



NIEUWSBRIEF FEBRUARI

OOST BEWEEGT



Wij staan voor jullie klaar in het nieuwe jaar! Hoewel het jaar 2021 in haar eerste maand nog niet aan onze verwachtingen heeft kunnen voldoen, is het tijd voor een nieuwe blik op de horizon. Sporten blijft ontzettend belangrijk voor je gezondheid en wij doen er alles aan om dit (buiten) te faciliteren. Het is tijd om in beweging te komen... Tijd voor actie!

En daarin proberen wij van Oost beweegt samen met alle partners het goede voorbeeld te laten zien. Daarom is de nieuwsbrief in een nieuw jasje gestoken én zijn we bezig met allerlei nieuwe initiatieven. Een belangrijk onderdeel daarvan is het uitbreiden van de sportmogelijkheden in de openbare ruimte! Eind december (2020) hangen er in Amsterdam Oost op meerdere locaties mobiele boksstations, en daarnaast zijn we bezig met nieuwe sportcontainers. Van beide kun je in het Oosterpark al een voorbeeld vinden! Daarnaast zijn onze partners op de pleinen onverminderd actief en is onder andere GoldenSports druk bezig om volwassenen en ouderen [online] in beweging te houden. Namens het hele team van Oost beweegt, veel leesplezier!

Wil je nu zelf iets in deze nieuwsbrief terug laten komen? Bijvoorbeeld door jouw initiatief extra onder de aandacht te brengen, stuur dit dan naar oostbeweegt@amsterdam.nl

ACTIVITEITEN

IJBURG					
Ed Pelsterpark	Sport & spel	Maandag, woensdag & vrijdag	15:00-17:00	6-17 jaar	SK Coaching
Theo van Goghpark	Sport & spel	Dinsdag	15:00-17:00	6-17 jaar	SK Coaching
CVT sportzaal	Zaalvoetbal	Zondag	18:00-20:00	6-17 jaar	SK Coaching
Skatepark Zeeburgereiland	Sport & spel	Donderdag & zondag	15:00-17:00	6-17 jaar	SK Coaching
oud-OOST					
Albert Wittenbergplantsoen	Sport & spel	Woensdag, donderdag & vrijdag	15:00-18:00	6-17 jaar	Inspireer
Dapperschoolplein	Sport & spel	Maandag & vrijdag	14:00-16:00	6-17 jaar	Inspireer
Dapperschoolplein	Sport & spel	Dinsdag & donderdag	14:00-17:00	6-17 jaar	Sport Nation
Roomtuintjes	Sport & spel	Woensdag & vrijdag	16:00-18:00	6-17 jaar	Sport Nation
Boerhaaveplein	Sport & spel	Vrijdag	14:00-15:30	6-17 jaar	Sport Nation & Dynamo
Polderweg	Sportmix	Zaterdag	15:00-18:00	6-17 jaar	Sport Nation & Dynamo
Gymzaal ze Oosterpark	Meidensport	Dinsdag & vrijdag	16:30-19:30 / 18:00-19:30	12+	Girls Forward
INDISCHE BUURT					
Ambonplein	Sport & spel	Dinsdag & donderdag	15:00-17:30	6-17 jaar	Sport Nation
Sumatraplantsoen	Sport & spel	Maandag, vrijdag & zondag	15:00-17:00	6-17 jaar	SK Coaching
Makassarplein	Sport & spel	Maandag & woensdag	14:00-17:00	6-17 jaar	Stichting Bigs
Makassarplein	Sport & spel	Dinsdag & zaterdag	16:00-18:00	6-17 jaar	Krajicek Foundation
Makassarplein	Sport & spel	Donderdag	15:00-17:00	6-17 jaar	SK Coaching
OP DE VOLGENDE PAGINA VIND JE HET OVERZICHT IN HET OOSTELIJK HAVENGEBIED & WATERGRAAFSMEER					



OOSTELIJK HAVENGEBIED

Borneokooi	Sport & spel	Maandag & dinsdag	15:00-18:00	6-17 jaar	Inspireer
Hildo Kropplein	Sport & spel	Vrijdag	15:00-18:00	6-17 jaar	Inspireer

WATERGRAAFSMEER

Onderlangs	Sport & spel	Maandag & vrijdag	15:00-18:00	6-17 jaar	Oost beweegt
Onderlangs	Sport & spel	Donderdag *Vanaf 18 februari	15:00-16:00	6-13 jaar	Oost beweegt
Mariotteplein	Sport & spel	Dinsdag & donderdag	18:30-20:30	12+	Sport Nation

NIEUWS

BOOGIELAND BOXING BAGS IN AMSTERDAM OOST

In Amsterdam Oost hangen sinds eind december mobiele bokszakken op verschillende plekken in de stad. Dit is gerealiseerd in samenwerking met stichting Boogieland Foundation. Er zijn in totaal 8 locaties waarvan twee tijdelijk. Bezoek jij ze allemaal? Zoals je in de introductie al hebt kunnen lezen, is het dus tijd voor actie!

