



nationale sportweek

17 t/m 26 september 2021

Gemeente 
Oldebroek

Ik neem je mee

Samen gaat alles beter, dat weten we al lang. Dat geldt voor heel veel mensen ook voor sporten. En dan hebben we het echt niet alleen over de echte team sporten. Maar ook hardlopen en fietsen is leuk en uitdagend om met anderen samen op te pakken. In de afgelopen periode viel dat niet mee. We hebben met elkaar een pittige tijd achter de rug. Natuurlijk, sporten kan altijd. Als de sportschool dicht is, de gymnastiekvereniging stil ligt en andere binnensporten even niet mogen kan er altijd nog buiten gesport worden. Maar toch was dat in de afgelopen periode anders dan anders. En eerlijk is eerlijk, het is lang niet voor iedereen zo makkelijk om dan de sportschoenen aan te doen of op de fiets te stappen. Toch heb ik gezien dat er heel wat

ommetjes zijn gemaakt, goede alternatieven voor sporten die even niet konden.

Gelukkig lijkt het er op dat we nu weer helemaal los kunnen. De corona-beperkingen nemen op het moment dat ik dit schrijf in hoog tempo af. Daar kunnen we alleen maar blij om zijn. En daarom roep ik u op om weer in de benen te komen, actief te worden. Pak uw oude sport weer op of ga eens op zoek naar iets nieuws. Het aanbod in Oldebroek is groot en de mogelijkheden om deel te nemen zijn legio. Overigens zeker ook voor mensen met een kleiner budget en voor mensen met een beperking. En als je dan toch in beweging komt, wat is er dan beter of leuker om dat samen te gaan doen? Niet

voor niets is het thema van deze krant 'Ik neem je mee'. Denkt u er maar eens over na, wie kunt u meenemen? En wat zouden jullie samen willen doen? Een ding is zeker, sporten en bewegen is belangrijk voor iedereen, jong of wat ouder. Deze krant staat bol van de ideeën en suggesties. Ik zie uit naar een sportief seizoen en ik hoop dat dat ook voor u geldt!

Sportieve groet,

Bob Bergkamp

*Wethouder Sport
Gemeente Oldebroek*



De stilte voorbij?!

Ruim een half jaar kon er door corona niet binnen gesport worden! "Binnen- maar ook buitensportverenigingen hopen dat die stilte nu voorbij is. Ze hopen dat alle sporters weer snel terugkeren naar hun club", aldus Rudolf Huberts, coördinator van de buurtsportcoaches van Goed Bezig Oldebroek.

De renovatie van de Erica Terpstrahel, met ook huisvesting van kv Rood Wit op die locatie, werd nog niet groots gevierd. In de zaal werden onder meer de berging, kleedkamers en kantine uitgebreid en kwam er een nieuwe sportvloer in (zie foto). In 2022 hoopt de gemeente sporthal de Kamphal van binnen te renoveren met onder meer nieuwe installaties en ook een nieuwe sportvloer.

Met een aantal mooie evenementen op de sportkalender gloort er weer hoop in de Oldebroeker sportharten. Zo is in september 2022 het WK Volleybal voor vrouwen in Polen en Nederland. Onlangs werd bekend dat een van de deelnemende landen z'n tenten opslaat in de gemeente Oldebroek. Daarbij kunnen inwoners ook rekenen op de nodige side-events.

Rudolf hoopt dat dit jaar de sportaanbieders weer floreren: "Laat deze Nationale Sportweek het startschot zijn voor de wederopstanding van het verenigingsleven. Met het thema 'Ik neem je mee' hopen wij jou in deze krant mee te nemen langs de sportontwikkelingen in onze gemeente. Daarnaast dagen wij jou uit je aan te sluiten bij een van de mooie sportaanbieders in onze gemeente. Als sporter, vrijwilliger of toeschouwer: sport doet iets met je!"



Workshops voor sportaanbieders

Rondom de Nationale Sportweek worden voor sportaanbieders in de gemeente Oldebroek twee workshops en een opleiding georganiseerd. Deze worden aangeboden vanuit het lokaal Sportakkoord Oldebroek.

Kijk op www.goedbezigoeldebroek.nl om je aan te melden. Je kunt meerdere personen tegelijk opgeven. Doe dit snel, want vol is vol!

1 Inspiratiesessie clubkadercoach

Plezier en ontwikkeling zijn belangrijke factoren als het gaat om beginnen met sporten en blijven sporten. Trainers en coaches spelen daarbij een doorslaggevende rol. Een Clubkadercoach kan op lokaal niveau trainers en coaches trainen en begeleiden bij het realiseren van een positief en pedagogisch sportklimaat. De focus ligt op het vergroten van het sportplezier, zonder het technische aspect uit het oog te verliezen. Clubkadercoaching helpt trainers/coaches door hen structureel op te leiden en te begeleiden.

Maandag 20 september
19.00-20.30 uur bij WHC
Hoeloesweg 15, 8091 GE Wezep

2 De kansen van 50+ sport

Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de Nederlanders boven de 50 jaar graag

zou willen sporten, maar dit nog niet doet. Hoe kan jouw sportclub daar mee omgaan, hoe bied je een passend aanbod en hoe bind je deze doelgroep aan jouw vereniging? In deze workshop gaan we hier uitgebreid op in. Tijdens de workshop ontvang je het stappenplan 50plussport, waarmee je meteen aan de slag kunt.

