

# Gewoon Actief

Overzicht projecten  
Sport- en beweegakkoord



# Inhoud

Voorwoord <b>Martijn Breukelman</b>	<b>3</b>	Gewoon Bewegen <b>Henk Leemhuis</b>	<b>3</b>
Sport- en beweegakkoord <b>Sport- en beweegakkoord</b>	<b>4</b>	Actief Bos De Krim <b>Mini obstakelrun</b>	<b>5</b>
Golden Sports van Sportservice Groep <b>Nooit te oud om te bewegen</b>	<b>6</b>	Gewoon Gezond Slagharen <b>Beweegtuin</b>	<b>8</b>
Tafeltennisvereniging Dedemsvaart <b>Tafeltennis voor iedereen</b>	<b>9</b>	Gewoon gezond Bergentheim & Gewoon gezond Kloosterhaar <b>Samen actief</b>	<b>10</b>
Scholengroep Hannah <b>Spelend bewegen en leren</b>	<b>12</b>	TPC Hardenberg <b>OldStars tennis</b>	<b>14</b>
Denken en Doen van Bridgeclub Avereest <b>Hersentraining</b>	<b>15</b>	Loopgroep Gramsbergen, Hardenberg Cityrun en Spurt '88 <b>(Hard)looproutes</b>	<b>16</b>
De Nieuwe Veste <b>Sportorientatie</b>	<b>18</b>	Baseball5 van Cubs Hardenberg <b>Baseball5</b>	<b>19</b>

# Voorwoord

Sporten en bewegen zorgen voor gezondheid, plezier en ontmoeting. Het maakt onze gemeente ook levendig. Voor u ligt een 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 jezelf en onze omgeving.

Samen met vele lokale partijen hebben wij in onze gemeente het sport- en beweegakkoord getekend. Dit is het resultaat van een intensief traject. Wij staan nu aan het begin om samen alle actiepunten die zijn vastgesteld te realiseren.

Er gebeurt al zoveel in Hardenberg op het gebied van sport en bewegen. Dit ook in relatie met zorg, welzijn en onderwijs. Wij beginnen dus niet op nul! Dit sport- en beweegakkoord zorgt voor een impuls aan bestaande en nieuwe initiatieven om sport en bewegen te versterken.

## Onze ambitie

Onze gezamenlijke ambitie is om zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Hardenberg met plezier te laten sporten en bewegen. Hierbij willen wij de organisatie en financiering van activiteiten verbeteren. Dit willen wij bereiken door sportverenigingen optimaal te laten samenwerken en hierbij ook de samenwerking tussen onderwijs, zorg en welzijn te creëren. Ook zetten wij in op de preventieve werking van sport. Sport draagt bij aan een fysiek, sociaal en emotioneel gezondere inwoner.

Veel leesplezier gewenst!

Martijn Breukelman  
Wethouder gemeente Hardenberg



# Gewoon Bewegen

In de gemeente Hardenberg kennen we de slogan 'Gewoon Doen!' en daar hoort wat mij betreft 'Gewoon bewegen' ook bij. Want in mijn dagelijkse werk als fysiotherapeut zie ik dat steeds meer mensen zorg nodig hebben doordat ze te weinig bewegen. Meer bewegen zorgt er niet alleen voor dat mensen zich fysiek en emotioneel gezonder voelen, het draagt ook bij aan het ontlasten van de zorg. Daarom zijn we als werkgroep dan ook trots op de initiatieven die met een financiële bijdrage vanuit het sport- en beweegakkoord al tot stand zijn gekomen.

Het is mooi om de enthousiaste verhalen te lezen van allerlei verschillende mensen, organisaties en verenigingen die de verbinding hebben gezocht en

samen aan de slag zijn gegaan met mooie projecten. Inhoudelijk zijn er veel verschillen, maar de inzet, het enthousiasme en de betrokkenheid is overal heel groot.

Dit magazine is dan ook een mooie bron van inspiratie. Kijk eens naar de mogelijkheden die er allemaal zijn om samen in beweging te komen. En heb je zelf, of als vereniging of andere organisatie een idee om mensen meer in beweging te krijgen, maar weet je nog niet goed hoe dit aan te pakken? Neem dan eens contact op met de initiatiefnemers van projecten in het magazine of met onze werkgroep. We helpen je graag op weg!

Henk Leemhuis  
voorzitter werkgroep Sport- & Beweegakkoord



# Sport- en beweegakkoord

In de gemeente Hardenberg gebeurt al veel aan sport en bewegen. Maar het kan misschien wel beter of anders. Verenigingen en organisaties werd gevraagd welke verbeteringen of veranderingen zij graag zien. Veel verenigingen en organisaties hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van het Lokaal Sport- en Beweegakkoord.

Ons doel is om zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Hardenberg met plezier te laten sporten en bewegen. De organisatie en financiering van sport en bewegen willen we naar een hoger niveau brengen. Hierbij richten we ons op 4 thema's:

1. Een toekomstgerichte infrastructuur voor sport en bewegen
2. Bij ons staat niemand buitenspel
3. Wij gaan voor vaardige en fitte inwoners
4. Optimaliseren en vernieuwen van sport- en beweegaanbieders

Voor het realiseren van de doelen en actiepunten uit dit akkoord heeft de rijksoverheid € 40.000,- per jaar beschikbaar gesteld voor de periode 2020-2022.

De begeleidingsgroep heeft de regie over de uitvoering van het sport- en beweegakkoord en het bijbehorende budget.

## Mini obstakelrun een groot succes

*Hoe betrek je tieners bij activiteiten in het dorp? Hoe geef je ze het gevoel dat ze iets waardevols voor een ander doen en dat ze zelf ook gezien worden? En hoe bezorg je basisschoolkinderen een onvergetelijke sportieve dag? De vrijwilligers van Actief Bos De Krim bedachten daarop het antwoord in de vorm van een mini obstakelrun, waarvoor ze een bijdrage kregen vanuit het Sport- & Beweegakkoord. Marko Lugies, Margret Hiddink en Puck Kooder hebben bij de herinnering nog steeds een brede lach op hun gezicht en ze delen hun ervaringen graag.*

### Enthousiaste en actieve groep

"Vanuit Actief Bos De Krim willen we iedereen aanmoedigen om gezond te eten, te sporten, buiten actief te zijn en om elkaar te ontmoeten. Want dat is voor iedereen belangrijk", zo steekt Marko enthousiast van wal. Ondertussen genieten we van een warme kop koffie in de kantine van de ijsbaan in De Krim. "We bestaan inmiddels zes jaar en drie jaar geleden hebben we hier, rondom de ijsbaan een beweegparcours aangelegd. Dat gebruiken we onder andere twee keer per week voor onze bootcamp. Verder zijn we betrokken bij bijvoorbeeld De Krim Wandelt, bij de fiets-, wandel- en zwemvierdaagse en bij de kerstmarkt." Kortom; ze zijn een enthousiaste en actieve club.

