

Hoogtepunten Lokaal Sportakkoord Bernheze

Dit document geeft een opsomming van de gerealiseerde activiteiten na de formulering van het Lokaal Sportakkoord Bernheze. De verschillende activiteiten staan gerubriceerd per thema. Alle genoemde activiteiten uit 2023 zijn zo goed als mogelijk op chronologische volgorde geplaatst.

Inhoud

Iedereen kan meedoen	2
Samenwerken aan samenwerken	15
Vitaal Verenigen	20
Sport & bewegen in beeld	25

Iedereen kan meedoen

11-01-2023	<p>Artikel in DMBK m.b.t. aanschaf materialen met sportakkoord budget door Dance Team Nistelrode, Zorgcentrum Laarstede en KBO Nistelrode</p> <h3>Dance Team Nistelrode en Sportakkoord Bernheze</h3>  <p>NISTELRODE - Dance Team Nistelrode is één van de verenigingen die actief heeft deelgenomen aan het lokaal Sportakkoord Bernheze. Dance Team Nistelrode heeft haar zaal opengesteld om, naast wedstrijddansen voor jeugdleden en jongvolwassenen, ook de iets oudere generatie de mogelijkheid te geven om te bewegen op muziek.</p> <p>Vanaf september 2022 zijn de lessen op dinsdagavond gestart onder leiding van Rose-Marie van Heumen en Nienke Pittens. De animo was al meteen groot.</p> <p>Recent heeft Dance Team Nistelrode een mooi bedrag mogen ontvangen vanuit het uitvoeringsbudget van het Sportakkoord ter besteding aan de aanschaf van verschillende ma-</p> <p>terialen voor de les; steps, elastische weerstandsbanden, gymhoepels, verschillende gewichtjes en matjes. Met deze materialen kan Dance Team Nistelrode nu nog beter en gevarieerder werken aan het versterken van de verschillende spiergroepen en het verbeteren van de conditie.</p> <p>Wil je ook graag mee komen bewegen op muziek? Dan ben je</p> <p>op dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur altijd welkom om een keer mee te doen.</p> <p>De danszaal van Dance Team Nistelrode ligt op het terrein van Prinses Irene op de bovenverdieping van het clubgebouw.</p> <p>Voor meer informatie bel Rose-Marie van Heumen; 06-11368571.</p>	Dance Team Nistelrode, Zorgcentrum Laarstede en KBO Nistelrode
13-01-2023	Start van samenwerking tussen KBO Vorstenbosch en Fortiuz die twee lessen oudergym verzorgen in de sporthal van MFA de Stuik	KBO Vorstenbosch, Fortiuz

31-01-2023	Inspiratiesessie 'Trainen en coachen van jongeren met autisme' in sporthal Bernrode	BC Argus, NOC-NSF, MTC Bernheze
01-02-2023	<p>Krantenartikel Mooi Bernheze krant</p> <h3>Fittestdagen Heesch</h3> <p>HEESCH - Op 18, 19 en 20 april worden de 'Mijn Positieve Gezondheid/Fittestdagen Heesch', onder regie van de GGD, gehouden in CC De Pas.</p> <p>Het doel van de fittestdagen is een bijdrage leveren aan het gezamenlijk gezond ouder worden.</p> <p>Daarom ligt de nadruk op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het verkrijgen van inzicht in de eigen gezondheid (lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen in de samenleving en dagelijks functioneren) - Het weten waar je wensen en mogelijkheden liggen (wat wil ik, kan ik en heb ik nodig) - Het weten waar je, indien nodig, ondersteuning kunt krijgen. <p>Alle 70-plussers uit Heesch kunnen zich aanmelden voor deze fittestdagen. Op die dagen zijn</p> <p>in te schrijven. Maar als je bijvoorbeeld drie of meer medicijnen per dag inneemt of overgewicht hebt dan is het raadzaam om mee te doen.</p> <p>In het café van CC De Pas is er ook een 'markt' van mensen, bedrijven, verenigingen en instellingen op het gebied van sporten/ontspannen die jou kunnen ondersteunen bij je actieplan. Verder wordt de opticien en de audicien gevraagd of zij een bijdrage willen leveren. Diegenen die dat dan willen, kunnen een oog- of gehoorstest laten doen.</p> <p>Als je de uitnodiging van de gemeente binnen hebt gekregen en je wilt deelnemen, om zo meer regie te krijgen over je gezondheid, geef je dan op. Hoe dat kan, staat in de brief van de gemeente.</p> <p>Als je in het zorgdomein werkt en je wilt een bijdrage leveren aan het organiseren van de Fittestdagen, neem dan contact op met</p> <p>'Het doel van de fittestdagen is een bijdrage leveren aan het gezamenlijk ouder worden'</p> <p>er dan een aantal vragenlijsten en testen, zoals een bloeddrukmeting, bloedsuikertest, voedingsanalyse, BMI-meting, krachtmeting, balanstest, conditietest en een vragenlijst 'Mijn Positieve Gezondheid'. Daarna vindt een eindgesprek plaats waaruit een actieplan kan volgen met wat wil ik, wat kan ik en wat heb ik nodig.</p> <p>Rudo Romijnders, 06-50746906 of fittestheesch@gmail.com.</p> <p>De organisatie is in handen van GGD Hart voor Brabant, Sportakkoord Bernheze, Ouderenadviseurs, KBO Heesch, Samen Heesch, GO4FIT, FysioCentrum Heesch, ONS welzijn en Clemens Wubbels.</p> <p>Er is slechts plaats voor een beperkt aantal deelnemers per dag. Dus schrijf op tijd in. Als je de 100 meter nog binnen tien seconden kunt lopen, dan is het waarschijnlijk niet raadzaam om</p> 	De Mooi Bernhezekrant, Werkgroep Heesch

08-03-2023

Fortiuz gaat sportlessen aanbieden bij Driestroomhuis Met Elkaar, een woongroep met +-17 jongeren die een licht verstandelijke beperking hebben.

22:46 36%

← Zoeken

Berichten Info Video's Meer ▾

 **Driestroomhuis Met Elkaar** 2 d · 🌐

Je zelf motiveren om te gaan sporten is voor veel mensen een lastige opgave, laat staan als je een lichte beperking hebt. ergens lid worden of aansluiten bij een sportvereniging is dan om diverse redenen nog lastiger. Erg jammer want sporten is gezond voor lichaam en vooral ook geest! Daarom zijn wij met Driestroomhuis Met Elkaar vandaag gestart met bootcamptrainingen van **Fortiuz** (Emiel Caspers) iedere dinsdag kunnen niet alleen onze bewoners, maar ook de begeleiders aansluiten om lekker te sporten in de buitenlucht!



