

Nieuwsbrief

Beweegcoaches gemeente Westerveld

Volg ons @



<https://www.facebook.com/BeweegcoachesWesterveld>



<https://twitter.com/beweegcoaches>

Sport- en cultuurweek 2016

Er zijn nog enkele plekken vrij voor de (gratis) sport- en cultuurweek in de zomervakantie! Kinderen die in de zomerperiode vanwege uiteenlopende redenen niet op vakantie gaan, kunnen zich nog inschrijven voor de jaarlijkse sport- en cultuurweek. Deze week vindt plaats van maandag 15 t/m vrijdag 19 augustus in en om de sporthal in Zuidwolde. De deelnemers blijven dit jaar niet overnachten, maar worden door middel van eigen vervoer of vervoer dat geregeld is speciaal voor deze week 's ochtends opgehaald en 's middags weer teruggebracht.

Tijdens het kamp is er professionele begeleiding van sportcombinatiefunctionarissen van de gemeenten Hoogeveen, De Wolden en Westerveld en de jongerenwerkers van Welzijn de Wolden. Deze week wordt speciaal georganiseerd voor kinderen uit de groepen 3 t/m 8 van het basisonderwijs. Deze week is inclusief lunch.

Inschrijven voor de sport- en cultuurweek 2016 kan via de beweegcoaches. Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met beweegcoach Kim Dijkstra op het telefoonnummer 14 0521 of per e-mail k.dijkstra@gemeentewesterveld.nl

Gezonde school

Na een positief gesprek met de directeur van De Hoekstee in Vledder en De Kievitshoek in Wilhelminaoord gaan beide scholen aan de slag om het 'vignet Gezonde School' te behalen. Basisscholen die structureel aan gezondheid werken kunnen het vignet aanvragen en zich profileren als 'Gezonde School'. Ook een Gezonde School worden? Neem dan contact op met beweegcoach Tim Jansen.

Drinkwater kinderopvang Kaka

In maart 2016 is een start gemaakt met de Drinkwater-campagne voor kinderopvang in Westerveld. Er is inmiddels intensief contact met Kinderopvang Kaka: de intentie is om drinkwaterbeleid in te voeren voor alle locaties van Kinderopvang Kaka in Westerveld. Het doel van deze campagne is om het drinken van water onder aandacht te brengen/te stimuleren i.p.v. gezoete dranken. Hiermee wordt bewustwording gecreëerd bij betrokken professionals in de kinderopvang, bij ouders en bij kinderen zelf. Door waterpakketten te verstrekken en voorlichting te geven wordt dit gestimuleerd.

Contact gegevens

Mieke Zijl:
Coördinator beweegcoaches.
m.zijl@gemeentewesterveld.nl

Kim Dijkstra:
Projectleider GIDS
k.dijkstra@gemeentewesterveld.nl

Tim Jansen:
JOGG-regisseur
t.jansen@gemeentewesterveld.nl

Ellis Lubbers:
WesterveldMOVES, Sportpret,
Diever in Actie
e.lubbers@gemeentewesterveld.nl

Nieuwe Beweegcoach!

Per 1 mei is Ellis Lubbers aan de slag gegaan als nieuwe Beweegcoach (16u) voor de Gemeente Westerveld. Ellis zal zich de komende periode richten op de kern Diever in het kader van 'Westerveld in Actie' (GIDS), Westerveldmoves, Sportpret en de verkeerscursus 55+ .



Nieuwsbrief

Beweegcoaches gemeente Westerveld

Stand van zaken 'Westerveld in actie!'

Havelte e.o. in actie!

Het eerste overleg van de werkgroep Havelte e.o. in actie heeft plaats gevonden op maandagavond 4 april. Er is besloten om in eerste instantie op drie doelgroepen in te zetten. De jeugd uit het voorgezet onderwijs, inwoners met een laag inkomen en de 55 plussers. Voor deze laatste doelgroep wordt er een behoeftepeiling opgesteld. Na aanleiding van deze behoeftepeiling wordt er naar de mogelijkheden gekeken om een kick-off in Havelte e.o. voor deze doelgroep te organiseren. *Contactpersoon voor werkgroep Havelte e.o. is beweegcoach Kim Dijkstra. Mail k.dijkstra@gemeentewesterveld.nl*

Diever e.o. in actie!

