

Vitaal sterk!
Jong en oud in beweging

de Sportdag

Hét podium voor sport en beweging in Ridderkerk

www.d5producties.nl

Jaargang 1: editie oktober

Het leek weer even bijna normaal...

Sport en cultuur staan gelijk aan plezier, fysieke- en mentale ontwikkeling, identiteitsontwikkeling en gezondheid. Belangrijk voor iedereen, jong en oud. Maar soms ineens minder vanzelfsprekend binnen ons bereik, zoals we de afgelopen periode gezien hebben en nu weer mogelijk gaan meemaken. Omdat wij vinden dat sport en gezondheid zeker nu meer aandacht verdienen, gaan wij een echte sportkrant uitgeven.

Met de Sportdag willen wij sport en bewegen in Ridderkerk een eigen podium geven, promoten en stimuleren. De Sportdag zal een medium voor alle sporten in Ridderkerk zijn. Binnen- en buitensport. Voor sportende kinderen tot actieve senioren, met en zonder beperking. Wij als initiatiefnemers zijn niet alleen sporters maar onderschrijven ook het belang van een gezonde levensstijl. Daarom willen wij hier aandacht aan geven.

De Sportdag gaat zich richten op alles rondom sport en beweging. Van de sportorganisaties tot de sporters zelf. Ook publiceren wij een sportagenda. Wedstrijdverslagen of uitslagen publiceren we niet. Wij werken samen met sportverenigingen, sportorganisaties, bedrijven, onderwijs en overheid. Alles met als doel de sportbeleving en sportbeoefening in Ridderkerk en de regio hoog op de agenda te zetten en te houden. Dit komt de sportverenigingen, haar leden, de uitstraling en de levendigheid van onze stad Ridderkerk ten goede.



Ronald Dort ► Pagina 9
The Big Six

Gymnastiekvereniging OKK Ridderkerk 125 jarig jubileum



Op 1 november 2020 bestaat gymnastiekvereniging OKK Ridderkerk 125 jaar. De vereniging werd in 1895 opgericht en is daarmee de oudste sportvereniging in Ridderkerk. OKK verzorgt gymnastieklessen voor jong en oud, voor jongens en meisjes, voor recreanten en selectiegroepen. Dat doen we in veel wijken in Ridderkerk.

Met bijna 500 leden zijn we een redelijk grote speler op sportgebied in Ridderkerk. Onze "thuisbasis" is sportzaal De Werf in Slikkerveer, waar wij ook een valkuil (springkuil) hebben. OKK Ridderkerk is aangesloten bij de KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie) en zet zich in voor een positieve sportcultuur, waarin iedereen met plezier en veilig kan sporten. ► Pagina 5



foto: Roelie 't Jong

Slikkerveer voorzichtig naar 100-jarig bestaan

Nu de corona in het hele land aan een tweede golf bezig is, is het vieren van een leuk en gezellig feestje bijna uit den boze. Toch wil SV Slikkerveer tijdens het 100-jarig bestaan van de voetbalvereniging op 7 oktober 2020 er wel een bescheiden feestje van gaan maken.

"We zijn al vijf jaar bezig met de voorbereidingen op ons eeuwfeest. Heel veel mooie en leuke activiteiten stonden er op de rol, maar toen corona in het voorjaar de wereld plat legde moesten wij natuurlijk ook onze plannen aanpassen. Het duel tegen profclub Excelsior werd uitgesteld, net als meer activiteiten die gepland stonden rondom 7 oktober zoals de Voetbal Koppel Quiz. Oorspronkelijk wilden we er echt een feestweek van maken met elke dag activiteiten. Helaas is alles nu compleet anders geworden", vertelt voorzitter Rinus Hitzert. Toch ziet SV Slikkerveer kans om op 7 oktober wel een feestelijk tintje te kunnen geven aan het 100-jarige jubileum. ► Pagina 4



LEER VAN DE
ANDER EN
BLIJF JEZELF

LEES ALLE INFORMATIE OVER KICKS OP PAGINA 7 >>

1 MAAND
GRATIS SPORTEN*
KICKS
RIDDERKERK

KICKSRIDDERKERK.NL
*Bij een inschrijving voor een jaarrabbonnement

Pameijer helpt mee...!

De Rowdies naar een hoger niveau

Het zal velen niet ontgaan zijn. De Rowdies krijgen een nieuw honk in het Oosterpark. Tevens viert de Honk- en softbalvereniging haar 41e verjaardag dit jaar. De vereniging staat in de regio bekend als de gezellige familievereniging waar iedereen, ongeacht achtergrond, zich welkom voelt en is. Vanaf 4 jaar zijn de sportertjes al welkom voor Beeball.

De afgelopen jaren is de vereniging zeer actief bezig geweest met het werven en opleiden van met name jeugdige spelers. Zo geeft de Rowdies clinics aan de meeste basisscholen in Ridderkerk. Ook wordt er gewerkt aan de opzet van een G-honkbalteam, hiermee wordt in 2021 gestart. Naast de clinics zet de Rowdies zich ook in voor andere maatschappelijke projecten. Sinds 2012 is de Rowdies verbonden aan Stichting Pameijer. De stichting maakt het mogelijk dat mensen met bijvoorbeeld een beperking zich ook kunnen inzetten voor de samenleving. Zo onderhouden de cliënten van Pameijer meerdere dagen per week het terrein en de kantine van de Rowdies waar de leden van de vereniging zeer dankbaar voor zijn. Buiten dat de Rowdies zich inzet voor allerlei maatschappelijke doelen staat het speelplezier bovenaan. Dit is voor jong en oud, meisjes en jongens, dames en heren. Het jongste lid is 4 jaar en het oudste spelend lid is 60+. Jaarlijks wordt er een Bedrijvensoftbaltoernooi georganiseerd en ook diverse andere leuke evenementen voor de leden.

Het 'essenlaantje'

Na dit 41e jaar is het tijd voor de Rowdies om verder te groeien. De vereniging is druk bezig met het verkrijgen van een nieuwe accommodatie, zoals onlangs in o.a. de Blauwkai gepubliceerd is. De verhuizing van de Rowdies is een vast gegeven. Op de huidige locatie is geen mogelijkheid voor uitbreiding en omdat beide velden niet voldoen aan de eisen van de 'KNBSB' is het dus noodzakelijk om te verhuizen. Op de nieuwe locatie in het park zal de Rowdies de mogelijkheid hebben om hun projecten voort te zetten en uit te breiden. De vereniging heeft dan eindelijk velden waar zonder dispensatie, en op hoger niveau gespeeld kan gaan worden. De nieuwe accommodatie zal aan de andere kant, ten opzichte van de huidige situatie, van het 'essenlaantje' worden gesitueerd. De velden worden voorzien van wedstrijdverlichting. De bouw van de kantine en overige opstal wordt waarschijnlijk voor eigen rekening genomen. Hierdoor creëren we, samen met alle leden van onze vereniging, onze eigen nieuwe thuisbasis.

Pameijer ondersteunt waar mogelijk

De stichting Pameijer is al ruim 7 jaar werkzaam bij de Rowdies met als doel dat onze cliënten hun vaardigheden/talenten behouden en kunnen ontwikkelen. Dit kan er zelfs toe leiden dat er een stap kan worden gezet op de arbeidsmarkt. De werkzaamheden



die worden verricht variëren van de kleedkamers schoonmaken, boodschappen bevoorraden, laden en lossen voor de kantine tot veldonderhoud (onkruid/blad verwijderen, snoeiwerkzaamheden). Ook afvalverwerking, boodschappen doen en dugouts schoonmaken behoren tot de serieuze klussen. Maar ook worden de mensen betrokken bij andere activiteiten bij de club zoals feestavonden, sportdagen of een BBQ. Dit zijn mooie interactie- en integratie momenten.

"Er is een leuke samenwerking met leden van de club, van bestuur tot vrijwilligers. Maar ook een balletje slaan met spelers van de club daagt onze mensen uit.