👍❤️ 64 10 opmerkingen • 3 keer gedeeld

👍 Vind ik leuk 💬 Opmerking ↗️ Delen

Fortiuz, Driestroomhuis Met Elkaar

<p>01-03-2023</p>	<p>KBO Heesch vraagt hulp voor fitheidstesten Heesch</p> <p>KBO Heesch vraagt hulp van leden</p> <p>HEESCH - Marianne van Hulsbeek en Annemarie van Sommersen zitten namens KBO Heesch in de initiatiefgroep Fittestdagen Heesch.</p> <p>Zij zijn al maanden bezig met de organisatie van deze dagen die plaats gaan vinden op 18, 19 en 20 april. Hiervoor willen zij een werkgroepje samenstellen om te bekijken hoe ze dit aan kunnen pakken.</p> <p>Vaak zeggen leden bereid te zijn om een eenmalige, afgebakende activiteit te willen ondersteunen. Nu kan dat dus. Geef je op voor het werkgroepje om medewerking te verlenen aan de presentatie van KBO Heesch tijdens deze Fittestdagen.</p> <p>Belangstellende leden worden uitgenodigd om op maandagavond 6 maart om 19.00 uur naar CC De Pas te komen. Je hoeft je niet aan te melden. Indien 6 maart een probleem voor je is, maar je bent wel bereid om te helpen, laat het dan weten via algemenezaken@kboheesch.nl.</p>	<p>KBO Heesch, Mooi Bernheze Krant</p>
<p>01-03-2023</p>	<p>Krantenartikel over fitheidstesten Heesch in Mooi Bernhezekrant</p> <p>Fittestdagen Heesch</p> <p>HEESCH - Alle 70-plussers in Heesch krijgen van de gemeente een uitnodiging om op 18, 19 of 20 april deel te nemen aan de Fittestdagen. In de brief van de gemeente staat hoe je je op kunt geven. Als je nog erg fit en gezond bent, geef jezelf dan niet op. Er zijn namelijk ruim 1.400 70-plussers in Heesch en er is slechts ruimte om 300 inwoners te testen.</p> <p>Uit onderzoek van de GGD blijkt dat slechts 42 procent van de 65-plussers voldoende beweegt en dat 57 procent van de 65-plussers overgewicht heeft.</p> <p>elk moment eten kopen en is ongezond voedsel vaak goedkoper dan de gezonde variant. Lang gezond leven, vraagt nadenken en inspanning.</p> <p>Gezond blijven is een hele klus. We hebben meer zittend werk, bijna iedereen heeft een auto en anders biedt de e-bike wel uitkomst. Bovendien kunnen we op</p> <p>Een goede aanzet kan zijn deel te nemen aan de Fittestdagen. Vanuit daar wordt er gekeken hoe je je gezondheid kunt verbeteren. Veel professionals en vrijwilligers ontvangen je graag. Tot dan.</p> 	<p>De Mooi Bernheze Krant, werkgroep fitheidstesten Heesch</p>

17-03-2023

In Vorstenbosch is het 5^e beweegtoestel geplaatst.



Werkgroep Nistelrode-Vorstenbosch,
dorpsraad Vorstenbosch

18-19-20 april

Fitheidstesten Heesch

GGD Hart voor Brabant,
Ouderenadviseur, KBO Heesch,
Samen Heesch, Ons Welzijn, GO4FIT,
Fysiocentrum Heesch

03-05-2023

Artikel m.b.t. uitvoering van fitheidstesten in Heesch

De Fittestdagen in Heesch

Een groot succes

HEESCH - Op 18, 19 en 20 april vonden in CC De Pas de Fittestdagen plaats voor alle 70-plussers uit Heesch. Deze dagen werden georganiseerd door de initiatiefgroep 'Mijn positieve Gezondheid', bestaande uit onder andere sportakkoord Bernheze, GGD, BENU Apotheek Heesch en BENU Apotheek Gildestraat, Fysiocentrum Heesch, Go4Fit, ONS welzijn, KBO en Samen Heesch.

'Mijn positieve gezondheid' is onderdeel van het gemeentelijk gezondheidsbeleid. Tijdens de Fittestdagen konden 70-plussers inzicht krijgen in hun gezondheid door middel van een 'circuit' van vragenlijsten, fysieke testen en gesprekken. Hierbij werd aandacht besteed aan beweging en fysieke kracht, fitheid, gezonde leefstijl en voeding.

Bij de BENU Apotheek kon je de BENU Gezondheidscheck laten uitvoeren. Apothekers Alexandra van Eek en

'Op basis van de resultaten werd een persoonlijk gezondheidsadvies gegeven'

Suzanne Schols hebben samen met Saskia en Jessica in totaal bijna 300 gezondheidscheck uitgevoerd. Dit was een complete check op bloeddruk, bloedglucose, cholesterol, BMI en leefstijladvies. Ook werd advies gegeven over voeding, beweging, slapen, stress, roken en het gebruik van alcohol. Op basis van de resultaten werd een persoonlijk gezondheidsadvies gegeven. Burgemeester Walraven kwam een kijkje nemen en was zeer enthousiast over dit



V.l.n.r.: Alexandra van Eek, Suzanne Schols en Burgemeester Walraven

We hopen met deze fittestdagen het inzicht in de eigen gezondheid onder de 70-plussers in Heesch een flinke boost te hebben gegeven, zodat er indien nodig preventieve actie kan worden ondernomen.



17-05-2023

Artikel in de Mooi Bernheze Krant in relatie tot Sjors Sportief

Bernheze blijft samenwerken met Sjors Sportief en Sjors Creatief

Sjors Sportief en Sjors Creatief zijn al jarenlang vaste gast in de gemeente Bernheze. Het project maakt het voor kinderen mogelijk om op een laagdrempelige en vaak gratis manier kennis te maken met de sportverenigingen en cultuurinstellingen in Bernheze.

Dansen, hockey, judo, turnen, boksen... Dankzij Sjors Sportief kunnen basisschoolleerlingen in Bernheze sinds 2013 vrijblijvend ontdekken welke sport het beste bij ze past. Ook kunnen ze hun creatieve talenten leren kennen, maar dan met Sjors Creatief. Onder die

noemer kunnen kinderen zich namelijk inschrijven voor onder andere proeflessen tekenen, schilderen, koken en muziek maken. De gemeente vindt het belangrijk dat zoveel mogelijk kinderen kennis kunnen maken met sport en cultuur. Zonder dat ze daarbij meteen ergens lid hoeven te worden.

Oproep om proeflessen en activiteiten aan te melden

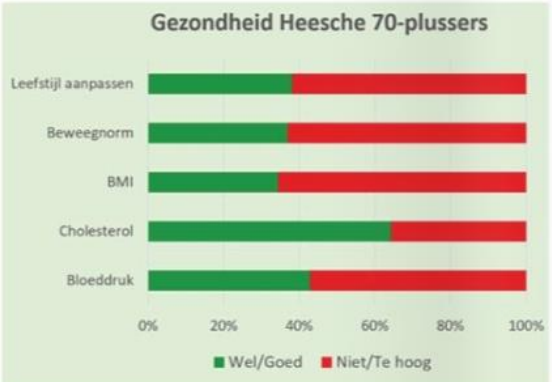

Aanmelden kan tot 10 juni a.s. Het aanbod wordt aan het begin van het schooljaar gepresenteerd in het Sjorsboekje, dat leerlingen van groep 1 tot en met 8 van alle basisscholen in



Bernheze ontvangen. Op de website www.actiefbernheze.nl kunnen aanbieders hun proeflessen en activiteiten heel eenvoudig aanmelden.

