

SPORT Leeuwarden

Hét magazine voor sportief Leeuwarden!

Sportakkoord Leeuwarden

Samen bewegen naar een gezonde gemeente!

bv SPORT

Creatief in coronatijd

Sport

En het coronavirus

Kom mee naar buiten!

Spelen en bewegen in de openbare ruimte

EDITIE 05
WINTER 2021

Voorwoord

Beste sportliefhebbers,

Met genoeg mag ik u de nieuwe wintereditie van het sportmagazine presenteren.

Het coronavirus houdt ons inmiddels bijna een jaar in haar greep. En in deze tijd komt bewegen en sporten onder druk te staan. Sportscholen zijn gesloten en ook zwembaden en andere sportvoorzieningen zijn nu dicht. En ondertussen weten we dat we door voldoende te bewegen gezond, fit en vrolijk kunnen blijven. Regelmatige lichaamsbeweging stimuleert ons immuunsysteem, is goed voor de conditie van hart en longen, houdt spieren, pezen en botten sterk en vermindert gevoelens van angst en stress. Probeer daarom in beweging te blijven, bijvoorbeeld door wat vaker te wandelen of te fietsen, of loop wat vaker de trap op en neer.

Ook in deze editie informeren we u graag weer over de meest recente ontwikkelingen op het gebied van sport en beweging in de gemeente Leeuwarden. We geven u een update over het Lokaal Sportakkoord: de eerste subsidieaanvragen zijn ingediend en toegekend, en geven u meer adviezen en tips voor het sporten en bewegen in tijden van corona. Want juist nu moeten we samen blijven bewegen naar een gezonde gemeente!

Ik wens u veel leesplezier.

Met een sportieve groet,

Hilde Tjeerdema
Wethouder Sport



Gemeente Leeuwarden



Colofon

Redactie

Lisa Dijkstra
Sido de Schiffart
Léon Lijzenga

Vormgeving

Lisa Dijkstra

Publicatiedatum

Januari 2021

Uitgavenummer

5

Uitgave

Communicatie bv SPORT
Kalverdijkje 78
8924 JJ Leeuwarden

Contact

bv SPORT
info@bvsport.nl

Gemeente Leeuwarden

Leon.Lijzenga@leeuwarden.nl

Disclaimer

Deze uitgave is met veel zorg tot stand gekomen. Typ- en spelfouten of onvolledigheden kunnen echter voorkomen. De uitgever en andere betrokkenen zijn niet aansprakelijk voor de gevolgen van eventuele fouten en onvolledigheden.

2021 bv SPORT & Gemeente Leeuwarden



INHOUD



4

Sportakkoord Leeuwarden

Samen bewegen naar een gezonde gemeente!

6

Doortrappen!

Fiets op 1

8

Sport

En (de impact van) het coronavirus

12

Kom mee naar buiten!

Spelen en bewegen in de openbare ruimte

14

Sport- en beweegadviezen

In tijden van corona

16

bv SPORT

Creatief in coronatijd

18

Recept

Courgettepasta met kerstomaatjes



Sportakkoord Leeuwarden

“Samen bewegen naar een gezonde gemeente!”

Zoals bekend, is in het voorjaar van 2020 het Sportakkoord Leeuwarden opgeleverd. Na een intensieve samenwerking tussen sport- en beweegaanbieders, zorg, welzijn, onderwijs, overige maatschappelijke partners, het bedrijfsleven en de gemeente, werd in het voorjaar van 2020 het Sportakkoord Leeuwarden opgeleverd. Een resultaat dat met veel energie tot stand kwam en waarmee een enorme boost gegeven kan worden aan de gemeentelijke doelen op het gebied van sport & beweging.

De boodschap was toen dat het met die oplevering niet op zou houden maar dat het eigenlijk pas zou beginnen. Er was een oproep om samen te bewegen naar een gezonde gemeente en met elkaar invulling te geven aan de uitvoering van het akkoord.

Een oproep die, voor wat betreft Sportschool De Leeuw, LKC Sonnenborgh en Stichting Sportwijk Nijlân, niet tegen dovemans oren was gericht. Zij dienden een plan in en vroegen de Fanclub om dat plan met een financiële bijdrage uit het gemeentelijke uitvoeringsbudget van het sportakkoord mogelijk te maken.

