



09.30 uur

dag uit het leven van buurtsportcoach Tineke Meens

Bezuinigen op gymlessen in het basisonderwijs, daar moet je bij Tineke Meens (28) niet mee aankomen. In Tilburg gebeurt het tegenovergestelde. De kinderen van basisschool De Vijf Hoeven krijgen elke dag bewegingsonderwijs. "Het zorgt voor een verbeterde concentratieboog", aldus de winnares van de Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris 2013.

EDDY VEERMAN

**"OUDERS VERTELLEN
DAT HUN KINDEREN
MEER ZELFVERTROUWEN
HEBBEN"**

“JE HAALT MET SOCIALE MEDIA EEN GEHEEL NIEUWE WERELD BINNEN”

Op De Vijf Hoeven krijgen de kleuters elke dag een uur gym. Voor andere klassen is dat een halfuur of drie kwartier, afhankelijk van het rooster. “Daarnaast hebben we motorische remedial teaching en wordt drie keer per jaar bij de kinderen een beweegtest afgenomen.” Ouders informeert Tineke Meens via de sociale media, door het plaatsen van foto's en filmpjes over de waarde van sport en over het plezier dat kinderen aan gymlessen beleven.

08.00 uur

“Ik begin vroeg met het opbouwen en voer gesprekken met stagiaires over de dagindeling. We beginnen om acht uur met voorschoolse sport, als de kinderen door ouders worden gebracht. Een halfuur lekker bewegen en sporten met ballen, hockeysticks, et cetera. Ouders mogen bij ons trouwens rustig een bal of racket

meenemen naar huis, om te lenen. Ook nodigen we sportverenigingen uit om tijdens de gymles, na school of op de sportdag hun sport te demonstreren. Heeft een kind interesse, dan gaan we samen met papa of mama een avond mee naar proefles. En als het kind de sport leuk vindt en blijft hangen, verdwijnt ik weer uit beeld.”

08.30 uur

“De eerste gymles begint. Twee jaar geleden ben ik namens onze school met de gemeente om tafel gegaan, met het voorstel tot de pilot ‘elke dag gym’. Ouders waren enthousiast over het plan en de visie erachter, net zoals de kinderen, leerkrachten en schooldirectie. Dan heb je natuurlijk een goed verhaal richting de gemeente. Tussentijdse metingen laten een gunstig effect zien: kinderen zijn geconcentreerder, actiever, fitter, voelen zich gezonder. Ouders vertellen dat hun kinderen meer zelfvertrouwen hebben. In vergelijking met andere scholen leren ze sneller. Stagiaires doen onderzoek naar de effecten; we wachten nog op de laatste gegevens, zodat we het eerste jaar in zijn geheel kunnen evalueren.

Op de eerste weekdagen is de gymles bewust voor een taal- of rekenles geplaatst, zodat de kinderen tijdens die lessen geconcentreerder zijn. Als de kinderen dan ook nog van of naar huis genoeg bewegen en tijdens de pauze een kwartier, dan heb je volgens mij de ideale setting voor de combinatie bewegen en leren.”

09.30 uur

“De gemeente faciliteert mij op deze school. Ook dekt zij de kosten van de twee combinatiefunctionarissen. Dus mocht de subsidie van de Rijksoverheid stoppen, dan blijft de buurtsportcoach bestaan. Dit jaar zijn we net als twee jaar geleden uitgeroepen tot de een na sportiefste basisschool van Nederland. Daar kwamen veel reacties op. Mensen vroegen: ‘Elke dag gym, waarom kan dat daar wel?’ Andere scholen zochten contact met ons, daar zijn mooie samenwerkingen uit ontstaan. Mijn netwerk is vergroot, door met col-

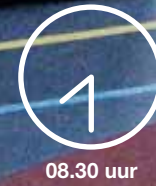
Selfie

“Enkele maanden geleden raakte ik bij het jubileumcongres van de Vereniging Sport en Gemeenten in gesprek met koning Willem-Alexander. Ik mocht vertellen wat de combinatiefunctionarissen en de buurtsportcoach in Tilburg nu eigenlijk doen. Ik kon merken dat hij er al veel van wist. Van de beveiliging mocht ik geen selfie vragen, maar ik heb het toch gedaan. Gelukkig vond hij het leuk.”