GGD Hart voor Brabant,
Ouderenadviseur, KBO Heesch,
Samen Heesch, Ons Welzijn, GO4FIT,
Fysiocentrum Heesch

Gemeente Bernheze

07-06-2023	Ons Welzijn organiseert in samenwerking met Checkpoint en vakleerkrachten uit Bernheze een dag voor jonge mantelzorgers, om hen in het zonnetje te zetten.	Ons Welzijn, Checkpoint, Vakleerkracht bewegingsonderwijs																		
07-06-2023	<p>Resultaten fitheidstesten Heesch in De Mooi Bernheze Krant</p> <h2>Uitslag Fittestdagen 70-plussers in Heesch</h2> <p>HEESCH - Een geweldig team van vrijwilligers, professionals en organisatoren hebben gedurende drie dagen een paar honderd 70-plussers getest. De deelnemers hebben de testdagen bijzonder gewaardeerd en zij raden ook andere mensen aan in het vervolg deel te nemen. De testcyclus nam gemiddeld anderhalf uur in beslag.</p> <p>Naar aanleiding van de testuitkomsten is een kort overzicht gemaakt. Zo'n 63 procent van de deelnemers is bekend met hart- en vaatziekten; 57 procent heeft een te hoge bloeddruk; 36 procent een te hoog cholesterolgehalte; 66 procent een te hoog BMI, 63 procent haalt de bewegnorm niet en 38 procent wil de leefstijl aanpassen voor een betere gezondheid. Dit kan onder andere door beter op de voeding te letten, meer te bewegen en naar een gezond gewicht toe te werken.</p> <p>'Blijven werken aan een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid'</p> <p>De deelnemers hebben ook de 'Positieve Gezondheid vragenlijsten' ingevuld van het zogeheten 'spinnenweb', met de dimensies lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, maatschappelijk meedoen en dagelijks functioneren. Het gemiddelde cijfer kwam daarbij uit op een 8. Veruit de meeste deelnemers voelen zich dan ook fit en gelukkig.</p> <p>We gaan langzaam naar een gemiddelde levensverwachting van 85 jaar. De zorg is overbelast en de uitslagen geven aan dat er gezondheidswinst te behalen valt. Daarom lijkt het raadzaam te blijven werken aan een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid. In Heesch is daarvoor veel aanbod, doe je voordeel daarmee.</p> <p>In elk geval hartelijk dank aan de mensen en organisaties die van deze fittestdagen zo'n succes hebben gemaakt. Waarschijnlijk worden deze dagen over vijf jaar wederom in Heesch georganiseerd.</p>  <table border="1"> <caption>Gezondheid Heesche 70-plussers</caption> <thead> <tr> <th>Categorie</th> <th>Wel/Goed (%)</th> <th>Niet/Te hoog (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Leefstijl aanpassen</td> <td>38</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td>Bewegnorm</td> <td>37</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>BMI</td> <td>34</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>63</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>Bloeddruk</td> <td>43</td> <td>57</td> </tr> </tbody> </table> 	Categorie	Wel/Goed (%)	Niet/Te hoog (%)	Leefstijl aanpassen	38	62	Bewegnorm	37	63	BMI	34	66	Cholesterol	63	37	Bloeddruk	43	57	Werkgroep Fitheidstesten Heesch, De Mooi Bernheze Krant
Categorie	Wel/Goed (%)	Niet/Te hoog (%)																		
Leefstijl aanpassen	38	62																		
Bewegnorm	37	63																		
BMI	34	66																		
Cholesterol	63	37																		
Bloeddruk	43	57																		

14-06-2023

Vandaag is de Nationale Buitenspeeldag. Op verschillende plekken in Bernheze werden Buitenspeeldagen georganiseerd. In Loosbroek was een samenwerking tussen 4 buurtverenigingen, welke met behulp van uitvoeringsbudget een workshop Drumble Dance georganiseerd hadden voor de kinderen.



Ons Welzijn, buurtverenigingen uit Bernheze, combinatiefunctionarissen

21-06-2023

Fitheidstesten in Heeswijk-Dinther waarbij 77 senioren hebben deelgenomen.



GGD Hart voor Brabant, Cominatiefunctionarissen, Ons Welzijn, De-Diëtist, Laverhof, MTC Bernheze, Service Apotheek Heeswijk-Dinther, Pit2Fit, Fysiomaatwerk, KBO Dinther, CC Servaes, KBO Heeswijk en verschillende sportaanbieders



28-06-2023

De Mooi Bernheze Krant besteed aandacht aan de fitheidstesten, zowel in de krant als op de website.

De Mooi Bernhezekrant,
Cominatiefunctionarissen, werkgroep
fitheidstesten

Tweede editie fitheidstesten in Heeswijk-Dinther een succes



HEESWIJK-DINTHER - Hoe fit ben jij? Dat is de vraag die werd gesteld aan ruim 70 senioren uit Heeswijk-Dinther tijdens de fitheidstesten, georganiseerd in CC Servaes. Dit initiatief, ontstaan uit het Sportakkoord Bernheze, werd georganiseerd door de GGD in samenwerking met diverse beweegaanbieders en andere partners.

In najaar van 2022 vond de eerste editie plaats bij Laverhof. Het animo onder de senioren bleek zo groot, dat al snel duidelijk werd dat een tweede dag met fitheidstesten noodzakelijk bleek. Het doel van deze fittestdag is het bevorderen van het 'gezond ouder' worden. Om dit te realiseren, ligt de nadruk op het verkrijgen van inzicht in de eigen gezondheid (lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, voeding en het dagelijks functioneren). Deze gegevens, in combinatie met weten waar eigen wensen en behoeften liggen, levert interessante inzichten op, gevolgd door een passend advies.

Na een warm ontvangst startte de test met een vragenlijst over de eigen gezondheid, waarna lengte, gewicht, bloeddruk en bloedsuiker werd gemeten. Verschillende stations bij de

fysiotherapeut gericht op kracht, conditie en dagelijks functioneren kwamen aan bod, om er vervolgens met een diëtist in gesprek te gaan over voeding. Deze inzichten werden in het evaluatiegesprek gebundeld, waarin men een persoonlijk advies kreeg om de eigen gezondheid te bevorderen. Als extraatje kreeg elke deelnemer een overzicht van het sportaanbod voor senioren in Heeswijk-Dinther en was er de mogelijkheid om flyers van de verschillende sportaanbieders mee te nemen.

Bedankt namens het Sportakkoord Bernheze, GGD Hart voor Brabant, ONS welzijn, De-Diëtist, FITZFIT, Zorgcentrum Laverhof, MTC Bernheze, Service Apotheek Heeswijk-Dinther, KBO Dinther, KBO Heeswijk, CC Servaes en verschillende sportaanbieders.

<https://www.mooibernheze.nl/nieuws/welzijn-maatschappij/55978/2e-editie-fitheidstesten-in-heeswijk-dinther-een-succes->

02-08-2023

Artikel over Happen & Stappen beweegroute in De Mooi Bernheze Krant

De Mooi Bernheze Krant,
Combinatiefunctionaris

Happen & Stappen-beweegdag

Speciaal voor senioren in Loosbroek

LOOSBROEK - Voldoende bewegen, met regelmaat sociaal contact en gezonde voeding zijn elementen die van essentieel belang zijn om gezond oud(er) te worden. Het Sportakkoord Bernheze organiseert daarom zaterdag 16 september de Happen & Stappen-beweegroute, speciaal voor inwoners van 65 jaar en ouder uit Loosbroek.

De Happen & Stappen-beweegdag staat in teken van samen bewegen met de andere 65-plussers uit Loosbroek. De dag start bij Sportclub Loosbroek, van waaruit een wandelroute loopt die de deelnemers langs de verschillende activiteiten leidt. Zij maken kennis met (rollator-) dansen, badminton, gymnastiek, krachttoefeningen, koersbal en nog meer! Halverwege de route

is er in CC De Wis een pauzement met een (gezonde) lunch om uit te rusten en te kletsen met de andere deelnemers. Aan het einde van de dag ontvangt de deelnemer een sportieve verrassingsbox met items die bijdragen aan een gezonde leefstijl. Met deze dag hopen KBO Loosbroek, KBO Heeswijk, KBO-Dinther, Sportclub Loosbroek, MTC Bernheze, Fortius, BC

Argus, RKS AVesteyn, Natuurlijk wandelen, Pil2Fit Diëtist, Dance Team Nistelrode, CC De Wis en Laverhof 65-plussers

'Een sportieve verrassingsbox'

te laten ervaren hoe leuk en gezellig (samen) bewegen is, om zo een bijdrage te leveren aan het gezond oud(er) worden.

