

Magazine Sport- en Beweegakkoord en Preventieakkoord





Samen voor fittere en vaardige keepers
Keepersschool GO!

'Een brede motorische ontwikkeling is belangrijk'

Dat keepen meer is dan op het juiste moment op de juiste plek staan, is wel duidelijk. Maar dat veelzijdig bewegen van een goede keeper een nog betere keeper maakt, bewijst Marco Hollak. De keeperstrainer is samen met Ignas Peek eigenaar van Keepersschool GO! en heeft een achtergrond in Athletic Skills. Hij kent het belang van een brede motorische ontwikkeling. "Door in te spelen op wat een keeper al kan en dit uit te bouwen, maak je een speler fitter."

Marco geeft training aan keepers vanaf 7 jaar en leert ze meer dan alleen keepersvaardigheden. "Ouders betalen voor onze trainingen, boven op de kosten voor de trainingen bij hun clubs. Daarom bieden we echt wat extra's en maken we spelers vaardiger en fitter aan de hand van de Schijf van 10 van het Athletic Skills Model. Door spelers daarnaast maatwerk te bieden, helpen we ze verder."

De trainer ging een samenwerking aan met MijnFysio en ProfitGym. Het project begon dit jaar met een bezoek aan de sportschool, waar ook een vestiging van de fysiotherapiepraktijk zit. "Daar namen we fitheidstesten af die we na afloop bespraken met de keepers en hun ouders. Iedereen kreeg zijn eigen oefeningen mee."

Aanpassingsvermogen

Naast de fitheidstesten integreert de keeperstrainer verschillende sporten en sportaanbieders in de training om spelers vaardiger te maken. "We oefenen bijvoorbeeld met tennisballen. Je speelt met een ander soort bal en dat vergt aanpassingsvermogen. Je moet anders handelen."

De keepersschool schafte nieuw materiaal aan, zoals elastieken, reaction lights, verschillende ballen en hordes die in hoogte verstelbaar zijn. "Deze komen goed van pas bij sprongkrachttraining bijvoorbeeld." Zo combineert de keeperstrainer meerdere sporten en oefeningen met elkaar. Die oefeningen stemt hij af met de kindfysio. "Je moet wel weten wat passend is voor welke leeftijdsgroep. De meeste spelers zijn nog in de groei."

Minder blessures

De keepersschool hoopt het project uit te rollen buiten de eigen keeperstrainingen. "We geven ook intern training bij clubs. Daar bereiken we nog meer jeugdkeepers." Naast fitter en vaardiger is het Marco's doel om kinderen minder blessuregevoelig te maken en te zorgen dat ze vooral veel lol aan de trainingen beleven. "Spelers weten niet wat ze kunnen verwachten, want de trainingen zijn elke week anders. Door andere sporten aan te bieden waarbij we de link leggen met keepen, vergen we wat van hun creativiteit en beleven zowel de keepers als wij er veel plezier aan."



Schuiftafeltennis | TTV Dedemsvaart

'Combinatie van snelheid en tactiek'

Een tafeltennistafel met beweegbare schuifranden aan de zijkanten. De schuiftafeltennistafel is een mooie kennismaking met de tafeltennissport voor jonge kinderen.

In tegenstelling tot 'normaal' tafeltennis, moet het balletje onder het verhoogde net door en contact houden met de tafel. "Dat maakt de tafel en daarmee de sport perfect voor jonge kinderen. Het is goed voor hun motorische en sociale ontwikkeling", vertelt penningmeester Mariëlle Boers. De gemeente benaderde TTV Dedemsvaart met de vraag of er aanbod is voor kinderen van groep 1 en 2.

Clinics en proeflessen

De tafeltennisvereniging gebruikt de schuiftafel al een poosje voor clinics en proeflessen. "De kinderen vinden het fantastisch. Dat zie je aan hun big smile", zegt Mariëlle. In januari start de vereniging met groepslessen voor kinderen.