Judo in de Zuidlanden

Sportschool De Leeuw heeft basisschoolkinderen uit Goutum en de wijken Techum en Wiarda kennis laten maken met judo. Zij kregen in de maanden november t/m januari 3 weken lang judo aangeboden gedurende de gymlessen en konden in dezelfde periode na schooltijd vrijblijvend en kosteloos mee doen aan judotrainingen. Het doel van dit alles was om 2 of 3 trainingsgroepen (ingedeeld naar leeftijd) te realiseren en judo structureel aan te bieden in de Zuidlanden.

LKC Sonnenborgh

In samenwerking met een aantal andere organisaties uit de wijk, waaronder IKC St. Thomas, maakt LKC Sonnenborgh werk van een vitale leefomgeving. Naast dat ze sport en bewegen als middel in zetten om de leefbaarheid en de verbinding in de wijk te vergroten en om een duurzame samenwerking tussen de kaatsvereniging, de school en de wijk te realiseren, zijn en worden er ook openbaar toegankelijke speel- en sportmogelijkheden (inrichting fysieke/openbare ruimte alsmede de organisatie van activiteiten) gecreëerd.

LKC Sonnenborgh en IKC St. Thomas hebben hun eigen terrein (kaatsveld en schoolplein) inmiddels in elkaar over laten lopen, de straat die beide terreinen scheidde is dusdanig heringericht dat deze nu min of meer onderdeel is van het schoolplein en op een deel van het veld van LKC Sonnenborgh is een sport- en speelterrein gerealiseerd dat openbaar toegankelijk is voor

de buurt en dat door de St.Thomasschool gebruikt wordt voor sport- en spelactiviteiten voor de schoolkinderen. Vanuit de jeugdcommissie van LKC Sonnenborgh en de St.Thomasschool zullen naast het dagelijkse gebruik ook specifieke activiteiten worden georganiseerd voor de buurt, de schoolkinderen en de kaatsende jeugd. Hierbij valt te denken aan demonstraties wallball, kaatstoernooien, sportdagen en spelmiddagen. Deze activiteiten zullen worden georganiseerd met steun van de vrijwilligers van LKC Sonnenborgh en vrijwilligers/ouders vanuit de school.

Stichting Sportwijk Nijlân

Sportclub 058 is dé sportclub voor inwoners van de gemeente Leeuwarden van 058 jaar en ouder. Sportclub 058 is een omni-sportclub wat inhoudt dat er meerdere sporten beoefend kunnen worden. Op deze manier bieden ze onder één paraplu een verscheidenheid aan sport- en beweegactiviteiten aan zodat de senioren in Leeuwarden ook echt wat te kiezen hebben.

Behalve de sport- en beweegactiviteiten worden onder de paraplu van Sportclub 058 ook sociale activiteiten georganiseerd. Op deze manier wordt het verenigingsleven zoveel mogelijk benaderd en biedt Sportclub 058 niet alleen een plek om te sporten maar ook om vriendschappen op te bouwen en daarin zinvolheid te ervaren.

Onder de noemer Sportclub 058 wordt allerlei sport- en beweegaanbod aangeboden aan de senioren in de gemeente Leeuwarden. De sport- en beweegactiviteiten worden georganiseerd samen met en bij (een groeiend aantal) sportverenigingen en in samenwerking met professionele en deskundige trainers.

Onder de noemer Sportclub 058 worden al deze activiteiten gepromoot en onder de aandacht van de doelgroep gebracht. Voor de doelgroep betekent dit dat ze op één plek een overzicht vinden van het sport- en beweegaanbod voor senioren. Op die manier wordt het voor hen zo eenvoudig mogelijk gemaakt om mee te doen aan één of meerdere sport- en beweegactiviteiten.

“Sportclub 058 biedt niet alleen een plek om te sporten maar ook om vriendschappen op te bouwen!”

Halverwege 2021 zouden er minimaal 10 verschillende sport- en beweegactiviteiten georganiseerd moeten worden en zou er op minimaal 6 verschillende plekken/ sportparken in de gemeente Leeuwarden één of meerdere van deze activiteiten per week aangeboden moeten worden. Doel is daarnaast om halverwege 2021 minimaal 200 senioren aan Sportclub 058 verbonden te hebben.





