

Over de drempel van 2009!

Op de drempel, over de drempel, drempelvrees.....? Waarom bestaan er anno 2008 – 2009 nog steeds drempels voor mensen om te gaan bewegen. Of is het zo dat mensen juist niet meer gaan bewegen omdat er zoveel aanbod is, of gewoon niet meer kunnen kiezen wat ze willen gaan doen in de wirwar van activiteiten? Of is het echt zo dat de mensen nog steeds in beweging gezet moeten worden terwijl ze het eigenlijk niet leuk vinden, er geen ervaring mee hebben, etc. Wat is de sleutel tot de oplossing. Of is er geen oplossing en moeten we dat met zijn allen maar gewoon accepteren dat er mensen zijn die niet willen bewegen. Zou een actief en vooral bewegingsvol leven kunnen worden bereikt als er korting wordt gegeven? Als u zoveel per dag beweegt dan ontvangt u bij de zorgverzekeraar zoveel procent korting? Of moeten huisartsen mensen doorverwijzen naar een bewegegroep? Bewegen op recept!

Daarnaast speelt nog steeds de vraag “hoe bereiken we de echte in-actieven?”, of moeten we gewoon zeggen: we stoppen met het stimuleren tot meer bewegen van de doelgroep in-actieve 50-plussers?



Fit Plus Roden de markt op het middenterrein

Een andere opvatting is dat het sport- en beweegaanbod op dit moment dusdanig divers is dat de mensen genoeg keuzes hebben en daarbij hoort het beeld dat iedereen van 55 jaar en ouder voldoende beweegt en prima zelf in staat is om een keuze te maken.

Wij denken dat er op dit moment erg veel en grote verschillen binnen de doelgroep 55+ zijn of zoals blijkt, in de afgelopen jaren zijn ontstaan. Het verschil ligt tussen beweeghaters en sportfanaten. Dit betekent nogal wat. Het werkveld wordt groter en complexer. Er komen meer senioren en al die senioren zullen actief moeten blijven of actief moeten worden om hun gezondheid goed te houden. De woonzorginstellingen zijn VOL, wie gaat er straks paps en mams van 70 – 80 of misschien wel 100 jaar verzorgen? Kunnen alle mensen zelfstandig blijven leven en wonen? Als mensen iemand verliezen of minder mobiel worden wat doet dat met deze mensen? Komen ze in een sociaal isolement? Vereenzamen ze? Komen vrienden, kinderen en kleinkinderen nog wel langs?

Er komen steeds meer vragen en de oplossingen zijn er nog niet. In onze ogen moet er heel hard gewerkt worden aan een breed scala van interventies en mogelijkheden om iedereen, op welke wijze dan ook, op een juiste en kwalitatief goede manier, te laten bewegen en daar gaan we voor in 2009!

Nummer 1
jaargang 7
januari 2009

Het 55+ bulletin is
een uitgave van
SportDrenthe.

Dit informatiebulletin is bedoeld voor organisaties, overheden, instellingen en verenigingen in de provincie Drenthe, die elk op hun eigen wijze een bijdrage kunnen leveren aan de beoefening van sport voor 50+-ers.

Oplage
500 exemplaren

Redactie
Esther Witte
Nynke Schouwenaars
Clary Craje
Patricia Schouwink

Foto's
SportDrenthe

Redactie-adres
Postbus 84
7900 AB Hoogeveen
Tel. 0528- 233 775
Fax 0528-233 779
e-post@sportdrenthe.nl
www.sportdrenthe.nl

Opmaak en druk
www.gerdinopmaak.nl
Beilen

Nieuws van SportDrenthe

SportDrenthe wenst iedereen een gezond, gelukkig en sportief 2009 toe!

Bereikbaarheid

Nynke Schouwenaars en Esther Witte zullen zich komend jaar ook weer gaan inzetten voor sport en bewegen voor senioren. Nynke is werkzaam van maandag t/m donderdag van 8.30 – 17.00 uur en Esther is werkzaam op maandag, dinsdag en donderdag van 8.30 – 17.00 uur. Mocht u vragen hebben dan kunt u ze stellen via nschouwenaars@sportdrenthe.nl of ewitte@sportdrenthe.nl. of bellen naar telefoonnummer 0528-233775.