Er kan veel bij de vereniging en er wordt

altijd meegedacht in mogelijkheden. Niks moet, veel kan. In deze roerige coronatijd heeft men het roer recht

kunnen houden en is er ook meegedacht hoe ook Pameijer stap voor stap hun werkzaamheden weer kunnen vervolgen. Cliënten hebben hier een gewaardeerde rol en zijn één met de club. Met regelmaat wordt de Pameijer in het zonnetje gezet. Zoals een podiumplaats op de jaarlijkse MVP avond. (gezamenlijke feestavond ter afsluiting van het seizoen). Onze cliënten zijn trots dat ze onderdeel mogen zijn bij de vereniging Rowdies en dragen daarom met veel plezier hun gekregen Rowdies sweater met bijpassende cap met het fraaie en vertrouwde clublogo."

Aldus Edwin van Drunen, begeleider van de Pameijer groep.

Kijk ook op: www.rowdies.nl
Oosterparkweg 7, Ridderkerk

Foto: Johan Spijkerman

"Opletten belangrijker dan ooit"

► vervolg van pagina 1

De gevolgen van corona voor de sport zijn fors. Sinds de vaststelling van de coronabesmettingen in Nederland, geeft het RIVM met regelmaat hierover updates en adviezen. Op 28 september heeft het kabinet de maatregelen ter bestrijding van het coronavirus verscherpt.

Voor de sport houden deze maatregelen in dat vanaf 29 september voor een periode van drie weken geen publiek meer welkom is bij sportwedstrijden van zowel profs als amateurs. De sportkantines gaan in deze periode dicht. Voor de sportbeoefening blijven de regels die sinds 1 juli gelden van kracht: binnen- en buitensporten kunnen actief kunnen worden beoefend, inclusief het organiseren van competities.

Senioren hoeven net als de jeugd onderling tijdens het sporten geen anderhalve meter afstanden meer te houden. Het blijft daarbij belangrijk dat er zoveel mogelijk voor en na het sporten door en tot de deelnemers ouder dan 18 jaar anderhalve meter afstand wordt gehouden en dat de hygiënevoorschriften van het RIVM worden nageleefd. Daarnaast moet worden voldaan aan de richtlijnen dat je thuisblijft als je ziek of verkouden bent of als iemand uit jouw huishouden positief op het coronavirus is getest.

(* Kijk voor meer informatie hierover op: www.nocnsf.nl.

SV Slikkerveen

Voetbal voor kinderen met autisme



SV SLIKKERVEER - Een kleine 10 jaar geleden kreeg ik het volgende verzoek: Aad, wat denk jij ervan om autistische kinderen te gaan trainen bij sv Slikkerveen? De redenen waren: Je hebt voetbalervaring bij Feyenoord en je hebt pedagogische kwaliteiten. Nu had ik eigenlijk de voetbalwereld om verschillende redenen vaarwel gezegd! Maar dit was toch wel een echte uitdaging. Ik merkte dat het voetbal nog na aan mijn hart lag en na een nachtje nadenken heb ik toen de uitdaging aangenomen.

Kopje

In de zomervakantie van 2011 heb ik mij extra verdiept in kinderen met autisme door middel van het lezen van een aantal boeken. En op 30 augustus was het zover; de kleedkamers werden feestelijk geopend en de eerste training volgde dezelfde avond. De kinderen kregen op het sportcomplex een eigen plek. Twee aparte kleedkamers en een eigen trainings- en speelveld. Dit alles voor de structuur die de kinderen echt nodig hebben. De eerste training stond in het teken van chaos. Zoveel nieuwe indrukken. Maar door geduldig te blijven,

duidelijk te zijn en veel te oefenen kwam er steeds meer lijn in de training en werd er steeds beter getraind en gevoetbald. Het eerste jaar bestond voornamelijk uit het trainen op de woensdagavond en het spelen van een enkele oefenpartij. De eerste wedstrijd verloren wij dan ook dik. Maar dat mocht de pret niet drukken. Ook werd er deelgenomen aan enkele toernooien. Bij één van de toernooien was zelfs het jeugdjournaal aanwezig. Zij maakten toen een reportage over "het voetballen van autistische kinderen en hun beleving". In 2013 zijn we gestart met een competitie. In deze competitie speelden we tegen andere verenigingen die ook teams hadden met autistische kinderen. In september 2015 kon zelfs de KNVB niet meer om onze competitie heen en werd er gestart met een officiële ASS competitie.

Kopje

Nu anno 2020 spelen wij nog steeds. Op dit moment hebben we een team met min of meer volwassen jongens. Zij spelen echt verschrikkelijk goed en zijn te goed voor andere ASS-teams. Daarom spelen zij op een hoog niveau in de G-competitie. Het andere team bestaat uit jonge kinderen die uiteraard nog niet zo goed zijn. Dit geeft uiteraard niet. Bij ons staat het hebben van plezier bovenaan. Uiteraard geeft het winnen van een wedstrijd de jongens een

geluksgevoel. Mijn doelstelling is echter dat het leren samenspelen en met elkaar een wedstrijd voltooien bovenaan staat. Het plezier dat de jongens vaak onderling hebben en de fijne band met de ouders bewijst dat ik hier veel voldoening uithaal.

Kopje

Wij spelen op halve velden. Een tijdje geleden kwam er in de rust een opa naar mij toe. Hij vroeg wat voor kinderen ik onder mijn leiding had? Hij was voor zijn kleinzoon gekomen, die op het andere halve veld speelde. Daar werd echter zoveel gescholden dat hij maar bij ons is komen kijken. Prachtig toch? Op dit moment trainen wij op de maandagavond. Eerst de jongere jongens en daarna de oudere jongens. Voordat de oudste groep start doen ze nog even partijtje met de samen met de "kleintjes". En dat is een feest om te zien. Ik hoop dit nog lang te mogen doen, want het geeft mij echt heel veel voldoening.

Door Aad Snijders
foto: Roelie 't Jong



Ridderkerkse Stephanie Coelho Aurélio speelt met Excelsior in de Vrouwen Eredivisie

Stephanie Coelho Aurélio begon op haar vierde met voetballen bij RVVH. Haar droom was spelen in de Eredivisie. Dat doel bereikte ze in augustus toen ze tegen SC Heerenveen in de basisopstelling mocht starten van Excelsior Rotterdam Vrouwen. Sindsdien heeft de negentienjarige middenvelder een vaste plek in het vrouwenteam van de Rotterdamse BVO, dat uitkomt in de Vrouwen Eredivisie.

Toen zij als klein meisje wekelijks in De Fakkel naar zwemles ging en langs het terrein van RVVH kwam, zei Stephanie Coelho Aurélio tegen haar moeder dat ze wilde voetballen. „Mijn moeder is gaan informeren. Ik ben in november jarig, maar ik mocht alvast beginnen bij de kabouters. Waarom ik zo graag wilde voetballen? Geen idee. Ik was blijkbaar altijd al met een bal bezig.”

Ze voetbalde bij RVVH met jongens en was zelfs vier seizoenen keeper. „Ze zochten een keeper en dat ben ik toen gaan doen. In de D'tjes was ik dat zat en ben ik weer gaan voetballen.” Na de C's stapte ze over naar SteDoCo, waarmee ze onder meer in de hoofd- en topklasse speelde. Vorig seizoen sloot ze aan bij het belofteam van Excelsior (toen nog samen met BVV Barendrecht). „Op het moment waarop ik mocht aansluiten bij het eerste team, kwam corona en trainden we niet meer.”

Toen het vrouwenteam van hoofdtrainer Richard Mank weer het veld op mocht, werd Stephanie definitief toegevoegd aan de selectie. „Het was altijd mijn droom om hogerop te komen. Ik heb een tijdje bij het schaduwteam van ADO Den Haag gezeten. Daar zeiden ze dat ik potentie had, maar ik raakte geblesseerd en moest geopereerd worden. Ik was daarom blij met de kans bij Excelsior. Mijn doel was om minuten te maken in de Vrouwen Eredivisie.”