Binnenkort ontvangen alle 65-plussers uit Loosbroek een uitnodiging vanuit de organisatie met daarin meer infor-

matie over de dag. In deze uitnodiging staat alle benodigde informatie voor het aanmelden. Voor vragen kun je contact opnemen met Thomas van Nistelrooij, combinatiefunctionaris Heeswijk-Dinther-Loosbroek via thomasvannistelrooij@filioscholengroep.nl.



23-08-2023

Promotie van opstart van SSOK & SSOL , een beweegprogramma voor senioren. Ook op Facebook stond een promotiebericht.

Seniorenbeweegprogramma voor Heescharen

HEESCH - In april hebben mensen deelgenomen aan de fittestdagen. Daaruit blijkt dat er nog werk aan de winkel is om lang gezond te kunnen blijven.

De deelnemers gaven zichzelf gemiddeld het cijfer 8, met betrekking tot hoe goed zij zich voelen. Zoomen we wat verder in op de testresultaten, dan zien we onder andere het volgende: zo'n 55 procent heeft een te hoge bloeddruk, zo'n 66

per jaar en dat is inclusief de koffie/thee en elk kwartaal een gezellige lunch. Bovendien hoef je niet meteen te betalen, je mag eerst drie keer op proef meedraaien. Tot dat anders blijkt, kunnen maximaal 50 mensen deelnemen.

Wacht dus niet met inschrijven, maar meld je per e-mail aan! fittestheesch@gmail.com. Vol is vol.

Het is een laagdrempelig beweegprogramma waaraan bijna

'Sport Spel Ontmoeten en Koffiedrinken en Sport Spel Ontmoeten en Lunchen'

procent is te zwaar en zo'n 63 procent beweegt onvoldoende. Bij het bewegen horen namelijk ook twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen. Het is intussen ook duidelijk dat we in de zeer nabije toekomst minder een beroep op de overheid kunnen doen met betrekking tot hulp.

Samen met hockeyclub MHCH gaat Samen Heesch daarom vanaf 14 september starten met SSOK & SSOL. Dit is een sociaal beweegprogramma dat staat voor Sport Spel Ontmoeten en Koffiedrinken & Sport Spel Ontmoeten en Lunchen en dat gedurende 40 weken per jaar op het terrein en in de kantine van MHCH aan de Schoonstraat plaatsvindt op de donsdagochtenden vanaf 10.00 uur.

De contributie bedraagt € 80,-

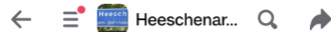
alle mensen die nog mobiel zijn mee kunnen doen. Zorg voor makkelijk zittende kleding, zodat je goed kunt bewegen. Het beweegprogramma gaat uit van belasting in relatie tot beleefbaarheid. Na de warming-up kun je dan ook deelnemen in een passende groep. Er wordt weer afgesloten met een gezamenlijke cooling-down én natuurlijk koffie/thee.

Wacht niet te lang met opgeven. Namens de organisatie zie ik, Rudo Romijnders, als voorzitter van Samen Heesch, jouw reactie graag tegemoet.

fittestheesch@gmail.com



08:31 99%



Rudo Romijnders
18 u · 🌐

Seniorenbeweegprogramma voor Heescharen - SSOK&SSOL

In april hebben mensen deelgenomen aan de fittestdagen. Daaruit blijkt dat er nog werk aan de winkel is om lang gezond te kunnen blijven.

De deelnemers gaven zichzelf gemiddeld het cijfer 8, met betrekking tot hoe goed zij zich voelen. Zoomen we wat verder in op de testresultaten, dan zien we onder andere het volgende:

zo'n 55% heeft een te hoge bloeddruk, zo'n 66% is te zwaar en zo'n 63% beweegt onvoldoende.

Bij het bewegen hoort namelijk ook twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen.

Het is intussen ook duidelijk dat we in de zeer nabije toekomst minder een beroep op de overheid kunnen doen met betrekking tot hulp.

Samen met hockeyclub MHCH gaat Samen Heesch daarom vanaf 14 september starten

Samen Heesch, De Mooi Bernheze Krant

12-09-2023	De combinatiefunctionarissen van Stichting Gympiont bieden vanaf schooljaar 2023 ook naschools beweegaanbod aan in sporthal de Zaert in Heeswijk-Dinther. Tijdens de eerste middag waren er 20 deelnemende kinderen.	Combinatiefunctionarissen, 't Mozaiëk, 't Palet
20-09-2023	<p>Artikel over de Happen & Stappen beweegroute in Loosbroek</p> <h2>Happen & Stappen beweegdag</h2> <p>Voor senioren uit Loosbroek groot succes</p>  <p>LOOSBROEK - Ruim 70 enthousiaste senioren namen zaterdag 16 september deel aan de Happen & Stappen beweegdag. Tijdens deze dag konden zij kennismaken met het seniorenportaal en werd onder een stralende zon in de parochietuin genoten van een gezonde lunch.</p> <p>Volgende bewegen, met regelmatig sociaal contact onderhouden en gezonde voeding zijn elementen die van essentieel belang zijn om gezond oud(er) te worden. Om die reden ontstond de ambitie om de Happen & Stappen beweegdag te organiseren met als doel bewegen, ontmoeten en gezond eten.</p> <p>'Essentieel belang zijn om gezond oud(er) te worden'</p> <p>Zaterdagochtend 16 september, tijdens de aftrap van de Nationale Sportweek, meldden de senioren zich bij Sportclub Loosbroek, waar zij mochten kiezen met welke vier activiteiten zij die dag nader kennis wilden maken. In de ochtend kon tijdens een 45 minuten durende workshop kennisgemaakt worden met seniorenfit, badminton, wandelen, dansen en beugelbal. In de middag kwamen de deelnemers rondom CC De Wis in beweging met jeu de boules, walking football, gymoefeningen, koersbal en wandelen. Tussen de activiteiten werd genoten van een gezonde lunch die bestond uit courgettesoep en sandwiches met forel, ei en kaas. Diëtist Suzanne Spijker informeerde de deelnemers over het belang van gezonde voeding, gaf een toelichting op de gereserveerde lunch en deelde handige tips. Voldaan en met grote tevredenheid gingen de deelnemers halverwege de middag weer naar huis.</p> <p>Binnenkort ontvangen zij een goodiebag met daarin gezonde snacks, het recept van de lunch en tegoedbonnen. Deze tegoedbonnen zijn van de deelnemende sportaanbieders om daar op een later moment nog eens uitgebreider kennis te kunnen maken.</p>	Combinatiefunctionaris, Happen & Stappen werkgroep

04-12-2023	Bezoek van wethouder, gemeenteraadslid en combinatiefunctionaris bij BC Heelwijk	Combinatiefunctionaris, gemeenteraadslid en wethouder
------------	--	--

