

# MENUKAART

SCHOOLJAAR 2023 - 2024



---

*Vaardig in bewegen*

---

*Gezonde jeugd  
Gezonde toekomst*

---

*Een leven lang sport- en  
beweegplezier begint bij de jeugd*

---

*Samenwerking tussen het  
primair onderwijs en  
Sportservice Roermond*

---





## COLOFON

Deze menukaart is een uitgave van Sportservice Roermond.

**Ontwikkeld door:** Nadine Gruiters, Marlieke Verstraten en Noortje Versteegen.

© 2023 Sportservice Roermond - gemeente Roermond

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Sportservice Roermond.*



## Voorwoord

Het is algemeen bekend dat de jeugd steeds minder beweegt. Dit resulteert dat jeugd daardoor steeds minder motorisch vaardig is. Sportservice Roermond ziet het dan ook als taak om hier iets mee te doen.

Vanaf schooljaar 2023-2024 gaan we, samen met enkele pilotscholen, aan de slag om meer beweegmomenten in de dag te creëren, we passen hier het 2+1+2 model op toe.

Om alle beweegactiviteiten en interventies inzichtelijk te krijgen wordt gewerkt met een menukaart. De menukaart laat mogelijkheden zien aan welke activiteiten en/of interventies jouw school kan deelnemen en geldt als leidraad voor

de rest van het schooljaar. De activiteiten of interventies worden samen met de buurtsportcoach, die aan jouw school gekoppeld is, gepland en uitgevoerd.

### Bijdrage school

---

De meeste producten en diensten zijn tegen een pilotprijs, ofwel tegen een kleine vergoeding dan wel gratis. In de menukaart wordt aangegeven wanneer wél kosten in rekening worden gebracht.

### Vragen?

---

Neem bij vragen gerust contact op met de betrokken medewerkers van Sportservice Roermond. Onder contact vindt u de gegevens.





# MENU

## Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding	06
Hoe werkt de menukaart	10
2: Bewegingsonderwijs	11
+1: extra bewegen onder schooltijd	16
+2: bewegen na schooltijd	25
Gezond Opgroeien	35
Overige	43
Contact	45

# Inleiding

## Motorische ontwikkeling

---

Ook in Roermond zijn er zorgen over de motorische ontwikkeling en het aantal uren bewegen. Cijfers uit MQ scan 2019 laten zien dat 17,04% ruim onder gemiddeld scoort en 19,14% onder gemiddeld op de motorische vaardigheden. Dat betekent dat 1455 kinderen dus extra ondersteuning behoeven om de motorische vaardigheden te ontwikkelen.

## Hoeveel moeten kinderen bewegen?

---

De gezondheidsraad heeft op basis van onderzoek richtlijnen opgesteld die aangeven hoeveel beweging nodig is om gezond te blijven. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt:

- *1 uur per dag matig intensief bewegen*

- *3x per week spier- en botversterkende activiteiten.*



**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.

Uit de Gezondheidsmonitor jeugd 2019 is gebleken dat slechts 15% van de jongeren in Roermond voldoet aan de beweegrichtlijn. Dit zijn zorgwekkende cijfers.

Om hier verbetering in aan te brengen is het **2+1+2 model** ontwikkeld. Het model geldt als een kapstok voor de *richtlijn van 5 uur bewegen per week* voor kinderen op en rondom school. Op de volgende pagina gaan we hier dieper op in.

## BEWEEGMODEL 2+1+2

=5 uur bewegen per week op en rondom school

<b>2</b> BEWEGINGSONDERWIJS	2 uur kwalitatief goed bewegingsonderwijs voor alle leerlingen in het PO
<b>+1</b> BEWEGEN ONDER SCHOOLTijd	+1 uur extra bewegen in het schoolcurriculum
<b>+2</b> BEWEGEN NA SCHOOLTijd	+2 uur bewegen na schooltijd op en rondom school

### 2+1+2 MODEL

---

Door met het 2+1+2 model te werken streven we ernaar om ieder kind in Roermonds de kans te bieden de beweegrichtlijnen te halen.

De basis 2 bestaat uit 2 uur bewegingsonderwijs, gegeven door een bevoegde (vak)leerkracht.

De +1 staat voor extra bewegen onder schooltijd. Hierbinnen neemt de school de verantwoordelijkheid om bewegen te integreren binnen het

reguliere curriculum om een dynamische schooldag mogelijk te maken. Binnen de +1 kan de school de verbinding maken met externe (beweeg)partijen om extra bewegen mogelijk te maken.

Voordelen van voldoende bewegen op school:

- Positieve effecten op lichamelijke en mentale gezondheid;
- Minder conflicten, dit levert tijd op ipv dat het tijd kost;
- Alle kinderen, incl. kwetsbare groepen, worden bereikt;
- Betere concentratie.

## GEZONDE SCHOOLAANPAK


---

De preventieve interventies die we op deze menukaart aanbieden kunnen een mooi hulpmiddel zijn voor de gezonde schoolaanpak. De vignetten voeding en sport en bewegen kunnen aangevraagd worden mits het verankerd is in het beleid van de school. Scholen kunnen voor informatie en ondersteuning terecht bij de JOGG-regisseur en/of de gezonde schooladviseur van de GGD.

