

# Nieuwsbrief Sport & Bewegen

Maart 2009

Jaargang 9

Nummer 1

## In deze nieuwsbrief onder meer:

- Verenigingsondersteuning
- Bewegen en sport in en om de school
- Doelgroepen
- Zwemcentrum De Welle
- BOS (Buurt-Onderwijs-Sport) project
- Activiteitenkalender



## VOORSTELLEN NIEUWE MEDEWERKERS SPORT & BEWEGEN.

### Afdelingshoofd Sport & Bewegen, Mireille Bardis

Na afgeronde opleidingen aan het CIOS en de ALO en verschillende banen in de sportbranche, ben ik, Mireille Bardis, in december 2007 begonnen als zweminstructrice bij Zwemcentrum De Welle. In deze functie heb ik voornamelijk de ABC-zwemlessen verzorgd, en gaf ik in de avonduren ook de lessen Aquafysic en volwassen-zwemmen. Per 1 januari 2009 ben ik afdelingshoofd Sport & Bewegen. Vanuit deze positie geef ik operationele aansturing aan Zwemcentrum De Welle en de breedtesportactiviteiten. Een leuke uitdaging waar ik veel mogelijkheden in zie. Ik zet mij ervoor in het Sportbedrijf Smallingerland te laten groeien. Tot ziens op één van onze locaties.



Op de foto:  
Links; Rolien Benedictus  
Rechts: Mireille Bardis

### Consulent Sport & Bewegen, Rolien Benedictus

Sinds januari 2009 ben ik één van de nieuwe gezichten bij Sportbedrijf Smallingerland. Ik ben Rolien Benedictus en richt mij op de gebieden "verenigingsondersteuning" en "bewegen en sport in en om de school". Door het leggen van verbindingen en samenwerkingsverbanden ga ik een bijdrage leveren aan de sportstimulering in de gemeente Smallingerland. Ik ben afkomstig uit de gemeente Opsterland, waar ik ook actief ben als korfballer bij VKC. Daarnaast zijn zwemmen en fietsen ook veel door mij beoefenende activiteiten, oftewel: sportiviteit staat hoog in het vaandel.

Ik kijk uit naar een prettige samenwerking met de sportverenigingen en basisscholen voor de komende periode en hoop een ieder snel eens te ontmoeten.

## VOOR VERENIGINGEN

### AED (Automatische Externe Defibrillator)

Iedereen in Nederland kan en mag een AED gebruiken. Zelfs zonder cursus. Maar omdat het belangrijk is om in de eerste 6 minuten bij een hartstilstand zo goed en zo snel mogelijk te werk te gaan, is het natuurlijk beter als je al eens hebt leren werken met een AED. Als je onverwachts in zo'n situatie terechtkomt, weet je wat je moet doen. Een korte cursus van een paar uur is al voldoende. ([www.6minuten.nl](http://www.6minuten.nl))

Op verschillende sportcomplexen in Smallingerland is wel een AED aanwezig, maar weet niet iedereen van de sportvereniging hoe deze gebruikt dient te worden. Sportverenigingen kunnen **vóór 20 april** hun interesse kenbaar maken bij Rolien Benedictus indien zij een cursus AED willen volgen.

#### Meer info of vragen:

Bel of mail naar Rolien Benedictus

### Opblaasbare attracties

Vanaf oktober beschikt het Sportbedrijf over een aantal opblaasbare attracties, te weten een 17 meter lange stormbaan, een springkussen en een pannaveld met 3 speelveldjes.

De attracties worden al bij diverse activiteiten ingezet, zo ook op zaterdag 7 februari jl. in het centrum van Drachten bij het carillon. Foto's van deze activiteit kunt u bekijken op de website van het Sportbedrijf ([www.sportbedrijf-drachten.nl](http://www.sportbedrijf-drachten.nl)).



Naast het inzetten van de attracties voor eigen gebruik zijn ze binnenkort ook beschikbaar voor scholen en verenigingen uit de gemeente. Begin april kunt u een mailing van het Sportbedrijf verwachten.