Vorig seizoen mocht ze al invallen tijdens een bekerduel en wedstrijd om de Eredivisie Cup. „Bij de overstap naar het eerste merkte ik dat het allemaal sneller en fysieker was. Gelukkig was ik daar snel aan gewend. Dit seizoen mocht ik starten tegen SC Heerenveen, ADO Den Haag en PSV. Vooral bij die laatste wedstrijd merkte ik een verschil in niveau. Bij een ploeg als PSV is de handelings-snelheid zo veel sneller, maar dat is wel heel erg leerzaam.”

Het doel van de Ridderkerkse was debuten in de Eredivisie. Nu dit is bereikt, kijkt zij uiteraard weer vooruit: „Ik zou best bij een topclub willen spelen of in het buitenland en met mijn passie mijn geld verdienen. Of dat realistisch is weet ik niet, maar dat is wel mijn droom. Voorlopig wil ik met Excelsior zo veel mogelijk minuten maken en mezelf ontwikkelen.”

Naast haar voetbalcarrière is ze ook actief als trainer. Samen met medespeelster Anne Bhagerath traint zij meisjes onder 17 van VV Spirit. „Ontzettend leuk om te doen. Het is een leergierige groep meiden. Ze zijn altijd bij elke training allemaal ruim op tijd aanwezig. Ze zijn bereid er alles voor te doen om beter te worden en dromen ervan om in de Eredivisie uit te komen. Dat is voor mij natuurlijk herkenbaar.”

Door Vincent Wernke
Foto: Excelsior

Voetbalvereniging Slikkerveen



te onderzoeken of wij ook zo iets niet zouden kunnen krijgen. Een geweldige idee en het bleef niet bij een idee alleen, want binnen 2 weken werd de eerste desinfectiepaal al op de club overhandigd.

“We zijn heel blij met deze eerste gesponsorde desinfectiepaal. Vanwege alle corona-protocollen is het heel belangrijk om aan de hygiëne te kunnen blijven doen en dit helpt daar enorm bij. Wel hopen we dat andere sponsors nog 1 of 2 van deze palen willen neerzetten, want ook op andere plaatsen in ons complex zouden ze meer dan welkom zijn”, licht voorzitter Rinus Hitzert toe. Verder vooruitkijkend naar de feestelijke activiteiten rondom het 100-jarig bestaan hoopt Rinus Hitzert dat er snel een oplossing komt voor het corona virus. „Vooraf voor de mensen die er door getroffen zijn is het zwaar en wens ik ze een zeer spoedig herstel toe. Wij als Slikkerveen vieren ons uitgebreide jubileumfeest zoals het er nu naar uitziet maar wat later. Zoals het er nu naar uitziet zal dat richting het einde van dit seizoen worden, al zullen we het zeker niet laten om tussendoor al wat te vieren.”

Slikkerveen voorzichtig naar 100-jarig bestaan

► vervolg van pagina 1

“We gaan op de dag waarop 100 jaar geleden onze vereniging werd opgericht twee recepties geven, al is dat helaas wel maar alleen toegankelijk voor genodigden. We kunnen maximaal 30 bezoekers verwelkomen in onze kantine, vandaar dat we hiervoor gekozen hebben. Tussen 17.00 en 19.00 uur ontvangen we vertegenwoordigers van onze Ridderkerkse zusterverenigingen, gemeente, KNVB en dergelijke. Om 20.00 uur wordt een tweede receptie gegeven met daarbij onze ereleden, leden van verdiensten en dergelijke. Hoogtepunt daarbij zal zijn de presentatie van een geweldig mooi boek over het 100-jarig bestaan van de vereniging.”, gaat Rinus Hitzert verder. Uiteraard zijn er diverse maatregelen genomen om dit mogelijk te maken, al heeft de

regering vorige week de kantines voor 3 weken gesloten. Afgelopen zaterdag 26 september werd er zelfs een heuse desinfectiepaal geplaatst bij de ingang van de kantine van SV Slikkerveen. De voorzitter van de club uit het Reyerpark nam de sponsorpaal in ontvangst van Albert Heijn Dillenburgplein eigenaar Remco Heeren en Gilbert van Straalen van Sponsopaal.nl, onderdeel van desinfectie-paal.nl. Remco Heeren ging twee weken terug in de kantine op foto vanwege de voetbalplaatjesactie, die SV Slikkerveen eind oktober start in de Albert Heijn winkel en zag dat bij binnenkomst in de kantine wel desinfecterende middelen stonden, maar ook dat er mooiere mogelijkheden waren. In de eigen winkel stond al een geweldige desinfectiepaal en hij besloot



Elke Ridderkerker ‘gewoon’ actief



Ik, Rita van Driel, ben een actief mens en hou van sporten en bewegen. Wat is het fijn als je ‘gewoon’ de fiets kunt pakken om een eind te fietsen, naar het zwembad kunt gaan als je wilt zwemmen en bij de roeivereniging kunt genieten van het bewegen op het Waaltje en de kop koffie daarna met je roeimaatjes.

Het lijkt zo gewoon, maar is het ook zo gewoon?

De afgelopen Corona periode heeft ons van veel dingen bewust gemaakt, o.a. dat het belangrijk is om fit en gezond te zijn, maar ook dat gewoon niet meer gewoon is. De actievelingen onder ons hebben ervaren hoe niet leuk het was om niet ‘gewoon’ naar de sportclub of het zwembad te kunnen. Wat hebben we de regelmaat gemist van het samen trainen, moe worden, winnen, verliezen en plezier maken.

En natuurlijk zouden actievelingen geen actievelingen zijn als ze niet toch gaan bewegen. Dus gingen we massaal naar buiten, fietsend, wandelend,

rennend, skatend, suppend of noem maar op. Ook ik heb dat gedaan en heb in Ridderkerk en omgeving weer veel nieuwe plekken ontdekt.

Dit lijkt zo gewoon, maar is het ook zo gewoon?

Nee, het is niet zo gewoon! Voor mij is het gewoon, want ik ben fit, ik weet wat ik wil, ik weet wat ik kan, ik heb twee fietsen, kan de club en het zwembad betalen en als ik iets anders wil proberen, zoek ik dat zelf uit.

Maar dit is niet voor iedereen ‘gewoon’!

Wist je dat er in Nederland 2 miljoen mensen zijn die wel willen sporten of bewegen, maar het nog niet doen? Ze doen het nog niet omdat ze allerlei drempels ervaren om mee te doen. Dit kan zijn omdat ze een handicap hebben, de taal niet goed spreken, geen geld hebben, zich niet welkom voelen vanwege hun afkomst of geaardheid of

niet precies weten wat wel of niet bij hen past en hoe dat te vinden is. Ze doen het nog niet, maar willen wel! Hoe kunnen we er met elkaar voor zorgen dat nog meer Ridderkerkers een actievere leefstijl krijgen en mee kunnen doen aan sport en bewegen? Ik zie mooie aanknopingspunten o.a. in het Ridderkerks Sportakkoord, de Groenvisie, de activiteiten van Facet en ook met dit nieuwe medium de Sportdag.

Maar wat ga jij doen?

Wie neem jij mee naar je sportclub of nodig je uit voor een wandelingetje? Hoe welkom ben jij als sportaanbieder?

Ik gun elke Ridderkerker het plezier van sport en bewegen en daag jullie allen uit om met mij meer Ridderkerkers in beweging te brengen!

Rita van Driel, betrokken burger
Voorzitter alliantie ‘Sporten en bewegen voor iedereen’



125 jarig jubileum

Bestuur en leiding

Het bestuur bestaat uit zeven enthousiaste vrijwilligers die één voor één affiniteit met en liefde voor de turnsport hebben. Een aantal bestuursleden geeft zelfs nog steeds les of heeft een kind op de gym en wil graag iets voor de vereniging betekenen. Iedere zes weken is er een bestuursvergadering waarin we de stand van zaken van de vereniging bespreken en nieuwe plannen maken voor de (nabije) toekomst.

De hoofdtrainers en -trainsters die de lessen volgens het rooster verzorgen, zijn allen gediplomeerd en worden jaarlijks bijgeschoold. Dat doen we met interne workshops of cursussen gecoördineerd vanuit de KNGU. Omdat zij vaak ook nog een studie volgen, is het soms een hele puzzel voor het secretariaat om het rooster compleet te krijgen. We zijn regelmatig op zoek naar gediplomeerd kader. Kijk voor meer informatie bij de vacatures op onze website.

