

SPORT/50

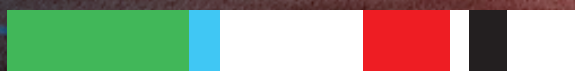
SPECIAL
Gronings
Sportakkoord

OldStars sport

De sportprofessionals
van Oude Wijken en Beijum

KANSRIJK INITIATIEF:
HAPPY BODY MOVEMENT

INCLUSIEF SPORTEN
EN BEWEGEN



IN DIT NUMMER



16 REPORTAGE
OLDSTARS SPORT



32 REPORTAGE
UNIEK SPORTEN



20 SPORTCLUB IN BEELD
STOOT

- 03 VOORWOORD** Edith Frijlink
- 04 KANSRIJK INITIATIEF** Happy Body Movement
- 05 GRONINGS SPORTAKKOORD** Een introductie
- 06 KANSRIJK INITIATIEF** OutdoorKids Grunn
- 07 INTERVIEW** Kopgroep Gronings Sportakkoord
- 09 TERUGBLIK** Zomervakantie activiteiten 2021
- 10 VRAAG EN ANTWOORD**
Sportprofessional Sirano 't Zand
- 11 INTERVIEW** Sportwijk Oude Wijken
- 13 KANSRIJK INITIATIEF** Wandelen met Charlotte
- 14 INTERVIEW**
Beweegcoach Inclusief Sporten en Bewegen
- 16 REPORTAGE** OldStars sport
- 18 PANORAMA** DirtPark Groningen
- 20 SPORTCLUB IN BEELD STOOT**
- 21 DUBBELINTERVIEW** Sportwijk Beijum
- 23 KANSRIJKE INITIATIEVEN**
Bslim, Tennisclub Ten Boer, discgolf en X-wall
- 24 KANSRIJK INITIATIEF** 3 x 3 basketball
- 25 COLUMN** Nico van Yperen
- 26 ACCOMMODATIE** Sportcentrum Noord
- 28 ACHTER HET SUCCES** Jomy Julsing
- 29 EVENEMENT IN BEELD**
NOC*NSF Nationale Sportweek 2021
- 30 BESTUURDER AAN HET SPORTEN**
GP de Vries van Sportkoepel Groningen
- 31 SPORTCLUB IN BEELD** Kids United
- 32 REPORTAGE** Uniek Sporten
- 34 INTERVIEW** Topsport skillsbox
- 35 EVENEMENT IN BEELD** Bslim Survivaldagen 2021
- 36 AGENDA**

COLOFON

Redactie

Arjen Boekema en Margreeth Visser

Aan dit nummer werkten mee

Patrick van der Weerd, Frida Bijl, Bert Nijmeijer, Nico van Yperen, Danara Stoppels, Ellis Ellenbroek, Edith Frijlink en Melanie Helweg

Cover beeld

Bert Lanting

Creatief concept & realisatie

Bloemvis Design en communicatie, Groningen

Oplage

1.500

Drukwerk

Gemeente Groningen

Disclaimer

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave zorg is besteed, kan voor de aanwezigheid van eventuele (druk)fouten of onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de opdrachtgever en andere betrokkenen daarom geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.



VOORWOORD

Laten we het gewoon gaan doen!

Elke week lekker gymmen als kleuter en later tweemaal per week turnen; niemand heeft mij ooit hoeven overtuigen dat het leuk is om lid te zijn van een sportvereniging. Naast het plezier dat ik beleefde aan het sporten zelf heeft deze gymvereniging een belangrijke rol gespeeld in mijn persoonlijke ontwikkeling.

Hier kon ik mijzelf zijn, heb ik vriendinnen voor het leven ontmoet en deed ik mijn eerste bestuurlijke ervaring op, als voorzitter van het jeugdbestuur. De waarde die de gymvereniging voor mij had is voor mij een belangrijke drijfveer in mijn werk als coördinator van het Gronings Sportakkoord.

De missie van het sportakkoord om het voor alle inwoners van de gemeente Groningen mogelijk te maken om te gaan sporten en bewegen zie ik in vele projecten terug. Projecten die niet ontstaan vanuit langdurig vooronderzoek, maar omdat enkele wijkbewoners een goed idee hebben en het tot uitvoer brengen. Zoals twee wijkbewoners die het leuk zouden vinden als er Zumba lessen zouden worden aangeboden, wat vervolgens gerealiseerd wordt.

Mensen die een drempel ervaren om te gaan sporten of bewegen worden aan de hand genomen naar voor hen passend aanbod. Een meneer met een visuele handicap werd geïntroduceerd bij de jeu de boules vereniging en voelt zich daar nu helemaal thuis. De fanatieke BMX-er die bij zichzelf talenten ontdekte waarmee hij een inspiratiebron is voor leeftijdsgenoten.

Onder het motto 'Hé ik heb een goed idee, laten we het gaan doen' zijn er de afgelopen jaren ontzettend veel initiatieven ontstaan. Uiteraard kon niet alles een succes worden, maar overall zijn er veel inwoners die dachten dat sporten niets voor hen was, maar die hier nu ontzettend veel plezier aan beleven. Op sportief en persoonlijk gebied. Daarom ben ik zo trots op dit magazine, waarin veel van deze verhalen gedeeld worden!

Edith Frijlink

Coördinator Gronings Sportakkoord



KANSRIJK INITIATIEF

Doofvriendelijk kickboksen bij Happy Body Movement

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Margit: "We hebben een gebarentolk die ons helpt en daarnaast laat je vooral zien wat je doet. Elkaar aankijken is belangrijk. Wij als trainers leren gaandeweg ook gebarentaal en dat gaat steeds beter". Lee Roy, "Doordat men goed kijkt, wordt de techniek snel opgepakt en ook wordt de sparringpartner goed gelezen. Als iemand met de heup indraait,

zien ze meteen, die probeert een hoek, en dan is de verdediging daar. Door goed naar elkaar te kijken en bewust te zijn van de verschillen gaat het gewoon heel goed".

Deelnemer Jelle: "Het is belangrijk dat men binnen een vereniging open staat voor slechthorenden. Soms probeer je ergens te sporten, maar

klikt het niet, dan zoek je verder en dat is dan jammer". Deelnemster Irene: "Ik kwam dit initiatief tegen via social media binnen de dovengemeenschap. Bij Lee Roy en Margit gaat het heel goed. Hopelijk komen er meer initiatieven voor slechthorenden".

► Vind de sportclub die bij je past op www.sport050.nl

“Iedere inwoner van de gemeente Groningen kan op eigen niveau met plezier sporten en bewegen”

TEKST EDITH FRIJLINK FOTO HENK TAMMENS

Bovenstaande zin is de ambitie van het Gronings Sportakkoord. Dit akkoord is in de tweede helft van 2019 tot stand gekomen dankzij een unieke samenwerking: meer dan 100 personen van onder andere sport- en beweegorganisaties, lokale sportverenigingen, kennisinstellingen, zorgorganisaties en belangengroepen hebben input geleverd. Zo is tegelijkertijd een nieuw netwerk ontstaan op het gebied van sport en bewegen, dat zorgt voor een goede uitvoering van het akkoord.

Actief betrokken organisaties Medisch Centrum Zuid, Kids United en Sportcentrum Noord ondertekenden gezamenlijk in de zomer van 2019 de intentieverklaring waarmee het traject om te komen tot een sportakkoord opgestart kon worden, met de financiering van twee sportformateurs: Bake Dijk en Patrick Kampherbeek. Zij hebben het proces om met al deze partijen tot een sportakkoord te komen doorlopen. En met succes! Het sportakkoord is nadrukkelijk

geen gemeentelijk initiatief, maar een initiatief van alle partijen in de gemeente die zich in willen zetten voor sporten en bewegen, waar de gemeente er uiteraard één van is. Wethouder Inge Jongman staat volledig achter de wijze waarop er invulling gegeven wordt aan het akkoord en volgde de afgelopen drie jaar met interesse de ontwikkelingen.

► Vind meer info over het Gronings Sportakkoord op www.sport050.nl



KANSRIJK INITIATIEF

OutdoorKids Grunn laat je bewegen, leren en vooral veel plezier hebben

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Een estafette race, een speurtocht, een mini Olympische Spelen, water battles of het spel jachtseizoen. Het zijn een aantal voorbeelden van activiteiten van het project Outdoor-kids Grunn.

“Het idee is om iedere woensdagmiddag vanaf een uur of één een programma aan te bieden voor basisschoolkinderen die daarmee leuke sport- en beweegactiviteiten kunnen doen. Het Oerrterrein is van

Natuurmonumenten en wij zijn van de sport. We integreren kennis van natuur en een gezonde leefstijl in onze activiteiten. Wat groeit er voor fruit in de natuur en we leren de kinderen dat als je fruit in je water doet, je dan een alternatief voor frisdrank hebt bijvoorbeeld. Het gaat er vooral om dat men in aanraking komt met sporten en beweging en we samen veel plezier maken.

