

# NIEUWSBRIEF SPORTVERENIGINGEN

EDITIE 67



## In deze editie

- Wethouder Sport
- Beleidsmedewerker Sport
- Adviesraad Sport en Bewegen
- Voorbereiding sportseizoen
- Inloopavond Skatebaan Don Boscopark
- Bestuurswisselingen? Geef ze door!

# WETHOUDER SPORT

Valkenswaard



**Na een mooie periode als wethouder sport, geeft wethouder Theo Geldens dit jaar het sportieve stokje over. Via deze weg neemt Theo afscheid van deze functie en zal zijn opvolger zich voorstellen.**

#### Afscheid wethouder Theo Geldens

"Er is een einde gekomen aan mijn wethouderschap Sport en daarom draag ik het stokje graag over aan mijn opvolger Rens Pijnenburg. Ik spreek mijn dank en waardering aan u uit voor de samenwerking van de afgelopen vier jaar. In die periode hebben we mooie zaken kunnen realiseren en hebben we samen onze sportieve gemeenschap door een hele moeilijke Coronatijd kunnen helpen.

Als ik erop terugkijk, hebben we ondanks de moeilijke tijd toch veel kunnen realiseren. Zoals het sluiten van het Sportakkoord Valkenswaard, het opzetten van een Sportcafé waarin sportaanbieders hun netwerk vergroten en versterken. Daarnaast is de Adviesraad Sport en Bewegen ingesteld. Deze raad fungeert als een schakel tussen de Valkenswaardse sportwereld en het gemeentebestuur en draagt bij aan een beter sport -en beweegklimaat in de gemeente. En dat is juist nu heel belangrijk! Daarnaast hebben we er mooie padelbanen bij gekregen en zijn de atletiekbanen gerenoveerd. Kortom, te veel om op te noemen. Ik ben er enorm trots op dat we dat met zijn allen bereikt hebben. De gemeenteraadsverkiezingen van maart dit jaar zorgden voor verschuiving van verantwoordelijkheden. Wethouder Rens Pijnenburg is mij opgevolgd. Ik laat deze portefeuille aan hem dan ook met een gerust gevoel over en ik wens hem veel succes toe!"

#### Graag even voorstellen: de nieuwe wethouder Sport, Rens Pijnenburg

"Ik ben Rens Pijnenburg, 22 jaar en sinds eind juni wethouder Sport in de gemeente Valkenswaard. Al enige tijd zet ik mij in voor de Borkelse en ook de Valkenswaardse gemeenschap. Sinds jaren ben ik actief als vrijwilliger bij verschillende (sport)verenigingen. Ik hou er namelijk van samen activiteiten op te pakken, vooral samen dingen doen en dingen voor elkaar krijgen.

Ik wil de komende vier jaar vooral werken aan het contact hebben met elkaar: de politiek, de inwoners, inwoners onder elkaar, maar ook met ondernemers, sportaanbieders en sportverenigingen. Vooral elkaar helpen!

Mijn motto voor de komende vier jaar: zoek vooral de verbinding op wanneer u ons nodig heeft, maar weet ook dat wij er altijd zijn. Ik hoop u graag te ontmoeten in gesprekken maar ook bij een van de mooie (sport) evenementen binnen onze gemeente!"



# BELEIDSMEDEWERKER

Sport



En we gaan direct door met het voorstellen van de volgende nieuwe kracht binnen de sport in gemeente Valkenswaard. In april hebben we afscheid genomen van Hendrikjan Heijerman als beleidsmedewerker Sport. Per augustus heeft Ellen van den Boogaart het stokje van Hendrikjan overgenomen. Hieronder stelt zij zichzelf voor.

Hallo allemaal, mijn naam is Ellen van den Boogaart. Ik ben 54 jaar jong en ben geboren en getogen in Lierop. Na 48 jaar heb ik de overstap gemaakt naar Roermond. In Roermond ben ik onderdeel uit gaan maken van een samengesteld gezin. Samen met mijn man hebben we 4 kinderen, waarvan we er allebei 2 zelf gemaakt hebben.

Inmiddels ben ik 30 jaar ambtenaar en altijd heeft sport wel onderdeel uitgemaakt van mijn functie. Valkenswaard is weer een nieuwe uitdaging, waar ik mijn kennis en ervaring kan inzetten.

Wat me nu al opvalt is dat er veel prachtige accommodaties zijn dat er heel veel energie zit bij de vele verschillende sportaanbieders.

## Contact

Ik kijk er naar uit om jullie allemaal te ontmoeten en mooie samenwerkingen tot stand te brengen. Mocht je graag een kennismakingsgesprek met mij plannen of heb je al dringende zaken die je met mij wil bespreken?

Mail dan naar [ellen.van.den.boogaart@valkenswaard.nl](mailto:ellen.van.den.boogaart@valkenswaard.nl) of bel naar 06-18500783.



