

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

Na anderhalve week van sneeuw- en ijspret zet de dooi weer in. Het is onoverkomelijk, maar wat hebben we er van genoten, nietwaar?! Met de slee naar school of van de dijk, de schaatsen uit het vet of een wandeling door het winterse landschap. Kleine geluismomentjes die we moeten koesteren. Laten we op deze pagina nog eens kijken wat voor moois er nog meer voorbij kwam in de gemeente en op KijkindeKernen.nl. Ontdek het online dorpsplein ook zelf en blijf hier allerlei berichten, oproepen en activiteiten delen.

BEWEEGBUS BEWIJST OOK IN CORONATIJD ZIJN WAARDE: 'KINDEREN KUNNEN LEKKER EEN UUR UITRAZEN'

Door Rudi Hofman



Voorst Actief on Tour in De Vecht

Door de inval van Koning Winter krijgen veel kinderen deze dagen voldoende lichaamsbeweging. De sneeuw nodigt uit tot ravotten, rennen en glijden. Dankzij Voorst Actief on Tour (VAoT) kunnen basisschoolleerlingen in tien Voorster kernen in deze lastige coronatijd sowieso regelmatig kosteloos sporten en bewegen. Tom Spijker is als beweegcoördinator (zie kader) bij Voorst Actief betrokken: "Mijn collega buurtsportcoach Ismar Maglajlic rijdt elke schooldag met de elektrische beweegbus vol materialen naar een dorpskern en biedt daar allerlei gratis sport- en beweegactiviteiten aan. Elk dorp is eens per twee weken aan de beurt." Ismar krijgt ondersteuning van een aan het CIOS afgestudeerd sportleider en van Landstede- en Aventus-studenten die de opleiding Sport en Bewegen volgen.

SCHOOLPLEINEN

De beweegbus doet alleen Posterenk en Steenenkamer - beide hebben geen school - niet aan. Het is een bewuste keuze de naschoolse sport- en spelactiviteiten hoofdzakelijk op schoolpleinen aan te bieden. Als de bel is gegaan, kunnen de kinderen meteen doorlopen naar de activiteit en ouders weten dat ze hun kroost een uur later kunnen ophalen. De pleinen bieden bovendien de mogelijkheid bestaande attributen en speeltoestellen te gebruiken. Voor Twello zijn onlangs drie nieuwe locaties toegevoegd aan de kalender van VAoT: het speelveld aan de Stinzenlaan, het speelveld aan de Rubensstraat en het plein bij 'Klein Twello' aan de Maarten Tromplaan. Elke donderdag is de beweegbus op een van deze terreinen te vinden.

MOTIE

De basis voor VAoT werd in 2017 gelegd toen de gemeenteraad een motie aannam van Gemeente Belangen, die steun kreeg van CDA en PvdA-GroenLinks. Strekking van de motie was dat kinderen in de basisschoolleeftijd gratis moeten kunnen sporten. Uiteindelijk is ervoor gekozen na schooltijd gratis sport- en bewegingsactiviteiten aan te bieden voor kinderen van vier tot en met twaalf jaar. Dit gebeurt sinds oktober 2018 onder de noemer Voorst Actief on Tour. "Het sloeg meteen goed aan", zegt Tom. "Onze verwachting was dat er ergens wel een dip zou komen. Dit is misschien in een enkele kern gebeurd en daar hebben we het opnieuw moeten aanzwengelen, maar we zien juist ook dat de deelname in bepaalde kernen alleen maar groeit. Als je bijvoorbeeld kijkt naar Terwolde en De Vecht dan

weet je dat je daar elke keer 25 à 30 kinderen hebt staan."

Na de uitbraak van de eerste coronagolf werd besloten VAoT een week of vijf, zes stil te leggen. Ismar plaatste in die periode wel dagelijks een beweegchallenge online. Toen de scholen weer open mochten, is VAoT in aangepaste vorm opnieuw opgestart. Richting zomer konden de oude schema's worden opgepakt en waren ook activiteiten weer toegestaan. Begin 2021 is het enige nadeel dat binnen-sportlocaties, waarover VAoT normaliter bij slecht weer kan beschikken, niet gebruikt mogen worden. Tom: "Wij zijn wel heel blij dat we buiten gewoon door kunnen. Ik denk dat het een heel mooie gelegenheid is, ook voor ouders, om hun kinderen onder begeleiding even lekker te laten uitrazen."

SPORTINSTUIF

In de herfst- en voorjaarsvakantie organiseert team Voorst Actief een sportinstuif. Vaak wordt hiervoor een sporthal omgebouwd tot één groot sport- en beweegplein zodat kinderen lekker twee uur kunnen sporten. Dinsdag 23 februari is er een sportinstuif op het kunstgras van SV Voorwaarts met skateboards, voetbal en meer leuke activiteiten. In de zomervakantie zijn er verspreid over de gemeente extra activiteiten tijdens de Voorst Actief Summer Tour. Voorst Actief biedt kinderen van 7 tot en met 12 jaar de mogelijkheid van oktober tot en met mei deel te nemen aan Kies je Sport! Dit zijn gratis kennismakingsclinics bij nu al vijftien sport- en beweegaanbieders in de gemeente. Zij verzorgen samen 21 clinics in 18 verschillende disciplines; ook de scouting doet mee. Het idee is in het nieuwe schooljaar ook jeugd van 13 tot en met 18 jaar in aanmerking te laten komen voor Kies je Sport! Met een sport- en beweegaanbod dat goed aansluit bij deze doelgroep. Streven is het aanbod voor de deelnemers aantrekkelijk en verrassend te houden.