De werkgroep 'Diever in Actie' is in maart van dit jaar met enthousiasme begonnen. Het doel is om zo goed mogelijk de wensen en behoeften van inwoners uit Diever e.o. rondom sporten, bewegen en gezondheid in kaart te brengen. Op die manier wil de werkgroep meer inwoners ondersteunen. Na de zomervakantie zal er een behoeftepeiling worden uitgezet om al deze gegevens te inventariseren. Aansluitend zal er een kick-off plaatsvinden welke het startsein is voor de inwoners Diever e.o. *Contactpersoon voor werkgroep Diever e.o. is beweegcoach Ellis Lubbers. Mail e.lubbers@gemeentewesterveld.nl*

Dwingeloo in actie!

De enthousiaste werkgroep is inmiddels tweemaal bij elkaar geweest om bewegen te stimuleren voor alle inwoners van Dwingeloo. Binnenkort wordt er een behoeftepeiling uitgezet die jong en oud mag invullen. N.a.v. deze behoeftepeiling kan de werkgroep een beweegaanbod creëren dat daadwerkelijk aansluit bij de interesses van alle inwoners. De intentie is om deze behoefte-peiling voor de zomervakantie deur-aan-deur en via lokale instanties te verspreiden. Na de zomer zal de kick-off worden georganiseerd. *Contactpersoon voor werkgroep Dwingeloo is beweegcoach Tim Jansen. Mail t.jansen@gemeentewesterveld.nl*

Activiteiten agenda:

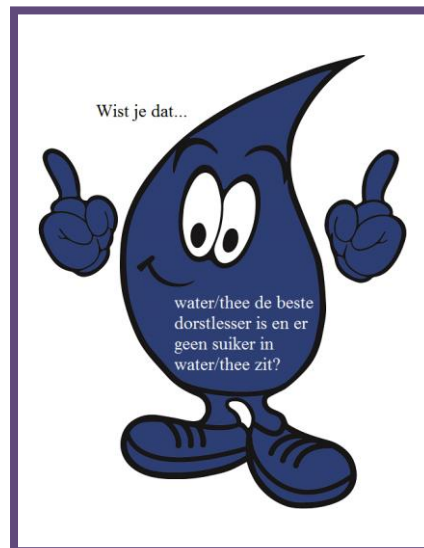
ZomerMOVES

Woensdag 15 juni Zwembad De Kerkvlekken Havelte.
14:00-16:00

Woensdag 22 juni Zwembad Bosbad Vledder.
14:00-16:00

Voor kinderen van 4 t/m 18 jaar uit de gemeente Westerveld.

Opgeven kan via e.lubbers@gemeentewesterveld.nl



Nieuwsbrief

Beweegcoaches gemeente Westerveld

Vledder e.o. in actie!

De werkgroep in Vledder gaat na de zomervakantie, in september, een kick-off organiseren voor alle inwoners van Vledder e.o. Tijdens deze kick-off wordt er een lifestylemarkt georganiseerd met verschillende workshops en stands. Vooraf wordt er een inventarisatie gedaan over al het aanbod in Vledder e.o. Wil jij graag aanwezig zijn op deze markt met een stand of workshop? Neem dan contact op met beweegcoach Kim

Centraal staan de doelgroepen die moeite hebben om hun weg te vinden naar het beweeg- en sportaanbod in de omgeving. We vragen actieve inwoners op het vlak van bewegen en sporten om inactieve inwoners te enthousiasmeren deel te nemen aan de lifestylemarkt. Tijdens de kick-off zal de werkgroep een behoeftepeiling afnemen om mee verder te gaan in 2016-2017. *Contactpersoon voor werkgroep Vledder e.o. is beweegcoach Kim Dijkstra. Mail k.dijkstra@gemeentewesterveld*

Heb jij een goed idee? Wil je graag meer informatie? Of wil je mee denken over een bepaald onderwerp? Neem dan contact op met de betreffende beweegcoach.