Ontwikkeling

Sporten of bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling en gezondheid. Daarom zijn peuters vanaf 3 jaar al welkom bij onze vereniging. Ze kunnen lekker bewegen, leren springen, rennen, ballen, klimmen, balanceren en nog veel meer. Vanaf ongeveer groep 3

stroomt het kind door naar de recreantengroep waar meer turnoefeningen worden aangeleerd. Heb je talent, dan bestaat de kans dat je gevraagd wordt om met een van de selectiegroepen mee te trainen. Zij trainen meerdere keren in de week en doen aan regionale en/of landelijke wedstrijden mee. Na je "turncarrière" kun je gewoon lid blijven van de vereniging, want we hebben een gezellige 16plus groep en twee damesgroepen die wekelijks aan hun conditie en lenigheid werken. We hebben zelfs een dames en heren volleybaluurtje. Voor ieder wat wils dus!

Proefles

Wilt u weten wat een gymles inhoudt? Kom dan gerust eens een kijkje nemen bij een van onze lessen of doe lekker een les mee. Een proefles is altijd gratis en hoeft niet aangemeld te worden. Kijk bij de lestijden op onze website www.okkridderkerk.nl waar en wanneer u een proefles wilt volgen. Voor de meeste groepen geldt dat er nog ruimte is voor nieuwe leden!

125-jarig jubileum

125 jaar OKK; een mijlpaal waar we trots op zijn en dat gevierd moet worden! Het was lange tijd de bedoeling dat we ons jubileumjaar op 7 november

2020 zouden openen met een spetterende uitvoering in sporthal De Fakkels, maar de maatregelen die we moeten treffen vanwege het coronavirus, maakt dit helaas onmogelijk. We hebben daarom besloten om dit bijzondere feestjaar niet te starten, maar af te sluiten met een spektakelshow. De nieuwe datum is zaterdag 6 november 2021. Noteer deze alvast in uw agenda.

Tentoonstelling Oudheidkamer

Van 21 januari t/m 27 februari 2021 is er een tentoonstelling over OKK Ridderkerk in de Oudheidkamer, Kerksingel 26 in Ridderkerk. De voorbereidingen zijn in volle gang. Voor deze tentoonstelling zijn we op zoek naar spullen die bruikbaar zijn om de historie van de gym- en turnsport en OKK Ridderkerk in het bijzonder te laten zien. Denk daarbij aan foto's, kleding, kleine materialen, oude films, diploma's, oude krantenknipsels, medailles en bekens.

Oproep

Maar we komen vooral op korte termijn ook graag in contact met oud-leden of oud-bestuursleden die mooie verhalen of anekdotes hebben over het turnen in de jaren '40- '50- en '60 en deze met ons willen delen. U kunt op diverse manieren contact met ons opnemen, onder andere via het contactformulier op onze website. U kunt uw verhaal of foto ook mailen naar ons secretariaat of bestuur via ginamom@xs4all.nl. Uiteraard worden de spullen weer geretourneerd na afloop van de tentoonstelling.



Ribad Ontspanning door inspanning



Een nieuwe gratis sportkrant in Ridderkerk, waarin sportverenigingen van Ridderkerk zich kunnen laten zien aan de bewoners van Ridderkerk uiteraard werkt de Badminton vereniging Ribad daar graag aan mee. Omdat dat er vast nog mensen zijn die Ribad niet kennen, is de eerste en enige vraag van dit artikel. Ribad wil je zo vriendelijk zijn je eens uitgebreid voor te stellen?

Ribad is een vereniging die in 1966 is gestart en lid van de Nederlandse Badminton Bond. Bij Ribad kan je vanaf je zevende jaar lid worden. Badminton is een sport die je tot op zeer hoge

leeftijd kan beoefenen en aan mensen die deze sport kennen hoeft je niet uit te leggen hoe leuk de sport is. Als je de sport nog nooit beoefend hebt, is het bijna niet uit te leggen

hoe aantrekkelijk de sport is om te spelen. Er wordt vaak tot frustratie van de beoefenaars gezegd "badminton dat is toch dat spelletje wat je op de camping speelt?" En dat klopt ook wel, maar naast een spelletje is het ook een echte sport waarbij inzicht, conditie, snelheid, reactievermogen en coördinatie belangrijk zijn. Ribad daagt dan ook iedereen uit om deze sport te gaan beoefenen.

Ribad heeft twee speelavonden, namelijk op dinsdag en donderdag avond van 19.00 tot 20.00 voor de jeugd en 20.00 t/m 22.30 voor de volwassenen. Deze speelavonden zijn toegankelijk voor de leden die de sport recreatief beoefenen en voor de wedstrijdspelers. Het merendeel deel van de wedstrijden wordt op zondagochtend gespeeld. Ribad speelt met 8 teams op verschillende niveaus (van de 2e t/m 8 divisie) in de door Badmintonbond georgani-

seerde competitie en met 1 team in de Hoeksewaard-competitie. Onze locatie is Sporthal Drievliet. Naast het regelen van de speelavonden en het meedoen aan competities, organiseert Ribad nog diverse activiteiten en zoals jaarlijkse open avonden, een introduce toernooi, een generatie toernooi, clubkampioenschappen, ouder kind toernooi, het oudejaarstoernooi en voor de jeugd het sinterklaastoernooi afsluiting van het seizoen. Er wordt jaarlijks een bedrijventoernooi georganiseerd. Ons motto is tenslotte niet voor niets "ontspanning door inspanning".

Ribad wil voor iedereen toegankelijk zijn en daarom doen wij als organisatie ons best om de contributie zo laag mogelijk te houden. Wil je meer weten over de activiteiten en contributie, kijk dan even op onze website www.ribad.nl.



Sportief en sociaal bij Poseidon '56

De naam zegt het al: Poseidon '56. Opricht in 1956 weet Poseidon '56 al bijna 65 jaar de Ridderkerkse gemeenschap aan het zwemwater te binden. De vereniging kent drie afdelingen: wedstrijdzwemmen, waterpolo en, voor wie het wedstrijdelement van de sport minder belangrijk vindt geworden, recreatief zwemmen. Het uitgangspunt van de vereniging is om het beste uit de sporters te halen zonder hierbij het sociale aspect uit het oog te verliezen.



De zwem- en waterpolovereniging met haar vaste honk in zwembad

De Fakkels is een echte familievereniging. Wanneer men dit navraagt onder de leden, blijkt dat de gezellige sfeer en de waardevolle contacten met vrienden als heel belangrijk worden ervaren. Het gebeurt dan ook geregeld dat leden meer dan 20, 30 of zelfs 40 jaar lid zijn van Poseidon '56 en dat kan moeiteloos want iedereen kan op zijn eigen niveau de zwemsport bedrijven. En mocht iemand dan eens een andere watersport willen proberen, dan kan er moeiteloos geswitcht worden van de ene afdeling naar de andere afdeling of kan bij meerdere afdelingen gesport worden.

Dat laatste is belangrijk

Met regelmaat proberen de talentvolle zwemmers van Poseidon '56 hun vleugels uit te slaan en zich verder te ontwikkelen bij de grotere verenigingen in de regio en zelfs nationaal. Een flink aantal komt er na verloop van tijd achter dat de persoonlijke trainingsaanpak van Poseidon '56 node gemist wordt. Een terugkeer naar het oude vertrouwde nest is niet zelden het gevolg. De opgedane ervaring elders in het land kan dan vervolgens weer moeiteloos overgedragen worden op de volgende generatie zwemmertjes en waterpoloërtjes.

