

# Gewoon Actief en Gezond

Gewoon Actief en Gezond wil dat iedere inwoner in de gemeente Hardenberg de mogelijkheid heeft om op een makkelijke manier aan de slag te gaan met zijn eigen gezondheid. Door een gezonde leefstijl. Door gewoon actief te zijn en te sporten en bewegen.

## MOTORIEK: HOE BEWEEG JE?

Motoriek is hoe je je beweegt. Er is een verschil in grove motoriek en fijne motoriek. Grove motoriek zijn grote bewegingen die wij met ons lichaam maken. Zoals kruipen, lopen, rennen, springen, gooien of zwemmen. Fijne motoriek zijn kleine bewegingen van de hand en vingers. Maar ook van de tenen of mond. Bijvoorbeeld iets pakken, tekenen, schrijven of knippen. Of de rits van de jas dichtmaken of veters strikken. De motorische ontwikkeling begint direct na de geboorte.

## WEEK VAN DE MOTORIEK 2024

**Iedereen heeft beweging nodig, van jong tot oud. Voldoende bewegen, sporten en spelen helpt kinderen om zich te ontwikkelen. Het helpt volwassenen om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. En ook om vitaal ouder te worden, is sporten en bewegen belangrijk. Laten we er daarom voor zorgen dat bewegen meer onderdeel wordt van het dagelijks leven.**

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt er werk van om bewegen een vanzelfsprekend onderdeel te maken van het dagelijks leven. Daarom is van 11 tot en met 14 november de Week van de Motoriek. Met webinars die gaan van 'gezond ontwikkelen' tot 'vitaal ouder worden'. Iedereen die vanuit zijn of haar beroep

mensen aanmoedigt om te bewegen kan de webinars gratis volgen. Aanmelden via [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/week-van-de-motoriek/webinars](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/week-van-de-motoriek/webinars)

Of door de QR-code te scannen.



## SLACKLINEN IN DE DE GYMLES

Tijdens de gymlessen leren kinderen op verschillende manieren bewegen. En ontwikkelen ze hun motorische vaardigheden. Gymdocenten spelen hier een belangrijke rol in. In de sporthallen en gymzalen zijn verschillende sport- en spelmaterialen die de docenten kunnen gebruiken. Sinds kort hoort daar ook 'slackline' bij. Slacklines is het balanceren op een strak gespannen band. Het is een soort van koorddans.

### Sporthal de Beek

In sporthal De Beek is materiaal om te slacklines. De gymdocenten die hier lesgeven, volgden een workshop bij een slackline-instructeur. Ze kunnen nu slackline aanbieden, aan kinderen van verschillende leeftijden. Deze uitdagende activiteit zorgt voor veel beweegplezier. En helpt bij het ontwikkelen van de motoriek.

## JOGGEM MOVES

Joggem Moves is voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar. Zij worden gestimuleerd om te ontdekken en succeservaringen op te doen. Ook werken zij aan hun zelfvertrouwen, fitheid en zelfredzaamheid om zich te ontwikkelen tot volwaardige kleine multisporters. Die net als Joggem steeds weer nieuwe stappen durven te zetten. En met een positief zelfbeeld de wereld ontdekken. Plezier staat altijd voorop!

Joggem Moves geeft jouw kind de start van een leven lang bewegen en gezond leven. Dat is door wetenschap bewezen. Kinderen die veelzijdig bewegen:

- krijgen meer zelfvertrouwen, meer creativiteit en hebben meer plezier;
- hebben minder kans op (erger) blessures;
- kunnen beter omgaan met tegenslagen;
- ontwikkelen een fitter brein, waardoor zij zich beter kunnen concentreren en sneller kunnen leren.

### Kosten en aanmelden

Joggem Moves is elk blok in een andere plaats in de gemeente. De lessen zijn op woensdagmiddag. Per tijdsblok is er plek voor maximaal 16 kinderen. Meedoen aan een blok kost € 5. Daarvoor krijg je ook een Joggem Moves sportshirt. De locaties, data en tijden staan op [www.gewoonactief.nl/joggem-moves](http://www.gewoonactief.nl/joggem-moves).

**Aanmelden** > Meld je aan voor Joggem Moves via [www.gewoonactief.nl/joggem-moves](http://www.gewoonactief.nl/joggem-moves)

## ASM-VLOER IN DE MATRIX

Op verschillende manieren bewegen is belangrijk om fit en gezond te blijven. Het is de basis voor een leven lang plezier in bewegen. Dat is waar het bij Athletic Skills Model (ASM) om draait. ASM richt zich op een breed motorische aanpak voor iedereen! Gymzaal De Matrix is de eerste gymzaal in de gemeente Hardenberg die is ingericht volgens het ASM-principe. Met een nieuwe vloer en graphics op de muren. De vloer heeft kleurrijke en grafische speelpatronen. En dat zorgt voor veel mogelijkheden om met meer afwisseling te bewegen. De gymdocenten en de kinderen zijn er heel enthousiast over.

