

Gewoon Actief

Overzicht projecten Sport- en Bewegakkoord en Preventieakkoord

Met in dit nummer o.a.:



Gemeente
Hardenberg



Voorwoord Martijn Breukelman en Alwin te Rietstap	3
4	Gym Extra Hannah scholen
MTB track Hardenberg Total Outdoor Vechtdal	5
6	Ervaar de kracht van buitensport Expedition Outdoor / Baalderborg Groep
Nijntje Beweeg Hardenberg Kinderwereld	7
8	Beweegtuint met jeu de boules baan De Stuw
Paratafeltennisstrainingcentrum (PTTC) Dedemsvaart TTV Dedemsvaart	9
10	Hoogenweg Actief Plaatselijk Belang Hoogenweg
Sport Spelenderwijs Captains Kangeroe	11
12	Peuter/kleutergym Kloosterhaar DAMAS Bruchterveld
Handbal in Hardenberg Luna Schuldink (inwonerinitiatief)	13
14	Senioren fit Flow Sport & Vitaliteitsstudio
Promotiestichting Dedemsvaart Beachvoetbal Kleintje Varia	15
16	Doorontwikkeling Gewoon Gezond Slagharen Gewoon Gezond Slagharen
Professionalisering trainingsstructuur GZG Hockeyvereniging GZG	17
18	Back 2 school Sportservice Groep
Verbinden en Noaberschap Volleybal Volleybalvereniging Kangeroe	19
20	Samen Bewegen in Banthum Muldershoek, De Haere, Koningsbergerschool
Academies sport Vechtdal College Dedemsvaart	21
22	Eetcafé Vechtdal College Dedemsvaart
Wandelclinic kuier'n en klets'n De Haere	23
24	Duo-fiets Balkbrug Balkbrug in actie
Cultuur inzetten als preventie Cultuurkoepel Vechtdal	25
26	Onderzoek naar 'De Beste Beweegschool' SportService Groep
Coachingstraject Positieve Gezondheid Vitaal Vechtdal	27

Voorwoord Martijn Breukelman

Dat sporten en bewegen goed is voor de gezondheid is niets nieuws. Sporten en bewegen doet zoveel meer, het zorgt voor plezier met elkaar en geeft de mogelijkheid om nieuwe mensen te ontmoeten. Het maakt onze gemeente ook levendig.

Voor u ligt alweer de tweede editie van het magazine vol verhalen over onze lokale initiatieven. Laat u door de verhalen in dit magazine inspireren en ontdek hoe waardevol sport en bewegen is voor uzelf en onze omgeving.

Enkele jaren geleden hebben wij samen met vele lokale partijen in onze gemeente het Sport- en Beweegakkoord ondertekend. Ik ben trots op het resultaat en de vele initiatieven die door een bijdrage uit het Sport- en Beweegakkoord tot stand gekomen zijn.

Er gebeurt veel in Hardenberg op het gebied van sport en bewegen. Dit ook in relatie met zorg, welzijn en onderwijs. Dit Sport- en Beweegakkoord zorgt voor een impuls aan bestaande en nieuwe initiatieven om sport en bewegen te versterken.

Onze ambitie is onveranderd

Wij willen zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Hardenberg met plezier laten sporten en bewegen. Hierbij willen wij de organisatie en financiering van activiteiten verbeteren. Dit willen wij bereiken door (sport) organisaties optimaal te laten samenwerken.

Veel leesplezier gewenst!

Martijn Breukelman

Wethouder gemeente Hardenberg



Voorwoord Alwin te Rietstap

Voor u ligt een mooi magazine vol met lokale initiatieven. Ik hoop dat dit voor u vooral een bron van inspiratie is om met elkaar in beweging te komen en gezond te leven. Positieve gezondheid en bewegen zijn belangrijk. Op welke manier u dat ook doet. U leest over de vele mogelijkheden in dit magazine.

Investeren in preventie

De vergrijzing zet door. Dit vraagt van ons om met elkaar te investeren in een gezonde leefstijl. Op die manier kunnen wij voorkomen dat de zorg overloopt. Mensen die bewegen voelen zich fysiek en emotioneel vaak gezonder en maken minder gebruik van zorg. Chronische ziekten kunnen met een gezonde leefstijl worden voorkomen of zelfs tot stilstand gebracht worden. Wij helpen om mensen regie te laten nemen over hun eigen gezondheid.

Preventieakkoord

In dit magazine staan vijf projecten die een bijdrage hebben gekregen uit het Preventieakkoord. In Hardenberg realiseren we ons dat gezondheid een verantwoordelijkheid is van de gehele gemeenschap: van inwoners, private en publieke organisaties samen. Het preventieakkoord is dan ook van de gemeenschap. De gemeente draagt bij aan de uitvoering van dit akkoord.

Hebt u goede ideeën om mensen meer in beweging te krijgen? Maar weet u nog niet goed hoe dit aan te pakken? Dan wil ik u van harte uitnodigen om contact op te nemen met de initiatiefnemers van de projecten of met de regiegroep. Zij helpen u graag verder.

Veel leesplezier gewenst!

Alwin te Rietstap

Wethouder gemeente Hardenberg

Gym Extra geeft elk kind een succeservaring

Wie met rekenen of taal achterblijft, kan rekenen op voldoende ondersteuning en extra begeleiding. Voor gymnastiek is deze steun er vaak niet. Wel op de drie scholen van Scholengroep Hannah in Hardenberg. Met Gym Extra krijgen leerlingen die niet helemaal mee kunnen komen de kans om van de gymles alsnog een positieve ervaring te maken.

Gerko Warner is directeur van de Doekesschool in Heemse en initiatiefnemer van Gym Extra. "Wat je merkt is dat binnen het onderwijs heel veel dingen over het verstand gaan. Maar wat is de impact op een kind als hij of zij met bewegingsonderwijs niet mee kan komen?" De directeur is van mening dat school hierin veel kan betekenen. "Als school zijn we er niet om van de kinderen topsporters te maken, maar het gaat wel om hun welbevinden. Je wilt dat elk kind het 'zie je wel, ik kan het'-gevoel ervaart. Het besef dat je er toe doet en erbij hoort, is heel belangrijk voor kinderen."

Derde beweegmoment

Samen met de Morgenster en de Risaeusschool deed de Doekesschool, alle drie onderdeel van de Scholengroep Hannah, een aanvraag voor Gym Extra. Met dit derde beweegmoment geven ze een klein clubje leerlingen een duwtje in de rug. Vierde partner in het project is Sportservice Groep. "Onze vakleerkrachten gym verzorgen het extra beweegmoment op de scholen. Tijdens de reguliere lessen signaleren zij wanneer een kind niet goed mee kan komen. We laten ze vervolgens, in overleg met de ouders, zes tot acht weken extra oefenen. Het kan zijn dat het om een specifieke vaardigheid gaat, zoals de koprol of balwerpen. Het kan ook te maken hebben met een stukje vertrouwen." Het idee erachter is: de gymles is voor iedereen. "Een vaardigheid oefenen ze een aantal weken, dan moet de leerkracht door. Voor sommige leerlingen is dat te kort om iets eigen te maken." Kinderen vinden een uurtje extra gym helemaal niet erg, weet Gerko. "In het onderwijs is het bovendien heel normaal dat sommige kinderen extra ondersteuning krijgen."

Extra uitdaging

Onderdeel van Gym Extra is het screenen van de kinderen. Dat doen de drie scholen door observaties van de groepsleerkracht en de vakleerkracht, maar ook met een Bloc test waarmee je beter inzicht krijgt in de motorische vaardigheden van kinderen. "In een screeningsles kunnen we goed zien hoe de kinderen het doen en of ze ergens onder- of bovenuit steken. We zijn begonnen met extra ondersteuning om de leerlingen vaardigheden aan te leren en zelfvertrouwen te geven. Maar nu willen we ook kijken hoe we kinderen met sporttalent nog meer kunnen uitdagen", legt Gerko uit. Dit past helemaal bij de filosofie van de Hannah Scholen. "De Hannah scholen staan erom bekend zo inclusief mogelijk onderwijs te bieden. Met Gym Extra kunnen we kinderen laten groeien. Zo'n blij gezicht wanneer het toch is gelukt, is waardevol. Het gaat erom dat je erbij hoort."



De MTB-route in Hardenberg is een graag gereden route, die jaarlijks zo'n dertig- tot vijftigduizend sportieve bezoekers kent. De route, die start bij de Oldemeijer, wordt vooral geroemd om de mooie omgeving. Wat het parcours mist is spanning en spektakel. Daarom werkt Total Outdoor Vechtdal aan een technische track vol obstakels en uitdagingen.

Gerrit Henk Hutten is eigenaar van Total Outdoor en daarnaast fanatiek mountainbiker. Als lid van de Hardenberger Wielers Vereniging (HWW) en de MTB-club is hij vaak te vinden op zijn fiets. De MTB-route in het Staatsbos kent hij op zijn duimpje. "Als HWW zorgen we voor het onderhoud van het parcours en zorgen we dat dit begaanbaar blijft. De wens van de rijders is groot om er bij de jaarlijkse onderhoudsbeurt een hindernis in te maken, maar het mag niet. Omdat Staatsbosbeheer eerste aansprakelijke is, moet het een route blijven zonder echte obstakels."

Tafelsprong en keien

Om toch aan de wens van de sporters te voldoen heeft Gerrit Henk een aanvraag ingediend voor een bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord. Het plan? Een technische track vol hindernissen op het terrein van Total Outdoor.

"Het plan is een northshore met vlonders, tafelsprong, keien en springbulten. Het wordt een parcours van vierhonderd meter met uitdagingen als een bruggetje

en de mogelijkheid om een sprongetje te maken. Kortom, verdieping van de techniektraining."

's Woensdags traint de MTB Hardenberg, die verzamelt en start bij Total Outdoor. De leden zijn enthousiast over de plannen van Gerrit Henk en kunnen niet wachten. Het plan is om niet alleen de mountainbikers op het parcours te laten rijden. Ook recreatieve rijders die naar Hardenberg komen om te fietsen zijn welkom. In de bestaande 23 kilometer route zal dan ook een verwijzing komen naar deze technische track.