We richten ons op twee leeftijds-categorieën van 4 tot 7 jaar oud en van 8 tot 12 jaar, uit de gemeente Groningen. In groepen van ongeveer 10 kinderen starten we de activiteiten. Iedere woensdagmiddag vanaf mei. Deze periode leren we wat goed werkt en wat de behoeftes zijn. Daarna gaan we verder. We hebben ook al aanmeldingen van Oekraiense kinderen. Mooi om met sport en spel te integreren.

► Meer weten over sportaanbieders? Kijk op www.sport050.nl





vlnr: Jasper van Buiten, Hans Slender, Hiske Wiggers, GP de Vries en Bake Dijk

INTERVIEW

“Aan sport doen is helemaal niet zo vanzelfsprekend”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO HENK TAMMENS EN HILDE STRIJKER

Het Gronings Sportakkoord wil niet-sportende stadgers in beweging krijgen. Een ‘kopgroep’ van sport-professionals gaat voorop bij de uitwerking ervan. Edith Frijlink, GP de Vries, Hans Slender, Jasper Van Buiten zitten in de ‘kopgroep’, een groepje spilfiguren uit de gemeentelijke sportwereld dat voorop gaat bij de uitwerking van

het drie jaar geleden vastgestelde Gronings Sportakkoord. Frijlink, freelancer en coördinator van het Gronings Sportakkoord, is chef d’équipe. GP de Vries was jarenlang voorzitter van de Rugby Club Groningen en nu penningmeester van de Sportkoepel Groningen, de belangenorganisatie van de Groningse sportverenigingen.

Van Buiten is programmamanager Vitaliteit van het Alfa-college en Hans Slender werkt als beleidsadviseur Sport en Bewegen bij de Gemeente Groningen. Samen met collega’s Hiske Wiggers en Margreeth Visser is hij namens de gemeente vertegenwoordigd in de kopgroep.



Waarom is zo'n Sportakkoord ook alweer nodig?

Frijlink: "Het Ministerie van VWS stelt budget beschikbaar om sport en bewegen op lokaal niveau te stimuleren. Er zijn in Nederland 350 gemeenten met een sportakkoord. Ook in Groningen is er een groep inactieve inwoners die niet sport of beweegt. Die proberen we in beweging te krijgen. De ambitie is dat iedere inwoner van de gemeente Groningen op zijn eigen niveau met plezier kan sporten en bewegen."

Mogen mensen niet zelf weten of ze willen sporten of niet?

De Vries: "Veel mensen willen wel sporten maar weten dat nog niet. Ze hebben een zetje nodig. Van de kant van de aanbieders lukt het niet altijd om die mensen te bereiken. Sportverenigingen vissen veel in eigen vijver. Er zijn in Groningen honderden aanbieders. Meestal ontbreekt de capaciteit of de wil om buiten de eigen club te kijken. Het sportakkoord brengt al die partijen bij elkaar: verenigingen, maar ook Menzis, het UMCG, fysiotherapeuten, het Medisch Centrum Zuid et cetera. Tweehonderd organisaties."

Wat is de rol van de kopgroep?

Frijlink: "Wij bepalen niet wat in de Sportwijken wordt gedaan. Onze rol is het formuleren van een ambitie. Kijken: wat mist er? Worden alle inwoners die willen sporten of bewegen bediend? Maar de inhoud komt uit de Sportwijken zelf."

Waarom werken al die organisaties samen? Wijkbewoners kunnen toch al sporten en bewegen als ze dat willen? Verenigingen genoeg. Of je gaat een rondje joggen.

Frijlink: "In de aandachtswijken is aan sport doen helemaal niet zo vanzelfsprekend. Als je een beperking hebt ook niet. Er is inderdaad veel aanbod, maar dat bedient niet iedereen. We willen de groep die buiten de boot valt bereiken."

Slender: "60 procent van de Groningers doet wekelijks aan sport. Bij jonge kinderen 76 procent. Er zijn verschillen tussen wijken die we graag kleiner willen maken. Gaten in het wijk aanbod die we willen invullen."

Van Buiten: "Bij Sport en Bewegen op het Alfa-college is het een belangrijke vraag hoe we de opleiding koppelen aan wat er in Groningen op sportgebied gebeurt. Je wilt weten wat er in de wijken gebeurt. Dáár gaan de professionals die wij opleiden werken."

Wat houdt mensen tegen om te sporten of bewegen?

Slender: "Als je het hebt over inclusief sporten gaat het om het niet kunnen aanschaffen van materiaal, een bepaald type rolstoel dat er niet is. Of het aanbod in de wijk voorziet niet in de behoefte. De voetbalclub voelt soms ver weg. Het sportschooltje om de hoek is wel dichtbij. Bij het OldStar-sporten, één van de initiatieven, boks of voetbal je op een fysiek minder intensief niveau, zodat je het ook op gevorderde leeftijd kunt volhouden." Van Buiten: "De behoeftes kunnen per wijk verschillen. Jongeren willen misschien kickboksen, ouderen liever wandelen. In de zomer is er minder aanbod. Ook dan kun je iets doen voor mensen die niet of niet zo lang op vakantie gaan."

Wat heeft drie jaar Sportakkoord opgeleverd?

Slender: "Alle projecten zijn bedacht in de praktijk. Het Sportakkoord is een beweging van onderop. We hebben moeilijker bereikbare groepen in beeld. In de Sportwijken is er nu een meer divers en aantrekkelijker sportaanbod."

► Vind meer info over het Gronings Sportakkoord op www.sport050.nl

Speelfestival van de Speeltuinentrale tijdens zomervakantie



TERUGBLIK

Een zomervakantie vol activiteiten in Groningen



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO'S HILDE STRIJKER, ELITE HOFMAN, KIM AARTS EN JOYCE RUNDERVOORT

Voor alle kinderen en jongeren in de gemeente Groningen werden er in de zomervakantie van 2021 weer volop activiteiten georganiseerd door diverse partijen. De activiteiten werden mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage uit het Gronings Sportakkoord en van de gemeente Groningen. Via onder andere Check050.nl, de website van het kinder-, jeugd- en jongerenwerk, kon je per wijk en dorp zien welke activitei-

ten er allemaal werden aangeboden. Van dreumes- en peuterdans, tot een stormbaan. Maar ook een bbq, trampolinespringen, een schilderworkshop, een musical, een voorleesochtend, of een bezoekje aan het Groninger Museum of attractiepark Slagharen waren onderdeel van het programma. Kinderen en jongeren uit de gemeente hoefden zich geen dag te vervelen in Groningen. Dankzij de samenwerking tussen Bslim, WIJ Groningen, wijkcen-

tra, cultuur- en buurtsportcoaches, de Speeltuinentrale, Forum Groningen, SKSG, Jimmy's, Noordstaat, vrijwilligers en vele andere lokale partijen kon er een gevarieerd programma worden aangeboden. Vanwege het succes van vorig jaar is er dit jaar wederom budget beschikbaar gesteld door het sportakkoord.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

Van de straat af! De gym in!

Kickbokser Sirano 't Zand

TEKST ELLIS ELLENBROEK FOTO ERIK BRAND

Een gulle tante maakte het mogelijk dat Sirano 't Zand (32) leerde kickboksen. Als eigenaar van vechtsport-school Fight Academy Groningen zet Sirano zich nu op zijn beurt in om minder kansrijken de mooie effecten van sporten en bewegen te laten ontdekken.

Van straatschoffie, naar het leger, naar sociaal werker, naar eigen kickboksschool. Neem ons eens mee op die reis, Sirano. "Crimineel is een groot woord, maar ik had zo mijn streken. Vijf middelbare scholen heb ik gezien. Jaar hier, jaar daar. Op mijn 17e ging ik zonder diploma de dienst in. Ik diende bij de infanterie, ging op uitzending naar Afghanistan, en zat bij het Duits-Nederlands legerkorps. Ik besloot wat van mijn leven te maken en ben een opleiding social work aan de Hanzehogeschool gaan doen. Toen had ik al in mijn hoofd een sportschool te openen waar vechtsport en het sociale veld samenkomen."

Hoe kwam je op kickboksen?

"Als puber ben ik via Bureau Jeugdzorg bij een vechtsportschool beland. Ze dachten dat kickboksen mij zou kunnen dimmen, in houding en gedrag. Thuis was er op dat moment geen geld voor sport, maar ik had een lieve tante die het voor mij wilde bekostigen. Ik vond kickboksen te gek. Je komt jezelf tegen, fysiek, mentaal en cognitief. Het brengt lichaam en geest bij elkaar."