Doortrappen!

Fiets op 1

De gemeente Leeuwarden zet de fiets op 1 en probeert zo snel mogelijk de beste fietsstad van Nederland te worden. De buurtsportcoaches van bv SPORT dragen hier graag hun steentje aan bij.

Fietsen is immers om meerdere redenen een aantrekkelijke vervoersoptie en goede keuze om van A naar B te komen. Fietsen is gezond, levert geen schadelijke uitstoot en heeft een aanzienlijk geringer ruimtebeslag dan de auto.

Wat opvalt in het beleid van Leeuwarden van de afgelopen jaren is dat er veel specifieke aandacht is voor de fiets. Maar het fietsbeleid kan nog meer worden geïntegreerd in het gehele mobiliteitsdossier en het dossier van het ruimtelijk beleid.

De gemeente geeft in haar position paper aan dat er ingezet wordt op 'winst door integratie van fietsbeleid' want als de fiets werkelijk op 1 staat, dan volstaat een sectorale aanpak niet (meer). Er zullen keuzes gemaakt moeten worden die invloed hebben op de ruimtelijke planvorming, de leefbaarheid en de mobiliteit. Fietsbeleid zal meer geïntegreerd moeten worden met andere beleidsvelden.

Een opgave is om meer expliciete acties te zetten de relaties tussen beleid dat gericht is op het stimuleren van de fiets en het gezondheids- en welzijnsbeleid van de gemeente.

Naast acties gericht op 'comfort en veiligheid', op 'voorzieningen' en op 'communicatie, marketing en gedragsbeïnvloeding', is één van de speerpunten om senioren langer en vaker op de fiets te krijgen en te houden.

Senioren leven langer in een goede gezondheid. Zij zijn langer actief in het arbeidsproces en in de samenleving. En daarmee blijven zij ook langer mobiel. Grofweg de helft van de groei van het fietsgebruik voor vrijetijdsdoeleinden komt voor rekening van de 60-plussers. Hun gezondheidssituatie is gemiddeld genomen verbeterd en door de elektrische fiets kunnen zij langer blijven fietsen.

“Fietsen is gezond, levert geen schadelijke uitstoot en heeft een aanzienlijk geringer ruimtebeslag dan de auto.”

Via het programma Doortrappen, dat de ambitie heeft dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen, worden ouderen gemotiveerd zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen.

Samen met de Fietzersbond bieden de buurtsportcoaches bijvoorbeeld 'FietsFit Oefeningen' aan waarmee ouderen specifiek coördinatie, spierkracht, lenigheid in en van nek en schouders, reactie- en uithoudingsvermogen kunnen trainen zodat ze langer veiliger kunnen blijven fietsen. Oefeningen die 'klassikaal' en één op één (ook door onze zorgpartners) aangeboden (kunnen) worden maar die men ook thuis of op andere plekken zelf kan doen omdat op de digitale kaarten op de ene kant afbeeldingen staan hoe de oefeningen uitgevoerd moet worden en ze op de achterzijde schriftelijk uitgelegd worden.

Ook bij bestaande beweeg- en fietsgroepen gaan ze bijvoorbeeld in op 'Samen Fietsen' waarbij ze aan de hand van kaarten met veiligheidstekens en afspraken voor in de groep, ingaan op de vraag hoe je niet alleen zorgt dat je gezellig en veilig begint maar ook weer samen thuiskomt.

Andere voorbeelden zijn de (gezamenlijke) organisatie van zogenaamde E-bikedagen en fiets(vaardigheids)lessen. Ouderen kunnen zo kennis maken met de verschillende typen elektrische fietsen en krijgen tips en handreikingen aangeboden die relevant zijn vóór en tijdens het fietsen. Of ze kunnen hun vaardigheid verhogen tijdens de lessen of op een fietsvaardigheidsparcours waarbij zaken als de onverwachte noodstop, veilig op- en afstappen, vlot en stabiel wegrijden en fietsen zonder slingeren aan bod komen.





Sport

En (de impact van) het
coronavirus

Sinds het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven en te werken vanwege corona, worden we dagelijks overspoeld met initiatieven en mogelijkheden om in en om huis te bewegen. Maar doen mensen dat ook? Lukt het om te (blijven) bewegen of zitten we juist meer? En hoe ervaren sportverenigingen de coronacrisis?

