



# Honger is niet alleen een rammelende maag

Vorig jaar werd de zes maanden oude baby Amy ziek. Ze at bijna niet en had geen energie. Haar moeder Mariam maakte zich grote zorgen. Want Amy's buikje was gevuld. Het stoppen van dat hongergevoel, dat is toch het belangrijkste? Dacht Mariam. Had ze maar geweten dat het gebrek aan gezond eten en het vervuilde drinkwater Amy alleen maar zieker maakte.

Bij kleine Amy waren we er gelukkig op tijd bij! Met voedingssupplementen en goede gezondheidszorg was het meisje in drie maanden tijd volledig hersteld. Moeder Mariam: "Ik ben zo blij. Ik weet nu dat wat je eet belangrijker is dan hoeveel je eet. Ik ben vastbesloten Amy en mijn twee andere kinderen gezond op te laten groeien. Zodat zij straks allemaal naar school kunnen en een mooie toekomst tegemoet gaan."

## Weet jij hoe echte honger voelt?

Echte honger is niet alleen een rammelende maag. Honger zorgt ervoor dat je niet goed groeit, sneller ziek wordt en geen energie hebt om te sporten. Dat je niet goed kunt leren. Want honger tast je organen aan. En honger geef je door; baby's komen ongezond ter wereld. Honger berooft kinderen van eerlijke kansen in het leven.

LEES OP DE  
VOLGENDE PAGINA  
HOE JIJ KAN HELPEN  
OM EEN EINDE  
TE MAKEN AAN  
HONGER!

### MAATSCHAPPELIJKE BUURTBIJDRAGE NAC STREET LEAGUE

Naast de sportieve strijd op het veld kun je met jouw school ook buiten de lijnen extra punten verdienen. Met het uitvoeren van de zogeheten maatschappelijke challenges **scor** je **bonuspunten** die uiteindelijk worden meegerekend in de stand. Kom daarom op **vrijdag 16 december** met jouw school naar het Rat Verlegh Stadion en lever je bijdrage in!



### HEIFER ZET ZICH IN TEGEN HONGER EN ONDERVOEDING

Heifer zet alles op alles om ondervoeding te voorkomen. En honger te stoppen. De boerengezinnen met wie Heifer samenwerkt ontvangen de nodige kennis, landbouwzaden, toegang tot water en dieren zoals geiten, kippen of een koe. Alles wat ze nodig hebben om een gezonde maaltijd op tafel te zetten.

Ga naar [www.heifer.nl](http://www.heifer.nl) om meer te weten te komen over ons werk.

# Sta op tegen honger!

Iedereen heeft recht op een gezonde maaltijd. Toch? Wil jij ook een einde maken aan honger en tegelijkertijd **extra bonuspunten scoren? Dat kan!** Ga samen met je klas- of teamgenoten aan de slag en **haal zoveel mogelijk geld op voor het goede doel**. Dit seizoen staat bij de maatschappelijke challenge van de NAC Street League het goede doel Heifer Nederland centraal.

Met jouw maatschappelijk bijdrage, groot of klein, kun je het verschil maken voor kinderen die iedere dag met honger naar bed gaan.



## Wat kan jij doen?

1.

### KOM IN ACTIE EN HAAL ZOVEEL MOGELIJK GELD OP

Bedenk met je klas of team een gave actie en ga aan de slag. Het ingezamelde geld wordt omgezet in een prachtig kerstgeschenk voor arme boerengezinnen. Gaan jullie voor een **geit of koe**? Dat zijn echte wereldbeesten. Ze geven lekkere melk en uitstekende mest! Of wat denken jullie van een **waterpomp**? Want schoon water is onmisbaar. Voor mensen, dieren en de moestuin. Over een moestuin gesproken. **Goede zaden** zijn noodzakelijk als je groenten en fruit wil verbouwen.

*We hebben alvast een paar leuke ideetjes op een rij gezet:*

- Duik de zolder op en verkoop spullen of kleding die je niet meer gebruikt via Marktplaats of Vinted.
- Vul een emmer met sop en ga auto's wassen. Dat scheelt de burens weer een ritje naar de wasstraat.
- Who let the dog out! Ken je honden die wel wat beweging kunnen gebruiken? Zet je eigen honden uitlaatservice op. En vergeet niet het dubbele tarief te vragen als het regent
- Er is vast een supermarkt in de buurt. Verzamel lege flessen, lever ze in en doneer het statiegeld. Makkelijker kan het niet!!!
- Ben jij een echte meesterbakker? Verkoop jouw baksels aan vrienden en familie. Dat is smullen!
- Voor de boekenwormen! Ga tweedehands boeken inzamelen en verkopen. Vraag mensen boeken te schenken die ze al hebben gelezen of zet een tijdelijke buurtbibliotheek op. Daarnaast kun je ook koffie, thee en chocomelk aanbieden, maak het gezellig. De opbrengst zal vast iets moois opleveren én je maakt andere mensen blij met een nieuw boek. Win-win!
- Lekker old school: heitje voor kwarweitje. Veeg de stoep van de buurman. Hang bij oma een schilderijtje op. Ga op pad en bied jouw hulp aan in ruil voor een kleine financiële bijdrage.

...of weet jij zelf iets leuks te bedenken? Wij dagen je uit!



2.

### MAAK EEN KUNSTWERK VOOR DE VEILING

Wil je liever je eigen creativiteit gebruiken? Maak een gaaf kunstwerk dat in het voorjaar van 2023 wordt geveild onder NAC Supporters. Je kunt dit alleen doen, maar ook samen met je team of klas. Denk aan een tekening, schilderij, een sieraad, etc. Niets is te gek. Hoe specialer, hoe meer geld het gaat opleveren!

### GA SNEL AAN DE SLAG!

Op **vrijdag 16 december** kunnen jullie het ingezamelde geld en de kunstwerken inleveren bij het Rat Verlegh Stadion.

Wij staan voor je klaar met een hapje en een drankje. Laat maar eens zien hoeveel extra bonuspunten jullie hebben opgehaald.

**Tot dan!**

NAC Maatschappelijk & Heifer

ALVAST  
BEDANKT  
VOOR JE  
HULP!

