



Personele wisseling bij SportDrenthe

De afgelopen periode is er binnen het personeelsbestand van SportDrenthe het één en ander gewijzigd. Henriëtte Kikkers heeft de overstap gemaakt naar de medische wereld en is daarmee weer terug naar haar roots.

Ze heeft een baan als verpleegkundige in het ziekenhuis Bethesda in Hoogeveen, met daarnaast een aantal beleidstaken. Jan Leijssenaar is na 25 jaar werkzaam te zijn bij SportDrenthe in een ander avontuur gestapt en werkt bij de organisatie Euro Champ, de gemeente Assen en in zijn eigen bedrijf.

Taakverdeling

Vanaf nu kunt u bij de volgende mensen terecht voor de volgende taakgebieden.

Niels de Vries is beleidsmedewerker gezondheid. Alle projecten van bewegen en gezondheid (in balans, als botten en spieren protesteren, etc.) vallen onder zijn verantwoordelijkheid. Niels werkt op maandag en vrijdag hele dagen en op dinsdag en donderdag tot 14.00 uur. ngdevries@sportdrenthe.nl

Esther Witte is beleidsmedewerker 55+ en MBvO. Alle projecten op het gebied van 55+ en MBvO behoren nu tot haar taak. Zij is te bereiken op maandag t/m donderdag tussen 8.30 – 17.00 uur of via e-mail ewitte@sportdrenthe.nl.

Nynke Schouwenaars en **Patty Veen** zijn sportconsulenten die vanaf januari 2006 projecten opzetten en uitvoeren. Projecten die zij uitvoeren zijn onder andere: Galm, Scala, Coach, 10.000 stappenplan, inventarisatie 55+ aanbod Drenthe. Nynke werkt op maandag op kantoor en verder werkt ze vanuit huis. Patty is op maandag en donderdag bereikbaar.

Op dit moment zijn we bezig met:

- Bewegen en gezondheid
- BSI Assen, Borger-Odoorn, Hoogeveen, Tynaarlo, Noordenveld
- Opleiden en bijscholen 55+ kader
- Nieuwe opleiding seniorenleider
- Inventarisatie 50+ sport en beweeg aanbod Drenthe
- Het geven van voorlichting over sporten en bewegen 50+
- Coach en 10.000 stappenplan projecten
- GALM, Scala, Coach projecten
- Onderzoek in de woonzorgcentra naar beweegbeleid
- Landelijke, provinciale en lokale afstemming 55-plus activiteiten
- Qiek



WIJZIGING MBVO TARIEF EN NIEUWS VML

Van de VML, vereniging van bewegingsleiders, 55+ ontvingen wij een brief dat het MBvO-uurtarief voor MBvO-docenten verhoogd is naar € 22,38 per uur. Dit met terugwerkende kracht vanaf 1 januari 2006.

De VML heeft in de afgelopen maanden haar statuten laten wijzigen. De vereniging is niet alleen meer een vereniging voor MBvO-lesgevers, maar voor lesgevers met een 55+ diploma en zelfs voor aspirant lesgevers in opleiding. Dus ook voor GALM-leiding. Wilt u meer weten kijkt u dan op www.vmlnederland.nl.

Korting op Nijha sport- en spelmaterialen

De firma Nijha uit Lochem hanteert nog steeds de 3% kortingsregeling op producten die voor GALM- en MBvO-groepen bij hun worden aangeschaft worden. Dus wilt u weer eens nieuwe sport- en spelmaterialen voor uw groepen, kijkt u dan eens bij de firma Nijha. Zodra u duidelijk aangeeft dat het materiaal dat u koopt voor uw GALM- of MBvO-groepen gebruikt wordt, ontvangt u deze 3% korting!

BUMA

De jaarlijkse Buma-afdracht laat op zich wachten, omdat het IOS (landelijke organisatie waarin alle sportraden zijn vertegenwoordigd) als bureau-organisatie aan het afbouwen is. Zij innen de Buma bijdrage van alle steunfuncties 55+ nog wel, maar door deze afbouw verwachten wij op korte termijn een rekening. U kunt daarna dan ook een rekening verwachten. De Buma is strenger aan het controleren en het Buma-contract biedt ruimte om meerdere 55+ groepen waarbij muziek gebruikt wordt op te nemen. Wij adviseren iedereen dan ook de groepen bij SportDrenthe aan te melden en de afdracht te voldoen.

De voorwaarden:

- De doelgroep waaraan les gegeven wordt moet 55+ zijn.
- De docent moet in het bezit zijn van een MBvO-diploma.
- De groep moet bekend zijn bij SportDrenthe.

Als er aan minimaal twee van de drie voorwaarden wordt voldaan worden, dan kunt u mee in de gezamenlijke afdracht aan de Buma voor het gebruik van muziek tijdens de lessen.

