

## NieuwsBrief nr. 1, juni 2016 Trots door Bewegen



Wat ben ik Trots door bewegen!

Sinds 2014 heeft afdeling sport van het stadsdeel drie enthousiaste buurtsportcoaches actief in Nieuw West die zich inzetten voor mensen voor wie het niet vanzelfsprekend is om te gaan bewegen. Ik ben trots op de beweging die hiermee in gang is gezet zodat nu het project 'Trots door bewegen' is gestart.

En wat is er allemaal gebeurd in de afgelopen drie jaren! Sportactiviteiten opgezet met vele partners uit de wijk, waaronder Ymere, Huis van de wijk, en de verschillende welzijnspartners die allen zorgen dat mensen gaan bewegen. Allen hebben ze een bijdrage gegeven in wat er nu staat.

Er wordt hardlopen, fietsen, gym en diverse andere

sporten aangeboden.

De passie die de buurtsportcoaches geven aan het werk is bijzonder. En dit geldt ook voor de vrijwilligers. Zonder hun inzet zou er niet gesport kunnen worden.

Daarom kan ik met trots zeggen dat dit een project is met een hart waardoor anderen zeker in beweging kunnen komen. Claire Jansen, Coördinator Sport Nieuw-West.

### Buurtsportcoaches stellen zich voor:



Hallo, ik ben Suzanne Kreté en ik werk als Buurtsportcoach in Amsterdam Nieuw-West vanuit MEE Amstel en Zaan.

Ik ben er speciaal voor volwassenen die een chronische ziekte hebben als reuma of diabetes, mensen met overgewicht, een lichamelijke- of verstandelijke beperking, hersenletsel of psychische problemen zoals bijvoorbeeld een vorm van autisme. Woont u in Nieuw-West en wilt u (meer) gaan bewegen? En vindt u het door uw ziekte of beperking lastig vinden om iets te vinden wat bij u past? Dan kunt u contact met me opnemen en gaan we

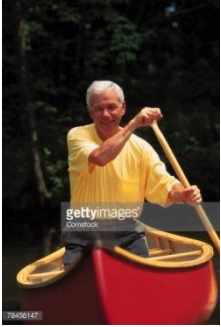
in gesprek over wat u zou willen doen, wat de mogelijkheden zijn en waar we rekening mee moeten houden. Als u wilt, kan ik ook de eerste keer met u mee. Als u eenmaal een fijne sportplek heeft gevonden, dan houd ik nog af en toe contact met u om te horen hoe het gaat.

### De Buurtsportcoach brengt je in beweging!

Bewegen is goed voor iedereen. Je voelt je fit en het helpt om af te vallen. Ook kan je beter ontspannen. Voor sommigen mensen is het moeilijk om een goede sport-beweegplek te vinden. De Buurtsportcoach van MEE Amstel en Zaan kan je hierbij helpen.

Telefoon: 06-41835334

Email: [buurtsportcoachnw@meeaz.nl](mailto:buurtsportcoachnw@meeaz.nl)



### **Uit de wijk:**

Henk een man van 78, die zijn hele leven lang heel sportief is geweest, heeft helaas een progressieve aandoening gekregen, waardoor hij steeds moeilijker kan communiceren en ook het bewegen en zijn evenwicht gaat erg achteruit. Maar inmiddels gaat hij al weer een jaar lang elke woensdag naar een roeivereniging aan de Amstel waar hij met de nodige hulp en aanpassingen zijn geliefde hobby weer kan uitvoeren. Regen, wind of kou, het maakt hem niets uit. Hij zit telkens met een grote glimlach in de roeiboot.

Khadija is 51 en heeft een druk bestaan. Ze zorgt voor haar dochters en haar invalide moeder. Zelf heeft ze ook verschillende lichamelijke problemen. Maar ze wil zo graag af en toe iets voor zichzelf doen en lekker bewegen. Dit is gezond voor haar en het ontspant haar ook, waardoor ze alle stress even vergeet.

