



Fit en gezond naar de top

Inbedding van Healthy Ageing en
duurzaamheid bij voetbalclub
GRC-Groningen





Meer dan 100 jaar voetbalhistorie

GRC is opgericht in 1902 en is daarmee 1 van de oudste clubs van Groningen

De jeugdopleiding heeft bekende oud prof-voetballers voortgebracht, waaronder Ronald en Erwin Koeman, maar ook jongere profspelers als Yoëll van Nieff en Juninho Bacuna.

450 leden

Zaterdag en zondag senioren: eerste teams resp. 5e klasse en 1e klasse



Enkele Speerpunten

- Betrokkenheid en participatie van ouders en jeugd.
- Gezonde en fitte spelers staan bij ons voorop
- GRC is **een** duurzame club met regionale uitstraling
- We werken langs strakke werkmethoden en heldere afspraken, conform de doelstellingen van het jeugdbeleidsplan



Healthy Ageing

Wat gaan we doen

- Gezonder aanbod van eten en drinken in de kantine en rondom de wedstrijden i.s.m. de vrijwilligers van de kantine en bedrijfsleven
- Bevorderen van gezondheid en fitheid van alle spelers door het uitvoeren van gezondheidstesten, begeleiden en volgen van spelers i.s.m. RUG/UMCG
- Aanbieden stage en afstudeerplaatsen aan studenten van opleidingen gericht op gezondheid en sport
- We gaan samenwerkingsverbanden aan met andere 'gezonde en duurzame' voetbalclubs in Nederland en de KNVB (leren en inspireren)
- Corpus den Hoorn wordt in 2020 uitgeroepen tot het groenste sportpark van Groningen i.s.m. andere clubs en gemeente Groningen en is onderdeel van het **Blue zones** netwerk
- We nodigen inspirerende sprekers uit om onze ingezette lijn over te dragen aan speler, ouders, trainers en vrijwilligers (inspiratie)

Healthy Ageing

Speerpunten seizoen 2017/2018

- **Kantine aanbod**
 - verse en gezondere producten op de toonbank en bar personeel voorlichten
 - wekelijks fruit aanbieden in de kleedkamers bij de jeugdteam i.s.m. fruithandel
- **Fitheidstesten**
 - uitvoeren voor jeugdteam vanaf JO15 en evalueren gedurende het seizoen i.s.m. UMCG
 - bij succes ook vanaf JO11 invoeren in seizoen 2018-2019
- **4 Thema-avonden/jaar**
 - Voeding, Beweging, Bewustwording, Fitheid
 - Uitleg door bekende sprekers
- **Blue Zone sportdag**
 - organiseren op het eind van het seizoen

Resultaten 2019-2020

✓ **Kantine aanbod**

- **verse en gezondere producten op de toonbank en bar personeel voorlichten**
- wekelijks fruit aanbieden in de kleedkamers bij de jeugdteam i.s.m. fruithandel

Fitheidstesten

- uitvoeren voor jeugdteam vanaf JO15 en evalueren gedurende het seizoen i.s.m. UMCG
- bij succes ook vanaf JO11 invoeren in seizoen 2018-2019

✓ **4 Thema-avonden/jaar**

- Voeding, Beweging, Bewustwording, Fitheid
- Uitleg door bekende sprekers

✓ **Blue Zone sportdag**

- organiseren op het eind van het seizoen