Samenwerken aan samenwerken

Datum	Wat	Wie
01-02-2023	<p>Judoclinic door Conscius Sports bij BSO de Benjamin</p> <p>Judo workshop voor kinderen BSO De Benjamin</p> <p>NISTELRODE - Het was donderdag 27 januari dan eindelijk zover voor de kinderen van BSO De Benjamin. Na een paar weken van voorbereiding tijdens een judoworkshop op de BSO zelf door een leerkracht, mochten de kinderen nu in een echte Dojo, een judozaal, op een echte Tatami (judomat) genieten van de workshop onder leiding van Walter van Well. Hij is sensei (leraar) bij Team Tanoshii/ Conscius Sports.</p> <p>In twee groepen kwamen de kinderen naar Conscius Sports, waar ze met spannende gezichten de eerste treden op de judomat zetten. In de eerste groep zaten de jongste kinderen van groep 1 en 2 van de basisschool en in de tweede groep zaten kinderen vanaf groep 4 tot en met groep 8. Dolenthousiast werd er op spelenderwijs kennisgemaakt met de normen en waarden van het judo, zoals luisteren naar elkaar, respect, vergroten van zelfvertrouwen, kracht, balans en mobiliteit.</p> <p>Na een paar minuten luisterden de grote groepen spelenderwijs goed naar de leraar, waardoor zij het valbreken en randori - wedstrijds met en zonder bal - al snel onder de knie hadden. Judo leren in 45 minuten, dat lukt natuurlijk niet. Hierdoor werd de workshop beperkt tot wat stoepartijtjes, waarin de kinderen de normen en waarden van het judo meteen ten uitvoer konden brengen.</p> <p>Het was een super avontuur voor de kinderen en begeleiders, maar zeker ook voor Walter om deze workshop samen te mogen beleven. Na de workshop kregen de kinderen ruimschoots de tijd om op de foto te gaan en ze kregen ook nog een flyer waarin staat dat ze nog een paar keer mogen komen proberen of het judo bij hen past.</p> 	BSO de Benjamin, Conscius Sports
24-04-2023	Scouting Heesch en kinderopvangorganisatie Humankind starten een samenwerking waarbij Humankind met haar groepen gebruik maakt van het scoutinggebouw. Het is het begin van een langdurige samenwerking.	Scouting Heesch & Humankind
01-05-2023	Wielervereniging 'FC de leuke tube' maakt na hun trainingen gebruik van de kantine van Sportclub Loosbroek. Hiermee wordt de accommodatie beter benut en is het gesprek ontstaan om in toekomst de omnivereniging mogelijk uit te breiden met een extra sport.	Sportclub Loosbroek, FC de leuke tube

10-05-2023	Bijzonder Talent heeft uitnodigingsbrieven voor de fitheidstesten Heeswijk-Dinther gevouwen.	Bijzonder Talent, werkgroep Heeswijk-Dinther-Loosbroek
27-06-2023	Pilot waarin Kinderopvangorganisatie de Kindertuin samen met RKSv Avesteyn en KBO Dinther / Heeswijk een naschools beweegaanbod organiseert.	Kindertuin, RKSv Avesteyn, KBO Dinther / Heeswijk
28-06-2023	<p>Zorgcentrum Laverhof gaat met haar bewoners tennissen bij tennisvereniging de Ballendonk. Het begin voor een samenwerking is ontstaan.</p> 	Zorgcentrum Laverhof, TV de Ballendonk
08-09-2023	Artikel in De Mooi Bernheze Krant over de Sport & Spel Carrousel dag in Heeswijk-Dinther. Ook in de HaDeejer stond enkele dagen daarvoor een artikel.	De Mooi Bernheze Krant, Sport & Spel Carrousel dag werkgroep, HaDeejer,

Sport en Spelcarrousel zet jeugd in beweging



Boven v.l.n.r.: Rob Dortmans, Christel van der Heijden, Jolanda Verwer en Thomas van Nistelrooij. Onder: Olaf Ketelaars en Hans Barten

HEESWIJK-DINTHER - Heeswijk-Dinther heeft zoveel te bieden als het gaat om sport en spel. Op 16, 17 en 23 september kunnen kinderen van de basis- en middelbare school daarom gratis kennismaken met al deze activiteiten door middel van de Sport- en Spelcarrousel. Even snuffelen aan diverse sporten en spelen, om zo enthousiast te raken en gemotiveerd te zijn om (meer) te bewegen.

Op zaterdag 16 september wordt er een programma van voetbal, hockey, badminton, basketbal en Jong Nederland aangeboden bij RKS V Avesteyn, Hockeyclub HDL en in Sporthal De Zaert.

Op zondag 17 september is er een kennismaking met Zwem- en waterpolovereniging Gorgo in het Zeesterbad in Uden en op 23 september staan de poorten open bij Korfbalvereniging Altior, Tennisvereniging De Balledonk, MTC Bernheze en sporthal Bernode om daar deel te nemen aan korfbal, tennis, powerkids/fitness, tafeltennis en turnen.

Om 13.00 uur, 14.00 uur en 15.00 uur begint een programma dat 45 minuten duurt. Daarna heb je 15 minuten tijd om naar een volgende activiteit te gaan. Het programma van Gorgo is in de ochtend.

(C)een uur per dag

De Sport- en Spelcarrousel is ontstaan vanuit het Sportakkoord Bernheze; een samenwerking tussen de gemeente Bernheze en sport- en spelverenigingen in de verschillende kernen.

Uit onderzoek blijkt dat de beweegnorm van jongeren van een uur per dag niet wordt gehaald. De kernen Heeswijk-Dinther en Loosbroek hopen met de Sport- en Spelcarrousel jongeren (meer) in beweging te krijgen.



Ben je geïnteresseerd?
Scan voor meer informatie
de QR code

SPEEDDATEN TIJDENS DE SPORT- EN SPEL CARROUSEL



In drie dagen kennismaken met zeven verschillende sporten? Dat kan, tijdens de Nationale Sportweek. Op 16, 17 en 23 september organiseren 11 sportclubs uit Heeswijk-Dinther een Sport- en spelcarrousel voor jeugd tot en met 17 jaar. Deelname is gratis. En er valt nog iets te winnen ook! Jolanda Verwer en Rob Dortmans vertellen wat deelnemers kunnen verwachten.


Tekst: Liveth Kulpj Fotografie: Rene Kulpj Vormgeving: Eveline van Raaij

Het nieuwe evenement is voortgekomen uit het Sportsakkoord Bernheze. Dit akkoord is erop gericht zoveel mogelijk inwoners van Bernheze te laten sporten en bewegen. Drie kerngroepen kijken hoe ze per kern invulling kunnen geven aan deze ambitie. Rob: "We zijn met de leden van de kerngroep Heeswijk-Dinther/Loosbroek een paar keer bij elkaar geweest om ons doel concreet te maken. Uit onderzoek is gebleken dat de meeste jongeren de beweegnorm van 1 uur per dag niet halen. Daar willen we graag verandering in brengen."

Jolanda: "We willen de jeugd die nog geen lid is van een sportvereniging, enthousiasmeren en de jeugd die al wel aan sport doet, vertellen om er nog een andere sport bij te gaan doen. Het is belangrijk dat ze van het 'scherm' en van de bank afkomen." Overigens richt de kerngroep zich niet alleen op jongeren. "Op een later tijdstip volgen activiteiten die gericht zijn op de oudere inwoners van onze kern."