Basisbaan gereed

De eerste stappen voor de track zijn gezet. Voor de zomer is de basisbaan gelegd, om het paintballveld op het terrein. "Het begin is er. Nu de uitdagingen nog. Begin 2023 hopen we dat de baan klaar is. Op het grasveld van Total Outdoor krijgen de mountainbikers die komen voor een clinic de basisprincipes uitgelegd. Op dit veld komt als slotstuk van de korte technische route nog een pumtrack. "Je weet wel, van die bultjes achter elkaar", legt Gerrit Henk uit. Met zijn outdoorbedrijf richt hij zich vooral op paintball, mountainbike en kanovaren. Ook kun je er terecht voor teambuildinguitjes, bedrijfsuitjes en highland games. De verhuur van mountainbikes heeft een flinke vlucht genomen sinds corona. "Het is mooi werk om mensen enthousiast te kunnen maken voor mountainbiken. Deze track vol uitdagingen kan daar zeker aan bijdragen."

Nieuw mountainbikeparcours voor waaghalzen



Multifunctioneel parcours stimuleert inclusief sporten

Vanaf de start van hun outdoorbedrijf zijn ze er al mee bezig: geen mensen uitsluiten. Jolke de Vries en Ellen Overweg willen groepen familieleden en collega's activiteiten aanbieden waar, soms met een kleine aanpassing, iedereen aan mee kan doen.

Met dit uitgangspunt altijd in hun achterhoofd was een Outdoordag voor mensen met een beperking dan ook snel bedacht. "Samen met de Baalderborg Groep maakten we een plan om deze doelgroep kennis te laten maken met buitensport", vertelt Jolke.

Van de bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord organiseerden ze in juni 2022 een mooie sportieve dag voor deelnemers van de Baalderborg, die met taxi's naar het outdoor terrein werden gebracht. Een deel van de bijdrage werd besteed aan de aanleg van een rolstoelpad over het terrein in Loozen.

Het pad is in het voorjaar van 2022 aangelegd en kent een aantal uitdagingen, zoals een wipwap, een verhoging en een pergola. "Met een net in de pergola kunnen ook rolstoelgebruikers 'tijgeren' onder het net door", geeft Jolke als voorbeeld. "Het plan is in het pad nog meer belevingselementen te maken, zoals een bamboebosje."

Meedoen tussen de anderen

Net als veel van de ideeën van Jolke en Ellen is het pad multifunctioneel. Het parcours is namelijk ook te gebruiken voor teambuildingsactiviteiten. Met de wip als balansoefening voor zo'n vijftien man en een pergola

die prima te gebruiken is als gooi- en werponderdeel. Jolke en Ellen willen zich niet alleen richten op de standaard stoere outdooractiviteiten. "We krijgen in het seizoen twee- tot driehonderd mensen per weekend. Voornamelijk families en bedrijfsuitjes. Er zijn vrijwel altijd mensen bij die minder mobiel zijn. We willen voorkomen dat mensen zeggen: dan doe ik niet mee." Dat betekent voor het team dat het snel moet kunnen schakelen en voldoende activiteiten moet bieden die voor iedereen toegankelijk en 'goed te doen' zijn. "We willen graag dat mensen hier inclusief kunnen sporten, dus meedoen tussen de andere mensen."

Zo ontstond het idee met Baalderborg, oude burens waarmee ze graag samenwerken. "We willen deze doelgroep meer betrekken bij onze activiteiten, maar ook peilen wat onze mogelijkheden zijn voor meevoudig gehandicapte deelnemers."

Dag van hun leven

De Outdoordag op 5 juni was een groot succes. "Drie groepen van verschillende niveaus hadden de dag van hun leven", vertelt Jolke. "Zoiets hadden ze nog nooit meegemaakt. Kruisboogschieten, vuur maken, poffertjes bakken op het vuur. Er is natuurlijk heel veel wat wél kan. En dat is nou echt de kracht van outdoor: je trekt de mensen uit hun omgeving en staat soms verbaasd over wat ze kunnen. We zagen dat niet alleen bij de Baalderborg groep, maar dat gebeurt bijna bij elke groep."

Bewegen met Nijntje



Bewegen is belangrijk. Zowel voor volwassenen als voor kinderen. Dat weet Dion Veurink van Kinderopvang Kinderwereld maar al te goed; het is één van de pijlers van hun beleid. Met het project Nijntje Beweeg Hardenberg stimuleerden ze peuters het afgelopen jaar op een speelse manier om te bewegen. Na die tijd ontvingen kinderen een Nijntje Bewegingsdiploma.

Dion Veurink was vorig jaar clustermanager van de kinderopvanglocaties in de gemeente Hardenberg en hoorde over de subsidie voor sport en bewegen. "Interessant! Omdat bewegen een belangrijk onderdeel van ons beleid is, wilde ik zeker een poging doen om de subsidie te krijgen", vertelt Dion. "De insteek was het Nijntje Bewegingsproject om op een nieuwe manier met kinderen op de opvang te bewegen. Na de lessen krijgen de kinderen een certificaat. Omdat we het project al in Emmen en Coevorden deden, wisten we al dat het een succesvol programma is."

Belang van bewegen

Het Bewegingsproject bestaat uit wekelijkse bewegingslessen met materialen zoals stapstenen, hoepels, pionnen en ander motorisch materiaal. Zo ontdek je de ontwikkelpunten van de kinderen en weet je welke peuter meer aandacht nodig heeft op welk gebied. Volgens Dion is het belangrijk bewust te zijn van het belang van bewegen: "Bewegen en dansen staan in dit project in ons beleid met stip op één. Sommige kinderen zijn de hele dag op de opvang. We zien het dan ook als onze taak om de kinderen te stimuleren en te begeleiden met bewegen. We zetten een parcoursje klaar en alle kinderen kunnen op hun eigen tempo klimmen en

klauteren. Zo wordt de ontwikkeling van coördinatie en motoriek van peuters beter", vertelt Dion. "Na een aantal lessen krijgen ze het Nijntje Bewegingsdiploma en van die uitreiking maken we een feestje."

Sportopleiding

De subsidie ging verder dan de aanschaf van de materialen en de diploma's, er was ook aandacht voor het opleiden van de medewerkers. "Medewerkers werden getraind om sportlessen te geven. De handvatten die medewerkers leren in projecten zoals het Nijntje Bewegingsproject nemen ze gelukkig mee in hun dagelijkse werkzaamheden." De kennis is erg waardevol voor het stimuleren van bewegen en gezond blijven in het algemeen, stelt Dion. "Helaas stopt Nijntje Beweeg, omdat medewerkers sinds dit jaar een sportopleiding moeten hebben voor het geven van deze lessen. We bieden medewerkers nu een alternatieve cursus aan over voeding en bewegen, omdat we er alles aan doen om gezondheid en bewegen te blijven stimuleren."



Ontmoeten en bewegen in de buitenlucht

Vaak zijn ze binnen voor een kop koffie of voor de wekelijkse bingo, maar de bezoekers van de buurtkamer in Hardenberg kunnen elkaar bij mooi weer nu ook buiten opzoeken. Naast de buurtkamer is afgelopen zomer een beweegtuin aangelegd, waar ontmoeting en beweging hand in hand gaan. Een trefpunt voor omliggende bewoners, bezoekers en inwoners van het centrum.

"Het beeld van de buurtkamer is dat het alleen voor ouderen is. Er komen veel senioren, maar het gaat in de buurtkamer vooral om ontmoeting. Ook mensen die behoefte hebben aan een praatje en een beetje gezelligheid zijn welkom." Marcel van der Veen is sociaal werker en coördinator van de buurtkamer in Hardenberg. In principe draait de ontmoetingsplek op vrijwilligers. Marcel helpt en motiveert mensen om zelf in beweging te komen.



Fietsstoel

Omdat vitaal ouder worden en een gezonde leefstijl actuele thema's zijn, ontstond het idee om ook in de buurtkamer op het gebied van beweging iets te doen. "We hebben een fantastische locatie. Heel centraal gelegen en met een mooie buitenruimte, die we eigenlijk niet gebruikten. Ik ben om tafel gegaan met de Saxenburgh Groep en Vechtdal Wonen. We besloten een kleine beweegtuin te maken waarbij we sporten en bewegen meer kunnen stimuleren. Een openbare plek waar iedereen gebruik van kan maken."

Vanuit een aantal bewoners was er animo voor jeu de boules. "Het is een sport die goed aansluit bij de

doelgroep. We besloten de huidige grindbak om te toveren tot een jeu de boules baan met terras en een trapfiets." De fietsstoel is het kopstuk geworden van de tuin. "Het mooie is dat ook mensen van de dagbesteding er gebruik van kunnen maken. Je kunt er heel goed een rolstoel tegenover zetten. Zo kunnen twee mensen afwisselend fietsen en kletsen", vertelt Marcel enthousiast.

Korte baan

De prijs voor de aanleg van de beweegtuin viel behoorlijk tegen, maar met de bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord, een bedrag van de Vrienden van de Saxenburgh Groep en van Vechtdal Wonen kon het plan toch doorgaan. Het grind moest in verschillende lagen opnieuw worden aangelegd, voor zowel het terras als de jeu de boules baan. "Het werd mooi, maar we hadden niet voldoende budget om de baan twaalf meter lang te maken. We wilden ook graag het terras en de beweegfiets. Daarom hebben we besloten de baan in te korten", vertelt Marcel. "Met als gevolg dat het een mini jeu de boules baan geworden is." Heel jammer zegt de jeu de boules fan. De coördinator ziet het positief: "Het is voor de doelgroep misschien juist praktisch dat ze niet zo ver hoeven te lopen en het is een multifunctioneel stukje geworden waar je ook goed Kubs of een ander spel kunt spelen."

Samen bewegen

In de herfst en winter was het er stil en koud. De officiële opening van de beweegtuin hebben ze daarom bewaard voor het voorjaar. "We hopen dat het uitgroeit tot een plek die uitnodigt om samen wat te bewegen. We willen er straks activiteiten aan koppelen, zoals een toernooitje. En we kunnen de mensen die nu bij ons binnen sjoelen of koffiedrinken ook stimuleren om even mee naar buiten te gaan om een balletje te gooien."

Nederland doet het goed op grote tafeltennistoernooien. Niet alleen in de reguliere sport, maar ook in de parasport groeit de belangstelling voor de snelle balsport. Dat merken ze ook bij Tafeltennisvereniging Dedemsvaart (TTV). De gymzaal aan de Buizerdweg is zelfs Para-Tafeltennis Training Centrum geworden. Parasporters van Groningen tot Arnhem komen er om te trainen.

