

Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S

Bewegen en sport is bij ROC van Twente onderdeel van het brede en integrale programma Gezonde School. Wij stimuleren een gezonde en bewuste leefstijl op het gebied van onder andere: voeding, bewegen, roken, alcohol- en drugsgebruik, welzijn, veiligheid en gedrag voor onze studenten en medewerkers. ROC van Twente wil hiermee een bijdrage leveren aan het welbevinden van studenten en medewerkers. Ook wil ROC van Twente een bijdrage leveren aan een gezondere 'Twentse' omgeving, arbeidsvitaliteit en de duurzame inzetbaarheid van toekomstige medewerkers. We geloven dat mensen die fit en vitaal zijn meer energie en plezier in het leven hebben en beter presteren.

TEKST GERALD OUDE ALINK EN GUIDO WEVERS

Lange adem

De aanpak Gezonde School is er één van de lange adem. In 2009 zijn de eerste contouren geschetst. Daarna was het klein beginnen, uitproberen, kijken wat aanslaat en wat niet, om vervolgens daarop voort te borduren. Vanaf het eerste moment zijn studenten én medewerkers als doelgroep aangemerkt. Iedere medewerker is natuurlijk in potentie ambassadeur van de Gezonde School-aanpak. Een Gezonde School kun je zijn als alle geledingen meedoen en de Gezonde School-aanpak meenemen als criterium in de besluitvorming

Sportbureau

Het Sportbureau is de spil in de uitvoering van de beweegprogramma's. Het Sportbureau geeft invulling aan alle programma's die bijdragen aan vitaliteit van studenten en/of medewerkers. Het richt zich op activiteiten van meer en beter bewegen en op activiteiten waarbij bewegen wordt ingezet als middel om andere doelen te bewerkstelligen, zoals verbinding en ontspanning, stimuleren van groepsdynamica, persoonlijke groei en ontwikkeling. Het Sportbureau is hierbij dienstverlener of de initiatiefnemer, uitvoerend of meedenkend, coördinerend of faciliterend, sturend of begeleidend en een veelzijdige bron van inspiratie.

Visiedocument

"Centraal in onze aanpak staat de WAARDE die onze dienst heeft voor de gebruiker, de student of de medewerker. Bij al onze werkzaamheden reflecteren we op de kernvraag: 'Wat heeft de deelnemer eraan?'. Door deze kernvraag centraal te stellen, proberen we pedagogisch en vakinhoudelijk maatwerk te leveren; aan teams, aan opleidingen, aan opleidingsniveaus (1 t/m 4), aan klassen, of aan individuen. Door open te staan voor feedback en dit te organiseren via student-arena's en enquêtes, proberen we nuttige informatie te achterhalen die we kunnen gebruiken om onze dienstverlening te verbeteren."

Programma's

Bewegen en sport bij ROC van Twente kent veel verschillende vormen. Hierbij een korte toelichting op de verschillende beweegprogramma's:

SportopMaat

Studenten krijgen de mogelijkheid te kiezen uit meer dan 30 verschillende beweegactiviteiten of sporten. Er is keuze uit interne of externe activiteiten.

Met de opleidingen is afgesproken hoeveel lessen studenten in dat kader gaan volgen. Voornamelijk in het eerste studiejaar. Er zijn ook opleidingen die in het 2e en 3e studiejaar activiteiten aanbieden.

VIT-lessen

Klassikale beweeglessen op alle niveaus (1 t/m 4) die in afstemming met de opleidingen worden vormgegeven. Weerbaarheid, groepsdynamica, fitness, tiltechnieken. Ideaalplaatje is een combinatie van beide programma's. Echter, meer van het één of het andere programma is mede afhankelijk van de accommodatie.



Grip op je leefstijl

Studenten van de roc-opleidingen kunnen zich bij het Sportbureau aanmelden voor Grip op je leefstijl. Dit programma is met name bedoeld voor de studenten die moeite hebben met het maken van gezonde leefstijlkeuzes. Het is een intensief begeleidingstraject met de duur van een studiejaar. In het begeleidingsteam zitten LO-docenten van het Sportbureau, diëtisten, psychologische begeleiding van het Loopbaancentrum en de GGD treedt op als adviseur. De begeleidingsstijl en het Spinnenweb van Positieve Gezondheid worden hierbij gebruikt.