### Ontstaan van het idee

"Het idee voor een mini obstakelrun ontstond in een van onze vergaderingen", blikt Margret terug. "We kregen het over de tieners in het dorp die door corona nergens terecht konden. De sportverenigingen waren deels of helemaal gesloten en we zagen dat ze meer gingen hangen op plekken in het dorp. Het leek ons tof om ze een uitdaging te geven en ze te betrekken bij een leuke dorpsactiviteit. En zo ontstond het idee voor een mini obstakelrun, waarvoor we hen de obstakels zouden laten bedenken en maken. Een leuke activiteit voor de basisschoolkinderen om aan mee te doen en een mooi middel om samen met de tieners iets te ondernemen." Dus werd het idee verder uitgewerkt en werden de tieners benaderd.

### Verrassend creatief

"Het was best moeilijk om de tieners erbij te krijgen en om ze een goed beeld te geven van wat de bedoeling was", herinnert Puck zich. "Toch kregen we een leuke groep bij elkaar. Ze bedachten verschillende obstakels, die we op een paar zaterdagen, samen met hen hebben gebouwd. Het was supermooi om te zien hoe creatief ze aan de slag gingen en ook hoe open en sociaal ze waren", vertelt Puck,



waarbij ze bijval krijgt van de anderen. Op de dag van de mini obstakelrun was het prachtig weer. De muziek was uitnodigend, zo'n 150 kinderen stonden te trappelen om te starten en nog veel meer ouders en grootouders stonden klaar om ze aan te moedigen.

### De mooiste dag van m'n leven

Na een enthousiaste warming-up kon het dan eindelijk beginnen. Tijgeren door grote tractorbanden, ploeteren door de modder, klauteren over oude auto's en dan nog buikschuiven over een zeepbaan. "Het was een supermooie dag", klinkt het in koor. Margret vult aan: "Aan

het einde van de ochtend kwam er een klein meisje naar me toe, die zei; 'Dit was de mooiste dag van mijn leven'. Dat is toch geweldig", lacht ze. Tijdens de run hielpen de tieners weer mee en ook voor hen was het een leuke ervaring. "De directrice van de basisschool liet hen weten hoe belangrijk het was dat ze dit voor de schoolkinderen hadden gedaan en als dank kregen ze lekkere chocola. Heel mooi dat ook zij gewaardeerd werden", besluit Marko. Na deze succesvolle obstakelrun zijn de eerste ideeën er al om volgend jaar een run voor een grotere doelgroep te organiseren.



# Nooit te oud om te bewegen

*“Ik ben 82 jaar en doe elke week een uurtje mee met Golden Sports. Ik voel me daar lekker ontspannen bij, vooral omdat je alles op je eigen tempo kunt doen. Na het sporten nog even gezellig koffie- of theedrinken is fijn voor de sociale contacten.” Dat vertelt Hennie uit Hardenberg. Met haar respectabele leeftijd van 82 jaar, is ze elke dinsdagochtend een uurtje buiten te vinden bij ‘haar’ Golden Sports-groep. Anne Jan Oenema, trainer en leefstijlcoach van de Sportservice Groep verzorgt wekelijks de training en hij geniet zichtbaar van de reactie van Hennie.*

#### **Bewegen, ontmoeten en plezier hebben**

“Zo’n reactie is toch geweldig”, reageert hij enthousiast. “Dit is precies waar Golden Sports voor bedoeld is. Elke week bieden we in de buitenlucht, sport- en beweegactiviteiten aan, variërend van kracht-, conditie- en balansoefeningen. Het is bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder, die het leuk vinden om samen lekker in de buitenlucht te bewegen. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen en we kijken vooral naar wat er wél kan, in plaats van wat er niet kan. Hierdoor zijn de activiteiten en oefeningen voor iedereen uitdagend en merken ze dagelijks het voordeel van de oefeningen”, legt Anne Jan uit.

#### **Buiten sporten werkt aanstekelijk**

Je vraagt je misschien af of wekelijks sporten in de buitenlucht nou wel zo handig is, gezien ons Nederlandse weer. “Dat is helemaal geen probleem”, verzekert Anke-Marrit Vellema, sportmanager en marketingmedewerker van de Sportservice Groep. “We organiseren Golden Sports in Hardenberg nu al een jaar en in al die tijd was er maar één dinsdagochtend waarop we door de regen niet buiten konden sporten. Het is ook leuk om te zien hoe aanstekelijk het buitensporten werkt. Ik herinner me een ochtend, waarop bewoners van appartementen naast het veldje, op hun balkon ook meededen met de oefeningen”, vertelt ze lachend, terwijl ze zelf ook met haar armen de oefening nadoet.

#### **Fitter door bewegen**

Golden Sports is een landelijk project dat met behulp van een financiële bijdrage vanuit het Sport- & Bewegakkoord, wordt aangeboden door de Sportservice Groep. “Wij zijn een onafhankelijke stichting die sport en bewegen als middel gebruikt om de samenleving vitaler te maken”, legt Jan-Jaap Boessenkool, bestuurder en mede-oprichter van de Sportservice Groep uit. “We ondersteunen onder andere gemeenten bij het uitvoeren van hun sportbeleid en verzorgen veel sport- en beweegactiviteiten op

basisscholen in de regio. Daarnaast doen we nog veel meer activiteiten met steeds hetzelfde uitgangspunt; de vitaliteit, het welzijn en de gezondheid van mensen verbeteren.”

**“Ze leven met elkaar mee en zijn bezorgd om elkaar”**

#### **Saamhorigheid en betrokkenheid is groot**

Voor Anne Jan is het mooiste aan Golden Sports de combinatie van plezier hebben en op een goede manier met gezondheid bezig zijn. “De saamhorigheid en onderlinge betrokkenheid in de groep is groot. Ze leven met elkaar mee en zijn bezorgd om elkaar. Dat is heel belangrijk, vooral voor de alleenstaanden en degenen waarvan de kinderen bijvoorbeeld verder weg wonen. En als één van de dames vertelt dat haar pijnlijke rug na het doen van de oefeningen weer losser en beter voelt, dan geeft me dat veel voldoening”, klinkt het bevlogen.

#### **Doe mee!**

Wekelijks komt er dus al een leuke groep met veel plezier bij elkaar, maar daar kunnen volgens Anke-Marrit zeker nog meer mensen bij aanhaken. “Het is leuk en gezond en de eerste maand mogen mensen gratis meedoen om te kijken of het iets voor ze is.”

Meedoen kan door even een mailtje te sturen naar [info@sportservice-groep.nl](mailto:info@sportservice-groep.nl) of te bellen naar 06-86210143.



# Beweegtuin door en voor Slagharenaren

## Gewoon Gezond Slagharen

Met en lekkere kop koffie aan de keukentafel bij Leonie, vertelt ze meer over Gewoon Gezond Slagharen en hoe de beweegtuin tot stand is gekomen. "Gewoon Gezond Slagharen is een samenwerking van inwoners, Plaatselijk Belang, lokale (sport)aanbieders, bestaande initiatieven en professionals. Zij hebben als doel om de gezondheid en vitaliteit onder de Slagharenaren te stimuleren", steekt Leonie enthousiast van wal. "Dat doen we door het organiseren van allerlei activiteiten, het geven van voorlichting en het zorgen voor voorzieningen. Daarbij draait het niet alleen om sporten, maar ook om gezond eten en om het sociale onderdeel van de verschillende activiteiten."