Een aangepaste accommodatie en een gediplomeerde trainer, die combinatie is zeldzaam in het paratafeltennis. Het was de reden voor de NTTB-bond om het bestuur van Dedemsvaart te benaderen of de vereniging trainingscentrum wil worden. Naast Amsterdam en Rotterdam.

Als reguliere vereniging hadden ze nog weinig kennis in huis over de paravariant van de sport. Daarom kwam Mariëlle Boers aan tafel, de eerste actieve speler bij TTV met een beperking. Haar sprak het idee om trainingsmogelijkheden te bieden voor paraspelers uiteraard aan. "Om de belangstelling voor een trainingscentrum in de regio te peilen hebben we een proeftraining georganiseerd. Door corona moest vervolgens alles op een laag pitje en konden we niet echt door. De pech was dat door corona ook onze trainer, die ook paraspelers kon trainen, stopte", vertelt Mariëlle. "Dat was het moment dat we met onze handen in het haar zaten. Er was belangstelling, we konden een trainingscentrum worden, maar we hadden geen trainer."

Externe trainer

Met hulp van diverse fondsen en een bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord lukte het ze toch om ja te zeggen op de vraag van de bond. Drie seizoenen lang heeft TTV een externe trainer kunnen inhuren. En wat

voor één. Anne Vlieg, oud-bondscoach en voormalig tafeltennisinternational komt om de week naar Dedemsvaart om de parasporters uit Noord-Nederland te trainen. "Onze eigen trainer Matthias Dul loopt mee, zodat hij ook leert hoe je paraspelers moet trainen", vertelt Mariëlle. "Dat is niet zo gemakkelijk, want elke speler heeft weer andere beperkingen. Je moet goed kunnen inschatten wat iemands mogelijkheden en onmogelijkheden zijn."

Met de bijdrage konden ze ook de accommodatie helemaal klaarmaken voor de komst van de paraspelers. "De gymzaal was al wel rolstoelvriendelijk, maar we moesten nog wel een aantal rolstoelvriendelijke tafels en ballenbakken aanschaffen."

Talenten scouten

Na een rommelige start vanwege corona loopt het nieuwe paratrainingencentrum sinds januari 2022 zoals het moet. Om de week is de gymzaal 's zondags de plek van ruim tien spelers met een handicap. Twintig weken per jaar trainen ze drie uur lang op de zondag. "De wens van de NTTB met het centrum in Dedemsvaart is dat uiteindelijk meer sporters wedstrijden gaan spelen en dat er meer talenten worden afgeleverd. Voor onszelf hebben we eerst het doel om meer paraspelers enthousiast te maken in Noord-Nederland. Dat lukt aardig. In Dedemsvaart groeide het afgelopen jaar het aantal paraspelers van drie naar zeven."

Mariëlle hoopt op nog meer enthousiaste parasporters. "De sport tafeltennis is heel geschikt voor mensen met een fysieke beperking. Er hoeven maar weinig aanpassingen te worden gedaan aan het reglement. Het mooie van de trainingen op zondag is dat het echt gericht is op je eigen beperking. Je leert juist gebruik te maken van je handicap."

Ben je benieuwd of paratafeltennis ook iets voor jou is? Neem dan contact op met TTV Dedemsvaart via 0523-610848 of bestuur@ttvdedemsvaart.nl

Dedemsvaart Para-Tafeltennis Training Centrum van Noord-Nederland

Hoogenweg wil buitensport stimuleren met bootcampparcours

Wat is er nou lekkerder dan sporten in de buitenlucht? Met wat extra uitdaging in de vorm van een paar multifunctionele toestellen is een uurtje bewegen zó voorbij. Een professionele sportplek in de openbare ruimte zorgt niet alleen voor plezier en uitdaging, maar biedt ook een laagdrempelige manier van bewegen voor iedereen die maar wil.

Ook Hoogenweg heeft sinds de zomer een eigen bootcampparcours. In het parkje achter het dorps huis staan twee uitnodigende sporttoestellen. Je kunt eraan hangen, balanceren, je spierballen trainen en je conditie verbeteren.

"Middenin de coronacrisis, toen binnensporten niet mocht, ontstond het idee voor de bootcamptoeestellen", vertelt Bas Hoogeveen van het bestuur van PB Hoogenweg en omstreken. "We zagen dat buitensporten steeds populairder werd. Daar hebben we op ingespeeld. We zagen de mooie bootcamptoeestellen bij het zwembad in Hardenberg en dachten: dat moet ook kunnen in onze kern. Toen hebben we de aanvraag ingediend."

Lokaal initiatief

Met de bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord, een bijdrage van Stichting Ondernemers Fonds Hoogenweg en de sponsoring van het beton door Diamant Beton konden de toestellen er komen. "Wat we persoonlijk jammer vonden is dat twintig procent van het gekregen budget in rook opging, omdat wij btw-plichtig zijn. Dat is eigenlijk heel erg zonde. Maar we zijn hoe dan ook blij dat het gelukt is en dat de toestellen er staan."

Op 9 juni werd het bootcampparcours geplaatst. Een mooi lokaal initiatief, waarbij ook leden van PB Hoogenweg e.o. en handige ondernemers uit het dorp geholpen hebben.

Inmiddels weten sporters de weg naar de toestellen wel te vinden. "Ons plaatselijke fitnessclubje maakt er wekelijks gebruik van tijdens de trainingen. Ook losse sporters uit Hoogenweg of omgeving komen er naar toe om oefeningen te doen. Het mooie is dat je er vrij gebruik van kunt maken en dat het voor iedereen toegankelijk is", aldus Bas.

Het evenwicht/balancerparcours en de crosstrainer zijn ook voor kinderen een leuke uitdaging. "Het parkje is een ontmoetingsplek voor alle doelgroepen. Je kunt er spelen op de toestellen, voetballen en nu dus ook sporten."

Verlichting

Het bootcampverhaal is voor het bestuur van PB Hoogenweg e.o. nog niet af. In de wintermaanden is het terrein namelijk pikdonker. Dat betekent dat er in de winter 's avonds geen gebruik gemaakt kan worden van het parcours. "Een volgende stap is verlichting. Dat is een grote wens. We hopen dat we op een simpele manier de bestaande verlichting kunnen doortrekken. Dan kan er het hele jaar gebruik gemaakt worden van de toestellen. Dat was uiteindelijk ons doel: faciliteiten scheppen voor de inwoners om te bewegen en iedereen zo de gelegenheid geven om te sporten. We hopen dat in de toekomst te kunnen uitbreiden met verlichting en wellicht met nog meer toestellen."

*Hoe krijg je meer kinderen in beweging en maak je tegelijkertijd je vereniging sterker voor de toekomst? Dat is de vraag die bij het bestuur van volleybalvereniging Captains***Kangeroe regelmatig boven kwam borrelen. "Naast professionaliseren gaan we een sport- en beweegtuintje maken. Een omgeving waar kinderen met plezier lekker kunnen bewegen en waar diverse sporten worden aangeboden."*

Het viel bestuurslid Gert Swankhuisen op dat kinderen motorisch steeds minder sterk zijn. "We hebben als vereniging gekeken wat onze rol hierin kan zijn." Het idee ontstond voor een sport- en beweegtuintje voor kinderen van groep 3 tot en met 8. De sport- en beweegtuintje moet kinderen op spelende wijze stimuleren om meer te bewegen en ze nieuwe en diverse sporten laten ontdekken. Hoewel de lessen vanuit de volleybalvereniging georganiseerd worden, is het aanbod breed. "Wij willen gewoon faciliteren dat kinderen vrij kunnen bewegen onder professionele begeleiding en zorgen dat ze motorisch gezien vaardiger worden."

Extra professionals

De bedoeling is om de beweegtuintje uit te rollen binnen de CMV (Cool Moves Volley) jeugd, de jongste leden van de vereniging. "Op dit moment geven we drie dagen training, maar het succes haalt ons een beetje in." De aanloop in de reguliere minitrainingen is al bijna te groot om goed sturing aan te geven. Daarom zijn extra professionals hard nodig."

De vereniging is vanuit haar rol als superclub van NeVoBo al druk bezig met professionalisering. Dat betekent onder andere meer trainers opleiden en groei stimuleren om de vereniging toekomstbestendig te maken. "Als superclub hebben we de taak om te zorgen dat we zelf en de andere verenigingen in de regio sterk blijven. Dat doen we onder andere door jeugd enthousiast te maken voor volleybal", zegt Gert.

Sportieve aanleg

De nieuwe professionals zullen straks kijken hoe ze het beste invulling kunnen geven aan het programma voor de kinderen die mee willen doen aan de sport- en beweegtuintje.

Tijdens de lessen kijkt de trainer waar de kinderen mogelijk sportieve aanleg voor hebben. "We houden korte lijntjes met diverse andere sportaanbieders in de regio, zodat we kinderen kunnen doorverwijzen. Kinderen die mee willen doen kunnen vrijblijvend meedoen. "Tot ze kiezen voor een bepaalde sport. Als dat volleybal is vinden we dat mooi, maar het hoeft niet. Het belangrijkste is dat kinderen plezier hebben in bewegen."



Met plezier bewegen in de sport- en beweegtuintje

Ben je geïnteresseerd?
Kijk dan op www.kangeroe.com



Drie kwartier rollen, springen en plezier maken

Een druilerige, mistig koude zaterdagochtend in Kloosterhaar. Het is nog vroeg, net negen uur, maar daar trekken de aanwezige peuters zich niets van aan. Zij zijn al uren wakker en hebben er zin in. Eén voor één huppelen ze de warme gymzaal van Kloosterhaar binnen. Het is tijd voor peuter- en kleutergym! Dat betekent drie kwartier rennen, rollen, springen, leren en plezier maken!

Drie keer per maand kunnen de peuters en kleuters van Kloosterhaar zich op zaterdagochtend uitleven in de sportzaal. Speciaal voor hen komen Marjolein Hamberg en Gea Altena vanuit Bruchterveld naar Kloosterhaar om de lessen te verzorgen.

Ze zijn allebei nauw betrokken bij gymnastiekvereniging DAMAS in Bruchterveld. Al lange tijd een bloeiende en goed bezochte sportvereniging. Want groei je op in Bruchterveld, dan zit je vaak op gymnastiek of zoals de kinderen zeggen: Geagym.