Je hebt inmiddels je eigen sport-school, Fight Academy Groningen. Wat is je missie? "Vechtsport toegankelijk maken voor iedereen. Door verschillende vormen van kickboksen voor verschillende doelgroepen aan te bieden. We hebben trainingen voor mensen die niet willen sparren maar gewoon aan hun conditie willen werken. We hebben ladies-only, boksen voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking en lessen voor kinderen. Ik verzorg ook individuele trajecten en workshops op scholen."

Een kickboksschool stap je niet zomaar binnen. Hoe verlaag jij de drempel? "Iedereen is vriendelijk. We helpen elkaar. Geen haantjescultuur zoals je dat verwacht in een kickboksschool. Ik geef het voorbeeld. Lead by example. We willen een veilige omgeving creëren waar mensen zich thuis voelen. In de les wordt keihard gewerkt en vervolgens zit iedereen gezellig een kopje thee met elkaar te drinken. Hard werken, hard ontspannen, zeg ik altijd. En als er een groot gala is - Rico Verhoeven tegen Badr Hari of zo - kijken we dat met zijn allen op een groot scherm. Geld is hier ook geen belemmering. Als jij geen geld hebt om te trainen, gaan wij een manier zoeken hoe het

wel kan. Ik heb iemand gehad die de zaal schoonmaakte, in ruil voor een lidmaatschap."

Jij bent één van de aanjagers van het Gronings Sportakkoord. Wat houdt jouw rol in? "Mijn onderneming zit in Sportcentrum Noord in de Hoogte, dat speciaal bedoeld is voor de omliggende wijken. Ik haal de vraag op uit de wijk, samen met anderen. Daarop bouwen wij activiteiten. Dat is dus breder dan kickboksen. Voorbeeld zijn twee middagen in de week waarop kinderen hier bezig gaan met gezonde voeding en bewegen. We voetballen dan met ze, gaan kickboksen, wandelen of schaatsen. Een ander voorbeeld is de fitnessruimte die we hebben gebouwd. Dagelijks komen daar twintig, dertig wijkbewoners, om tegen zeer laag tarief te bewegen én te ontmoeten."

Wat zijn je langetermijnplannen?

"Ik leef mijn droom. Maar ik ben nog maar net begonnen. Komend jaar wil ik mij extra gaan richten op problematische jeugd die veel op straat hangt. Ik hoop daar leuke trajecten voor te bedenken om ze van de straat te krijgen. De gym in. Op naar een positievere levensstijl."

► Vind de sportclub die bij je past op www.sport050.nl



INTERVIEW

“Voor veel mensen is deze plek een tweede thuis”

TEKST FRIDA BIJL FOTO'S BERT LANTING EN RONALD LOWIJS

Samen sporten en bewegen verbindt mensen met elkaar. Sportwijk Oude Wijken is daar een prachtig voorbeeld van. Agnes Groen, aanjager van deze sportwijk en voorzitter van stichting Sportcentrum Noord, vertelt ons er vol passie over.



“Het begon zo’n zeven jaar geleden met de oprichting van Schermcentrum Noord”, vertelt Agnes. “Een initiatief van ouders waarvan de kinderen op internationaal niveau aan de scherm sport deden. Zij moesten voor elke training helemaal naar Amsterdam of Duitsland reizen. Trainen dichterbij huis was hun wens. Ze vonden een geschikte locatie in De Hoogte. Om deze trainingslocatie te kunnen bekostigen, hebben we het sportaanbod onder dit dak uitgebreid.”

Een logische eerste uitbreiding was het schermen op recreatieniveau. Agnes: “Al vrij snel kwamen daar het boksen en kickboksen van Fight Academy Groningen bij, en inmiddels is Sportcentrum Noord de thuisbasis voor veel meer sporten, zoals fitness, taekwondo, mental core en yoga.”

Thuis

Anno 2022 is het sportcentrum niet enkel de thuisbasis voor de sportclubs. “We zijn sinds drie jaar ook één van de locaties van en voor Sportwijk Oude Wijken. Het is een plek waar veel gebeurt op het gebied van sport, gezondheid en welzijn. We organi-

seren sport- en beweegactiviteiten voor bijvoorbeeld wijkbewoners met een minder gevulde portemonnee en voor ouderen. Ook jongeren komen hier graag; voor de sportactiviteiten en voor de gezelligheid. Iedereen is welkom. Voor een kop koffie, om aan de gewichten te hangen of om zijn of haar verhaal kwijt te kunnen. Voor veel mensen is deze plek een tweede thuis en dat is precies wat we willen zijn.”

Ambitie

Iedere inwoner van de gemeente Groningen kan op eigen niveau met plezier sporten en bewegen. Dat is de ambitie van het Gronings Sportakkoord. Alle activiteiten die plaatsvinden binnen Sportwijk Oude Wijken helpen deze ambitie waar te maken. “Ons activiteitenaanbod wordt steeds groter en ook breder. Yoga, zumba, kickboksen voor vrouwen, wandelgroepjes, rolstoeldansen, zomaar een greep uit ons assortiment.”

“Ook onze open club is een mooi voorbeeld. Twee keer per week komen jongeren hier samen om te sporten. Elke keer is de invulling anders;

Thuisbasis

Sportcentrum Noord is de thuisbasis voor Sportwijk Oude Wijken. Het is een unieke plek waar inwoners van De Hoogte, de Indische buurt en de Korrewegwijk samenkomen. Maar ook mensen uit andere wijken zijn hier van harte welkom. Voor een kop koffie, voor gezelligheid en natuurlijk voor sport en beweging. Je vindt dit sportcentrum in de wijk De Hoogte, aan de Van der Hoopstraat nummer 6.

de jongeren beslissen samen wat ze gaan doen. Zo komen ze op een laagdrempelige manier in beweging. Daarnaast leren ze samenwerken, worden ze fysiek en mentaal sterker en hebben ze -minstens zo belangrijk- heel veel lol samen.”

Samen

“Samenwerken is essentieel als je alle inwoners van Groningen de kans wilt bieden om te bewegen en te sporten. Vanuit Sportwijk Oude Wijken en Sportcentrum Noord leggen we de verbinding tussen buurtbewoners, sportclubs en -trainers, wijkteams en ook stichtingen en verenigingen die zich inzetten voor leefbaarheid en gezondheid. Een mooi voorbeeld is het sportcarrousel waarmee we binnenkort starten. Door dit carrousel kunnen jonge meiden met iets meer gewicht, die het spannend vinden om te gaan sporten, verschillende sporten proberen. In een omgeving die veilig en vertrouwd voelt.”

► Meer weten over sportaanbieders? Kijk op www.sport050.nl

“Zin in een kop koffie of liever aan de gewichten hangen? Het kan hier allemaal!”





KANSRIJK INITIATIEF

Wandelgroep Beijum

TEKST DANARA STOPPELS FOTO LYUDA STINISSEN

Iedere donderdag wandelt Charlotte Siekman met enthousiaste inwoners langs de mooiste plekjes in en rondom Beijum. Ze verzamelen bij het Heerdenhoes, wandelen een uurtje en sluiten daarna gezamenlijk af met een kopje koffie in het Heerdenhoes. Weer of geen weer, de wandelgroep staat altijd klaar om weer op een gezonde en gezellige manier te gaan bewegen. Charlotte Siekman is de wandelcoach van de wandelaars en is erg blij met het laagdrempelige groepje. Of je nu minder goed ter been bent of een slechte conditie hebt, dat maakt

voor deze wandelgroep niet uit. Iedereen is welkom. De wandelgroep is een initiatief van Beijum Beweegt. Deze organisatie helpt inwoners op weg om te gaan sporten en bewegen en wil ervoor zorgen dat bewegen voor iedereen toegankelijk is. Charlotte is naast wandelcoach ook projectleider van Beijum Beweegt, de wandelgroep is één van de vele initiatieven vanuit Beijum.

► Vind alle sportaanbieders in Groningen op www.sport050.nl

INTERVIEW

Inclusief Sporten en Bewegen

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking is de weg naar een sportvereniging vaak niet eenvoudig. In de gemeente Groningen zet Ellen Wollerich zich in om vraag en aanbod bij elkaar te brengen.



Als bewegecoach van het Gronings Sportakkoord beweegt Ellen zich door het Groningse sportlandschap en weet wat er speelt. Samen met de projectgroep inclusief sporten en bewegen speelt zij een rol in het bij elkaar brengen van mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking en sportaanbieders. Onder andere bij zorgorganisatie Cosis.

Cosis

Ellen: "Na de zomer van 2021 is op de locatie Zonnelaan van Cosis een pilot gestart om het sporten en

bewegen bij de cliënten van Cosis te bevorderen. Veel cliënten zijn vatbaarder voor gezondheidsproblemen als ze ouder worden. Door een gezonde leefstijl te stimuleren en bewustwording te creëren op het gebied van eten en bewegen is er in 2021 een pilot gestart. De vraag vanuit Cosis was om geschikte mensen te vinden die kunnen helpen bij het stimuleringsplan voor sport en bewegen. Zo kwam ik uit bij Rianne Wiersma die heeft geholpen het plan te ontwikkelen".

