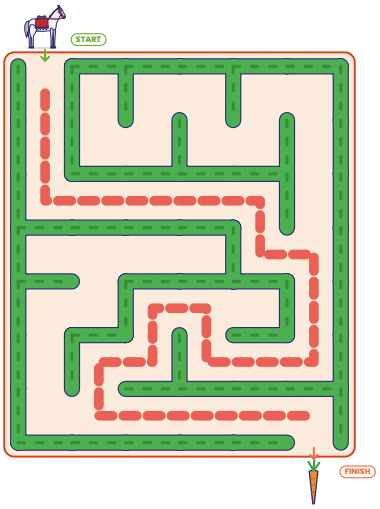
1. De zon is weg · 2. De meeuw is weg · 3. Er komt geen rook uit de schoorsteen · 4. De vlag op de mast is blauw · 5. De reddingsboei is groen · 6. De ballon van Ollieke is geel

Blz. 9 · Wie en wat zie je?

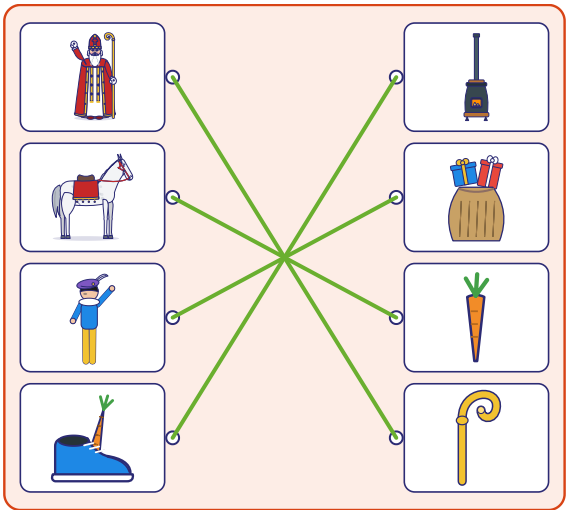
H	D	E	P	I	E	T
S	C	H	O	E	N	P
D	S	S	F	R	S	A
S	L	T	P	E	I	A
T	C	Z	D	F	N	R
S	Z	A	K	J	T	D
U	F	R	B	O	O	T

OPLOSSINGEN

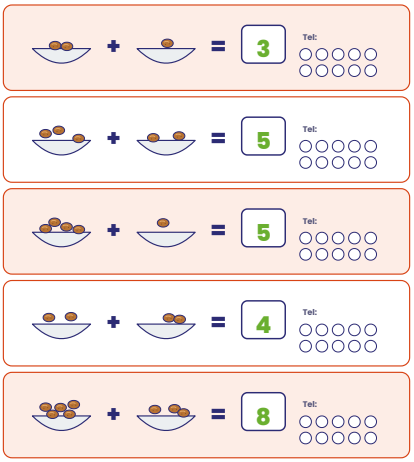
Blz. 11 · Een wortel voor het paard



Blz. 12 · Wie hoort bij wie?