Niet alle leden zijn oudgedienden

Poseidon '56 bouwt hard aan de toekomst. Zowel bij de zwem- als de waterpoloafdeling weet de jeugd het zwembad te vinden. Na één of meerdere zwemdiploma's en een aantal weken trainen zijn de jongste spelertjes van de waterpolojeugd zijn klaargestoomd voor hun eerste wedstrijden. Als je hen vraagt waarom ze juist bij Poseidon '56 zijn gaan waterpoloën, krijg je ook bij hen als antwoord dat het heel gezellig is en dat de trainingen met al je vriendjes en vriendinnetjes heel leuk en afwisselend zijn. Deze aanpak heeft

succes gehad! Afgelopen seizoenen mochten meerdere hechte Ridderkerkse waterpoloploegen zich tot kampioen laten kronen.

Iedereen bij Poseidon '56 is heter overeens: zwemmen en waterpoloën bij Poseidon '56 is niet alleen goed voor lijf en leden, maar biedt ook de mogelijkheid om in een gezellige sportomgeving het maximale te bereiken. Hoewel het Coronavirus op dit moment roet in het eten gooit, manifesteert Poseidon '56 zich

normaal gesproken ook buiten het wedstrijdbad met allerlei gezellige activiteiten. Zowel de zwem- als waterpolotrainingen zijn intussen weer begonnen. Lijkt het jou ook leuk om te zwemmen of te waterpoloën? Nieuwe leden worden met open armen ontvangen. Kom gerust eens langs op een van de trainingsavonden (en neem je zwemspullen mee, dan kun je gelijk meedoen!).

Openingstijden

Het zwembad de Fakkels is voor jou geopend op **dinsdagavond (19.30 – 20.30)** en **donderdagavond (19.30 – 20.15)**

Voor de wedstrijdzwemmer is het zwembad op **woensdagavond (18.15 – 18.55)** en **vrijdagavond (19.00 – 19.40)** beschikbaar.

Voor meer informatie kun je ook op onze website terecht www.poseidon56.nl of kom eens langs op onze Facebook- of Instagram-pagina om meer over onze activiteiten te weten te komen.

We zien je graag snel!



The Big Six

Invictus Games sporter Ronald van Dort, is een top-per! Bekend als drievoudig vertegenwoordiger van de sporten zwemmen, rolstoeltennis en rolstoelbasketbal tijdens de Invictus Games, weet hij van geen opgeven.

Ronald is geboren en getogen in Ridderkerk. Net als vele andere kinderen sportte hij als kind in de buurt en op het schoolplein. Voetballen was wel de meest bekende sport, maar wat later kwam daar honkballen tot zelfs wedstrijdzwemmen bij.

Ronald is een bekende bij de Rowdies maar ook bij Poseidon '56 waar hij jaren lang heeft gezwommen. Later ging hij als militair hiermee verder. Want bij defensie wordt natuurlijk veel gesport. En sporten zit in zijn genen, dus dat kwam goed uit.

Van militairen wordt dan ook verwacht dat ze fit zijn, zeg maar topfit. Toch ging zijn leven een andere kant op, zonder dat hij dat wilde. Een bermbomb veranerde zijn leven voorgoed tijdens een missie in Afghanistan. Ronald verloor dan wel zijn beide benen, maar van ophouden of stoppen met sport had hij nog nooit gehoord. Sterker, hij ging de sport weer oppakken, met zijn rolstoel. Naast zwemmen, rolstoeltennis en rolstoelbasketbal presteerde Ronald ook de Nijmeegse vierdaagse te doen.



DE SPORT- EN KICKBOKSSCHOOL VAN RIDDERKERK!

Wat onderscheid Kicks Ridderkerk dan van andere sportscholen vraagt u?

Wij, als team Kicks, doen er alles aan om een soort 2^e thuis te zijn voor onze leden. Bij ons hangt een sfeer die je niet snel vindt bij andere sportscholen of kickboks scholen. Iedereen komt bij ons met 1 doel: "in een gezellige sfeer hard trainen". Voor en na de training een

gezellige babbel onder het genot van een lekker bakje koffie of een sportdrankje en tijdens de training keihard knallen. Niemand is er op gericht om een ander pijn te doen of te beschadigen, maar alles is er juist op gericht om iedereen sterker en vaardiger te maken. Wordt u lid van Kicks dan wordt u automatisch lid van onze **KICKS FAMILY!!**

Kicks is DE sportschool voor iedereen, man en vrouw, jong en oud en super fitte of juist net startende sporters. Wij verzorgen een veelvoud aan leuke trainingen in groepsverband, maar ook trainingen op maat of personal training, om snel en zonder blessures uw doelen te behalen! Uiteraard kunt u als lid van Kicks ook altijd gebruik maken van ons uitgebreide fitness en krachthonk.

**ONS MOTTO:
LEER VAN DE
ANDER EN
BLIJF JEZELF**

DUS, bent u op zoek naar een gezellige sportschool waar u op een gezonde en verantwoorde wijze wilt groeien op welke manier dan ook, zoek niet verder.

GA NAAR KICKSRIDDERKERK.NL

neem contact op of meldt u aan voor een gratis proefles. Neem vervolgens de coupon op de voorpagina mee en train 1 maand gratis na inschrijving!

SPORTEN | ZILVEREN KANTINE LABEL | VECHTSPOORTMATERIALEN | ZAALVERHUUR

Fitcoins voor een gezonde leefstijl

Ridderkerk is al een jaar bezig met het verzamelen van Fitcoins. Met Fitcoins worden volwassenen gestimuleerd een gezondere leefstijl aan te nemen. Deelnemers van dit project sparen voor gezonde producten en diensten door meer te bewegen. Zo is werken aan jouw gezondheid niet alleen leuk, maar levert het ook een beloning op.

Hoe werkt het?

Wil jij ook een gezondere leefstijl aannemen en ben je 18 jaar of ouder? Doe ook mee met Fitcoins. Download de gratis app 'It's my life' met stappenteller op jouw telefoon en spaar met elke stap die gezet of kilometer die gefietst wordt voor Fitcoins.

De verdiende Fitcoins kun je inwisselen via de Fitcoins Marktplaats voor gezonde producten zoals groente en fruit, sportactiviteiten, kortingen en andere

leuke verrassende aanbiedingen bij onder andere Kicks Ridderkerk, Benner Coaching, Grand café Burgerzaken, De Groene Pollepel, Zwembad de Fakkel, Go Health Club, Bloemenhuis van der Waal, Roeli 't Jong Fotografie, Sportief met Mark, Run on Wheels, Curves, Vitality Praktijk en Upstairs Dance & Fit.

Aanmelden

Meld je aan via

www.itsmylife24.nl/ridderkerk en volg de instructies op de website.

Zonzinkan apanse Yoga en Aikido

Motto: "Thuis komen."



Heb je ook wel eens van die momenten, dat je alles los kan laten? En dat je dan als van zelf weet, wat je gaat en doet en hoe je verder gaat met je leven? Dit is zoals het leven gaat, doordat je deze momenten gaat beleven als iets wat vanzelfsprekend is. Dan merk je, dat jouw leven zijn eigen weg zoekt. Dus luister naar je innerlijke stem en gevoel.

Zonzinkan

Je lichaam is je huis. Hier zal je ontdekken dat als er rust en stilte is in je eigen lichaam, je dit ook direct ervaart. Dat je dit ook thuis kan oefenen en je meer

ruimte gaat ervaren, omdat je ontspannen bent en je aandacht beter en bewuster kan inzetten. Je gaat de ander zien en jezelf in een ander perspectief. Stress en spanning maken je lichaam op den duur ziek makend. En zorgen er voor dat je het zicht op jezelf kwijt bent.

De vereniging Zonzinkan, (laat de zon schijnen in je hart en heb zin in je leven) geeft les om dit gevoel in je lichaam van thuis komen te versterken. Dan ben je meer ontspannen en gefocust. Jouw leven dient zich aan als vanzelf. Je leven komt in een flow en je gezondheid gaat vooruit omdat je niet meer gestrest bent. Aikido en Japanse yoga en so tai Ho zijn bewegingsvormen die de nadruk leggen op dit gevoel van 'thuis komen'. Deze methodes hebben het voordeel dat je als deelnemer van zelf gaat ervaren, dat je volledig kan ontspannen en stapsgewijs meegenomen wordt in deze bewegingsvormen. De Aikido is een harmonieuze bewegingsleer, die je inzicht geeft om ook in moeilijke situaties het hoofd

te bieden. Japanse yoga en so tai Ho zorgen voor de geestelijke en lichamelijke balans in je lichaam.

