



Hart voor Erremuu Academy

Voorgesteld budget

€ 10.000

Beschrijving

Aanvraag Lokaal Sportakkoord Middelburg 2023

Inleiding

In 2022 is de “Hart voor Erremuu Academy” opgericht. Het NOC-NSF heeft in een onderzoek geconstateerd dat het aantal kinderen dat een sport beoefent afneemt. Om deze ‘bewegingscrisis’ te kenteren en meer jeugd weer tot sporten te bewegen, heeft de voetbalvereniging Arnemuiden een nieuw sportconcept in Zeeland geïntroduceerd: “de Hart voor Erremuu Academy”. Dit concept is mede tot stand gekomen door de subsidietoekenning vanuit het Lokaal Sportakkoord van de gemeente Middelburg. Sporten en veelzijdige beweging zijn belangrijk voor een gezond lichaam en geest.

Via de “Hart voor Erremuu Academy” bieden wij een gevarieerd en uitdagend assortiment aan sportactiviteiten en geven wij invulling aan onze ambitie om de jeugd uit de omgeving Middelburg weer aan het sporten te krijgen en zo bij te dragen aan een gezonde geest in een gezond lichaam.

Huidig aanbod

Op dit moment maken 28 kinderen uit Arnemuiden in de leeftijdscategorie 8 t/m 12 jaar gebruik van de mogelijkheid om iedere woensdagmiddag te sporten. Ze maken kennis met voetbal, rugby, kickboksen en fitness. Dat levert iedere woensdagmiddag een hoop blije kindergezichten op tijdens het sporten. Naast deze blije kindergezichten bereiken we ook saamhorigheid tussen de ouders.

Evaluatie

De kinderen zijn super enthousiast geworden over dit nieuwe sportconcept in Zeeland. We zijn in gesprek gegaan met de kinderen en ouders/verzorgers over het huidige sportaanbod en over nieuwe ideeën. Deze evaluatie heeft geresulteerd in een nieuw voorgesteld concept voor de Hart voor Erremuu Academy.

“Pubers, kom van de bank”

Vanuit onze gesprekken met de ouders/verzorgers kwam naar voren dat jongeren te weinig sporten en bewegen. Onze constatering wordt gedeeld door een recent onderzoek van sportkoepel NOC-NSF (Jongeren sporten en bewegen te weinig en voelen zich ook onvoldoende aangemoedigd)

Jongeren vinden dat er meer aandacht moet komen voor sporten en bewegen, het liefst op school en in clubverband. Je ziet dat op deze puberleeftijd de uren voor de gymlessen minder worden. Wij moedigen met de Hart voor Erremuu Academy de pubers aan om van de bank af te komen en te genieten van een gevarieerd programma in teamverband vol sport en spel.

“Georganiseerd sporten in de zomervakantie”

“Kinderen hebben tijdens de zomervakantie meer tijd, energie en zin om iets te ondernemen.”

Waarom is een actieve zomervakantie zo belangrijk voor kinderen?

1. Hoe meer beweging kinderen krijgen, hoe beter.

In zijn algemeenheid geldt dat hoe meer beweging kinderen krijgen, hoe beter. Volgens de beweegrichtlijnen opgesteld door de Gezondheidsraad heeft ieder kind elke dag, dus ook tijdens de vakantie, minimaal 60 minuten aan matig intensieve beweging nodig. Hieronder valt bijvoorbeeld fietsen, wandelen en buitenspelen. Daarnaast wordt aangeraden om minstens driemaal per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen. Bij botversterkende activiteiten wordt het lichaam met het eigen gewicht belast zoals bijvoorbeeld bij springen, traplopen en dansen. Bij spierversterkende activiteiten worden kracht, uithoudingsvermogen en spieromvang verbeterd. Denk hierbij aan krachttrainingsoefeningen met het eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen.

2. Meer vrije tijd betekent grotere verleiding tot inactiviteit.

Kinderen hebben juist tijdens de zomervakantie veel vrije tijd. We brengen met zijn allen natuurlijk al een heleboel tijd door achter een beeldscherm, maar juist wanneer het aantal vrije tijd toeneemt, zoals tijdens de vakantie, wordt wellicht de verleiding groter om deze nog meer (zittend) achter een beeldscherm door te brengen.

3. Een actieve vakantie zorgt voor veel plezier!

Volgens een onderzoek uitgevoerd in opdracht van Jantje Beton wordt ruim 80% van de kinderen vrolijk en blij van vrij buitenspelen met andere kinderen. Door actief te zijn tijdens de zomervakantie wordt er gelijk ook veel plezier gemaakt. Deze ervaringen en herinneringen zijn inherent aan het hebben van een gelukkige jeugd. Er worden herinneringen gemaakt waar je je leven lang met een fijn gevoel aan terug denkt.