Marjolein lacht: "Ik weet niet anders dan dat mijn moeder les geeft bij onze vereniging. Zelf heb ik ook altijd gegymd en ik heb het altijd leuk gevonden om te helpen. Het voelde logisch om mijn certificaat te halen waardoor ik ook les mocht gaan geven. Nu doen we het tijdens de peuter- en kleutergym dus samen."

Toename uit Kloosterhaar

De laatste jaren merken ze in Bruchterveld een toename van kinderen uit Kloosterhaar. "Na een tijdje kwam er vanuit diverse ouders de vraag of we de peuter- en kleutergym niet op een andere dag in Kloosterhaar konden aanbieden. We hebben daar even over nagedacht, maar de ouders waren zo ontzettend enthousiast dat wij vrij snel besloten dat we het in elk

geval wilden proberen. De gymzaal was er, dus wat dat betreft was het geen probleem."

Wat wel een probleem was, was het kostenplaatje. De gymzaal in Kloosterhaar moest gehuurd worden, de werkzame uren betaald en er was behoefte aan materiaal. "In Bruchterveld heeft de gymvereniging de beschikking over heel veel materiaal zoals een grote trampoline, balk, brug en een tumblingbaan. In Kloosterhaar was er eigenlijk weinig en natuurlijk wisten wij wel dat zulke grote materialen niet 1-2-3 aangeschaft konden worden. Maar we wilden de kinderen daar wel heel graag iets aanbieden", aldus Marjolein. "We zouden al heel blij zijn met eerst een aantal kleine materialen zoals een valmat, stapstenen en een parachute. Maar er was simpelweg geen budget voor."

Jong geleerd is oud gedaan

Door de bijdrage uit het Sport- en Beweegakkoord hebben Gea en Marjolein de kans gekregen de peuter- en kleutergymlessen in elk geval een heel jaar te kunnen voortzetten. Daar zijn ze superblij mee. "Het is zo belangrijk om al op jonge leeftijd te beginnen met gymnastiek. Voor meisjes én jongens! Want naast dat bewegen vooral leuk moet zijn, brengen wij ze ook bepaalde vaardigheden bij, zoals balans en coördinatie. Jong geleerd is hierbij echt oud gedaan! Daarnaast leren ze ook vertrouwen op hun lichaam. Allemaal dingen die zorgen voor een gezonde ontwikkeling, zowel lichamelijk als geestelijk!"

Heb je vragen of wil je je kind opgeven voor de peuter- en kleutergym? Mail dan naar marjoleinaltena@hotmail.com

Handbal in Hardenberg is terug van weggeweest. Dankzij de 17-jarige Luna Schuldink. De sportieve student is groot liefhebber van de balsport en zette alles op alles om te zorgen dat zij samen met andere handballiefhebbers dichtbij huis kunnen sporten.

De liefde voor handbal zit bij Luna in de familie. "Mijn moeder en tante speelden handbal en ik wilde heel graag zelf ook op handbal, maar dat leek lange tijd niet haalbaar." Ze zocht urenlang op internet en bekeek alle opties, maar het was er gewoon niet. "Ik kwam uit in Langeveen of Hoozeveen. Dat zou betekenen dat ik meer dan een uur moet fietsen voor een training." Luna klopte aan bij het Nederlandse Handbal Verbond (NHV), die haar vertelden dat ze zelf een team moest zoeken. Dat bleek niet zo gemakkelijk. "Ik wilde niet opgeven, dus heb opnieuw de NHV benaderd. Ik moest toch eerst een klein groepje bij elkaar vinden, want ze wilden weten of er animo was." Luna plaatste oproepen op Facebook en Instagram en riep haar vrienden op, die haar hielpen met haar missie. Het ging als een lopend vuurtje rond met als resultaat een mini team van zes personen. Genoeg om verder te gaan.

Clinics

In het voorjaar van 2021 gaf de bond in Hardenberg een drietal clinics. In de trainingen leerden de deelnemers wat het spel inhoudt en werden de spelregels uitgelegd. Daarna konden ze van start, maar het vinden van een geschikte locatie viel niet mee. Via de Frits de Zwerverlaan en het Vechtdal college kwamen ze uiteindelijk in De Kamp uit. Eens per week op dinsdagavond om half

negentien kunnen ze de sportvloer op. "De zaal is prima. We hebben goaltjes, waar we heel blij mee zijn. Maar de zaal heeft voor ons niet de goede afmeting. Voor handbal hebben we eigenlijk een zaalvoetbalveld nodig. Dan moet je in De Slag, De Beek of De Meet zijn in Hardenberg, maar deze zitten allemaal vol", vertelt Luna.

Recreantencompetitie

Het begin is er. Het spel wordt met de week beter en de leden hopen ook als vereniging te groeien. "Inmiddels hebben we een team van elf spelers, waarmee we in de recreantencompetitie spelen. Er zijn nog vier mensen die op dinsdag met ons meetrainen. Bij elkaar een mooie gemixte groep, in leeftijd en ervaring", vertelt Luna. Om de week krijgen ze training van een oud-handballer. De andere week trainen ze zichzelf. Voor nu vallen ze nog onder HV Langeveen.

De zaalhuur en materialen worden betaald uit de contributie van de leden en de bijdrage uit het Sport- en Beweegakkoord. "We willen graag clinics organiseren voor kinderen en de wens is er ook om een trainer in te huren voor de jeugd, zodat handbal in Hardenberg echt kan groeien."

Het blijft spannend. "Spelers komen en gaan. We moeten wel blijven vragen en rondkijken naar liefhebbers om steeds voldoende spelers te houden." De jonge kartrekker heeft het er graag voor over. "Handbal is zo'n mooie sport. Het is heel snel, lekker ruig en een teamsport waar je echt je energie in kwijt kunt", vertelt Luna enthousiast. "Iedereen zegt ook: het is écht een sport voor jou."



Lijkt het jou ook leuk om te handballen? Via de socials van Handbal Hardenberg kun je meer informatie vinden. Je kunt ook mailen naar bestuur@handbalhardenberg.nl.

Hardenberg kan weer handballen!



Van pittenzakken naar krachttraining

Senior Fit Slagharen nieuw leven ingeblazen

Nieuwsgierig geworden naar de Senior Fit? Neem contact op met Flow Sport- en Vitaliteitstudio via tel. 06-22720786.

Zeventig en zelfs tachtig plus zijn ze, Theo, Marietje, Diny, Truus, Lies en Ria. Elke maandagochtend gaan zij naar Flow Sport- en Vitaliteitstudio in Slagharen om er een heerlijk uurtje samen te sporten. Fit jezelf zijn, een stabiel lichaam en de gezelligheid, dat is waar de deelnemers van Senior Fit het voor doen.

Ruim veertig jaar lang werd er in Slagharen gesport door een groep enthousiaste senioren onder leiding van de sportieve zeventigplusser Gea Eichner. Toen zij noodgedwongen op zoek moest naar een alternatieve sportlocatie, kwam ze in contact met Jarco Lamberink en Yvonne Berg van Flow Sport- en Vitaliteitstudio. "Toen Gea met haar groep op zoek was naar een andere sportlocatie, kwam ze met haar groep bij ons terecht. Ik had nog ruimte in de studio, dus vond ik het logisch om haar met haar groep te helpen. We raakten in gesprek, hoorden dat ze na veertig jaar aan stoppen dacht en op zoek was naar iemand die haar groep wilde overnemen. Eigenlijk hoefden wij er helemaal niet zo lang over na te denken", vertelt Yvonne glimlachend.

Nieuwe materialen

Een leven lang actief blijven past helemaal binnen de visie van Jarco en Yvonne. Fit jezelf zijn en zo lang mogelijk kunnen blijven sporten, is hun missie. Hoe oud of jong je ook bent. Yvonne keek een tijdje over Gea's schouder mee om te voelen en te beleven hoe zij het aanpakte. "Met de overname hebben wij besloten dat wij het wel anders wilden doen, actiever en meer

passend bij onze visie. Zo konden we de bestaande groep nieuw leven inblazen en samen echt een nieuwe start maken."

Om dat allemaal van de grond te krijgen moesten er vooral nieuwe materialen aangeschaft worden. Ook wilde Flow Fit de ouderen een aangepast tarief kunnen bieden. "Daarom hebben wij de aanvraag bij de gemeente Hardenberg neergelegd", vertelt Jarco. "Met de bijdrage konden we bijvoorbeeld valmatten, kleine weerstandselastieken, lichte gewichten en twee sportbanken aanschaffen.

Zelfvertrouwen

De groep keek er wel even vreemd tegenaan. Van een uurtje bewegen op en bij de stoel met pittenzakken en waterflesjes, werd er ineens over balansoefeningen en krachttraining gesproken. "Daar moesten ze echt aan wennen! Maar nu ze het belang van een sterker, stabiel lichaam inzien en daar ook lijfelijk de voordelen van voelen, willen ze niet anders meer", zegt Yvonne.

Naast het fysiek bezig zijn hebben de trainers ook veel aandacht voor bewustwording en valpreventie. Daarom schuiven ze eens per maand met de groep aan tafel en praten ze samen over het belang van blijven bewegen. "Wij zijn nu een jaar onderweg met deze groep en het gaat geweldig. We hebben samen al zulke mooie vooruitgangen geboekt. Het geeft trouwens niet alleen lichamelijk voordelen, maar het geeft ze ook heel veel zelfvertrouwen!"

"Beachvoetbal is meer dan samen sporten, het verbindt"

In de 'anderhalvemeter' zomer van 2020 is corona volop aanwezig. De Dedemsvaart gaat niet door. Toch willen de DMC en Promotiestichting Dedemsvaart zich daar niet bij neerleggen en denken samen na over een afgeslankte vorm. Wellicht dat de voetbalvereniging kan helpen? Jelmer Koes die destijds bij de activiteitencommissie betrokken is, schrijft een plan. Door corona en de maatregelen die daarbij horen, ligt het plan nog anderhalf jaar in de ijskast. Tót de zomer van 2022.