De schuiftafeltennistafel is overigens niet alleen geschikt voor kinderen, maar voor iedereen die een batje vast kan houden. "Het is bijvoorbeeld ook leuk voor mensen met een lichamelijke beperking." Volgens Mariëlle is het vooral de combinatie van snelheid en tactiek die de sport zo leuk maakt. "Met de juiste strategie maak je het iemand heel moeilijk."

Kickboxing4all | Fit&Fight

'Jong en oud in de ring'

Mensen die totaal niet bekend zijn met kickboksen kennis laten maken met de vechtsport. Dat is het doel van het project Kickboxing4All van Fit & Fight. Eigenaar Martin Spoolder heeft het afgelopen jaar al verschillende enthousiaste doelgroepen in zijn kickboksschool mogen ontvangen, zoals ouderen, bewoners van het AZC en jongeren met een rugzakje.

"Telkens kijken we of nieuwe sporters mee kunnen draaien in onze reguliere lessen of dat er genoeg animo is om een nieuwe groep te starten. Dit gebeurde met een groepje jongeren uit het speciaal onderwijs dat bij ons kwam trainen. Ze vonden de sport leuk, maar de les ging ze te snel", vertelt Martin, die graag iets voor ze wilde betekenen. "Als je niets doet, dan stoppen deze jongeren met sporten. Dat wil je voorkomen." Hij startte Fit & Fight Speciaal, bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen die meer tijd en begeleiding nodig hebben.

Martin hoopt nog meer mensen warm te krijgen voor de sport. "Het kickboksen wordt mede door grote namen op televisie langzaam bekender, maar zichtbaarheid creëren voor deze sport blijft hard nodig."

Heb je interesse om een keer mee te doen?
Bel met 06-11322244 of mail naar
fitfighthardenberg@hotmail.com

Heb je interesse in een proefles of wil je meer weten? Kijk op www.ttvdedemsvaart.nl of neem contact op via bestuur@ttvdedemsvaart.nl.





Skatebaan Heemse | Plaatselijk Belang Heemse

'Een gloednieuwe skatebaan in Heemse'

Met een handgeschreven brief aan de burgemeester van Hardenberg zette Noam Woertink de eerste stap naar een skateparkje in Heemse. Noam vond dat er in zijn wijk weinig speelvoorzieningen waren en vroeg de burgemeester om een skatebaan. In samenwerking met Plaatselijk Belang Heemse werd dat plan snel gerealiseerd.

Handtekeningenactie

"We hebben gekeken of er genoeg draagvlak voor was", vertelt Henk Bosch. De voorzitter van PB Heemse ontving daarop veertig handtekeningen van voorstanders van

een skateparkje. "We hebben de aanvraag ingevuld en in no time stond de skatebaan er."

De skatebaan kreeg een plekje op het Blokkenplein en werd door de kinderen uit de wijk vol enthousiasme ontvangen. "Het is mooi dat ze hier kunnen spelen. Al brengt de skatebaan voor ons en andere betrokkenen helaas ook een hoop zorgen met zich mee in de vorm van overlast", zegt Henk, die aangeeft dat de partijen hierover regelmatig in gesprek zijn.

Desondanks juicht PB Heemse het initiatief toe. "Er lag al een voetbalveldje, met de skatebaan stimuleren we de jeugd nog meer om te bewegen. Dat vinden wij belangrijk."

Bewegtuin | KC Centrum

'De kinderen vermaken zich en zijn in beweging'

Dat ouders graag de korfbalwedstrijd van hun kind kijken, betekent nog niet dat de broertjes en zusjes daar ook plezier aan beleven. Met een bewegtuin bij KC Centrum, de korfbalvereniging in De Krim, hoeven ook de jongste kinderen zich niet meer te vervelen.

"De kinderen vermaken zich én zijn in beweging, terwijl hun ouders rustig naar de wedstrijd kijken. Met het speeltuintje slaan we twee vliegen in één klap", zegt bestuurslid Bianca Metselaar.