Juf10eke

Tineke Meens is zelfs een stripfiguur geworden: Juf10eke. “Ik wilde iets creëren waarmee kinderen geïnformeerd worden over een gezonde leefstijl, bewegen en wat er in de buurt te doen is. Maar ik wilde daar niet steeds mijn gezicht bij. Het moest een beeld worden van ons allemaal. Dat werd een stripfiguur in een app die veel wordt gebruikt door schoolkinderen. Zo ervaren ze een boodschap niet als het wijzende vingertje van de juf, maar als het berichtje van een vriendje op Facebook.”



08.30 uur



11.00 uur



Uitreiking Stimuleringsprijs

"Tineke Meens gebruikt sociale media om mensen in Tilburg gezonder te laten leven. Met deze unieke en inspirerende aanpak is zij volgens het publiek van de Kennisdag Duurzaam sporten en bewegen de overtuigende winnaar van de Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris", klomk het in 2013, toen Meens uit handen van voormalig hockeyinternational Floris Jan Bovelanders tijdens de Kennisdag in Den Haag een cheque ontving ter waarde van 1.500 euro die zij mocht investeren in haar werk.



lega's over het vak te sparren heb ik zelf ook veel geleerd. Ik geef ook les aan hbo-leerlingen, en het is fantastisch om te zien hoe gedreven zij

die vervolgens op school een workshop slackline kwam geven. Daar reageerde het Jeugdjournaal weer op. Allemaal ontstaan uit die ene vraag op de Twitterwall.

"IN DE GYMZAAL HEBBEN WE RUIMTE GEMAAKT VOOR EEN FACEBOOK- EN TWITTERWALL"

zijn om kinderen een gezonde leefstijl mee te geven en meer te laten bewegen. Ik hoop wel dat zij hun ideeën delen met elkaar, en met de andere combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches. Je idee wordt misschien gekopieerd, maar kinderen worden er beter en gelukkiger van. En je geeft ervaring door."

11.00 uur

"In de gymzaal hebben we ruimte gemaakt voor een Facebook- en Twitterwall. Daar kunnen kinderen van alles op kwijt. Iemand had bijvoorbeeld gehoord van een nieuwe rage, slackline, balanceren op een koord, en plaatste er een bericht over. Ik heb dat berichtje op de schooltwitter geplaatst, en daar reageerde weer iemand op

Of kinderen oefenen een handstand tijdens hun vakantie, plaatsen vol trots een foto op de Twitterwall en anderen gaan dat nadoen. Je haalt met sociale media een geheel nieuwe wereld binnen. We geven kinderen taalopdrachten of spreken af dat die dag alleen complimentjes worden op-

Bewegingsonderwijs in Kenia

"Ik heb een aantal studiereizen mogen maken en onder meer bewegingslessen gegeven in Kenia, waar ze weinig materialen hebben en bijvoorbeeld geen matten voor het neerkomen. Tussen de schapen en geiten heb ik een les geïmproviseerd en na terugkomst heeft de school een Skypeproject opgezet tussen leerlingen hier en daar, over hun gymlessen en die bij ons, maar ook over voeding. Er ontstond een mooie wisselwerking."



geschreven. Of we laten ze vragen stellen. 'Hoe komt het dat we zo veel zweten tijdens het bewegen?' zette een kind op de muur. Op die tweet werd gereageerd door een arts die vervolgens kwam uitleggen hoe dat werkt met het lichaam. Die 'muren' zorgen ervoor dat er in en buiten de gymzaal andere, nieuwe dingen kunnen gebeuren.

Om een gezonde leefstijl te bevorderen organiseren we soms bewegwedstrijdjes, bijvoorbeeld een springtounominatie. Het begint ergens in een klas en het eindigt ermee dat de hele school tien keer touwtje heeft gesprongen. Het sloeg zelfs over naar andere scholen. We zoeken daarbij samenwerking met heel veel partners: bonden, verenigingen, zorgverzekeraars, banken, maar bijvoorbeeld ook de frites tent om de hoek; zodat ze iets anders aanbieden voor de scholieren in de pauze."

13.30 uur

"Dramatisch dat gymuren in ons land zijn geschrapt om financiële redenen. Als je creatief bent, krijg je een hoop voor elkaar. Zeker voor kinderen met overgewicht is het zonde als er wordt bezuinigd op bewegonderwijs. Daar gaan ze niet zonder van leven! Uiteindelijk kost het je nog veel meer."

15.30 uur

"Na de lessen hebben we nog het naschoolse sporten, waarvoor soms verenigingen of externe mensen worden 'ingevlogen' om een sport te promoten." ■



15.30 uur