

## “Het moet vooral leuk zijn”

Pia de Wolf volgde de CIOS-opleiding in Goes. De CIOS-organisatie leidt professionals op om bij te dragen aan een sportievere, socialere en gezonde samenleving. Pia koos voor de specialisatie 'bewegingsagoog' en volgde er tevens een speciale cursus 'Bewegen voor ouderen'. Aansluitend werkte zij als bewegingsagoog en sport- en spelbegeleidster bij instellingen voor verstandelijk en psychiatrisch gehandicapten en een Tbs-kliniek. Sinds de geboorte van haar zoon is zij als trainster actief bij sportverenigingen. Ze was trainer bij verschillende clubs waaronder de Kromhouters. Aan deze club is ze nog steeds verbonden. Pia zal bij het project 'Bewegen met Plezier' de taak als coach en trainer op zich nemen. Ze ziet er naar uit om met de Tielse senioren aan de sportieve slag te gaan.

Pia: "Toen het bestuur van de hockeyclub mij vroeg om aan een groep senioren sportinstructie en begeleiding te geven, hoefde ik niet lang na te denken. Het lijkt me ontzettend leuk en dat moet het ook zijn voor de deelnemers. Hoe het programma zich precies gaat ontwikkelen laat ik afhangen van de wensen van de deelnemers en de ervaringen die we samen opdoen.

Het moet vooral leuk zijn. Het gaat niet om presteren maar samen bewegen in een prettige sportieve sfeer. Daarbij krijgt ook het sociale contact tussen de deelnemers een belangrijke plaats. Daarom beginnen we met een kop koffie in het clubhuis en gebruiken we er na afloop gezamenlijk een broodje en een drankje.

We beginnen het seizoen met knots-hockey. Dat speel je met een zachte hockeystick. Het spel is zeer geschikt voor mensen die nog nooit gehockeyd hebben. Deelnemers vinden het leuk en iedereen, ook wanneer je wat minder gemakkelijk beweegt, kan het spelen. Het spelmateriaal is door de gemeente beschikbaar gesteld.

De deelnemers hoeven daarvoor dus geen kosten te maken. Dat geldt ook voor de kleding. Makkelijke ruimzittende kleding volstaat. Je hebt wel een paar sportschoenen nodig. Ik verwacht overigens dat we ook andere sporten zullen gaan proberen en ik zal ook een stukje bewegen in het programma opnemen. Daardoor krijgen verschillende spiergroepen aandacht.

Ik hoop dat veel Tielenaars de stap naar meer bewegen zullen zetten en ik kijk uit naar de eerste bijeenkomst."

## Alle informatie op een rijtje

- | Startdatum:** Donderdag 25 september.
- | Waar:** Het sportpark van Hockeyclub de Kromhouters, Beethovenstraat 20, Tiel.
- | Tijden:** Elke donderdagochtend van 10.30 – 12.30 uur.
- | Wat gaan we doen:** We beginnen met knots-hockey. Afhankelijk van de groepswensen bieden we ook andere vormen van beweging aan.
- | Wie is welkom?** Alle senioren uit de gemeente Tiel vanaf 55 jaar.
- | Wat heb je nodig?** Een paar sportschoenen en wat ruim zittende en gemakkelijke kleding.
- | Wat kost het:** Vijf euro per ochtend. Dat is inclusief een kopje koffie of thee bij de start en een drankje en broodje bij de afsluiting.
- | Hoe schrijf ik me in:** U kunt u aanmelden door een email te sturen naar: [bmp@kromhouters.nl](mailto:bmp@kromhouters.nl). Vermeld daarin: uw voor- en achternaam, adres, postcode en telefoonnummer, de vermelding dat u mee wilt doen aan het project 'Bewegen met plezier' en eventuele vragen. U kunt u ook schriftelijk aanmelden. Stuur dan onderstaande strook naar:

**THCC de Kromhouters t.a.v. 'Bewegen is gezond'**  
Postbus 6011, 4000 HA Tiel



Voornaam: .....  
Achternaam: .....  
Adres en postcode: .....  
Geboortedatum: .....  
Telefoonnummer: .....  
Emailadres: .....

Meld zich aan voor deelname aan het project: 'Bewegen met Plezier'.  
Eventuele opmerkingen / vragen: .....