### Ondersteuningsaanbod

Als school kunt u ook gebruik maken van het ondersteunings-aanbod van de gezonde school. Het geeft een school een steuntje in de rug om te werken aan Gezonde School.

De ondersteuning bestaat uit:

- Een geldbedrag van €3000,00 per school; Dit geldbedrag kan onder andere worden ingezet voor:
  - Taakuren van de Gezonde School-coördinator;
  - De inzet/aanschaf van Gezonde School-activiteiten, zie ook  in menukaart;
- Een scholingsaanbod voor de Gezonde School coördinator;
- Advies en ondersteuning vanuit de Gezonde School-adviseur vanuit de GGD.

Kijk voor meer informatie en aanmelden: [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)

*Voor wie:* groep 1 t/m 8, SO, VSO  
*Door wie:* leerkracht (ondersteuning JOGG-regisseur of gezonde school adviseur)  
*Tijdsduur:* Afhankelijk van interventie  
*Periode:* aanmelden voorjaar 2024  
*Subsidie:* € 3.000,-



## JOGG ROERMOND

---

**Stel je eens voor dat iedereen lekker in z'n vel zit. Dat we allemaal gezond eten, genoeg bewegen en goed slapen. Zo'n gezonde toekomst, dat wil toch iedereen?!**

Een gezonde toekomst begint met een gezonde jeugd. Met kinderen en jongeren die opgroeien in een gezonde omgeving.

### **Het belang van de omgeving**

Van alle kinderen in Roermond tussen de 4 en 14 jaar is ongeveer 18% te zwaar (GGD, 2021). Dit komt niet door de kinderen zelf, maar door de omgeving waarin ze opgroeien. Daarom zetten we ons in om de plekken waar kinderen veel komen gezonder te maken. Zodat ze thuis, op hun sportvereniging en/of op

school meer bewegen en gezonder eten. Op deze manier maken we gezond opgroeien de normaalste zaak van de wereld. En wordt het maken van een gezonde keuze een gemakkelijke keuze.

Door ons als Sportservice Roermond aan te sluiten bij het JOGG-netwerk ondersteunen we dit belang. Samen hebben we aandacht voor een gezonde leefstijl en maken we een gezond leven mogelijk in de breedste zin van het woord. Dit doen we door samenwerkingsverbanden aan te gaan met tal van lokale en regionale partners. Partners die samen met ons dezelfde doelen nastreven en een bijdrage leveren en/of uitvoering geven aan deze menukaart.



# MENU

## HOE WERKT DE MENUKAART

---

De menukaart van het schooljaar 2023-2024 laat inzichtelijk zien aan welke activiteiten of interventies

jouw school kan deelnemen. De contactpersoon binnen school bespreekt en plant samen met de buurtsportcoach de interventies en de planning van de uitvoering.

Sportservice verstuurt de menukaart naar de pilotscholen van stichting Swalm en Roer

Bespreek de mogelijkheden voor jouw school met je team.

De contactpersoon van school bespreekt met de aangewezen buurtsportcoach de keuzes en maakt de planning voor het nieuwe schooljaar.

Geef uiterlijk 26 mei je keuze door aan Sportservice Roermond via: [bewegingsonderwijs@roermond.nl](mailto:bewegingsonderwijs@roermond.nl)



2

## BEWEGINGSONDERWIJS



## ONDERSTEUNING GYMLES

Door ondersteuning te bieden in de gymles, helpen we de groepsleerkrachten op weg om een kwalitatief goede les neer te zetten. We bieden handvatten en coachen tijdens de les hoe ervoor gezorgd kan worden dat elke leerling wordt uitgedaagd. Zodat ieder kind op eigen niveau kan bewegen. Daarbij kan de school tevens een splitsing maken tussen toestellessen, die door de vakleerkracht van de school wordt gegeven, en de spelles die de eigen bevoegde groepsleerkracht verzorgt.

Lesmethodes waarmee wij onder andere werken zijn:

- Wim van Gelder – basislessen in het bewegingsonderwijs

Vernieuwde methode basislessen 2023 is in ontwikkeling.

- Het Bewegend Kind 

Het bewegend kind voor groep 1 t/m 8 bestaat uit 3 modules:

1. Het bewegingsonderwijs
2. Natuurlijk Bewegen
3. Bewegend Leren.

<i>Voor wie:</i>	Groepsleerkrachten
<i>Door wie:</i>	Sportservice Roermond
<i>Tijdsduur:</i>	Tijdens gymles
<i>Periode:</i>	2x per jaar
<i>Bijdrage school:</i>	Gratis coaching

## "BEWEEG MET MIJ"

Omdat de ontwikkeling van het jonge kind, juist in de eerste jaren, gestimuleerd moet worden om het kind voor te bereiden op de steeds cognitievere taken vanaf groep 3, is het belangrijk groepsleerkrachten te ondersteunen in het aanbieden van sport en beweegvormen.

"Beweeg met mij" is een programma gericht op het ondersteunen van de groepsleerkracht door het aanbieden van verdiepinginformatie over de ontwikkeling van het jonge kind en wordt verzorgd door Myrthe Zuidinga.