# ADVIESRAAD

Sport en Bewegen



## Een bericht van de Adviesraad Sport en Bewegen.

Beste inwoners van Valkenswaard,  
beste sportaanbieders,

Wij zijn nu alweer 7 maanden aan de slag als Adviesraad Sport en Bewegen in gemeente Valkenswaard. Dit doen we geheel onafhankelijk, als een echte adviesraad.

### Tot nu toe

In deze periode hebben wij contact gelegd met diverse instanties die het sporten in en om Valkenswaard ondersteunen. Uit deze contacten hebben we al een aantal aandachtspunten te pakken, zoals sporten voor ouderen, subsidies, etc. Daarnaast hebben wij al kennis gemaakt met Rens Pijnenburg, de nieuwe wethouder Sport, en met Ellen van den Boogaart, de nieuwe beleidsmedewerker Sport. De eerste afspraken met sportverenigingen en individuele sporters staan inmiddels al in de agenda.

### Ondersteuning

Wij zijn er voor jullie. Om jullie verhalen, gedachten en ideeën aan te horen en deze een plek te geven bij de gemeente Valkenswaard. Dit geldt voor alle inwoners van gemeente Valkenswaard, verenigingen, sporters en niet-sporters. Dus zoek ons op, vertel je verhaal en wij gaan er mee aan de slag.

### Sportcafés

Sinds 2022 organiseert Sportief Valkenswaard tweemaal per jaar een Sportcafé. Het Sportcafé is dé plek voor verenigingen om kennis op te doen, kennis met elkaar te delen en vooral ook om elkaar te ontmoeten en te netwerken.

Als adviesraad sport en bewegen zullen wij ook altijd aanwezig zijn bij de Sportcafés.

### Meet & Greet Adviesraad Sport en Bewegen

Op zaterdag 1 oktober 2022 organiseren wij een Meet & Greet. Tussen 11.00 en 13.00 uur zullen wij aanwezig zijn in sporthal de Belleman in Dommelen. Hiermee hopen wij op een laagdrempelige manier kennis te kunnen maken met jullie.

### Contact

Geen tijd om naar de Meet & Greet te komen? Een vraag of verzoek tot kennismaking kan altijd gesteld worden per mail. Mail je vraag naar:

[adviesraadsportbewegen@groups.outlook.com](mailto:adviesraadsportbewegen@groups.outlook.com)

# VOORBEREIDING

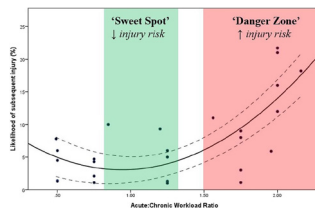
Op het nieuwe sportseizoen

## fysiotherapie

Na een welverdiende zomervakantie willen de spelers en trainers graag weer enthousiast aan een nieuw seizoen beginnen. Er wordt dan intensief getraind om weer snel fit te kunnen zijn. De motivatie hierachter is heel goed, maar te snel te veel doen in de training verhoogt het risico op het krijgen van blessures. Er zijn verschillende belangrijke handvatten die trainers kunnen gebruiken om het blessurerisico te verminderen. [Van Hoof](#) deelt deze graag met jullie.

Belangrijk is om in het begin van het seizoen de totale workload goed te blijven overzien en dit gecontroleerd op te bouwen en te periodiseren. Bijvoorbeeld: je traint 2 keer per week en speelt 1 wedstrijd. Als je per training 5 km loopt en in een wedstrijd 8 km, dan is je acute workload  $5+5+8 = 18$  km. En stel dat je nu 4 weken getraind hebt en hier de volgende waardes hebt behaald: Week 1: 20 km, wk 2: 22 km, wk 3: 16 km, wk 4: 18 km. Dan is je chronische belasting het gemiddeld van de afgelopen 4 weken:  $20+22+16+18 / 4 = 19$  km.

De verhouding tussen wat je gedaan hebt in de afgelopen week (18km) ten opzichte van wat je gedaan hebt in de afgelopen 4 weken (19km)  $= 18/19 = 0,94$ . Je hebt dus de 94% gedaan van wat je gewend bent om te doen. Een workload tussen 0,8 - 1,3 geeft het minste kans op blessures, boven 1,3 is er een verhoogd risico op het krijgen van blessures. Train dus maximaal op 130% van het niveau van de afgelopen weken.



RPE SCALE	RATE OF PERCEIVED EXERTION
10	<b>MAX EFFORT ACTIVITY</b> Feeling heart pounding, breathing, completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time.
9	<b>VERY HARD ACTIVITY</b> Very difficult to breathe, moderate intensity. Can barely breathe and speak only a few words.
7-8	<b>VIGOROUS ACTIVITY</b> Breathless uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence.
4-6	<b>MODERATE ACTIVITY</b> Breathing heavily, can hold a short conversation. Still somewhat uncomfortable, but breathing comfortably most of the time.
2-3	<b>LIGHT ACTIVITY</b> Talk like you are in motion for hours. Easy to breathe and carry on conversation.
1	<b>VERY LIGHT ACTIVITY</b> Heads and shoulders, and more than sleeping, watching TV, etc.