Woensdag 22 september
19.00-21.00 uur bij WHC
Hoeloesweg 15, 8091 GE Wezep

3 Opleiding Vertrouwens Contact Persoon

Een Veilig sportklimaat willen we allemaal. Een aantal verenigingen heeft daarvoor een Vertrouwens Contact Persoon, maar nog niet iedereen. Tijdens deze scholing leer je meer over de rol die een VCP vervult binnen een vereniging. We bespreken ook welke positie de VCP inneemt en wanneer er sprake is van ongewenst gedrag. Je krijgt handvaten om hier mee om te gaan of dit te voorkomen.

Dinsdagavond 19 oktober en 9 november
19.00-22.00 uur bij WHC
Hoeloesweg 15, 8091 GE Wezep

Thema: Ik neem je mee!

Duizenden inwoners van de gemeente Oldebroek beleven wekelijks veel plezier aan bewegen. Bewegen is gezond voor je en geeft je positieve energie. Sport heeft de kracht om mensen te verbinden en in beweging te krijgen. Na een moeilijk jaar is proberen we samen de draad weer op te pakken!

Het thema van de Oldebroekse Sportweek is dit jaar dan ook: Ik neem je mee! Je leest in deze krant terug hoe lokale inwoners invulling geven aan dit thema. Op een laagdrempelige manier kan jij dat ook doen door je buurman, familielid, collega of wie dan ook te vragen of stimuleren om (samen) in beweging te komen. Wie neem jij mee?

5 tips om jezelf en de anderen in beweging te krijgen

1 Begin klein

Start niet te ambitieus, maar begin klein en

bouw dat verder uit. Stel haalbare doelen door bijvoorbeeld elke dag een rondje te lopen of een dag extra met de fiets naar school of werk te gaan. Maak het bewegen productief: een telefoontje kun je makkelijk combineren met een wandeling.

2 Zorg voor plezier

Plezier is een hele belangrijke factor om te blijven bewegen. Kies daarom iets uit wat jij leuk vindt om te doen. Er is keus genoeg en altijd iets wat bij jouw behoefte past.

3 Doe het samen

Samen bewegen is leuker dan alleen, het geeft je extra motivatie en is een goede

stok achter de deur. Er zijn veel activiteiten waar je samen naar toe kunt gaan. Prik een vast moment in de week, dit zorgt voor structuur.

4 Beloon jezelf

Als je de stap hebt gemaakt om te gaan bewegen is dat fantastisch en dat mag beloond worden. Wanneer je een doel haalt geeft dat extra motivatie om door te gaan! Beloon jezelf dan met iets wat bijdraagt aan het bewegen: bijvoorbeeld een nieuwe sportoutfit of sporthorloge.

5 Meten = weten

Er zijn heel veel apps die je hoeveelheid beweging in kaart brengen. Denk aan een stappenteller of de apps ommetje of blokje om. Het gebruik van z'n app laat je voortgang zien en stimuleert je om te blijven bewegen.



Weet je niet waar je moet beginnen?

Neem contact op met een buurtsportcoach van Goed Bezig Oldebroek: deze kan je verder helpen! Bel ons via 038 375 8658 of mail je vraag naar goedbezig@oldebroek.nl.

Programma Sportweek gemeente Oldebroek

In de Nationale Sportweek zetten tal van beweegaanbieders hun deuren open. Je bent welkom voor proeflessen en workshops. Hieronder zie je een selectie van het aanbod.

Dag en datum	Tijd	Activiteit	Doelgroep	Locatie	Organisatie
Vrijdag 17 september	vanaf 12.00 uur	Olympische tocht <i>Probeer tot zondag 26 september 17:00 uur in teamverband zo snel mogelijk 250 km te behalen door te gaan wandelen, fietsen etc.</i>	Alle inwoners	Vanuit huis	Goed Bezig
	vanaf 19.00 uur	Schietavond	Klas 1&2 (vanaf 12 jaar) Klas 3&4	Schietvereniging Wezep	Nummer 13
Maandag 20 september	vanaf 8.30 uur	Fitste klas challenge 2021 Fitste leerkracht challenge 2021 Ouder en kind peutergym	Leerlingen basisscholen Leerkrachten basisscholen Peuters met ouder/verzorger	School School Talter	Goed Bezig Goed Bezig SOS Oldebroek
	9.30-10.30 uur	Instuif beachvolleybal	Kinderen van 6 t/m 9 jaar	Beachveld Talter, Oldebroek	Blauw Wit
	16.00-17.30 uur 19.00-20.30 uur	Workshop: Club Kader Coach	Sportverenigingen	WHC	Goed Bezig
Dinsdag 21 september	15.00-17.00 uur	AftersCool XXL	Kinderen uit de groepen 5 t/m 8 van de basisschool	Kamphal Wezep	Goed Bezig
Woensdag 22 september	15.15-16.00 uur 19.00-21.00 uur	Beweegtuin Workshop: De kansen van 50+ sport	Inwoners 70+ Sportaanbieders	Kulturhus Oldebroek WHC	SWO en de Akker Goed Bezig
Donderdag 23 september	16.00-17.30 uur	Instuif beachvolleybal	Kinderen 10 t/m 12 jaar	Beachveld Talter, Oldebroek	Blauw Wit
Vrijdag 24 september	14.00-18.30 uur	Fittest 55+	Inwoners 55+	Talter, Oldebroek	Goed Bezig, SWO, de Akker
	15.30-16.30 uur 16.30-17.30 uur	Kleutergym Gymkids	Groep 1&2 (3 t/m 5 jaar) Kinderen van 6 t/m 8 jaar	Kamphal Wezep Kamphal Wezep	OLVO OLVO

Kijk voor meer informatie, aanmelden en al het andere beweegaanbod op www.goedbezigoldebroek.nl

Peutergym SOS Oldebroek

Maandag 20 september
9.30-10.30 uur



Elke maandag om 9:30 uur is er Peutergym in de Talter in Oldebroek. Tijdens de gym gaan de peuters samen met vader, moeder, opa of oma aan de slag. Er is ruimte om samen te spelen, rennen, klimmen, zingen en werken aan de motorische ontwikkeling. Wist je dat de band met je peuter versterkt door de interactie met elkaar tijdens het bewegen?