## Wensen peilen met enquête

In 2017 organiseerden ze een gezellige kerstwandeling waarbij ze tegelijkertijd een enquête hielden om de wensen van de Slagharenaren te peilen. "Uit deze enquête kwam onder andere naar voren dat er behoefte was aan hardloop- of wandelgroepen en daar zijn we dan ook als eerste mee gestart", vertelt Leonie. Omdat bleek dat we daarmee maar voor een deel in de behoefte voorzagen, ontstond langzaam maar zeker het idee voor de beweegtuin. Voor het ontwerp en de inrichting keken we bij andere beweegtuinen. Zelf vonden we het belangrijk dat de beweegtuin gemaakt zou worden met veel natuurlijke materialen, zodat het mooi past in de groene omgeving. Uiteindelijk konden we met subsidies van de gemeente Hardenberg en de provincie Overijssel en met een bijdrage vanuit het Sport- & Bewegakkoord de beweegtuin ook echt gaan maken."

## Veel mogelijkheden voor gebruik

"We zijn heel enthousiast over de beweegtuin en vinden het erg mooi geworden", vertelt Leonie, terwijl

*Behendig slalommen om houten palen of er overheen springen als je kunt. Push-ups doen op grote boomstammen of op hele flinke keien. Of op je buik door het gras om onder stevige palen door te tijgeren. Het kan allemaal, lekker in de buitenlucht, in de nieuwe beweegtuin in Slagharen. Op 30 april 2021 was wethouder Alwin te Rietstap de eerste die zich in de beweegtuin in het zweet werkte, samen met Leonie Kremer, Yvonne Berg en Anita Kok van Gewoon Gezond Slagharen.*

ze vol trots de tuin en de mogelijkheden laat zien. De hardlooptgroep van de Vechtdallopers gebruikt het voor de warming-up, Flow Sport & Vitaliteitsstudio geeft er trainingen en de kinderopvang hield er de jaarlijkse 'ModderDag'. "Kinderen weten de beweegtuin sowieso vanaf dag één goed te vinden en soms ook nogal verrassend gebruiken. Toen Niek Kimmann Olympisch kampioen BMX'en werd, gebruikten kinderen de beweegtuin als een soort BMX-baan. Niet helemaal wat wij in gedachten hadden, maar wel leuk", lacht Leonie.

## Oefeningen op eigen YouTube-kanaal

Voor wie niet goed weet welke oefeningen je allemaal in de beweegtuin kunt doen, is er een handig informatiebord geplaatst. Daarop staan alle onderdelen met een nummer en de naam van de oefening en bij de onderdelen staan paaltjes met een instructie. En daar blijft het niet bij. "Binnenkort komen er verschillende video's op ons eigen YouTube-kanaal met de oefeningen die je hier kunt doen. Je hoeft daarvoor alleen maar de QR-code te scannen die op het informatiebord staat", legt Leonie uit.

## Mooie samenwerking

Volgens haar is de achterkant van het bord minstens zo belangrijk want daarop staan de namen van alle lokale sponsors en partijen die hebben geholpen bij het maken van de beweegtuin. "We hebben dit samen mogelijk gemaakt en hopen dat ook zoveel mogelijk inwoners van Slagharen hun weg naar de beweegtuin zullen vinden."

*Op een zonnige vrijdagmiddag in oktober heerst er in het clubhuis van Tafeltennisvereniging Dedemsvaart een opgewekte spanning. Nog een uurtje en dan is niemand minder dan tafeltennislegende Bettine Vriesekoop te gast bij de vereniging voor de startbijeenkomst van OldStars tafeltennis. Ze zal een presentatie geven over haar eigen sportcarrière, over het belang van bewegen voor 55+ers en hoe OldStars tafeltennis daar een mooie rol in kan vervullen. Aansluitend zal ze dan nog een training OldStars tafeltennis verzorgen. Voorzitter Annet Sieljes en penningmeester Mariëlle Boers van TTV Dedemsvaart vertellen er meer over terwijl de eerste gasten binnenlopen.*

## Actieve tafeltennisvereniging

"Onze tafeltennisvereniging bestaat al ongeveer 55 jaar en we hebben jaren gekend waarin we bijna 90 tot 100 leden hadden", steekt Annet met gepaste trots van wal. "Nu schommelt ons ledenaantal tussen de 60 tot 80 leden en we zijn inmiddels uitgegroeid tot een vereniging die inclusief is. Dat betekent dat we naast jeugd- en seniorentafeltennis ook recreatief tafeltennis, paratafelen voor mensen met een beperking en OldStars tafeltennis voor 55+ers aanbieden." Uit alles blijkt dus dat TTV Dedemsvaart een heel actieve club is, maar door de corona-lockdown zagen ze het ledenaantal dalen. Nu er weer gesport kan worden, willen ze graag meer leden werven en het Sport- & Bewegakkoord helpt hen daarbij.

## Blij met goede opkomst

"Met de financiële middelen uit het Sport- & Bewegakkoord organiseren we vanmiddag de startbijeenkomst OldStars tafeltennis. Volgend voorjaar organiseren we met MJ Tafeltennis een superleuke clinic speciaal voor kinderen. Dan zijn er de gekste tafeltennistafels en doen we hele toffe spelletjes die allemaal iets te maken hebben met tafeltennis. Verder

krijgen twee leden de kans om zich op te laten leiden tot trainer", legt Mariëlle uit. "Dat laatste is belangrijk, want als je meer leden krijgt, moet je ze ook kunnen trainen. Voor de startbijeenkomst van vanmiddag verwachten we ruim 20 belangstellenden, waaronder maar liefst 13 mensen die niet bij ons bekend zijn. De anderen tafeltennissen hier al in de groep met de naam Sport Overdag, waarmee we rond 2007 gestart zijn. Deze groep 55+ers is sinds de lockdown uitgedund en we hopen met deze bijeenkomst met de naam Sport Overdag weer nieuwe leden te krijgen. We zijn dan ook heel blij met deze supermooie opkomst", vertelt Mariëlle met een brede glimlach.

## Bewegen en ontmoeten

"Bij OldStars tafeltennis draait het niet alleen om tafeltennis", gaat Annet verder. "Het is gericht op zowel bewegen als op het sociale vlak van elkaar ontmoeten. Dat betekent dat de training bestaat uit een warming-up, uit allerlei beweegoefeningen en uit tafeltennis. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen en werkt op deze manier aan een betere balans en conditie. Tussendoor, of aan het einde van de training, is er tijd voor een lekkere kop koffie of thee en ruimte om even bij te praten. Het seizoen wordt stevast afgesloten met een gezellig etentje in ons clubhuis." Een van de deelnemers aan de startbijeenkomst is een jaar geleden vanuit het westen van het land naar Dedemsvaart verhuisd. "Ik wil eigenlijk weer wat meer bewegen en hier ook graag nieuwe mensen leren kennen. Daarom kom ik hier eens een kijkje nemen", vertelt hij enthousiast. Met deze wensen lijkt hij hier vanmiddag op de juiste plek te zijn.