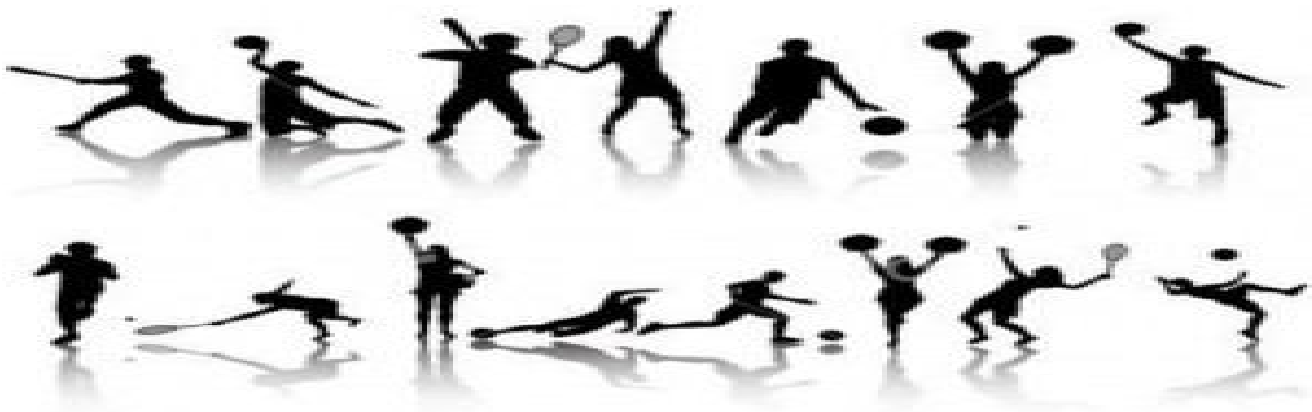
Samen hebben we kennis gemaakt bij een fitnessgroep speciaal voor migrantenvrouwen. Ze heeft zelf de trainster uitgelegd wat haar mankeert en ze heeft een fitness schema gekregen wat bij haar mogelijkheden past. Het lukt haar meestal om thuis alles zo te regelen dat ze op dinsdagmiddag even kan gaan fitnessen.

### **Buurtsportcoach Marcel Kick**

In Amsterdam Nieuw West kunnen volwassen mannen deelnemen aan een uniek initiatief, 'Trots door bewegen' genaamd. Veel verschillende organisaties kunnen mannen op een laagdrempelige wijze laten sporten, zoals tennis, volleybal, basketbal, kickboksen, voetbal, wandelen, hardlopen en fitness. Dit grote aanbod wordt al gebruikt door verwijzers als de maatschappelijke dienstverlening, welzijnsorganisaties, de eerste lijns zorg, de vrijwilligerscentrale en de ggz. Door het intensieve contact dat wij van 'trots door bewegen' met deze organisaties hebben, zijn zowel verwijzers en deelnemers zeer enthousiast. Het succes van 'trots door bewegen' is dat naast het laagdrempelige sportaanbod, mannen met elkaar sporten uit de verschillende richtingen. We plakken geen sticker op iemand. Daarnaast is het aanbod in de beginfase gratis, en deelnemers worden opgeleid tot buurttrainer.

Telefoon: 0642589044





# DE SPORTBON

## GRATIS SPORTEN IN UW EIGEN BUURT VOOR MANNEN

<b>MAANDAG</b>	fitness	11.00-12.30 willinklaan 3-5
<b>DINSDAG</b>	kickboks	11.30-13.30 slotermeerlaan 103
	taal en sport	13.30-14.30 willinklaan 3-5
	sportinstuif	14.00-16.00 willinklaan 3-5
	trommelen	17.00-18.30 meer en vaart 290
<b>WOENSDAG</b>	fitness	11.30-13.00 willinklaan 3-5
	loopgroep	15.00-16.00 meer en vaart 290
	sportinstuif	19.00-21.00 burg.fockstraat 85
<b>DONDERDAG</b>	tennis	13.00-14.30 gebrandypark
	kickboks	15.00-16.00 jan de louterstraat 15
	cursus buurttrainer	16.00-18.00 willinklaan 3-5
<b>VRIJDAG</b>	fitness	15.00-16.30 willinklaan 3-5
<b>ZATERDAG</b>	sportinstuif	16.00-18.00 willinklaan 3-5



Ik ben Hanneke de Boer, buurtsportcoach voor vrouwen in Osdorp, Slotermeer en Geuzenveld. Fietsen en wandelen doe ik met veel plezier en geeft mij altijd nieuwe energie. Mijn enthousiasme om te bewegen draag ik graag over aan andere vrouwen. Ik ben altijd benieuwd naar wensen en nieuwe ideeën van vrouwen op sportgebied.

Je kunt mij bereiken op telefoonnummer 06-42589045 (maandag t/m donderdag). of per mail [h.deboer@sezo.nl](mailto:h.deboer@sezo.nl)

### **Cursus Assistent Looptrainer succesvol afgerond**

Op 15 april hebben alle 15 deelnemers van de cursus assistent-looptrainer in Vrouw en Vaart hun certificaat behaald.

Alle nieuwe assistenten zijn al actief geworden bij diverse trainingen van Vrouw en Vaart en Daadkracht, zoals de wandel- en looptrainingen voor vrouwen.

De sportlessen voor mannen of bij de nieuw te starten Bootcamptrainingen.

Een van de assistenten gaat een onderdeel over ademhalingstechnieken verzorgen bij de loop gezondheidsgroep van SEZO/Fysiotherapie Osdorp.