Japanse Yoga geeft meer balans in je leven.

Japanse Yoga is een nieuw concept. Het is een combinatie van loslaten, ontspanning, focus en ademgewaardiging. Juist deze combinatie zorgt voor een balans in je lichaam en meer aandacht voor wat je doet en voelt. Deze methode werkt direct, omdat je na iedere drie oefenvormen kan vergelijken wat er anders is in je balans. Door bewuste aandacht laat je onbewuste spanningspatronen in je spiergroepen los. Als de spanning in je spieren loslaat, verandert je houding naar een meer ontspannen houding. Ook je innerlijke houding verandert en je bent je meer bewust van hoe je staat, zit en ligt.

Deelnemers merken bijvoorbeeld dat hun hoofdpijn weg is en ze geen last meer hebben van een vastzittende onderrug of vastzittende arm- of schouderspieren. Japanse Yoga werkt uitstekend wanneer u uw lichaam meer

bewust wilt gaan voelen en daardoor bewuster in het leven wilt staan.

De vereniging Zonzinkan geeft hier les in op de maandagavond vanaf 19.00 uur in so tai Ho en om 20.00 uur in Aikido. Docent is Marcel Looy. Op de woensdagavond om 19.15 geeft Pieter van Dongen les in Japanse Yoga en om 20.15 uur in Aikido. Op de donderdagavond vanaf 20.00 uur geeft Eddy Nuijten Aikido en op de zondagmorgen vanaf 09.30 uur ook Aikido.

De lessen worden gegeven aan de Platanenstraat 6 te Ridderkerk.

U kunt een les mee doen.

Bel naar telefoonnummer:

0180-417135 of 06-400.990.30.

Foto: Harry van Tol



Buiten sporten en bewegen met Sportief met Mark

Sinds een aantal jaar verzorgt Sportief met Mark diverse buitensport lessen in Ridderkerk op de locatie Oosterpark. In Bolnes in het WVC wordt een les Seniorengym gegeven op woensdagochtend.

Corona heeft er voor gezorgd dat de lessen in groepsverband even niet door mochten gaan. We hebben toen 2 maanden lang de lessen online gegeven. Hier hebben een aantal deelnemers trouw aan mee gedaan om ervoor te zorgen dat ook tijdens de lockdown de conditie een beetje op peil gehouden werd. Met elkaar sporten is echter veel leuker en gelukkig lopen alle lessen alweer geruime tijd volgens schema op de vertrouwde locaties en zijn we weer volop aan de slag. Alle lessen zijn "Corona Proof". Dit wil zeggen dat ze zo zijn aangepast dat onderling 1,5m afstand gehouden kan worden en gebruikte materialen worden ontsmet.

Omdat bewegen voor iedereen belangrijk is en toegankelijk moet zijn, is het vanaf 1 oktober 2020 ook mogelijk om het tegoed op je Ridderkerkpas te gebruiken voor een abonnement.

Waarom buiten sporten?

Sporten in de buitenlucht is leuk en gezond. De frisse lucht zorgt voor voldoende zuurstof en een beetje regen is alleen maar verfrissend. De lessen vinden plaats op de parkeerplaats bij de kinderboerderij. Hier is voldoende ruimte om veilig te sporten met onderling voldoende afstand zodat de 1,5 maatregel eenvoudig opgevolgd kan worden. Onze materialen worden na de les ontsmet en, indien nodig, ook tijdens de les.

Voor wie zijn deze lessen?

Er is een grote diversiteit aan deelnemers bij onze lessen. De deelnemers zijn hartelijk, gezellig en natuurlijk ook sportief. We merken dat nieuwe sporters altijd snel aansluiting vinden bij de groepen. De lessen zijn, mede door de diversiteit aan deelnemers,

geschikt voor alle niveaus en leeftijden. Van beginner tot pro, voor iedereen is er de mogelijkheid om op eigen kunnen mee te doen en eventueel naar een bepaald doel te trainen. Ook voor deelnemers die bijvoorbeeld door een blessure met een beperking moeten trainen is altijd, binnen de reguliere les, een alternatieve oplossing voor te vinden. Een aantal deelnemers heeft er voor gekozen om privélessen te volgen. Bijvoorbeeld omdat de tijd hun beter uitkomt of om doelen eerder te bereiken. Ook zijn er mensen die eerst een paar privélessen hebben gevolgd om vervolgens aan te sluiten bij 1 van de groepen.

Op woensdagochtend staat de training voor Seniorengym op het programma in het WVC Bolnes. Zij zijn later begonnen dan de buitensporters omdat sportlessen voor senioren pas per 1 september weer

waren toegestaan. Seniorengym is aangepaste gym waarbij iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan sporten. Deze lessen worden binnen gegeven maar we zorgen wel voor voldoende ventilatie. Onderling wordt ook minimaal 1,5 meter afstand gehouden en na afloop drinken we nog een kopje koffie met elkaar.

Wanneer zijn de lessen?

In het Oosterpark worden diverse buitensport lessen aangeboden. Op dinsdagavond is er een bootcamp/circuit training, donderdagavond wordt er een HIIT training gegeven waarbij gebruik wordt gemaakt van XCO's, de zaterdagochtend staat in het teken van een Powerwalk training waarbij ook de XCO's weer worden gebruikt.

Meer informatie

Voor meer informatie of aanmelding voor een gratis proefles, kun je contact opnemen met Mark Schouten op 06-45606739 of via de website: www.sportiefmetmark.nl



Buurtsport

Ben jij tussen de 6 en 12 jaar en wil jij op een laagdrempelige manier kennis maken met sport- en beweegactiviteiten? En vind je het leuk om te sporten met leeftijdsgenootjes? Doe mee aan Buurtsport in Drievliet (Sporthal Drievliet, Vlietplein 137/138) of in Bolnes (gymzaal, Scheldeplein 2).

Iedere woensdag

Deze week en aankomende week krijgen kinderen die zelf een gevulde bidon meenemen naar de buurtsport een presentje.

Buurtsport Drievliet (6 tot 12 jaar): 14.00 tot 16.00 uur

Buurtsport Bolnes (6 tot 12 jaar): 13.00 tot 15.00 uur

Verskillende sporten

Tijdens Buurtsport in Drievliet staat er iedere maand een andere sport centraal.



Pleintjessport in Oost

In de wijk Oost kunnen kinderen van OBS De Piramide, OBS De Noord en CBS De Wingerd elke maandag en woensdag na schooltijd sporten op het schoolplein van hun school. De combinatiefunctionaris is dan direct na schooltijd te vinden op het schoolplein.

De combinatiefunctionarissen van Facet Ridderkerk willen zo veel mogelijk kinderen laten bewegen en kennis laten maken met verschillende sporten. Daarom wordt er vanuit Facet Ridderkerk en de Brede School Ridderkerk nieuw beweegaanbod gecreëerd direct na schooltijd. Voorheen waren ouders ook welkom om samen met hun kind(eren) te komen bewegen. Nu wegens de maatregelen door Covid-19 zijn alleen kinderen welkom en vraagt de combinatiefunctionaris de ouder(s) hun kind(eren) alleen te brengen en op te halen en gepaste afstand te houden.

Het nieuw aangeschafte sport- en spelmateriaal werd gesponsord door de betrokken scholen. Nu krijgen alle kinderen de kans om met verschillende sportmaterialen kennis te maken. De sport- en spelactiviteiten variëren, dus voor elke leeftijd is er wel iets te doen!

Let op: wanneer het slecht weer is tussen november en februari, worden de kinderen doorverwezen naar sporthal Drievliet, waar de buurtsport binnen plaats vindt. In de schoolvakanties is er geen pleintjessport.