"De Dedemsvaart ging door. Eindelijk! De organisatie was nog op zoek naar activiteiten en sprak ons aan", gaat Jelmer terug in de tijd. "Onze opdracht was het beachvoetbaltoernooi van papier tot leven te brengen." Samen met drie kameraden, Mark van der Graaf, Dennis Werner en Jordi Hulleman ging hij aan de slag om het plan uit te voeren. Ze kregen daarbij hulp van Dianne van der Graaf als bestuurslid van de Dedemsvaart. "Iedereen had zijn eigen expertise. Zo hield de één de deelnemerslijst bij, legde de ander de contacten met bedrijven in de buurt en was ikzelf verantwoordelijk voor de planning."

Zomers sfeertje

"Maar waar begin je dan hè? Om zeven uur 's ochtends stonden we paraat. De Julianastraat werd afgezet en Rollepaal Grondverzet verdeelde zestig kuub zand over de straat. Bij Augie Attracties & Events huurden we opblaasbare veldjes en palmbomen en Rooth Partyservice en catering zorgde voor het eten en drinken", benoemt Jelmer. "Al met al creëerden we

samen met allerlei Dedemsvaartse partijen een mooi zomers sfeertje. De competitie kon beginnen."

Meer dan sporten

's Ochtends en 's middags was er vrij voetballen voor kinderen. 's Avonds was het tijd voor de competitie voor volwassenen. Ruim vijftien teams, allemaal bestaand uit 8 spelers, deden mee aan het eerste beachvoetbaltoernooi in Dedemsvaart. "Er waren voetballers en niet-voetballers aanwezig", zegt Jelmer. "Je merkt dan dat zo'n evenement veel meer is dan sporten. Je staat langs de kant, moedigt elkaar aan en maakt een praatje. Je haalt wat eten en doet een dansje. Zo'n evenement tijdens de feestweek zorgt echt voor verbinding en saamhorigheid."

Goede toevoeging

"Als voetbalvereniging kun je zoiets niet volledig zelf financieren. We zijn blij met de bijdrage van de Dedemsvaart en de subsidie die we van de gemeente Hardenberg ontvingen voor het organiseren van dit evenement. Zonder hun bijdrage was het niet zo'n spektakel geweest", is Jelmer van mening. "Of we het volgend jaar weer organiseren? Geen idee. Als we het doen, dan pakken we het misschien wel groter aan. Tribunes aan de waterkant van de Kotermeerstal. Het zand ligt er al. We kunnen daar de witte lijnen mooi uitzetten", lacht hij. "Wie weet, aan de deelnemers zal het niet liggen. We ontvingen alleen maar positieve geluiden. Beachvoetbal blijkt een goede toevoeging aan het programma van de Varia!"



Plannen genoeg voor een gezond Slagharen



Gewoon Gezond Slagharen timmert aan de weg om Slagharen gezonder en vitaler te maken. In vijf jaar is er het nodige gebeurd en zijn de plannen voor een nog fitter dorp nog lang niet op. Vrijwilligers Celine Pieper en Anita Hagemeijer vertellen wat zij zoal doen voor de ouderen in het dorp.

Inwoners, Plaatselijk Belang en professionals op het gebied van welzijn, sport, zorg & onderwijs zijn vertegenwoordigd in de werkgroep van Gewoon Gezond Slagharen. Celine en Anita zijn als inwoners betrokken en samen met een drietal andere vrijwilligers organiseren zij activiteiten voor de senioren van Slagharen onder de noemer Samen Eten.

Zo hielden ze al eens een zoete wandeling, was er een stamppottenbuffet in de sporthal en een high-tea in De Eik, waar maar liefst tachtig ouderen op af kwamen. "We zijn nog steeds verrast en verbaasd dat we zo snel al zoveel mensen bereiken en kunnen helpen", vertelt Anita.

Samen Eten draait vooral om de verbinding met elkaar. "Mensen zoeken elkaar niet zo makkelijk meer op. Op onze middagen komen de mensen elkaar weer tegen. Dat is mooi om te zien. Eten zit er elke activiteit wel in, maar het gaat vooral om de mentale gezondheid", vertelt Celine.

Met liefde

Ook buiten de activiteiten om is er aandacht voor de

ouderen in het dorp. Met Kerst kunnen de senioren rekenen op een kersttentie en grote kans dat de vrijwilligers met Pasen weer voor de deur staan. "Als we met een bloemstukje aan de deur staan, zijn ze zo verrast en blij. Het wordt heel erg gewaardeerd wat we doen. De mensen zijn echt dankbaar", vertelt Celine die werkzaam is in de zorg. "Het zit in mijn aard om iets terug te willen doen. Het geeft mij ook energie als ik al die blije mensen zie." Ook Anita doet het met liefde. "Als ik oud ben, hoop ik dat er ook mensen zijn die mij van huis ophalen voor een gezellige middag."

Doorontwikkeling

Aan ideeën geen gebrek bij Gewoon Gezond Slagharen. Zo tegen Pasen wil de projectgroep Samen Eten de ouderen weer bijeen brengen en ook wat betreft de andere projecten ligt er het nodige op de plank. "Er zijn diverse activiteiten die Gewoon Gezond Slagharen heel graag wil continueren en in sommige gevallen wil uitbreiden, zoals de doorontwikkeling van het Beweegpark. We willen graag instructievideo's maken voor het gebruik van de verschillende obstakels en deze delen via YouTube", vertellen de dames. "Ook zouden we graag een sportmarkt organiseren om inwoners kennis te laten maken met de sport- en beweegaanbieders in Slagharen." Gewoon Gezond Slagharen denkt ook nog na over een Walk of Light wandeling. Anita en Celine: "Dan willen we inwoners weer vragen wat er bij hen speelt en welke behoeften zij nog hebben. Genoeg plannen dus!"

Een groeiend aantal leden, geen uitval van trainingen, uitdagende lessen en een goede doorstroom met voldoende trainers die elkaar weer opleiden. Dat is de wens binnen hockeyvereniging GZG. Met een clubkadercoach, in de persoon van Marijn Gelderblom, wil de club de trainingsstructuur verbeteren en toekomstbestendiger worden.

Met zo'n 240 leden is GZG één van de grotere hockeyverenigingen in de regio. Daar hoort een stabiele en professionele organisatie bij. "Om dat te bereiken is het tijd om de trainingsstructuur te optimaliseren. Dat doen we onder meer door het opleiden van trainer en speler Marijn Gelderblom tot clubkadercoach", vertelt bestuurslid Ramon Habers.

Marijn (24) geeft al sinds zijn twaalfde hockeytrainingen. Hij maakt er langzaam zijn beroep van. Zijn jarenlange ervaring vult hij aan met specifieke kennis. Zo leert hij voor onderwijsassistent, is hij vakdocent gym bij Sportservice Groep en heeft hij clubkadercoaching gevolgd.

Trainingsbegeleiding

Marijn is met twee hoofdcoaches verantwoordelijk voor de trainingen, die bij GZG voornamelijk worden gegeven door jonge leden. "De meesten zijn tussen de 14 en 18 jaar. Animo is er wel onder deze doelgroep. Ze leren er veel van en krijgen een vergoeding. Het is dus net als een bijbaantje." Ze hebben wel de juiste begeleiding nodig en die kan Marijn ze bieden. "Ik leer ze hoe je een groep enthousiast

aanspreekt, hoe je ze bij de les houdt en hoe je feedback geeft. Verder benadruk ik dat de training vooral leuk moet zijn. We zijn geen prestatieclub dus plezier hebben, dat is het belangrijkste." De coach geeft tips en tricks, begeleidt ze en helpt de jonge trainers met vragen van ouders langs de kant.

De energie steekt de club er graag in. "Als de trainers ervaring hebben en de verantwoordelijkheid kunnen dragen, dan kunnen zij de jongeren weer op gaan leiden. Dan loopt het zoals we graag willen. Door de aansturing ontstaat langzaam meer eenheid in het trainen", zegt Marijn, die uiteindelijk vooral een coördinerende en overkoepelende rol heeft.

Nieuw sportcomplex

Voor de begeleidingsuren en het kunnen bekostigen van de opleidingen 'Training geven' aan de jonge trainers heeft Ramon Habers namens GZG een aanvraag ingediend en ontvangen. Het bestuur is blij met de steun en blij dat de professionaliseringsslag nu wordt gemaakt. "Dan zijn we helemaal klaar als we straks verhuizen naar het nieuwe complex. De verwachting is dat we daar zullen groeien", vertelt Ramon. "Straks als we in de Marslanden zitten, zijn we zichtbaarder en krijgen we een compleet en professioneel complex met twee velden in plaats van één. Dan kan het ledenaantal zomaar eens oplopen." Wanneer de voorspellingen uitkomen, zijn er ook meer trainers nodig. "Met goede trainingen en een goede structuur kunnen we onze mensen in de toekomst beter behouden en vooruitgang boeken. Dat komt uiteindelijk allemaal ten goede aan het plezier en aan de kwaliteit van het hockeyspel!"

Professionalisering trainingsstructuur GZG



Wat is er leuker dan ouderwets apenkooien of een fanatiek potje trefbal? Niets, denkt Niek Welleweerd van Sportservice Groep. De vakdocent gym bedacht daarom Back 2 School Sports. "Tijdens deze gymles kun je op een speelse manier even een uurtje losgaan."

De gymdocent weet natuurlijk als geen ander hoe leuk een gymles kan zijn. "Waarom zou je die lessen niet aanbieden aan volwassenen? Ik denk dat heel veel mensen dat leuk vinden. We hebben als vakdocenten meer dan genoeg ervaring in onderscheid maken, dus iedereen kan meedoen op zijn eigen manier."

Nieuwe spelvormen

De spellen van tegenwoordig hebben andere namen dan vroeger. "Veel spellen zijn in een nieuw jasje gestoken. Zo spelen we naast het vertrouwde trefbal en apenkooi tijdens de gymlessen van tegenwoordig ook vaak het James Bondspel en Jumanji. Dat is een spel waarbij je op een speelse manier bezig bent met mikken, vangen, blokkeren en tactiek. Verschillende vaardigheden komen aan bod", zegt Niek.

Persoonlijk vindt hij het Grote Balspel het leukst. "Je speelt het met een grote yogabal en je doet alles wat je kunt om de bal niet in jouw eigen vak te laten stuiteren. Je hoeft er niet zoveel bij na te denken, het is gewoon heerlijk om te doen", zegt Niek enthousiast.