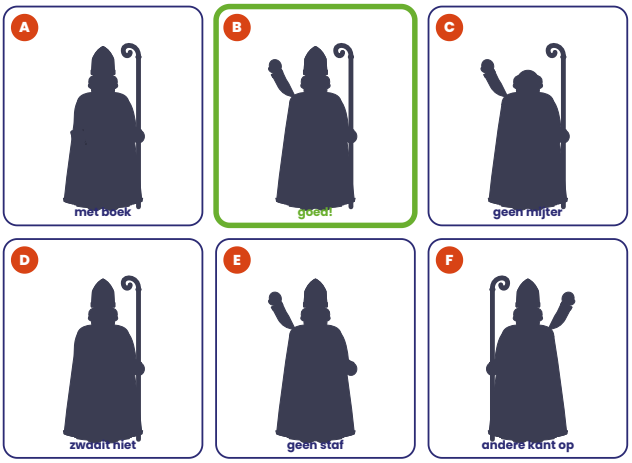


Blz. 14 · Rekenpepernoten



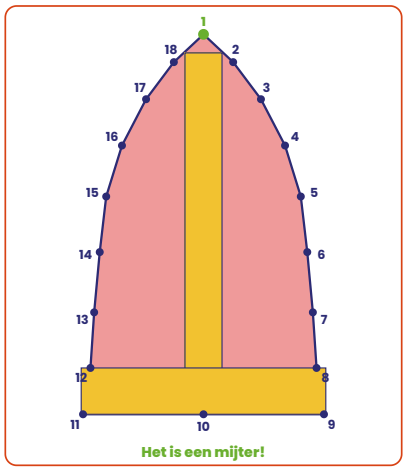
3 · 5 · 5 · 4 · 8

Blz. 15 · De schaduw van de Sint



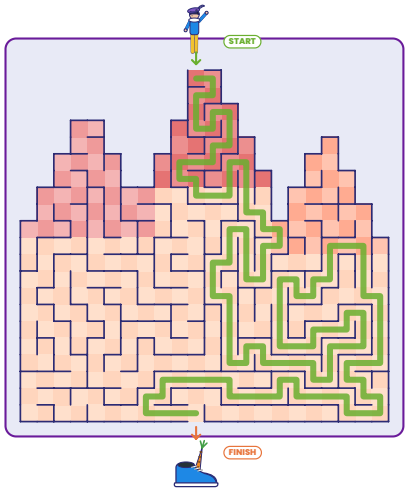
Schaduw B is de goede.

Blz. 17 · Wat draagt de Sint op zijn hoofd?



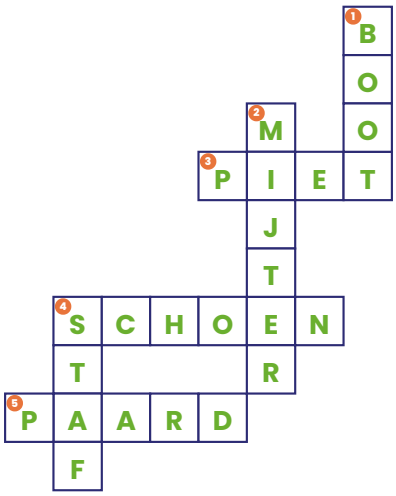
Het is een mijter.

Blz. 21 · Van dak naar dak



OPLOSSINGEN

Blz. 22 · Plaatjeskruiswoord



Blz. 23 · De pietencode

1. SINTERKLAAS (19 9 14 20 5 18 11 12 1 1 19)

KAPOENTJE (11 1 16 15 5 14 20 10 5)

2. GOOI (7 15 15 9) WAT (23 1 20) IN (9 14) MIJN (13 9 10 14)

SCHOENTJE (19 3 8 15 5 14 20 10 5)

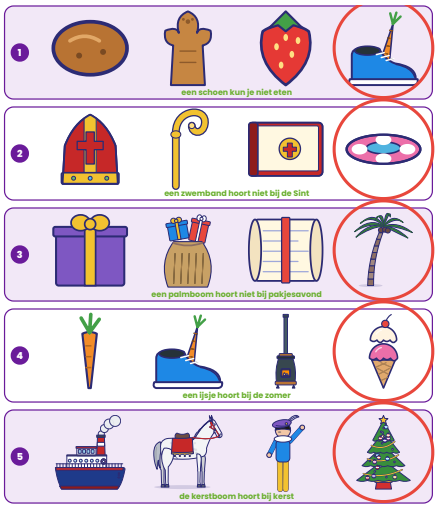
1: SINTERKLAAS KAPOENTJE · 2: GOOI WAT IN MIJN SCHOENTJE