40 Jaar SportDrenthe

Op vrijdag 7 november werd in Sportcentrum DeSmelt in Assen het 40-jarig bestaan van SportDrenthe gevierd. Meer dan 300 mensen hadden zich voor dit jubileumcongres aangemeld. Het ochtendprogramma bestond uit een gezamenlijke aftrap met Arnold van der Leyden. Er werd teruggekeken en vooruitgeblikt. Na de algemene aftrap konden diverse deelsymposia worden bijgewoond. Voor het deelsymposium 'Senioren' hadden zich 53 personen aangemeld. De middag werd geopend door Wim Schipper, docent en zelf sporter. Daniëlle Heidema van de provincie Drenthe heeft het sportbeleid van de provincie tegen het licht gehouden. Anneke Hiemstra van het NISB heeft een presentatie gehouden over netwerkaanpak, doorverwijzing en samenwerking, Nynke Schouwenaars van SportDrenthe presenteerde het programma Nordic Walking tegen valongelukken en als laatste presenteerde Eric Spiegelenberg van Nijha de fit+ toestellen van de toekomst. Wilt u meer weten over de dag of de presentaties ontvangen dan kunt u contact opnemen met Esther Witte.

Netwerkaanpak Aa en Hunze

In de gemeente Aa en Hunze is door de Netwerkaanpak een promotiecampagne opgezet voor de week van de chronisch zieken van 6 tot 17 november 2008. In deze week zijn verschillende activiteiten aangeboden aan de inwoners van en er is een enquête verstuurd naar de inwoners van 65 tot 75 jaar in de dorpen Gasselte, Gasselternijveen, Gasselternijveenschemond en Annen. Met deze enquête inventariseert de Netwerkaanpak het type beperking/aandoening die de inwoners hebben, doen zij daardoor wel of niet aan bewegingsactiviteiten, is er behoefte aan nieuwe activiteiten en welke activiteiten zijn dit? Een persoonlijk huisbezoek is hierbij het middel bij uitstek om mensen te motiveren om een passende activiteit te kiezen, hier samen naar te zoeken of deze te creëren. De huisgesprekken worden gevoerd door medewerkers van stichting welzijn Aa en Hunze. Er zijn 20 huisgesprekken aangevraagd en daarnaast hebben ruim 30 mensen aangegeven informatie te willen over de beweegactiviteiten. SportDrenthe zal samen met de gemeente, stichting welzijn Aa en Hunze en docenten een introductieaanbod opstellen met nieuwe activiteiten.

Gezondheid in Balans

SportDrenthe heeft in samenwerking met GGZ Drenthe een nieuw programma ontwikkeld. Hiermee denken wij mensen met licht tot mild depressieve klachten een goed programma aan te kunnen bieden met een integrale aanpak. Zowel psychische, sociale als fysieke componenten worden in het programma behandeld. Met dit programma willen we senioren met risico's en beperkingen in hun gezondheid, een cursus aanbieden zodat zich met eigen verworven inzichten meer grip op hun gezondheid krijgen. Tevens bieden we de cursisten de mogelijkheid om te komen tot een persoonlijk plan van aanpak en hun de weg te wijzen in de keten van zorgmogelijkheden voor senioren. Opzet is om senioren met beperkingen in gezondheid, handvatten te bieden om hierin een balans te vinden. Het programma bestaat uit negen bijeenkomsten. Elke bijeenkomst heeft een thema in relatie tot bewegen en gezondheid. Elke keer is er eerst een informatief gedeelte en groepsbijeenkomst waarin informatie gegeven wordt, vervolgens wordt er gezamenlijk gesport. In 2009 willen we vijf pilotprojecten uitvoeren. Inmiddels hebben we het project aangeboden aan drie gemeenten, maar hopen we dat ook andere gemeenten interesse tonen in de pilot.

Sportmonitor Drenthe 2008, senioren in Drenthe

De Provincie heeft SportDrenthe in 2008 opdracht gegeven om een beeld te schetsen van sport en bewegen in de provincie Drenthe. Er is door middel van een groot onderzoek een representatief beeld verkregen van de sportbeoefening door de Drent en het behalen van de beweegnormen (NNGB en de Fitnorm). Ook is de inactiviteit onderzocht en is de bekendheid van campagnes gemeten. In het onderzoek is een hoofdstuk opgenomen over de 55-plussers in Drenthe. In januari wordt het onderzoek officieel overhandigd aan de Provincie en worden de resultaten bekend gemaakt.