#### Meer info:

Bel of mail naar Miranda Mud

## VOOR SCHOLEN

### Tennis;

Om meer kinderen bij de tennisvereniging te gaan betrekken, heeft TC Beampipers in samenwerking met het Sportbedrijf bij een aantal scholen kennismakingslessen tennis aangeboden. In de weken 9, 10 en 11 hebben de kinderen van de groepen 3 t/m 6 tijdens de bewegingslessen tennisles gehad. De lessen zijn gegeven door een tennisleraar of één van de studenten van het Beweegteam. Om de kinderen ook bij de vereniging te krijgen wordt voor de geïnteresseerde kinderen een kennismakingscursus van 8 lessen aangeboden op de locatie aan de Sportlaan.



Ook DLTC geeft op een school een aantal kennismakingslessen en biedt een vervolg aan bij de club in de maand april. Op scholen in de omgeving van het tennispark de Folgeren is inmiddels de promotieactie gestart.

### Badminton;

Alle basisscholen in de gemeente hebben een uitnodiging gehad om met de groepen 5 t/m 8 deel te nemen aan de kennismakingslessen badminton tijdens de bewegingslessen. Per school verzorgden de trainers van BCDrachten 2 lessen, zodat vele facetten van de sport badminton aan de orde kwamen. 10 scholen hebben van dit unieke aanbod gebruik gemaakt.



### Lekker Fit!

Lekker Fit, het project waarin alle leerlingen met behulp van een beknopte lesmethode leren over een gezonde leefstijl. Het project koppelt nl. voeding en bewegen en leert welke gezonde keuzes gemaakt kunnen worden ter bevordering van de gezondheid.

Het 2<sup>e</sup> blok, met als thema "Voeding" is inmiddels afgerond op de Parel. 2 t/m 6 maart is met alle kinderen besproken of ze een gezonde pauzehap mee hadden en informatie meegegeven over gezonde traktaties. De bewegingslessen, gegeven door studenten van het HIS, hadden het thema voeding. Op 10 maart zijn de ouders tijdens een ouderavond geïnformeerd over Voeding en Bewegen. Dit was niet alleen luisteren maar ook doen. Een beweeglijke avond met een kleine 70 deelnemers.



Foto: Ook bij de onderbouw werd gevraagd naar de pauze hapjes.

### Meer info:

*Bel of mail naar Rolien Benedictus*

## VOORTGEZET ONDERWIJS

### Dubbel Actief

Op dinsdag 3 maart is op OSG Singelland VHS het sportieve project 'VMBO Dubbel Actief' van start gegaan. Het project, dat in samenwerking met de NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen) en Sportbedrijf Smallerland tot stand is gekomen, stimuleert jongeren om 2 x 30 minuten per dag te bewegen. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 jongeren ongezond leeft en te weinig beweegt. Daarom biedt de school met dit project extra sport- en beweegactiviteiten aan om deze leerlingen een extra stimulans te geven.

Tijdens de openingsdag op 3 maart konden alle leerlingen uit het eerste leerjaar deelnemen aan diverse sporten zoals streetdefence, streetdance/hiphop en voetbal. Als vervolg op deze openingsdag worden gedurende dit schooljaar een aantal extra activiteiten aangeboden zoals eenmaal per week sporten in het kader van 'naschoolse activiteiten'. Deze sporten worden gegeven door verenigingen uit de buurt, zodat leerlingen een vervolg kunnen geven aan de sporten die ze hebben beoefend. De leerlingen met weinig intrinsieke motivatie worden door de docenten in één op één gesprekken geënthousiasmeerd om deelnemen.



## DOELGROEPEN

### Sportief Actief 25 – 55 jaar

Het project, Sportief Actief 25- 55 jaar is gestart bij Trainingsinstituut de Sportlaan. Een zevental deelnemers hebben een intakegesprek en fitheidstest ondergaan en krijgen de komende 3 maanden 2 keer in de week, onder begeleiding, een bewegingsprogramma aangeboden. Na deze 3 maanden wordt 1x per week in het Trainingsinstituut getraind en vervolgens gesport bij een aantal andere sportaanbieders. Op deze manier maken de deelnemers kennis met andere sporten, die ze na het volgen van het programma kunnen gaan doen. De mogelijkheid om een programma bij het Trainingsinstituut te blijven volgen is echter ook aanwezig.