*Voor wie: Groepsleerkrachten van groepen 1 en 2*

*Door wie: Myrthe Zuidinga*

*Tijdsduur: 4 bijeenkomsten*

*Periode: september t/m november '23*

*Pilotprijs: € 100,00 per school programma t.w.v. € 725,-*

Myrthe heeft met haar achtergrond als kindercoach een rugzak vol ervaring uit haar studies ALO, fysiotherapie en master kinderfysiotherapie. Met veel passie helpt ze groepsleerkrachten op weg.

Het programma bestaat uit 4 fysieke bijeenkomsten,

1 Startmoment: theorie over de ontwikkeling van het kind.

2 Praktijkmomenten: een gedeelte is theorie en een gedeelte gaan we in de praktijk aan de slag.

1 Afsluiting: dit moment is een terugblik op de afgelopen periode.

Aan het einde ontvangen deelnemers een bewijs van deelname.



## DE BEWEEGBASIS

Gedurende het jaar wordt studiedag de Beweegbasis georganiseerd voor professionals en studenten werkzaam in Noord-Limburg en Roermond. Door verschillende professionals worden workshops aangeboden gericht op bewegen en gezondheid. Houd de website ([www.debeweegbasis.nl](http://www.debeweegbasis.nl)) in de gaten voor actuele workshops.

*Voor wie:* Groepsleerkrachten, pedagogisch medewerkers, vakleerkrachten, beleidsmedewerkers, directie en studenten, zowel regulier als speciaal onderwijs.

*Door wie:* Buurtsportcoaches Noord-Limburg & Roermond

*Periode:* Gehele schooljaar  
*Bijdrage school:* Gratis

## BIJSCHOLING OP LOCATIE

Het kan voor komen dat vanuit de groepsleerkrachten de behoefte is aan bijscholing rondom sport- en bewegen in welke context dan ook. Samen met de buurtsportcoach wordt de behoefte besproken. De buurtsportcoach gaat aan de slag om in de behoefte te voorzien.

*Voor wie:* Groepsleerkrachten  
*Door wie:* Sportservice Roermond  
*Tijdsduur:* n.t.b.  
*Periode:* n.t.b.  
*Bijdrage school:* n.t.b.

## MQ SCAN

MQ Scan meet de motorische ontwikkeling van een kind. MQ staat voor motorische quotiënt, zoals IQ voor intelligentie quotiënt staat en EQ voor de emotionele quotiënt / ontwikkeling.

De MQ Scan bestaat uit een compacte beweegbaan. Volgens specifieke instructies opgebouwd met standaard materialen uit een gymzaal. De tijd die een kind erover doet om de baan af te leggen geeft aan of een kind gemiddeld, boven- of ondergemiddeld motorische vaardigheid heeft voor zijn leeftijd. De MQ Scan wordt tijdens de gymles afgenomen door de eigen vakleerkracht, eventueel met hulp van een buurtsportcoach.

De resultaten worden weergegeven in kleuren: ●●●●●

De uitkomst van de score maakt zichtbaar of een kind misschien wel een talent heeft, of wat extra aandacht nodig heeft.



*Voor wie:* Groep 3 t/m 6  
*Door wie:* Vakleerkracht evt. i.s.m. Sportservice Roermond  
*Tijdsduur:* Tijdens gymles  
*Periode:* 1e keer: voor kerstvakantie  
2e keer (optioneel): voor meivakantie  
*Bijdrage school:* € 0,00 t.w.v. €423,- licentiekosten per school per jaar

**+1**  
BEWEGEN ONDER  
SCHOOLTijd





## SKILLS BOX

In samenwerking met Decathlon voorzien we de school van de Skills Box. De Skills Box is een beweegconcept ontwikkeld door Sportbedrijf Arnhem BV. Het totaalpakket bestaat uit: een kar, sportmaterialen, leskaarten, handleiding, inventarislijst, legenda en stappenplan.

Groep 8 wordt de beheerder van de box en gaat ook op het schoolplein de uitvoering doen. Sportservice helpt hen op weg door de spellen van de

spelkaarten te oefenen en geven advies hoe ze het materiaal kunnen beheren.

Bij de start van het schooljaar zorgt Sportservice samen met Decathlon dat de box compleet is.

Halverwege het schooljaar worden kapotte materialen eenmalig vervangen.

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 1 t/m 8</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Decathlon, Sportservice Roermond en groep 8.</i>
<i>Periode:</i>	<i>Hele schooljaar</i>
<i>Pilotprijs:</i>	<i>€ 100,- t.w.v. € 800,- aan materialen</i>
	<i>€ 50,- t.w.v. € 300,- aan vervangende materialen halverwege schooljaar</i>

**DECATHLON**



## SPEELSE & NATUURLIJKE SCHOOLPLEINEN ROERMOND

**Meer schoolpleinen waar écht gespeeld én met plezier geleerd wordt. Met groene speelheuvels, klimbomen en zingende vogels.**

Steeds meer kinderen, leerkrachten en ouders hebben behoefte aan een uitnodigende en uitdagende speel- en leeromgeving bij school. Omdat dat leuk is maar ook omdat het gezond en goed is voor mens en natuur.