Nederlanders sporten en bewegen minder

Het aantal Nederlanders dat wekelijks sport, stijgt al een aantal jaar. Maar uit recente cijfers over 'ons' sport- en beweeggedrag blijkt dat sinds het begin van de coronacrisis veel Nederlanders (veel) minder zijn gaan sporten en bewegen. Ten opzichte van het voorjaar van 2019 daalde het aantal mensen dat wekelijks minstens één keer per week sport en beweegt naar 8,7 miljoen, het laagste aantal in de afgelopen 6 jaar.

De grootste daling is te zien bij het aantal kinderen en jongeren dat wekelijks sport. Het aantal kinderen tussen de zes en twaalf jaar dat wekelijks sport, is met 35% gedaald. Ook de jeugd van dertien tot en met achttien jaar sport beduidend minder vaak in vergelijking tot volwassenen en ouderen. Bij deze doelgroep daalde het percentage met 13%. De groep jongvolwassenen (negentien tot en met dertig jaar) zijn het meest stabiel gebleven. De wekelijkse sportdeelname daalde bij deze doelgroep met 3%.

Dat kinderen steeds minder bewegen en steeds minder vaardig in bewegen worden is een trend die al langer gaande is. De enorme daling die te zien is door de coronamaatregelen is daarom extra zorgelijk. Zeker omdat blijkt dat de meeste kinderen voor hun sportactiviteiten afhankelijk zijn van (het aanbod van) de sportvereniging(en). Het is dus belangrijk om (als sportvereniging) ook aandacht te hebben voor kinderen en jongeren die niet lid zijn van de club, zodat ook zij mee kunnen doen.

Het wegvallen van (georganiseerde) sportactiviteiten is beperkt gecompenseerd door meer buitenspelen. Opvallend is dat de verschillen tussen kinderen groter zijn geworden. Kinderen die al weinig buiten speelden, zijn dit nog minder gaan doen, terwijl kinderen die al veel buiten speelden, dit nog wat meer zijn gaan doen.

De teruggang onder volwassenen is vooral zichtbaar voor actief woon-werkverkeer en sporten bij een sportclub. Ondanks dat sport- en beweegactiviteiten, al dan niet in aangepaste vorm, gecontinueerd konden blijven worden en/of tussentijds weer opgestart zijn, blijkt dat volwassenen gemiste beweegactiviteiten zoals actief woon-werkverkeer niet of nauwelijks compenseren.

Sportencorona

26 november 2020
Monitor Sport en corona



Verplaatsingen rondom huis neemt toe in aantal en omvang

Wel laat het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid een verandering in verplaatsingen rondom huis zien. Voor de coronacrisis was de hond uitlaten de belangrijkste reden om rondom huis te bewegen. Nu is dat vooral het maken van een ommetje. Daarnaast is de afstand die mensen lopend of op de fiets afleggen, fors gestegen. Zo lopen we nu gemiddeld 2,2 kilometer en was dit voorafgaand aan de corona-crisis 1,2 kilometer. Fietsen doen we nu 4,3 kilometer in plaats van 3,3 kilometer gemiddeld.

Gezonde leefstijl

Onderzoek laat ook zien dat een op de drie volwassen Nederlanders bewuster bezig is met de eigen gezondheid sinds corona uitbrak. Daarnaast zijn vier op de tien Nederlanders zich bewuster van de status van hun eigen gezondheid. Daarnaast zien we de afgelopen maanden in de gehele maatschappij een groeiende aandacht voor een gezonde leefstijl.

Maar ondanks het feit dat er meer aandacht voor en bewustwording over het belang van een gezonde leefstijl is, kampen veel mensen met een verminderd mentaal en/of fysiek welbevinden. Door een gebrek aan beweging(sactiviteiten) (in groepsverband) en bijhorende sociale contacten, nemen psychische klachten toe en motorische vaardigheden af.