Jij bent aan zet om door te pakken! Ga naar buiten. Kies een [locatie](#). En train vervolgens bij een van de locaties met behulp van speciale [audiotrainingen](#). Deel je training vervolgens op je socials en daag iedereen in je omgeving uit om hetzelfde te doen! Wij delen graag je post, dus vergeet niet om [@boogieland.boxingbags](#) en [@oost.beweegt](#) te taggen!



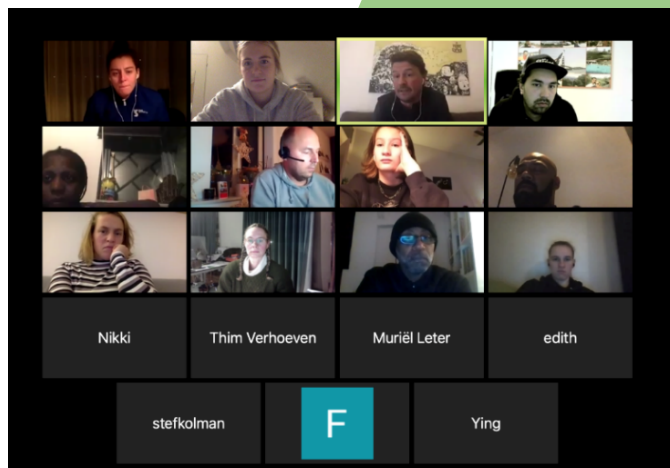
Gemeente
Amsterdam



MEIDENVOETBAL IN OOST

In de zomer van 2020 is een project gestart in samenwerking met Team Sportservice Amsterdam om meidenvoetbal in Amsterdam Oost beter te organiseren. Bij dit project zijn zeven voetbalverenigingen betrokken en de focus ligt op het vergroten van het meidenvoetbal. Met hun hulp gaan we in Oost het meidenvoetbal beter op de kaart zetten. Zo proberen we de verschillende verenigingen met elkaar in contact te brengen en beter te laten samenwerken.

De aangesloten voetbalverenigingen krijgen zowel inhoudelijke als praktische hulp bij het opstellen en uitvoeren van het verenigingsbeleid, waarbij een plan voor meidenvoetbal nadrukkelijk naar voren komt. Tijdens (online) bijeenkomsten vertellen een aantal gastsprekers over onderwerpen die de verenigingen in de praktijk verder helpen. Tot nu toe heeft bijvoorbeeld Tessa Blom de trainers en coördinatoren een interactieve presentatie gegeven over de 4 inzichten van trainers. Op zijn beurt is Henno Oldenbeuving ingegaan op het pedagogische aspect en dan vooral gericht op de verschillen tussen jongens en meiden.



Tijdens de volgende bijeenkomst komt iemand van de KNVB wat vertellen over gemengd voetbal en de visie van de bond hierin.

Het project wordt begeleid door Chelly en Denise, beide buurtsportcoaches in Oost namens Team Sportservice Amsterdam. De reacties van de verenigingen zijn positief en de opkomst is elke keer weer groot. Dankzij de inzet van alle betrokken verenigingen maken we mooie stappen in de ontwikkeling van het meidenvoetbal. Wil je meer weten of op de hoogte blijven? Stuur een mail naar cdrost@teamsportservice.nl of dlandsbergen@teamsportservice.nl

SCHOOLPLEINENSPOORT

Op het schoolplein sport je met Sport4kidz! Tijdens de lockdown biedt Sport4kidz buitensport op het schoolplein aan voor kinderen die verblijven op de noodopvang. Renspielen, outdoor sporten, teambuilding games en balsporten, alles kan ineens op het eigen schoolplein! Er zijn maximaal 2 instructeurs die één groep kinderen begeleiden, en zo past het binnen de huidige RIVM-richtlijnen. In de huidige lockdown is het ontzettend belangrijk dat kinderen genoeg blijven bewegen. En bovendien is het vooral hartstikke leuk!