Kosten:

De kosten voor komend jaar zijn per groep: € 5,00. De stichtingen welzijn ontvangen hiervoor een brief, en melden daarna de groepen bij SportDrenthe aan. Docenten die zelf nog groepen hebben, kunnen deze zelf bij SportDrenthe laten registreren. Men is zelf verantwoordelijk voor de betaling. Degene die een controle krijgt en niet tijdig betaald heeft, ontvangt een boete. Deze is voor eigen rekening.

OPLEIDINGEN

Opleiding seniorenportleider niveau 3

Op 8 juni 2006 zijn de eerste deelnemers aan de opleiding Seniorenleider geslaagd. Alle 9 cursisten hebben de opleiding met goed gevolg afgesloten en mogen zich de eerste Seniorensportleiders van Nederland noemen.

Wilt u ook lesgeven aan 50-plussers; de nieuwe opleiding start in september.

Meer weten? Laat het ons dan weten: ewitte@sportdrenthe.nl

De opleiding:

De snelst groeiende doelgroep, de 50-plussers, vraagt de meest betrokken trainers! Afhankelijk van de keuze van de stageplaats, bepaal je zelf je eigen leerroute.

Binnen deze opleiding is heel veel mogelijk. Wil je werken met dans, zwemmen, gymnastiek, fitness of andere sporten? Dat kan. Tijdens de opleiding kom je in aanraking met senioren van 50 tot 100 jaar. Seniorensportleider Niveau 3 richt zich op het ontwikkelen van competenties die verband houden met direct lesgeven.



Je verdiept je in psycho-sociale en gezondheidskundige aspecten van het ouder worden, didactiek, repertoire, enz. De cursus is gericht op het behalen van een lesgeefbevoegdheid voor deze specifieke doelgroep.

Inhoud en werkwijze.

De cursus wordt gegeven op de donderdagmiddag van 13.00 – 16.30 uur op het CIOS in Heerenveen. Daarnaast is er een stage waarvan je 2 uur per week actief lesgeeft en twee uur per week bezig bent met voorbereiden en zelfstudie.

De cursus start in september en eindigt in mei. De cursuskosten bedragen € 550,- . (excl. € 120,- materiaalkosten)

Meer weten over deze opleiding of wilt u zich opgeven neemt u dan contact op met Bote Nicolay, e-mail: bote.nicolay@hetnet.nl of 06-42499527.



Nordic Walking

In het najaar start er op het CIOS in Heerenveen op de donderdagavond weer een opleiding tot Nordic Walking instructeur. Meer weten? Neem dan contact op met Bote Nicolay, e-mail: bote.nicolay@hetnet.nl of 06-42499527. Het diploma wordt uitgegeven door de Nederlandse Ski Vereniging.

De KNAU verzorgt tevens op twee zaterdagen een opleiding nordic walking. Deze opleiding vindt plaats in Heerenveen en start op 30 september. Meer informatie kunt u vinden op de website www.atletiek.nl daarna volgt u de route loopsport/nordicwalking/trainersopleidingen/cursussen SW en NW.

Bijscholingen

Docentenscholing Voorlichting Bewegen

SportDrenthe organiseert een docentenscholing om voorlichting over bewegen te geven. Vanwege de toename in aanvragen voor deze voorlichting, willen we docenten opleiden die inzetbaar zijn om deze voorlichting te geven. In deze scholing staat het geven van voorlichting over bewegen en beweegactiviteiten centraal. De voorlichting bestaat uit een presentatiedeel en een beweegles. Aan de hand van een presentatie wordt informatie gegeven over de positieve invloed van bewegen op de gezondheid. Daarbij wordt specifiek ingegaan op de voordelen van bewegen bij veroudering. Daarna wordt het sport en beweegaanbod gepresenteerd. Vervolgens is er een korte voorbeeldles, waarin het doel van de oefeningen teruggekoppeld wordt naar de deelnemers. De doelgroep is valide en minder valide senioren van 55 jaar en ouder. De voorlichting wordt o.a. gegeven bij een gemeente, stichting of vereniging.

Voor wie: kader met een MBvO diploma
Docent: Nynke Schouwenaars
Datum en tijd: vrijdag 8 september 2006 van 9.00 tot 13.00 uur
Plaats: SportDrenthe, Eisenhowerstraat 35, Hoogeveen
Opgave: via de opgavenstrook of per e-mail,
nschouwenaars@sportdrenthe.nl
Kosten: € 10,- materiaalkosten
Betaling: materiaalkosten ad. € 10,- over te maken op rekening 65.0059.247
t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen
o.v.v. Voorlichting Bewegen/60110/ + eigen naam

Sportief Wandelen

Voor de jaarlijkse Sportief Wandelen bijscholingsdag hebben we dit jaar gekozen voor theorie over materialen, zoals schoenen, blessures en kleding. Verder is er nieuwe oefenstof zoals differentiëren in intensiteit en als laatste wandeltechniek en observeren.

