

ROTARY HEALTHY KIDS OOSTSTELLINGWERF

- Ieder kind heeft recht op een gezonde leefstijl
- Activiteiten voor peuters en kleuters
- Samen met je kind thuis bewegen
- RHKO enthousiast ontvangen
- Activiteiten voor basisschoolkinderen
- Aanhaken bij sportieve evenementen voor kinderen
- Vervolg

IEDER KIND HEEFT RECHT OP EEN GEZONDE LEEFSTIJL

IS ONS MOTTO

Dat is het motto van het Rotary Healthy Kids Programma. Het programma is een initiatief van Rotary Oosterwolde en wordt in samenwerking met Stichting Scala uitgevoerd. Sinds juni 2021 zijn er binnen het Rotary Healthy Kids Programma allerlei activiteiten opgezet om (ouders van) jonge kinderen bewust te maken van hun eigen verantwoordelijkheid bij het maken van gezonde keuzes. Dit project wordt gefinancierd door sponsorgelden, bijdragen van verschillende fondsen en een subsidie van de gemeente Ooststellingwerf. Om alle activiteiten financieel mogelijk te maken is daarnaast veel georganiseerd. De opbrengsten van de Rotary N381 loop en van het optreden van Motel Westcoast in de Koele en andere activiteiten komen allemaal ten goede aan RHKO. De kosten van deze activiteiten zijn geheel gedragen door de inzet van vele Rotarians en bijdragen van ondernemers en fondsen. Het streefbedrag van € 63.000 is al voor 85% bereikt! Er wordt daarnaast veel samengewerkt met de buurtsportcoaches van Stichting Scala en ook is er een samenwerking met de themagroep Van Jongs af aan Vaardig in Bewegen vanuit het Lokaal Sportakkoord. Het project is inmiddels al bijna twee jaar onderweg, dus tijd voor een korte terugblik.

ACTIVITEITEN VOOR PEUTERS EN KLEUTERS

FRUIT BEWEEGLESSEN INSPIRATIEBOEKJES

Via de kinderopvang en peuterspeelgroepen wordt aan peuters en kleuters per school jaar vijf maal fruit uitgedeeld, nu in totaal al 8 keer. De reacties zijn positief: ouders geven bijvoorbeeld aan dat hun kinderen zo ander fruit leren eten. Aan alle peuterspeelgroepen zijn water dispensers gedoneerd zodat het water drinken bevorderd kan worden. In juli 2022 is een speciale peuter- en kleutersportdag georganiseerd waar ruim 50 kinderen aan hebben deelgenomen. RHKO heeft ook hier fruit, groente en water uitgedeeld en kinderen kregen een waterbidon. In juli 2023 wordt deze sportdag weer georganiseerd. Op de peuterspeelgroepen en de kinderopvanglocaties worden beweglessen gegeven en is er een boekje gemaakt met inspirerende voorbeelden voor de pedagogisch medewerkers om het bewegen te stimuleren.



ROTARY HEALTHY KIDS PROGRAMMA ENTHOUSIAST ONTVANGEN

DOOR KINDEREN, OUDERS EN
LEERKRACHTEN

Allereerst zijn we heel erg blij met de deelname en inzet van kinderopvang organisaties, peuterspeelgroepen, basisscholen en sportverenigingen. En natuurlijk vooral met alle deelnemende kinderen en alle enthousiaste reacties op de aangeboden activiteiten van de kinderen, ouders en van de juffen en meesters. Het Rotary Healthy Kids Programma wordt gewaardeerd en doet ertoe! Dat is prachtig en een mooie stimulans voor een succesvol vervolg. De kinderopvang en peuterspeelgroepen zijn ook Gezonde Kinderopvang geworden, waardoor er meer accent op beweging en gezonde voeding van de kinderen ligt.



SAMEN MET JE KIND THUIS BEWEGEN

SPORTKOFFERTJES

RHKO neemt ook deel aan de werkgroep Van Jongs af aan Vaardig van het Lokaal sportakkoord. In deze werkgroep heeft RHKO het idee geopperd om sportkoffertjes via peuterspeelgroepen en kinderopvang uit te lenen aan ouders.. Zodat ook thuis het bewegen op een leuke manier gestimuleerd wordt. De werkgroep heeft positief ingestemd en zo is er eerst een proef gehouden. RHKO heeft 4 sportkoffers vol spel materiaal samengesteld in overleg met deskundigen en naar vier locaties gebracht. Deze koffer krijgen de kinderen om de beurt mee naar huis en laten de kinderen en ouders (samen) bewegen.