### Meer info of aanmelden:

*Bel of mail naar Sandra Bos*

## ZWEMCENTRUM DE WELLE

Met een 50meter bad en subtropisch zwemparadijs is Zwemcentrum De Welle al jaren een begrip in Drachten. Sportbedrijf Smallingerland biedt op deze accommodatie een diversiteit aan producten aan. Om een hogere kwaliteit aan te kunnen bieden en ons aanbod te verbreden zullen in de komende periode vernieuwingen doorgevoerd worden. Daarnaast worden in Zwemcentrum De Welle steeds vaker activiteiten georganiseerd.

Facilitair wordt in de zomervakantie groot onderhoud verricht, hierbij wordt onder andere een nieuwe brug in het 50meter bad geplaatst. Het Zwemcentrum zal dan enige tijd gesloten zijn. Om de ontwikkelingen te volgen kunt u onze website in de gaten houden.

### Meer info:

Bel of mail naar Mireille Bardis



## Training Regionale Ambulance Voorziening

Op 9 maart verzorgde RAV, Regionale Ambulance Voorziening Fryslân, in Zwemcentrum De Welle een praktijktraining. Op deze dag zijn verschillende ambulanceteams getraind in kinderreanimatie. Oefenen in een "echte" praktijksetting. Elk uur kwam bij de deelnemende cursisten een melding binnen van een ongeval in het zwembad. Hierbij werd vermeld dat het om een oefening gaat. Bij aankomst op locatie gingen de ambulanceteams te werk zoals dat ook in de realiteit gebeurt. EHBO-ers en andere omstanders mochten assisteren in deze training. De dagelijkse activiteiten in Zwemcentrum De Welle gingen gewoon door. Bij deze training zijn twee docenten van de RAV Fryslân aanwezig geweest. Na het afronden van de oefening werd aan elk ambulanceteam feedback gegeven.

### Meer info:

Bel of mail naar Mireille Bardis



Foto: G.P. Maassen vd Brink

## BOS – PROJECT (BUURT – ONDERWIJS – SPORT)

### Sport en Spel NoordOost verplaatst

In de wijk NoordOost werden de sport- en spelactiviteiten voor de kinderen van 6 – 12 jaar al een geruime tijd aangeboden op de donderdagmiddag. Bij navraag is gebleken dat de donderdagmiddag niet de sportmiddag bij uitstek was. Hierdoor is besloten de activiteiten te verplaatsen naar de woensdagmiddagen vanaf 13.00 uur.

In de wijken de Swetten, de Trisken en de Venen blijven de tijden hetzelfde. Het project slaat goed aan. Steeds meer jeugd doet met veel plezier mee aan de sportactiviteiten. Populaire activiteiten zijn o.a. de éénwielers en voetbal.

### Sport en Spel in de dorpen

De mobiele sportbus reist 1x in de twee weken af voor sport en spel op de diverse schoolpleinen in de dorpen. Na een wissel van schoolplein moest de jeugd even de weg vinden naar Sport & Spel. Inmiddels draaien de activiteiten weer op volle toeren. Iedereen is welkom om mee te doen en deelname is gratis.



### WhoZnext

In de vorige nieuwsbrief is gemeld dat gestart is met WhoZnext teams op CSG Liudger. In de maand januari zijn door deze teams enkele activiteiten georganiseerd in verschillende wijken.

In de wijken de Trisken en Noordoost werd de stormbaan ingezet. Deze attractie had een grote aantrekkingskracht. Naast deze attractie was de jeugd intensief bezig met pannavoetbal, uni-hockey en streetdance.

In de Venen is inmiddels de tweede activiteit georganiseerd. Ondanks het koude en af en toe regenachtige weer waren 35 kinderen aanwezig.