Ben je enthousiast geworden en wil je eens kijken of tafeltennis iets voor je is? Neem dan contact op met TTV Dedemsvaart via 0523-610848 of [bestuur@ttvdedemsvaart.nl](mailto:bestuur@ttvdedemsvaart.nl).



*Van koken met kerels en kuier'n en klets'n tot een moestuin bij de basisschool en een coachtraject over positieve gezondheid. In Bergentheim en Kloosterhaar wordt al jaren op veel manieren aandacht besteed aan het aanmoedigen van gezond gedrag. De activiteiten zijn heel verschillend maar lijken in één ding op elkaar; het grote enthousiasme waarmee ze worden bedacht en georganiseerd. 'Geen woorden maar daden' lijken ze in Bergentheim en Kloosterhaar te hebben uitgevonden.*

#### Aanmoedigen van gezond gedrag

"In 2014 zijn we in Bergentheim, en later ook in Kloosterhaar, gestart om met een werkgroep acties te bedenken waarmee we gezond gedrag onder de inwoners kunnen stimuleren", blikt Frederik Jaspers Faijer, maatschapslid en fysiotherapeut van De Haere, terug. "Naast De Haere zijn ook partijen als Plaatselijk Belang, sportverenigingen, onderwijs, welzijnsorganisaties en de gemeente Hardenberg betrokken bij Gewoon Gezond Bergentheim en Kloosterhaar. En natuurlijk zijn ook de inwoners erbij betrokken waardoor het echt een initiatief van, voor en door de inwoners is. Het begon met een wijkonderzoek waaruit bleek dat de inwoners minder oud zouden kunnen worden door rookgedrag, alcoholgebruik, overgewicht en eenzaamheid bij ouderen. Om dit te verbeteren is het belangrijk dat de houding en het gedrag van de inwoners zelf verandert. En die kans is het grootst als we met elkaar

kunnen zorgen voor een omgeving die gezond gedrag aanmoedigt", legt Frederik uit.

#### Een voortdurend proces

Ongeveer twee keer per jaar komt de werkgroep bij elkaar. "Samen bedenken we wat we nog meer kunnen doen om de gezondheid en vitaliteit te bevorderen. Daarbij kijken we welke acties en ideeën we samen op kunnen pakken en zoeken we zoveel mogelijk verbinding met elkaar. Op deze manier zijn er al heel veel mooie acties opgezet. Denk aan de jaarlijkse gezondheidsweek, gezamenlijk wandelen, 'Koken voor kids', de aanschaf van een duofiets en de aanleg van moestuinen op scholen", vertelt Frederik terwijl hij van enthousiasme steeds verder voorover leunt. "Het is mooi hoe we daarin ook de verbinding met elkaar maken. Je moet het ook niet zien als een tijdelijk project maar als een voortdurend proces van bewustwording."

Samen  
actief  
voor  
gezonde  
en vitale  
inwoners



## Gewoon Gezond Bergentheim

#### Gezonder snoepen

Vanaf het allereerste begin is de Bergentheimse Gerry Hofsink bij de werkgroep betrokken. "We hebben in al die jaren al heel veel dingen gedaan en we bedenken steeds weer nieuwe dingen, want dat hoofd van me staat nooit stil", vertelt ze enthousiast en ondertussen wijzend naar haar hoofd. "En het hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn", gaat ze verder. "Wij kennen hier bijvoorbeeld de jaarlijkse spelweek van de basisschool aan het einde van de zomervakantie. Drie dagen lang zijn er dan allerlei spelletjes voor alle kinderen, dat is supermooi. Op een bepaald moment hebben we de organisatie van de spelweek gevraagd of ze de kinderen, naast ranja en snoepjes, ook de keus voor water en appels zouden willen bieden. Dat vonden ze een prima idee en vervolgens hebben wij aan de supermarkt gevraagd of zij iedere dag voor een krat appels konden zorgen. En dat gebeurt dan gewoon", klikt het beslist. "Je denkt misschien dat appels niet zo populair zijn onder kinderen, maar aan het einde van iedere dag was het krat wel leeg", lacht ze.

#### Uit eigen beweging wandelen

Een ander mooi voorbeeld vindt ze de georganiseerde wandelgroepen. "Als een van de eerste activiteiten zijn we gestart met een wandelgroep. Eén keer in de week, 's middags om 13.00 uur vrijblijvend een uur wandelen. We hebben een route van vijf kilometer en een van twee, voor mensen die minder goed kunnen lopen. De allereerste keer kwamen er maar drie mensen maar langzaam maar zeker werd dat steeds meer, tot het vanwege corona stil kwam te liggen. Nu wilden we weer met de wandelgroepen starten, maar er kwam niemand opdagen. Niet omdat men niet wil wandelen, maar omdat de deelnemers vanuit zichzelf al in verschillende groepjes wandelen en allerlei anderen ook meenemen. Ze zitten er dus helemaal niet meer op te wachten dat wij dit organiseren en eigenlijk is dat precies wat we met Gewoon Gezond Bergentheim willen", lacht Gerry vol trots. "Mensen nemen zelf het initiatief om te bewegen."

## Gewoon Gezond Kloosterhaar

#### Jaarlijkse startwandeling

Ook in Kloosterhaar wordt er veel gewandeld en hardgelopen, weet inwonerster Carina van Nuil. Zij is vanaf het begin betrokken bij Gewoon Gezond Kloosterhaar. "In 2017 zijn wij gestart met een eerste dorpswandeling. Tijdens die wandeling konden de inwoners kennismaken met het initiatief Gewoon Gezond Kloosterhaar en onderweg gingen we langs verschillende bedrijven, verenigingen en locaties.

Mensen kwamen in beweging, het was gezellig. Onderweg was er leuke muziek en natuurlijk waren er gezonde hapjes en drankjes. Inmiddels is deze wandeling een dorps traditie geworden, waarmee we in de eerste maand van het jaar een serieuze start maken met een gezondere leefstijl", vertelt Carina enthousiast. "Ik vind het nog steeds heel bijzonder dat zelfs voor het derde opeenvolgende jaar het dorp leegloopt voor de wandeling.", vult Mark Boshove, fysiotherapeut van De Haere, aan. "Het is prachtig om te zien hoe er tijdens de wandeling nieuwe contacten ontstaan en er onderweg ook weer nieuwe dingen ontdekt worden. Het is leuk om onderweg om je heen te horen; wat mooi is't hier, ik bin hier nog nooit 'ewest", herhaalt hij gekscherend in het dialect.