Stimuleringsplan

Rianne Wiersma: "Het is een programma van 10 weken waarbij de cliënten van Cosis kennismaken met sport en beweegactiviteiten. We zijn gestart met een fit-test en na de 10 weken kijken we of er positieve veranderingen hebben plaatsgevonden. Het is vooral van belang om bewustwording te creëren bij de cliënten alsook het begeleidend personeel. Zo kan er een leefomgeving gecreëerd worden waar naast het bewegen ook gezonde voeding en leefgewoontes gehanteerd worden. De sport en beweegactiviteiten variëren van lessen die ik zelf geef, zoals sportspellen bij een outdoor gym bijvoorbeeld, maar ook komen we via Ellen in contact met aanbieders van bijvoorbeeld basketbal, stijldansen of kegelen".

Niveaus

"De cliënten hebben uiteenlopende niveaus en daar passen we de activiteiten op aan. Zo hebben we volleybal met ballonnen, en hebben we een Smartwall met beweegspellen in de recreatiezaal gehad. Op deze manier komen ze laagdrempelig in contact met sporten en verenigingen. Voor sommige is het goed mogelijk om te integreren bij een reguliere vereniging voor anderen is een gericht sportuurtje voor gelijkgestemden aan te raden".

► Meer weten over Inclusief Sporten en Bewegen? Kijk op www.sport050.nl



Je bent nooit te oud

TEKST FRIDA BIJL FOTO'S BERT LANTING

Te oud om te sporten? Dat bestaat eigenlijk niet. Zeker niet als je kiest voor OldStars Sport; een verzamelnaam voor aangepaste sporten, waarmee je als iets oudere mens fysiek en sociaal fit blijft. Zo maak je bij OldStars voetbal bijvoorbeeld geen slidings en bij OldStars boksen is het uitdelen van een kaakstoot not done.



Als projectleider van Beijum Beweegt (sportwijk Beijum), leefstijl- en beweegcoach en ASM OldStars-trainer is Charlotte Siekman expert op het gebied van OldStars sporten. "OldStars is een aangepaste spelvorm speciaal voor mensen boven de 55. En dat kan eigenlijk voor heel veel sporten. Voetbal, handbal, hockey, rugby, badminton. Maar ook sporten als boksen, tafeltennis en fitness zijn heel geschikt."

In beweging

Vaak worden OldStars sporten georganiseerd vanuit een sportclub of vereniging. Een van de Groningse OldStars-teams is die van de voetbalverenigingen Amicitia V.M.C., Blauw Geel '15 en C.C.V. Oranje Nassau. Wim Boerkamp, een van de OldStars-voetballers en oud-voorzitter van Amicitia V.M.C. is enthousiast. "We begonnen ruim drie jaar geleden met zes mannen en inmiddels is de groep ruim driehonderd procent gegroeid. Het is fijn om ook op oudere leeftijd toch aan een teamsport te kunnen doen; het houdt ons zowel fysiek als mentaal in beweging."



“Lekker in beweging, op een verantwoorde manier, mét veel gezelligheid”

Derde helft

Wim: “We trainen elke dinsdagochtend. We trappen af met een kop koffie en gaan daarna het veld op. Dat veld is kleiner dan een normaal voetbalveld, ook rennen we niet en de bal blijft laag. Omdat we ouder zijn en daardoor meer kans op blessures hebben, besteedt de trainer veel aandacht en tijd aan de warming-up. Vervolgens doen we lopen en baloefeningen en sluiten af met een potje zes tegen zes. Natuurlijk is er ook een derde helft. Niet met bier, maar met koffie. En eigenlijk neemt er altijd wel iemand een vers gebakken cake of iets anders lekkers mee.”

Enthousiasme

Badminton Club GO! is een van de Groningse sportverenigingen, die aan het experimenteren is met de

OldStars-variant. Bestuurslid Bart Los vertelt: “We zijn eind 2021 succesvol afgetrapt. Het enthousiasme bij de deelnemers was groot. Helaas hebben we door corona een pauze moeten inlassen, maar we zijn druk bezig om het weer op te starten.”

Groepsgevoel

“Het sociale aspect van de OldStars sporten is minstens zo belangrijk als het in beweging zijn”, is Charlotte van mening. “In Beijum organiseren we OldStars in de wijk. Deze sportactiviteiten zijn niet aan specifieke sportverenigingen verbonden. We bieden bijvoorbeeld OldStars multisport aan, waarbij een variëteit aan sporten de revue passeert: tafeltennis, disc golf, fitness, boksen, volleybal, voetbal. Ouderen voelen zich hier veilig; sommigen komen sinds lange tijd weer in beweging of ze willen graag weer – op een aangepast niveau – in teamverband sporten. Overall heerst er echt een groepsgevoel, tijdens de trainingen wordt ontzettend veel gelachen en de sporters denken om elkaar, ook buiten het sporten om.”

OldStars Sport

Samen bewegen en sporten, ook als je wat ouder bent. Dat is OldStars Sport. Spel- en sportvormen zijn aangepast, speciaal voor 55-plussers. Initiatiefnemer in 2012 was het Nationaal Ouderenfonds. Inmiddels is OldStars doorontwikkeld, samen met sportbonden, -verenigingen, -clubs en maatschappelijke organisaties.

Uitgangspunt voor de aangepaste spelvormen is het Athletic Skills Model (ASM): een visie op bewegen, die is onderbouwd door wetenschap en praktijk. Fitter, gezonder en beweging worden gecombineerd met cognitieve uitdaging, sociale contacten en plezier.

► Vind de sport die bij je past op www.sport050.nl



PANORAMA

Dirt Park Groningen

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO PEPIJN VAN DEN BROEKE

Keanu de Plaa: "Met een groep vrijwilligers zijn we actief om de baan te onderhouden. Er zijn relatief weinig Dirt Park banen in Nederland, en daarom komen de bikers overal vandaan, uit bijvoorbeeld Brabant, Utrecht maar ook uit het buitenland. Eén keer per jaar organiseren we een event: The End of Summer Jam.



Daarbij is er competitie, voor de snelste tijd of de mooiste jumps. Het is dan vooral gezellig en hebben we plezier met het biken.”

Op vrijdagmiddag om 15 uur is er een lesuur voor mensen die zich aanmelden. Deelnemer Mark: “Als het mooi weer is komen we hier vaak uit

school om te crossen.” Jarne: “Het is mooi dat er hier fietsen zijn die we kunnen lenen. We hebben contact met Keanu en laten hem dan weten dat we komen. Als we iets willen leren vragen we het gewoon en zo kunnen we dan oefenen om bulten op een goede manier te nemen.”

► Vind de openbare sportplekken op www.sport050.nl



Niek (r) van STOOT samen met deelnemer Clay

SPORTCLUB IN BEELD

STOOT

Met jongeren werken aan positieve gezondheid

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Niels Bouman: "Bij STOOT helpen we jongeren tussen 16 en 35 jaar aan positieve gezondheid en persoonlijke groei. De mensen die wij begeleiden hebben een hulpvraag. Dat kan heel breed zijn, van iemand uit jeugddetentie tot iemand die om wat voor reden dan ook in een sociaal isolement is geraakt. Hun doelen zijn doorgaans om weer onderdeel te zijn van de

samenleving, bijvoorbeeld door het vinden van een sociaal netwerk, naar school te gaan of werk te vinden.

Aan de hand van zes pijlers: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren, brengen we de huidige situatie in kaart en monitoren we deze in het

verloop. De deelnemers hebben zelf controle over hun veranderwens en wij begeleiden hen stapje voor stapje. We gebruiken hierbij sport en bewegen als middel ter activatie. Gaandeweg vinden we antwoorden en zien we het zelfvertrouwen toenemen. Als we doelen behalen is dat fantastisch en geeft dat ons ook veel voldoening."

► Vind de sportclub die bij je past op www.sport050.nl

“Zie wat je met aandacht kan bereiken”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO'S RONALD LOWIJS EN BERT LANTING

Zonder drempels sporten, bewegen en plezier hebben, dat is Beijum Beweegt. Dichtbij kun je sport en bewegen niet brengen, zeggen Charlotte Siekman en Jouke Janze.

Eigenlijk is Charlotte Siekman (41) zelf een perfect voorbeeld van hoe iemand opknapt van sport en bewegen. Ze was verpleegkundige, zat langere tijd thuis, tot ze begon met vrijwilligerswerk bij Sportwijk Beijum. Nu is ze leefstijl- en bewegcoach en OldStar-trainer. Met mensen werken, bewegen: Charlotte is helemaal op haar plek, elke dag.