Buma/Sena

De Buma is de organisatie die de belangen behartigt van de muzikmakers of wel de muzikauteurs. Alle provinciale sportraden en de grote steden hebben al jaren een contract met de BUMA. De Stichtingen Welzijn en docenten van particuliere groepen en verenigingen, die niet bij een bond aangesloten zijn, betalen deze kosten al heel lang. De kosten per groep bedragen € 6,00 euro per jaar. Dit weegt niet op tegen de kosten die gemaakt worden als groepen dit zelfstandig willen afsluiten. Dan komen de kosten al snel op € 200,00 - € 300,00 per jaar per groep. De boetes die uitgedeeld worden lopen in de duizenden euro's. SportDrenthe is dan ook blij met het gezamenlijke contract. De laatste maanden worden we gebeld over groepen die via de Kamer van Koophandel een schrijven hebben ontvangen over Sena. Sena is een landelijke organisatie die de belangen behartigt van de artiesten en producenten. De provinciale sportraden en de grootstedelijke consultants zijn aan het uitzoeken wat Sena doet en wat voor een contract we met deze organisatie kunnen sluiten. De gesprekken lopen en zodra er meer bekend is laten we het een ieder weten. Welke adviezen we kunnen geven hangt af van de uitkomst van de gesprekken die op landelijk niveau gevoerd worden.

Platform MBvO-Drenthe

Op 15 december 2008 vond de laatste vergadering van het Platform MBvO-Drenthe plaats. Wil Vos heeft het MBvO in 2000 naar SportDrenthe gebracht. Omdat het beleidsveld ouderen/senioren bij SportDrenthe een vaste plaats heeft gekregen, is het platform van mening dat haar rol uitgespeeld is. Het platform is eertijds opgericht om het MBvO en 55+ sport en bewegen binnen de provincie te bewaken. Sinds het platform deze taken overgebracht heeft naar SportDrenthe, krijgen deze de aandacht.

Vereniging van docenten

De vereniging van docenten heeft een nieuwe naam: Sinds 30 mei 2008 is, statutair, Noordelijke Vereniging Docenten Sport en Bewegen voor Senioren, de vervangende naam van Vereniging van Docenten Meer Bewegen voor Ouderen in Drenthe, opgericht 10 september 1976. Het logo MBvO is vervangen door het onderstaande logo SBvS.



De jaarvergadering van de vereniging zal plaatsvinden op 17 april a.s. Wilt u meer informatie over de vereniging van docenten dan kunt u contact opnemen met Roelien Jans via e-mailadres: jans.kleinehout@home.nl of bellen naar 0592-370315.

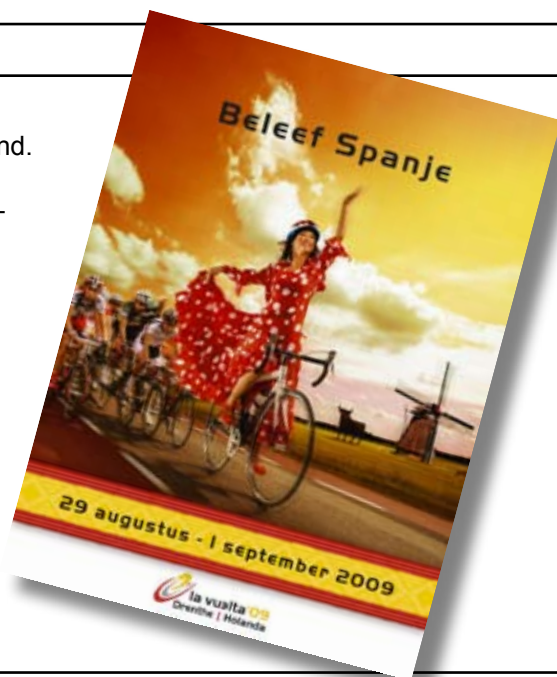
Gezond Gewicht

In Assen-Oost zal het project Gezond Gewicht 55+ aangeboden worden aan de senioren die deelnemen aan de fitheidstest op 24 januari. Er is in september een bijscholing geweest betreffende het voedingsonderdeel van Gezond Gewicht.

Wegens belangstelling voor het project binnen en buiten de provincie wordt er op 28 januari een nieuwe scholing georganiseerd. Meer informatie is te vinden bij de rubriek scholingen. Bent u als vereniging of organisatie geïnteresseerd in een voorlichting Voeding en Bewegen of een begeleidingsprogramma Voeding en Bewegen, dan kunt u informatie opvragen bij Nynke Schouwenaars. Dit kan per telefoon of e-mail, tel: 0528 233 775, e-mail: nschouwenaars@sportdrenthe.nl

Vuelta 2009

Van 28 augustus tot en met 1 september toert de Wielerkaravaan van de Spaanse Vuelta door Nederland. De start van de Vuelta vindt plaats op 29 augustus in ons Drentse Assen. Op 28 augustus vindt de ploegenpresentatie plaats en op zondag 30 augustus is er een etappe met de finish in Emmen. In de maanden voorafgaande aan deze Wielerronde zal heel Drenthe in het teken staan van het fietsen, ook voor de doelgroep senioren. Het idee dat de komende periode uitgewerkt moet worden is dat voorafgaand aan of tijdens de Drentse fietsvierdaagse op de verschillende startlocaties nieuwe fietsen en snufjes op fietsgebied gepresenteerd worden. Op dat moment kunnen mensen zich ook inschrijven om aan een fietsprogramma deel te nemen zodat ze een verantwoorde trainingsopbouw hebben om aan de fietsvierdaagse deel te kunnen nemen.



