



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.

Samen Buiten Bewegen is leuk!

Wilt u meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Houdt u van buiten sporten en bewegen? Dan is deze beweegactiviteit van Atletiekvereniging Spurt'88 echt iets voor u. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten.

De beweegactiviteit is gezellig, veilig en afwisselend. De les start met een warming-up. Daarna zijn er verschillende activiteiten voor balans, coördinatie, spierkracht en lenigheid. We doen daarna een beweegspel. En sluiten af met een cooling down. Na de activiteit drinken we samen koffie.

Kleding

U hoeft geen speciale kleding aan te schaffen. Makkelijk zittende kleding met iets warms voor na de beweegactiviteit is genoeg.

Sportschoenen zijn wenselijk, maar niet verplicht.

Begeleiding

Een professionele trainer geeft de beweeg-activiteit. Soms is er hulp van stagiaires. De trainers gebruiken aangepaste sport- en spel materialen.

Kosten

De lessen kosten € 16 per maand. Daar zit het kopje koffie na de tijd, bij in.



Geïnteresseerd?

Als u geïnteresseerd bent, kunt u vrijblijvend twee keer meedoen. De training is elke dinsdag van 9.00 – 10.00 uur, tegenover het Kruserbrink-park. Wilt u meer informatie? Of heeft u vragen? Mail dan gerust naar info@spurt88.nl.

Opening gezonde buurten

Op 30 maart was de opening van het project Gezonde Buurten in Kloosterhaar. Een project van Jantje Beton, IVN Natuureducatie en JOGG (Gezonde jeugd, gezonde toekomst). De gemeente Hardenberg is in augustus 2023 uitgekozen om deel te nemen. Samen met inwoners is gekeken hoe we de buitenruimte kunnen aanpassen. Meer groene, natuurlijke (speel)plekken waar kinderen creatief kunnen spelen, inwoners elkaar kunnen ontmoeten. En iedereen kan bewegen en/of tot rust kan komen. En dat is gelukt!

Activiteitenkalender

Samen willen we deze nieuwe plekken mooi en levendig houden. Er is een activiteitenkalender gemaakt met wat er de komende maanden te doen is. Bijvoorbeeld:

lasergamen, een sport- en spel-middag, verschillende proeflessen bij de buitengym, paaseieren zoeken. En ook een activiteit op de landelijke 'buitenspeeldag'.

Nieuwsgierig geworden?

Kijk op de facebookpagina van Gewoon Gezond Kloosterhaar.



Agenda

- **4 t/m 12 april** Gezondheidsweek Slagharen
- **14 t/m 18 april** Gezondheidsweek Bergentheim
- **14 mei** Zwemkampioenschap Hardenberg i.s.m. ZPV de Grunte, www.gewoonactief.nl/zwemkampioenschap-h-berg
- **Elke 1^e en 3^e woensdag in de maand** Gewoon Actief en Gezond in het zwembad – www.gewoonactief.nl/jeugd-4-12-jaar
- **Hardenberg start 21 mei – Dedemsvaart start 28 mei** Joggem Moves 4-6 jarigen – www.gewoonactief.nl/joggem-moves

Volg ons ook op Facebook en Instagram

www.gewoonactief.nl

Samen op weg naar een Sociaal Veilig Sportklimaat

Als gemeente Hardenberg streven we naar een gezonde samenleving waarin iedereen meedoet, gezond leeft en woont. En de kans krijgt zich zo goed mogelijk te ontwikkelen. Iedere inwoner moet dan ook de mogelijkheid hebben om op een laagdrempelige manier aan de slag te gaan met zijn eigen gezondheid. Door een gezonde leefstijl. Door gewoon actief te zijn. En door te sporten en te bewegen.

Als je binnen onze gemeente gaat sporten of bewegen vinden we het belangrijk dat jij plezierig en in een veilige omgeving kunt sporten. Zonder grensoverschrijdend gedrag. Dat begint bij een goede basis op de verenigingen. Hiervoor gebruiken we de 4 V's voor veiligheid (basiseisen sociale veiligheid).

De 4 V's geven een goede basis: clubs die aan de 4 V's voldoen, bouwen mee aan een sociaal veilige sportomgeving. De 4 V's zijn:

- Verenigingsbrede gedragscode
- Vertrouwenscontactpersoon op de club
- Verklaring Omtrent het Gedrag voor vrijwilligers
- Vakkundige trainer-coaches

Wij zijn benieuwd of verenigingen in onze gemeente al gebruik maken (of werken met?) de 4 V's. Daarom stuurden we besturen een mail met daarin een link naar de vragenlijst. We vragen jullie om deze vragenlijst in te vullen. Heeft jouw vereniging geen mail gekregen? Mail dan naar het mailadres hieronder. Dan mailen we de vragenlijst alsnog.

Meer weten?

Wil jij als bestuurslid van een vereniging meer weten over een sociaal veilig sportklimaat en de 4 V's? Stuur een mail naar gewoonactief@hardenberg.nl. Of bel naar 14 0523.

gewoon
actief en gezond