#### Coachtraject Positieve Gezondheid

Naast allerlei vormen van bewegen wordt er ook aandacht besteed aan gezondheid in het algemeen. Sinds kort is een coachtraject Positieve Gezondheid gestart waaraan zo'n 15 Kloosterhaarders, waaronder Carina, meedoen. Wat houdt Positieve Gezondheid precies in? "Het is een andere en brede manier van kijken naar je gezondheid. Daarbij draait het er om, dat je niet kijkt naar wat je niet kunt, maar vooral kijkt naar wat je wél kunt en hoe je zelf je gezondheid in stand kunt houden. Ik vind het erg belangrijk dat we hier met elkaar meer naar kijken, want anders is de gezondheidszorg op termijn niet meer te betalen." Mark hoopt dat dit coachtraject een mooi begin is om meer Kloosterhaarders kennis te laten maken met positieve gezondheid. "We leren op een andere manier gesprekken te voeren en de nadruk op andere zaken te leggen. En iedere deelnemer neemt dit mee naar zijn of haar eigen netwerk. Daarmee hopen we dat positieve gezondheid zich als een olievlek over Kloosterhaar verspreidt", besluit hij hoopvol.

# Spelend bewegen en leren



*Op een ochtend in oktober doet het zonnetje goed zijn best om het schoolplein van basisschool Ds. G. Doekes te verwarmen. Kinderstemmen klinken helder in de frisse herfstlucht. Voor op het plein wordt er een balletje getrapt en een groepje kinderen staat bij elkaar om Pokemonkaarten uit te wisselen. Daar omheen rennen kinderen kriskras door elkaar. Er is volop beweging op het plein. Toch blijkt uit onderzoek dat de helft van de Nederlandse kinderen te weinig beweegt. En dat is geen goede ontwikkeling vinden ze bij de drie gereformeerde basisscholen Ds. G. Doekes, Dr. Albertus Risaeusschool (ARS) en De Morgenster.*

## In beweging brengen en houden

Voldoende bewegen is heel belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen, vinden Wilco Nijland, directeur van ARS en De Morgenster en Gerko Warner, directeur van Doekes. "Daarom hebben we ons als doel gesteld dat we de kinderen op onze scholen in beweging willen krijgen en ook willen houden", vertelt Gerko gemotiveerd. "Want samen bewegen en spelen maakt ze lichamelijk gezonder en fitter en het is goed voor hun sociale ontwikkeling. Daarnaast zien we ook dat kinderen onrustig worden en hun concentratie verliezen, als ze lang stil moeten zitten."

## Gestart met 2 projecten

Daarbij rijst dan natuurlijk de vraag; hoe laat je kinderen meer bewegen? "Als we daarvoor alleen de gymles zouden gebruiken, dan is dat te weinig", reageert Wilco. "Dus hebben we gekeken op welke manier we kinderen

nog meer uit kunnen dagen om te bewegen. Hier zijn twee projecten uit voortgekomen, waarmee we vanuit een bijdrage van het Sport- & Bewegakkoord zijn gestart. Het ene project is 'Ik beweeg dus ik voel me fit' en het andere is 'Meer en beter bewegen door kinderen'. Op alle drie de scholen zijn we, ook samen met onze kinderopvangpartners Kleine Doekes, Kids 'n Ko en Kleine Ster, met deze twee projecten aan de slag."

## Ik beweeg dus ik voel me fit

### De daily mile

"Zoals al gezegd is het voor kinderen lastig om lang stil te moeten zitten. Ze worden onrustig, voelen zich minder prettig en kunnen moeilijk hun aandacht bij de les houden", gaat Gerko verder. "Daarom zorgen we voor beweegmomenten tussen de lessen door. De kinderen kunnen dan even hun energie kwijt en het

hoofd leegmaken. Dat heeft een positieve invloed op de sfeer in de klas en ze kunnen zich daarna weer beter focussen op de les. Zo kennen wij hier bijvoorbeeld The Daily Mile. Dat is een korte pauze waarin we naar buiten gaan om de benen te strekken en lekker een frisse neus te halen. In een kwartiertje lopen we dan ongeveer een mijl (1,6 km)."

### Bewegen en leren

Daarnaast zetten de scholen beweging ook in voor het behalen van verschillende leerdoelen. Want uit onderzoek is gebleken dat je beter leert als je beweegt. Maar hoe ziet dat er in de praktijk dan uit? "Je moet je voorstellen dat kinderen dan voor bijvoorbeeld een dictee, overal op de gang woordjes kunnen vinden. Die kunnen ze even bekijken, dan moeten ze terug naar de klas en daar het woord opschrijven. Of ze moeten op het plein op zoek naar de juiste letter om een woord goed te kunnen spellen. En zo kun je ook het oplossen van sommen combineren met bewegen", legt Wilco enthousiast uit.

### Kinderen en leerkrachten zijn enthousiast

De drie basisscholen zetten deze manier van bewegend leren steeds meer in, maar wat vinden de kinderen er eigenlijk van? "De meeste kinderen vinden het geweldig", reageert Gerko direct met een brede glimlach. "En het leuke is, dat ook de kinderen die niet zo van bewegen houden, toch in beweging komen omdat ze het doel van de les wel willen halen." En hoe is het voor de leerkrachten om op deze manier te werken? "Die moesten in het begin even wennen aan de nieuwe benadering van de les, waarbij het niet meer alleen gaat om het maken van het werkblad. Verder verbazen ze zich er soms over hoe leuk kinderen de opdrachten vinden, terwijl ze zelf soms vooraf hun twijfels hadden."

## Meer en beter bewegen door kinderen

### Kennismaken met verschillende sporten

Vanuit het project 'Meer en beter bewegen door kinderen' willen de scholen meerdere keren per jaar hun beweeglessen laten verzorgen door een sportvereniging in samenwerking met vakdocenten gym. Waarom? "We hopen dat we kinderen hierdoor zo enthousiast kunnen maken voor de verschillende sporten, dat ze graag op die sport willen. Dat is niet alleen goed voor de gezondheid van de kinderen maar het is ook goed voor de lokale sportverenigingen", legt Wilco uit. "Vooraf hebben we in kaart gebracht welke sporten de kinderen al doen en welke ze graag in de gymles zouden willen doen. Die lijst hebben we vervolgens nog aangevuld



met sporten die minder bekend, maar ook heel leuk zijn, zoals freerunning of verdedigingssporten."

### Volleybal en vissen

Kinderen van groep 1 tot en met 4 van Doekes, kregen op deze manier een volleybalclinic van Jeroen Bouter, vakdocent van de Sportservice Groep en trainer van volleybalvereniging Captains Kangoeroes Hardenberg. "Bij ons heeft hengelsportvereniging De Dobber een les verzorgd", gaat Wilco enthousiast verder. "Eerst kregen de kinderen theorieles en daarna gingen ze met zijn allen naar de vijver, waar ze allemaal wat gevangen hebben. Een aantal kinderen zijn nu helemaal enthousiast over vissen. Het is misschien niet direct een sport waar wij als volwassenen aan zouden denken, maar kinderen kwamen zelf met het idee", lacht hij.