Zweet los

Back 2 School is voor iedereen boven de 18 jaar, iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau. Ook voor

sportieve jongvolwassenen is het leuk. "Wij krijgen vaak te horen dat het voor veel volwassenen lastig is om de verplichting van een vereniging aan te gaan. Hier kun je toch sporten, maar vrijblijvend en heel laagdrempelig. Back 2 School is gewoon een leuke manier van bewegen, waarbij je zo fanatiek kunt zijn als je wilt", zegt Niek. "Het is een hele andere ervaring dan een uurtje sportschool of tien minuten op de loopband. Geloof me, hier ga je ook lekker van zweten. Maar op een leuke, ontspannen manier."

Stroeve start

Het initiatief kent een stroeve start. Het is tot nu toe één keer gelukt om een groep mensen bij elkaar te krijgen. De deelnemers waren wel heel enthousiast. "Iedereen stond ervan te kijken hoe kapot je kunt gaan van een simpel tikspelletje", lacht Niek. De vakdocent dacht dat deelnemers zich daarna wel weer zouden aanmelden. Dat viel wat tegen. "We zijn dus net opnieuw gestart en hebben ons best gedaan om meer bekendheid te geven aan de activiteit."

Niek kan zich voorstellen dat mensen het misschien spannend vinden om zich op te geven, maar dat is nergens voor nodig. "Er hangt een hele relaxte sfeer en iedereen accepteert elkaar." Daar zorgen de vakdocent gym en zijn collega's wel voor. Als professionals weten ze als geen ander hoe ze een veilige omgeving moeten creëren voor kinderen. "Het zou gek zijn als we dat voor volwassen niet ook zouden kunnen."

De maandelijkse gymles wordt in de startfase gratis aangeboden. Heb jij zin in een uurtje ouderwetse schoolgym? Noteer dan elke tweede maandag van de maand in je agenda. Back 2 School wordt gehouden in sporthal De Kamp, van 20:00 uur tot 21:00 uur.

Terug naar de gymzaal met Back 2 School Sports



Op naar een toekomstbestendige vereniging

*Om in de toekomst een sterke vereniging te houden en de nieuwe rol als aanvoerder in de regio goed uit te kunnen voeren, is volleybalvereniging Captains***Kangeroe op verschillende vlakken bezig met professionaliseren. Dit is nodig om in de gemeente Hardenberg op den duur een sterke en hechte volleybalgemeenschap te vormen.*

Volleybal is een sport die steeds minder leden kent. Om die reden heeft de Nevobo besloten verschillende superclubs aan te stellen, die kleinere clubs in de regio kunnen ondersteunen. Volleybalvereniging Captains***Kangeroe is zo'n superclub. "Zelf noemen we het een supportclub. Anders zitten wij zo op de berg", zegt bestuurslid Gert Swankhuisen.

Om die rol goed te kunnen uitvoeren heeft de volleybalvereniging het project Verbinden en Noaberschap verzonnen. Voor het zover is, wil de vereniging eerst haar eigen club versterken. "Je kunt wel een grote broek aantrekken en andere verenigingen willen helpen, maar je moet ook zorgen dat je zelf de zaken op orde hebt. Professionaliseren is daarin de sleutel tot succes."

Motor van de vereniging

De supportclub heeft het plan een professional in de arm te nemen die taken uitvoert waar lastig vrijwilligers voor te krijgen zijn. "Deze persoon krijgt een uitvoerende, maar ook proces-begeleidende rol. Samen gaan we kritisch kijken naar onze eigen doelen." Eén van die doelstellingen is het verduidelijken van de rol van de Technische Commissie. "Dat is de motor van de vereniging, die moet gewoon op orde zijn", vindt Gert. Ook het aantrekken van trainers is een belangrijk onderdeel. "Je moet zuinig zijn op trainers en voorwaarden scheppen waardoor ze willen blijven. We moeten ook scholing faciliteren om meer trainers te krijgen."

Noaberschap

"Als dat allemaal op orde is kun je als supportclub omliggende verenigingen ondersteunen." Dat is waar het project Verbinden en Noaberschap uiteindelijk om draait, het verbinden van Captains***Kangeroe, De Schutters, DAC, Side-out, De Zwaluwen en Set-Up. Samen optrekken is op verschillende vlakken zinvol. "Je komt allemaal dezelfde problemen tegen. Die kunnen we ook gezamenlijk oplossen. Verder kunnen we kennis uitwisselen en trainers. "Het zou mooi zijn als we de kwaliteit van de omliggende verenigingen kunnen vergroten zodat we op den duur tegen elkaar kunnen spelen. Er is namelijk niets vervelender dan elke keer vanuit Hardenberg een uur te moeten rijden voor een wedstrijd."

Gert ziet meer voordelen: "Door die verbinding aan te gaan krijg je ook kruisbestuiving tussen deelnemers en kun je samenwerken als het gaat om opleidingen en het versterken van trainers en vrijwilligers."

Aan de slag

Het doel van het project is om uiteindelijk per vereniging het aantal leden, vrijwilligers, trainers en betrokken ouders te vergroten. Daarvoor moeten de andere clubs zelf ook aan de slag. Zo moeten ze onder andere twee kandidaten leveren aan de basiscursus technische commissie en een drietal clinics organiseren ter verbetering van de vaardigheden en competenties. Andere verenigingen reageren positief op het idee. Gert: "Van oorsprong is sport natuurlijk concurrentie. Vroeger jatte je ook weleens elkaar spelers. Die drempel moet weg. We willen laten zien dat dat niet onze bedoeling is."

Sport- en beweegtuin verbindt jong en oud

Stel je eens voor: Leerlingen van de Koningsbergerschool doen samen met de bewoners van de Muldershoek een spelletje in de buitenlucht. Ernaast is een fysiotherapeut van De Haere met een cliënt balansoefeningen aan het doen. Een bewoonster in rolstoel zet ondertussen haar armen in beweging met de handfiets. Het is allemaal mogelijk in de sport- en beweegtuin in Bergentheim, een dynamische ontmoetingsplek waar bewegen voorop staat.

Voorjaar 2020. Karina Dogger, werkzaam bij de Muldershoek, krijgt van haar teamleider de opdracht om eens na te denken over een investering op het gebied van belevingsgerichte zorg. "We waren er direct over eens dat we onze beide burens erbij wilden betrekken. Hoe leuk is het om met z'n drieën samen te werken onder het mom van samen in beweging", vertelt Karina. De basisschool en de fysiotherapiepraktijk waren gelijk enthousiast. De partijen werken vaker samen. Zo komen kinderen van de school wekelijks op de Muldershoek en krijgen bewoners fysiotherapie van De Haere. "Ook met bijzondere gelegenheden als Koningsdag worden onze bewoners op de school uitgenodigd om mee te vieren. We proberen elkaar wel op te zoeken", zegt Karina. Van haar mag het nóg wel meer. "Die combinatie ouderen en kinderen is ook zo mooi. Onze bewoners genieten daar zó van. Wij zijn ervan overtuigd dat ze veel van elkaar kunnen leren."

Aan het kanaal

Wat begon met een bescheiden idee voor een drie-op-een-rij spel groeide al snel uit tot een serieus project. Met de bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord, kwaliteitsgelden van de Baalderborg Groep, een bijdrage van school en een aantal fondsen waaronder het Vaillant fonds, werd een complete sport- en beweegtuin werkelijkheid. Karina ging met fysiotherapeut Suzan aan de slag.

"De plek was al snel duidelijk. De oude moestuin van de Muldershoek werd niet meer gebruikt. Een mooie plek aan het kanaal, precies tussen de school en onze woonvoorziening." Voor elke doelgroep moest gezocht worden naar de juiste attributen. "Uiteindelijk is het een compacte tuin geworden met veel verschillende onderdelen zoals een loopbrug met verschillende ondergronden, een balanskruk en een trappetje. Verder zijn er een handfiets, een fietsbank en voor de kinderen een spiraal en een memoriespel. Met elkaar biedt dit heel veel mogelijkheden", aldus Karina.

Feestelijke opening

Op 20 april was het zover. De beweegtuin werd feestelijk geopend door Olga Commandeur, bekend van Nederland in Beweging. De tuin werd gedoopt tot 'Fit an 't Kanaal', waarna iedereen met elkaar in beweging kwam.

Nu moet het nog wat meer gaan leven. "We zijn met elkaar nog een beetje zoekende hoe we de sport- en beweegtuin het beste kunnen gebruiken. Wat gaat helpen is het plan om een opening te maken tussen de school en de Muldershoek. Dan wordt het makkelijker om de tuin, maar ook elkaar, te bereiken", vertelt Karina. "De sport- en beweegtuin moet nog even in ons systeem. Het is eigenlijk een kwestie van gewoon doen. Het hoeft niet heel groots te zijn. Elke beweging is er één."

Veel aandacht voor het kind en zijn talent

Geen lange dagen in het klaslokaal, maar de middag doorbrengen op de tennisbaan. Het kan op het Vechtdal College in Dedemsvaart. Hier richten ze het onderwijs een tikkeltje anders in dan op de meeste andere middelbare scholen. In de ochtend ligt de nadruk op het behalen van het diploma. De middagen worden door de leerlingen zelf ingekleurd.

Talentbewust, Verantwoordelijk en Nieuwsgierig, het zijn sinds 2018 de kernwaarden van de school. Locatieleider Martijn van Goor vertelt over het nieuwe onderwijssysteem dat ruim vier jaar geleden werd ingevoerd. "We hebben een andere visie als het gaat om het indelen van de schoolweek. Wij kiezen voor minder tijd voor traditionele vakken en meer tijd voor het kind zelf. De middagen houden we vrij voor Academies en PlusTijd. Dit zijn lessen die gericht zijn op persoonlijke vorming en talentontwikkeling."

Talent ontdekken

Alle eerste- en tweedeklassers hebben de keuze uit 24 academies, verspreid over vier domeinen: cultuur, kunst, sport en technologie. Een academie combineert theorie, praktijk, onderzoek, veldwerk en masterclasses van deskundigen. "Hier ontdek je je talenten en je interesses en verdiep je je erin." Per schooljaar kiezen de leerlingen twee domeinen. "De leerlingen maken kennis met compleet nieuwe dingen. Het gaat echt om hun eigen ontwikkeling", zegt Martijn. Kies je voor sport dan maak je kennis met diverse

sporten, maar leer je ook veel over materialen, discipline en tactiek. "De leerlingen krijgen door het jaar heen verschillende sportacademies, zoals voetbaltraining, krachtsport, zaalvoetbal of tik- en trefspelen."