Sportencorona

26 november 2020
Monitor Sport en corona





Bron: www.allesoversport.nl/sport-en-corona

Sportverenigingen in (financieel) zwaar weer

Uit resultaten van een eerste onderzoek van het Mulier Instituut (april 2020) blijkt dat vier op de tien sportverenigingen in Nederland zich (ernstige) zorgen maakte over de gevolgen van de coronacrisis voor de vereniging. Sportverenigingen maakten zich met name zorgen over verlies van leden/vrijwilligers en inkomstenderving. Ruim vier op de tien verenigingen verwachtte minder nieuwe leden en één op de vijf verenigingen verwachtte dat meer bestaande leden hun lidmaatschap gaan opzeggen.

Uit de resultaten van een tweede onderzoek (najaar 2020) blijkt dat bij bijna de helft van de sportverenigingen in Nederland (ernstige) zorgen bestaan over de gevolgen van de coronacrisis voor de toekomst van hun vereniging. De zorgen bij sportverenigingen over hun toekomstperspectief zijn licht toegenomen ten opzichte van de zomer 2020 en het voorjaar 2020. Verenigingen maken zich (ernstige) zorgen over het verlies van leden/vrijwilligers en hun financiële situatie. Binnensportverenigingen maken zich het vaakst (ernstige) zorgen over de toekomst.

Kom mee naar buiten!

Spelen en bewegen in de openbare ruimte



Buitenspelen, buiten sporten, fietsen, wandelen, de hond uitlaten. Het is gelukkig allemaal nog mogelijk, ondanks de maatregelen. Men ging in het voorjaar van 2020 dan ook massaal naar buiten.

Hoewel buitenspelen voor kinderen al op de prioriteitenlijst van de buurtsportcoaches van bv SPORT stond, heeft de lockdown ervoor gezorgd dat dit in een stroomversnelling kwam. Bovendien is tijdens de zomermaanden de doelgroep uitgebreid met volwassenen en ouderen. Want (buiten) bewegen is tenslotte goed voor ons allemaal! De campagne luidde: 'Kom mee naar buiten!'.

Voor kinderen is er een buitenspeelboekje samengesteld met leuke buitenspellen waarin ouders gevraagd is om ook lekker mee te spelen. Ook zijn er in het boekje tips te vinden hoe je buitenspelen leuk en aantrekkelijk kunt maken. Op 8 juli werd er een buitenspeelmiddag georganiseerd op diverse plaatsen in de gemeente, voor kinderen van de basisschoolleeftijd. Aansluitend vond er een sportmiddag plaats voor de jeugd van 12 tot 18 jaar. Deze activiteiten zijn in samenwerking met de jongerenwerkers van Amaryllis tot stand gekomen.

Tijdens de zomermaanden kon er gebruik gemaakt worden van speciaal ontwikkelde wandel- en fietsroutes door de gemeente Leeuwarden. De routes waren uitgezet aan de hand van de knooppuntennetwerken 'Fietsnetwerk Fryslân' en 'Wandelnetwerk Fryslân', in Friesland beheerd door Marrekrite. Zo ontstond er een mooie nieuwe samenwerking met Marrekrite! Uniek aan de routes was, dat er op de routes een aantal paaltjes van het fiets- en wandelnetwerk QR-codes te vinden waren. Door deze

QR-codes te scannen, ontvingen deelnemers een vraag over Leeuwarden, Friesland of sport. Hiermee kwam niet alleen het lichaam in beweging, maar kwam er ook hersengymnastiek aan te pas! De deelnemers konden de verschillende routes afleggen in een eigen tempo en op een zelf te kiezen moment.

Maar ook nu de zomer alweer een tijdje voorbij is, kunnen we nog steeds naar buiten. De buurtsportcoaches zetten zich daarom nog altijd in om buitenspelen te stimuleren! Tijdens de wintermaanden wordt er, middels de zogeheten 'Wintergames', ingezet op jongeren tot 18 jaar. Op verschillende locaties worden jongeren uitgedaagd om mee naar buiten te gaan en in beweging te komen. Opnieuw heeft bv SPORT hierin de samenwerking gezocht met de jongerenwerkers van Amaryllis.