Het IVN en Jantje Beton hebben gemeente Roermond benoemd tot ambassadeur van speelse en natuurrijke schoolpleinen. Dat betekent dat we basisscholen gaan helpen bij de inrichting van een natuurlijk ingericht schoolplein waar spelen, bewegen en leren centraal staan.

*Voor wie: Basisscholen*  
*Door wie: IVN, Jantje Beton en Gemeente Roermond*  
*Tijdsduur: n.t.b.*  
*Periode: n.t.b.*  
*Bijdrage school: n.t.b.*





## THE DAILY MILE

---

Het doel van The Daily Mile is heel simpel: kinderen 15 minuten of 1,5 kilometer (1 mile) per dag te laten (hard) lopen. Het is een heel eenvoudig en effectief concept dat op elke school kan worden toegepast. De impact kan enorm zijn, niet alleen de conditie van de kinderen, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn kan vooruit gaan. Voor het beste resultaat is het nodig om iedere dag 1 mile te (hard)lopen.

Uiteraard is iedere klas vrij om invulling te geven aan het aantal (kilo)meters en aantal keren per week de Daily Mile uit te voeren. Sportservice Roermond helpt bij het implementeren van The Daily Mile.

Tip: Met de hele school op wereldreis! Deze invulling van The Daily Mile motiveert elk kind.

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 1 t/m 8</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Groepsleerkrachten ism Sportservice Roermond</i>
<i>Tijdsduur:</i>	<i>15 minuten</i>
<i>Periode:</i>	<i>Hele jaar</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Gratis</i>





## PEUTER-KLEUTER-4DAAGSE

Ieder jaar wordt de "Week van de gezonde jeugd" georganiseerd. In deze week worden op de kinderopvangcentra in Roermond de peuter4daagse georganiseerd. Deze lijn trekken we door naar de kleuters in het PO: De kleuter4daagse! Het doel van de kleuter4daagse is met name plezier beleven aan het samen buiten bewegen.

Tijdens de kleuter4daagse gaan de kinderen uit de groepen 1 en 2, vier

dagen minimaal 15 minuten wandelen rondom de eigen locatie.

Na iedere gewandelde dag ontvangen de kleuters een mooie stempel op hun stempelkaart.

Op de laatste dag van de kleuter4daagse ontvangen alle kinderen een medaille en een wandeldiploma!

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 1 en 2</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Groepsleerkrachten ism Sportservice Roermond</i>
<i>Tijdsduur:</i>	<i>15 minuten</i>
<i>Periode:</i>	<i>Week van de gezonde jeugd</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>n.t.b.</i>

## VERENIGINGSAANBOD

### IronKids

Ironkids biedt één uitdagende les waarin leerlingen aan de slag gaan met verschillende facetten van de triathlonsport. De les zal bestaan uit een educatief gedeelte, gevolgd door een hardloopclinic en een combinatie van fietsen en hardlopen.

#### IronKids

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 5, 6, 7 en 8</i>
<i>Door wie:</i>	<i>IronKids</i>
<i>Datum</i>	<i>n.n.b.</i>
<i>Tijdsduur</i>	<i>1 moment</i>
<i>Periode:</i>	<i>Voorjaar</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Gratis</i>



### Optimist on Tour

Optimist on Tour is een landelijk rondreizend watersportevenement georganiseerd door het Watersportverbond tijdens de Roermondse Watersportiefestatie.

Op alle doordeweekse dagen is er plek voor schoolklassen van groep 5 tot en met groep 8. In een anderhalf uur durend programma leren kinderen de beginselen van de watersport. Dit wordt gedaan door middel van zeilen, kanovaren, suppen en het Optimist on Tour Waterlaboratorium.

#### Optimist on Tour

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 5 t/m 8</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Optimist on Tour</i>
<i>Datum:</i>	<i>n.n.b.</i>
<i>Tijdsduur:</i>	<i>Ochtend en middag gedeelte</i>
<i>Periode:</i>	<i>Voorjaar</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Gratis</i>

## SCHOOLTOERNOOIEN

Verschillende verenigingen uit de regio Roermond zetten zich in om schooltoernooien te organiseren. Hier vindt je een overzicht van alle schooltoernooien.

### Korfbaltoernooi

*Voor wie:* Groep 3 en 4  
*Door wie:* Ready '60  
*Datum:* n.n.b.  
*Tijdsduur:* Ochtend  
*Periode:* Voorjaar  
*Bijdrage school:* Gratis

### Handbaltoernooi

*Voor wie:* Groep 5/6 en 7/8  
*Door wie:* Limmid  
*Datum:* n.n.b.  
*Tijdsduur:* Ochtend en middag  
*Periode:* Voorjaar  
*Bijdrage school:* Gratis

### Voetbaltoernooi

*Voor wie:* Groep 5/6 en 7/8 jongens- of meisjesteam en/of gemengd  
*Door wie:* KNVB  
*Datum:* n.n.b.  
*Tijdsduur:* Ochtend  
*Periode:* Voorjaar en/of najaar  
*Bijdrage school:* Gratis



### Deelnemen?

T.z.t. ontvangt de school van de buurtsportcoach een mail met de exacte datum van de toernooien.