Bij binnenkomst in de zaal mag er meteen gespeeld worden. De start is in een kring en daarbij zingen ze een beweeglied. Na een korte warming-up start het vrije spelen bij diverse onderdelen. De les wordt afgesloten met wat beweegliedjes en samen opruimen.

Kom vrijblijvend kennismaken bij een les of neem voor meer informatie contact op met Johanna Blaauw-Veneman via gym1bijjohanna@gmail.com.

Olympische tocht

Vrijdag 17 tot zondag 26 september

Goed Bezig daagt alle inwoners in de gemeente Oldebroek uit om in beweging te komen tijdens de Olympische tocht.

Hoe werkt het?

- Je stelt een team samen van maximaal vier personen.
- Tussen vrijdag 17 en zondag 26 september leggen jullie samen zo snel mogelijk een Olympische tocht van 250 kilometer af.
- Elke deelnemer kan kilometers verzamelen door te gaan wandelen, fietsen, hardlopen, skeeleren, roeien of zwemmen.
- Aan elke kilometer hangt een speciale waarde. Het team dat de Olympische tocht van 250 km als eerste helemaal aflegt, wint!
- Afstanden mag je alleen, samen met een teamgenoot of met het hele team afleggen!
- Fairplay: We gaan ervan uit dat iedereen eerlijk



speelt en niet smokkelt met kilometers. Gebruik daarom de Strava app.

	Bewogen km	Kilometer waarden
Wandelen	1 km	2 km
Hardlopen	1 km	2 km
Skeeleren	1 km	2 km
Fietsend	1 km	0,5 km
Rolstoel/rollator*	1 km	10 km
Roeien	1 km	2 km
Zwemmen	1 km	5 km

* Rolstoel/rollator is alleen toegestaan als dit noodzakelijk is.

Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.goedbezigoldebroek.nl

Erwin Fräser groeide van deelnemer naar coach

Een paar jaar geleden stelde de werkcoach van Erwin voor om deel te nemen aan een beweeginterventie. Inmiddels is hij wekelijks in beweging, heeft een opleiding gevolgd en gaat nu zelf mensen begeleiden in de sport.

Erwin is 64 jaar en woont in Oldebroek. Als vrijwilliger is hij actief bij de kinderboerderij in Wezep en hij sport regelmatig: bij Fit bij de Koffie, in de sportschool en hij wandelt graag. Maar dat was een paar jaar geleden wel anders: "Ik had geen werk en wat nodig om fit te blijven en in beweging te komen. Via mijn werkcoach kwam ik terecht bij het traject van 'Bewegen werkt' en ben ik geactiveerd."

Sociale contacten

In Wezep en Oldebroek zijn beweeggroepen 'Fit bij de Koffie'. Na het bewegen is er ruimte voor een drankje en sociale contacten. "Je leert de groep zo goed kennen en af en toe doen we ook samen activiteiten buiten Fit bij de Koffie om". Zijn deelname leverde Erwin het nodige op: "Het heeft mij geholpen om drempels laag te maken en te werken aan mijn gezondheid. Op die manier ben ik in beweging gekomen en kon ik via de gemeente ook op andere vlakken steun krijgen, zoals een opleiding."

Daarnaast heeft het ook invloed op zijn welzijn: "Ik voel mij ook beter, omdat ik meer uit mijn huis kom en onder de mensen ben. Inmiddels ben ik vaste klant bij Easy Fitness. Dankzij het Volwassenenfonds heb ik een vergoeding kunnen krijgen en sport ik elke week met veel plezier. Ik geniet heel erg van de gezelligheid en de sociale contacten."

Ik neem je mee: "De trajecten van de gemeente hebben mij heel veel goeds gebracht qua gezondheid en vriendschap. Ik zou iedereen deze stap richting een gezonder leven adviseren."

De beweeggroep Fit bij de Koffie beveelt Erwin anderen van harte aan: "Zet de stap als je merkt dat jij je lichamelijk of geestelijk niet meer fit voelt. Fit bij de Koffie en andere gezondheidsprojecten van de gemeente zijn hele goede eerste stappen

om aan jezelf te werken. Je krijgt ruimte voor eigen inbreng, je hoort erbij en het is ontzettend laagdrempelig. Het maakt niet uit hoe goed je kan sporten, je bent altijd welkom."

Opleiding

Erwin heeft onlangs de opleiding Leider Sportieve Recreatie succesvol afgerond. Hij ziet dit als beloning voor zijn inzet: "We zetten ons in voor onze gezondheid en dat wordt gezien. Ik hoop mensen aan te moedigen om te bewegen en een voorbeeld te zijn voor de mensen om mij heen." Het belang van bewegen is hem zelf erg duidelijk geworden. "Ik heb diabetes type 2 en door middel van het bewegen heb ik mijn suikerspiegel onder controle. Ik hoef minder medicijnen te nemen en voel me gezonder."