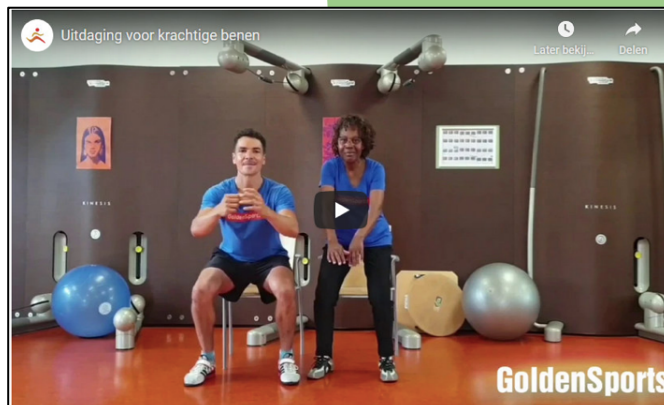
Gemeente
Amsterdam



GOLDEN SPORTS GAAT ONLINE 'GEWOON' DOOR

GoldenSports gaat online! Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen met de trainingen van GoldenSports, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn veilig, gevarieerd en worden gegeven door gediplomeerde trainers. Normaal gesproken geeft GoldenSports groepstrainingen in de buitenlucht, maar door de huidige corona maatregelen is dat nu niet mogelijk. Daarom bieden zij nu online trainingen aan!

Op de website www.goldensports.nl/online-trainingen/ staan allerlei video's die je vanuit je huiskamer mee kan doen. Deze kan je afspelen wanneer het jou uitkomt. Daarnaast zijn daar ook de 'sportcasts' te vinden. Dit is een buitentraining die je mee kunt doen zonder op je scherm te kijken.



Arend Edelenbosch, fysiotherapeut en manueel therapeut heeft de training ingesproken. Je oortjes in en naar buiten!

Wil je toch live meedoen met een online zoom training? Dat kan ook! De training duurt 40 minuten en start om 10.30 uur. Inloop is vanaf 10.00 uur.

Wil je dit een keer proberen? Geef je op via info@goldensports.nl of bel naar 06-14283490.

RACKETSPORT IN OOST

Elke maandagavond kun je nu buiten bij de Wethouder Verheijhal verschillende tafeltennis- en andere racketsport oefeningen te beleven. Dit is speciaal voor jongens en meisjes van 6 tot en met 12 jaar van 18:30 tot 19:30 uur.



We verzamelen op het plein voor de ingang van de Wethouder Verheijhal. Zolang de sporthal dicht is, wordt er buiten getraind met leuke uitdagende spel-oefeningen. Als de sporthal weer open gaat, dan wordt er op dezelfde tijd getraind, in de gymzaal van de sporthal.

Er zijn voldoende begeleiders aanwezig. Aanmelden doe je door contact te zoeken met Frank van Racketsport4everyone via:

Email: f.breg@racketsport4everyone.nl

Telefoon: 06-3039 1219.



TEAM OOST BEWEEGT

Heb je een algemene vraag voor team Sportstimulering in Oost mail die dan naar oostbeweegt@amsterdam.nl

Heb je een specifieke vraag, maar weet je niet wie je hiervoor moet benaderen? Bekijk dan de contactgegevens van onze sportmakelaars in het onderstaande schema!

SPORTMAKELAAR	GEBIED		CONTACT
William Schmidt	Indische Buurt	Wijksport IB Evenementen Opleidingen en stages	w.schmidt@amsterdam.nl
Milton Kortstam		Sport op de pleinen Stages Evenementen Naschoolse programma's PO (WGM)	m.kortstam@amsterdam.nl
Hellen Velders	Watergraafsmeer	Advies Sport en spelen openbare ruimte Advies sportaccommodaties Statushouders sport Regioteam opgavegericht werken Betondorp	h.velders@amsterdam.nl
Thim Verhoeven	Oostelijk Havengebied	Topscore VO Naschoolse programma's PO (OHG + IB) Buurtsportverenigingen OHG Dossier Armoede	t.verhoeven@amsterdam.nl
Ying Ho	IJburg	Naschoolse programma's PO (IJburg en ZBE) Sport in de wijk IJburg en ZBE Buurtsportverenigingen IJburg en ZBE	y.ho@amsterdam.nl
Mohamed el Gayate	Oud Oost	Naschoolse programma's PO (Oud Oost) Buurtsportverenigingen OO	m.gayate@amsterdam.nl
Anouk Drent		Sportmakelaar Jeugd 6- Coördinatie Buurtsportverenigingen algemeen Naschoolse programma's PO (IB) Coördinator Meidensport	a.drent@amsterdam.nl
Marleen van den Heuvel		Volwassenen / senioren Leefstijlnetwerk Oost Opleidingen	marleen.van.den.heuvel@amsterdam.nl
Milou van der Hoorn		Volwassenen / senioren Leefstijlnetwerk Oost	m.van.der.hoorn@amsterdam.nl
Alieke Hordijk		Teamleider Sportstimulering Oost	
Carlos Opoku		Coördinatie Sportstimulering Jeugd Sport en spelen openbare ruimte Advies Sportaccommodaties Oost	c.opoku@amsterdam.nl
Karin Met		Senior adviseur en projecten Sportstimulering	k.met@amsterdam.nl