## SAMENSPEELUITJE

Er staat van jongs af aan een muur tussen kinderen met en zonder beperking. Dat begint op jonge leeftijd al in de speeltuin waar je met een rolstoel of handicap niet overal bij kan.

Om kinderen van jongs af aan te leren samen spelen willen we kinderen zonder en met beperking een positieve samenspeel-ervaring bieden. Tijdens het samenspeeluitje maken kinderen echt mee wat samenspelen kan betekenen.

Ze raken er mee vertrouwd en het wordt als normaal gezien om met kinderen te spelen die van elkaar verschillen.

De activiteit zal plaatsvinden bij speeltuin Kitskensberg.

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 6 en 7</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Susan Houwen, contactpersoon Mensen Met een Beperking Sportservice Roermond</i>
<i>Tijdsduur:</i>	<i>Dagdeel</i>
<i>Periode:</i>	<i>n.t.b.</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Gratis</i>



## KONINGSSPELEN

---

De Koningsspelen zijn een sportief Oranjefeest waar bijna 1,3 miljoen kinderen afkomstig van 6.000 scholen in het primaire onderwijs in Nederland, het Caribisch deel van het Koninkrijk en Nederlandse scholen in het buitenland aan meedoen. De Koningsspelen vinden traditiegetrouw plaats op de laatste vrijdag voor Koningsdag.

Wil je gebruik maken van een sportaccommodatie, vergeet dan niet om de accommodatie te reserveren.

Stuur een e-mail naar [sport@roermond.nl](mailto:sport@roermond.nl).

<i>Voor wie:</i>	<i>Groep 1 t/m 8</i>
<i>Door wie:</i>	<i>School zelf verantwoordelijk</i>
<i>Tijdsduur:</i>	<i>Vrije invulling</i>
<i>Periode:</i>	<i>Vrijdag 19 april (o.v.b.)</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>n.v.t.</i>





**+2**  
BEWEGEN NA  
SCHOOLTijd

+2



## BEWEEGINTAKE

Wil een leerling (meer) gaan bewegen, maar weet hij/zij niet waar? Of weet hij/zij niet goed welke sport bij hem/haar past? Attendeer dan de ouder(s)/verzorger(s) op de beweegintake. De buurtsportcoach beantwoordt hier alle vragen over sport en bewegen in Roermond. Samen verkennen we de mogelijkheden hoe het kind wél met plezier kan bewegen en/of sporten.

De buurtsportcoach:

- zoekt samen met het kind naar een passende beweegactiviteit
- kijkt naar de algehele gezondheid en adviseert
- houdt rekening met de wensen en mogelijkheden richting meer bewegen

*Voor wie: 4 t/m 12 jaar*  
*Door wie: Sportservice Roermond*  
*Tijdsduur: n.t.b.*  
*Periode: Hele jaar*  
*Kosten: Gratis*



## ROERMONDSE BEWEEGWEEK

Het doel van de Roermondse Beweegweek is dat alle kinderen veel bewegen en vooral heel veel plezier maken.

Wil een leerling graag eens een nieuwe sport uitproberen, maar vindt hij/zij dit reuze spannend? Tijdens de beweegweek zetten diverse sportaanbieders hun deuren open en kunnen kinderen gratis ervaren welke sport(en) zij allemaal leuk vinden. Mocht hij/zij een sport heel leuk vinden dan kan hij/zij lid

worden, maar dit hoeft niet. Tijdens de beweegweek kan een kind ook zijn/haar vriendje of vriendinnetje vragen om eens mee te gaan naar de sportvereniging. Of als een vriendje of vriendinnetje aan een super leuke sport doet dan kan een kind ook vragen of hij/zij eens mee mag. Want hoe leuk is het om samen te kunnen sporten!

**Voor wie:** Groep 1 t/m 8  
**Door wie:** Sportaanbieders Roermond  
ism Sportservice Roermond  
**Tijdsduur:** n.n.b.  
**Periode:** n.n.b.  
**Kosten:** Gratis



## BEWEEGFEEST ROERMOND

In schoolvakanties organiseert Sportservice Roermond een beweegfeest.

Tijdens het beweegfeest versterkt het kind op een heel speelse manier de basisvaardigheden die nodig zijn voor een sterke algemene motorische ontwikkeling.

Sportservice Roermond werkt volgens een duidelijke visie die volledig wordt opgevolgd tijdens het Beweegfeest.

Elk Beweegfeest is anders ingevuld zodat geen enkele dag hetzelfde is.

*Voor wie: 4 t/m 7 jaar*  
*Door wie: Sportservice Roermond*  
*Tijdsduur: 9.30 - 16.00 uur*  
*Periode: Hele jaar*  
*Kosten: n.t.b.*





## VOETJEGYM

Voetjegym is ontwikkeld voor kinderen én hun ouders/verzorgers. Tijdens 10 naschoolse lessen staan plezier in bewegen, gezondheid en ouderbetrokkenheid centraal. De lessen bestaan uit een combinatie van voetbal, spel en gym. De laatste les wordt afgesloten in Covebo Stadion - De Koel.

Bekijk de website voor meer informatie over de VVV Foundation:  
[www.vvv-venlo.nl/foundation](http://www.vvv-venlo.nl/foundation).