In het nieuwe jaar hoopt Erwin mensen te begeleiden bij de Nationale Diabetes Challenge. Een traject waarbij inwoners samen gaan wandelen. "De deelnemers wandelen twintig weken lang twee keer per week op eigen niveau. Eén keer in de groep samen met een huisarts of fysiotherapeut en één keer zelfstandig. Ik help met de begeleiding van de groep."



Erwin Fräser is blij met zijn activatie: "Ik voel mij beter omdat ik meer uit mijn huis kom en onder de mensen ben."

Fit bij de Koffie

Fit bij de Koffie is een beweeggroep met als doel volwassenen die (nog) niet actief zijn in beweging te brengen. Wekelijks komen in zowel Wezep als Oldebroek een groep volwassenen bij elkaar om verschillende sport en spel activiteiten te doen. Dit wordt begeleid door een buurtsportcoach van Goed Bezig Oldebroek. Na afloop drinken ze samen een kop koffie of thee. Wil je graag meedoen of gewoon een keer komen kijken? Mail dan naar LDaenen@oldebroek.nl.

55+ Fittest: Inzicht in fitheid en passend beweegaanbod

Op vrijdag 24 september 2021 en vrijdag 4 februari 2022 zijn er fittesten voor 55-plussers in de gemeente Oldebroek. Alle inwoners van die leeftijd worden persoonlijk aangeschreven om deel te nemen. In 2018 was dit ook het geval en deed Ankie Thomassen (69) mee aan de fittest. We spreken haar nu weer om te kijken hoe zij dit beleefde.

Ankie is geboren en getogen in Rotterdam en kwam via omwegen terecht in Wezep. Hier woont ze alweer een heel aantal jaar samen met haar man Gerard. In 2018 werd ze uitgenodigd voor de fittest en gaf daar gehoor aan: "Ik word een dagje ouder en wilde graag weten hoe fit ik was. Tevens was ik gestopt met werken en had tijd over. De fittest was daarom voor mij een mooie kans

om met andere mensen in contact te komen." Naast wandelen en fietsen met vrouwen uit de buurt is Ankie dankzij de fittest terecht gekomen bij het Senioren Sportief programma van SWO. "Na de fittest is er een 12 weeks introductie beweegprogramma, hierin zat Senioren Sportief van SWO en daar ben ik uiteindelijk blijven hangen. Deze lessen bevallen mij heel goed."

Inzicht

Tijdens de fittest worden er allerlei metingen gedaan, zoals longinhoud, bloedsuiker, conditie en lenigheid. Het gaf Ankie inzicht in haar fitheid: "De uitkomsten werden na de fittest gelijk met mij besproken en ik kon mij inschrijven voor het 12 weekse introductie beweegprogramma. Het is een aanrader voor iedereen die op een laagdrempelige manier

inzicht wil krijgen in zijn of haar fitheid." Ook het sociale aspect van sport weegt voor haar mee: "Het helpt mensen die eenzaam zijn of gezelligheid willen opzoeken, via sport maak je gemakkelijk contact."

Beweegprogramma

Omdat Ankie al actief was, heeft het voor haar niet direct invloed gehad op haar gezondheid. Wel gaf het haar inzicht in de beweegaanbieders voor haar leeftijd. "Als je sport- en beweegaanbod zoekt en daar hulp bij kan gebruiken, kan het 12 weekse introductie beweegprogramma je helpen. Het is leuk en afwisselend, omdat je in een vaste groep om de drie weken bij een andere aanbieder sport. Zo leer je de sportaanbieder kennen en ervaar je of het bij je past. Uiteindelijk ben ik bij SWO gebleven."

Als bijvangst heeft het haar ook sociaal wat opgeleverd: "Het leverde mij veel contacten en daarmee veel gezelligheid op! Als sportgroep leven we echt met elkaar mee. Ik zit ook nog steeds met een aantal deelnemers van het 12 weekse introductie



Door de fittest heeft Ankie meer inzicht in haar fitheid gekregen en is blijven hangen bij het beweegaanbod van SWO

beweegaanbod in een groepsapp en we houden elkaar op de hoogte."

Aanmelden

Wil je meedoen of ken je iemand voor wie de fittest interessant is? Aanmelden kan tot uiterlijk vrijdag 17 september door te bellen naar het gemeentehuis via 0525 63 82 00 of ga naar www.oldebroek.nl/fittest.



J

O

G

G

Oldebroek

= Samen voor een gezonde leefstijl!

Samen brengen wij de gemeente in beweging. Dank voor jullie inzet!

Wij zijn trots op onze partners:



Nationale Sportweek Gemeente Oldebroek - 17 t/m 26 september 2021

www.goedbezigoeldebroek.nl

5

Sportakkoord: OWIOS wil toekomstbestendig en open sportpark

Met een omgevings- en kostenanalyse wil voetbalvereniging OWIOS onderzoeken of ze hun sportpark toekomstbestendig kunnen maken. Bestuurslid Leonard Visscher droomt van het scenario dat veel verschillende partijen gebruik maken van het nieuwe gebouw. Daarin moeten kleedkamers, tribune en clubhuis onder één dak komen. De omgevingsanalyse is een dienst uit het Sportakkoord die de vereniging helpt bij het inzichtelijk maken van deze ambitie.

