

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.

Cursus om vallen te voorkomen

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig uw ogen laten controleren zijn belangrijk.

Wat is uw risico op vallen?

Test het makkelijk en snel. En ontdek wat u kunt doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan. Zo kunt u de dagelijkse dingen blijven doen. Bijvoorbeeld boodschappen doen of een bezoek brengen aan familie.

Doe de test op www.beweegzeker.nl of scan de QR-code

U vult een aantal vragen in. U ziet daarna wat uw risico is op vallen. Als u dat wilt, kunt u zich gelijk opgeven voor een valpreventiecursus bij u in de buurt. U kunt ook eerst bellen om extra advies te vragen.

Wat is een valpreventiecursus?

Een valpreventiecursus leert u hoe u het risico op vallen kleiner maakt. In een prettige en veilige groep krijgt u voorlichting over valrisico's. En leert u hoe u gevaarlijke situaties in en om het huis kunt herkennen en voorkomen. Ook doet u mee aan oefeningen voor het verbeteren van uw balans, spierkracht en conditie. Mocht u toch een keer vallen, dan leert u ook hoe u veilig opstaat. En wat u kunt doen om letsel te voorkomen. Alles wordt rustig uitgelegd en praktisch geoefend, op uw eigen tempo.

Wat kost de valpreventiecursus?

De gemeente Hardenberg betaalt het grootste deel van de cursus. U betaalt een eigen bijdrage van € 50 voor de hele cursus.

Kijk voor meer informatie op www.gewoonactiefengezond.nl/valpreventie



gewoon
actief en gezond

www.gewoonactiefengezond.nl

High Five in Sibculo

Meer lopen en fietsen naar school

CNBS Windesheim in Sibculo doet vanaf september 2025 mee met het project High Five. Dat betekent dat de leerlingen vaker lopend of met de fiets naar school gaan.

Kinderen worden steeds vaker met de auto naar school gebracht. Dat zorgt voor meer verkeersdruk rond de school. Maar het betekent ook dat kinderen zelf bijna niet meedoen aan het verkeer. En minder beweging krijgen. High Five moedigt kinderen aan om vaker naar school te lopen of fietsen. Ze kunnen daarmee sparen voor verschillende beloningen.

Directeur Jurgen Bosma is enthousiast. "Het project loopt, en fietst natuurlijk, fantastisch. We zien steeds meer fietsende en lopende leerlingen, maar ook een ander groot gewenst resultaat."

"We vinden het belangrijk om een gezonde levensstijl te bevorderen. En onze leerlingen te leren veilig door het verkeer te gaan. Maar onze grote wens was ook om het parkeerprobleem op een natuurlijke manier aan te pakken. Ook daarin zien we een grote

verbetering waar we erg blij mee zijn." "Leerlingen leveren de verdiende punten inmiddels ook massaal in voor o.a. waardebonnen, stuiterballen en kaartspellen. Ook is er een groep leerlingen fanatiek punten aan het sparen om in het voorjaar mee te kunnen doen aan een mountainbike clinic. Ze sporen elkaar ook indirect aan, doordat ze klasgenoten gekozen beloningen in ontvangst zien nemen."

"Tot slot is het ook mooi om te zien dat leerkrachten hun klassen enthousiasmeren om te sparen voor groepsdoelen met leuke beloningen. Zo mochten leerlingen bij het behalen van een groepsdoel in hun onesie of pyjama naar school komen. Al met al zijn we zeer tevreden over de voortgang van het project en hopen we in de komende maanden met het lopen en fietsen een blijvende, gezonde gewoonte aan te leren bij onze leerlingen en ouders."

Cursussen 'sociaal veilig sportklimaat'

Cursus 'De Uitdagingen' voor jeugdtrainers

Op: 9 februari, 9 en 23 maart, 8 april, 11 en 27 mei en op 8 en 22 juni 2026.

Aanmelden via www.gewoonactiefengezond.nl/events/cursus-de-uitdagingen-voor-trainers. Of scan de QR-code.



Verenigingen goed bezig met 'sociale veiligheid'

Al 40 verenigingen in de gemeente Hardenberg zijn goed bezig met sociale veiligheid. 25 verenigingen kregen daarvoor al een banner.