*Voor wie:* 4 t/m 7 jaar en hun ouder(s)/verzorger(s)  
*Door wie:* Sportservice Roermond i.s.m. VVV Foundation  
*Tijdsduur:* 10 naschoolse lessen van 1 uur  
*Periode:* n.t.b.  
*Kosten:* Gratis

+2





## SPORT & SPEL SWALMEN

Gedurende het schooljaar organiseert de stichting Sport en Bewegen Swalmen iedere woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur, sport- en spelmiddagen voor kinderen uit groep 3 t/m 8. De Sport- en Spelmiddagen staan onder begeleiding van professionele vakleerkrachten. Het programma varieert per keer en is erop gericht om bij te dragen aan de bewegnorm, sociale integratie en motorische verbetering van kinderen.

De ene week zal dit meer in de vorm van sport zijn en de andere week meer het spelelement. Op deze wijze kunnen kinderen op een kosteloze, leuke en laagdrempelige manier kennis maken met de verschillende soorten sporten.

Voor meer informatie:

[www.sportenenbewegen.nl](http://www.sportenenbewegen.nl)

**Voor wie:** Groep 3 t/m 8  
**Door wie:** Stichting Sport & Spel Swalmen Boukoul  
**Tijdsduur:** 2 uur  
**Periode:** Schoolweken  
**Kosten:** Gratis



## BUURTSPEELCOACH

Buitenspelen en bewegen is steeds minder vanzelfsprekend in het dagelijks leven van kinderen. Kinderen weten blijkbaar niet meer goed hoe dit moet. Dat draagt helaas bij aan beweegarmoede en een minder ontwikkelde motoriek.

Om kinderen op weg te helpen en te laten ervaren hoe leuk buitenspelen is, is er de buurtspeelcoach.

De buurtspeelcoach werkt vanuit de simpele vraag: "Wie heeft er zin om mee te gaan spelen"?

Spelen is niet het enige doel, de buurtspeelcoach leert de kinderen om hun eigen speelaanbod te organiseren. Om van de gebaande paden af te stappen en om hun eigen woonomgeving als speel- en beweegruijnte te leren gebruiken. Hij ondersteunt de kinderen, maar zij leren om zelf het initiatief te nemen.

**Voor wie:** Groep 1 t/m 8  
**Door wie:** Buurtspeelcoach(es)  
**Tijdsduur:** 1,5 uur  
**Periode:** Schoolweken  
**Kosten:** Gratis

## EVENTS

### Roermondse sportzomer

6 weken lang staan verschillende Roermondse sportaanbieders klaar om kinderen én volwassenen kennis te laten maken met de leukste sporten.

Het programma is ieder jaar weer heel divers. Van actieve sport als freerunnen en ouder-kind crossfit, tot activiteiten om te ontspannen zoals wobbelyoga en kinderyoga.

Scholen ontvangen voor ieder gezinsoudsten een pocketgids met het volledige zomerprogramma.

*Voor wie:* Groep 1 t/m 8  
*Door wie:* Sportservice Roermond  
*Periode:* Zomervakantie  
*Kosten:* Gratis

### Watersportiefestasje

Roermond is omgeven door water, de Roer, de Maas en natuurlijk de Maasplassen. Deze unieke wateromgeving is perfect om actief en sportief bezig te zijn in en op het water.

In juni organiseert Sportservice Roermond in samenwerking met verschillende watersportaanbieders de Watersportiefestasje. Tijdens dit evenement kunnen Roermondse inwoners gratis kennis maken met diverse watersporten.

*Voor wie:* Groep 1 t/m 8  
*Door wie:* Sportservice Roermond  
*Periode:* Juni  
*Kosten:* Gratis







## CLUB SPECIAL

Club Special is een wekelijks sportuurtje voor kinderen en jongeren met een beperking en/of geen aansluiting vinden bij het reguliere sport aanbod. Er wordt gesport in een klein groepje van maximaal 10 kinderen onder leiding van 2 ervaren lesgevers. Met de lesgevers wordt gewerkt/geoefend aan de motorische ontwikkeling, sociale ontwikkeling en het zelfvertrouwen.

Het streven is om uiteindelijk doorgang te vinden naar een vereniging.

Voor meer informatie stuur een e-mail naar:  
[iksportmee@roermond.nl](mailto:iksportmee@roermond.nl).

**Voor wie:** Kinderen en jongeren met een beperking en/of geen aansluiting kunnen vinden bij regulier aanbod.  
**Door wie:** Stichting Choice4Sport  
**Tijdsduur:** 1 uur (di. van 17.00 - 18.00)  
**Periode:** Hele schooljaar  
**Kosten:** € 25,00 per 10 lessen

## IKS

Iedereen Kan Sporten organiseert en ondersteunt structureel sportaanbod, organiseert evenementen en ondersteunt bij alle randvoorwaarden zoals vervoer, toegankelijkheid van sportaccommodaties of het vinden van het juiste aanbod. Pauline Schrooten is de regioconsulent voor Midden-Limburg. Zij is het aanspreekpunt voor verenigingen, onderwijsinstellingen, organisaties alsook voor individuele vragen met betrekking tot sportactiviteiten voor mensen met een beperking.