©HS&B&P - 19

Gescand met CamScanner

	<p>MEDDOEN IS BELANGRIJK Met de Sport- en spelarrondissement richt de kerngroep zich nu dus vooral op de basis- en middelhoge schoolleeftijd. Een vertegenwoordiger van de kerngroep gaat de komende weken naar alle basisscholen in Heeswijk-Dinther om uitlog te geven over het evenement en deelnameformulieren (stickerskaarten) uit te delen. Ook in contact gezet met het speciaal onderwijs in Veghel en Liden. Rust: "We vinden het belangrijk om ook de jongeren uit Heeswijk-Dinther die op deze scholen zitten, de gelegenheid te bieden om mee te doen. Het is niet een hele grote groep, maar we vinden het fijn als ze erbij zijn."</p> <p>HOE WERKT HET? Op zaterdag 16 september kan jeugd op de terreinen van RKS AVesteyn en Hockeyclub HDL en in Sporthal De Zartt kennismaken met voetbal, hockey, badminton, basketbal en jong Nederland. Op zaterdag 23 september staan de poorten open bij Karfbalvereniging Altior, Tennisvereniging De Balledonk, MTC Bernheze en sporthal Bernrode om te snuffelen aan karfbal, tennis, powercardfitness, tafeltennis en turnen. "Het zijn 'speeddates' van 45 minuten waarin de deelnemers een clinic krijgen, kunnen oefenen en soms ook wedstrijden spelen. De 'speeddates' starten om 13.00 uur, 14.00 uur en 15.00 uur. Na elke ronde is er 15 minuten wisseltijd om met een andere sport mee te doen." Op zondagochtend 17 september nodigt Zwim- en waterpolovereniging Gorgo iedereen uit om een duik te komen nemen in het Zeestrand in Liden.</p> <p>AANMELDEN Enthousiast geworden? Meld je dan aan door de QR-code te scannen. Je leest dan ook alle informatie over de speeddates. Vergeet niet om je stickerskaart mee te nemen naar de Sport- en spelarrondissement. Na elke ronde ontvang je een sticker en bij vier stickers ontvang je een leuke 'beweegbeloning'. Maar je kunt natuurlijk ook gewoon kennismaken met zeven sporten! Het is aan jou.</p>  <p>20 - de Hildeker</p> <p>Gescand met CamScanner</p>	<p>MTC BERNHEZE Sport- en spelarrondissement bij MTC Bernheze! Tijdens deze les maak je kennis met functioneel trainen met eigen lichaamsgewicht, spierversterkende oefeningen met verschillende fitnessmaterialen, en ga je conditioneel trainen op de loopband, roestapparaat, orozotrainer. Of daag jij jezelf uit met boksen of met de reactie lampjes? De les bestaat uit circuittrainingen, verschillende spelvormen en leuke muziek. Zien we jou bij MTC Bernheze, en maak jij kennis met onze training? Tot dan!</p> <p>BC ARGUS Est. 1972 Badminton is een supersnelle, spannende spel- en racysport, je krijgt wekelijks twee keer training en je kan ook competitie spelen. Thuiswedstrijden zijn op maandagavond. Bij badminton spelen jongens en meisjes in teamverband tegen elkaar. Wij zorgen voor een veilige sportomgeving, waarbij respect en plezier voorop staan. Wil je weten hoe snel en spannend badminton is? Doe mee op 16 september! Of check bc-argus.nl</p> <p>De Balledonk Tennisvereniging de Balledonk Bij TV De Balledonk krijgen de deelnemende kinderen, onder begeleiding van de tennissleraar van de club, de mogelijkheid om in groepjes tennis te maken met de begeleiding van de tennissport. Er worden drie middag natuurlijk ook leuke tennisspelletjes gespeeld. Misschien schuilt in jou wel de toekomstige clubkampioen! Zien we je dan?</p> <p>ZWIM- EN WATERPOLOVERENIGING GORGO Zwemmen is een erg leuke sport en misschien wel jouw sport! In de training gaan we zwemmen, we doen spelletjes en we spelen met de bal. Hierdoor leer je nog beter zwemmen dan je al geleerd hebt op zwembad. Kom vooral eens meedoen! Dan zul je zien hoe leuk zwemmen en waterpolo kan zijn!</p> <p>JONG NEDERLAND Leuke groepsspellen spelen waar je nog nooit van hebt gehoord? Tjokkebaal? Krabvoetbal? Buitdogen? Kwalleballen? Kom kijken bij Jong Nederland en maak de grootste lol met je leeftijdsgenoten! Op basis van onze pijlers sport en spel, creativiteit en buitenleven maakt de leiding iedere week een passend programma voor hun leden. Vandaag een tipje van de sluier.</p> <p>MIXED HOCKEY CLUB HDL Een stoere teamsport voor jongens en meisjes! Dat is de hockeysport ten voeten uit! Tijdens de sport carousel leer je met een hockeystick omgaan door allerlei behendigheidspelletjes en wordt er afgesloten met een wedstrijd. Hockeyclub HDL draagt meisjes en jongens uit om deel te nemen aan deze sportcarroussel en kennis te maken met de hockeysport.</p> <p>VOETBALVERENIGING RKS AVESTEYN Op zaterdagmiddag 16 september ben je van harte welkom bij voetbalclub RKS AVesteyn. In drie kwartier krijg je een workshop voetbal. We starten met een warming up. Daarna gaan we aan je skills werken, waarbij je trucjes kunt leren. Natuurlijk gaan we ook een partijtje spelen waarbij ook jij kunt scoren! We zouden het erg fijn vinden als je na de workshop ook lid wordt van onze prachtige voetbalclub RKS AVesteyn!</p> <p>dn Hildeker - 21</p> <p>Gescand met CamScanner</p>
16-09-2023	Uitvoering van de Happen & Stappen routedag	Combinatiefunctionaris, KBO Loosbroek, KBO Heeswijk, KBO Dinther, Sportclub Loosbroek, MTC Bernheze, Fortiuz, BC Argus, RKS AVesteyn, Natuur(lijk) wandelen, De-Diëtist, Dance Team Nistelrode, de Wis, Laverhof,
16,17,23-09-2023	Uitvoering van de Sport & Spel Carrousseldag	Combinatiefunctionaris, BC Tenderfeet, ZV Gorgo, RKS AVesteyn, MHC HDL, TV NON, Sinecura, Jong Nederland, MTC

		Bernheze, Altior, TV de Ballendonk, BC Argus
18+19-09-2023	Basisschool de Kiem en Basisschool Emmaus gaan met hun leerlingen langs verschillende sportverenigingen voor een clinic.	Combinatiefunctionaris, Basisschool de Kiem, Basisschool de Emmaus, HVCH, MHC Heesch, GO4FIT, Meer Sports, Dansclub vd Stappen, Body Weight Sports,
23-09-2023	In de Boonakker bij de beweegtoestellen werden in kader van Burendag allerlei activiteiten georganiseerd. Zo gaf combinatiefunctionaris J. uitleg over de beweegtoestellen en deed oefeningen met ouderen.	Buurtvereniging Boonakker, Combinatiefunctionaris, Werkgroep beweegtoestellen Boonakker
23-10-2023	Zorgcentrum Laverhof en Gymnasium Bernrode werken samen door leerlingen met senioren te laten fietsen op de duofiets	Zorgcentrum Laverhof, Gymnasium Bernrode
02-11-2023	TV NON organiseert samen met KBO Dinther & KBO Heeswijk een clinic om tafeltennis onder senioren te promoten.	KBO Dinther, KBO Heeswijk, TV NON
02-11-2023	Samen Nistelrode organiseert een netwerkbijeenkomst om verschillende partijen bijeen te brengen.	Samen Nistelrode, Combinatiefunctionarissen
09-11-2023	BC Argus organiseert samen met KBO Dinther & KBO Heeswijk een clinic om badminton onder senioren te promoten.	
18-11-2023	In Cultureel Centrum de Pas in Heesch wordt een verenigingsmarkt georganiseerd. Combinatiefunctionaris J. was aanwezig om het Lokaal Sportakkoord onder de aandacht te brengen.	Cultureel Centrum de Pas, Combinatiefunctionaris,
21-11-2023	TV NON organiseert een clinic bij Gymnasium Bernrode	TV NON & Bernrode
07-12-2023	Ons Welzijn organiseert samen met studenten van Gymnasium Bernrode, combinatiefunctionaris en Humankind een sportactiviteit voor kinderen uit Loosbroek. Ruim 30 kinderen kwamen naar gymzaal Loosbroek voor tien tellen in de rimboe en apenkooi.	Ons Welzijn, Gymnasium Bernrode, combinatiefunctionaris, Humankind