100 jaar

In 2025 bestaat OWIOS honderd jaar en zit dan vijftig jaar op de huidige locatie. "We hebben een goed onderhouden sportpark, maar heel duurzaam zijn onze gebouwen

met naschoolse activiteiten." Op de vraag wat hij hoopt dat dit voor OWIOS oplevert hoeft hij niet lang na te denken: "We hebben de accommodatie gekregen van de gemeenschap en hopen zo iets terug te doen. Naast dat het inkomsten oplevert om te investeren in het gebouw, kun je elkaar versterken en ontstaan er kruisbestuivingen. Twee weten meer dan één."

De eerste partij is inmiddels gevonden. Later dit jaar start Landstede Sport & Bewegen een hybride leeromgeving op het sportpark. Daarbij gaan studenten bewegingsonderwijs geven aan basisschoolleerlingen op het sportpark en andere beweegactiviteiten ontplooiën en begeleiden. Leonard hoopt dat er snel



Leonard ziet graag één duurzaam en multifunctioneel gebouw verrijzen op de plek waar nu kleedkamers, kantine en tribune nog los van elkaar staan.

niet. We hebben al zonnepanelen en ledverlichting, maar de gasrekening stijgt alleen maar door. We willen graag een nieuw gebouw neerzetten, waar de volgende generatie weer vijftig jaar mee vooruit kan", aldus Leonard.

Als hij even verder droomt, komt er ruimte vrij op het sportpark die heringericht kan worden. Hiervoor zijn er verschillende scenario's denkbaar die ze nog verder uit willen werken. "Een nieuw gebouw moet niet alleen op donderdagavond en zaterdag gebruikt worden door OWIOS. Het moet multifunctioneel worden en we willen dat meer partijen gebruik gaan maken van ons sportpark."

Omgevingsanalyse

Om te kijken welke partijen gebruik kunnen maken van het sportpark is OWIOS via het Sportakkoord met een omgevingsanalyse begonnen. De Gelderse Sport Federatie en Goed Bezig Oldebroek helpen ze hier bij. Leonard hoopt dat hiermee ook overdag wat meer beweging op het sportpark kan komen: "Hoe mooi zou het zijn als scholen hier sporten, een fysiotherapeut actief is, er (bedrijfs) fitness is, een sport BSO en Goed Bezig

meer volgen maar merkt ook dat dit lastig is: "De fysieke afstand van het sportpark tot het dorp helpt niet mee".

Vrijwilliger

Leonard startte zelf als 10-jarige bij OWIOS. Na het doorlopen van de jeugdelftallen speelt hij nu zijn wedstrijden in OWIOS 7. Als klein jochie keek hij al de wedstrijden van OWIOS 1 en raakte verknocht aan het voetbal. "Mijn vrijwilligerscarrière startte ik met bardiensten. Ik zat nog op school in Zwolle en hielp in mijn vrije tijd vaak bij de groenploeg. Daardoor raakte ik betrokken bij de verbouwing van de kleedkamers en belandde ik daarna in het bestuur van de supportersvereniging. Op mijn 21e kwam ik in het hoofdbestuur en dat doe ik nu alweer elf jaar." In het bestuur was hij secretaris maar is hij alweer een aantal jaren algemeen bestuurslid en ook kartrekker van deze toekomstplannen. Daarnaast probeert hij zich ook hard te maken voor de lagere teams: "Ik heb zelf in de lagere elftallen gevoetbald en probeer mij als bestuurslid daar ook hard voor te maken. Het draait niet alleen om prestatie."

Lokaal Sportakkoord

In het Lokaal Sportakkoord staan ambities van lokale partijen over sport en bewegen. Aan het akkoord zijn diensten, opleidingen en begeleidingstrajecten gekoppeld, maar ook €80.000,- uitvoeringsbudget. Daarnaast zijn er vier groepen waarin gewerkt wordt aan de uitvoering van de ambities. Wil je meepraten of een aanvraag doen voor een dienst of uitvoeringsbudget? Kijk voor meer informatie en het aanvraagformulier op www.goedbezigoldebroek.nl.

Politiek en Sport: Chris Spijkerboer (CDA) zet in op verenigingsleven als verbindende factor in de samenleving

In aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen in 2022 spreken we met Chris Spijkerboer, fractievoorzitter van het CDA in Oldebroek. Scheidend fractievoorzitter moeten we zeggen, want na twee periodes van acht jaar in de raad houdt hij het voor gezien. "Alleen als ik nog eens wethouder kan worden ben ik daar wel voor te porren", aldus de geboren en getogen Oldebroeker. We bespreken wat sport voor hem betekent en hoe hij dit via het CDA uiting geeft in de politiek.

Waar het begon

Spijkerboer volgde zelf de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en studeerde biologie: "Het was daarna lastig om werk te vinden. Ik kwam voor een paar uur terecht op Mavo Weidebeek in Wezep en later op het LFC in Elburg, waar ik zelf ooit leerling was. Eerst als biologiedocent, maar later ook gecombineerd met gymleraar en daarna zelfs teamleider." Het was ook op de Mavo waar hij voor het eerst in contact kwam met de politiek. "Ik mopperde nog wel eens tegen collega en toenmalig CDA-wethouder Gerrit Doornewaard over de politieke beslissingen. Of dat nu echt niet anders kon. Waarop hij mij aanbod om het zelf te gaan doen en mij lid maakte van het CDA."



