

Buurtsportcoach Anoenk van der Velden

‘Enthousiast en veelzijdig betrokken bij een gezonde leefstijl in Veghel’

Buitenschoolse opvang, tussenschoolse opvang, Jongeren Op Gezond Gewicht, Guppiesport, LEFF. Als sportcoach is Anoenk van der Velden er in Veghel allemaal bij betrokken. Haar dagen zijn rijk gevuld met heel veel sport- en beweeglessen, maar samen met collega-sportcoaches bedenkt ze ook hoe ze nog meer mensen in Veghel kan laten sporten. “Ik vind het vooral mooi als ik met verschillende partijen hele nieuwe doelgroepen in beweging krijg.”

Anoenk rondde in 2013 haar studie Sport- en Bewegingseducatie aan de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN) af. Die opleiding sloot mooi aan bij de sportieve activiteiten die ze in haar vrije tijd ondernam, onder andere als instructeur bij ski- en snowboardclub De Schans in Uden. “Het belangrijkste dat ik tijdens mijn studie heb geleerd, is dat sport en beweging vooral leuk moeten zijn”, zegt ze nu.

auteur

Nelleke Naaktgeboren



Staatssecretaris Martin van Rijn van VWS en JOGG-ambassadeur Paul Rosenmöller bezochten op woensdag 7 mei 2014 een aantal JOGG-projecten in Veghel, waaronder een bewegingsles door Anoenk van der Velden bij kinderverblijf 't Kroontje.

Sportieve werkgever

Nu is Anouk op basisschool 't Ven in Veghel, waar ze een half uur sportles geeft aan de kinderen die tussen de middag overblijven. Dat doet zij in het kader van Sport TSO 't Ven, een initiatief van haar werkgever Kinderopvang 't Kroontje. Anouk ging in januari 2014 bij het kinderdagverblijf aan de slag als sportcoach voor de buitenschoolse opvang.

't Kroontje is gehuisvest op een sportpark, in hetzelfde pand als een sportschool en beschikt daardoor ook over een gymzaal', vertelt ze. 'In deze omgeving kan het bijna niet anders, maar sport, gezondheid en beweging zijn hier ontzettend belangrijk. Natuur, buiten spelen en gezonde voeding horen daar ook bij. Ik geef hier sport- en beweeglessen, in een roulatieschema voor verschillende leeftijdsgroepen.'



Sport TSO

Dat roulatiesysteem wordt ook toegepast binnen de Sport TSO van basisschool 't Ven. Van de ruim 400 leerlingen blijven er zo'n 150 één of meer keer per week over. Nadat zij eerst in alle rust een boterham hebben gegeten, kunnen zij vervolgens kiezen uit een binnenactiviteit als kleuren of knutselen, buiten spelen, buiten voetballen (alleen bovenbouw) of de gymlessen van Anouk.

“De Sport TSO is in september 2013 van start gegaan en liep eigenlijk vanaf het begin”, vertelt ze. “Voorheen moesten de kinderen tussen de middag binnen blijven en zich zo rustig mogelijk houden. Uit verveling werden kinderen baldadig en werd er veel geruzied en gepest. Nu de kinderen zich tussen de middag lekker uit kunnen leven, is de sfeer veel positiever en zitten kinderen ‘s middags weer rustig en fris in de klas. De gymlessen zijn ontzettend populair. Als een groep ervoor aan de beurt is, doet tachtig procent van de kinderen mee.”

Veghel Gezond Sportief

‘t Kroontje verbindt zich met allerlei sport- en beweeginitiatieven en raakte zo ook betrokken bij Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), waarvoor Veghel één van de koplopergemeenten was. Sinds maart 2014 zijn alle JOGG-activiteiten ondergebracht bij Veghel Gezond Sportief. Binnen deze stichting zijn de gemeente, de Contactgroep Veghelse Ondernemingen (CVO), Rabobank, Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), Sport Collectief Veghel (samenwerkende sportverenigingen) en SKIPOV (samenwerkende basisscholen) vertegenwoordigd.

Veghel Gezond Sportief heeft een brede doelstelling: ervoor zorgen dat alle inwoners van Veghel kunnen (blijven) sporten en bewegen. Onder de vlag van de stichting zijn vier buurtsportcoaches actief en sinds september 2014 is Anoek er daar één van. De uren die zij voor de stichting werkzaam is, worden deels door de gemeente aan ‘t Kroontje vergoed.

Lifestyle, Energy, Fun & Friends

Anoek is enthousiast over haar werk als buurtsportcoach. “Die functie heb ik te danken aan mijn baas Annemarie, die ook in het JOGG-overleg zit. Zij zag in mij iemand die zich graag wil ontwikkelen en kan door haar enthousiasme sport en bewegen goed overbrengen. Daardoor mocht ik beweeglessen voor het LEFF-programma verzorgen.”