Voor meer informatie:  
[www.iedereenkansporten-middenlimburg.nl](http://www.iedereenkansporten-middenlimburg.nl)



*Voor wie:* Iedereen met een beperking  
*Door wie:* IKS  
*Periode:* Hele schooljaar  
*Kosten:* Gratis advies

# GEZOND OPGROEIEN



Roermond

gezonde jeugd  
gezonde toekomst



## WATER DRINKEN

---

Water is een frisse dorstlesser en het reinigt je lichaam. Het bevat geen suiker of calorieën en er is altijd wel een kraan in de buurt!

Wil jij het drinkwaterbeleid op jouw school implementeren? Neem dan contact op met de JOGG-regisseur.

## WATERBIDONS

---

Neem je deel aan drinkwaterinitiatieven. Dan biedt JOGG Roermond ter promotie en ondersteuning waterbidons aan.

## WATERCHALLENGE

---

Tijdens de 7dagenwater-challenge drinken kinderen een week lang alleen water om zich zo bewust te worden van het belang van water drinken en te laten ervaren dat water drinken gezond, leuk en gemakkelijk is.

*Voor wie: Groep 1 t/m 8*  
*Door wie: Groepsleerkracht  
ism JOGG regisseur*  
*Periode: Hele jaar*  
*Bijdrage school: Gratis*

## WML EXCURSIE

Er moet veel gebeuren om water drinkbaar te maken. De WaterMakers van Limburg laten je dit proces stap voor stap zien. Ook laten De WaterMakers van Limburg je kennis maken met drinkwater. Een zintuigprikkelende speurtocht en beleving van ontdekken, proeven en ruiken.



Programma: afhalen kinderen van school met schoolbus, waterspeurtocht in het Watercentrum en rondleiding in de Waterfabriek (incl. een pauze met een kleine versnapering), terugbrengen (rond 12.00 uur terug op school).

Aanmelden excursie:  
[boekingsmodule.watermakerslimburg.nl](http://boekingsmodule.watermakerslimburg.nl)

*Voor wie:* groep 7, of combigroepen 6/7 en 7/8  
*Door wie:* Leerkracht  
*Tijdsduur:* 20 weken  
*Periode:* Aanmelden in september 2023  
*Bijdrage school:* € 50,- (symbolisch bedrag)



## SCHOOLFRUIT - GROENTE

EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen in de klas fruit en groente te eten. Deelnemende basisscholen ontvangen 20 weken lang iedere week 3 porties groente en fruit voor alle leerlingen. En dat helemaal gratis dankzij financiering van de Europese Unie.

Per groep zijn er vijf tot acht kant en klare lessen, waarvan de eerste les, de startles, verplicht is.

Aanmelden schoolfruit:  
[www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl)

<i>Voor wie:</i>	<i>groep 1 t/m 8, SO en VSO</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Leerkracht</i>
<i>Tijdsduur</i>	<i>20 weken</i>
<i>Periode:</i>	<i>Aanmelden in september 2023</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Gratis</i>



## SMAAKLESSEN

Kinderen gaan door middel van proefjes en testjes aan de slag met gezond en lekker eten. Proeven, ruiken, horen, voelen en kijken: met al hun zintuigen verkennen leerlingen het dagelijkse eten. De onderwerpen die aan bod komen zijn opgedeeld in vijf pijlers: smaak, gezondheid, voedselproductie, consumentenvaardigheden en koken.

Aanmelden smaaklessen:  
[www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

<i>Voor wie:</i>	<i>groep 3 t/m 8</i>
<i>Door wie:</i>	<i>groepsleerkracht</i>
<i>Tijdsduur</i>	<i>5 lessen a 60 minuten</i>
<i>Periode:</i>	<i>Starten kan het hele jaar door</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Gratis</i>



## NATIONAALSCHOOLONTBIJT

---

Het schoolontbijt is een initiatief waarbij alle scholen in de week van 6 t/m 10 november 2023 op hetzelfde moment een gezond ontbijt nuttigen. Tevens is er een mogelijkheid om de burgemeester uit te nodigen voor het burgemeestersontbijt. Deze datum wordt in onderling overleg gepland. De organisatie van het nationaal schoolontbijt zorgt voor een goed gevuld gezond pakket en leuk lesmateriaal.

Aanmelden schoolontbijt:  
[www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)

*Voor wie: groep 1/m 8, SO, VSO*  
*Door wie: De school*  
*Tijdsduur: 1 dagdeel*  
*Periode: Aanmelden t/m 13 september 2023*  
*Bijdrage school: € 0,99 per ontbijtje*

## JONG LEREN ETEN LIMBURG

Het programma Jong Leren Eten wil zoveel mogelijk kinderen en jongeren in aanraking laten komen met informatie en activiteiten rondom gezond- en duurzaam voedsel. Met als doel dat deze groep leert om blijvende gezonde én duurzame keuzes te maken. Hiervoor zijn een aantal de makelaars aangesteld zo ook voor Limburg.