BOOGSCHieten

Met name bij jonge kinderen wordt geprobeerd de activiteiten te koppelen aan de zogeheten beweegleerlijnen. Dit zijn bijvoorbeeld balanceren, mikken, springen en lopen. Een mik oefening hoeft, zo maakt Tom duidelijk, niet altijd met een bal te zijn, maar kan ook inhouden dat kinderen in een hal (als dat weer mag, red.) gaan boogschieten.

Kijk voor meer informatie over VAoT op <https://voorstactief.nl/voorst-actief-on-tour>

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



GRATIS VERLICHTINGSSET VOOR ROLLATOR

Je moet goed zichtbaar zijn in het verkeer, vooral in deze donkere dagen is verlichting erg belangrijk. Dit geldt natuurlijk voor fietsers maar ook voor andere weggebruikers, zoals wandelaars met een rollator of stok. Bij hen ontbreekt het vaak aan verlichting. Dat terwijl ze vaak minder wendbaar zijn en soms van het trottoir moeten afwijken. Mens en Welzijn Voorst heeft gratis lampjes voor hen klaarliggen. Kijk op ons online dorpsplein hoe je in aanmerking komt voor een gratis setje.

VERSCHILLENDE SNEEUWPOPWEDSTRIJDEN

Code geel, oranje en rood zorgden voor een wit landschap. Dat natuurverschijnsel vraagt natuurlijk om sneeuwpoppen! Verschillende dorpscontactpersonen en belangenverenigingen schreven daarom (sneeuwpoppen)wedstrijden uit. Voor de mooiste creaties liggen er verschillende prijsjes in het verschiet. Op KijkindeKernen.nl zijn ook verscheidene creaties te vinden.



SNEEUWPRET DOOR HET DELEN VAN FOTO'S

Omdat de leden van de Scootmobielvereniging bijna niet naar buiten kunnen, maken zij foto's van hun uitzicht. Deze worden massaal gedeeld op de facebookpagina van de Stokvisrijders. Zo heeft iedereen toch sneeuwplezier! Heel leuk en inventief! Bekijk hun pagina en geniet mee!

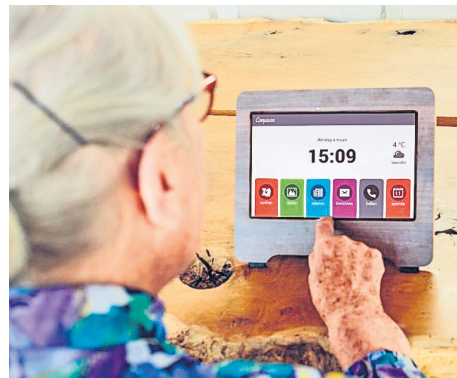
KOM IN ACTIE TEGEN ZWERFAFVAL

Zwerfafval, we storen ons er vrijwel allemaal aan! Ook Gerrit Kroes uit Wilp. Toen Gerrit op een dag vanaf Bussloo weer naar huis fietste, besloot hij alle blikjes die hij onderweg zag te verzamelen. Binnen één kilometer had Gerrit zijn fietstassen én een boodschappentas al helemaal vol. Misschien wil jij ook in actie komen. Lees dan het nieuwsbericht van de gemeente Voorst op KijkindeKernen.nl want er zijn mooie initiatieven waar je zo bij kunt aanhaken.



OP AFSTAND EN TOCH DICHTBIJ DANKZIJ DE COMPAAN

Door corona zijn we meer alleen. Heeft u of een naaste, net als veel anderen, behoefte om vrienden en familie vaker te zien en te spreken? Of wilt u graag (samen) iets doen? De Compaan kan uitkomst bieden. Via Mens en Welzijn Voorst kunt u de Compaan nu twee maanden gratis proberen. "De Compaan is een tablet speciaal voor ouderen en mensen zonder digitale ervaring. De tablet heeft grote knoppen en is eenvoudig en veilig in gebruik. U kunt met vaste contactpersonen heel makkelijk beeldbellen en foto's of berichtjes uitwisselen. Ook kunt u spelletjes doen, zowel alleen als met een ander op afstand" valt er te lezen op KijkindeKernen.nl.



DEEL EEN WINTERS RECEPT: BROCCOLISALADE (2 PERS.)

Maak 500 gram broccoli schoon en verdeel de groente in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in stukjes. Kook de groente in weinig water in een paar minuten net gaar. Snijd 5 olijven (zonder pit) in plakjes. Maak een dressing van 1 el. olie plus 1 el. azijn en een beetje peper.

Laat de broccoli uitlekken. Schep de dressing en de olijven door de nog warme groente en laat dit afkoelen. Schil een paar aardappelen en kook ze in

20-25 minuten in een bodempje water gaar. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi deze over de broccolisalade. Eventueel kun je er een stukje vlees bij bakken.



DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIJN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