Provincie Zeeland organiseert Europese Senior Games

Start eens een sport- en beweegseizoen anders en ga met je groep(en) een week deelnemen aan de recreatieve beweegactiviteiten van de seniorgames in Zeeland!!!!

Provincie Zeeland organiseert Europese Senior Games. Van 7 tot en met 12 september 2009 worden de Senior Games in Europa georganiseerd. De Nederlandse provincie Zeeland is gastprovincie voor naar verwachting ruim 3500 atleten. In vrijwel alle gemeenten van de provincie Zeeland zullen de sportwedstrijden plaatsvinden. Sporters vanaf 50 jaar uit heel Europa, maar inmiddels ook deelname uit andere werelddelen, zullen in 22 takken van sport actief zijn. De atleten worden ingedeeld in leeftijdscategorieën van 5 jaar, in principe 50-54, 55-59, 60-64, etc. De Senior Games worden georganiseerd in nauwe samenwerking met de geselecteerde landelijke sportorganisaties met ondersteuning van NOC*NSF. De organisatie is in handen van de stichting Senior Games 2009, gevestigd te Middelburg. Naast deze wedstrijden heeft de stichting Senior Games een recreatief sportprogramma opgezet. Dus wilt u met uw deelnemers een week lang genieten van allerlei activiteiten neem dan een kijkje op www.seniorgames.nl.

Het streven is om met ingang van 1 januari 2009 het recreatieve sportprogramma compleet te hebben. De volgende sporten zijn in ieder geval geprogrammeerd: bowls, dansen, gymnastiek, hockey, koersbal, korfbal, toerfietsen en wandelsport.

Voor dit programma zal bij sommige sporten vooraf ingeschreven moeten worden. Bijvoorbeeld omdat er een toernooi gespeeld wordt of omdat een sport in de vorm van een cursus gegeven wordt. Maar er zijn ook programma's waarvoor men mogelijk niet vooraf hoeft in te schrijven en waaraan men spontaan kan deelnemen. We zijn hierover in overleg met verschillende sportbonden, nadere informatie hierover volgt nog, aldus de organisatie van de Seniorgames.

BreedtesportImpuls

Fit Plus Roden 2008 in de gemeente Noordenveld

In de maand oktober is er in het kader van Fit Plus Roden 2008 in Sporthal De Hullen een grote testdag geweest voor senioren uit Roden. In aanloop naar de testdag is er uitstekende promotie voor dit project gemaakt. In totaal hebben 520 mensen zich aangemeld, dit is een record aantal. Er zijn extra adviseurs en artsen geregeld. Twee klassen tweedejaars studenten sportgezondheid zijn testleider geweest, zij hebben vanuit hun opleiding deze als stage meegelopen.

Uiteindelijk is de dag, door de inzet van alle medewerkers, zeer succesvol verlopen. Er zijn 438 mensen getest. De werkgroepleden bestaande uit Fitnesscentrum Roden, Palestra Wellnesscentre, tennisvereniging REO, stichting WIN, SportDrenthe en de gemeente Noordenveld hebben een grote informatiemarkt ingericht.

Ruim 220 deelnemers hebben voor het aanbod van tien kennismakingslessen gekozen. Er was veel keuze, onder andere verschillende lessen bij twee fitnesscentra, waaronder aquafitness, fitness in een groep of individuele begeleiding. Tevens is er badminton, gymnastiek en tennis aangeboden. Ook heeft stichting WIN zijn activiteiten opengesteld als kennismakingslessen.

Zelfs na afloop van de testdag zijn er nieuwe deelnemers bij de aanbieders gekomen voor de kennismakingslessen.



drukke testdag Roden

Voor de gemeente Noordenveld breekt het laatste jaar van de BSI-periode aan. De gemeente en SportDrenthe zijn nu aan het kijken hoeveel activiteiten er uitgevoerd zijn en wat er in het laatste jaar nog gebeuren moet.