Bij Jouke Janze (34) begon het in zijn achtertuin, of iets erbuiten. Hij woont in de wijk. “Ik ben gaan voetballen met jeugd uit de straat, op een veldje achter ons huis. Ik zag ze rondhangen en dingen doen. Beetje blowen, beetje stoer doen. Jongens van 16, 18. Ik ben bij ze gaan zitten, kletsen. Ging met ze voetballen na een tijdje.”

Dichtbij huis

Dat is Beijum Beweegt: wijkbewoners die met elkaar in beweging komen. Het gewoon gaan doen, dichtbij huis, met wie er zijn en wat er is. “Het principe van de sportwijken is hier in

Beijum ontwikkeld,” zegt Janze. “We hadden een voorbeeld van een wijk in Leeuwarden.” Nu is Beijum zelf een voorbeeld, voor wijken in Groningen en ver daarbuiten.

Beijum is niet de rijkste wijk van de stad. “Armoede-gerelateerde problemen komen relatief veel voor. Inactiviteit, overgewicht, mensen die niet betrokken zijn bij elkaar.” Siekman:



“Veel Beijumers ervaren drempels om ergens te gaan sporten. Financieel, maar ook in afstand. Het zit ook in sfeer en een gevoel van veiligheid waarom mensen de stap niet durven te zetten.”

Janze: “Je zou denken dat de sportfaciliteiten op Kardinge dichtbij zijn, maar voor sommige mensen voelt het toch ver weg. We willen mensen zo dicht mogelijk bij huis meer laten bewegen. Dat is goed voor je lijf, je geest en je humeur, maar ook voor je sociale contacten. Dat is wat we met Beijum Beweegt willen: dat iedereen zich onderdeel van de club voelt.”

Push-ups

Er zijn wandelgroepen, boksgroepen, er is ouderengym. Zaalvoetbal, BMX en andere urban sporten voor jongeren. Open gym-sessies, buitenfitness. Walking football en walking boksen. “Ik denk dat een groot deel van de deelnemers anders niet ergens anders had gesport,” zegt Siekman. “We willen ondernemers niet beconcur-

ren maar juist samenwerken. We werken samen met zzp'ers, fysiotherapeuten, verenigingen.”

De wijk biedt prachtige mogelijkheden. Siekman: “Bij brisk-walking, actief wandelen met oefeningen, gebruiken we bomen voor de wall-sit en muurtjes voor push-ups. Er zijn tal van voetbalkooitjes, Kardinge is dichtbij.” Janze: “Ouderen, jongeren, een heel divers publiek doet mee. Mensen vinden het leuk en nemen de volgende keer hun buurvrouw mee.”

Walking boksen

Siekman: “We hebben twee OldStar-groepen: boksen en multisport. De badmintonvereniging komt een training geven, we hebben Bettine Vriesekoop hier gehad voor het tafeltennis. Een deelnemer aan het walking boksen bleek een boksachtergrond te hebben. Ze zat thuis. We hebben haar een opleiding gegeven. Ze geeft nu bokstraining.”

Janze: “Bij het BMX hebben we een jongen die graag een eigen stichting

wilde oprichten. We hebben ervoor gezorgd dat er fietsjes aangeschaft konden worden. Hij onderhoudt nu het BMX-parcours in het park. De kinderen helpen hem met graven en aanleggen. Je ziet wat je kan bereiken als je aandacht hebt voor mensen.”

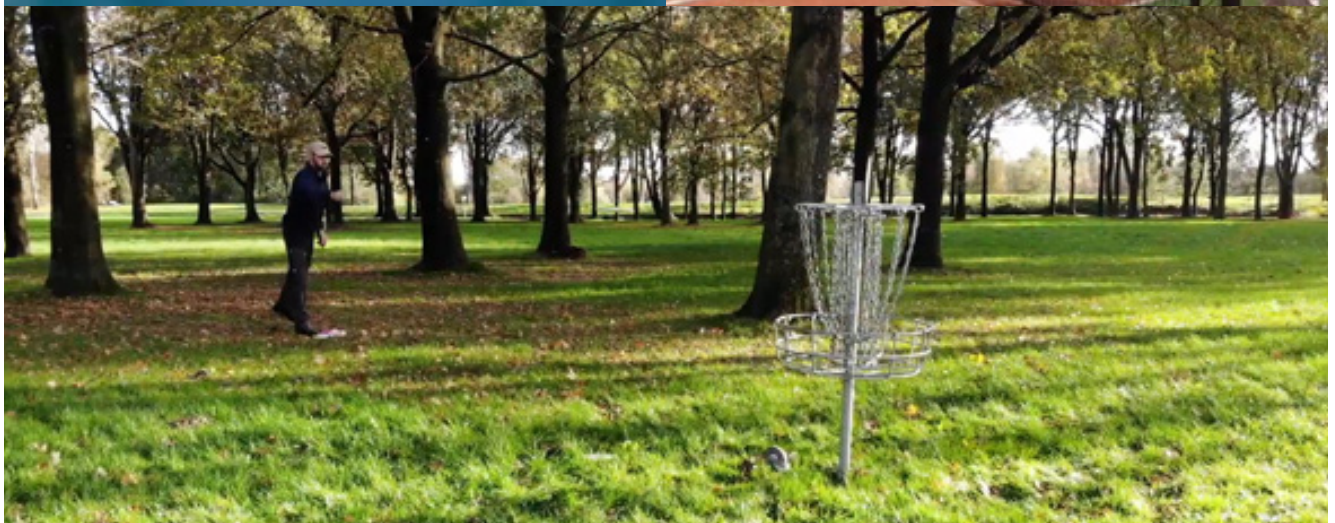
Siekman: “Dat krijg je terug. Je ziet dat mensen dankbaar en blij zijn.” Janze: “Die community is voor mensen zo belangrijk dat ze er hun best voor doen. Je merkt dat deelnemers omkijken naar elkaar. Als iemand nog niet in een appgroep staat, vragen ze: heb je die ook gevraagd? Dat is heel mooi.”

► Vind de sport die bij je past op www.sport050.nl



KANSRIJKE INITIATIEVEN

Kansrijke Projecten in Beeld



TEKST: DANARA STOPPELS. FOTOS: BSLIM, TC TEN BOER, CITYPARK FLYERS

In 2021 konden organisaties uit Groningen een aanvraag indienen om in aanmerking te komen voor een financiële ondersteuning vanuit het Gronings Sportakkoord. Er hebben 17 initiatieven een bijdrage toegekend gekregen. In 2019 is het Gronings Sportakkoord tot stand gekomen, met als ambitie: iedere inwoner van de gemeente Groningen kan op eigen niveau met plezier sporten en bewegen. In het Gronings sportakkoord staan vier concrete projecten beschreven om tot uitvoering van deze ambitie te komen. Het uitvoeringsbudget van het Gronings Sportakkoord wordt voor driekwart besteed aan deze vier projecten.

Het overige budget werd toegekend aan organisaties die een kansrijk initiatief hadden dat gericht was op het in beweging brengen van inactieve inwoners van de gemeente. Enkele projecten, van de in totaal 17 die in aanmerking zijn gekomen met de financiële ondersteuning zijn: Bslim Bakfietsen, X-Wall, discgolf Groningen en schooltennis Ten Boer.

► Meer informatie over verenigingsondersteuning vind je op www.sport050.nl

KANSRIJK INITIATIEF

3x3 Unites, basketball HSVB en BVG

TEKST MARGREETH VISSER FOTO BERT LANTING

3x3 Unites Basketball is mede dankzij een bijdrage van het Gronings Sportakkoord ook in Groningen en Haren actief. 3x3 Unites is er om jongeren in beweging te brengen en daarmee ook bij te dragen aan hun persoonlijke ontwikkeling.

3x3 Unites is een landelijke stichting, sinds 2016 actief, die lokaal

samenwerking zoekt met partners zoals basketbalverenigingen HSVB, BVG, het Wij-team en de gemeente Groningen.

Met 3x3 Unites wil men een open, positieve community creëren rondom lokale basketbalvelden, geleid door jongeren uit de wijk. In deze community vinden zowel sporters

als niet sporters een plaats, leren deelnemers lessen uit sport die ze op andere plekken in hun leven kunnen gebruiken. 3x3 Unites richt zich in de eerste plaats op jongeren.

► Vind de sport die bij je past op www.sport050.nl



Nico W. Van Yperen

Hoogleraar Sport & Performance Psychology
Rijksuniversiteit Groningen
www.sportscience.blog



Drempels opwerpen

Als ik goed ben geïnformeerd is het thema van deze editie van *Magazine Sport050* 'drempels wegnemen'.