Les vanuit passie

Voor de sportacademie vroeg de school een bijdrage aan uit het Preventieakkoord. "Alle lessen worden gegeven door docenten, die dit doen vanuit hun eigen passie. Zo heeft een mountainbikeliefhebber de academie Trap 'm an gegeven. Daarnaast kunnen leerlingen kiezen voor de academie terugslagspelen. Hier maken de leerlingen kennis met tennis, badminton, squash, padel en tafeltennis. Sporten die je je hele leven kunt blijven doen."

Met de bijdrage kunnen de kinderen naar Hardenberg om gebruik te maken van de tennis-, squash- en padelbanen daar. "Leerlingen zijn er erg enthousiast over. Het is voor hen sowieso leuk om een keer het dorp uit te gaan voor een bezoek aan deze sportaccommodaties."

Wie wil je zijn

Het kiezen van de academies aan het begin van het schooljaar wordt serieus aangepakt. De keuze wordt gemaakt samen met de ouders en de coach. "Je kunt een keuze maken vanuit talent, maar ook vanuit nieuwsgierigheid. De insteek van de lessen is heel anders dan de reguliere lessen. Hier gaat het echt om worden wie je wilt zijn en hoe je wilt zijn."



School met de persoonlijke plus

Op vrijdagmiddag is het bij het Vechtdal College in Dedemsvaart PlusTijd. Dan kunnen de eerste- en tweedeklassers de schoolboeken even aan de kant leggen om hun interesses te ontplooiën en hun talenten aan te wakkeren. Wie voor horeca kiest, maakt kennis met het Eetcafé, een succesvol en leerzaam initiatief in de school.

De school met de persoonlijke plus, zo noemt Vechtdal College Dedemsvaart zichzelf ook wel. Op de school is namelijk veel aandacht voor talentontwikkeling. De vrijdagmiddagen staan in het teken van PlusTijd. "Elke leerling kiest een thema en heeft daarbij de keuze uit sport, theater, atelier, groen, horeca of VechTech. Samen met de docenten bereiden de leerlingen zich voor op een grote finale later in het schooljaar", vertelt Martijn van Goor, locatieleider van de school in Dedemsvaart.

In stand houden

De Horeca+ kinderen ontdekken de wereld van de horeca. Ze krijgen onder meer kooklessen, leren over de rol van gastvrouw en gastheer en ontdekken hoe het werkt in een hotel en in een groothandel. Ook assisteren en serveren ze bij het maandelijkse Eetcafé.

Het Eetcafé is een succesvol initiatief op de school dat mensen die eenzaam zijn of mensen met een kleine portemonnee voor weinig een heerlijke maaltijd aanbiedt. "We begonnen met dertig bezoekers, nu zijn het er al vijftig. Dat betekent dat de behoefte groot is", zegt Martijn. "Om het Eetcafé in stand te houden, vragen we vier euro voor de driegangen maaltijd en gebruiken we de bijdrage die we hebben gekregen uit het Preventieakkoord. We betalen het onderwijsondersteunend personeel dat deze avonden begeleidt en ook de ingrediënten voor de maaltijden worden uit het potje betaald."

Goede leerschool

Voor de leerlingen is helpen in het Eetcafé een hele goede leerschool, stelt Martijn. "We hebben op onze school veel aandacht voor de vragen 'Hoe wil ik zijn?' en 'Hoe kom ik over?' Hier stellen we ook de vraag 'Hoe verhoud ik me tot deze doelgroep?' Een mooi leereffect voor de kinderen."

Elke eerste maandag van de maand is het Eetcafé, dat wordt bezocht door mensen uit het dorp. Het klaslokaal dat aan de keuken grenst toveren de leerlingen tijdelijk om tot gezellig restaurant. Geholpen door vrijwilligers van De Stuw zetten de leerlingen hun beste beentje voor. Met de voorbereidingen en in de keuken. "De leerlingen leren koken en serveren, maar ze leren ook de verbinding aangaan en mensen aanspreken", legt Martijn uit. "Het is veel meer dan horeca. Hier zien ze ook wat er aan de hand is in de maatschappij."

Kuier'n en klets'n in Kloosterhaar



Ze waren net van start, toen corona roet in het eten gooide en het wandelinitiatief Kuier'n en klets'n on hold werd gezet. "We hadden een mooie kick-off gehad en mensen enthousiast gemaakt over de nieuwe wandelclinic. Alles leek mooi. We hadden zo'n veertig aanmeldingen, ongekend veel. We hebben één keer gewandeld door de Engbertsdijkvenen. En toen stond de wereld stil."

Frederik Jaspers Faijer van De Haere vertelt wat het idee is achter de wandelclinic Kuier'n en klets'n, die hij in het voorjaar van 2023 graag nieuw leven wil inblazen. "Het plan is een gevarieerd wandelprogramma aan te bieden van totaal twaalf weken, geschikt voor zowel de geoefende als ongegeoefende wandelaar", vertelt de fysiotherapeut, die hierin samen optrekt met DaGaWa, de organisatie van de Avondvierdaagse Kloosterhaar. "Onder professionele begeleiding gezellig en sportief met een groepje dorpsgenoten aan de wandel. Dat is het idee. We willen mensen met deze clinic kennis laten maken met gezond bewegen. Gratis en op een gezellige manier."

Vitaal ouder worden

Kuier'n en klets'n is meer dan een uurtje wandelen. De deelnemers starten met een wandel- en een bloeddruktest en een vraaggesprek met een fysiotherapeut om het instapniveau te bepalen. "De clinic komt voort uit onze kijk vanuit Positieve Gezondheid. Het doel is mensen meer bewust maken van de relatie tussen een gezonde leefstijl en vitaal ouder worden", legt Frederik uit. "We laten de deelnemers ook het spinnenweb van Positieve Gezondheid invullen. Dit is een mooie manier om er als inwoner kennis mee te maken, maar ook om mensen bewust te maken dat

gezondheid meer is dan niet ziek zijn."

Frederik gaat verder: "Het gaat om meedoen en kwaliteit van leven. De titel is niet voor niets Kuier'n en klets'n. Al wandelend kom je ook met elkaar aan de praat. We willen graag het gesprek aangaan en horen hoe de inwoners gezondheid ervaren."

Moment van ontmoeting

De wandelclinic wordt nog eens opnieuw onder de aandacht gebracht tijdens de dorpswandeling in Kloosterhaar op 19 maart. Deze wandeling wordt georganiseerd door Gewoon Gezond Kloosterhaar onder de noemer 'Kloosterhaar Verenigt, wat beweegt oonse noabers?'. "De dorpswandeling is bedoeld om de dorpsgenoten bewust te maken van het zeer uiteenlopende verenigingsleven in Kloosterhaar", vertelt Frederik, die ook bij de nieuwe start van de wekelijkse wandelclinic op een grote opkomst hoopt. "Ik zie het als een moment van ontmoeting. Iedereen die het belangrijk vindt om gezond ouder te worden en zelfredzaam te blijven in zijn eigen vertrouwde omgeving kan aanhaken."





Op de duo-fiets door het Reestdal

Carien Schotmeijer en Tanja Bennink zitten op een verjaardag van een gezamenlijke vriendin als ze horen over het succes van de duo-fiets in Ommen. Een duo-fiets klinkt als een mooie toevoeging voor de inwoners van Balkbrug. Vanuit de Stichting Balkbrug in Actie gaan ze aan de slag.

Over de doelgroep zijn ze duidelijk: iedereen mag gebruik maken van de duo-fiets. Tanja: "Of je nu oud of jong bent, slecht ter been bent of niet. Iedereen die het samen met iemand leuk lijkt om een rondje te fietsen door het mooie Reestdal kan dit doen." De duo-fiets is vanaf 10 december te vinden in het multifunctionele centrum Het Trefpunt. Daar is een mooie ruimte door het Klussteam van Het Trefpunt gebouwd voor de stalling van de fiets.

Goede doelen

Aan het daadwerkelijk bestellen van de fiets ging veel tijd en aandacht vooraf. Carien: "De duo-fiets is een project door Balkbrug voor Balkbrug. Daar houdt de Stichting Balkbrug in Actie zich juist mee bezig. Deze stichting bestaat uit een groep enthousiaste sportieve mensen die door het organiseren van evenementen geld voor goede doelen bijeenbrengt." Carien en Tanja hebben door de jaren heen verschillende activiteiten vanuit deze stichting mede georganiseerd, zoals de

sportieve Roparun, Social Run en de in september georganiseerde Balkster Bike Run. Naast de sportieve evenementen organiseren ze ook jaarlijks een bingo en een voorjaarswandeling. "Allemaal activiteiten waarmee geld wordt opgehaald voor projecten als deze."

Grote bereidheid

De duo-fiets bleek echter een kostbare aangelegenheid waardoor er zorgen ontstonden over de financiering. Tanja: "We hoorden over de subsidie Gewoon Actief. Wij trokken de stoute schoenen aan en hebben een plan opgesteld. Wie niet waagt, die niet wint, toch?"

Dat was een jaar geleden. Na het bericht dat ze de subsidie kregen, konden de echte voorbereidingen vanuit onze Stichting Balkbrug in Actie beginnen. "Er is een grote bereidheid geweest vanuit het dorp om geld te doneren en de duo-fiets mogelijk te maken. Dat is heel bijzonder om te zien." Lokale bedrijven hebben gul gesponsord, verenigingen hebben acties opgezet en er was een kerk die haar collecte eraan gewijd heeft. "Je ziet dat iedereen er mee bezig is en met smart wacht op de duo-fiets."

Op 10 december is de fiets aangeboden. De Stichting Balkbrug in Actie heeft de duo-fiets aangeboden aan de inwoners van Balkbrug voor een periode van vijf jaar. "Kosteloos, waarbij ook de verzekering en het onderhoud voor die periode geregeld zijn. Mooi toch."

"Door kunst kun je je hoofd leegmaken"

Zomaar een woensdagochtend. In de catacomben van het LOC wordt naast gezellig gekletst, ook geconcentreerd gewerkt. De opdracht is een werktekening maken en wel zo, dat deze een week later met behulp van technische materialen tot leven gebracht kan worden. Begeleidend kunstenaar Jacomijn loopt rond de tafel waar veertien volwassenen elke week samen twee uurtjes creatief bezig zijn.

