



gemeente
putten

November 2013

Nieuwsbrief

Combinatieteam JongPutten

Inhoudsopgave

- En de winnaar is.. (1)
- Activiteitenkalender november 2013 (2)
- Pietengym (2)
- OMS Schoolvolleybal Toernooi (3)
- Sport en alcohol, gaat dat samen? (4)



Dit is de nieuwsbrief van de combinatiefunctionarissen Sport, Onderwijs en Cultuur. Op deze manier willen we iedereen die betrokken is bij onze werkzaamheden informeren over de stand van zaken en laatste ontwikkelingen.

Deze nieuwsbrief is een initiatief van JongPutten, de Gemeente Putten, de Gelderse Sport Federatie en stichting Jeugd-Punt. In deze groep werken we met elkaar om samen het aanbod van sport en cultuur te vergoten. Veel leesplezier!

Groetjes Lisette, Tom, Kelvin en Jiska

En de winnaar van de foto/film actie Kinderboekenweek is:



In de nieuwsbrief van oktober deed JongPutten een oproep aan de basisscholen van Putten. De opdracht was het maken van een zo leuk mogelijke foto of filmpje van een sportieve activiteit tijdens de Kinderboekenweek. Deze foto ontvingen wij van de Gabrielschool, waar de kinderen onder schooltijd een echte judo les hebben gevolgd bij Sportcentrum Rinjani.

GEFELICITEERD GABRIELSCHOOL!

JongPutten neemt binnenkort contact op om een feestelijke sportactiviteit bij jullie op school te organiseren!

Blijf altijd op de hoogte www.jongputten.nl

 www.twitter.com/jongputten

 www.facebook.com/jongputten

 www.jongputten.hyves.nl

 www.youtube.com/user/jongputten



Activiteitenkalender november 2013



Volleybal training

4 en 11 november

Groep 4 t/m 7

Sporthal de Meeuwen



Zumba

15 en 22 november

Groep 3 t/m 8

Sportcentrum Rinjani



Freerunnen

18 en 25 november

Groep 7/8 en 12+

Sporthal de Putter Eng



Schoolvolleybaltoernooi

13 november

Groep 4 t/m 7

Sporthal de Putter Eng



Pietengym

27 november

Groep 1 t/m 4

Sporthal de Putter Eng



Doe jij mee met Pietengym?



Wil jij net zoals de pieten gymmen?

Kijken en leren hoe zij zo kunnen klauteren en klimmen?

Kom dan 27 november langs en leer de pietensport,

Dat is weer eens wat anders dan kijken naar het schoolbord

Snoep uitdelen en kinderen helpen aan cadeaus.

Springen van dak naar dak met mooie salto's.

Het vullen van iedere schoen,

En ben je het snelst dan wordt jij misschien wel kampioen!

Ben jij klein genoeg en pas je door een schoorsteen?

Schrijf je dan in en kom niet alleen!

Kom samen met je vader en moeder, opa en oma,

Dan ga jij naar huis met je super eigen pietendiploma!

Groeten Sint & Piet



Praktische informatie Pietengym

Vorig jaar organiseerde JongPutten voor het eerst Pietengym, dit was een groot succes waar honderden kinderen aan mee hebben gedaan! Om het ook dit jaar in goede banen te kunnen leiden, hebben we besloten de groepen kleiner te maken en meerdere uren te organiseren. Hoe werkt het? We hebben drie rondes gemaakt. U kunt bij uw inschrijving uw voorkeur voor een ronde doorgeven. Na uw inschrijving hoort u in welke ronde uw kind is ingedeeld.

Ronde 1: 13.00 uur tot 13.45 uur

Ronde 2: 14.15 uur tot 15.00 uur

Ronde 3: 15.30 uur tot 16.15 uur

Opgeven kan door een e-mail te sturen met je naam, school, groep en telefoonnummer naar

tdokter@putten.nl

Volleybalvereniging OMS en JongPutten organiseren 2e editie schoolvolleybaltoernooi

Net als vorig jaar organiseren volleybalvereniging OMS Putten en JongPutten weer een schoolvolleybaltoernooi. De opkomst vorig jaar was kleinschalig, maar het is een goede basis geweest voor een volgend gezellig en sportief schoolvolleybaltoernooi ! Ook dit jaar is het doel om weer zo veel mogelijk kinderen kennis te laten maken met de volleybalsport en iedereen de kans te geven om te ervaren hoe leuk het is om te volleyballen. In de huidige maatschappij, waarbij kinderen minder bewegen en vaker achter de computer kruipen, zet OMS zich in om kinderen, zowel onder schooltijd als na schooltijd, in beweging te brengen.

Volleybal tijdens de gymles en na schooltijd

In samenwerking met de combinatiefunctionarissen van JongPutten zal er vanaf maandag 28 oktober drie weken lang aandacht worden geschonken aan volleybal in de gymnastiekles. Dit doen zij met behulp van Cool Moves Volley (CMV). Dit is 'n speciaal volleybalgericht programma voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar. Op deze manier kan elk kind van groep 3 t/m 8 op een laagdrempelige manier kennismaken met de volleybalsport.

Naschoolse kennismaking bij de vereniging

Voor de kinderen uit groep 4, 5, 6 en 7 worden er ook nog drie naschoolse trainingen georganiseerd. Tijdens de trainingen wordt er hard geoefend en leren de kinderen alle tips en trucjes van de volleybalsport. De open trainingen vinden plaats op maandag 28 oktober, 4 november en 11 november van 16:00 uur tot 17:00 uur in sporthal De Meeuwen.

Feestelijke afsluiting!