Tynaarlo

Sport- en bewegedag

Op 23 oktober is er een sport- en bewegedag georganiseerd voor alle mensen die in het verleden aan een test van GALM/SCALA hebben deelgenomen. Via adresgegevens van de gemeente en de TRIAS bewegegroepen zijn mensen benaderd om mee te doen met de eindtest. Daarnaast zijn er allerlei activiteiten georganiseerd, in en om sporthal De Kamp in Vries. De kennismakingsles van badmintonvereniging BAKT uit Vries is goed bezocht. De opkomst voor de eindtest viel wat tegen, de meeste deelnemers zijn 's ochtends geweest. Naast badminton kon er meegedaan worden met T'ai chi, Sportief Wandelen, Nordic Walking, bewegen op muziek en sport en spel in de zaal.

De gemeente Tynaarlo heeft een tweede versie van de Fitwijzer uitgebracht, Fitwijzer seizoen 2008-2009. Dit boekje is aan elke deelnemer meegegeven en ligt onder andere bij huisartsen, fysiotherapeuten en de bibliotheek. Ook is de Fitwijzer op www.sportdrenthe.nl te vinden.



De BSI van de gemeente Tynaarlo is voorbij. De gemeente heeft SportDrenthe gevraagd een plan voor 3 jaar voor senioren te schrijven. SportDrenthe heeft de vraag opgepakt en een voorzet gemaakt. SportDrenthe en de gemeente zijn in overleg over welke activiteiten er in de 3 jaar passen en hoe de verdere invulling dan vorm gaat krijgen.

Assen

Assen-Oost, Fit & Gezond

Assen-Oost, Fit & Gezond is een groot project voor de wijk Assen-Oost. In 2009 staan er allerlei activiteiten op het programma. Voor de senioren begint het jaar met een fitheidstest op zaterdag 24 januari in Sporthal de Spreng. Inmiddels zijn er al flink wat aanmeldingen binnen. Op 24 januari is er tevens een test voor volwassenen en een grote sportmarkt. Cordaad, HVA, Sportclub Bartje, Valkenstijn Paramedics en stichting Welzo zijn verenigingen/organisaties die zeker vertegenwoordigd zijn. De gemeente Assen brengt speciaal voor de wijk Assen-Oost een fitwijzer uit waarin al het beweegaanbod in de wijk - voor jong en oud- gebundeld is.

Borger-Odoorn

Op donderdag 6 november is de Breedtesport Impuls periode van de gemeente Borger-Odoorn definitief afgesloten. Dit gebeurde door een informele bijeenkomst die de gemeente voor de leden van de verschillende werkgroepen had georganiseerd. In 6 jaar Breedtesport is er veel gebeurd en uiteindelijk heeft het geleid tot het samenstellen van een sportnota. De gemeente is hier nu mee bezig. De wethouder bedankte een ieder en voor de aanwezigen was er een attentie en het uitgewerkte boek van de breedtesport. Als de sportnota gereed is zal de gemeente keuzes gaan maken welke activiteiten zullen worden uitgevoerd en welke niet. Vanuit de Breedtesportimpuls is er wel vervolg gegeven aan de BOS-impuls. Dit is een landelijke stimuleringsubsidie voor Buurt, Onderwijs en Sport en geldt voor iedereen van 4-19 jaar.

De Wolden

Vorig jaar is er in de gemeente de Wolden een fitwijzer uitgebracht. Het 55+-aanbod is geïnventariseerd en door de gemeente De Wolden in een leuk boekje uitgebracht. Tevens is er in het najaar in Zuidwolde de cursus 'Als botten en spieren protesteren' aangeboden. In totaal hebben 10 deelnemers de cursus gevolgd. Dit jaar organiseert de gemeente een sport- en bewegedag.

Gemeentelijke projecten

Hoogeveen

De gemeente Hoogeveen bekijkt op dit moment wat ze met het NASB willen. Het NASB is een Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, bedoelt om in achterstandswijken extra op sport en bewegen in te zetten. Hiervoor is een lijst gemaakt met interventies. Bij de gemeente wordt nu eerst een eigen nulmeting gedaan om te zien, waar de ondersteuning het hardste nodig is. De bedoeling is dat in de loop van 2009 de plannen duidelijker worden om tot uitvoering over te kunnen gaan.

Emmen

In het kader van het NASB zal er een nulmeting worden gehouden onder de inwoners van Emmen betreffende hun sport- en beweeggedrag. Deze cijfers zijn direct te vergelijken met de provinciale cijfers uit 2008. De groep 65-plussers wordt hierin apart meegenomen, omdat deze groep een speerpunt vormt bij de NASB doelstellingen. Voorjaar 2009 worden de resultaten verwacht.