## Bewegen met plezier

Een initiatief van de Raadswerkgroep  
Jaartheme 2014 'Senioren'  
en Hockeyvereniging de Kromhouters





## Bewegen met plezier

Een initiatief van de Raadswerkgroep  
Jaarthema 2014 'Senioren' en  
Hockeyvereniging de Kromhouters

We worden met zijn allen steeds ouder. Dat heeft veel prettige kanten. Voor de overheid is het echter ook een van de redenen om een aantal voorzieningen waar we aan gewend zijn geraakt tegen het licht te houden. Kostenfactoren en de wens van ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig in de eigen omgeving te blijven wonen spelen hierbij een rol. Gezond en prettig oud worden wil iedereen. Dat hebben we helaas niet helemaal zelf in de hand. We kunnen door onze manier van leven daar wel aan bijdragen. Naast een verantwoorde voeding zijn het geestelijk en lichamelijk actief blijven en voldoende bewegen daarbij belangrijke aspecten.

Ieder jaar kiest de gemeenteraad van Tiel tot jaarthema van de raad een maatschappelijk onderwerp dat actueel is en extra aandacht verdient. Dit jaar is de keuze gevallen op de groeiende groep senioren. Doel is daarbij ouderen uit te dagen om actief te blijven in de samenleving en een gezond leven te bevorderen. Dat doen we op verschillende manieren.

Eerder informeerden wij u over de Zomerschool en de Culturele Ouderendag in de Agnietenhof. Later in dit jaar hoort u meer over de vrijwilligersdag en een ruilbeurs van diensten voor senioren. Op de speciale pagina's voor senioren van de website van de gemeente Tiel kunt u daar wat meer over lezen.

In deze brochure informeren wij u over het project 'bewegen met plezier', dat de Raadswerkgroep jaarthema 2014 'Senioren' samen met het bestuur van de Hockeyvereniging De Kromhouters ontwikkeld heeft. Het gaat daarbij om een aanbod voor senioren om wekelijks onder deskundige leiding verantwoord en op een gezellige manier te sporten. Wij zijn er van overtuigd dat dit aanbod veel senioren zal aanspreken en wensen u bij voorbaat veel bewegingsplezier.

De Raadswerkgroep Jaarthema 2014 'Senioren'  
van de gemeente Tiel



## "Het viel prachtig samen"

Binnen het bestuur van de Kromhouters speelde al langer de gedachte om ook niet-leden gebruik te laten maken van de faciliteiten van de vereniging.

In het weekeinde moet de hockeyclub woekeren met de velden. Alle velden zijn in het speelseizoen meer dan nodig om de trainingsprogramma's, de competities en de toernooien af te werken. Door de week worden de velden tijdens de schooluren echter nauwelijks gebruikt. Daarnaast speelde de gedachte dat in een periode van een terugtrekkende overheid de club ook een bijdrage hoort te leveren aan wat koning Willem Alexander in de troonrede zo treffend de participatiemaatschappij noemde.



Tijdens dit proces kwam vanuit de Raadswerkgroep Senioren de vraag aan de sportvereniging om een bijdrage te leveren aan het jaar van de senioren.

Klaas Versteegh is lid van het bestuur van de Kromhouters. Klaas is geen actief hockeyer meer en behoort met zijn 67 jaar zelf tot de groep senioren. Mede daarom werd hij gekozen om vanuit het bestuur te kijken hoe en op welke wijze de Kromhouters die bijdrage zouden kunnen leveren.

Klaas: "Onze trainster Pia de Wolf leek mij de aangewezen persoon om het project uit voeren. We kozen samen met Tom van Oostrom, voorzitter van de Raadswerkgroep jaarthema 'Senioren', voor de naam 'Bewegen met Plezier'. Door een startsubsidie van de gemeente en door ons terrein en clubgebouw om niet beschikbaar te stellen kunnen we de kosten voor de deelnemers bescheiden houden.

Belangrijk voor de deelnemers is dat de vlakke hockeyvelden veel vormen van beweging mogelijk maken waaronder diverse balspelen.

Wij zijn er van overtuigd dat veel senioren plezier zullen beleven aan dit project. Wat ons betreft groeit het de komende jaren uit tot iets heel moois dat bijdraagt aan een zinvolle vrijetijdsbesteding en de gezondheid van de Tielse senioren. Onze ervaringen willen we graag delen met andere verenigingen, die een vergelijkbaar project willen opzetten."



Klaas Versteegh en Pia de Wolf