### Samenwerking met Sportservice Groep

Voor beide projecten werken de scholen samen met de Sport Servicegroep. "Voor het bewegend leren werken we volgens de methode 'Beweeg Wijs' waarin we door experts getraind zijn", vertelt Jan-Jaap Boessenkool van de Sportservice Groep. "We voeren dit uit op de basisscholen door bijvoorbeeld het leren te combineren met een gymles, of door de leerkrachten te trainen in hoe ze bewegen kunnen toevoegen aan hun lessen." Voor het project in combinatie met de sportverenigingen, ondersteunt de Sportservice Groep de trainers van de verenigingen. "We koppelen ze aan een vakdocent gym die hen leert hoe ze op een goede en leuke manier een les kunnen geven op school. Die kennis kunnen ze natuurlijk ook goed op de vereniging gebruiken. Zo maken we via dit project de kinderen enthousiast voor het sporten en gelijktijdig de sportverenigingen professioneler."



## Fit en sociaal actief blijven met OldStars tennis

*Bij Tennis en Padel Club (TPC) Hardenberg kan er het hele jaar door getennist worden. Ze hebben buiten maar liefst tien tennisbanen en twee padelbanen en nog drie binnenbanen in de tennishal. Op een frisse namiddag in oktober lijkt er ogenschijnlijk helemaal niet getennist te worden, maar niets is minder waar. Op de banen in de tennishal werkt de jeugd zich in het zweet tijdens hun training. En voor de volgende training komen kinderen met hun racket op de rug alweer aan fietsen. Ondertussen is een van de oudere vrijwilligers van de club druk aan het bladblazen. Hij zorgt ervoor dat het terrein er helemaal schoon bij ligt.*

### Aangepaste tennisvorm

In de najaarszon op het terras van de tennisclub vertelt Mirian Veurink over het project OldStars tennis, dat ze met een bijdrage uit het Sport- & Beweegakkoord gaan starten. Wat is OldStars tennis eigenlijk? "OldStars tennis is een aangepaste vorm van tennis die heel geschikt is voor ouderen of voor mensen die na een blessure weer op een verantwoorde manier willen tennissen", reageert Mirian, terwijl ze ondertussen van enthousiasme wat rechterop gaat zitten. "Er wordt bijvoorbeeld altijd gespeeld onder begeleiding van een trainer, waarmee we zoveel mogelijk willen voorkomen dat er blessures ontstaan. Verder wordt er gespeeld met een zachtere bal waardoor er meer tijd is om bij de bal te komen. En er kan voor gekozen worden om bijvoorbeeld onderhands, in plaats van bovenhands, te serveren en het speelveld kan kleiner worden gemaakt."

### Sociale contacten ook belangrijk

"Naast het tennisspel staat bij OldStars tennis ook het ontmoeten en het sociale contact centraal", gaat Mirian verder. "Daarom wordt er tussendoor ook altijd tijd gemaakt voor een kopje koffie of thee. Een leuke manier om even bij te praten met elkaar of nieuwe mensen te ontmoeten." Dat klinkt allemaal goed maar hoe weten ze

bij TPC Hardenberg dat er ook daadwerkelijk belangstelling voor OldStars tennis is? "Het mooie is, dat we er door een van onze eigen leden op gewezen werden", reageert Mirian, glimlachend bij de herinnering. "Zij had van OldStars tennis gehoord en het leek haar een goed idee om daar binnen onze vereniging mee aan de slag te gaan. Want we hebben best een grote groep oudere leden die hier meestal op maandag- en donderdagochtend tennissen. Binnen deze groep merken ze dat sommige leden vanwege een blessure niet zo goed meer mee kunnen komen. Of dat het na uitval door een blessure, heel lastig is om weer terug te komen. En dat is jammer want daarmee missen ze niet alleen de beweging, maar ook de sociale contacten", klinkt het beslist.

### Vanaf april 2022 starten

Vanwege alle coronamaatregelen is de vereniging nog niet daadwerkelijk gestart met OldStars tennis. "Net toen we wilden starten waren er nog allerlei maatregelen en was ook nog niet duidelijk hoe zich dat verder zou ontwikkelen. Juist voor deze doelgroep willen we geen onnodige risico's nemen en we willen het project ook direct vanaf het begin goed oppakken. Daarom hebben we besloten om er vanaf april 2022 echt mee te gaan starten", legt Mirian gedreven uit. "Ouderen die geïnteresseerd zijn kunnen dit nu al wel aangeven bij de vereniging. Maar ook als je jonger bent en vanwege een blessure of andere beperking niet met het reguliere tennis mee kunt doen, is OldStars tennis een heel mooi alternatief."

Ben je enthousiast geworden en wil je opnieuw of misschien voor het eerst kennismaken met tennis? Neem dan contact op met TPC Hardenberg via 06-43 24 15 82 of [tenniszaken@tchardenberg.nl](mailto:tenniszaken@tchardenberg.nl).



## Op een gezellige manier je hersenen trainen

*Volgens de bekende neuropsycholoog Erik Scherder, houdt bridge de hersenen écht fit en helpt het om achteruitgang van het geheugen en vormen van dementie te vertragen. Jeroen Lisser van de Avereester Bridgeclub kan daar nog aan toevoegen dat bridge vooral een ontzettend leuk spel is en dat de bridge-avonden erg gezellig zijn. Stuk voor stuk goede redenen om meer mensen kennis te laten maken met het bridgespel en daarom werd door de bridgeclub het project Denken en Doen gestart.*

### Uitdagerend en sociaal spel

"Afgelopen september bestond onze bridgeclub 50 jaar en gemiddeld hebben we rond de 90 leden. Van september tot eind april is donderdagavond onze clubavond en dan bridgen we met 60 tot 70 leden in competitieverband. Daarnaast kunnen leden en gasten in de zomermaanden ook gewoon gezellig een avondje bridgen. Ook daar wordt veel gebruik van gemaakt", vertelt Jeroen zichtbaar tevreden. De gemiddelde leeftijd van de leden ligt rond de 75 jaar en vooral voor mensen in deze leeftijdscategorie heeft bridge volgens Jeroen veel te bieden. "Het is een uitdagend kaartspel waarbij het geheugen een belangrijke rol speelt en tegelijkertijd is het een heel sociale activiteit. Je speelt het spel met een partner en er zijn in totaal vier spelers nodig. Omdat je steeds tegen andere paren speelt, ontmoet je al kaartend veel verschillende mensen", legt hij overtuigend uit.

### Praktische bridgeles

Bridge is dus een leuk middel om oudere mensen te verbinden, sociaal actief te houden en tegelijkertijd de hersenen te trainen. Daarom heeft de Nederlandse Bridge Bond het project Denken en Doen ontwikkeld, waarbij mensen spelenderwijs leren bridgen en tegelijkertijd nieuwe mensen leren kennen. "Vanuit het Sport- & Beweegakkoord hebben we als Avereester Bridgeclub dit project ook opgezet en onder de aandacht gebracht. Hiervoor hebben negen mensen

zich aangemeld, die inmiddels iedere dinsdagochtend en donderdagmiddag bridgeles krijgen. Geen urenlange theorie, maar gewoon kaarten op tafel en aan de slag", vertelt Jeroen enthousiast. "En naar verwachting kunnen ze rond maart meespelen op onze clubavonden. Dan wordt het spel voor hen nog leuker en kunnen ze nog meer nieuwe mensen leren kennen."