LEFF staat voor Lifestyle, Energy, Fun & Friends. Het is een compleet leefstijlprogramma voor kinderen met overgewicht en hun ouders. Anoek: “Die gaan samen aan de slag met gezonde voeding en terwijl de ouders vervolgens doorpraten over gezond opvoeden, doen de kinderen beweegspelletjes zodat ze het plezier

“Als de kinderen Anoek bij hun overblijflokaal zien, dan weten ze dat ze sport hebben. Dan stijgt er een luid gejuich op en staan sommige kinderen van pure enthousiasme bijna op de tafels”





van bewegen kunnen ontdekken. De bedoeling is dat de kinderen uiteindelijk fitter, gezonder en blijer zijn. En blijven natuurlijk. Veghel was voor LEFF één van de acht pilotgemeenten en ik werd door 't Kroontje beschikbaar gesteld als beweegcoach. Blijkbaar heb ik dat goed gedaan, want ik ben gevraagd voor een vervolg.”

Guppiesport

De vier sportcoaches van Veghel Gezond Sportief hebben allemaal hun eigen projecten. De focus van Anoeke ligt in eerste instantie op Guppiesport, gericht op beweegplezier en de motorische ontwikkeling van peuters en kleuters. “Ik geef elke dag sportlessen aan de peuters die bij 't Kroontje naar de kinderopvang gaan”, licht Anoeke toe. “Het idee ontstond om die lessen ook voor buitenstaanders open te stellen. In diezelfde periode vroeg gym- en turnvereniging Educa landelijke subsidie aan om Guppiesport in Veghel van te grond te krijgen, samen met peuterspeelzalen, basisscholen en consultatiebureaus. We zijn toen samen gaan werken, met als doel zoveel mogelijk peuters en kleuters in beweging te krijgen. Het resultaat is Guppiesport op verschillende locaties, waaronder 't Kroontje, waar ik de sportlessen verzorg. Als Guppiesport gaat lopen, neemt Veghel Gezond Sportief het eind 2015 op als interventie binnen de JOGG-aanpak.”

Samenwerken en heel veel leren

Anoeke heeft om de twee à drie weken afstemmingsoverleg met de andere drie buurtsportcoaches van Veghel Gezond Sportief. “We bespreken de voortgang van onze projecten, leggen verbindingen en denken na over verbetering of hele nieuwe initiatieven. In het kader van JOGG-Veghel organiseert een van de sportcoaches ook kennismakingslessen bij sportverenigingen. Daar doen dit jaar 150 kinderen aan mee, maar dat zijn er minder dan in voorgaande jaren. En dan gaan we met zijn vieren dus brainstormen hoe we het aanbod toch nog aantrekkelijker kunnen maken. Ik vind het echt ontzettend leuk om samen met anderen zaken te realiseren, maar ook om hele nieuwe initiatieven te bedenken. Daar leer ik ontzettend veel van.”

Inactieve doelgroepen in beweging brengen

En zo zijn de dagen van Anoeck van der Velden rijk gevuld. Vijf ochtenden per week geeft ze peuter- en kleutergym, rijdt ze behalve op woensdag en vrijdag naar de Sport TSO van 't Ven, brengt ze kinderen van school naar de buitenschoolse opvang van 't Kroontje, geeft ze tien weken lang op maandag- en donderdagmiddag beweeglessen voor LEFF, en op dinsdag- en vrijdagmiddag voor de BSO. Tussendoor bereidt ze haar lessen voor, organiseert ze op woensdagmiddagen af en toe een sportfeestje en overlegt ze met de andere buurtsportcoaches, met haar collega's bij 't Kroontje en met de partijen die bij de JOGG-projecten betrokken zijn.

“Het is veel, maar veelzijdig en ik vind het allemaal leuk”, besluit Anoeck stralend. “Ik vind het leuk om met kinderen te werken en te zien hoe ze dankzij mijn sport- en beweeglessen plezier beleven en zich verder ontwikkelen. Maar ook als buurtsportcoach wil ik iets bereiken. Het mooiste is als ik met verschillende partijen hele nieuwe doelgroepen in beweging krijg; als ik mensen die inactief zijn verder kan helpen en begeleiden.”

Meer informatie:

[Hiske Blom](#), adviseur NISB

E hiske.blom@nisb.nl

M (06) 21 64 95 99

websites:

[Sportbeleid Kinderopvang 't Kroontje](#)

[Jongeren op Gezond Gewicht \(JOGG\)](#)

[JOGG Veghel](#)

[Lifestyle, Energy, Fun & Friends \(LEFF\)](#)

[Beweegprogramma Guppiesport](#)

[Guppiesport Veghel](#)

fotografie:

Voermans en Van Bree Fotografie,
Kinderdagverblijf t Kroontje

© 2015 NISB