**“De
buurtsportcoaches
zetten zich altijd in
om buitenspelen te
stimuleren!”**

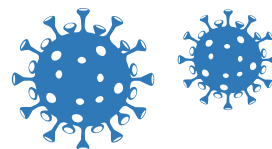
Ondertussen wordt er door een werkgroep 'buitenspelen' hard gewerkt aan een pilot waarbij kinderen blijvend worden gestimuleerd om (meer) buiten te spelen. Momenteel wordt er een inventarisatie gedaan in drie gebieden in de gemeente Leeuwarden waarbij de staat van speelplekken wordt getoetst op o.a. de veiligheid (fysiek en sociaal) en de mate waarin de plek uitdaagt om te bewegen. In het voorjaar van 2021 zal er ook geïnventariseerd worden hoeveel de speelplekken in gebruik zijn en welke behoeften er leven onder de bewoners als het gaat om buitenspelen in de wijk. Op basis van die input wordt er in samenwerking met diverse organisaties en partijen invulling gegeven aan de pilot.

Wordt vervolgd!



SPORT- EN BEWEEGADVIEZEN

in tijden van corona



Zeker in deze uitzonderlijke situatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Ook wanneer je gedwongen wordt steeds vaker thuis te blijven. Daarom volgen hieronder een aantal sport- en beweegadviezen in tijden van corona.

Let wel:



Deze adviezen zijn afhankelijk van de actuele adviezen van RIVM/VWS, die leidend zijn.

VOORAF

Advies van het RIVM/VWS geldt als belangrijkste leidraad. In aanvulling daarop hebben experts in het veld onderstaande adviezen opgesteld.

Sport bij voorkeur in je eentje, maar met maximaal 2 personen in totaal. Houd sowieso 1,5m afstand.

Jonge kinderen (jonger dan 12 jaar) mogen met elkaar blijven buiten spelen.

Verminder de druk op de spoedeisende hulp en doe geen risicovolle sporten.

Heeft iemand van het huishouden koorts en/of benauwdheidsklachten? Blijf dan allemaal thuis tot iedereen weer volledig hersteld is.



1

JE HEBT GEEN KLACHTEN

Blijf bewegen en sporten kan. Bij voorkeur thuis, maar met de juiste maatregelen in beperkte mate ook buiten.

2

JE HEBT KLACHTEN

Blijf hoe dan ook binnen om verspreiding te voorkomen.
Koorts? Sport niet.
Geen koorts/wel klachten?
Blijf binnen bewegen en sport op lage/matige intensiteit.
Rust voldoende uit.

3

JE BENT ZIEK GEWEEST

Blijf lang genoeg binnen om verspreiding te voorkomen. Begin pas weer met sporten wanneer je je weer helemaal goed voelt. Binnen bewegen wanneer je je beter voelt, raden we aan.

BEN JE NIET ZIEK?

Dan is bewegen bij voorbaat het beste medicijn om op langere termijn ziekten te voorkomen!

HOEVEEL KAN IK BEWEGEN OM GEZOND TE BLIJVEN?

Jeugd 4 tot 18 jaar



1 UUR PER DAG
Matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x PER WEEK
Spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Volwassenen en ouderen



2,5 UUR PER WEEK
Matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x PER WEEK
Spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

In samenwerking met Kenniscentrum Sport & Bewegen



bv SPORT

Creatief in coronatijd

Halverwege maart kwam de sport in Nederland tot stilstand. Geen trainingen en competities bij sportverenigingen meer, maar ook een einde aan de gymlessen op basis- en middelbare scholen. Dat was echter geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten, vonden buurtsportcoaches. Zoals in Leeuwarden, waar nieuwe initiatieven tot stand kwamen en van de nood een deugd gemaakt werd.

Sido de Schiffart is van het team Sportontwikkeling van bv SPORT, dat de uitvoering van het sportbeleid van de gemeente Leeuwarden voor haar rekening neemt. "In ons team zijn zo'n twintig personen werkzaam", vertelt De Schiffart, die ook deel uitmaakt van het managementteam van het Leeuwardense sportbedrijf. "Dan moet je denken aan buurtsportcoaches, vakleerkrachten bewegingsonderwijs in het basisonderwijs en ook buurtgezondheidscoaches. Die laatste zijn er omdat de gemeente erg enthousiast was over de manier waarop we buurtsportcoaches inzetten en ze dat ook op het thema gezonde leefstijl wilde enten. Het zijn twee personen, die veel samenwerken met de GGD en hun leefstijlbevorderaars én de buurtsportcoaches. Dat doen ze zowel in het sociaal domein als in het

onderwijs. Dat is een hele mooie wisselwerking; het zijn andere disciplines, andere mensen, met andere kennis. En in de praktijk hebben ze veel met elkaar te maken. Bijvoorbeeld bij de Gezonde Sportvereniging, een paraplubegrip voor afspraken over onder andere rookvrije sportaccommodaties, gezondere kantines en ehbo/bhv/reanimatie. Andere verenigingsondersteuning ligt dan weer vooral bij de buurtsportcoaches. En ook in het kader van Gezonde Scholen: traktaties en lunches enerzijds, bewegen op het schoolplein anderzijds."