Op woensdagmiddag 13 november wordt er het OMS schoolvolleybaltoernooi georganiseerd. Hier kunnen kinderen uit groep 4, 5, 6 en 7 zich voor opgeven en kunnen ze laten zien of het harde oefenen in de gymlessen en de naschoolse activiteiten heeft gewerkt. Er wordt gestreden voor 'volleybalkampioen van het jaar'. Kinderen kunnen zich individueel opgeven of met een team dat bestaat uit minimaal 4 en maximaal 7 spelers. Elk team moet een begeleider hebben van 16 jaar of ouder. Dit mag een vader, moeder etc. zijn. De winnaars mogen zelfs meedoen aan het regionale kampioenschap!

Meer informatie over de naschoolse trainingen, het toernooi en de manier waarop kinderen zich kunnen aanmelden vindt u op www.oms-putten.nl.



Sport en alcohol

Als sporter kom je regelmatig in de sportkantine voor, tijdens of na de wedstrijd van jezelf of zoon of dochter. Waar kies je dan voor? Een glaasje fris, een sportdrink of toch een alcoholische drank? Is dat glas alcohol wel verstandig voor en na inspanning? Hoe zit dat eigenlijk precies met alcohol en sport? Hieronder kun je hier meer over lezen.

Verslechterde sportprestatie

Alcohol heeft een verdovende werking op je hersenen, hierdoor reageer je met alcohol in je lichaam trager dan normaal en is je concentratie minder. Daarnaast kun je agressief(ver) reageren op je tegenstander en teamgenoten. Bij 2 glazen alcohol gaat de sprintsnelheid met 10% en de sprongkracht met 6% achteruit. Ook bestaat bij gebruik van alcohol voor of tijdens het sporten een grotere kans op blessures. Daarnaast is het geen goed idee de avond vóór het sporten veel alcohol te drinken. De volgende dag kan er nog steeds alcohol in je bloed zitten.

Verminderde conditie en spierpijn

Een klein beetje alcohol verwijdt je bloedvaten, waardoor je hart harder moet werken om bloed en zuurstof naar je spieren te sturen. Verder komt bij inspanning de afvalstof melkzuur vrij. Je lever breekt dit niet af, want het geeft voorrang aan de afbraak van alcohol. Gevolg van dit alles is dat je spieren te weinig zuurstof krijgen. Je raakt hierdoor sneller uitgeput. Het melkzuur hoopt zich op in je spieren en deze herstellen zich langzamer. Hierdoor krijg je spierpijn, die 12 tot 15 uur kan duren.

Sneller aangeschoten en uitdroging

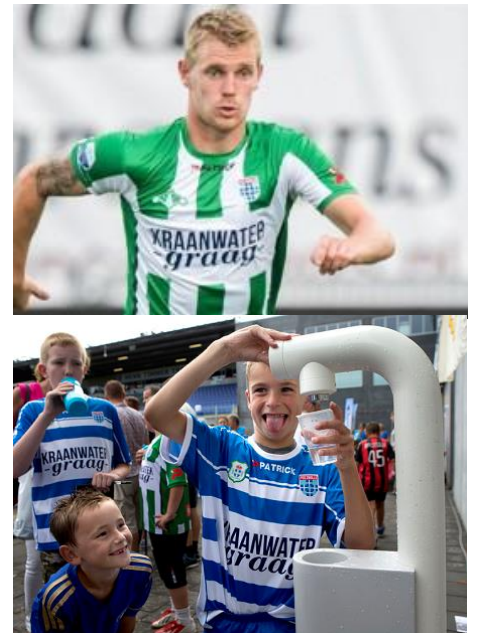
Na het sporten is je maag meestal leeg. Als je dan alcohol drinkt, wordt dit extra snel in je bloed opgenomen. Als je met de auto naar huis moet, kan een klein percentage alcohol al teveel zijn. Daarnaast raak je veel sneller aangeschoten of dronken. Om uitdroging door alcohol te voorkomen is het belangrijk je lichaam goed te laten herstellen. Dit doe je door het drinken van water en sportdrink om zo het vochttekort na het sporten weer snel aan te vullen.

Sporten beïnvloedt niet de afbraak van alcohol!

Een glas alcohol wordt door je lichaam in gemiddeld 1,5 uur afgebroken. Dit proces kun je op geen enkele wijze beïnvloeden of versnellen. Sporten heeft hier ook geen invloed op.

Jong en alcohol

Alcohol en sport is dus geen goede combinatie: wat sport in je lichaam opbouwt, breekt alcohol weer af. Naast het directe effect op sporten heeft alcohol drinken ook invloed op de ontwikkeling van je hersenen. Deze ontwikkeling duurt tot je 24 bent. Die ontwikkeling heeft onder andere te maken met de vaardigheid om te plannen, zelfbeheersing, consequenties overzien, concentratie, geheugen, abstract denken en complexe beslissingen nemen. En de communicatie tussen hersendelen. Alcohol remt deze ontwikkelingen. Daarom is de boodschap: begin zo laat mogelijk met drinken, in ieder geval niet voor je 18e en drink niet teveel (maximaal 2 glazen voor mannen en 1 glas voor vrouwen).



Drinkwaterbedrijf Vitens is met PEC Zwolle een samenwerkingsverband aangegaan. Met een 'bewustwordingscampagne' wil het grootste drinkwaterbedrijf van Nederland het drinken van kraanwater promoten.

Informatie

Bezoekadres	Jacob Catsstraat 70a	Internet	www.jongputten.nl
Postcode	3881 XR Putten	Algemeen e-mail adres	lvdkieft@putten.nl
Telefoon	06-30994018		