Chris Spijkerboer mountainbiket graag: "Daardoor voel ik mij fitter, vitaler en vrolijker."

dan ook niet voor de hand wat dit onderdeel betreft: "Wij hebben altijd ingezet op verenigingen, de buurtsportcoach en leefstijl. Wij zitten liever aan de kant van preventie dan het achteraf oplossen. Dit zullen we ook de komende periode blijven doen. Ook al

Ik neem je mee: "Zelf ben ik met vrienden gaan sporten en eigenlijk geldt dat ook voor mijn kinderen. Vrienden en vriendinnen hebben een grote invloed op de keuze voor sport. Als sportman heb ik al veel mensen aangebracht en gestimuleerd om te gaan bewegen. Dus iemand meenemen hoeft niet persé in de sportweek, maar zou eigenlijk een doorlopend verhaal moeten zijn."

Als kind zette hij zijn eerste stappen bij de gymnastiek- en voetbalvereniging. Op 15-jarige leeftijd richtte hij met een aantal vrienden het eerste jeugdteam op van volleybalvereniging Blauw Wit. "We speelden onze wedstrijden nog in Zwolle en Kampen want de Talter stond er nog niet. Nu zijn mijn kinderen nog steeds actief bij Blauw Wit."

Het belang van sporten is wel duidelijk in huize Spijkerboer: "Als ik een tijd niet sport voel ik mij daar niet goed bij. Inmiddels mountainbike en wandel ik graag. Daardoor voel ik mij fitter, vitaler en vrolijker."

Verschillen

Als hij terugkijkt op zijn periode als raadslid kan hij zich nog steeds opwinden over de kleine verschillen die gemaakt worden: "Waarom mag de één iets wel en de ander niet. Of vergaderen we een avond over een paar duizend euro en doen we investeringen van een miljoen soms in vijf minuten af. Ik heb altijd geprobeerd om daarin rechtlijnig te zijn. Ik denk dat me dat in 99 procent van de gevallen wel gelukt is."

Verenigingsleven

Binnen het CDA is bewegen en leefstijl ook een belangrijk item. Een koerswijziging voor de gemeenteraadsverkiezingen van 2022 ligt

zijn de effecten vaak een generatie later pas meetbaar."

Met name het verenigingsleven ligt hem na aan z'n hart. "Dit zorgt voor omgangsnormen, sociale binding en een vangnet. Mensen kennen elkaar van school, maar herkennen elkaar ook weer bij een vereniging of op straat. Ik spreek nog steeds mensen waar ik vroeger mee voetbalde. Daarnaast zorgt het voor zingeving, als ze in beweging zijn is er minder ruimte voor gedoe."

Invloed

De aandacht voor de politiek vindt Chris een stuk minder geworden in de laatste jaren. "Er zijn maar weinig mensen meer die het actief volgen terwijl het veel invloed kan hebben. Overigens net als de landelijke politiek. Een goede of foute beslissing daar heeft veel invloed op onze lokale partij. Terwijl je hier altijd het vuur uit de sloffen loopt."

Mochten mensen wel invloed willen hebben op de lokale politiek dan roept hij inwoners op zich bij de raadsleden te melden. "Ons programma wordt in oktober vastgesteld door de leden en mensen kunnen ons benaderen voor input. Maar ook tijdens een raadsperiode staan wij altijd open voor een gesprek."

Julian Bijsterbosch: van Hattemerbroek naar Papendal

Zijn eerste rondjes reed hij in de achtertuin en later op de BMX baan in Hattemerbroek.
Nu mag hij zich als BMX-er verder ontwikkelen op sportcentrum Papendal. Zien we Julian Bijsterbosch (17) over enkele jaren terug aan de wereldtop?

Op zijn vierde begon hij met een klein fietsje. Op een schans gemaakt van een putdeksel en wat bakstenen eronder, vloog hij door de achtertuin. Daarna mocht hij met zijn vader naar het BMX-baantje in Hattemerbroek. "Dat was het toen helemaal", aldus Julian. "Tussen mijn vierde en zesde jaar heb ik nog bij het kaboutervoetbal rondgelopen. Maar na het voetballen werd thuis meteen de fiets er weer bij gepakt en was het voetbal snel vergeten." Dit resulteerde in een testtraining bij de Kamper Wieler Club op zijn zevende. Vanaf toen ging het snel.

Topsport

Inmiddels zit Julian al een aantal jaar in een topsporttraject en wordt het allemaal steeds serieuzer. Hij is in zijn leeftijdscategorie tweemaal Nederlands kampioen geworden, heeft Europese finales gereden en zelfs een 3e plaats behaald op het WK in 2019. We spreken hem nu vlak voor het NK in Haaksbergen en het EK in Zolder (België), daar waar het allemaal begon: bij hem thuis in Hattemerbroek.

Hij komt over als een rustige jongen en wanneer we hem vragen zichzelf te beschrijven is dat lastig. "Als sporter ben ik een harde werker die de top wil halen en steeds sneller wil worden." De vraag waarom deze sport helemaal het einde is, gaat hem beter af: De snelheid en de sprongen, de risico's en de spanning, en het competitieve tijdens een manche (een rit waarbij je met

acht BMX-ers zo snel mogelijk de baan van begin tot eind afrijdt) maakt dit voor mij de mooiste sport die er is." Hobby's naast het sporten zijn er voor hem dan ook niet. Alles staat in het teken van het fietsen.

Voorbeeld

Vanaf september start hij op Papendal in Arnhem; dé plek voor BMX-ers om zich te ontwikkelen in Nederland. "Daar heb ik enorm veel zin in", vertelt hij enthousiast.