Zonnekinderen

”Kinderen van het licht”

Stichting het Zonnekind laat kinderen stralen

Het Zonnekind is een stichting, die zich richt op ouders en hun kinderen, die buitengewoon zijn. Door middel van krachtige beeldende levensverhalen en aikido technieken nemen wij kinderen aan de hand mee om ze in hun kracht te zetten. Tijdens de lessen laten de docenten constant de nadruk leggen op het contact maken met je innerlijk. Dus voel en neem waar van binnen, dat je er toe doet en dat je gaat ervaren wie je bent:” Een kind van het licht.” Aan het woord Pieter van Dongen.

Aandacht is heel belangrijk om juist het gevoel en om je hart te openen. Je lichaam is het hulpmiddel om meer energie en om meer te gaan voelen dat je lichaam in beweging komt met de juiste aandacht. Je hart is de motor, die er voor zorgt dat je gaat voelen en dat je beter in staat bent om je grenzen aan te geven vanuit je hart. Je hoofd dient juist leeg te zijn omdat de gedachten vanzelf tot je komen. Je hart maakt het gevoel van de omligting van de juiste gedachten.

Sociale interactie

Tijdens de lessen wordt er iedere keer getest of je wel stevig staat en of je in staat bent om meer vanuit je hart te gaan leven en handelen. Hierdoor leert het kind als vanzelf om beter voor zich zelf op te komen en zachter te worden. Agressie wordt dan om gezet in duidelijkheid en openheid en acceptatie. Je hart is de levensbron, die je nieuwe inzichten geeft. Ten eerste naar jezelf toe. Maar ook naar de ander toe. Je gaat

dan beter om met anderen kinderen. Dus het werkt naar twee kanten meer aandacht en ontspanning voor jezelf. En meer sociale interactie naar ouders en vrienden toe. Hier staat het zonnekind voor.

In deze verwarde tijd waarin veel mensen niet meer in staat is om eenheid te ervaren, is juist **NU DEZE VISIE EN BOODSCHAP** van belang. Wij kunnen veel meer dan wij zelf denken.

Wilt U dit ook?

Kom dan vrijblijvend langs en doe mee. U kunt zelf ervaren, dat dit de weg is voor uw kind. Ouder en kind in verbinding, bestand tegen de uitdagingen van het leven.

Wij geven les op dinsdagmiddag en avond 1 september. Platanenstraat 6 te Ridderkerk.

De lessen zijn voor de kleintjes van 4 tot met 7 jaar van 16.00-17.00 uur.

De oudere kinderen krijgen les van 17.00-18.00 uur. De pubers zijn vanaf 19.00-20.00 uur welkom.

U kunt ons vinden op

www.het-zonnekind.com of bel even naar 0180-417135

Pieter van Dongen



Prestatiegericht

IKO **IKO PUSHING LIMITS**

Het verleggen van grenzen, het steeds beter willen doen, het op elkaar afstemmen van factoren die bijdragen tot topprestaties is wat topsporters doen. Dit is met IKO als producent van dakbedekking, vloeibare waterdichting en isolatie heel vergelijkbaar. Van ontwerp en productie, toepassingen van de producten, technieken en adviezen; alle medewerkers bij IKO zijn er voor u want samen gaan we voor topprestaties.

nl.iko.com - www.iko-insulations.com

DAKBEDEKKING | VLOEIBARE WATERDICHTING | ISOLATIE



Verbindend, dynamisch & betrokken!

0180 - 432 350
Info@facetridderkerk.nl
www.facetridderkerk.nl

Facet Ridderkerk
Voor welzijn en beweging

Colofon

De Sportdag
Sportkrant De Sportdag is een uitgave van D5 Producties. De Sportdag is voor inwoners van Ridderkerk en omgeving die betrokken zijn bij hun stad, wijk en straat en verschijnt 12 keer per jaar.

D5 Producties
Scheepmakerstraat 23
2984 BE Ridderkerk
IBAN nummer: NL 92 RABO
0344.5789.68
BTW- id: NL 001.295.592.B18
KVK nummer: 75518937
www.d5producties.nl

De artikelen en uitspraken in deze krant geven niet noodzakelijkerwijs de mening of het beleid van de Sportdag weer. Artikelen mogen alleen na toestemming van de redactie en de auteur worden overgenomen.

Hoofd- en eindredactie Ron Andriessen

Medewerkende personen en organisaties
Aad Sniijders (ASS-team/ sv Slikerveer), SV Slikerveer (bestuur), Gymnastiekvereniging OKK (Bestuur), Badmintonvereniging Ribad (Bestuur), Ridderkerk Rowdies (Bestuur), Edwin van Drunen, begeleider Pameijer-groep, RZ & PC Poseidon '56 (Bestuur), Het Zonnekind (Pieter van Dongen), Sportief met Mark, Marjolijn de Boer (Coördinator Sport MEE Rijnmond), Facet Ridderkerk (voor welzijn en beweging), Kicks Ridderkerk, Excelsior Rotterdam

(Vincent Wernke), Sponsorvisie (Peter van Baak). Met dank aan Annelies Hoogenes (Sportakkoord).

Ambassadeurs
Pieter van Dongen (Het Zonnekind), Ronald van Dort (Sporter, inspirator), Rita van Driel (voorzitter Alliantie Sporten en bewegen voor iedereen).

Grafisch ontwerp
D5 Producties, Ridderkerk

Oplage en verspreiding
22.500 exemplaren

Verspreidingsgebied
Ridderkerk huis-aan-huis.

Fotografie:
Renske Nicolai (Facet), Roelie 't Jong, Harry van Tol, Sportief met Mark, Ribad, Ronald van dort

Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij D5 Producties c.q. de betreffende makers.

Advertenties
Adverteren in De Sportdag? Mail naar ron@d5producties.nl
Persberichten, redactioneel en lezersbrieven: ron@d5producties.nl

De volgende editie komt uit op maandag 2 november 2020. De deadline voor persberichten en advertenties is vrijdag 22 oktober 2020.

Het Sportakkoord

Vlak voordat het sportakkoord Ridderkerk ondertekend zou worden, kregen we te maken met de lockdown. Daarmee ging het tekenmoment in rook op en raakte ook de energie die we met elkaar hadden opgewekt verloren. Van de geformuleerde acties is dan ook nog niet veel terecht gekomen. Uiteraard niks aan te doen, maar wel zonde natuurlijk.

Maar.... uitstel is geen afstel!

De aangestelde coaches (zie onderaan dit bericht) hebben inmiddels alweer een paar keer (online) de koppen bij elkaar gestoken. En over een aantal geformuleerde acties is door hen contact gelegd met de aangewezen aanvoerders om te bespreken hoe dit opgetuigd kan worden. Kortom, voorzichtig komen er weer een aantal acties op gang.

Mogelijk ben je inmiddels op één van de thema's alweer aangehaakt. Mocht dat niet het geval zijn, maar wil je wel weer

aan de slag, trek dan aan de bel. Met de coach van het betreffende thema gaan we dan kijken of we je energie kunnen gaan omzetten naar actie. Ook als je ideeën hebt die nog niet in het sportakkoord staan (maar wel bijdragen aan duurzaam sporten/bewegen) dan horen we het graag. Er is dit jaar nog ruimte voor mooie ideeën.

Hieronder per thema de coaches met hun e-mailadres. Mail ze gerust als je aan wil haken of een goed idee hebt om bij te dragen aan 'zoveel mogelijk sportplezier voor zoveel mogelijk Ridderkerkers'.

1	Inclusief sporten & bewegen	Marjolijn de Boer <i>Marjolijn.deBoer@meerrotterdam.nl</i>
2	Duurzame sportinfrastructuur	Annelies Hoogenes <i>a.hoogenes@ridderkerk.nl</i>
3	Vitale sportaanbieders	Terry Wisse / Carolien Poldervaart <i>clubsupport@facetriderkerk.nl</i>
4	Positieve sportcultuur	Annelies Hoogenes <i>a.hoogenes@ridderkerk.nl</i>
5	Van jongs af aan vaardig in bewegen	Steffanie Helmink <i>steffanie.helmink@facetriderkerk.nl</i>

Tot slot. Er wordt ook nagedacht over een sportcafé (inclusief) tekenmoment om het vervolg in te luiden, maar dat is gezien de huidige negatieve corona-ontwikkelingen nog even spannend.