"Ik had nooit gedacht dat dit mij zou gaan lukken en heb niet alleen anderen maar vooral mijzelf verbaasd met alle vooruitgang", aldus student J.K.

ART

De Agressie Regulatie Trainingsaanpak (ART) is veel meer een individueel begeleidingsprogramma. Studenten worden hiervoor door Studieloopbaanbegeleiders en/of vanuit speciale trajecten aangemeld.

Themadagen/ Introductie (kennismakings)activiteiten

Per studiejaar worden ruim 50 themadagen aan opleidingen aangeboden. Deze themadagen worden in samenwerking met de opleidingen ingevuld en kennen veel verschillende doelstellingen en dus ook verschillende inhoud. Veel activiteiten zijn mogelijk zoals: klimmen, waterskiën, golfen, mountainbiken, suppen, beachvolleyballen, of obstacle parcours, maar ook groene spelen, of kennismakingsactiviteiten.

Nationale Kampioenschappen voor MBO

Jaarlijks worden in mei op verschillende mbo-instellingen de NK's georganiseerd in de vorm van Multi-events. Studenten kunnen dan in vele sporten tegen elkaar strijden om de eer en soms ook gewoon om mee te doen. Ook de breedtesport wordt via deze NK's gestimuleerd, omdat op een aantal sporten ook voorrondes in de regio en op de scholen zelf worden georganiseerd. Bij ROC van Twente doen ruim 500 studenten mee aan de NK's en de voorrondes. In totaal doen zo'n 4500 studenten op de een of andere manier mee aan het brede SportopMaat-beweegprogramma.

TestJeLeefstijl.nl

Voor signalering- en bewustwording van de eigen leefstijl gebruiken we 'Test je leefstijl'. Testjeleefstijl.nl is voor het mbo het landelijke signaleringsprogramma over leefstijl voor studenten. De uitleg van de test en wat ermee wordt gedaan, lees je in het uitgebreide artikel op de website.



Bedrijfssport

Voor medewerkers is de programmalijn 'Fit in je Loopbaan' opgezet met de BRAVOO-thema's als kern. Het Sportbureau initieert, organiseert en verzorgt de bedrijfssportactiviteiten voor medewerkers van ROC van Twente met een belangrijke rol voor de eigen medewerkers. Hoe dat wordt gedaan lees je in het uitgebreide artikel op de website.

Duurzame inzetbaarheid

Het HRM-programma 'Fit in je Loopbaan' is inmiddels sterk uitgebreid met meer activiteiten in het licht van duurzame inzetbaarheid. Aan de medewerkers wordt ieder jaar een vitaliteits-scan aangeboden om inzicht te krijgen in de eigen workability en een aantal gezondheidsaspecten. Vervolgens kan de medewerker weer gebruik maken van passende onderdelen van 'Fit in je loopbaan'. Het gehele programma kent zo een cyclisch geheel. Zo is er ook aandacht voor dynamisch meubilair om wisselingen in het zit-sta gedrag te stimuleren. Het mobiliteitsplan met een kilometervergoeding voor fietsen hoger dan voor autogebruik stimuleert het fietsen naar het werk.

Opleidingen

Opleidingen die natuurlijk op basis van de kwalificatiedossiers veel aandacht voor bewegen hebben zijn: de opleidingen Sport en bewegen, Sport en recreatie, Vitaliteitsmedewerker, maar ook opleidingen als Onderwijsassistent, Pedagogisch medewerker, Vrede en veiligheid. Met name de studenten Sport en bewegen worden veelvuldig ingezet bij sportactiviteiten. Hoe studenten verder worden ingezet, lees je in het uitgebreide artikel op de website.

ROC van Twente is de onderwijsinstelling voor middelbaar beroepsonderwijs en volwassenenonderwijs met ongeveer 20.000 studenten en 2000 medewerkers op verschillende locaties in de regio Twente.

Voor meer informatie over dit onderwerp kun je contact opnemen met de auteurs.

Foto's
Archief ROC van Twente

Contact
Testjeleefstijl.nl

Gerald Oude Alink is
teammanager Sportbureau
en coördinator Gezonde
School bij ROC van Twente

Guido Wevers is
teammanager van de
opleiding Sport en Bewegen,
niveau 4 bij ROC van Twente

Contact
goudealink@rocvantwente.nl

gwevers@rocvantwente.nl

Kernwoorden
mbo, leefstijl, bewegen