Wat verder nog kan worden gebruikt om de intensiteit van de trainingen in kaart te brengen is de Rate of Perceived Exertion scale (RPE). Dit is een schaal van 1-10 waarop de

intensiteit van de training wordt geschaald, waarbij 1 zeer licht en 10 maximale intensiteit is.

Het blessurerisico kan eveneens verminderen door:

- Voorbereiding op eerste training: Bereid jezelf voor op de eerste training door vooraf zelfstandig al te trainen. Bv. hardlopen, fietsen of fitnessen. Hierdoor stap je op een hoger fysiek niveau het seizoen in en loop je minder kans op het krijgen van blessures.
- Warming up: Start iedere training met een goed opgebouwde warming up. Deze moet minimaal voldoen aan het o.a. verhogen van hartslag en lichaamstemperatuur, activeren van spiergroepen en dynamische rekoefeningen.
- Intensiteit geleidelijk opbouwen: Begin de eerste paar trainingen rustig aan en bouw de intensiteit hiervan geleidelijk aan op om overbelastingsblessures te voorkomen.
- Luisteren naar je lichaam: Blijf niet doorlopen met pijn, laat de verzorger/ fysiotherapeut op de club ernaar kijken of maak een afspraak bij de fysiotherapeut.
- Juiste voeding en voldoende drinken: Zorg ervoor dat je voldoende gezond eten binnen krijgt en minimaal 1,5 liter water per dag drinkt.
- Voldoende slaap: Probeer ieder dag aan 8 uur slaap te komen. Het lichaam moet voldoende tijd krijgen om te herstellen van het sporten.

# INLOOPAVOND

Skatebaan Don Boscopark 21 september



**Op initiatief van een groep skaters uit Valkenswaard wordt een skatebaan gerealiseerd in het Don Boscopark. De gemeente heeft een partij geselecteerd die de skatebaan gaat ontwerpen en realiseren. Om te komen tot een goed ontwerp nodigt de gemeente omwonenden en geïnteresseerden uit voor een inloopavond. Deze vindt plaats op woensdag 21 september van 18.30 tot 20.30 uur in Cultuurcentrum De Hofnar, eerste verdieping, zaal 1.09.**

De gekozen partij die de skatebaan gaat realiseren, is SkateOn. SkateOn gaat samen met de skatende initiatiefnemers een ontwerp maken voor de skatebaan. Tijdens de inloopavond worden alle adviezen, wensen en eventuele zorgen van de omgeving verzameld. Die worden meegewogen bij het maken van het ontwerp. Op de avond zijn medewerkers van SkateOn en de gemeente Valkenswaard aanwezig om omwonenden te woord te staan.

## **Inloopavond**

U kunt vrij binnenlopen. Aanmelden is niet nodig. Geïnteresseerden die er niet bij kunnen zijn maar wel aandachtspunten willen meegeven, kunnen een mail sturen aan [valkenswaard@SkateOn.nl](mailto:valkenswaard@SkateOn.nl).

## **Over SkateOn**

SkateOn is al 14 jaar marktleider in het realiseren van skatebanen. Tot voor kort bestonden skatebanen vooral uit een asfalt ondergrond met stalen skate-elementen erop. Deze techniek is verouderd. Op de website van SkateOn ([www.SkateOn.nl](http://www.SkateOn.nl)) is te zien welke technieken en uitstraling bij hedendaagse skatebanen wordt toegepast. In deze stijl wordt ook de skatebaan in het Don Boscopark gerealiseerd.

# BESTUURSWISSELINGEN?

Geef ze door!



**Na de zomer gaan we weer hoopvol het nieuwe sportseizoen tegemoet. Nieuwe teams, nieuwe competities, nieuwe tegenstanders. Maar niet alleen op de velden vinden deze wisselingen plaats.**

Ook langs de zijlijn, in de kantines of aan de bestuurstafel is het goed mogelijk dat er weer nieuwe gezichten te zien zijn.

Bestuurswisselingen worden bekrachtigd tijdens de Algemene Leden Vergadering (ALV), die vaak in deze periode (binnen 6 maanden na afloop van het verenigingsjaar) gehouden worden.

Natuurlijk willen we alle verenigingen ook tijdens het sportseizoen 2022-2023 blijven voorzien van alle relevante informatie. Daarom is het van belang dat bestuurswisselingen tijdig worden doorgegeven.

## **Doorgeven**

Namen en contactgegevens van nieuwe bestuursleden of ontvangers van de nieuwsbrief kunnen per e-mail aan de [Sportconsulent Sportverenigingen](#) worden doorgegeven.

# BEDANKT

voor het lezen van deze nieuwsbrief



Vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief?

Neem dan contact op met de Sportconsulent Sportverenigingen:

## **Sportconsulent Sportverenigingen**

Mandy Smeets

06-18 30 22 61

[mandy.smeets@valkenswaard.nl](mailto:mandy.smeets@valkenswaard.nl)