



## Sportcoaches

Almkerk  
Andel  
Babyloniënbroek  
Drongelen  
Dussen  
Eethen  
Genderen

Giessen  
Hank  
Meeuwen  
Nieuwendijk  
Oudendijk  
Rijswijk  
Sleeuwijk

Uitwijk  
Uppel  
Veen  
Waardhuizen  
Werkendam  
Woudrichem  
Wijk en Aalburg

## Een fit en vitaal Altena

**Een fit en vitaal Altena. Aan de sportcoaches van de gemeente zal het niet liggen. Acht buurtsportcoaches zetten zich in om voor iedere doelgroep passende activiteiten te organiseren. Omdat sporten mensen samenbrengt, zorgt voor minder eenzaamheid, en zorgt voor een betere fysieke en psychische gezondheid.**

Dat laatste hoeft u wethouder Peter van der Ven niet te vertellen. Tussen zijn drukke werkzaamheden door trapt hij vele kilometers weg op de wielrenfiets. "Ik heb het echt nodig om tussen het lezen van vele dossiers een flink eind te fietsen. Daarna kan ik er weer tegen."

### Enthousiast

Peter van der Ven is nog een paar maanden wethouder. Op het onderdeel sport binnen zijn portefeuille kijkt hij met veel plezier terug. "Ik vond het samenwerken met de sportcoaches aan sport en bewegen een van de mooiste onderdelen van mijn werk. Om hun inzet en enthousiasme worden de sportcoaches erg gewaardeerd door de jeugd, inwoners en scholen. Ze vormen een belangrijke schakel in ons gezondheidsbeleid."

### In alle kernen

De buurtsportcoaches zijn actief in de kernen. Ze geven er onder andere gymles, zwemles, sportkennismakingslessen en buitenschoolse

activiteiten. Ook sporten en bewegen voor ouderen en mensen met een beperking staan op de agenda. Verderop in dit katern vindt u een overzicht van alle activiteiten.

### TikTok

Helaas zijn dit jaar door corona de Koningsspelen niet doorgedaan. Het zou een bijzondere editie worden waarbij basisschoolkinderen op 5 locaties in Altena sporten. Door de quarantaine kwamen bovendien veel trainingen stil te liggen. De buurtsportcoaches organiseerden challenges op TikTok, en deelden oefeningen in de krant.

### Drempels weghalen

Eerder dit jaar sloten lokale partners het Altena Sportakkoord. Van der Ven: "Met dit sportakkoord willen we graag nog meer drempels weghalen voor mensen die belemmeringen ervaren om te gaan sporten en bewegen. We willen dat iedereen, ongeacht leeftijd, beperking, culturele achtergrond of financiële situatie mee kan doen."



Wethouder Peter van der Ven trapt heel wat kilometers weg.



Van boven naar onder en van links naar rechts: Suzanne, Gidion, Remon, Kendra, Thomas, Nina, Evelyne, Mark.

## Aanbod sportcoaches

### Welke activiteiten voor wie?

#### Voor de kids: gym en meer!

Veel kinderen en ouders zullen een of meer buurtsportcoaches kennen van de gymles op school. Op de basisscholen waar de leraren zelf de gymles geven, bieden de sportcoaches sportkennismakingslessen aan. Steeds een andere sport uit de gemeente uitproberen!

Naast de gymlessen verzorgen de sportcoaches nog meer activiteiten, bijvoorbeeld naschoolse sport, opa-en-oma-gymles en de Koningsspelen. Nieuw dit schooljaar is de (on)beperkte gymles. Tijdens zo'n les ervaren kinderen hoe het is om een handicap te hebben. Tijdens de les zoeken ze naar manieren om met een handicap toch te kunnen sporten. Zo zie je dat het soms net iets anders gaat, maar dat het gewoon kan!



#### Fit oud worden

Gezond en fit ouder worden, dat willen we toch allemaal? Dat hebben we niet altijd zelf in de hand. Er kunnen ons dingen overkomen waar we zelf geen invloed op hebben. Op andere dingen

hebben we wel zelf invloed. Zoals gezond eten, voldoende rust en natuurlijk: bewegen!



Wist u dat er in de gemeente sport- en beweeggroepen zijn speciaal voor ouderen? Met het boekje MaxVitaal dat we later uitbrengen, brengen we de groeplessenw bij u onder de aandacht.