Hoe komen deze veertien volwassenen samen aan tafel? Monique Backers, zelf beeldend kunstenaar en docent beeldende vorming, is binnen de Cultuurkoepel Vechtdal verantwoordelijk voor het maatschappelijke cluster. "Als Cultuurkoepel zijn we altijd al heel actief bezig om mensen kennis te laten maken met amateurkunst, waarbij we ons vooral op kinderen richten. We vonden het tijd worden om eens iets op te zetten voor volwassenen."

Dat werd het project Kunstig! "Hiervoor hebben we dan ook de aanvraag gedaan. We wilden cultuur aanbieden, maar dan moest het ook waarde hebben. Dat betekent dat we werken met professionele kunstenaars, maar ook met kwalitatief goede materialen. Uiteindelijk waren de gelden niet voldoende voor het hele project, maar konden we in elk geval de begeleidende kunstenaar betalen en de materialen aanschaffen. Een goede start maken, zeg maar."

Cultuur ter preventie

Samen met De Stuw werd gekeken voor wie het project geschikt zou kunnen zijn. "Al snel zaten we op veertien enthousiaste deelnemers", vertelt Monique. Ze geeft aan dat er een grote groep volwassenen is die het niet

makkelijk heeft. Omdat ze niet lekker in hun vel zitten of burn-out klachten ervaren. "Of volwassenen die het nodig hebben om even uit hun thuissituatie te kunnen zijn, om welke reden dan ook. Zij hebben echt even tijd voor zichzelf nodig. Voor deze groep is het belangrijk om contact te krijgen met anderen, maar dat gaat vaak moeizaam."

Monique benadrukt dat creatief bezig zijn minstens zo belangrijk voor je welzijn is als sporten. "Niet iedereen kan sporten! Soms ben je niet mobiel genoeg of misschien ben je er mentaal helemaal niet aan toe. Daarom hoort cultuur ook in het preventieakkoord. Bezig zijn met creativiteit doet iets met je, in welke kunstvorm dan ook. Door kunst kun je je hoofd leegmaken. Er wordt niets van je gevraagd, jij en je creativiteit hoeven nergens aan te voldoen. Er is geen druk van buitenaf." Ze lacht. "Misschien is het project meer ont-moeten. Letterlijk en figuurlijk. Even niets moeten en op een ontspannen manier andere mensen leren kennen."

Buiten hun comfortzone

Kunstig! is een pilot, maar de reacties van de deelnemers zijn hartverwarmend. "Wat ik terugkrijg, is dat het echt iets voor ze heeft betekend. Ze kwamen uit hun sociaal isolement, werden gedwongen te improviseren en buiten hun comfortzone te werken. Ze hebben zelf de regie gehouden en waren soms verbaasd over hun eigen kunnen."

Monique wenst maar één ding. Of eigenlijk twee. "Dat het project een vervolg krijgt met de beschikking over een ruim atelier en dat de groep elkaar blijft ontmoeten en inspireren."





Op weg naar goede beweegschool

Hoeveel wordt er eigenlijk bewogen en gesport op de basisscholen in de gemeente Hardenberg? Dat vroegen de leden van Sportservice Groep zich af. "We zien dat er best wel aan bewegen wordt gedaan, maar weten ook dat scholen hier echt nog wel een stap in kunnen maken." Sportservice deed daarom onderzoek naar de visie op bewegen en gezondheid op scholen met het uiteindelijke doel om scholen op weg te helpen om een goede beweegschool te worden.

"Het onderzoek is bedoeld om op basisscholen het bewustzijn te creëren hoe de school er op het gebied van gezondheid en bewegen voor staat. Wij merken dat scholen soms vastlopen als het gaat om voeding en bewegen. Dat was de reden om het onderzoek te starten", vertellen Anke Marrit Vellema en Roy Hogenberg, die samen met een aantal collega's van Sportservice Groep dit project oppakten. "Aan de hand van de thema's van de Gezonde School hebben we een enquête opgesteld waarin onderwerpen als bewegen, sport, slaap, voeding en welbevinden aan de orde kwamen."

Bewegend leren

Ruim twintig directies van de scholen namen de moeite de enquête in te vullen en beantwoordden de vragen als: Hoe vaak bewegen de kinderen, is er een vertrouwenspersoon, hoeveel extra beweegmomenten hebben jullie en wat voor visie hebben jullie over voeding?

Inmiddels zijn de ingevulde vragenlijsten binnen en is het tijd om de balans op te maken en de resultaten te verwerken. "We gaan alles in kaart brengen en zien waar de scholen staan. Vanuit deze nulmeting zullen we verder werken." Een aantal zaken viel de kartrekkers al op. "Bijvoorbeeld dat een duidelijke lange termijn visie op veel scholen ontbreekt. Een achterliggende gedachte over bewegen, die is er vaak niet."

Ook bewegend leren is een thema dat terugkomt in

de enquête. "Het is een vorm die heel erg opkomt en ook bewezen belangrijk is", zegt Jan Jaap Boessenkool van Sportservice Groep. "Scholen zijn heel goed ingericht op rekenen en taal, maar ook bewegen, voeding en gezondheid kun je monitoren. Wat nog moet groeien is het besef dat bezig zijn met bewegen ook ondersteunend kan zijn aan andere vakken. Een voorbeeld is dat kinderen rekenstof beter kunnen opnemen als je dat buiten geeft in de vorm van bewegend rekenen. De kinderen vinden het nog gaaf ook."



De weg wijzen

De meeste scholen hebben aangegeven het thema bewegen belangrijk genoeg te vinden en willen graag dat Sportservice Groep meedenkt hoe je als school een stap kunt maken. Aan Sportservice de taak met de scholen een stap door te denken. "Leerkrachten willen hier wel tijd voor nemen, maar het ontbreekt vaak aan mankracht. Wij kunnen ze ondersteunen, meedenken maar ook programma's en lessen ontwikkelen", zeggen Anke Marrit en Roy.

Op weg naar een goede beweegschool, dat is het doel. "Al hebben we daar niet een duidelijke definitie voor. We willen scholen ook niet tegen een meetlat leggen. Bewustwording is een goede eerste insteek. We willen scholen sturing geven en hen de weg wijzen", aldus de twee. "Het is mooi als scholen over een paar jaar zeggen: we hebben een meerjarenplan op bewegen. Bewegen is een structureel onderdeel van ons schoolidee."

Werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid vraagt het nodige van professionals in de zorg. Een andere manier van kijken bijvoorbeeld en meer oog voor welzijn en zingeving. Vitaal Vechtdal ontwikkelde een coachtraject zodat zorg- en hulpverleners kunnen oefenen hoe ze Positieve Gezondheid toepassen in hun dagelijkse werk.

"We vinden het als Vitaal Vechtdal belangrijk dat de brede kijk naar gezondheid op gang komt en blijft. Positieve Gezondheid staat in het preventieakkoord. Wij willen deze visie om die reden ook toepassen in de praktijk. We bieden sinds 2021 coachtrajecten waar mensen zich voor in kunnen schrijven", vertelt projectleider Henk Bloten. "De vraag voor een goede coach legden we neer bij het Alfa-college. We zochten een docent die ook coach is en die de trajecten goed kan begeleiden. Zo kwam Mieke in beeld."

Betekenisvol leven

Iemand die alles weet over Positieve Gezondheid en kan zorgen dat deze vernieuwende visie ingebed wordt in de zorg is Mieke Vogelzang. Ze is één van de weinige trainers in Positieve Gezondheid in de regio en coacht en traint veel groepen op weg naar een positief gezonde samenleving. "Positieve Gezondheid is een landelijke ontwikkeling die niet meer te stoppen is. Het gaat erom dat we op een andere manier naar onze gezondheid kijken. We moeten het accent niet meer leggen op de ziekte, maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt", vertelt de coach, die tegenwoordig als zzp'er de coachtrajecten verzorgt. Het coachtraject dat zij begeleidt en mede ontwikkeld

heeft, is bedoeld voor professionals in de zorg. "Denk aan huisartsen, praktijkondersteuners, verpleegkundigen, diëtisten of fysiotherapeuten. Ook groepen uit verschillende vakgebieden vanuit één kern of dorps tonen interesse en volgen het traject."

Gestart wordt met een kick-off bijeenkomst ter inspiratie. De deelnemers krijgen op deze eerste bijeenkomst een duidelijk beeld van wat Positieve Gezondheid vraagt van professionals en hoe dit hun manier van werken zal veranderen. "Daarna staan er zes vervolgsessies op het programma. Elke maand één. De professionals oefenen tijdens de sessies hoe zij bepaalde situaties aan moeten pakken. Tot slot volgt er een evaluatie", vertelt Mieke.

De hele mens

"De bedoeling van het coachtraject is dat iedereen dezelfde taal leert spreken. Eigenlijk houdt het in dat je je als hulpverlener niet-wetend moet opstellen. Achterover leunen en vooral niet invullen voor de patiënt. Het is ingewikkeld, maar het gaat erom dat je de juiste vragen leert stellen en naar de hele mens kijkt. Soms blijkt dat achter een gezondheidsklacht een heel ander probleem schuil gaat."

Het doel is uiteindelijk dat de patiënt meer nadenkt over zijn eigen gezondheid. Mieke: "Eten en bewegen, dat weten we wel. Ook facetten als ontspanning, families, genoeg geld op de rekening, meedoen en werk zijn belangrijk voor je welzijn. Mijn boodschap aan de groepen in het coachtraject is dan ook: bekijk de mens in zijn totaliteit. Gezond zijn is zoveel meer dan bewegen en gezond eten. Gezond zijn is ook een gelukkig mens zijn en een zinvol leven."



Coaching zorgprofessionals op weg naar één nieuwe taal

Meer informatie over het coachtraject Positieve Gezondheid is te vinden op www.vitaalvechtdal.nl



COLOFON

Dit is een uitgave van gemeente Hardenberg
en verschijnt in een oplage van 50 exemplaren

REDACTIE

Gemeente Hardenberg

CONTACT

Stephanuspark 1, 7772 HZ Hardenberg
Postbus 500, 7770 BA Hardenberg
www.hardenberg.nl

TEKSTEN

Tekstbureau JorindeSchrijft

FOTOGRAFIE

Simone van Eerde

VORMGEVING

Ad Hofsink - Total iD

© 2023