De korfbalvereniging kon een aantal speelelementen overnemen van de oude basisschool OBS Klimop. "Daar waren we als vereniging heel blij mee. Vanwege de veiligheid hebben we besloten het plaatsen uit te besteden. Hier hebben we een subsidie voor aangevraagd", legt Bianca uit.

Inmiddels staan de toestellen er ruim een jaar en wordt er volop geklauterd en geschommeld. "Kinderen die nu naar het sportveld komen, rennen er direct naar toe. Dat is mooi om te zien." De kleine bewegtuin heeft een plek gekregen op de grasstrook dicht bij het terras. "Zowel vanaf het terras als vanaf het veld houd je de kinderen gemakkelijk in de gaten."



Bewegen in Ondermaatsteeg
Stadsbelang Gramsbergen

'Een bewegtuin past perfect in ons plan'

Een verwaarloosd stuk groen en de vraag naar een bewegtuin. Eén en één is twee, dacht het bestuur van Stadsbelang Gramsbergen. Vorig jaar opperde de stichting om van het verwilderde 'Oostermaatsteegpark' weer daadwerkelijk een park te maken. Toen vanuit bewegingsconsulente Gerri de Ruiter de vraag naar een bewegtuin kwam, voegden ze de ideeën samen. "Zo'n bewegtuin paste perfect in ons plan", zegt voorzitter Aart van Faassen.

Het verwaarloosde park was een doorn in het oog van veel inwoners van Gramsbergen. "Alles was overwoekerd en er liepen pony's te grazen." Inmiddels is het park grotendeels opgeknapt. Naast een bewegtuin besloot de stichting een klauterpad voor de jeugd te maken. De basis voor dat pad ligt er ondertussen.

Het wachten is op de materialen. Als de boel straks weer gemaaid is, gaan ze het pad vormgeven, materialen uitzoeken en plaatsen. "Met als doel dat inwoners weer met plezier en genoeg in het park rond kunnen lopen. We hopen dat senioren daar lekker kunnen bewegen onder leiding van Gerri en dat de jeugd er vrij kan gaan sporten."



Peuter- en Kleutergym Kloosterhaar | DAMAS

'Peuters en kleuters kunnen blijven gymmen'

Er is lang geprobeerd de peuter- en kleutergym in Kloosterhaar in stand te houden, maar de zaterdagochtendlessen stoppen. Marjolein Hamberg en haar moeder Gea Altena van gymvereniging DAMAS gaven de lessen aan de allerkleinsten vol enthousiasme. "We waren blij dat we opnieuw een bijdrage mochten ontvangen uit het Sport- en Bewegakkoord. We hebben gigantisch ingezet op de gym daar, maar het is nog steeds onvoldoende om zaalhuur en leiding te kunnen betalen", vertelt Marjolein.

De geringe opkomst in combinatie met de drukke agenda's van moeder en dochter deden hen met pijn in het hart besluiten de lessen in Kloosterhaar te stoppen.

"De kinderen zijn zo enthousiast. Daarom zijn we lang doorgedaan. We vinden het bovendien belangrijk dat kinderen bewegen."

Het bestuur besloot niet op zoek te gaan naar nieuwe leiding. De peuters en kleuters kunnen hoe dan ook blijven gymmen, op maandag in Bruchterveld. "Het zou mooi zijn als we de materialen die we vorig jaar hebben aangeschaft, zoals de stapstenen en skippybeesten, mee kunnen nemen naar Bruchterveld. Het is zonde als ze niet meer gebruikt worden."

De peutergym in Bruchterveld is op maandagmiddag van 14.30 tot 15.30 uur en de kleuters gymmen van 15.30 tot 16.30 uur.

'Calisthenics is de sport van de toekomst'

De eeuwenoude sport calisthenics onder de aandacht brengen en van de bestaande calisthenicsparken levendige sportplekken maken. Dat is de missie van Jermaine Lubbers. De calisthenicstrainer leerde gymdocenten en buurtsportcoaches uit de gemeente Hardenberg in een stoomcursus wat calisthenics is en hoe je veilig gebruikt maakt van een calisthenicspark.