Inzet bij onderwijs

Ook in Leeuwarden moest eerder dit jaar – uiteraard – alles dicht: de drie zwembaden, sporthallen, gymzalen, sportparken. “Het was echt een zwart gat”, zo kijkt De Schiffart terug op dat moment. “Iedereen kwam thuis te zitten en al redelijk snel was het duidelijk dat dat langer zou gaan duren. We hebben onze mensen redelijk goed aan het werk kunnen houden door ze in te zetten op andere werkzaamheden. Dan moet je denken aan het onderhoud van gymzalen, onkruid wieden, materialen tellen en schoonmaken, bergingen opnieuw indelen, van dat soort praktische zaken.” Toch werd ook geprobeerd de hoofdtak die bv SPORT heeft uit te blijven voeren. Bijvoorbeeld door thuisgymfilmpjes te maken voor kinderen en de klassen. “Met Facebook en e-mail hebben we via de leerkrachten gymnastiek oefeningen gedeeld die kinderen thuis konden doen met hun ouders. ‘s Ochtends vroeg presenteerden we een bepaalde challenge en riepen we op om het vooral beter, sneller, hoger en mooier te doen en daar filmpjes van te maken. Kinderen konden die vervolgens insturen en wij kozen dan aan het einde van de dag het beste filmpje.” Veel online activiteiten dus, maar er waren ook buurtsportcoaches die toch fysiek ‘in het veld’ aan de slag gingen. De Schiffart: “Een aantal is ingezet bij de noodopvang. De scholen waren immers open voor kinderen van ouders met vitale beroepen. En uiteraard hebben we geprobeerd dat te koppelen aan bewegen, in kleine groepjes in het speellokaal bijvoorbeeld. Kijken of je de reken- of taalles kunt koppelen aan beweegvaardigheden, ‘energizers’ af en toe tussendoor. Sommigen gingen zelfs als klassenassistent, als verlengstuk van de groepsleerkracht, aan de slag. Als je er dan toch bent... Dus ja, ik denk dat wij de coronatijd goed zijn doorgekomen als het gaat om werkgelegenheid”, concludeert De Schiffart.

“Corona bood best de gelegenheid om ideeën die we hadden, versneld uit te gaan voeren”

Nieuwe samenwerkingen

Corona leverde ook nieuwe samenwerkingen op in Leeuwarden. bv SPORT zocht bijvoorbeeld contact met Decathlon, in eerste instantie voor de week van de opvoeding. “Jullie hebben ontzettend veel materialen, zeiden wij. Misschien kunnen we ook wel pleinspeelpakketten gaan maken voor basisscholen. De grondvormen van bewegen doorvertalen naar bewegen op het plein. Corona bood best wel de gelegenheid om ideeën die we hadden, versneld uit te gaan voeren. Nieuwe samenwerkingen en bestaande verbeteren, bijvoorbeeld

die tussen buurtsportcoaches en vakleerkrachten.” En dat geldt niet alleen voor de periode tot het moment dat de schoolvakanties begonnen. “We waren ook al snel in gesprek met het onderwijs over activiteiten in de zomervakantie”, vervolgt De Schiffart. “Het onderwijs besloot al snel om zomerscholen te organiseren. Vanaf dag één hebben die daarvoor de samenwerking met ons gezocht zodat wij de aandacht voor bewegen konden vormgeven. Die gezamenlijke invulling van de zomerschool met onderwijs, kinderopvang en verschillende coaches, zoals de cultuurcoaches van Kunstcade, de Leeuwardense netwerkorganisatie voor kunst en cultuur, en de mediacoaches van de bibliotheek, was echt iets nieuws.”