Voor wie: 55+ kader met certificaat Sportief Wandelen
Docent: Lysbet Heeres, Kaety Tack en Alwin Dijk
Datum en tijd: zaterdag 16 september 2006 van 9.30 – 16.30 uur
Plaats: Recreatiecentrum Nienoord, Nienoord 20 te Leek
Opgave: telefonische aanmelding 0528-233775 Esther Witte
ewitte@sportdrenthe.nl of via het opgavenformulier.
(voor 1 september 2006)
Kosten: € 25,-
Betaling: deelnemersbijdrage ad. € 25,00 voor 1 september 2006 over te maken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen
o.v.v. sportiefwandelen/60110/+ eigen naam.

Volksdans

Bijscholing volksdansen

We hebben Marijke Dijkshoorn bereid gevonden een aantal geschikte, leuke dansen voor ouderen voor te bereiden en aan te bieden in de vorm van een bijscholing. De dansen variëren van eenvoudig tot wat ingewikkelder en komen uit alle delen van de wereld. De dansen staan niet op één van de senioren-cd's, maar Marijke is bereid de dansen op een oefen-cd zetten. Ook maakt ze dansbeschrijvingen. De cd en de beschrijvingen ontvang je bij de bijscholing. In de bijscholing zullen ± 10 dansen aan bod komen. Laat je verrassen!

Voor wie: MBvO danskader
Docent: Marijke Dijkshoorn.
Datum en tijd: 25 november 2006 van 09.30 – 14.30 uur
Plaats: Multifunctioneel Centrum de Wijert, P.C. Hoofllaan 1 te Groningen
Opgave: via de opgavenstrook of telefonisch 0528-233775
Esther Witte of per e-mail, ewitte@sportdrenthe.nl
(voor 15 oktober 2006)
Kosten: € 25,- inclusief cursus materiaal CD en dansbeschrijving.
Betaling: deelnemersbijdrage ad. € 25,00 voor 15 oktober 2006 over te maken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen
o.v.v. dans/60110/+ eigen naam.

55+ Jazz-dance, pilates en warming-ups

In aanvulling op de MBvO gymnastiek, GALM- en Scalalessen wordt er uit de serie Steps, Aerobics, Pilates weer een nieuw programma aangeboden. Meta Koerts heeft een nieuw programma nummer 4 samengesteld en wil dit graag aan een ieder overdragen. Het programma ziet er als volgt uit: Verschillende variatie vormen van warming-up's, Pilates met dansante bewegingsvormen, Total work-out, (conditioneel) afgewisseld met spierversterkende oefeningen met gebruik van materialen en Yoga booty ballet, een combinatie van ontspannende yoga en swingend bewegen.

Voor wie: kader met een 55+ en MBvO diploma
Docent: Meta Koerts
Datum en tijd: zaterdag 18 november 2006 van 10.00 – 15.00 uur
Plaats: De Componist Paganinilaan 15 te Assen.
Opgave: via de opgavenstrook of telefonisch 0528-233775
Esther Witte of per e-mail, ewitte@sportdrenthe.nl
(voor 15 oktober 2006)
Kosten: € 30,- inclusief materiaal
Betaling: deelnemersbijdrage ad. € 30,00 voor 15 oktober 2006 over te maken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. jazz/60110/+ eigen naam.

Basismodule spel/gymnastiek voor activiteitenbegeleiders

Na het succes van de twee cursussen 'recreatief zittend dansen' voor activiteitenbegeleiders hebben we besloten om de korte scholing "spel en gymnastiek" voor activiteitenbegeleiders op te zetten. Frouke Gerdes heeft een programma samengesteld en is bereid om dit in twee provincies te geven.

Uitdaging, ontwikkelen van vaardigheden, spanning, samendoen, plezier hebben, ervaringen van geluk en pech, van succes en verlies, improviseren, reageren, zijn acties en belevingsvormen die aan bewegingsspel gekoppeld kunnen worden. De activiteitenbegeleider is een vertrouwd persoon in huis onder wiens leiding bewoners tijdens bewegingsspelactiviteiten eigen mogelijkheden kunnen ontdekken en ontwikkelen.

Geleerd wordt welke vaardigheden nodig zijn om tot spelvorm te komen. Van doorslaggevend belang is steeds de spelbeleving van de deelnemers. Zij bepalen of een spel voor hen het juiste spel is!