Naast de inspirerende beweegmaterialen zijn er ook twee boekjes toegevoegd. In het eerste boekje staan verschillende beweegspelletjes en -vormen die ouders samen met hun kind(eren) kunnen doen om het plezier in bewegen te vergroten en de motoriek te stimuleren. In het andere boekje staat het sport- en beweegaanbod van alle verenigingen in de gemeente voor de jongste doelgroep, zodat we een duidelijk overzicht is met de sporten die de kinderen kunnen beoefenen in de gemeente. De pedagogisch medewerkers van kinderopvang en peuterspeelgroepen zijn enthousiast over de koffertjes en nog belangrijker, de peuters en hun ouders ook: **"Mijn zoon was al enthousiast dat hij de koffer mee naar huis kreeg en eenmaal thuis erg blij dat hij de koffer open mocht maken. Heerlijk mee gespeeld! Veel plezier gehad van de koffer! Het uitpakken was al een feestje!"**. Na deze geslaagde proef zijn sportkoffertjes gebracht door Rotarians naar alle kinderopvang organisaties en peuterspeelgroepen: in totaal 17 koffertjes liggen klaar om uitgeleend te worden!



AANHAKEN BIJ SPORTIEVE EVENEMENTEN

SCHOOLKORFBALTOERNOOI VOETBALTOERNOOI

RHKO neemt ook deel aan de werkgroep Van Jongs af aan Vaardig van het Lokaal sportakkoord. In deze werkgroep heeft RHKO het idee geopperd om sportkoffertjes via peuterspeelgroepen en kinderopvang uit te lenen aan ouders..

Zodat ook thuis het bewegen op een leuke manier gestimuleerd wordt. De werkgroep heeft positief ingestemd en zo is er eerst een proef gehouden. RHKO heeft 4 sportkoffers vol spel materiaal samengesteld in overleg met deskundigen en naar vier locaties gebracht. Deze koffer krijgen de kinderen om de beurt mee naar huis en laten de kinderen en ouders (samen) bewegen.

Naast de inspirerende beweegmaterialen zijn er ook twee boekjes toegevoegd. In het eerste boekje staan verschillende beweegspelletjes en -vormen die ouders samen met hun kind(eren) kunnen doen om het plezier in bewegen te vergroten en de motoriek te stimuleren. In het andere boekje staat het sport- en beweegaanbod van alle verenigingen in de gemeente voor de jongste doelgroep, zodat we een duidelijk overzicht is met de sporten die de kinderen kunnen beoefenen in de gemeente. De pedagogisch medewerkers van kinderopvang en peuterspeelgroepen zijn enthousiast over de koffertjes en nog belangrijker, de peuters en hun ouders ook! Na deze geslaagde proef zijn sportkoffertjes gebracht door Rotarians naar alle kinderopvang organisaties en peuterspeelgroepen: in totaal 17 koffertjes liggen klaar om uitgeleend te worden!



ACTIVITEITEN VOOR BASISSCHOOLKINDEREN

KOOKWORSHOPS EN TENNISCLINICS

In het schooljaar 2021-2022 werden er voor kinderen op de basisschool kookworkshops en tennisclinics georganiseerd. Voor de tennisclinics is Tennisclub Oosterwolde ingeschakeld.

De kookworkshops zijn verzorgd door Mama Mascha (lekker genieten van gezond eten). Hier hebben bijna 400 kinderen van de groep 7 en 8 in een theoriegedeelte veel geleerd over onder andere de schijf van vijf, daarna maakten de kinderen hun eigen gezonde wrap. Tijdens de kookworkshops werd aandacht besteed aan het drinken van water. De kinderen hebben ook een waterbidon gekregen.

In het najaar van 2022 werden weer nieuwe kookworkshops georganiseerd voor de groepen 7 en 8. Vijftien groepen hebben meegedaan en geleerd over calorieën en er werden smoothies gemaakt.

De danslessen op de basisscholen betreffen de nieuwste activiteit vanuit Rotary Healthy Kids, en er bleek veel belangstelling. Tien basisscholen doen mee met in totaal 44 groepen. De dansclinics worden door Malu Dance Company gegeven. Malu Rosa: „Alle kids deden goed mee, en ik vind het altijd zo leuk als docenten ook mee doen.”



VERVOLG

De succesvolle activiteiten worden voortgezet en er zijn nog genoeg ideeën om het programma de komende jaren verder te ontwikkelen en uit te bouwen. Natuurlijk houden we u graag op de hoogte! Via berichten in de pers, maar zeker ook via onze website: (www.rotary.nl/oosterwoldefr/projecten) en onze socials.



www.rotary.nl/oosterwoldefr/projecten