Verder organiseren de sportcoaches ook activiteiten voor ouderen. De opa-en-oma-gymles is altijd een hit! In wooncomplexen in Hank, Dussen, en Werkendam organiseren de sportcoaches.

Wilt u graag meedoen aan een activiteit, maar weet u niet zo wat er in uw buurt is? Neem contact op met sportcoach Evelyne. Zij gaat samen met u op zoek!

#### Sporten en bewegen met een beperking

Sporten en bewegen zijn belangrijk voor iedereen. Een handicap, beperking of chronische aandoening hoeft hierbij geen belemmering te zijn. Een aantal verenigingen in onze gemeente heeft een aangepaste sport- en beweegactiviteiten. Kijk voor het complete aanbod op [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl).

Bij verschillende woonvoorzieningen komt regelmatig een sportcoach langs om met de bewoners te bewegen. Ook ontvangt een aantal woonvoorzieningen maandelijks een Uniek Sportpakket. Een pakket vol met sportspullen dat maandelijks wijzigt.

Heeft u, of kent u iemand met een beperking? En heeft u ideeën hoe we het sportaanbod kunnen verbeteren? Neem contact op met sportcoach Evelyne.

#### Nationale Diabetes Challenge

In verschillende dorpen zijn er wandelgroepen die meedoen met de Nationale Diabetes Challenge. Dit jaar starten er nog meer groepen. Heeft u diabetes? Of kent u iemand die graag zou aansluiten bij een wandelgroep? Neem contact op met sportcoach Evelyne.



## Lokaal Sportakkoord – Iedereen plezier in sport!

**Partners uit de sport, zorg, welzijn, onderwijs, kinderopvang en gemeente bundelen hun krachten om iedereen met plezier te laten sporten en bewegen. Samen werkten zij een lokaal Sportakkoord uit.**

Het Sportakkoord is een lokale uitwerking van het Nationaal Sportakkoord. Hiermee willen vertegenwoordigers van de sport, gemeenten en andere organisaties bereiken dat iedereen plezier in sport kan hebben. Ongehinderd, in een veilige en gezonde omgeving. Deelnemers aan het lokale Sportakkoord hebben afspraken gemaakt rond 3 thema's:

#### Inclusief Sporten en Bewegen

We willen drempels weghalen voor mensen die belemmeringen ervaren om te sporten en bewegen. Dit doen we door het opzetten of ontwikkelen van:

- Een valpreventieprogramma
- Beweegaanbod voor mensen met een beperking
- Sportstimuleringsproduct MaxVitaal
- Walking voetbal
- De Nationale Diabetes en COPD Challenge

#### Toekomst sportverenigingen

Sportverenigingen zijn belangrijke sport- en beweegaanbieders. We maken ze toekomstbestendig door:

- Beweegaanbod voor volwassenen te ontwikkelen
- Beweegaanbod voor de jongste jeugd op te zetten
- Sportmarkt te organiseren
- Aandacht voor Gezonde Sportomgevingen
- Sportaccommodaties verduurzamen
- Verenigingsvraagstukken samen aan te pakken
- Sportraad doorontwikkelen

#### Vaardig in Bewegen

We willen dat kinderen in Altena, tot 18 jaar, voldoen aan de beweegrichtlijnen en dat hun motorische vaardigheden toenemen. Dat willen we bereiken door:

- Een beweegkit voor ouders te ontwikkelen
- Sterke banden tussen fysio en sportdocent te bouwen
- Energizers inzetten op het voortgezet onderwijs
- Sport en bewegen inzetten bij jongerenwerk

Wethouder Sport Peter van der Ven: "In Altena wordt al veel gesport, bij tal van verenigingen en op allerlei accommodaties. Daarnaast zijn

er mooie samenwerkingen, organiseren onze 8 sportcoaches activiteiten voor jong en oud en is financiële ondersteuning mogelijk. Met dit sportakkoord willen we graag nog meer drempels weghalen voor mensen die belemmeringen ervaren om te gaan sporten en bewegen. We willen dat iedereen, ongeacht leeftijd, beperking, culturele achtergrond of financiële situatie mee kan doen."