Huis  
van de Wijk



**WILT U MET MOOI WEER  
NAAR BUITEN OM TE WANDELEN?**

**Vanaf woensdag 25 mei in Het Pluspunt**

## **Wandelgroep voor vrouwen**

Wandelen in een groep onder begeleiding van Samantha.  
Onderweg doen we oefeningen.

Elke woensdag van 10:00 tot 11:00 uur.  
Verzamelen vanaf 9:45 uur in Het Pluspunt.  
Albardakade 5-7  
020-6112083 of 06-42589045.



## **BEWEGEN EN VASTEN TIJDENS RAMADAN**

In de periode van 6 juni tot 6 juli 2016 zijn de tijden van de sportactiviteiten voor vrouwen enigszins aangepast zodat de vrouwen die vasten op een verantwoorde manier kunnen blijven bewegen tijdens de ramadan.

De wandel-/loopgroepen zullen op een minder intensieve manier trainen, bij warm en zonnig weer zoveel mogelijk in de schaduw of. Bij extreme hitte zal binnen rustige oefeningen gedaan worden.

Op woensdag 1 juni is er na het wandelen een voorlichting door een diëtiste over gezondheid en gezonde voeding tijdens de vastenperiode.

### **MAANDAG**

Aerobics – vervalt

Pilates met Jacqueline 13:00 – 14:00 uur

Gymzaal Vrouw en Vaart, Pres. Allendelaan 733

Loopgroep met Yvonne 19:00 – 20:00 uur

Fysiotherapie Osdorp, Reimerswaalstraat 5

### **DINSDAG**

Wandelgroep De Aker - vervalt

Bewegen op muziek met Drifa 11:00 – 12:00 uur

Willinklaan 3-5

### **WOENSDAG**

Wandelen met Zainab 11:00 – 13:00 uur

Vrouw en Vaart, Pres. Allendelaan 733

Met elke week na afloop een thema (gezonde voeding, de overgang (16 juni) ) of ontspanningsoefeningen.

Wandelen met Samantha in Geuzenveld, 10:00 – 11:00 uur

Het Pluspunt, Albardakade 5-7

### **DONDERDAG**

Wandelen/Bewegen op muziek met Drifa 11:00 – 12:00 uur

Willinklaan 3-5

### **VRIJDAG**

Wandelen/Bewegen in gymzaal met Nursel 11:00 – 12:00 uur

Huis van de Wijk Honingraat, Slotermeerlaan 103

### **ZONDAG**

Wandelen met Zainab 10:00 – 12:00 uur

Vrouw en Vaart, Pres. Allendelaan 733

## **Start Trots door Bewegen gemaakt!**

Stadsdeel Nieuw-West heeft niet te klagen over de aanwezigheid van sportvoorzieningen. Zeker nu in het voorjaar oogt het groen op de sportparken Ookmeer, Spieringhorn, Sloten en de Eendracht fris.

Het nodigt uit om in beweging te komen. Daarom is het opmerkelijk dat juist in ons stadsdeel veel mensen inactief zijn.

De stedelijke monitors geven aan dat zowel jongeren als volwassenen de zogenaamde 'beweegnorm' in hun dagelijkse activiteiten niet halen.

Fit zijn is niet alleen voor jezelf prettig, maar zorgt er voor dat je ook actiever mee kan doen aan activiteiten die er maatschappelijk toe doen. Of dat nu betaald werk is of vrijwilligerswerk - b.v. in het Huis van de Wijk. Vanuit dat idee zijn we met elkaar *Trots door Bewegen* begonnen.

We weten dat door allerlei omstandigheden mensen langs de kant kunnen komen te staan. Vaak weten zij zelf niet de weg te vinden naar het sport- en beweegaanbod in hun eigen buurt. Als je geen werk hebt en je voelt je niet fit, dan kan dat tot allerlei gezondheidsklachten leiden. Het is daarom goed dat we nu al gemotiveerde buurtsportcoaches hebben die buurtbewoners in beweging brengen in hun eigen buurt. Zonder drempels in een groep die b.v. lekker gaat tennissen in het Gerbrandypark. Kortom: Het kan beter en soms misschien wat slimmer georganiseerd. Ik denk dat meer mensen in beweging zullen komen, doordat SEZO in Osdorp en Geuzenveld-Slotermeer, Ara Cora in Slotervaart, Gezond Fit en MEE met aanbod in heel Nieuw-West, elkaar nu met gedeelde ambities vinden in *Trots door Bewegen*.

De start is gemaakt. Er is een eerste sportdag in september gepland. We werken nauw samen met andere stadsdelen, die zich net zoals wij inzetten voor een actieve leefstijl. Alles wijst erop dat we steeds meer actieve, zwetende mensen in het mooie groen van Nieuw-West zullen zien de komende maanden!

Mocht u deze nieuwsbrief niet willen ontvangen, wilt u dan een mail sturen naar [sport@sdnw.amsterdam.nl](mailto:sport@sdnw.amsterdam.nl)