Skate-step-waveboardclinic op afvalbrengrstation gemeente Westerveld

Op woensdag 11 mei 2016 genoten de leerlingen van groep 6 van OBS de Bosrank uit Havelte van hun gewonnen skate-step-waveboard clinic op het afvalbrengrstation van de gemeente Westerveld. Er was een deel van het terrein afgezet, waarop de leerlingen onder begeleiding van Inline Skate- & Skeelerschool, konden skeeleren, skateboarden, steppen en waveboarden. Met vele enthousiasme namen de leerlingen, en zelfs en aantal ouders en leerkrachten, deel aan de spectaculaire clinic. De leerlingen wonnen de clinic vanwege hun sportieve gedrag tijdens het gemeentelijke trefbaltoernooi in Westerveld en de Drentse finale in Emmen, maar eindigden telkens gelijk met een ander team die er vervolgens met de prijs vandoor ging. Daarom verraste wethouder Homme Geertsma de leerlingen op 17 februari 2016 met een cheque voor de skate-step-waveboard clinic.



Steun Dafne Schippers en kom in Beweging! Loop ook 100 meter voor Dafne, samen gaan we voor goud!

Dafne Schippers gaat voor goud op de 100 meter tijdens het EK Atletiek in Amsterdam en op de Olympische Spelen in Rio. Dit hoeft ze niet alleen te doen! Samen moedigen we haar aan. hoe? Door heel Nederland in beweging te brengen! We laten zien dat iedereen 100 meter kan lopen en dat alles een 100 meter baan kan zijn. Wie weet, misschien ontdekken we wel de nieuwe Dafne.

'100 Meter Voor Dafne' is een initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Wij streven naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een omgeving waarin een gezondere leefstijl de normaalste zaak van de wereld is.



#100MeterVoorDafne

Nieuwsbrief

Beweegcoaches gemeente Westerveld

Knotshockeytoernooi gemeente Westerveld & Drentse finale

Woensdagmiddag 20 april hebben de Beweegcoaches van gemeente Westerveld de provinciale knotshockeyfinale georganiseerd in Meppel voor kinderen uit groep 3 en 4 van de basisschool. De gemeentelijke kampioenen uit Westerveld, Emmen, Hogeveen, De Wolden en Meppel streden voor de eerste prijs op de hockeyvelden van de Meppeler Hockey Vereniging

Teams uit Westerveld presteerden prima en werden uiteindelijk beiden derde in hun poule. Daardoor moesten zij tegen elkaar strijden om plek 5 en 6. Deze onderlinge strijd werd gewonnen door 'De Knotsen', daardoor behaalden zij de 5^{de} plek en werden 'De Toppers 1' zesde.



OpFietse

In het kader van het beweegstimulerings programma 'OpFietse' werd er 15 april een mountainbike clinic georganiseerd ('Tour de Fun') voor de groepen 5 t/m 8 van basisschool De Singelier in Diver (ruim 25 kinderen) en 10 mei voor de groepen 7 van de Storkschoon in Dwingeloo (ruim 50 kinderen). Onder professionele begeleiding werden er leuke oefeningen/tricks gedaan met de mountainbike en kregen de kinderen informatie over de wielersport. De kinderen van de Storkschoon gingen naast het mountainbiken ook nog eens sleutelen aan hun eigen fiets (banden plakken, band verwisselen e.d.). Dit onder enthousiaste leiding van Henriëke Reiber van Reiber Rijwielen. Voor beide scholen was dit een zeer geslaagde activiteit, aldus de leerkrachten en kinderen! De Storkschoon heeft de intentie uitgesproken om zich voor komend schooljaar (mogelijk) aan te melden voor het 'OpFietse-programma'.



Gezond recept:

Koolsalade met appel, rozijnen en noten voor 2 p.



Dit heb je nodig:

150 gram witte kool – ½ wortel – 1 appel – 60 gr gemengde noten – 80 gr rozijnen – verse bieslook – 3 eetlepels yoghurt – 2 eetlepels mayonaise - peper

Zo maak je het:

1. Was de kool en wortel, snij de kool in reepjes en rasp de wortel
2. Schil de appel en snij in blokjes
3. Stop de noten in een theedoek en sla er met de achterkant van je mes op, zodat je kleinere stukjes krijgt
4. Snij 10 steeltjes bieslook in kleine stukjes
5. Meng de kool, geraspte wortel, appel, noten, rozijnen en bieslook in een schaal
6. Meng in een klein schaaltje de yoghurt, mayonaise en wat peper voor de dressing
7. Schep de dressing door de salade en meng goed
8. Verdeel de salade over twee borden en garneer met de overige steeltjes bieslook

(www.voedzaamensnel.nl)