Coevorden

De gemeente Coevorden heeft haar sportnota klaar. Deze is goedgekeurd en de gemeente is nu aan het bouwen aan de nieuwe structuur die nodig is om de sportnota tot uitvoering te brengen. In eerste instantie is aan SportDrenthe gevraagd het GALM-project af te rekenen en in 2010 opnieuw sport en bewegen voor senioren op de agenda te zetten.

KNGU-Drenthe

Gran Canaria kleurt oranje

Tijdens het Golden Age Gym Festival dat van 16 tot 23 november 2008 op Gran Canaria heeft plaatsgevonden, is er een ware oranjegolf over het eiland gerold. Het Golden Age Festival is een festival voor senioren vanaf 55 jaar, waarop een breed scala aan bewegings en recreatievormen voor deze doelgroep wordt aangeboden. Uit heel Europa hebben meer dan 2000 senioren deelgenomen aan het festival. De Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie en de ANBO organiseerden deze actieve reis. Met 170 deelnemers liet Nederland zich van zijn goede kant zien. De oudste deelnemer uit Nederland was 82 jaar. Met veel enthousiasme is er voor de demonstratie en de galavoorstelling geoefend. Tijdens het verblijf zijn deze oefeningen dan ook regelmatig vertoond. Daarnaast hebben de deelnemers op verschillende plekken deelgenomen aan de workshops. Telkens was de kleur oranje ergens terug te vinden. 11 leden van de gymnastiekvereniging G.T.V. uit Emmen zijn mee geweest.



deelnemers Gran Canaria van GTV-Emmen

De Nederlandse kleuren lieten zich gedurende de Golden Age vaak en veelvuldig zien.
www.goldenage2008.com

“Masters Noord in beweging” op zaterdag 28 maart 2009

Op zaterdag 28 maart 2009 wordt voor de 50-plussers in Noord Nederland weer hét sport- en beweevenement van het jaar georganiseerd! Zorg dat u er ook bij bent en noteer deze datum vast in uw agenda. Deze happening zal plaatsvinden in sportcentrum De Hullen in Roden, en is een vervolg op Megasportfit Noord. Op deze dag zullen er wederom vele sport- en beweegactiviteiten aangeboden worden.

Uniek voor leiding en deelnemers

Het evenement zal dit jaar een andere opzet hebben. Uiteraard blijft voorop staan dat deze dag is bedoeld als sportief uitje voor alle 50-plussers. Samen met uw groep of gewoon lekker individueel een dag lang ‘smullen’ van velerlei sport- en beweegvormen. Als extra activiteit tijdens het seizoen of als stimulerend tussendoortje. Maar ook de leiding kan dit jaar volop aan zijn trekken komen, want we bieden naast het beweegaanbod ook een bijscholing aan die recht geeft op punten voor de licentieverlenging. Extra aantrekkelijk, want u kunt daarna zelf met de aangereikte stof binnen uw groep aan de slag gaan.

Sportaanbod

Er wordt op dit moment hard gewerkt om het programma definitief rond te krijgen voor de “Masters Noord in Beweging” met een verscheidenheid aan sport- en beweegactiviteiten. Er wordt getracht om onder andere de volgende workshops te kunnen gaan verzorgen: pilates, mountainbiken, fitnesscircuit, zomerfit en GPS-lopen! Uiteraard worden deze activiteiten aangeboden onder deskundige begeleiding. Lesgevers hebben de mogelijkheid om de bijscholing pilates te volgen die recht geeft op licentiepunten. Over de doelstelling, de inhoud van de bijscholing en de naam van de docent volgt nog een nadere informatie. Hiervoor moet apart worden ingeschreven.



Tussen de middag is er uiteraard tijd om wat te ontspannen, en wordt er voor alle deelnemers een lunch verzorgd in het horecadeel van het sportcentrum.

Kosten voor deelname

KNGU-leden 17,50 euro per persoon (inclusief lunch).

Niet KNGU-leden 25,00 euro per persoon. (inclusief lunch).

De bijscholing van de docenten moet apart worden betaald. Informatie hierover kunt u t.z.t. vinden op www.noord.kngu.nl onder het kopje 'masters'.

Geïnteresseerd?

Alle informatie zal t.z.t. in ieder geval naar alle KNGU-verenigingen gemaïld worden en zal op de site www.noord.kngu.nl worden geplaatst.