<https://www.facebook.com/photo/?fbid=933788488077798&set=a.584433759679941>

Vitaal Verenigen

Datum	Wat	Wie
3+10 januari 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heeswijk-Dinther met 11 deelnemers	
30 januari 2023	TC Telro en Brabant Schietsport ontvangen de aangeschafte AED uit handen van EHBO vereniging St. Raphael uit Heeswijk-Dinther, mede betaald door het Lokaal	TC Telro, Brabant Schietsport, EHBO St. Raphael Heeswijk-Dinther


Sportakkoord. Op 12 maart 2023 is de AED definitief aangesloten op stroom en aangemeld bij Hartslag.nu, waardoor deze definitief in gebruik is genomen.




31 januari 2023	Inspiratiesessie Trainen en coachen van jongeren met autisme bij BC Argus. Er waren in totaal 16 deelnemers.	BC Argus, MTC Bernheze, WHV Loosbroek, Sine Cura,
3 + 28 februari 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 11 deelnemers op 3 februari 2023. Op 28 februari 2023 waren er 9 deelnemers.	EHBO Nistelrode, RKSv Prinses Irene, Vorstenbossche Boys, BC Argus, Tafeltennisvereniging N.O.N.
6 februari 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 7 deelnemers	EHBO Nistelrode, RKSv Prinses Irene,
7 februari 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 6 deelnemers	Scouting Heesch, KBO Heesch, EHBO Heesch, Zorgcentrum Heelwijk
14 februari 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 8 deelnemers	EHBO Nistelrode, RKSv Prinses Irene, IPG Bernheze
15 februari 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 6 deelnemers	EHBO Heesch, Dynamico
1 maart 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 6 deelnemers	EHBO Heesch, Zorgcentrum Heelwijk, Scouting Heesch, KBO Heesch

02 maart 2023	De materialen die In samenwerking met verschillende sportorganisaties uit Bernheze eind 2022 werden aangeschaft voor de sport- en gymzalen zijn geleverd door Nijha BV	Gemeente Bernheze, HGC, Sine Cura, Sporthal de Lindershof, Sporthal 't Vijfeiken, Sporthal de Overbeek, Sporthal de Zaert, Sporthal Loosbroek, Sporthal Vorstenbosch
6 maart 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 6 deelnemers	EHBO Nistelrode, RKSv Prinses Irene, Scouting Heesch
14 + 16 maart	AED / reanimatie training bij EHBO Heeswijk-Dinther met 8 deelnemers	EHBO Heeswijk-Dinther
15 maart 2023	Artikel in De Mooi Bernheze Krant m.b.t. aanschaf AED bij TC Telro en Brabant Schietsport	TC Telro, Brabant Schietsport, De Mooi Bernheze Krant
3 april 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 5 deelnemers	EHBO Heesch, Dynamico, Zorgcentrum Heelwijk
3 april 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 5 deelnemers	EHBO Nistelrode, Zorgcentrum Laarstede, RKSv Prinses Irene, Dynamico
5 april 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 9 deelnemers	EHBO Nistelrode, Zorgcentrum Laarstede
14 april 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Nistelrode met 6 deelnemers	EHBO Nistelrode, Zorgcentrum Laarstede
18 april 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 8 deelnemers	EHBO Heesch, Societeit Sportief Heesch, MHC HDL, TV de Hoef
19 april 2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 6 deelnemers	EHBO Heesch, Dynamico, KBO Heesch, Special Gym, TV de Broekhoek
1 mei 2023	Wielevereniging 'de lekke tuup' gaat gebruik maken van de kantine van Sportclub Loosbroek na afloop van hun trainingsronde, vanwege het sluiten van Restaria Revival. Een nieuwe samenwerking voor de omnivereniging is ontstaan.	Sportclub Loosbroek, Wielervereniging 'de lekke tuup'
10 mei 2023	AED/Reanimatie herhalingsles bij HEBO Heesch met 1 deelnemer	EHBO Heesch, Zorgcentrum Heelwijk

15 mei 2023	TV de Broekhoek, MHC HDL, RKSv Avesteyn en Heerlijk Heesch nemen deel aan de inspiratiesessie 'Verduurzaam je vereniging' georganiseerd door Rabobank Club Support.	Rabobank, TV de Broekhoek, MHC HDL, RKSv Avesteyn, Heerlijk Heesch, Combinatiefunctionarissen.
31 mei 2023	<p>Artikel in De Mooi Bernheze Krant over de AED/reanimatie trainingen.</p> <p>AED- en reanimatietrainingen gefinancierd door Lokaal Sportakkoord Bernheze</p> <p>BERNHEZE - Ruim 150 vrijwilligers van verschillende (sport) organisaties uit Bernheze hebben in seizoen 2022-2023 deelgenomen aan AED-reanimatietrainingen. De trainingen, gegeven door de lokale EHBO-verenigingen, werden bekostigd met budget vanuit het Lokaal Sportakkoord.</p> <p>Een van de thema's binnen het Lokaal Sportakkoord is 'Vitaal Verenigen' met als doel sportverenigingen vitaler te maken. Dit bijvoorbeeld door het aanbieden van cursussen en trainingen om vrijwilligers te scholen. In het na-jaar van 2022 ontstond bij een drietal verenigingen de behoefte om vrijwilligers te scholen voor het reanimeren en de toepassing van het AED-apparaat. De combinatiefunctionarissen uit Bernheze besloten om gemeentebreed de trainingen te gaan organiseren. In samenwerking met de EHBO Joh's Roncalli uit Heesch, EHBO St. Raphaël uit Heeswijk en EHBO Nistelrode, volgden ruim 150 vrijwilligers afkomstig van ongeveer twintig verschillende organisaties deze training.</p> <p>Vanuit een theoretisch deel kregen de deelnemers de basishandelingen van het reanimeren uit-</p> <div data-bbox="712 603 922 746" style="text-align: center;"> </div> <p>gelegd, om deze daarna vooral in de praktijk te gaan oefenen. Hoe stel je vast of iemand nog ademt? Met welke frequentie en kracht pas je borstcompressies toe en hoe wissel je die af met het beademen? Uiteraard werd de functie van een AED uitgelegd, om vervolgens het aanleggen ervan tijdens een reanimatie in tweetallen te oefenen. In seizoen 2023-2024 zal dit initiatief vanwege het grote animo en enthousiasme worden voortgezet en daarnaast worden uitgebreid met herhalingslessen. Voor vragen mail naar info@actiefbernheze.nl.</p>	Combinatiefunctionarissen, De Mooi Bernheze Krant
02-08-2023	TC Telro start met Padel voor Jeugd	TC Telro