## Sjors Sportief

Ieder jaar krijgen alle basisschoolleerlingen een Sjors Sportief boekje uitgereikt. Dit boekje staat bomvol sport- en culturele activiteiten. De verenigingen en clubs krijgen ieder jaar de kans om zich aan te melden voor dit boekje. De activiteiten die de verenigingen en clubs aanbieden staan ook op [www.sportcoachtalena.nl](http://www.sportcoachtalena.nl). Via deze website kunnen de leerlingen zich aanmelden om deel te nemen.

### Het hele jaar nieuwe activiteiten

Gedurende het schooljaar kunnen verenigingen en buurtsportcoaches steeds nieuwe activiteiten aanmaken. Basisschoolleerlingen kunnen zich dus het hele schooljaar inschrijven voor leuke, uitdagende, actieve en/of vernieuwende activiteiten!

### 67 aanbieders

Afgelopen schooljaar hebben 67 aanbieders een activiteit aangeboden. Aan die activiteiten hebben 1146 verschillende kinderen meegedaan. Soms aan meer dan een 1 activiteit, want het totaal aantal inschrijvingen was 1917.



### Maakt uw kind de tekening op de voorkant?

Op de voorkant van het Sjors Sportief boekje staat altijd een tekening van een leerling uit de gemeente.

Ook dit jaar zijn we op zoek naar een mooie voorkant. Zit uw kind op de basisschool? Zij of hij kan een tekening geven aan de buurtsportcoach op school. Of de tekening opsturen naar: Gemeente Altena, t.a.v. buurtsportcoaches, Sportlaan 170, 4286 ET Almkerk.

De buurtsportcoaches kiezen de gaafste tekening uit. De winnaar krijgt een keer lasergamen met de klas.



**Kendra Pennings**

[k.pennings@gemeentealtena.nl](mailto:k.pennings@gemeentealtena.nl)

Kendra geeft gymles op De Regenboog in Nieuwendijk, De Peppel in Dussen en Het Ravelijn in Woudrichem. Ook geeft ze regelmatig naschoolse sport. In de zomermaanden geeft Kendra zwemles bij Werkina in Werkendam. Ze helpt mee met beweeglessen voor 65-plussers en is actief op het TikTok-account van de buurtsportcoaches. Het leukste aan haar werk? "De afwisseling en de dankbaarheid van de kinderen."

### Beweegtip van Evelyne:

"Ga samen met iemand sporten! Je zult merken dat dit veel leuker is dan alleen. Spreek met een vriend of vriendin een vaste dag af, zodat je er ook niet meer onderuit komt."



**Suzanne Kuipers**

[s.kuipers@gemeentealtena.nl](mailto:s.kuipers@gemeentealtena.nl)

Suzanne geeft gymles op 't Kompas, Burg. Sigmondschool en Het Baken in Werkendam, en de Henri Dunantschool in Wijk en Aalburg. Daarnaast geeft ze naschoolse sport, is mede-regisseur van het Sportakkoord en geeft in de zomer vaak zwemles bij Bijtelskil in Sleeuwijk. Ook Suzanne noemt de afwisseling het leukste aan haar werk. "Zoveel scholen, alle leeftijden. Ieder jaar zijn er weer nieuwe ontwikkelingen of taken die bij onze functie passen."

### Beweegtip van Suzanne:

"Bewegen is fantastisch en heeft alleen maar voordelen, maar je moet er wel plezier in hebben. Kies dus iets waar jij happy van wordt en wat je graag doet!"



**Gidion van Dijk**

[g.vandijk@gemeentealtena.nl](mailto:g.vandijk@gemeentealtena.nl)

Gidion geeft gymles bij De Bolderik in Hank, De Peppel in Dussen, De Verrekijker in Waardhuizen, de Prins Willem Alexanderschool in Eethen en de J. Henri Dunant in Wijk en Aalburg. Daarnaast beheert hij de toestellen en materialen van gemeentelijke sportzalen, ondersteunt hij bij het zwembeleid, is Gidion badmeester bij Werkina en coördinator van het schoolvoetbaltoernooi. Tenslotte geeft hij persoonlijke begeleiding, bijvoorbeeld aan jongeren samen met Jeugdzorg, of door het geven van fietslessen aan statushouders.

Gidion is al 10 jaar sportcoach en zegt: "Nog geen dag is hetzelfde geweest. Het enthousiasme van kinderen en deelnemers is genieten. Ik vind het ook bijzonder om te zien hoe sport en bewegen mensen verder kan brengen. Bijvoorbeeld als middel om weer aan het werk te gaan."