Waar veel topsporters een hekel hebben aan trainen, geldt dat soms ook al voor Julian: "Niet alle trainingen zijn altijd even leuk: een duurtraining op een regenachtige winterdag is niet altijd wat je wilt. Maar als ik kijk naar wat het mij brengt zijn ook zulke momenten het zeker waard." Dat hij straks op Papendal met de top van Nederland rijdt, is een droom die uitkomt: "Toen ik tien jaar was zag ik tijdens een wedstrijd de profs op deze baan een wedstrijd rijden. Straks woon en train ik hier en rijd ik dezelfde wedstrijden. Hoe gaaf is dat!" - aldus Julian. Als grote voorbeeld noemt hij Niek Kimmann: "Een nuchtere kerel uit Dedemsvaart die supersnel is. Hij rijdt zo makkelijk zo snel. Dat zou ik ook wel willen."

Over waar dit uiteindelijk allemaal toe moet leiden is Julian erg uitgesproken: "De Olympische Spelen is waar ik wil staan. Ik ben nu nog te jong om mee te mogen doen, maar de Spelen in Parijs in 2024, daar hoop ik bij te zijn!"

Ik neem je mee: "BMX is 35 seconden rammen. Alles of niets. De sprongen, de adrenaline. Elke baan is anders. Dat alles bij elkaar maakt deze sport zo mooi om te doen. Ik daag iedereen uit om het ook eens te proberen!"



Julian gaat wonen en trainen op Papendal: "Op mijn tiende zag ik tijdens een wedstrijd de profs op deze baan een wedstrijd rijden, nu train ik er zelf!"

Gezondheidskunde: leefstijllessen voor middelbare scholieren

Onderwijs in gezondheid, hoe gaat dat eruitzien? Als het aan vakdocent lichamelijke opvoeding Pieter van Wieringen en locatieleider Peter Gerritsen van het Agnieten College ligt, krijgen de leerlingen uit de brugklas elke week een blokkurles in gezondheid. Vanaf dit schooljaar starten de lessen van het zogenoemde Gezondheidskunde. Later volgen er verdieplingslessen in leerjaar 3.



Pieter (links) en Pieter willen met Gezondheidskunde de leerlingen het belang van verschillende leefstijlthema's in laten zien

Een nieuwe interventie

De oorsprong van het vak ligt bij het versnipperde aanbod: "Nu krijgen we veel verschillende aanvragen en workshops van allerlei instanties op gebied van leefstijl. Dit willen we gaan bundelen tot een geheel onder de noemer Gezondheidskunde", aldus Peter. Ze willen hiermee een vertrouwde omgeving neerzetten vult Pieter aan: "Met vast gezicht en veilige setting willen we de verschillende thema's voor de leerlingen waarborgen. We willen een veilig klimaat creëren om ook daadwerkelijk het gesprek en de interactie met leerlingen aan te kunnen gaan." Op deze manier hopen beide dat de stof blijft hangen en iedereen er iets aan heeft.

In het verleden vonden de verschillende interventies gedurende het jaar plaats. Dit omschrijven de heren als 'los zand': "Het blijft niet hangen. Door in te steken op terugkerende lessen en interactieve werkvormen, willen we de leerlingen het belang van verschillende thema's laten inzien."

Inhoud

Binnen de lessen komen er verschillende thema's aan bod: Seksualiteit & relaties, voeding, bewegen & sport, roken, alcohol en drugs, schermtijd, mentale gezondheid & weerbaarheid. "We zijn van mening dat deze thema's grotendeels bepalen wat jouw gezondheid inhoudt. Helemaal op deze leeftijd en zowel fysiek als mentaal. De thema's zijn tot stand gekomen door een enquête die door leerlingen en ouders is ingevuld", aldus Pieter.

Aan elke les wordt een externe expert gekoppeld zodat ook de deskundigheid aanwezig is. Tevens is dat ook meteen de weg naar extra hulp, mocht dat nodig zijn. Peter hoopt dat de leerlingen met de lessen klaar zijn voor de toekomst: "We willen ze laten inzien dat zij bewuste keuzes (moeten) maken als het aankomt op de behandelde thema's, zeker op de leeftijd die zij nu ingaan."

Betrokkenheid

Goed Bezig Oldebroek coördineert het geheel, maar zijn niet als enige partij betrokken. Peter: "De deskundigheid van de professionals, van bijvoorbeeld Tactus of de GGD, is nodig om de stof over te brengen en preventief informatie te kunnen verstrekken." Toch is deze les niet het enige moment waarop de informatie terugkomt, vervolgt Peter: "Doordat er ook docenten aanwezig zijn bij de les, kunnen zij de stof in andere lessen nog een keer aan bod laten komen."

Volgens Pieter moet het een co-creatie worden: "Docenten van Goed Bezig Oldebroek en het Agnieten College denken samen na over hoe de les ingericht wordt. Dit is belangrijk om het belang te schetsen, maar ook om tot een interactieve werkvorm te komen." Uiteindelijk hoopt Peter ook de ouders te bereiken en is de cirkel rond: "Als we op ouderavonden een deel van de informatie kunnen verstrekken, krijgen ouders en leerlingen hetzelfde verhaal voorgeschoteld. Dan landt het nog beter!"

Bij Bredewold proberen ze bewegen en ondernemen te combineren

Bredewold Communicatievormgevers houdt zich bezig met alle facetten op het gebied van communicatie. Zowel online als offline begeleiden zij de klant van strategische advisering tot het drukken van daadwerkelijke prints. Maar wie zitten er achter dit bedrijf en welke rol spelen sport en een gezonde leefstijl binnen het bedrijf en in hun privéleven. We spraken met Jeika Bredewold, mede-eigenaar en verantwoordelijk voor operationele gang van zaken binnen het bedrijf.