Belangrijke rol

Al met al was er gedurende de gehele periode een belangrijke rol voor het Team Sportontwikkeling en de buurtsportcoaches. De Schiffart: “Het eerste wat de gemeente deed was bij mij aankloppen, én andersom. Of het nou voor de vrijwilligersorganisaties was of voor de commerciële sportclubs zoals fitnesscentra: wij waren de schakel. Hetzelfde gold voor de Veiligheidsregio. Daar had en heb ik veel contact mee. Ik heb steeds geprobeerd om de spil te zijn richting NOC*NSF en de sportbonden over het protocol verantwoord sporten en dat via de buurtsportcoaches en de zwembaden weg te zetten richting de verenigingen. Kijk, de gemeente gaf aan dat elke vereniging die wat wilde, dat via ons moest regelen. Daar hebben we ons maximaal voor ingezet. Ook bij het geven van ondersteuning voor de organisatie van sporten voor doelgroepen voor wie dat minder gebruikelijk is. Er werd ten slotte opgeroepen daar aanbod voor te creëren. Maar ik moet zeggen: veel verenigingen gingen daar gewoon ook zelf mee aan de slag. Hun vrijwilligers zaten ook thuis, waren ook flexibeler dan anders. En dus werden er meer activiteiten met een instuifkarakter georganiseerd.

Nieuwsgierig

De Schiffart hoopt uiteraard dat we snel weer samen mogen sporten. “We trappelen van ongeduld om weer sport aan te bieden en eraan mee te doen, maar we kunnen natuurlijk niet starten zonder goede warming-up. Er zijn verenigingen die terughoudend zijn om iets te organiseren.”



Recept

Courgettepasta met kerstomaatjes

Je kunt prima pasta maken van groenten. Dat is lekker, en ook nog eens heel gezond! Vooral courgette is hiervoor geschikt, maar het kan ook met wortel, pastinaak of knolselderij. De courgette spaghetti kun je maken met een spilarizer of bijvoorbeeld met een juliennesnijder. Je kunt bij courgettepasta natuurlijk iedere verse saus gebruiken. Gebruik wel een warme saus, omdat je de courgette rauw verwerkt.

Bereiding

Verwarm de oven voor op ca. 175 graden. Begin met de tomaatjes. Meng de olijfolie, knoflook en kruiden. Snijd de tomaatjes doormidden en vermeng ze met dit mengsel. Doe dit allemaal in een ovenschaal en zet 20 minuten in de oven. Maak de rest van de saus door de olijfolie te verwarmen in een koekenpan. Voeg de gesnipperde rode uien toe en maal hier chilivlokken overheen. Voeg na ca. 5 minuten alle overige ingrediënten toe. Laat 10 minuten zacht sudderen met de deksel op de pan. Was de courgette en snijd de kapjes eraf. Snijd de courgette doormidden. Maak er met je spiralizer of juliennesnijder spaghetti's van. Doe deze in een grote kom en voeg citroensap en basilicum toe. Giet de saus over de courgette en voeg tot slot de tomaatjes uit de oven toe. Serveer gelijk.

Suggesties

- Varieer bijvoorbeeld met olijven als je hiervan houdt. Zowel zwarte als groene zijn heerlijk bij dit gerecht.
- Serveer met geraspte Parmezaanse kaas, geitenkaas of feta.
- Serveer met een kleurrijke salade met verse basilicum en een gekookt eitje.
- Behoeft een stevige maaltijd? Vervang de helft van de courgettepasta dan voor (volkoren) pasta.

Ingrediënten (voor 2 personen)

Voor de warme tomaatjes

- 2 teentjes knoflook, geperst door de knoflookpers
- een flinke scheut olijfolie
- Italiaanse kruiden
- verse peper en (Keltisch) zeezout
- een bakje kerstomaatjes

Voor de saus

- een scheut olijfolie
- 2 rode uien, fijn gesnipperd
- een paar draaien chilivlokken
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 kartonnen pakje tomatenblokjes (250 gram)
- ca. 15 lekkere olijven, in kleine stukjes
- 1 eetlepel balsamicoazijn

Voor de courgettepasta

- 1 courgette
- sap van ½ citroen
- 1 eetlepel fijn gesneden, verse basilicum