### Beweegtip van Gidion:

"Je bent letterlijk en figuurlijk sterker dan je denkt. Dit schreef ooit een collega van me in een artikel en dat is me wel bijgebleven. Het komt er eigenlijk op neer dat het belangrijk is om naast een gezonde en actieve leefstijl ook een positieve mindset te hebben."



**Remon Hofstede**

[r.hofstede@gemeentealtena.nl](mailto:r.hofstede@gemeentealtena.nl)

Remon geeft gymles op CBS 't Kompas in Werkendam, OBS Sigmond in Werkendam en CBS Het Baken in Werkendam. Daarnaast verzorgt hij naschoolse activiteiten voor basisschoolkinderen in Dussen en Woudrichem en werkt Remon voor dit schooljaar het thema 'Dans' uit. Het leukste aan zijn werk? "Kinderen zien genieten van het samen sporten en bewegen."

### Beweegtip van Remon

"Zoek een vorm van bewegen die jij leuk vindt om te doen en die bij je past. Niet omdat je denkt dat het moet of alleen maar goed voor je zou zijn; je moet er plezier aan beleven, dat motiveert!"



**Nina van Eersel**

[n.vaneersel@gemeentealtena.nl](mailto:n.vaneersel@gemeentealtena.nl)

Nina geeft gymles op de Oranje Nassauschool in Veen.

Daarnaast geeft ze persoonlijke begeleiding in samenwerking met Jeugdzorg, ontwikkelt ze handicapbeleving in de gymles, verzorgt Nina opa-en-oma- gymlessen en geeft ze naschoolse activiteiten. "Het is zo leuk kinderen kennis laten maken met nieuwe spellen/activiteiten en ze daarbij met plezier te laten bewegen. Vooral als ze zien dat ze veel meer kunnen dan ze zelf denken."

### Beweegtip Nina

"Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan." - Pippi Langkous

## Koningsspelen 2021

Ieder jaar organiseren de sportcoaches de Koningsspelen. Een sportief feest voor de basisscholen. Dit voorjaar organiseerden de sportcoaches deze sportdag voor het eerst gemeentebreed. Helaas kon het feest niet doorgaan door de coronamaatregelen. We hopen dat we dit jaar weer met z'n allen kunnen sporten!

### 24 scholen

Als het allemaal doorgaat, gaan we tijdens de Koningsspelen van 2021 met 24 basisscholen en zo'n 3000 leerlingen sporten op 4 locaties in Altena. De sportcoaches zijn al volop bezig met de voorbereidingen. Op iedere locatie komt in ieder geval een stormbaan, en kunnen de kinderen verschillende sporten uitproberen.



## Sportcoaches op social media

Via de Facebookpagina Buurtsportcoach Altena houden de buurtsportcoaches u op de hoogte van alle activiteiten voor alle doelgroepen.

Op het TikTok-account @sportcoachtalena delen de sportcoaches dans- en beweegchallenges om de kinderen te motiveren meer te bewegen.





**Evelyne de Graaf**

e.degraaf@gemeentealtena.nl

Evelyne geeft gymlessen op SBO De Akker en Werkendam. Ook brengt ze het sport- en beweegaanbod voor 55-plussers en mensen met een beperking in kaart. Ze is regelmatig te vinden bij de zwemlessen in de zwembaden Werkina, Bijtelskil en AquaAltena. Daarnaast geeft ze in samenwerking met Jeugzorg persoonlijke begeleiding, en geeft ze fietslessen aan statushouders. "Omdat ik met zoveel verschillende doelgroepen werk, is geen dag hetzelfde en met iedereen heb ik weer andere gesprekken. De afwisseling, het contact en de dankbaarheid van iedereen maken mijn werk nóg leuker!", vertelt Evelyne enthousiast.

**Evelyne's beweegtipp:**

"Je hoeft niet sportief te zijn, maar wel actief. Wanneer je gedurende de dag meerdere malen even flink beweegt, brengt dat zoveel gezondheidsvoordelen met zich mee."