### Meer info:

Bel of mail naar Miranda Mud  
of naar Koen van den Brink



## ACTIVITEITENKALENDER 2009

Datum	Activiteit	Locatie
18 maart	WhoZnext in de Trisken	Speelveld De Jister
20 maart	WhoZnext in de Folgeren; Dansclinic en -wedstrijd	Wijkcentrum de Waring
25 maart	WhoZnext in NoordOost	Oranjeterrein
28 maart	Circulatie volleybaltoernooi basisscholen	Sportcentrum
8 april	Voorrondes schoolvoetbaltoernooi	Diverse velden Drachten
11 – 12 april	Internationaal Badminton toernooi	Sportcentrum en de Drait
12 – 13 april	Paaswateractiviteiten	Zwemcentrum De Welle
15 april	4 – 4 schoolvoetbaltoernooi	Diverse sportvelden gemeente
22 april	Finale schoolvoetbaltoernooi	Sportpark de Fennen
25 april t/m 5 mei	Diverse waterspelen	Zwemcentrum De Welle
25 april t/m 5 mei	Sport- en spelinstuiven in buurten en wijken	divers
2 mei	Discozwemmen	Zwemcentrum De Welle
9 mei	Skate-instuif	Skatepark Slingepark
10 mei	Moederdag in De Welle	Zwemcentrum De Welle
13 mei	Schoolatletiektoernooi	Atletiekbaan

### BOS sport- en spelaanbod

Vanaf 15.45 uur, indien anders vermeld

#### Oneven Week

Ma	Boornbergum	Boornbergum
Di	Drachtstercompagnie	Drachtstercompagnie
Woe	de Veenhoop, vanaf 15.00 uur	de Veenhoop
Do	Rottevalle	Rottevalle
Vrij	Opeinde	Opeinde

#### Even Week

Ma	Nijega,	Nijega,
Di	Oudega,	Oudega,
Woe	de Tike, vanaf 15.00 uur	de Tike,
Do	Houtigehage	Houtigehage

#### Alle weken

Ma	de Trisken	de Trisken
Di	de Venen	de Venen
Woe	de Swetten, vanaf 13.00 uur	de Swetten
Woe	Noord-Oost, vanaf 13.00 uur	Noord-Oost

### Bereikbaarheid afdeling Sport & Bewegen;

Maandag t/m vrijdag; 08.00 – 17.00 uur; Kantoor; 0512-583666, doorkiesnummer 2

<b>Hennie Rorije;</b>	Administratief Medewerker	<a href="mailto:h.rorije@sportbedrijf-drachten.nl">h.rorije@sportbedrijf-drachten.nl</a>	
<b>Miranda Mud;</b>	Buurtsportmedewerker	<a href="mailto:m.mud@sportbedrijf-drachten.nl">m.mud@sportbedrijf-drachten.nl</a>	Tel: 06-12343696
<b>Koen v.d. Brink;</b>	Buurtsportmedewerker	<a href="mailto:k.vdbrink@sportbedrijf-drachten.nl">k.vdbrink@sportbedrijf-drachten.nl</a>	Tel: 06-83164341
<b>Rolien Benedictus;</b>	Consulent Sport & Bewegen	<a href="mailto:r.benedictus@sportbedrijf-drachten.nl">r.benedictus@sportbedrijf-drachten.nl</a>	Tel: 06-83164340
<b>Sandra Bos;</b>	Consulent Sport & Bewegen	<a href="mailto:s.bos@sportbedrijf-drachten.nl">s.bos@sportbedrijf-drachten.nl</a>	Tel: 06-49726860
<b>Mireille Bardis;</b>	Afdelingshoofd Sport & Bewegen	<a href="mailto:m.bardis@sportbedrijf-drachten.nl">m.bardis@sportbedrijf-drachten.nl</a>	Tel: 06-12743558
<b>Hélène Popping;</b>	Manager Sport & Bewegen	<a href="mailto:h.popping@sportbedrijf-drachten.nl">h.popping@sportbedrijf-drachten.nl</a>	Tel: 06-12343697

### Nieuwsbrief

Wanneer u organisaties, instellingen of personen kent die deze Nieuwsbrief nog niet ontvangen, maar voor wie de informatie wel van belang is, wilt u dat dan aan ons doorgeven.  
Ook uw overige reacties op deze Nieuwsbrief zijn welkom via één van bovengenoemde medewerkers.

