



Buurtsportcoach
Zwartewaterland

BUURTSPOORTCOACH

Nieuwsbrief Juni 2017

Bewegen werkt!

Dit jaar is er een nieuw project gestart voor mensen in de bijstand. De deelnemers komen op dinsdag- en donderdagochtend een uurtje bewegen met de buurtsportcoach. Het doel van het project is om de deelnemers, die in het verleden regelmatig met teleurstellingen te maken hebben gehad, meer te laten sporten en bewegen, en zodoende competenties als eigen initiatief nemen, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, discipline en arbeidsvaardigheden te bevorderen of te laten hervinden. De deelnemers maken kennis met veel verschillende sport- en beweegactiviteiten. Zo nu en dan maken we leuke uitstapjes met elkaar. We hebben een keer paardgereden, een clinic kickboksen gevolgd, een diëtist bezocht en meegedaan aan de NK Kubb 2017. Ga voor meer informatie of aanmelden naar de website.



Ontmoeting- en beweegtuin

De bewoners van de Hazelaar, cliënten van JP van den Bent en de ouderen in de aanleunwoningen kunnen dit jaar nog genieten van het mooie weer in de nieuwe ontmoeting- en beweegtuin in Hasselt. De tuin is inmiddels geplaatst en 19 juli om 14.30 zullen we het officieel openen.

In samenwerking met de bewoners hebben 10 partners zich ingezet om deze ontmoeting- en beweegtuin te realiseren. Dit zijn: IJsselheem, Binhoout, In Balans, Fytac, JP van den bent, de Gemeente Zwartewaterland, Provincie Overijssel, Slimme Eter, de jongerenwerkers en de buurtsportcoach.

Beweggroep senioren Genemuiden

Elke woensdagochtend wordt er met veel plezier en gezelligheid bewogen bij De Meente. Het afgelopen seizoen hebben we veel verschillende beweegactiviteiten binnen uitgevoerd. De groep van ruim 13 senioren is ondertussen expert geworden in veel mikspellen, oefeningen op en naast de stoel en geheugenspelletjes. Na de les wordt er nog even bijgekleet met een lekker bakje koffie. Nu het weer mooier weer is, gaan we weer naar buiten gaan! Dan gaan we weer gebruik maken van de Beweegtuin in Genemuiden.



Volg ons op:

facebook/buurtsportcoach

Twitter/buurtsportcoach



Fun & Forget

Begin maart is het project Fun & Forget gestart met de 1^e activiteit: Bowlen in Zwartsluis. Afgelopen week heeft alweer de 2^e activiteit plaatsgevonden: een 6-kamp in Hasselt. Beide uitjes waren een groot succes en de opkomst was boven verwachting! In totaal zijn er 85 verschillende kinderen bereikt die hier voor in aanmerking komen. Bijvoorbeeld vanwege ziekte, financiële problemen, vluchten uit vaderland of door een echtscheiding van ouders.



Kids On The Move

Het beweegprogramma voor kinderen met overgewicht heeft dit schooljaar een flinke groei doorgemaakt. Er hebben twee groepen van acht kinderen, 16 weken lang twee keer in de week, een compleet beweegprogramma gevolgd, inclusief voedingslessen. Alle 16 kinderen en hun ouders zijn zich nu heel bewust van hun beweeg- en eetgedrag en kunnen verder zelf werken aan een gezonde leefstijl. In oktober 2017 begint er opnieuw een groep, hier kunnen nog kinderen voor worden aangemeld! Maar wees er snel bij want vol = vol. Op de website kunt u meer informatie vinden over Kids On The Move.

PIB wordt nu Kids & Gezonde Leefstijl

In januari 2017 is de sportimpuls subsidie helaas afgelopen. Maar de werkgroep PIB heeft afgesproken om door te gaan met het project. Er zijn veel nieuwe plannen gemaakt voor de komende twee jaar. Maar omdat in de praktijk bleek dat we ons hebben ingezet voor een veel bredere doelgroep dan alleen peuters kon de naam 'Peuters In Beweging' niet langer blijven. Daarom wordt 'PIB' vanaf nu 'Kids & Gezonde Leefstijl'. De Feestweek PIB blijven we wel zo noemen. Deze wordt van 9 tot 13 oktober georganiseerd. U en uw peuter zijn weer van harte welkom!



In de nieuwsbrief lichten wij enkel een aantal beweegprojecten kort toe. Wilt u meer weten over wat er wordt georganiseerd in Zwartewaterland op het gebied van Sport en Bewegen? Bezoek de website:

www.bewegeninzwartewaterland.nl



Buurtsportcoach
Zwartewaterland

BUURTSPOORTCOACH

Wandelen in Genemuiden

Van maart tot juni 2017 stonden er elke woensdag om 19.00 vrijwilligers klaar bij de Steenpoort in Genemuiden om te wandelen met volwassenen. Er ontstond een wandelgroep voor mensen die werden doorgestuurd vanuit de specialisten of mensen uit de omgeving die het prettig vinden om een uur extra te bewegen in de week. Deze wandelgroep werd georganiseerd in samenwerking met huisartsen, diëtisten en fysiotherapeuten. De deelnemers die wilden blijven lopen zijn toegevoegd aan de Wandel Appgroep. De groepsleden van deze appgroep kunnen met elkaar (via de app) afspreken om te wandelen.



Jeugdportfonds

Nog steeds zijn er kinderen die niet lid kunnen worden van een sportvereniging omdat de financiële thuissituatie dit niet toelaat. Aanmelden kan via de Buurtsportcoach of via de website. De afgelopen jaren hebben we tussen de 80 en 90 kinderen aangemeld voor het jeugdportfonds.

Volg ons op:

Facebook/buurtsportcoach

Twitter/buurtsportcoach



Ook voor persoonlijk bewegadvies kunt u contact opnemen met de buurtsportcoach.

Contactgegevens buurtsportcoaches:

Martijn Jansen:

m.jansen@zwartewaterland.nl

06 40 30 85 76

Denise Homminga:

d.homminga@zwartewaterland.nl

06 44 47 45 00

www.bewegeninzwartewaterland.nl

Thuisfit

Bewegen moet voor iedereen toegankelijk worden! Ook voor senioren die niet in staat zijn om buitenshuis te kunnen bewegen of voor wie deze drempel te hoog ligt. Voor hen is het nieuwe project Thuisfit gestart. Thuisfit maakt bewegen in huis mogelijk. Samen met een getrainde vrijwilliger en een beweegprogramma met muziek wordt er elke week een half uurtje bewogen. Wat natuurlijk samen gaat met een kopje koffie.

Het doel van het project is de gezondheid van deze senioren bevorderen, bewegen stimuleren en de eenzaamheid verminderen met het uiteindelijke doel de senioren door te laten stromen naar het reguliere sport- en beweegaanbod. Ouderen maar ook nieuwe vrijwilligers kunnen zich aanmelden bij de welzijnsconsulent Monique Platel: 0620977785