Wilt u er zeker van zijn dat u tijdig alle informatie krijgt, geef dan alvast uw naam, adresgegevens en e-mailadres door aan Dirk Otten, Otten@kngu.nl, of bel 06-23607347. Hij zal er voor zorgen dat u tijdig over de juiste informatie beschikt. Ook met vragen kunt u bij hem terecht.

Opleidingen

Seniorenportopleiding

De Seniorenportopleiding gaat in september 2009 weer van start op het CIOS in Heerenveen. Deze cursus wordt gegeven op de donderdagmiddag.

Doelen van de opleidingen zijn

- 1 De doelstelling van de cursus is mensen op te leiden om op verantwoorde manier aan senioren van 50+ , 65+ en/of 75+ les te geven in diverse vormen van bewegen.
- 2 De doelstelling van seniorenport is om ouderen zo lang en zo optimaal mogelijk zelfstandig te laten functioneren in lichamelijk, geestelijk en sociaal opzicht.

De cursuskosten bedragen voor een heel jaar € 650,00 (inclusief € 90,00 materiaalkosten).

Tijdens de cursus wordt er 60 uur stage gelopen op twee verschillende plaatsen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lysbet Heeres, 0594-580400 / 06-52639268 of Caroline Swarts, 0513-529995 / 06-44580311

Opleiding Dans

Van de VML ontvingen we de volgende mededeling:

Het ligt in de bedoeling om in september 2009 een opleiding voor dansen met ouderen te starten.

De cursus die anderhalf jaar zal duren zal in Utrecht worden gehouden.

En bestaat uit o.a.: dansinstructie, dansvaardigheid, methodiek, didactiek en EHBO.

Bent u geïnteresseerd neem dan contact op met: Volksdanscarrousel, Ina van Gorp,

Kerstroosstraat 10d, 3053 EB Rotterdam, info@volksdanscarrousel.nl, tel. 010 4185584.

Bijscholingen

In Balans

Veel senioren hebben angst om te vallen. Met de bijscholing 'In Balans' heb je als MBvO docent of fysiotherapeut praktische handvatten en oefeningen om binnen je eigen lessen en praktijk deelnemers te laten ervaren wat balans is en de kans op valongelukken te verkleinen. In de nota van de GGD-Drenthe staat dat Valpreventie een van de onderdelen is waar gemeenten meer aandacht aan moeten schenken. SportDrenthe zal de gemeenten een aanbod doen dat ze voor cursussen 'In balans' kunnen intekenen. Hiervoor vragen wij ook de docenten, om cursussen van 4 bijeenkomsten te kunnen en willen geven. De cursus is dan ook voor beide doeleinden geschikt. Helma de Jong, fysiotherapeute en MBvO docent, hebben we dan ook bereid gevonden deze bijscholing te verzorgen.

Voor wie 55+ kader of fysiotherapeuten

Docent Helma de Jong

Datum en tijd 4 april 2009 van 10.00 – 15.00 uur

Plaats	MaasStee van Welzo Assen, Maasstraat 25, Assen, 0592-341600
Opgave	door aanmelding via opgavenstrook, per telefoon 0528-233775 Esther Witte of per e-mail, ewitte@sportdrenthe.nl voor 1 maart 2009
Kosten	€ 30,- incl. cursusmateriaal
Betaling	Deelnemersbijdrage ad. € 30,00 voor 1 maart 2009 over te maken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. inbalans/80108/+ eigen naam.

Leefstijlsholing 'Voeding en Bewegen'

Het is bekend dat de beste methode om af te vallen, of gewicht te behouden een combinatie is van beweging én gezonde voeding. Steeds meer wordt deze combinatie in projecten tot uitvoering gebracht. Vaak in samenwerking met diëtisten van thuiszorg-organisaties. Deze samenwerking blijft ook in de toekomst.

In deze leefstijlsholing staat gedragsverandering en –behoud centraal: hoe vindt bewustwording plaats van eigen voeding- en beweeggedrag. Door de scholing is men in staat om via 'motivational interviewing' en met behulp van stadia van gedragsverandering de deelnemer te begeleiden om zelf doelen te stellen en actief keuzes te maken tussen gezonde en minder gezonde leefstijlactiviteiten en voeding, om zo tot behoud van de nieuwe leefstijl te komen.