Bij sociale veiligheid staan de 4 V's centraal.

Dat zijn:

- Vastgestelde gedragsregels
- Vertrouwenscontactpersoon
- Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)
- Vakbekwame trainers

Op 6 oktober was er het Congres Sociaal Veilig Sportklimaat. Daar kregen Voetbalvereniging Bruchterveld, Korfbalvereniging De Krim,

Judovereniging Dedemsvaart, Atletiekvereniging Spurt en Sportvereniging Gramsbergen al een banner. In december deelde het team van Gewoon Actief en Gezond van de gemeente Hardenberg nog meer banners uit. Ze gingen onder andere langs bij Gymnastiekvereniging Gramsbergen, Voetbalvereniging De Schutters, Fietscrossclub De Vaart, zwemvereniging Dedemsvaart-AC, korfbalvereniging Avereest, Stichting Paardrijden Gehandicapt en

Hardenberg, Schaatsclub Hou Streek en Voetbalvereniging Bergentheim.

Wil jouw club meer weten over de 4 V's? Janita Kist komt graag langs om uitleg te geven en jullie verder te helpen. Stuur een mail naar janita.kist@hardenberg.nl. Of bel met 14 0523.



Wijksteunpunt Oostloorn winnaar Fietslabyrint 2025

Wijksteunpunt Oostloorn in Hardenberg leverde een bijzondere prestatie. Zij zijn de landelijke winnaar van de Fietslabyrint-verkiezing 2025. Daarmee liet Oostloorn alle andere deelnemende locaties in Nederland achter zich.

Het bedrijf dat de fietsen levert, organiseert elk jaar een wedstrijd onder alle locaties die meedoen. De titel gaat naar de plek waar mensen samen de meeste uren fietsten. Wijksteunpunt Oostloorn Saxenburgh kwam daarbij overtuigend als nummer één uit de bus.

Op dinsdag 20 januari vierde het wijksteunpunt deze overwinning feestelijk. Met taart voor de deelnemers die zo fanatiek hebben meegefietst. Ook de wethouder bracht een bezoek aan het wijksteunpunt om iedereen persoonlijk te feliciteren met deze mooie prestatie.

Sinds juni 2025 kunnen inwoners op 4 toegankelijke plekken fietsen. Hier staan de speciale Fietslabyrint-fietsen. Met deze fietsen kunnen deelnemers

virtueel de hele wereld over fietsen. Van bekende steden tot rustige natuurgebieden. Zo fietst één van de dames graag per boot door Giethoorn. Voor de meeste gebruikers is het een vast onderdeel van hun dag geworden. Het virtueel fietsen stimuleert beweging, plezier en ontmoeting. Bezoekers doen enthousiast mee.

De winst laat zien hoe succesvol het Fietslabyrint is in Oostloorn: samen actief zijn, plezier beleven en letterlijk in beweging blijven.



Doe op 11 februari zelf mee en fiets de Elfstedentocht!

Iedereen is van harte welkom om mee te fietsen op de Fietslabyrint-fiets. Op 11 februari van 13.00 - 15.30 uur wordt het extra gezellig: dan fietsen deelnemers op de 4 locaties tegelijk samen de Elfstedentocht. Dat doen ze virtueel, maar met echte inzet. Natuurlijk is er ook de traditionele koek en zopie!

Locaties:

- Wijksteunpunt Oostloorn Saxenburgh, J.C.J. van Speykstraat 14, Hardenberg
- Buurtkamer De Praam, Dokter Willemslaan 148, Slagharen
- Wijksteunpunt 't Welgelegen Saxenburgh, Voorstraat 2, Gramsbergen
- Plompschuur Stichting de Voart, Langewijk 362A, Dedemsvaart

Cursus 'Vertrouwenscontactpersoon'

Op 23 en 30 maart 2026 van 19.00 - 22.00 uur Sporthal De Balk, Hoogeveenseweg 32 in Balkbrug.

Aanmelden via gewoonactiefengezond.nl/scholing-vcp. Of scan de QR-code.



gewoon
actief en gezond