### Ook leuke andere activiteiten

Zelf heeft Jeroen het bridgen bijna met de paplepel ingegoten gekregen. "Wij waren thuis met vijf jongens en mijn grootvader vond het leuk om zijn kleinkinderen te leren bridgen. Hij was zelfs in staat om ons, twee dagen na een spelletje, nog te vertellen waar we in het spel een andere keuze hadden moeten maken om te kunnen winnen", lacht hij bij de herinnering. "Mijn ouders speelden ook bridge en mijn partner speelt ook. Al zou ik dat andere stellen en echtparen niet aanraden", grijnst hij gekscherend. "We zien tijdens het bridgen nog wel eens echtelijke 'ruzies' ontstaan; 'Waarom kom je met die kaart uit?' of 'Begrijp je me niet?"; schetst hij lachend willekeurige reacties. Desondanks bridget Jeroen nog steeds met veel plezier en ziet hij dat er vanuit het bridgen ook leuke andere initiatieven ontstaan. Leden die naast het bridgen ook met elkaar wandelen en fietsen of zelfs met elkaar op vakantie gaan.

### Ook bridgen?

De Avereester Bridgeclub bestaat nu vooral uit oudere leden, maar bridge is ook leuk voor jongeren weet Jeroen. Hij wil de komende tijd dan ook graag meer tijd steken in het opzetten van jeugdbridge. Kortom; zowel jongeren als ouderen zijn welkom bij de Avereester Bridgeclub. In september 2022 start er weer een nieuwe cursus bridge waarvoor men zich nu al kan aanmelden.

Neem voor meer informatie contact op via 06-54271712 of [www.10055.bridge.nl](http://www.10055.bridge.nl).



*Veel mensen kennen het plezier van hardlopen al. De wind door je haren en je hoofd lekker leegmaken op de cadans van je voeten. Sinds afgelopen zomer is daar nog extra gemak en plezier bij gekomen. Want in Gramsbergen zijn er nu drie bewegwijzerde (hard) looproutes en in Hardenberg één. Dus niet meer vooraf puzzelen hoe je moet lopen om een bepaald aantal kilometers te halen, maar gewoon je schoenen aandoen en eenvoudig de pijlen volgen. Onderweg kom je door het mooie Gramsbergen, ga je over rustige landelijke paden of slinger je heerlijk mee met de rivier de Vecht.*

#### Idee in 2019 al opgepakt

Hardlopers Stephan Belt en Fredrik-Jan Takman van Loopgroep Gramsbergen kwamen in 2019 op het idee voor het bewegwijzeren van hardlooproutes. "We deden in Coevorden mee aan een hardloopwedstrijd en zagen daar een aantal bewegwijzerde routes. Dat leek

ons voor Gramsbergen ook een goed idee en ook onze loopgroep was gelijk enthousiast", blikt Stephan terug. Dus schreef hij samen met zijn loopmaatje Fredrik-Jan een plan om een vergunning te krijgen bij de gemeente. "Via hen hoorden we dat de organisatie van de Vrieling Hardenberg Cityrun ook met het idee was gekomen om hun route te bewegwijzeren. Vervolgens hebben we samen met hen om tafel gezeten en ook geprobeerd om andere loopgroepen in de gemeente erbij te betrekken. Er kunnen trouwens nog steeds loopgroepen aansluiten bij dit plan, zodat we een groot hardloopnetwerk binnen de gemeente kunnen realiseren", benadrukt hij.

#### Vier verschillende routes

Uiteindelijk werd het een samenwerking van Loopgroep Gramsbergen met Vrieling Hardenberg Cityrun en atletiekvereniging Spurt '88. En samen dienden ze met

succes een plan in, voor het Sport- & Beweegakkoord. "Voor ons was het leukste onderdeel, het maken van de routes", vertelt Stephan met een brede glimlach. "Doordat we zelf veel hardlopen kenden we allerlei mooie paden en routes. Deze hebben we vervolgens online, met een routeplanner uitgewerkt." De 5 van Gramsbergen brengt je langs mooie plekjes in het historische centrum van Gramsbergen. De 10 gaat over rustige landelijke wegen door de buurtschappen Holthema en Den Velde, richting Duitsland. De Halve van Gramsbergen slingert mee met de Vecht, die je zelfs twee keer oversteekt. En ongeveer halverwege deze route kun je kiezen voor de kortere route van 12 kilometer.

#### Puzzelen voor de juiste afstand

Volgens Fredrik-Jan was het best een uitdaging om op het exacte aantal kilometers uit te komen. "En dat is wel belangrijk als je de routes voor je training wilt gebruiken. Zo was de 10 van Gramsbergen in eerste instantie zo'n 500 meter te kort. Toen hebben we nog een extra lusje door het Gramsberger Bosje gemaakt waarmee de route exact 10 kilometer werd", legt hij enthousiast uit.

Alle routes beginnen op de parkeerplaats van sportpark 't Hoge Holt, waar een mooi informatiebord over de routes staat. "Het zijn vier heel verschillende routes geworden met maar heel weinig overlap. Dat maakt ze extra leuk", gaat Stephan verder. "Informatie over de routes is te vinden op [gewoonactief.nl](http://gewoonactief.nl). Hier kunnen de routes binnenkort ook als gpx-bestand gedownload worden, zodat je ze via de navigatie op je sporthorloge kunt lopen."

#### Start ook met hardlopen

Vrieling Cityrun Hardenberg en atletiekvereniging Spurt '88 gaan binnenkort ook aan de slag met het bewegwijzeren van hun routes. "De routes zijn prachtig en we hopen dat we hiermee nog meer mensen kunnen stimuleren om te gaan hardlopen. Wat je niveau ook is, iedereen is welkom om aan te sluiten bij onze Loopgroep Gramsbergen", besluit Fredrik-Jan.

Meer informatie vind je op [www.loopgroepgramsbergen.nl](http://www.loopgroepgramsbergen.nl) en op [www.spurt88.nl](http://www.spurt88.nl)

# Kant en klare (hard)looproutes





## Kennismaken met 'nieuwe' sporten

Op een grijze maandagochtend in november is het plein van De Nieuwe Veste in Hardenberg vrijwel leeg. Bij binnenkomst is het net 'spitsuur'. De leerlingen wisselen druk pratend en lachend van lokaal. De sfeer voelt goed en wat opvalt is de 'Wall of fame' met grote posters van leerlingen die ergens in uitblinken. Op deze locatie werken ze vanuit het onderwijsconcept 'doelgericht leren'. Dat betekent dat leerlingen onder andere zelf hun rooster plannen, dat ze ontdekken waar hun talenten liggen en dat ze zelf de regie nemen over hun onderwijs.

### Onderzoek naar sportinteresse bij leerlingen

Ilona Zondag is docent sport & bewegen op De Nieuwe Veste en ze deed onderzoek naar hoeveel er door de leerlingen aan sport wordt gedaan. "Daarbij stelde ik ook de vraag; Als je niet aan sport doet, waarom dan niet en zou je eventueel wel willen sporten? Daarop kreeg ik veel reacties terug, dat leerlingen best wel (weer) willen sporten, maar niet goed weten op welke sport ze dan zouden willen. En zo ben ik op het idee van sportoriëntatie gekomen", legt Ilona rustig en zonder twijfelen uit.