4. Een actieve vakantie draagt bij aan de sociale ontwikkeling van een kind.

Door in de vakantie andere activiteiten te ondernemen dan normaal komen kinderen meer los uit het isolement van de vertrouwde omgeving die de klas, de sportclub en het gezin vormen. Er worden nieuwe vriendjes en vriendinnetjes gemaakt en dat is goed voor de sociale ontwikkeling. Tijdens het doen van sportieve activiteiten worden er sociale en emotionele vaardigheden geleerd zoals empathie, flexibiliteit en zelfbewustzijn. Er worden ook succeservaringen opgedaan.

5. De zomerstop biedt de mogelijkheid om eens wat anders te proberen.

Ten slotte biedt de zomervakantie de ideale mogelijkheid voor kinderen om eens van andere sporten te proeven. Zo kunnen ze misschien ontdekken wat ze echt leuk vinden om te doen, de basis voor een lang sportief leven! Dit is ideaal voor kinderen die nog niet zo goed weten wat ze willen maar juist ook voor kinderen die al wel aangesloten zijn bij een vaste sportvereniging. Het is altijd goed om veelzijdig te bewegen en een beetje afwisseling houdt sporten ook leuk, spannend en uitdagend.

Wij bieden met de Hart voor Erremuu Academy gedurende de zomervakantie een gevarieerd programma aan in teamverband vol sport en spel.

“Welke sport past bij mijn kind?”

“Mama, mag ik op voetbal?”. En een week later: “Mag ik op judo? Of op boksen?”. Kinderen zijn zo wispelturig als een veertje in de wind. Aangestoken door hun vriendjes en vriendinnetjes willen ze dan weer op de ene en de volgende dag op de andere sport. Of ze weten juist niet wat ze leuk vinden. In beide gevallen is het dan lastig om een sport te kiezen die écht bij ze past.

De meeste ouders kiezen ervoor om eerst de zwemlessen te volgen alvorens ze een keuze maken welke sport ze kiezen.

De Hart voor Erremuu Academy wil bij deze keuze helpen. We spitsen ons in de meivakantie toe op de 6 en 7 jarigen om gedurende een 2 daagse kennis te maken met de sporten die reeds in het pakket zitten van de Hart voor Erremuu Academy, zoals voetbal, kickboksen, rugby en fitness. Naast deze reeds bestaande sporten zullen we ons pakket uitbreiden met nieuwe sporten.

“Vitaal ouder”

"De Hart voor Erremuu Academy is er voor iedereen, van jong tot oud. Voor vele ouderen geldt 'De geest is nog jong, maar het lijf werkt niet meer zo mee'. Daarom willen wij aan ouderen laagdrempelige bewegingsactiviteiten zoals kracht- en balustraining en gymnastiek aanbieden om de spieren te versterken en het lichaam soepeler te maken en houden. Deze activiteit leent zich daarnaast uitstekend om elkaar in gezellige en ontspannen sfeer te ontmoeten. De kantine van vv Arnemuiden is uitermate geschikt om na het sporten verder bij te praten, een potje te kaarten, gezelschapsspelletjes te spelen etc. Hier zien wij de mogelijkheid om zowel eenzaamheid tegen te gaan als lijf en geest gezond te houden."

“Uitbreiding sportaanbod”

Met de Hart voor Erremuu Academy hebben we dit jaar kennisgemaakt met sport- en bewegingsvormen onder de bezielende leiding van supertrainers. Zo zijn we in de ring gegaan met kickboxtrainer Anis, heeft Andres ons uithoudingsvermogen uitgetest, heeft Romeo ons nieuwe voetbalskills aangeleerd en stond de rugbytraining van Matthijs in het teken van beuken en ontwijken!

Vanuit de super enthousiaste kinderen en ouders willen we ons sportaanbod vernieuwen met judo, waterpolo, handbal, basketbal en Krav Maga.

Met de uitbreiding van ons sportaanbod zoeken wij daarnaast meer verbinding met de lokale aanwezige verenigingen en willen we onze sportcomplexen als mede het Julianabad en de sporthal de Blikken beter benutten.

Dit kunnen we natuurlijk niet zonder de steun vanuit het Lokaal Sportakkoord.

Kosten van deelname

Om zoveel mogelijk kinderen te stimuleren en te kunnen laten deelnemen, willen wij ons programma zo (financieel) aantrekkelijk mogelijk aanbieden. Wij hebben geen winstoogmerk en

zullen de eigen bijdrage per deelnemer beperken tot ten hoogste de inkoopprijs. Ons streven is deze programma's gratis aan te bieden.

Afsluiting

Denkt u eens aan het plezier en blije gezichten van alle kinderen en de vitale ouderen die u met uw steun de gelegenheid biedt om (veelzijdig) te kunnen sporten!

Mede namens de kids en onze ouderen danken wij u in ieder geval hartelijk voor uw aandacht en hopelijk uw steun!

Mocht u vragen of opmerkingen hebben, neemt u dan gerust contact met ons op. Vanzelfsprekend zijn wij graag tot nadere toelichting bereid.

Met vriendelijke groet,

Hart voor Erremuu Academy

Wilco van Belzen, Rik van de Corput, Arjan Meijaard en Jaco Moerdijk