"Calisthenics is een uitdagende vorm van trainen met je eigen lichaamsgewicht. Denk aan fitnessoefeningen als push-ups, pull ups, squats, dips en planken. Oefeningen die in alle sporten eigenlijk wel terugkomen." Jermaine is gymleraar en trainer en daarnaast ambassadeur van de sport calisthenics. "Dat betekent dat ik mijn best doe om calisthenics een plekje te geven binnen het bewegingsonderwijs. Je ziet mooie calisthenicsparken in de regio, zo ook in Hardenberg op de Sportboulevard, maar we merken dat er vaak niet optimaal gebruik van wordt gemaakt. Dat is jammer, want het is zo'n mooie sport. Het is heel toegankelijk, voor jong en oud én in de buitenlucht. Daarbij is het echt de sport van de toekomst. Steeds meer mensen willen niet meer op



vaste tijden sporten. Calisthenics kun je doen wanneer je zelf zin hebt", zegt Jermaine, die zelf een aantal jaren als buurtsportcoach werkzaam was in Hardenberg.

Workshop Train de Trainer

De trainer merkte dat er in veel plaatsen een calisthenicspark gerealiseerd is, maar dat er geen programmering op zit. "Er wordt niet voor gezorgd dat het structureel gebruikt wordt. Daarom heb ik gymleraren en buurtsportcoaches aangeschreven en een workshop ontwikkeld om de, voor velen nog onbekende, sport onder de aandacht te brengen", legt Jermaine uit.

Drie enthousiaste groepen gymleraren en buurtsportcoaches volgden de workshop Train de Trainer. Jermaine gaf de training samen met collega Hendry Kooistra, initiatiefnemer van het calisthenicspark in Hardenberg. "In de startcursus van tweeënhalve uur hebben we ze laten zien wat je met je lijf kunt zonder dat je er verder iets voor nodig hebt. Ook leerden we ze hoe je op een veilige en leuke manier gebruik kunt maken van een calisthenicspark."

Na afloop kreeg elke deelnemer een aantal leskaarten met oefeningen en een set ringen en optrekbanden. De attributen kunnen gebruikt worden om je op te trekken aan één van de rekken of stangen. "De interesse in de sport is gewekt. We hopen dat steeds meer sporters het park weten te vinden. Op die manier stimuleer je ook weer anderen om te gaan sporten."

'Levenslessen leren met judo'

Dat judo een goed middel is om onderwerpen bespreekbaar te maken, bewijst Patrick Meijer van Judo Dedemsvaart. De hoofdtrainer ontwikkelde een judoprogramma voor basisschoolleerlingen van groep 3 tot en met 8, waarbij hij vier belangrijke thema's aansnijdt. "Een daarvan is 'vallen en opstaan'. Op de judomat is dit letterlijk, maar in het dagelijks leven kom je dit ook tegen."

Een ander thema is 'verbinding door stoeien'. "Kinderen stoeien te weinig. Hierdoor maken ze soms op latere leeftijd moeilijker contact. Vooral kinderen vanaf groep 7 of 8 hebben moeite met fysiek contact." Daarnaast besteedt de judotrainer aandacht aan de onderwerpen 'je kunt het niet alleen' en 'omgaan met winst en verlies'.

Van de subsidie heeft de vereniging judopakken laten maken. Elke leerling krijgt zo'n pak aan en een band om, waardoor iedereen gelijk is. "Leerlingen vinden het fantastisch en iedereen kan meedoen. Ook kinderen met een motorische achterstand. Daarop passen we gewoon de oefeningen aan." Patrick hoopt dat hij de lessen jaarlijks aan kan bieden. "Kinderen beleven er plezier aan, maar het is bovenal goed voor hun ontwikkeling."



'Een tweede leven voor het oefenveldje'

Een tennismuur waar de jeugd ongestoord kan werken aan de juiste techniek en waar kinderen hun fantasie de vrije loop kunnen laten. Dat was het idee voor het ietwat verwaarloosde oefenveldje bij tennisvereniging Gramsbergen. Het oude veld was een doorn in het oog van de vereniging. Het idee om er een tennismuur te plaatsen, ontstond naar aanleiding van het initiatief MuurMasters van de KNLTB. "Maar na overleg met de jeugd bleek dat er toch weinig animo voor een tennismuur was."