Het Bewegingsspel heeft als extra dat:

- het voor veel ouderen een manier is om het eigen lichaam positief te ervaren;
- het vaak blijkt dat er fysiek veel meer mogelijk is dan werd gedacht;
- de sfeer in het huis erdoor kan veranderen.

Er wordt met stoelen geschoven, er komen ballen te voorschijn, er wordt gelachen, aangemoedigd en er valt iets te zien. De interesse van anderen kan daardoor gewekt worden. De activerende werking kan ook uitgaan naar bewoners die misschien zelf niet mee willen of kunnen doen. Toeschouwer zijn is soms een vorm van meespelen en meegenieten!

Voor wie: Activiteitenbegeleiders woon-zorgcentra met affiniteit voor bewegen
Docent: Frouke Gerdes
Plaats: Beilen (op de maandag) of Groningen (op de woensdag)
(*graag voorkeur doorgeven*)
Data: 2 of 4 oktober, 16 of 18 oktober, 30 oktober
of 1 november, 13 of 15 november
Tijd: 9.00 – 12.30 uur
Kosten: € 165,00 inclusief het cursusmateriaal
Opgave: via de opgavenstrook of telefonisch 0528-233775
Esther Witte of per e-mail, ewitte@sportdrenthe.nl
(*voor 1 september 2006*)
Betaling: deelnemersbijdrage ad. € 165,00 voor 1 oktober 2006 over te maken
op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen
o.v.v. AB/60110/+ eigen naam.

Sportief Wandelen met reuma

Gezien het feit dat er meerdere mensen binnen de Sportief Wandelgroepen een chronische aandoening en/of beperking hebben, willen we de docenten daarvoor een scholing aanbieden. Deze scholing gaat in op de mogelijkheden van mensen met reuma en wat dit betekent voor de lessen.

Voor wie: 55+ kader met certificaat Sportief Wandelen
Docent: Reuma Stichting
Datum en tijd: zaterdag 30 september 2006 van 9.30 – 15.30 uur
Plaats: Groningen, Reuma patiëntenvereniging soosgebouw,
Raubenhauptstraat en Stadspark.
Opgave: telefonisch 0598-323200 Sandra Soppe
s.soppe@huisvoordesport groningen.nl
(*voor 1 september 2006*)
Kosten: € 0,-



Bijscholingen Overijssel

Countryline, "Bewegen zonder moeite" en Social Dance.
Meer informatie kunt u krijgen bij Dick Bloemert, Sportraad Overijssel,
telefoonnummer: 038-4577777.

Bijscholingen Friesland

14 oktober bijscholing Friese docenten op het gebied van 50+ sport en spel,
in St. Nicolaasga. In Balans op 11 november in Drachten door Joke Winkler.
Meer informatie kunt u opvragen bij Sport fryslân, Anita Bakker
a.bakker@sportfryslan.nl of 058-2677928.

Bijscholing Stichting Volksdans Drenthe

- 7 oktober Hofdans door Dirk Stobbe en Hannelore Duynstee
13.00 – 17.00 uur, Assen
- 18 november Frans door Judith Dekker van Loenen 13.00 – 17.00 uur, Assen.
Meer informatie kunt u ontvangen bij Mevrouw L. Vereijken 0592-314344.

Opleidingen Hart in Beweging

Hart in Beweging verzorgt dit najaar verschillende opleidingen voor docenten die werken met mensen met hartproblemen. Deze opleidingen zijn: HIB-sportleider, HIB-zwemleider, Fitnessinstructie hartfalen, Fitnessstrainer hartpatiënten, Secundaire preventie hart- en vaatziekten. Meer weten? Kijk dan op www.hartinbeweging.nl en dan onder professionals en het kopje opleidingen.

Opgavenformulier: Ondergetekende,

Naam :

Adres:

PC en Woonplaats :

Telefoon:

E-mailadres :

geeft zich op voor de bijscholing:

- | | |
|---|--------------|
| <input type="checkbox"/> Voorlichting en Bewegen | 8 september |
| <input type="checkbox"/> Sportief Wandelen | 16 september |
| <input type="checkbox"/> Jazz, Pilates, warming-up | 18 november |
| <input type="checkbox"/> MBvO-volksdans | 25 november |
| <input type="checkbox"/> Sportief Wandelen en Reuma | 30 september |

Geeft zich op voor de opleiding/scholing:

- Basismodule Spel/gym voor activiteitenbegeleiding
- Senioren sportleider

Heeft interesse in het voorjaar van 2007 voor:

- Countryline dance nummer 10
-
-

Ruimte voor op- en aanmerkingen:

.....
.....

Handtekening :

*Dit formulier retourneren aan SportDrenthe, antwoordnummer 544, 7900 WB Hoogeveen
of mailen naar ewitte@sportdrenthe.nl*