	<p>Nieuw bij TC Telro: padel voor de jeugd</p> <p>NISTELRODE - Kom tennissen of padellen bij TC Telro. Schrijf snel in en start in september! TC Telro heeft nu een speciale actie tot einde van dit jaar voor kinderen van 6 tot en met 17 jaar. Deze actie geldt ook voor kinderen die gebruik hebben gemaakt van de Zomerchallenge.</p> <p>Je betaalt geen entreekosten en voor de maand september betaal je slechts € 10,-. Het laatste kwartaal betaal je het normale tarief: All-in tennis vanaf € 67,50 en All-in padel vanaf € 77,50. (Tarief is leeftijdsgebonden, zie website TC Telro). Elke week heb je een les tot en met december, uitzondering in de vakantieperiode. Je mag dan vrij spelen zo vaak je wilt en meedoen aan alle activiteiten. Kom je graag eerst een les proberen, dit kan! Schrijf in via de website van TC Telro bij 'Lid worden'. Bij vragen stuur je een mail naar telro leden@gmail.com.</p> 		
01-09-2023	Combinatiefunctionaris vraagt bij NOC-NSF voor KV Korlool / Sportclub Loosbroek een training 'Training geven: de basics' aan voor beginnende trainers bij de korfbalvereniging. De training heeft uiteindelijk plaatsgevonden op maandag 9 oktober 2023.	KV Korlool / Sportclub Loosbroek, KNKV, Combinatiefunctionaris	
08-11-2023	AED / reanimatie herhalingsles bij EHBO Heesch met 3 deelnemers vanuit het Lokaal Sportakkoord	Combinatiefunctionaris, EHBO Heesch, TV de Hoef, Scouting Heesch	
13-11-2023	Theatervoorstelling 'Kom op nou jongens' voor verenigingen uit Bernheze, Meijerijstad, Oss en Maashorst. Het is een humoristische voorstelling over een positief sportklimaat, speciaal voor sportclubs. Ouders, trainers en coaches en begeleiders waren hiervoor uitgenodigd. Vanuit Bernheze waren er deelnemers van MHC Heesch, Sine Cura, 't Maxend, HVCH, Prinses Irene, HVCH en Dynamico,	Gemeente Maashorst, Gemeente Bernheze, Gemeente Meijerijstad, Gemeente Oss, MHC Heesch, Sine Cura, 't Maxend, HVCH, Prinses Irene, HVCH en Dynamico, Combinatiefunctionarissen	
30-11-2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 7 deelnemers	Combinatiefunctionaris, EHBO Heesch, TV de Hoef, Meer Sports,	
14-12-2023	AED / reanimatie training bij EHBO Heesch met 7 deelnemers	Combinatiefunctionaris, EHBO Heesch, TV de Hoef, Meer Spots, Scouting Heesch	

Sport & bewegen in beeld

Datum	Wat	Wie
06-02-2023	Nieuwsbrief Februari 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/ixlt2crkj1/7gireye6s8/yqcwpftydw	Combinatiefunctionarissen
06-03-2023	Nieuwsbrief Maart 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/eewhsqg3s0/7gireye6s8/yqcwpftydw	Combinatiefunctionarissen
08-03-2023	<p>Uitnodiging van de terugkombijeenkomst Lokaal Sportakkoord Bernheze in De Mooi Bernheze Krant</p> <p>Uitnodiging: terugblik Sportakkoord Bernheze</p> <p>BERNHEZE - In MFA De Stuik wordt woensdag 22 maart om 19.00 uur samen met alle betrokken organisaties en partners van het Sportakkoord Bernheze teruggeblikt op het afgelopen jaar. Wat is er het afgelopen jaar bereikt en waar wordt in de toekomst op gefocust?</p> <p>In maart 2022 hebben we samen besloten een andere werkwijze te gaan hanteren voor het Lokaal Sportakkoord Bernheze. Om meer binding met de kern en met de gestelde ambities te realiseren, kozen we er voor om verder te gaan in werkgroepen per kern. En met succes, want inmiddels zijn ruim 50 organisaties betrokken in de werkgroepen.</p> <p>‘Om meer binding met de kern te realiseren</p> <p>Woensdag 22 maart zien we hoe het afgelopen jaar is verlopen voor de werkgroep Heesch, Nistelrode-Vorstenbosch en Heeswijk-Dinther-Loosbroek. Wat hebben zij gerealiseerd en welke ambities hebben zij gesteld voor het komende kalenderjaar? Samen met iedereen die het Sportakkoord Bernheze een</p> <p>warm hart toe draagt, willen we terugblikken op dit proces.</p> <p>Datum: woensdag 22 maart Inloop: 19.00 tot 19.30 uur Programma: 19.30 tot 21.30 uur Locatie: MFA De Stuik in Vorstenbosch.</p> <p>Momenteel hebben al tientallen organisaties zich aangemeld en ook jouw aanwezigheid wordt op prijs gesteld. We ontvangen je aanmelding graag via info@actiefbernheze.nl. Meer informatie over het Sportakkoord Bernheze: www.actiefbernheze.nl.</p> 	De Mooi Bernheze Krant, Combinatiefunctionarissen

09-03-2023

Basisschool de Emmaus promoot het Lokaal Sportakkoord.

Basisschool de Emmaus,
Wolbert Fysiotherapie,
EHBO Heesch

Ben jij op zoek naar passend sportaanbod?


Foto: Jeu de Boules - KBO Nistelrode



ACTIEF BERNHEZE is het platform waarop het sport- en beweegaanbod binnen Bernheze in kaart is gebracht. Ben je op zoek naar passend sportaanbod? Ga naar www.actiefbernheze.nl en leg contact met deze sportaanbieder!



Bij Fysiocentrum Wolbert uit Nistelrode en EHBO Heesch is de flyer ook onder de aandacht gebracht.

22-03-2023	<p>Terugkombijeenkomst Lokaal Sportakkoord Bernheze</p> 	Kernteam, Werkgroep Heesch, Werkgroep Heeswijk-Dinther-Loosbroek, werkgroep Nistelrode-Vorstenbosch
06-04-2023	<p>Nieuwsbrief april 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/wbn2mvgzhu/7gireye6s8/yqcwpftydw</p>	Combinatiefunctionarissen
11-05-2023	<p>Nieuwsbrief mei 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/yzudvmc0cd/7gireye6s8/yqcwpftydw</p>	Combinatiefunctionarissen
05-06-2023	<p>Nieuwsbrief juni 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/q33ibuxapg/7gireye6s8/yqcwpftydw</p>	Combinatiefunctionarissen
05-07-2023	<p>Nieuwsbrief juli 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/dfpikl9ci/7gireye6s8/yqcwpftydw</p>	Combinatiefunctionarissen
15-09-2023	<p>Nieuwsbrief september 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/pyxvaweyeo/7gireye6s8/yqcwpftydw</p>	Combinatiefunctionarissen
04-10-2023	<p>Nieuwsbrief oktober 2023</p>	Combinatiefunctionaris

	https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/xitiklun9g/7gireye6s8/yqcwpftydw	
01-11-2023	Nieuwsbrief november 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/f1dbwty8u6/7gireye6s8/yqcwpftydw	Combinatiefunctionaris
08-12-2023	Nieuwsbrief december 2023 https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/54pzeq84ns/7gireye6s8/yqcwpftydw	Combinatiefunctionaris
22-12-2023	Fijne feestdagen en jaarwisseling: https://actief-bernheze.email-provider.eu/web/m0mdknv2mu/avnqby3xa2/7gireye6s8/yqcwpftydw	Combinatiefunctonaris