

“Op weg naar een sportieve samenleving”

Beste allemaal,

2016 is een feit! Hierbij wensen wij iedereen een heel sportief jaar toe. Zederik in Beweging wil door middel van deze nieuwsbrief de laatste activiteiten in 2015 met jullie delen en vooruit blikken op onze plannen in 2016. Veel leesplezier toegewenst!



2^e sportontmoeting Zederik

Naar aanleiding van de 2e sportontmoeting Zederik, die plaats vond op dinsdag 13 oktober j.l., geven wij u een kort verslag. Een uitgebreid verslag met bijlagen kunt u vinden op onze site of door [hier](#) te klikken.

Team Zederik in Beweging heeft de avond ervaren als een positieve, opbouwende avond waarin concrete tips naar voren kwamen en nieuwe samenwerkingen steeds meer vorm kregen.

Vooruitblik Nationale Sportweek (NSW)

In 2016 is de NSW in september. Om de activiteiten beter te spreiden en deelnemers de kans te geven om aan meerdere activiteiten deel te nemen zal de sportweek zeer waarschijnlijk een sportmaand worden.



Beursvloer Zederik

Tijdens de avond hebben we een presentatie gehad van de Beursvloer Zederik. Dit evenement biedt mooie kansen voor de verschillende sportaanbieders. Mocht u hier nog meer over willen weten, verwijzen wij u door naar: <http://www.beursvloerzederik.nl/>.

De eerst volgende editie van de Beursvloer is op 10 maart 2016 in het Spant in Ameide.

Vrijwilligersbeleid

De aanwezige sportaanbieders hebben elkaar geïnspireerd met goede ideeën ten aanzien van vrijwilligersbeleid. In de bijlagen onderaan het verslag op onze site vindt u deze tips & tricks.

Toekomstige onderwerpen Sportontmoeting

Wethouder Mulckhuijse gaf vanuit de gemeente aan dat er plannen zijn om een sportbeleid te gaan ontwikkelen. De sportaanbieders zijn van harte uitgenodigd om daar over mee te denken tijdens de komende Sportontmoeting.

Een ander onderwerp werd aangedragen door John Weijts van sv Meerkerk. Hij opperde om aandacht te besteden aan de begeleiding van jeugdleden met een rugzakje. Wij nemen de suggesties mee ter voorbereiding van de volgende Sportontmoeting in het voorjaar van 2016. Mochten er nog andere suggesties zijn, houden wij ons uiteraard aanbevolen.

Vanaf deze plaats bedanken wij nogmaals onze gastheer HSSC'61 en de diverse sprekers.

“Op weg naar een sportieve samenleving”

Naschools sportprogramma Ben Bizzie

Sinds dit schooljaar (2015-2016) is Zederik in Beweging met een naschools sportprogramma gestart genaamd ‘Ben Bizzie’. Ben Bizzie komt iedere maand één keer op woensdagmiddag in de dorpskernen Ameide, Lexmond, Nieuwland en Meerkerk. Kinderen kunnen zich via onze [website](#) inschrijven voor de Ben Bizzie activiteiten.

We hebben ondertussen al heel wat activiteiten georganiseerd en de activiteit wordt steeds drukker bezocht! Ook hebben we al met verschillende verenigingen samengewerkt tijdens deze middagen. Neem bijvoorbeeld de voetbalmiddag bij sv Meerkerk en de judoactiviteiten in samenwerking met Sport en Bewegen Vianen.

Wilt u als vereniging ook aansluiten bij deze middagen? Bel of mail dan naar onze sportconsulenten Roel of Chris. Contactgegevens kunt u vinden op onze [site](#).



Sport & Spel in de herfst- en kerstvakantie

In de herfst- en kerstvakantie zijn er sport & spel activiteiten gehouden waar kinderen van 4 – 12 jaar oud aan mee konden doen. De activiteiten werden weer erg druk bezocht, door vele enthousiaste kinderen. Meerdere foto's kunt u vinden op onze [site](#).

Wilt u als vereniging ook aansluiten bij deze middagen? Bel of mail dan naar onze sportconsulenten Roel of Chris. Contactgegevens kunt u vinden op onze [site](#).



Pietengym

Op woensdag 2 december 2015 organiseerden we in Lexmond en Nieuwland ‘Pietengym’ voor kinderen van 4 – 8 jaar oud. Het waren twee erg leuke activiteiten en in Nieuwland was er zelfs een echt Piet! Deze Piet was blij verrast te zien dat er zoveel talent was bij de kinderen. Alle kinderen konden zo als hulp-Piet ingezet worden! Foto's van Lexmond en Nieuwland kunt u vinden op de [site](#)!



“Op weg naar een sportieve samenleving”

Beweegprogramma 60+ succes!