Maar omgaan met tegenslag versterkt toch de veerkracht en mentale weerbaarheid? Mentaal weerbare personen hebben veel zelfvertrouwen, ook wanneer het even tegen zit. Daarbij zijn ze strijdvaardig en oplossingsgericht. Onderzoek onder olympisch kampioenen laat zien dat zij geloven dat ze zonder grote tegenslagen waarschijnlijk nooit olympisch kampioen waren geworden. Zij zijn ervan overtuigd dat de ingrijpende gebeurtenissen onvermoede hulpbronnen en krachten hebben geopenbaard die hen hebben geholpen, en nog altijd helpen, om te gaan met verdriet, frustraties en teleurstellingen.

Dus waarom zouden we drempels wegnemen?

Mijn Deense collega Bent Hougaard introduceerde in dit verband het woord 'curlingouders'. Ouders zouden niet als vegers in de curlingsport alle mogelijke oneffenheden en obstakels voor hun kinderen uit de weg moeten ruimen. Immers, door fouten te maken en tegenslagen te overwinnen leren kinderen zelf oplossingen te verzinnen voor hun problemen, leren ze zichzelf beter kennen, en wordt hun inlevingsvermogen voor het falen van anderen versterkt.

In de (top)sport is het daarom niet ongebruikelijk dat drempels af en toe worden *opgeworpen* in plaats van weggenomen. Voorbeelden zijn oneerlijke

arbitrage tijdens trainingspartijtjes of het doen van concentratietaken bij (extreme) vermoeidheid. Hiervoor wordt de Engelse term 'planned disruptions' gebruikt. Dit zijn doordachte, ontregelende acties onder gecontroleerde omstandigheden. Deze acties zijn bedoeld als leerervaring. Het is daarom essentieel dat trainer en sporters achteraf bespreken hoe de sporters reageerden op de ontregelingen. Sporters kunnen bijvoorbeeld gaan schelden, een fout of overtreding maken, opgeven, of taken niet, verkeerd of te langzaam uitvoeren. Trainers geven vervolgens op constructieve wijze aan wat zij hadden willen zien.

Ontregelende trainers moeten er vanzelfsprekend op toezien dat er geen structurele schade wordt aangericht of dat patronen van onzekerheid en aangeleerde hulpeloosheid ontstaan. Ook is het belangrijk dat zij met sporters reflecteren over hoe zij specifieke problemen hebben opgelost en hoe effectief dat was. Zou het beter kunnen? Hoe? Wanneer? Waarom?

Dit neemt niet weg dat de drempel om te gaan sporten en bewegen wél moet worden weggenomen, of op zijn minst moet worden verlaagd.

Waarom?

Om mensen maximaal in de gelegenheid te stellen om al dan niet opgeworpen drempels te slechten en daarvan te leren, in een veilige en gezonde sportomgeving.



ACCOMMODATIE

“Het sportcentrum voelt als thuis”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO'S RENE KEIJZER

Sporten in de buurt, dichtbij, zonder drempels.
De vrouwen van Sportwijk Oude Wijken krijgen bewoners
voor wie bewegen niet vanzelf spreekt in beweging.

Als je geen geld hebt, heb je wel wat anders aan je hoofd dan sport, zegt Chantal Molanus. De 'oude wijken' van Groningen – De Hoogte, de Korrewegwijk en de Indische Buurt – horen tot de armste wijken van de stad. Sporten en bewegen is er niet vanzelfsprekend. Als je wasmachine kapot is en je hebt geen geld voor een nieuwe, heeft een sportvereniging voor je kinderen geen prioriteit. Maar bij het Sportcentrum Noord, op een bedrijventerrein net buiten de ringweg, loop je makkelijk even binnen. Je komt er Chantal tegen, die in haar 'Gezonde huiskamer' wekelijks leefstijltips geeft. Kickbokstrainer Jomy Julsing, die een Sportcarrousel voor meiden heeft opgezet. Saida El Battioui en Esther Noordhuis van vrouwencentrum Jasmijn. Bekende gezichten. Je komt ook in het Sportcentrum om iedereen weer even te zien.

Op een doordeweekse ochtend zitten Chantal, Saida en Jomy in de kantine van het Sportcentrum. Er lopen allerlei mensen in en uit, mannen, vrouwen, tieners. Ze zijn bezig in de fitnesszaal, in de schermzaal en de dojo. In het Sportcentrum gebeurt van alles, er komt van alles samen. "Maar we hebben één gezamenlijk doel," zegt Chantal. "De wijk in beweging krijgen op het gebied van bewegen en een gezonde leefstijl."

Spannend

Voor kinderen die nog nooit op een sportvereniging hebben gezeten, is het spannend om daar zomaar aan te kloppen, zegt Jomy. Een plek in de buurt is veiliger. Op het Sportcentrum kun je kickboksen, schermen, op taekwondo. Hockeyen op een veldje in de buurt. "Hier in de buurt werd niet gehockeyd", zegt Jomy. "Ik merk dat de meiden het best leuk vinden." Chantal: "In onze wijken zijn weinig sportclubs. Zonder auto is het lastig om jonge kinderen naar de training



elders in de stad te krijgen. Wij oordelen niet meteen als iemand een keer niet komt."

Huiskamer

Saida: "In gezinnen kan van alles spelen. Ouders hebben vaak veel aan hun hoofd. Bij clubs is daar niet altijd begrip voor. Het Sportcentrum voelt als thuis, een huiskamer waar je welkom bent."

De vrouwen hebben onderling wat ze een 'warme overdracht' noemen. De dochters van de vrouwen van Jasmijn komen bij Jomy op de Sportcarrousel. Chantal: "We kennen de wijk, we kennen die meiden. We werken intensief samen." In de carrousel kijken kinderen en tieners vier tot zes keer of ze een sport leuk vinden. Als ze daarna lid van club willen worden, helpen de begeleiders zich als dat nodig is met een beroep op Stichting Leergeld.

Jasmijn, aan de Floresstraat, is het grootste vrouwencentrum van Nederland. Vrouwen met een migratieachtergrond én van oorsprong Nederlandse vrouwen vinden het prettig om even creatief of sportief bezig te zijn zónder dat mannen kijken. Ze

fitnessen, wandelen, praten over gezondheid of problemen. "Behalve dat is het gewoon gezellig," zegt Saida. "Je ziet ze ervan opknappen," zegt Esther Noordhuis. "Moeders nemen elkaar mee, stimuleren elkaar om met gezondheid bezig te zijn." Saida: "Een gezonde moeder is een gezond huis. En een voorbeeld voor de kinderen."

Witbrood

Ze doen alles samen met de mensen uit de wijk, zegt Chantal. "We vertellen niet dat ze geen witbrood mogen eten." In de Gezonde Huiskamer, waar mannen ook van harte welkom zijn, praten ze over de vragen die wijkbewoners hebben over leefstijl en gezondheid. "Het gaat ook over bewegen, slapen, ontspanning." Saida: "Je kijkt naar hoe iemand het thuis heeft, naar sociale contacten, of iemand gelukkig is." Chantal: "Uiteindelijk gaat het om de wijkbewoner zelf. Hoe laat je die het beste uit zichzelf halen?"

► Meer weten over sportaanbieders? Kijk op www.sport050.nl



“Het voelt als een warm nest”

ACHTER HET SUCCES

Opnieuw in haar kracht

TEKST FRIDA BIJL FOTO BERT LANTING

Het was tijdens de kickbokslessen van haar dochters, dat Jomy Julsing in contact kwam met Sportcentrum Noord. Deze plek en deze mensen zorgden ervoor, dat Jomy haar burn-out overwon en haar kwaliteiten leerde kennen. En op deze zelfde plek motiveert zij nu anderen om in beweging te komen.

Van een dynamische baan in een groothandel, naar een leven in de ziekteket door een burn-out. Geen fijne stap. Maar voor Jomy werd dit de eerste stap naar haar nieuwe leven.

Nieuw begin

“Achteraf was het een nieuw begin. Wekelijks bracht ik mijn dochters naar hun kickbokslessen; hier kwam ik in contact met hun trainer Sirano ’t

Zand. Hij vertelde over de ontwikkelingen binnen Sportcentrum Noord en zijn enthousiasme en energie werkten aanstekelijk.”

Talenten

“Toen ik op het punt was aangekomen om een werk- of stageplek te zoeken, heb ik dan ook meteen contact gezocht met Sirano. Dat Sportcentrum Noord mijn stageplek zou worden, was al snel duidelijk. Ik begon met klussen als het schoonmaken en verven van de kantine. Vervolgens proefde ik eigenlijk aan alles wat er binnen het centrum gebeurt. Ik help met de kidslessen en de bokslessen voor mensen met een verstandelijke beperking. Hierdoor kwam ik erachter dat ik veel meer talenten heb, dan ik aanvankelijk dacht.”