Actief

Als ondernemer bepaald Jeika graag haar eigen sporttijden en daarom heeft ze voor hardlopen gekozen. En niet zomaar hardlopen, ze doet aan canicross. Dat is hardlopen in de natuur met een aangelijnde hond die naar hartenlust mag trekken zodat baas en hond samen zo snel mogelijk een parcours over onverharde paden afleggen. Ook daarnaast is ze erg actief: “Ik houd er van om lekker buiten bezig te zijn: in de tuin te werken of wandelen met de hond of met vrienden. Ook op dagen dat ik niet sport probeer ik toch wel minimaal 10.000 stappen te zetten.”

De rest van het gezin Bredewold ontkomt ook niet aan deze leefstijl: “Mijn man Gerben en onze vier kinderen zijn ook hartstikke

actief en sportief. Naast het vele sporten en bewegen is een gezonde leefstijl ook erg belangrijk voor ons. Ik ben bewust bezig met gezond en gevarieerd eten.”

Gezond ondernemen

Ook als ondernemers vinden Jeika en Gerben sport en gezonde leefstijl belangrijk. Zo sponsoren ze als Bredewold Communicatievormgevers verschillende sportverenigingen. Schenken ze binnen het bedrijf alleen maar koffie, thee en water aan het personeel, bewust geen frisdranken. En haar droom reikt nog iets verder: “Dat we als bedrijf dagelijks een gezamenlijke en gezonde lunch kunnen faciliteren. Met veel groente en fruit. Daarnaast lijkt het mij heel gaaf om met het hele team deel te nemen aan een hardlooppwedstrijd of een ander sportevent.”

Samenwerking

Op het moment van schrijven is Bredewold Communicatievormgevers alweer vijf jaar partner van Goed Bezig – JOGG Oldebroek. “Één van de redenen dat we partner zijn geworden is dat we graag een steentje bijdragen om kinderen, jongeren, ouders en hun omgeving bewust te maken van het belang van een actieve en gezonde leefstijl”, aldus Jeika. Bredewold doet dit door het inzetten van hun expertise op het gebied van communicatie. Zo ontwerpen en drukken ze bijvoorbeeld de communicatie uitingen van Goed Bezig, maar ook deze krant.

Jeika is enthousiast over de samenwerking: “Ik vind het fantastisch om te zien wat voor mooie activiteiten en projecten Goed Bezig – JOGG Oldebroek allemaal organiseert binnen de gemeente Oldebroek om mensen in beweging te krijgen. Wij zijn dan ook ontzettend tevreden met het partnerschap en raden andere bedrijven aan om aan te haken bij dit initiatief!”



Voor Jeika is het hardlopen een sportieve uitlaatklep: ze wordt hier tijdens een 42,2 km lange Muskathlon in Tanzania voor het goede doel, de laatste 10 km bijgestaan door een jonge Tanzaniaanse vrouw die haar over de finish loodst.

REN VOOR HUN LEVEN CROSS

Ren voor hun leven

Iets terugdoen willen doen is één van de subdoelen van het ondernemen voor Jeika en Gerben. In combinatie met hun passie voor hardlopen is de Ren voor hun leven cross ontstaan.

Wat begon als een klein hardloopevenement voor wat vrienden en familie, is inmiddels uitgegroeid tot een serieus hardloopevenement in de bossen van Heerde. Bij de laatste editie namen 500 lopers deel en werd €18.000 opgehaald voor het goede doel Compassion. Een stichting die zich wereldwijd inzet om armoede onder kinderen te bestrijden.

Deelnemers kunnen kiezen uit 5 km wandelen en 5 of 10 km hardlopen. Ze leggen een uitdagend parcours af over de Tonnenberg met verschillende verrassingselementen. Aan de cross kunnen zowel individuele lopers als teams van bedrijven meedoen. Teams van deelnemende bedrijven krijgen voorafgaand aan het evenement 3 hardlooptrainingen en een informatieavond over Compassion aangeboden.

De volgende editie van de Ren voor hun leven cross staat gepland op: 12 maart 2022. Inschrijven kan via: www.renvoorhunleven.nl

Puzzel mee en win!

Beantwoord onderstaande vragen en zet de antwoorden in de hokjes. In de gekleurde hokjes verschijnt een zin. Mail deze zin voor 1 oktober 2021 met je naam, leeftijd en adres naar goedbezig@oldebroek.nl, en maak kans op een waardebon van €30 te besteden bij één van onze partners! Maximaal één inzending per adres.

- Van welke vereniging is Leonard Visscher bestuurslid?
- Wat is de achternaam van de wethouder Sport?
- Waar werkt Erwin Fräser als vrijwilliger?
- Welke activiteit is er op dinsdag 21 september?
- Op welk sportcentrum gaat Julian Bijsterbosch vanaf september trainen en wonen?
- Wat is er als afsluiter na de fittest op 24 september?
- Wat richtte Chris Spijkerboer op 15-jarige leeftijd op bij Volleybalvereniging Blauw Wit?
- Wat is de voornaam van de locatieleider van het Agnieten college?
- Voor welk goed doel wordt geld opgehaald tijdens het hardloopevenement Ren voor hun leven?
- Wat is de voornaam van de man van Jeika Bredewold?
- In welk dorp wordt de Inspiratiesessie clubkadercoach georganiseerd?

Jij doet toch ook mee?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11