Inhoud van de scholing

- Begeleiden bij verschillende fasen van gedrag (passief, actief, terugval)
- basisvoeding, voeding van ouderen
- vertaling begeleiding; motivatie en doelen, d.m.v. rollenspel fasen van gedragsverandering oefenen

Voor wie	MBvO gymnastiek, GALM en 55+ kader, KNGU Affiniteit met coachende lesstijl; reflecterend luisteren en handelen
Docente (s)	Nynke Schouwenaars en Leoni Pleiter
Datum en tijd	zaterdag 28 februari van 10.00 tot 16.00 uur
Plaats	Bewegingscentrum Drachten, Sportlaan 2 te Drachten
Opgave	door aanmelding via opgavestrook of per e-mail, nschouwenaars@sportdrenthe.nl voor 14 februari
Kosten	€ 25,- (incl. cursusmateriaal)
Betaling	deelnemersbijdrage ad. € 25,- voor 14 februari over te maken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. leefstijlsholing/90112/+ eigen naam

Countryline

Joke van Wees is weer bereid gevonden een bijscholing te geven. Het gaat om deel 14. Het is een gevarieerd programma voor zowel beginners als gevorderde dansers, met een wals en een partnerdans ertussen.

Voor wie	55+ kader met danservaring
Docent	Joke van Wees
Plaats	Zalencentrum Hingstman, Hoofdstraat 18, 9491 AE Zeijen, 0592-291236
Datum en tijd	zaterdag 18 april 2009 van 10.00 – 16.00 uur
Kosten	€ 30,- voor de cursus, inclusief lunch € 7,- voor de cd (facultatief en te betalen aan Joke) € 11,- voor de dvd (facultatief en te betalen aan Joke)
Opgave	Door aanmelding via de aanmeldingskaart of per mail (l.hofstra@huisvoordesport groningen.nl) vóór 15 maart 2009. T.z.t. ontvangt u een bevestiging en verdere informatie.
Betaling	Deelnemersbijdrage ad € 30,- vóór 15 maart 2009 over te maken op rekening 65.00.59.247 t.n.v. Sport Drenthe te Hoogeveen o.v.v. country/80108/+ eigen naam.

Sportblessures

Op veler verzoek organiseren we een cursus Sportblessures (voorheen Eerste Hulp bij Sport Ongevallen) voor lesgevers aan 55+ groepen.

In de cursus Sportblessures wordt aandacht besteed aan de belasting en belastbaarheid van de sporter/beweger. De deelnemers leren een blessure te beoordelen en eerste hulp bij sportongevallen toe te passen. Ook wordt ingegaan op de nazorg die eventueel verleend moet worden aan de sporter. Een gekwalificeerd fysiotherapeut zal in theorie en praktijk uitleg geven over hoe er gehandeld moet worden bij een ongeval. Hij richt zich hierbij specifiek op veel voorkomende ongevallen bij senioren.

Docent Bert van den Berg

Plaats Huis voor de Sport Groningen
Laan van de Sport 6, 9603 TG Hoogezand, 0598-323200

Datum en tijd Dinsdag 10 februari 2009 van 19.00 tot uiterlijk 22.00 uur

Kosten € 7,50

Opgave Door aanmelding via de aanmeldingskaart of per mail
(l.hofstra@huisvoordesport groningen.nl) vóór 20 januari 2009.
T.z.t. ontvangt u een bevestiging en verdere informatie.

Betaling: Deelnemersbijdrage ad € 7,50 vóór 1 februari 2009 over te maken op rekening
1129558 t.n.v. Stichting Huis voor de Sport Groningen o.v.v. naam en woonplaats
+ cursus EHBSO 10-02-2009.

Bijscholing Friesland

Op 14 maart 2009 is de bijscholing van de BDSF van 9.00 – 12.00 uur, kosten € 10,00.

Het onderwerp deze keer zal Ontspannen Bewegen zijn.

Meer informatie bij Anita Bakker 058-2677928 of a.bakker@sportfryslan.nl.

Activiteiten Stichting Volksdans Drenthe

21 maart 2009 Voorjaarsbal, 7 februari MIX 9 door Sibylle Helmer, 28 maart dansleidersoverleg.
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Loek Vereijken. Email: loekvereijken@home.nl
of telefoonnummer 0592-314344.



Opgavenformulier

Ondergetekende,

Naam :

Adres :

PC en Woonplaats :

Telefoon :

E-mailadres :

geeft zich op voor de bijscholing:

0 In Balans

0 Leefstijl Voeding en Bewegen

0 Countryline

0 ja ik bestel de CD

0 ja ik bestel de DVD

0 Sportblessures

Heeft belangstelling voor:

.....

Heeft behoefte in het najaar van 2009 voor een bijscholing over:

0

0

0

Ruimte voor op- en aanmerkingen:

.....

.....

.....

Datum:..... Handtekening:.....

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

Projectcode: 80105