**Thomas Blankers**

t.blankers@gemeentealtena.nl

Thomas organiseert kennismakingslessen op scholen (waar geen buurtsportcoach gymlessen geeft). Daarnaast neemt hij af en toe lesdagen over van een andere sportcoach, werkt Thomas mee aan het Sportakkoord en organiseert hij de Koningsspelen mee. "Omdat ik vaak in verschillende gymzalen, scholen en kernen werk, leer ik steeds meer kinderen en mensen kennen."

**Beweegtipp van Thomas:**

"Wissel zoveel mogelijk bewegingen achter elkaar af in 10 minuten, zitten- staan- lopen- liggen et cetera. Doe dit minimaal 2x per dag!"



**Mark Pulles**

m.pulles@gemeentealtena.nl

Mark geeft gymlessen op De Regenboog in Nieuwendijk, Basisschool Oudendijk, D'n Biekurf in Babyloniënbroek en de Almgaard in Almkerk. Ook doet hij onderhoud en controles in de gymzalen, Sjors Sportief en de Koningsspelen. Mark krijgt energie van de kinderen. "Heerlijk om ze met z'n allen aan het sporten te zien."

**Beweegtipp van Mark**

"Iedereen moet kunnen sporten bij een sport die bij jou past. Zoek vooral een sport waar je plezier in beleeft en waarbij je gemotiveerd kan blijven."



Rijksoverheid

## Zorg goed voor jezelf

Gezond leven houdt je weerstand op peil. Je wordt minder snel ziek en bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het coronavirus. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maak je al een verschil.

### Wat kan je doen?



**Probeer vaker te bewegen.**

Het liefst minstens een half uur achter elkaar. Regelmatig een stukje wandelen of fietsen is al een goed begin. Net als tuinieren of het huishouden doen. Als je voldoende beweegt voel je je fitter en blijf je langer gezond.



**Eet gezond.**

Kies voor verschillende soorten groente, fruit en volkoren graanproducten. Drink kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Door gevarieerd en gezond te eten krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Zo zorg je goed voor jezelf.



**Drink maximaal één glas per dag.**

Alcohol is slecht voor de weerstand. Je kunt dus sneller ziek worden als je alcohol drinkt. Het laten staan van alcohol maakt je minder vatbaar voor ziekte. Je voelt je energiever en versterkt je gezondheid.



**Zet nu de stap en stop met roken.**

Denk je eraan om te stoppen met roken? Zet nu de eerste stap en plan je stopmoment. Ga voor tips of hulp naar [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) of zoek contact met een coach of je huisarts. Je lichaam herstelt zich en wordt gezonder.

alleen samen krijgen we corona onder controle

[rijksoverheid.nl/coronavirus](http://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351

### Fit blijven in tijden van corona

Door de maatregelen tegen Covid-19 is alles anders dan anders. Ook sporten en bewegen. Toch is het goed om in beweging te blijven. Regelmatige lichaamsbeweging versterkt het immuunsysteem. En dat helpt weer mee het virus buiten de deur te houden. Bovendien kan lichaamsbeweging angst en stress verminderen.

**Wat kunt u doen om aan voldoende lichaamsbeweging te komen?**

Houd u zoveel mogelijk aan de Beweegrichtlijnen. Deze schrijven voor om minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning te doen. Zoals wandelen, fietsen, huishouden of tuinieren. Doe dit verspreid over meerdere dagen, in

blokken van 10 minuten of langer. Daarnaast is het advies om 2x per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen, voor ouderen aangevuld met balansoefeningen.

**Maak van thuiszitten geen stilzitten**

Ook buiten de sportschool en sportaccommodaties zijn er mogelijkheden om in beweging te komen, bijvoorbeeld:

- Huishouden en tuinieren
- Wandelen en fietsen: bewegen in de buitenlucht is gezond. Pak de fiets of maak een lange wandeling
- Traplopen: neem wat vaker de trap
- Bot- en spierversterkende oefeningen: doe bijvoorbeeld mee met Nederland in Beweging op NPO1
- Ademhalingsoefeningen: Adem een aantal keren diep in en uit via de neus

### Info & Contact

Bezoekadres:  
Sportlaan 170, 4286 ET Almkerk

Postadres:  
Postbus 5, 4286 ZG Almkerk

Telefoon: (0183) 516100  
Fax: (0183) 660397

E-mail: [info@gemeentealtena.nl](mailto:info@gemeentealtena.nl)  
Website: [www.gemeentealtena.nl](http://www.gemeentealtena.nl)