Blz. 26 · Het grote sinterklaas-woordzoeken

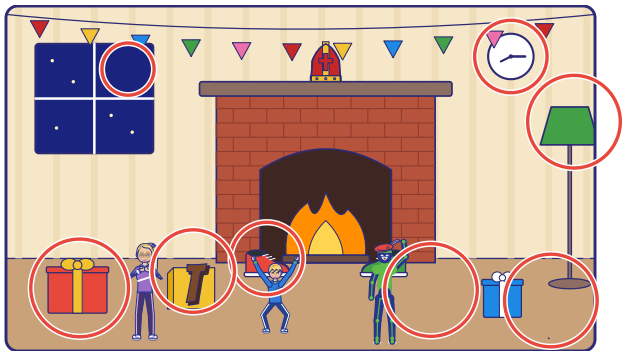
S	A	M	E	L	L	E	S	P	E	I
C	E	I	J	T	J	L	I	T	S	E
H	S	J	T	M	T	E	N	O	I	Z
O	U	T	H	A	O	M	T	O	R	P
O	A	E	C	R	O	M	E	N	P	I
R	E	R	I	S	B	I	R	R	R	E
S	D	I	D	E	M	H	K	E	U	T
T	A	S	E	P	O	C	L	P	S	E
E	C	T	G	E	O	S	A	E	J	N
E	N	A	S	I	T	U	A	P	P	E
N	R	F	S	N	S	T	S	E	R	K

Geheime zin: ALLE PIETJES ZIJN SUPERSTERK!

Blz. 27 · Wat hoort er niet bij?

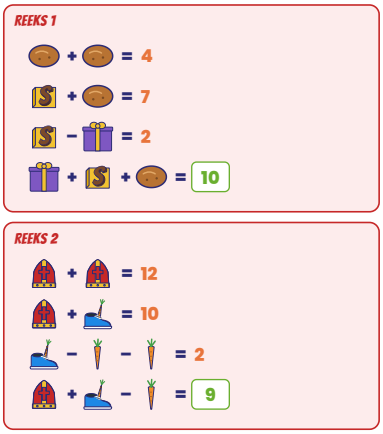


Blz. 36 · Zoek de 8 verschillen



1. De maan is weg · 2. De klok wijst een andere tijd aan · 3. De schoen is rood · 4. De lampenkap is groen · 5. Het grote cadeau is rood · 6. De chocoladeletter is een T · 7. De schaal met pepernoten is weg · 8. De kat is weg