Verrijdbare tennismuur

De vereniging ging in gesprek met jeugdleden om erachter te komen waar wel behoefte aan was. Zodoende besloot de vereniging een verrijdbare tennismuur aan te schaffen. "Die wand staat er nu. Verder hebben we het baantje opgeknapt, is er een nieuw net gekomen en hebben we voor de kinderen extra speelartikelen en kleine rackets aangeschaft", zegt bestuurslid Marjon Veldsink.

De vernieuwingen zijn niet onopgemerkt gebleven. "We zien nu met de najaarscompetitie dat het baantje wordt gebruikt. Het veld ziet er weer mooi uit, kinderen spelen op de baan en de reacties zijn heel positief."





Sportpark De Balk | St. Accommodatie De Balk

'Wat ontbrak was een aantrekkelijke speelplek'

Sportpark De Balk, het gezamenlijke onderkomen van SC Balkbrug, VV Avereest en volleybalvereniging Set-Up, is in oktober feestelijk heropend. "We hebben onder andere nieuwe kleedkamers en een nieuwe kantine, maar er ontbrak nog iets voor de jongste jeugd", zegt Harold Mijnheer, bestuurslid van Stichting Accommodatie De Balk.

Voetbalmoeder Annette Katoele nam het initiatief. Zij sprak de wens van meerdere ouders uit voor een speelplek voor de kinderen. "Wanneer één van de kinderen voetbalt, vervelen de anderen zich snel. We wilden hierin graag iets betekenen. Bovendien vonden we het ook een mooie aanvulling op het privatiseringstraject dat we net hebben afgerond."

Met elkaar gingen ze op onderzoek uit. Met de subsidie en een eigen bijdrage van de drie verenigingen kregen ze het plaatje rond. In november is de voorziening geplaatst. "Het is geen complete speeltuin, maar we hebben nu een paar herkenbare speeltoestellen waar kinderen veilig kunnen spelen terwijl de ouders sport kijken." Dat de jongste jeugd met plezier meegaat naar het sportpark heeft meer voordelen. "Zo kunnen we jonge kinderen alvast enthousiasmeren en bekend maken met de sport."

Zwemestafette Dedemsvaart | Zwemvereniging DAC

'Zwemestafette komt goed uit de startblokken'

Een spannende en leuke manier om kennis te maken met de zwemsport. Dat is het doel van de zwemestafette van Dedemsvaart AC. De zwemvereniging organiseerde al eerder zwemestafettes. "Corona heeft dat een beetje de das om gedaan, maar mede dankzij de bijdrage hebben we het in de voorjaarsvakantie nieuw leven in kunnen blazen", vertelt voorzitter Peter-Paul Rijnkels.

De estafette is bedoeld voor alle leerlingen met een B-diploma van basisscholen uit Dedemsvaart en Balkbrug. Voorafgaand aan de estafette krijgen de teams twee trainingssessies. "Om de kinderen te leren hoe ze een wedstrijd moeten zwemmen en hoe ze bijvoorbeeld van het startblok afkomen." Uiteindelijk strijden de leerlingen in teams van vier tegen elkaar, waarbij elk teamlid een afstand zwemt in een andere zwemslag.

De club hoopte deze eerste editie op 70 à 80 aanmeldingen, maar kon uiteindelijk rekenen op 150 inschrijvingen. "Veel meer dan we hadden verwacht! We moesten zelfs teams teleurstellen, omdat het aantal vergunningtechnisch niet mag." Een nieuwe zwemestafette staat al gepland. "Het was zo'n enorm succes, dat we in februari weer een zwemestafette organiseren."



