

# 1.

## **Blijf in beweging met de Buurtsportcoaches van Bink!**

Dagelijks bewegen is belangrijk voor de gezondheid. Helaas gooit het coronavirus nu roet in het eten. De buurtsportcoaches zorgen voor sport- en beweegaanbod voor alle Hilversummers, sporter en niet-sporter. De activiteiten van de buurtsportcoaches kunnen even niet doorgaan, maar dat betekent niet dat schoolloze kinderen, thuiswerkers en senioren nu stil moeten zitten. Met een beetje creativiteit valt er thuis ook genoeg te bewegen.

Dagelijks bewegen is belangrijk voor je gezondheid. Je wordt fitter, sterker en hierdoor kun je beter dealen met virussen en blijf je langer gezond. Normaal gesproken gymmen we daarom ook minimaal 90 minuten per week op school, gaan we naar de sportclub, volgen we misschien extra gymlessen en spelen we buiten. Maar het coronavirus gooit nu roet in het eten.

Hoewel...niet als je elke dag een leuke activiteit van deze website doet. Of misschien doe jij wel meer activiteiten per dag en blijf je topfit!

De buurtsportcoaches van Bink maken dagelijks video's voor verschillende leeftijden om de jeugd tijdens de corona crisis ook in beweging te houden. Er zijn video's gericht op kinderen van 2-4 jaar, 4-6 jaar, 7-9 jaar en 10+. De video's die de buurtsportcoaches maken zijn gericht op bewegend leren. Want hoe mooi is het dat we bewegen en leren met elkaar kunnen combineren? En wist je dat bewegen naast dat het goed is voor de gezondheid, ook bij kan dragen aan het verbeteren van schoolprestaties? Hoe dat zit lees je [hier \(https://binkkinderopvang.nl/over-bink/bink-blog-pedagogen/actie-stimuleert-kinderen-om-te-leren/\)](https://binkkinderopvang.nl/over-bink/bink-blog-pedagogen/actie-stimuleert-kinderen-om-te-leren/).

Ben je nieuwsgierig geworden naar de video's van de buurtsportcoaches? Kijk dan op [Facebook \(https://www.facebook.com/Buurtsportcoaches-Hilversum-996091574114027/?ref=bookmarks\)](https://www.facebook.com/Buurtsportcoaches-Hilversum-996091574114027/?ref=bookmarks) of [Instagram \(https://www.instagram.com/buurtsportcoachhilversum/\)](https://www.instagram.com/buurtsportcoachhilversum/)

[Link naar artikel in Gooi- en Eembode : https://sportservice.sharepoint.com/:b:/s/tGooi/Ea9iWHPm-RNHuLu60\\_5umkkBmb4CacmoRB4g4Tqd1wNR5Q?e=MDzoi1](https://sportservice.sharepoint.com/:b:/s/tGooi/Ea9iWHPm-RNHuLu60_5umkkBmb4CacmoRB4g4Tqd1wNR5Q?e=MDzoi1)

*Misschien kun je daarvan de afbeelding gebruiken?*

## 2.

### Tasjes met sport- en spelmaterial voor Hilversumse jeugd

In samenwerking met Bink Kinderopvang en JOGG-Hilversum is Team Sportservice 't Gooi een nieuw initiatief gestart voor de Hilversumse jeugd. Afgelopen week zijn er 200 tasjes samengesteld met sport- en spelmaterial voor kinderen (2-12 jaar). Deze tasjes worden uitgedeeld aan gezinnen met beperkte financiële middelen.

Tegenwoordig zijn er op het internet heel veel tips en uitdagingen te vinden om in beweging te blijven. Wij realiseren ons dat er helaas gezinnen zijn waarvoor het niet vanzelfsprekend is dat zij een computer thuis hebben of gemakkelijk thuisonderwijs kunnen volgen. Soms is er ook niet genoeg sport- en spelmaterial aanwezig voor de kinderen. Hoewel veel oefeningen uitgevoerd kunnen worden zonder materiaal, stimuleert (buiten)speelgoed om kinderen vaker buiten te gaan spelen en creatief bezig te zijn.

De tasjes zijn gevuld met o.a. stoepkrijt, een springtouw, bal, frisbee, JOGG-kleurplaat en een Gruffalo-prentenboek. De buurtsportcoaches van Bink hebben beweegkaarten ontwikkeld met tips om de materialen uit de tas te gebruiken. Dit initiatief is mede mogelijk gemaakt door een financiële ondersteuning van o.a. de Rotaryclub Hilversum en het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Vanaf morgen worden de tasjes op gepaste wijze bij de gezinnen langs gebracht. Alexandra Ochsendorf, JOGG-Hilversum legt uit: *“Wij hopen hiermee bij te dragen aan de dagelijkse hoeveelheid beweging, maar ook om plezier en ontspanning te bieden voor de kinderen. Juist ook in deze tijd!”*. Dat er genoeg vraag is voor de tasjes blijkt wel uit de vele reacties. Na 2 dagen staat de teller al op 149 aanvragen.

Meer informatie? Neem contact op met JOGG-regisseur Alexandra Ochsendorf, [aochsendorf@teamsportservice.nl](mailto:aochsendorf@teamsportservice.nl) of 06-11421327.