De afgelopen maanden hebben 40 60-plussers meegedaan aan een beweegprogramma in Ameide.

Beweegcoaches Henriëke en Annika verzorgden 10 beweglessen voor twee verschillende groepen. Vóór en na het programma kregen de deelnemers een fittest aangeboden. De eerste resultaten zijn zeer positief! De meeste deelnemers zijn fitter geworden door mee te doen aan het beweegprogramma.

Vanwege de mooie resultaten en enthousiaste reacties van de deelnemers hebben we besloten om de lessen in het nieuwe jaar een vervolg te geven. Nieuwe deelnemers kunnen vanaf 7 januari op onderstaande dagen/tijden zonder problemen aansluiten.

- Meer Bewegen voor Ouderen, iedere donderdag van 9.30 tot 10.15 uur in Open Vensters.
- Sport & Spel, iedere donderdag van 11.00 tot 12.00 uur in Het Spant.

De kosten bedragen voor beide groepen € 12,50 per maand.



Succesvol Ouder Worden in Lexmond

Op vrijdag 4 december hebben 18 deelnemers allerlei informatie gekregen over de ingrediënten van Succesvol Ouder Worden. Fysiotherapeut Bas van Silfhout (Fysiotherapie Lexmond) vertelde wat er in het lichaam gebeurt als we ouder worden en waarom bewegen zo ontzettend belangrijk is. Ook als je ouder wordt! Daarnaast ging een deskundige van 'Yulius' in op thema's zoals omgaan met stress en het hebben van een positieve instelling. De deelnemers gingen ook actief aan de slag met diverse oefeningen.



Samen Sterk!

Steeds meer verenigingen melden zich bij Zederik in Beweging voor een samenwerking. Dit komt vooral voort uit de Sportontmoeting die begin maart gehouden werd.

Er zijn verschillende manieren waarop samenwerking mogelijk is.

- Een clinic tijdens vakantieactiviteiten.
- Promotie voor bepaalde activiteiten.
- Zederik in Beweging als verbinding tussen de vereniging en de scholen
- Trainers voor de klas. Geef een clinic tijdens de gymlessen.
- Vereniging als onderdeel binnen het beweeguur op de BSO
- Zederik in Beweging als bevordering in de samenwerking tussen verenigingen.
- Vereniging in samenwerking met Present.

Er zijn al verschillende geslaagde acties voortgekomen uit de verschillende samenwerkingen met de verenigingen. Zoals de koningsspelen, vakantieactiviteiten en natuurlijk de Nationale Sportweek.

Wilt u of uw vereniging ook in contact komen met Zederik in Beweging. Stuur dan een mail naar zederikinbeweging@zederik.nl

“Op weg naar een sportieve samenleving”

Personele wijziging binnen Zederik in Beweging

Sinds 2 november 2015 hebben wij een nieuwe sportconsulent in ons team. Roel de Kruijk is de vervanger van Jurgen Gijzen.

Jurgen is gaan werken als vakdocent bewegingsonderwijs op een basisschool in Rotterdam. Wij danken Jurgen voor zijn werkzaamheden bij Zederik in Beweging. En wensen hem heel veel succes met zijn nieuwe baan en in zijn verdere carrière.

Roel de Kruijk – woonachtig in Ameide – is afgestudeerd als docent Lichamelijk Opvoeding en heeft al veel ervaring als combinatiefunctionaris. Wij zijn blij met zijn komst!



Contact met Zederik in Beweging:
zederikinbeweging@zederik.nl

Surf naar: zederikinbeweging.nl

Projectcoördinator

Arjan Versluis
06-27650823

Sportconsulenten

Chris Boom Roel de Kruijk
06-52117240 06-42441640

Beweegcoaches Senioren

Annika Jabroer Henriëke Verdouw
06-21456998 06-16634512

Continuering project Zederik in Beweging

Het project Zederik in Beweging loopt alweer tegen zijn einde. 1 maart 2016 is de einddatum van het project.

Wij zijn samen met onze partners druk bezig om de benodigde financiering op orde te krijgen en het project te continueren. De partners zijn enthousiast en willen graag verder met het project. Het zijn spannende maanden en we hopen dat Zederik in Beweging voortgezet kan worden. Er liggen namelijk binnen de gemeente Zederik nog vele kansen die we nog niet hebben aangegrepen.

Wist u dat.....?

- **Op onze site kunt u een overzicht vinden van alle verenigingen in de gemeente Zederik.** (Staat uw vereniging er niet tussen? Stuur ons een mail en we zetten uw vereniging erbij!)
- **In Ameide zijn er sinds november '15 judolessen te volgen in Het Spant.** Meer weten? Klik [hier](#).
- **Er op onze site een tweetal filmpjes te zien zijn over wat Zederik in Beweging allemaal doet!**