### Wat houdt sportoriëntatie precies in?

"Sportoriëntatie is een manier om leerlingen kennis te laten maken met andere sporten dan die ze in de normale gymles aangeboden krijgen. We organiseren het in samenwerking met de verschillende sportverenigingen in de regio. Leerlingen kunnen in onze studiewijzer zien welk onderdeel bijvoorbeeld deze week aan bod komt en dan kunnen ze ervoor kiezen om hieraan mee te doen. Voor leerlingen die in het jaar voorafgaand aan het examenjaar zitten, is het verplicht om minimaal twee keer mee te doen met een onderdeel. Op die manier stimuleren we ook leerlingen die niet zo van sporten houden, om toch te bewegen", klinkt het enthousiast.

### Welke sporten zijn er al aan bod gekomen?

"Sinds het begin van het schooljaar hebben de leerlingen al kennis gemaakt met allerlei verschillende sporten en er staat nog van alles op de planning. Denk aan kickboksen,

turnen, tennis, padel, twirlen, ballet, skateboarden en zwemmen", somt ze moeiteloos achter elkaar op. Hoe komt de keuze voor de sporten tot stand? "Dat is een combinatie van ideeën die ik zelf heb en van voorstellen van de leerlingen. Die sturen me dan een berichtje; we zouden dit of dat wel willen doen. Zo droegen zij bijvoorbeeld squash en fitness aan en zorgden ze zelf voor vervanging toen de gevraagde kickboks-instructeur op het laatste moment afzegde. Dat is toch mooi", lacht ze.

### Hoe zijn de ervaringen tot nu toe?

"Het is echt heel erg leuk", reageert Ilona direct. "Ik ben verrast door de sportverenigingen die over het algemeen heel positief reageren en graag een les willen verzorgen. De leerlingen doen enthousiast mee en zijn vaak nieuwsgierig naar wat er in de komende weken weer aan bod komt. En tot slot is het ook voor mezelf heel goed om kennis te maken met verschillende sporten. Zo kwam ik er pas nog achter dat skateboarden echt hartstikke lastig is. Van de leerlingen kreeg ik al te horen; Nou mevrouw Zondag u kunt het niet zo goed hè", doet ze hen lachend na. "Het is een hele leuke manier om leerlingen kennis te laten maken met verschillende sporten en verenigingen. En het is erg mooi om te zien dat er bijvoorbeeld na de kennismaking met tennis en padel, meerdere leerlingen geïnteresseerd zijn om lid van de vereniging te worden. Het is dus zowel positief voor de leerling als voor de sportvereniging."



## Baseball5; altijd en overal te spelen

We weten allemaal dat het belangrijk is dat kinderen regelmatig bewegen, maar dat het ook best lastig is om ze echt in beweging te krijgen. Hoe handig is het dan als je, bijvoorbeeld als school, een heel nieuw en leuk spel kunt aanbieden dat je als compleet pakket krijgt aangeboden. Serwin van Dijk, bestuurslid van honk- en softbalvereniging Cubs in Hardenberg, zet een grote witte plastic emmer op tafel met daarop in opvallende letters; PLAY BALL. Dat maakt nieuwsgierig. Wat zit erin en wat kun je ermee?

### Alles in een handige PlayKIT

Serwin opent de emmer en legt vervolgens 5 ballen, 1 zwarte plaat, een doosje met krijtjes en een kaart met spelregels op tafel. Aha, met deze dingen kun je vast een spel spelen? "Dat klopt, hiermee kun je het spel Baseball5 spelen. Baseball5 lijkt op honk- en softbal met als groot voordeel dat je het eigenlijk overal en altijd kunt spelen", begint Serwin enthousiast uit te leggen. "Alles wat je aan materiaal nodig hebt zit in deze PlayKIT", wijst hij naar de emmer. Verder heb je nog twee teams met 5 personen nodig. Iedereen kan het spelen. Zowel kinderen als volwassenen, en zowel spelers met talent voor bewegen, als speler voor wie dat meer een uitdaging is."

### Snel en geweldig spel

Dat klinkt goed, maar hoe werkt het spel? "Baseball5 lijkt op slagbal, wat denk ik iedereen nog wel van de basisschool kent. Je kunt het op bijna elke soort ondergrond spelen en je kunt de grootte van het speelveld, met de vier honken, makkelijk aanpassen aan de ruimte die je hebt. Je speelt het met een kleine rubberen bal, die niet met een knuppel maar met de platte hand of met de vuist wordt geslagen", legt Serwin uit, terwijl hij de bal pakt en de beweging voordoet. "De geslagen bal moet binnen een bepaald gebied de grond raken en na het slaan van de bal maak je zo snel mogelijk je ronde langs de honken."

### Kant-en-klaar pakket voor scholen

Wat maakt Baseball5 zo leuk en hoe brengen jullie het onder de aandacht? "Het is echt superleuk om te doen", reageert Serwin direct met een brede glimlach. "Het is een heel snel spel, waardoor het leuk is om te doen en om naar te kijken. Je kunt het met gemengde teams spelen; jongens en meisjes, dames en heren en je hoeft geen ervaren speler te zijn. Alles bij elkaar is het een heel geschikt spel om bijvoorbeeld op scholen te spelen. Daarom hebben we 45 basisscholen in de gemeente Hardenberg een mooie folder gestuurd over Baseball5. Al meer dan 25 scholen hebben de gratis PlayKIT besteld en op [www.cubs.nl/baseball5](http://www.cubs.nl/baseball5) kunnen ze een instructievideo en allerlei ideeën voor spelvormen vinden. Ze krijgen dus een kant-en-klaar pakket waar ze direct mee aan de slag kunnen."

### Verder kennismaken bij Cubs Hardenberg

"Verder zitten er in de PlayKIT ook nog tickets voor enthousiaste leerlingen, waarmee ze mee kunnen doen aan het Baseball5-introductieprogramma van Cubs Hardenberg. We hopen dat we in 2022 voor het eerst het Hardenbergse Open Baseball5-toernooi kunnen organiseren. Op deze manier brengen we onze vereniging meer onder de aandacht en proberen we kinderen op een leuke manier meer te laten bewegen", klinkt het beslist.

Ben je enthousiast geworden en wil je eens kijken of Baseball5 of honk- en softbal iets voor je is? Of wil je als sportvereniging ook een soortgelijke actie opzetten en zoek je daarvoor nog tips? Neem dan contact op met Serwin van Dijk van Cubs Hardenberg, via 06-288 900 88 of [info@cubs.nl](mailto:info@cubs.nl).

### **Colofon**

Dit is een uitgave Lorem ipsum  
en verschijnt in een oplage van X.XXX ex.

### **Redactie**

Lorem ipsum

### **Contact**

Stephanuspark 1, 7772 HZ Hardenberg  
Postbus 500, 7770 BA Hardenberg  
[www.hardenberg.nl](http://www.hardenberg.nl)

### **Teksten**

Marianne Vos van FoxText

### **Vormgeving**

Total iD

### **Fotografie**

Simone van Eerde

© 2021