Tweede thuis

“Mijn talenten benut ik nu elke dag. Ik geef kickbokslessen, help met de open clubmiddagen en start een sportcarrousel op, speciaal voor meiden. Onlangs heb ik zelfs een vast arbeidscontract gekregen. Ik voel me hier als een vis in het water; het is mijn tweede thuis geworden. En dat geldt niet alleen voor mij; ik zie hetzelfde bij veel kinderen, jongeren en volwassenen die hier komen voor een kop koffie, onze open club en de vele sportactiviteiten, die we organiseren. Het is gewoon een heel warm nest.”

NOC*NSF Nationale Sportweek 2021 Groningen



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTOS THOMAS BONESJOOR

Van 17 tot en met 26 september stond Groningen ruim een week lang in het teken van sport en bewegen, tijdens de 18de editie van de NOC*NSF Nationale Sportweek. De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement waarin sportverenigingen, ondernemende sportaanbieders en scholen hun deuren open zetten en laten zien hoe leuk sport en bewegen is. Groningen had weer een bomvol programma met vele mooie evenementen en tientallen sportaanbieders die hun deuren weer open zetten voor gratis proeflessen, clinics

en open trainingen. Bijna 40 deelnemende sportaanbieders konden daarnaast rekenen op een financiële bijdrage vanuit het Gronings Sportakkoord om de organisatiekosten te dekken. Van lacrosse tot aan waterskiën en van taekwondo tot zwemmen. Er was voor de inwoners weer ontzettend veel te ontdekken tijdens de sportweek. Ook voor de editie van 2022 kunnen sportaanbieders weer een bijdrage aanvragen vanuit het Gronings Sportakkoord.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl



BESTUURDER AAN HET SPORTEN

“Bij deze sport is er plek voor iedereen”

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

GP de Vries speelt al 50 jaar rugby en is penningmeester bij de Sportkoepel Groningen. Met de Sportkoepel zet hij zich in voor de belangen van de breedtesport. Naast rugbyen stapt GP de laatste jaren regelmatig op de racefiets om een mooie 125 kilometer te fietsen. Eerst tegen de wind in en dan met de wind in de rug naar huis.

“Op mijn veertiende zag ik mijn oom spelen en ik vond het fantastisch! Toen deed ik nog aan jeugdbiljarten, was ook leuk, maar ik wilde graag rugbyen. Bij mijn eerste poging om lid te worden was ik nog te jong. Maar een jaar later, mocht ik meedoen. Er was toen nog geen jeugdrugby en met vijftien jaar was ik de jongste van het team. Dat is gelijk

het mooie aan rugby, er is eigenlijk voor iedereen wel een plek in het team. Of je nou groot en zwaar bent, lang en dun, klein en behendig. De één kan goed gooien, de ander staat sterk in de scrum weer een ander kan goed rennen. Er is voor iedereen plek.”

“De rugbycultuur is mooi, vooral ook voor kinderen om in op te groeien. Bij andere sporten heb je spelregels en bij rugby heb je wetten. Zeg maar “rugby laws”. De wet zegt het moet zo of zo en de scheidsrechter is echt een autoriteit. Als die een keer slecht is, dan hebben beide clubs er last van. Niet zeuren gewoon spelen en accepteren. De hiërarchie is duidelijk en er is veel respect voor elkaar. Als een wedstrijd verloren is gegaan, maak je een boog en klap je voor de tegenstander, na afloop gaan beide teams samen wat drinken. Op vakantie bijvoorbeeld neem ik altijd mijn beetje en schoenen mee. Zo raakte ik door het dragen van mijn rugbyshirt in contact, en deed ik spontaan mee met een wedstrijd op het strand in Italië. Door een gezamenlijke passie heb je ineens een geweldige middag waar je nieuwe mensen leert kennen”.

“Dat de sport verbindend kan werken maak ik zelf mee. Als onderdeel van de sportkoepel zet ik mij hier dan ook graag voor in. Het is zo belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd beginnen met sporten. Het geeft je zoveel, het is gezond, het kan helpen met het bouwen aan zelfvertrouwen en je ontwikkelt sociale vaardigheden. Dat kan je voor de rest van je leven heel veel opleveren”.

Kids United: meer dan voetbal alleen!

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO RONALD LOWIJS

Iedere woensdagmiddag trainen de voetballers van Kids United op de velden van Sportpark De Kring. Onno Kukler is met Kids United vanaf het begin betrokken bij het Gronings Sportakkoord en is trots op wat er bereikt is. En wil graag samen met zijn vrouw en de vrijwilligers de club verder ontwikkelen.

Onno: "We zijn een club voor kinderen met een handicap die niet bij een reguliere voetbalvereniging kunnen aansluiten. We hebben kinderen met down, met een fysieke handicap en ook kan je bij ons bijvoorbeeld terecht voor frame voetbal. Wat dat betreft zijn we eigenlijk niet vergelijken met andere clubs. Wij delen de trainingsgroepen in naar niveau. Zo kan iedereen er het meeste voor zich zelf uithalen. Vooral veel plezier hebben en met elkaar zijn, maakt het mooi".

Contributie vrij

"We vragen geen contributie, we hebben liever dat de ouders het geld besteden aan de zorg of bijvoorbeeld benzine zodat ze de kinderen kunnen brengen. Voor ouders is het ook fijn dat ze andere ouders tegenkomen in een soortgelijke situaties. Ze begrijpen elkaar en kunnen elkaar helpen met tips of praktische zaken. De maatschappij is eigenlijk niet ingericht op mensen die net even anders zijn. Dat is jammer. We hopen dat daar meer bewustwording voor komt en vooral ook dat er actie wordt ondernomen om plekken te bieden voor deze doelgroep".

Leuke activiteiten

"Soms zijn er kinderen die minder graag voetballen, die worden dan toch gestimuleerd om mee te doen. Het is gezond voor ze om te bewe-

gen en ook op sociaal gebied geeft het veel. Veel kinderen krijgen er meer zelfvertrouwen doordat ze bijvoorbeeld een doelpunt scoren en vooral ook omdat ze onderdeel zijn van een groter geheel. We hebben naast voetbal regelmatig dagjes uit, zo gaan we bowlen, zeilen, naar een pretpark of een dag naar Schiermonnikoog. In de toekomst hopen we nog meer te kunnen doen, bijvoorbeeld voetbal voor slechtzienden, we hebben in 19 jaar Kids United veel expertise opgebouwd en zouden graag een eigen plek vinden waar we onze activiteiten verder kunnen uitbreiden. We zijn op die manier veel meer dan trainen op woensdag en een wedstrijdje op zaterdag alleen".

► Vind de sportclub die bij je past op www.sport050.nl



“Hé, ik kan dit!”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO'S RONALD LOWIJS

Plezier, kracht, zelfvertrouwen. Sport en bewegen leveren sporters met een beperking zoveel op. Drie unieke sporters vertellen erover. En een padel-ondernemer zet de deur wijd open voor parapadellers.

Marjolein Uitham (55), para kajak: “Ik heb een groeistoornis aan mijn gewrichten. Multiple epyficaire displasie heet het, een zeldzame stoornis. Ik ben pas op mijn 48ste begonnen met sporten. Vroeger werd het afgeraden. Gelukkig is er tegenwoordig het inzicht dat sport ook, of juist, goed is voor mensen met een beperking. Ik ben begonnen bij de Groninger Kano Vereniging, tussen de valide sporters. Vooral de wed-

strijdjes vond ik leuk. Ik kan niet ver lopen, maar met de kano haal ik met gemak tien kilometer. De wereld ging open. In de wedstrijden ga ik net zo hard als de valide kanoërs, als het niet harder is. De kanosport is de grote gelijkmaker, zeg ik altijd. Eenmaal in de boot vallen de beperkingen weg.

Heel koud

In overleg met beweegcoach Ellen Wollerich willen we de kanosport graag toegankelijker maken voor mensen met een beperking. Watersport voor unieke sporters houdt nu op bij zwemmen en zeilen. Parakano moet vooral bekender worden. In het begin had ik het heel koud. Maar ik

ontwikkelde spieren, begon me fitter te voelen. Het is heerlijk om te voelen hoe ik kracht kan zetten op de peddel en mezelf vooruit kan zetten. Het heeft mij levensvreugde opgeleverd, fysiek zelfvertrouwen. Het is geweldig om te merken: hé, ik kan dit!”

Jasper Valentijn, clubmanager PeakzPadel: “Padel is een kruising tussen squash en tennis. Je hebt een klein tennisveld met wanden van glas. Korte, gladde rackets. Ik noem het de sport van de tweede kans. Als met tennis de bal langs je gaat ben je weg, maar bij padel komt de bal terug via het glas. Het is een heel toegankelijke sport. Als je een klein beetje racketervaring hebt, pak je het heel snel op. Je





speelt met z'n vieren. Het is sociaal, het is fun, het is spectaculairder dan tennis of squash. Het heeft een lager instapniveau, je kunt het heel snel.