Kies je sport 60+ | De Haere/HHC

'Leuk om in aanraking te komen met verschillende sporten'

Samen met andere sportverenigingen op sportpark De Boshoeck hield Gezondheidscentrum De Haere in het najaar van 2022 'Kies je Sport 60+'. Dit initiatief gaf sporters op leeftijd de kans om nog eens een nieuwe sport te proberen.

De sportmiddag was een variant op het vergelijkbare concept voor kinderen, met als doel deelnemers kennis te laten maken met verschillende sporten. "De aanleiding van het initiatief was het teruglopende aantal leden bij de Jeu de Boulesvereniging", vertelt Piet Kampman van De Haere.

Tijdens de sportieve middag waagden de deelnemers zich aan een potje jeu de boules of wandelvoetbal en toonden ze hun spierballen tijdens een krachttraining van Gersom4Fit. Ook aan hersengymnastiek werd gedacht door Bridge Club Hardenberg.

Mogelijk komt er een tweede ronde. "Hoewel we het op allerlei mogelijke manieren hebben aangevlogen, was de opkomst matig. We hopen dat dat een volgende keer anders zal zijn." Ondanks tegenvallende belangstelling, was het volgens Piet een gezellige en sportieve middag. "Deelnemers vonden het hartstikke leuk om in aanraking te komen met verschillende sporten en het was fijn om elkaar te ontmoeten."

Oldstars Korfbal | KC Centrum

'Bewegen is echt het beste medicijn'

Dat de 55-plus gym in De Krim stopte, was voor veel ouderen een domper. Het was Bianca Metselaar die erop insprong en de trouwe leden een sportief vervolg bood. Inmiddels is de Oldstars Korfbal een jaar bezig. "Het is een misverstand dat we korfballen. We bewegen alle spieren van het lichaam. Hiervoor gebruiken we onder meer ballen, stoelen en gewichten", vertelt de trainster. In overleg met de ouderenbond en de korfbalbond is besloten de groep onder te brengen bij de korfbalvereniging waarbij Bianca zelf betrokken is.

Van de bijdrage kocht ze materialen als steps, dobbelstenen en pionnen. Elke donderdagochtend is ze samen met Natascha Guichelaar te vinden in de nieuwe sporthal. "We geven twee trainingen. De lessen lijken op elkaar en zijn voor iedereen die in beweging wil blijven of gewicht wil verliezen. De eerste groep bestaat vooral uit mensen op leeftijd. De oudste deelnemer was 88 jaar." Bianca en Natascha doen het vrijwillig en genieten van de lessen. "Het sociale aspect is mooi en in beweging blijven houdt een mens soepel. Bewegen is echt het beste medicijn."



Wilt u een keer meedoen? Dit kan op donderdag van 9.00 tot 10.00 of van 10.00 tot 11.00 uur. Meer informatie: 06-21571609.

'Hoe gaat het nou écht met je'?

De helft van de Nederlanders krijgt ergens in het leven te maken met psychische klachten. Om de veerkracht van de samenleving te versterken, houdt stichting Impluz zich bezig met preventie en innovatie. De stichting is onderdeel van de Dimence Groep en startte een bewustwordingscampagne in de gemeente Hardenberg om extra aandacht te vragen voor mentale gezondheid.

Aanleiding voor de campagne 'Niet/wel lekker in je vel' zijn onder andere de landelijke ontwikkelingen. "De mentale gezondheid heeft een forse knauw gekregen, ook in de gemeente Hardenberg. De coronacrisis heeft dit onder een vergrootglas gelegd. Vooral jongeren en jongvolwassenen hebben het zwaar. Deze campagne is met name op hen gericht", vertelt Impluz preventiewerker Deirdre Janné.

Kijk eens om je heen

De campagne heeft twee kanten en moet inwoners van de gemeente Hardenberg bewust maken van de mentale gezondheid. "Wat is mentale gezondheid, hoe ziet het eruit en hoe zorg je dat je mentaal gezond bent en blijft?" Anderzijds wil Impluz inwoners met de campagne aanmoedigen eens op hun naasten te letten. "Kijk om je heen. Wat kun je doen? Stel een ander eens een vraag. En dan niet: hoe is 't? Probeer te achterhalen hoe het écht met iemand gaat."