Voor meer informatie:

[www.jonglerenetenlimburg.nl](http://www.jonglerenetenlimburg.nl)



## SUBSIDIE JONG LEREN ETEN

Met als motto 'Lekker naar buiten!' kunnen alle scholen in het primair onderwijs subsidie aanvragen voor drie activiteiten: moestuinieren, koken of een excursie of gastles op het gebied van voeding. Met deze tegemoetkoming in de kosten wil het programma Jong Leren Eten (JLE) scholen en kinderopvang stimuleren om kinderen en jongeren in aanraking te laten komen met informatie en activiteiten over voeding. Daarmee leren zij op een praktische manier gezonde en duurzame keuzes maken.

<i>Voor wie:</i>	<i>Alle scholen</i>
<i>Door wie:</i>	<i>JOGG-regisseur, buurt sportcoach, GGD</i>
<i>Tijdsduur</i>	<i>Afhankelijk van programma</i>
<i>Periode:</i>	<i>kan het hele jaar door</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Afhankelijk van programma</i>





## KEIGEZOND ROERMOND

Keigezond is een (gezins)programma voor kinderen en jongeren met overgewicht & obesitas die lekker in hun vel willen zitten en willen werken aan een gezondere leefstijl voor de toekomst.

Het is een aanpak waarbij kinderen/jongeren en hun ouders/verzorgers zelf bepalen welke doelen zij belangrijk vinden en waar zij aan willen werken met ondersteuning van één centrale zorgverlener.

## Keigezond worden doe je samen!

Voor meer informatie:

[www.keigezondlimburg.nl](http://www.keigezondlimburg.nl)

<i>Voor wie:</i>	<i>0-18 jaar met overgewicht of obesitas</i>
<i>Door wie:</i>	<i>Keigezond Roermond</i>
<i>Tijdsduur</i>	<i>Één tot maximaal drie jaar</i>
<i>Periode:</i>	<i>Kan het hele jaar door</i>
<i>Kosten:</i>	<i>Gratis</i>

Gezond



# ROOKVRIJ... KINDERSPEL!

MET ÉÉN KLIK OP ROOKVRIJ.NL

## ROOKVRIJ OP SCHOLEN

Vanaf 1 augustus 2020 zijn alle schoolterreinen wettelijk rookvrij, waarbij vanaf 1 januari 2021 er gehandhaafd wordt. Wil je als school naast het rookvrije schoolterrein nog meer aandacht aan dit thema besteden? Dan kan dat middels verschillende interventies die op maat worden gemaakt. Het is bijvoorbeeld mogelijk om leerkrachten op te leiden om te signaleren en begeleiden, maar ook om educatieve programma's rondom dit thema, op school voor de leerlingen aan te bieden.

<i>Voor wie:</i>	<i>Alle scholen</i>
<i>Door wie:</i>	<i>JOGG-regisseur, buurtsportcoach, GGD</i>
<i>Tijdsduur</i>	<i>Afhankelijk van programma</i>
<i>Periode:</i>	<i>kan het hele jaar door</i>
<i>Bijdrage school:</i>	<i>Afhankelijk van programma</i>





OVERIGE

## JEUGDFONDS SPORT EN CULTUUR

---

Een kind wil graag voetballen, turnen, judoën, op dansles, muziekles of een andere sportieve of creatieve activiteit doen. Het kan voorkomen dat ouders onvoldoende financiële middelen hebben om de contributie te betalen. Om ervoor te zorgen dat alle kinderen dezelfde kansen krijgen, is er het Jeugdfonds Sport en Cultuur. Aanvragen voor een bijdrage kunnen worden gedaan door een intermediair. Zelf intermediair worden als juf/meester kan mits je voldoet aan de voorwaarden.

Voor meer informatie:

[www.jeugfondssportencultuur.nl](http://www.jeugfondssportencultuur.nl)



## STICHTING LEERGELD

---

In Nederland leeft 1 op de 12 kinderen in armoede. Deze kinderen kunnen niet meedoen aan activiteiten die voor hun leeftijdsgenootjes heel normaal zijn omdat er niet genoeg geld is. De missie van Stichting Leergeld is: Alle kinderen doen mee! Want nu meedoen is straks meetellen!

Er kan hulp worden aangevraagd voor activiteiten op het gebied van onderwijs, sport, cultuur en welzijn. Denk hierbij aan schoolspullen, een laptop, een fiets, zwemles, sport, muziekles of een verjaardagspakket.

Locatie St. Leergeld Roermond:  
Charles Ruysstraat 84

Voor meer informatie:

[www.leergeldroermond.nl](http://www.leergeldroermond.nl)

## Contact



**Nadine Gruiters**

Buurtsportcoach

Aanspreekpunt 4-12 jaar

[nadinegruiters@roermond.nl](mailto:nadinegruiters@roermond.nl)

06 54995852



**Marlieke Verstraten**

Buurtsportcoach

Aanspreekpunt 4-12 jaar

[marliekeverstraten@roermond.nl](mailto:marliekeverstraten@roermond.nl)

0475 359 940



Consulent sport en gezondheid

JOGG-regisseur

[jogg@roermond.nl](mailto:jogg@roermond.nl)



## ACCOMMODATIE VERHUUR

---

Indien je gebruik wilt maken van een binnen/buiten sportaccommodatie buiten het reguliere gebruik, stuur dan een e-mail naar:  
[sport@roermond.nl](mailto:sport@roermond.nl).





gemeente Roermond

**SPORTSERVICE  
ROERMOND**