Bijzondere rally's

We gaan het nu testen voor sporters in een rolstoel. Ik heb het gezien in andere steden, het is prima te doen. De ondergrond is geschikt, op de baan heb je kleinere afstanden dan bij tennis. De bal mag twee keer stuiteren. Ik wil iedereen die baan op hebben. Het zou niet uit moeten maken of je wel of geen beperking hebt, iedereen moet kunnen sporten. Padel is zo leuk. Je hebt lange rally's, bijzondere rally's, via het glas, nog een keer, je hoort hier in de hal mensen plezier hebben. Of je de rally nou wint of verliest, je geniet van het spelletje."

Suzanne Romakisu (53), handbikester: "Toen ik nog gezond was, fietste ik veel. Dat was heerlijk, maar op een gegeven moment had ik daar geen kracht meer voor. Ik heb twee soorten reuma. In maart 2020 kreeg ik corona. Ik lag drie maanden op bed, het was heel eng. Ik kwam helemaal stil te staan. Mijn conditie is nog steeds grotendeels weg. Ik dacht: ik

wil iets doen waar ik blij van word. Fietsen met mijn kinderen vond ik altijd heel leuk. Ik zocht naar een e-handbike, maar die zijn heel duur. Ellen Wollerich van het Huis voor de Sport bracht me in contact met Stichting De Gouden Schakel. Die hebben deze fiets grotendeels betaald."

Makkelijk

Suzanne staat met haar handbike aan het begin van het Stadspark. "Dit is hem. Kijk, zo koppel je hem los, zo klik je hem vast. Heel makkelijk. Ik heb hem sinds september. In het begin kwam ik met moeite de straat op en neer. Nu haal ik alweer tien kilometer. Ik vind het leuk om met mijn kinderen te gaan, ik in de bike, zij op skeelers. Je hoofd leegmaken, net als vroeger op de fiets." Daar gaat ze, een stukje het park in. Het gaat behoorlijk snel. Na een soepele draai komt ze weer terug. "Het gaat heel licht. Het lukt met één arm, als ik last van een schouder krijg. Dit vind ik echt heerlijk."

Janneke Rouwkema (56), rolstoeltennissers: "We tennissen in Hoogezand, met een vast clubje van vier. Al heel

lang, twintig jaar, of 25 alweer. Sinds mijn veertiende heb ik een dwarslaesie. Een rugoperatie liep niet goed af. Er is niet zoveel aan te doen, jammer genoeg. Mijn partner Herman tennist ook. Die zit ook in een rolstoel. Het begon met een clinic rolstoeltennis. Ik vond het spelletje leuk. Ik keek naar tennis op tv, speelde badminton op de camping. Het is niet altijd makkelijk om wat te vinden als je een beperking hebt en wilt sporten. Het is fijn als een club wat voorzieningen heeft, dat je de baan op kunt. Ik heb een sportrolstoel met schuine wielen, waarin je makkelijk kunt draaien. De bal mag twee keer stuiten. Verder is rolstoeltennis hetzelfde als gewoon tennis. Er zijn niet zoveel rolstoeltennissers. Er zouden er wel wat meer mogen komen. Het plezier zit hem ook in het spelen met anderen, terwijl je met je conditie bezig bent. Laatst op de markt heeft Herman gewoon andere mensen met een rolstoel aangesproken: hoi, willen jullie ook niet tennissen?"

► Vind de sport die bij je past op www.sport050.nl

INTERVIEW

Meer en beter bewegen met de topsport skillsbox

TEKST FRIDA BIJL FOTO BERT LANTING

De Hockeysticks, stoepkrijt, skateboards, steps, hoepels, frisbees, springtouwen, loopklossen, basketballen en dribbelbrillen. Al deze -en nog heel veel meer- sportattributen vind je in de nieuwe topsport skills-boxen. Deze boxen zijn gemaakt om basisschoolkinderen meer te laten bewegen tussen de reken-, taal- en begrijpend lezen lessen door. En vanaf nu reizen ze van schoolplein naar schoolplein.

“Kinderen meer en beter laten bewegen, dat is het doel van de nieuwe topsport skillsboxen”, vertelt Simon Cageling, manager maatschappelijk verantwoord ondernemen bij FC Groningen. “Als kinderen gedurende de dag meer bewegen, werkt dat positief voor hun fysieke gesteldheid; ze worden fitter en sterker. Hetzelfde geldt voor hun koppies. Na een lastig spelingsdictee is het heel fijn om je fysiek even flink in te spannen. Je hoofd komt tot rust en je hebt vervolgens weer nieuwe energie en verse focus voor rekenen of wereldoriëntatie.”

Sportieve samenwerking

“Zo’n anderhalf jaar geleden ontstond binnen FC Groningen het idee voor de skillsboxen. Al snel haakte het Alfa-college aan als projectleider. Na de onderzoeks- en testfase heeft het Gronings Sportakkoord geld beschikbaar gesteld voor de realisatie van de boxen. Inmiddels zijn ook Lycurgus, Donar, Martini Sparks, de Menzis 4 Mijl van Groningen en het Jeugdfonds Sport & Cultuur aangesloten.”

Topsport clinics

Studenten Sport en Bewegen van het Alfa-college verzorgen al geruime tijd op veel basisscholen ‘pleinspelen’. Zij kunnen de boxen meenemen naar de schoolpleinen en de kinderen begeleiden bij het gebruiken van alle sport- en spelattributen, die in de skillsboxen zitten. Na de opstartfase gaan we de boxen ook combineren met topsport clinics vanuit de samenwerkende topsportclubs. En natuurlijk kunnen scholen ook zelf een skillsbox reserveren. Voor de gymlessen, pauzes of voor bijvoorbeeld een sportieve invulling van juffen- en meestersdag.”

Hoeveel beweging hebben kinderen nodig?

Door te bewegen blijf je gezond, dat geldt zeker voor kinderen. Maar hoeveel beweging hebben kinderen eigenlijk nodig? De Gezondheidsraad adviseert voor kinderen tussen 4 en 18 jaar het volgende:

- bewegen is goed, meer bewegen is nog beter;
- doe elke dag -het liefst minimaal een uur- iets inspannends, zoals fietsen, wandelen of zwemmen;
- doe minimaal drie keer per week iets waarmee je je spieren en botten versterkt, bijvoorbeeld (touwtje)springen, dansen of krachtoefeningen;
- probeer niet te veel stil te zitten.



EVENEMENT IN BEELD

Bslim Survivaldagen 2021



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO'S HENK TAMMENS

Van 20 t/m 23 september hebben bijna 1.000 kinderen uit de gemeente Groningen weer deelgenomen aan de Bslim Survivaldagen. Het was het tweede jaar dat de survivaldagen georganiseerd werden middenin de NOC*NSF Nationale Sportweek. Voor 2021 was het Kardingengebied jarenlang het decor van de survivaldagen.

Op de survivalbaan van Hommes Survival & Outdoor op de Zernike Campus en bij het Euroborg Stadion konden leerlingen van diverse basisscholen zich naar hartenlust uitleven. Klimmen, klauteren, zwieren en zwaaien. De survivaldagen leverden zoals gewoonlijk weer veel blije en modderige gezichten op bij de kinderen. Het was weer een feestje.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

MELANIE HELWEG, HANDBIKESTER

“KAN IK NIET
BESTAAT NIET.
WAAR EEN WIL IS,
IS EEN WEG”



FOTO ERIK BRAND

AGENDA

JUL
03

HAREN - HAREN
ZONDAG 03/07/22
Haren en Odoorn

JUL
16

KARDINGERUN VOOR BIKKELS
ZATERDAG 16/07/22 EN ZONDAG 17/07/22
Recreatiegebied Kardinge

AUG
06

BAUKE MOLLEMA TOCHT
ZATERDAG 06/08/22
Sportcentrum Kardinge

AUG
20

DE BRUG WANDELTOCHT
ZATERDAG 20/08/22
Sporthal de Brug

AUG
27

GRONINGEN SWIM CHALLENGE
ZATERDAG 27/08/22
Zoutkamp en Groningen

AUG
28

BOMMEN BERENDLOOP
ZONDAG 28/08/22
Atletiekcentrum Stadspark

SEP
16

NOC*NSF NATIONALE SPORTWEEK GRONINGEN
VRIJDAG 16/09/22 - ZONDAG 25/09/22
Diverse locaties

► Voor de actuele evenementenkalender, kijk op www.sport050.nl

SPORT/050

Hèt platform voor bewegend Groningen

**GRONINGS
SPORTAKKOORD**

Gemeente
Groningen