Gedragsverandering vindt namelijk pas plaats op het moment dat je je bewust wordt van de situatie en inzicht krijgt, denkt Deirdre. Op mentale klachten ligt een hoop taboe, schaamte, oordelen en vooroordelen. "Daarom startten wij die bewustwordingscampagne. Om inwoners van de gemeente Hardenberg te informeren." Via De Toren, social media en door middel van een workshop probeert de stichting inwoners te prikkelen. "We willen ze aan het nadenken zetten met vragen als: wat doe jij voor een ander?"

Workshop

De gratis workshop moet je volgens Deirdre zien als een soort EHBO-cursus. "Maar dan voor mentale gezondheid. Zodat mensen meer toegerust zijn om wat voor een ander te doen. We leren ze hoe ze mentale klachten herkennen en hoe ze daarin eerste hulp kunnen verlenen."

Met de campagne hoopt Impluz op meer bewustwording bij de inwoners van Hardenberg. "Zo verminderen we het taboe en verbeteren we de vroegsignalering. Op het moment dat je een netwerk om je heen hebt dat je steunt en met je praat, wordt het makkelijker om de eerste stap te zetten. Het doel is uiteindelijk dat inwoners een goede mentale conditie ontwikkelen en bij klachten sneller passende hulp krijgen."

'Meer zelfstandigheid en veerkracht'

Met de wens om toe te werken naar een nieuwere denkwijze over gezondheid en ziekte, startte Gezondheidscentrum Rollepaal met het Coachtraject Positieve Gezondheid, dat gefinancierd wordt met de bijdrage uit het preventieakkoord. De deelnemers worden gecoacht door Mieke Vogelzang. "In zes sessies neemt ze ons mee in wat positieve gezondheid van ons vraagt en hoe we dit in de praktijk brengen", vertelt psychosomatisch fysiotherapeut Christianne Slager.

Met het traject hoopt Christianne dat zij en haar collega's een shift maken van curatieve naar preventieve zorg. "Het is de bedoeling dat cliënten of patiënten sneller op de juiste plek terecht komen door ze meer zelfstandigheid en veerkracht te geven. Niet meer denken in ziekte, maar kijken naar wat je nodig hebt."



Omdat het coachtraject net is gestart, is het nog even afwachten wat het uiteindelijk oplevert. "Met cliënten heb je al snel een vertrouwensband. Je hoopt dat je in die onderstroom kunt gaan zitten en de juiste vragen kunt stellen, waardoor je sneller tot de kern komt. Het zou erg mooi zijn als we daarin op een gegeven moment effect gaan zien."

'Hoge zorgkosten van onderzoeken en operaties voorkomen'

Eén op de tien sporters loopt jaarlijks een blessure op. Met name jongeren in de groei zijn hier vatbaar voor. "We zien een belangrijke toename in het aantal kruisbandblessures bij jongeren. Deze blessure zorgt voor hoge medische kosten én dat je lang uit de running bent", zegt fysiotherapeut Piet Kampman van De Haere.

"Als jongeren in de lengte gaan groeien, zie je vaak een disbalans ontstaan." Door de groeispurt in kaart te brengen en trainers hierover bij te scholen, hoopt De Haere minder jongeren met blessures te zien. "Met preventieve trainingsprogramma's verlagen we het risico op acuut letsel."

De Haere draait een pilot bij de prestatieteams van HHC en zit volop in de testfase. "We hebben nu een jaar aan data die we analyseren. Echt vergelijken van de metingen kan nog niet." Die metingen worden gedaan per leeftijdscategorie. De Haere kijkt naar coördinatie, sprongkracht, landingstechnieken en hoe de knie zich daarin verhoudt. "Dit kost tijd en geld, maar uiteindelijk is inzetten van een fysiotherapeut of bewegingsspecialist goedkoper dan dure tweedelijns diagnostiek of een behandeling in het ziekenhuis."



**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