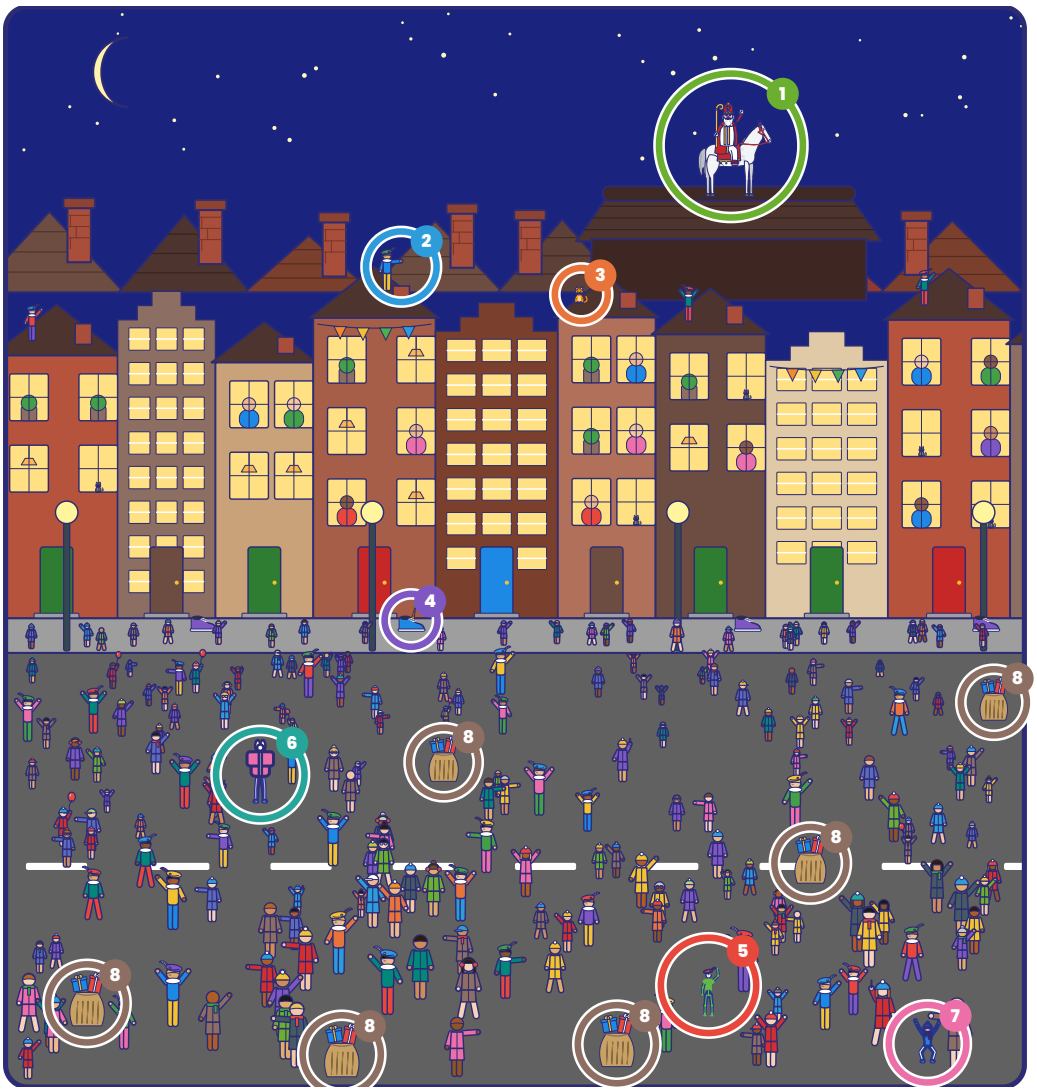
Blz. 38 · Pittige pepernotensommen



Reeks 1: pepernoot = 2, letter = 5, cadeau = 3 → 10 · Reeks 2: mijter = 6, wortel = 1, schoen = 4 → 9

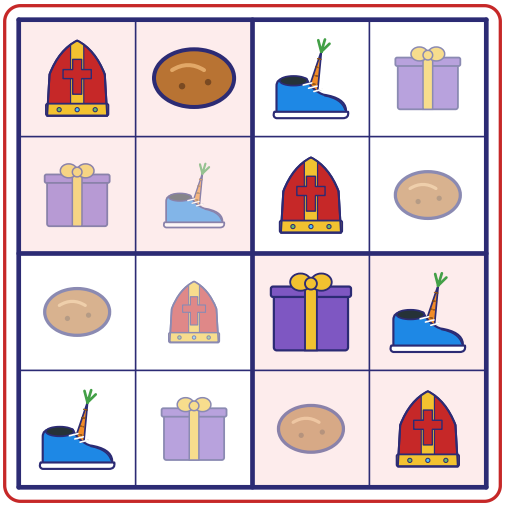
OPLOSSINGEN

Blz. 34 · Waar is Toppie? Pakjesavond in de straat



Tel de jutezakken: 6

Blz. 39 · Sinterklaas-sudoku



OVER FYSIO TOPFIT



Toppie is de mascotte van Fysio Topfit, fysiotherapie voor kinderen en volwassenen in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop. Wij helpen kinderen om lekker en veilig te bewegen: bij sport, groei, balans, houding en na een blessure.

ONZE PRAKTIJKEN

TOPFIT FYSIO

Ter Aar

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434

Boskoop

Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147

Nieuwkoop

Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop
0172-575595



Topfit met Toppie
085-0514000
vraaghet@topfitmettoppie.nl
topfitmettoppie.nl

TIPS VOOR OUDERS

- Kinderen hebben elke dag minstens een uur beweging nodig, ook in de donkere maanden.
- Leer je kind tillen door de knieën, met een rechte rug en het pakje dicht bij het lijf.
- Pietengym is een leuke beweegpauze: na het eten, na school of tussen het huiswerk door.
- Klaagt je kind langer over pijn bij bewegen? Vraag het je fysiotherapeut of huisarts.