RVVH

Situatie gewijzigd!

Naar aanleiding van de verscherpte maatregelen die namens het kabinet werden aangekondigd tijdens de persconferentie op 28 september 2020, gelden met ingang van 29 september 2020, 18.00 uur de volgende aanvullende maatregelen voor RVVH. Dit om de gezondheid en veiligheid van RVVH-ers en bezoekers te kunnen borgen en om trainingen en wedstrijden te kunnen blijven faciliteren.

Ons clubhuis is voor de komende drie weken gesloten. Vanaf 29 september 2020, 18.00 uur, is publiek 3 weken lang niet meer toegestaan bij sportactiviteiten. Dat geldt zowel voor wedstrijden als voor trainingen tot en met minimaal 20 Oktober a.s. Voor meer informatie over trainingen en wedstrijden, teambegeleiding, chauffeurs en mondkapjes verwijzen we u naar de website: www.rvvh.nl.

In de tweede editie van de Sportdag, gaan wij nader in op hoe een vereniging als RVVH omgaat met de invloed van coronamaatregelen op de club.



De Groot
INSTALLATIEGROEP



**CON
Nec
TIC**
BUSINESS PROVIDER



INTERNET



CLOUD



ICT



VOIP



MOBILE



SUPPORT

RMC de HoleRidders

Minigolf geen contactsport is, dat alle personen minstens één meter afstand moeten houden tot andere spelers zoals al in onze reglementen staat? Wist u dat we daar alleen maar "anderhalve meter" van hoeven te maken en we dan aan alle corona-regels voldoen. Simpel toch! En wist u dat wij naast de Rowdies gelegen zijn?



RMC de HoleRidders

RMC de HoleRidders werd opgericht op 1 Maart 1977 door Arie Velthuizen. De vereniging begon als "Ridderkerkse Midgetgolf Club" (RMC) en werd in het eerste jaar door de leden veranderd in "RMC de HoleRidders". Toen kopieerbedrijf Holland in 1978 besloot de vereniging te

sponsoren werd de naam gewijzigd in "RMC de Holland HoleRidders". In 1990, toen deze directe

sponsoring afliep, werd de naam gewijzigd naar de huidige naam "RMC de HoleRidders". Door internationale afspraken is de naam van onze geliefde sport aangepast, van midgetgolf toen naar minigolf nu.

Leden van RMC de Hole ridders mogen op beide minigolf banen spelen, zowel de lange (beton) als de korte baan. Leden kunnen deelnemen aan de onderlinge wedstrijden die de Hole ridders

organiseren, waaronder een Nieuwjaarstoernooi, Paastoernooi, Sinterklaastoernooi, Kersttoernooi, het Open Ridderkerkse kampioenschap en de onderlinge zomer- (april t/m oktober) en wintercompetitie (november t/m maart). Deelname aan de wedstrijden is niet verplicht maar wel DE manier om kennis te maken met de andere leden en langzaam aan je spel te verbeteren.

Verdere informatie over zomer- en wintercompetities, teamwedstrijden en toernooien zijn te vinden op de website www.rmcdeleridders.nl.

Vanaf maandag 17 augustus zijn wij nog maar 6 dagen geopend tijdens de vakantie. De maandagen zijn wij gesloten. De rest van de dagen ben u van harte welkom om een heerlijk rondje te midgetgolfen.

Inclusief sporten en bewegen in Ridderkerk



Een leven lang met plezier sporten en/of bewegen, dat moet voor iedereen mogelijk zijn! Dit is één van de doelstellingen van het Nationale Sportakkoord maar ook van het lokale sportakkoord in Ridderkerk.

Meedoen aan sport en plezier in sport is (nog) niet voor iedereen vanzelfsprekend. Voor mensen met een (lichte) beperking of kinderen met gedragsproblemen bijvoorbeeld, is het soms best moeilijk om een activiteit te vinden die bij je past.

Motto

De gemeente Ridderkerk, SportMEE en Facet vinden dat iedereen in Ridderkerk moet kunnen sporten of bewegen. Ook als je een beperking hebt. SportMEE helpt u of uw kind dan ook graag bij het vinden van een juiste sport- of beweegactiviteit. Het motto daarbij is: 'regulier waar mogelijk, speciaal indien nodig'.

Dit doen we door eerst met elkaar in gesprek te gaan en een plan op te stellen. We kijken naar welke sport iemand graag zou willen doen maar ook naar de mogelijkheden zoals de betaling van contributie en bijvoorbeeld de reisafstand naar de club. Indien gewenst gaan we ook mee naar de eerste proeftraining. Dat is vaak al spannend genoeg dus dan is het fijn als er iemand met je mee gaat.

Samenwerking

Met wat aanpassingen is sporten bij een reguliere vereniging vaak al mogelijk. Soms zijn het heel eenvoudige tips en trics die het verschil kunnen maken. De sportconsulenten van SportMEE

helpen niet alleen sporters hierbij maar denken ook graag met verenigingen mee welke tips uitvoerbaar zijn. Hierin wordt ook

de samenwerking met andere partijen zoals Facet en de Brede School gezocht.

Als er behoefte is aan meer aandacht en begeleiding bij een sport dan is er een divers aanbod aan speciale clubs in Ridderkerk zoals het anti-voetbalteam van Slikkerveer, g-korfball bij KCR, zwemmen bij Anyam, ISR of Aqua Special en rolstoelbasketbal bij ISR.

Voor meer info over SportMEE in Ridderkerk, www.sportmee.nl

Anyam

Sport & Ontspanning Verstandelijk Beperkten

Het doel van de vereniging is om op een ongedwongen wijze recreatieve sportactiviteiten aan te bieden aan onze doelgroep verstandelijk beperkten. Plezier in de sportbeleving staat hierbij voorop.

Voor mensen met een verstandelijke beperking is sport extra belangrijk. Het geeft een stimulans voor hun persoonlijke ontwikkeling en tevens een verhoging van het zelfvertrouwen en de eigen waarde, maar bovenal plezier in een beschermende omgeving. Bij de aangeboden activiteiten kunnen de verstandelijk beperkten al hun energie kwijt en wordt speels gewerkt aan een betere fysieke conditie. Dit doen wij met ons team van vrijwilligers in een heel ongedwongen sfeer.

Anyam biedt sporten aan als wandelen. De jaarlijkse Avondvierdaagse in Ridderkerk is net als vele andere sporten dit jaar opgeschort. In verband met de corona-virus, is er dit jaar ook geen zwemmen meer. Ook het dagje uit en de sportdag zijn opgeschort.

Korfballen

Op de trainingen ben je lekker in beweging en leer je hoe je moet korfballen en natuurlijk doelpunten maken! De trainingen worden aangepast aan het niveau van de deelnemers, dus iedereen kan meedoen. Naast de trainingen speelt het KCR G team ook competitiewedstrijden. Voor verdere informatie of aanmeldingen voor proeftrainingen bij KCR, kunt u contact opnemen met Lianne Heijboer (lisanneheijboer@hotmail.com).

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op: www.anyam.nl

DE KREEK TRANSPORT B.V.

KLEIN VERVOER
BAKWAGENS
OPSLAG
TRAILERS
KRANEN

DE KREEK TRANSPORT

De Kreek Transport BV
Scheepmakerstraat 23 | 2984 BE Ridderkerk | Tel. +31 (0)180 412 204 | Fax +31 (0)180 413 813
Email info@dekreektransport.nl | www.dekreektransport.nl

Facet
Ridderkerk
Voor welzijn en beweging



Programma
19 t/m 23 oktober 2020

Niets te doen in de herfstvakantie? Doe dan mee met Kastanje Events!
Kastanje Events is een verzameling sportieve, recreatieve en culturele activiteiten voor kinderen, tieners en jongeren in Ridderkerk.

Maandag 19 oktober

Kinderatelier: Het dansende schilderij i.s.m. Servicebureau Onderwijs & Cultuur

Schilderen is dansen, ik dans met mijn verf en mijn verf danst met mij. Tijdens deze workshop ben jij de schilder. Houd jij van beweging, spel en mooie kleuren? Schrijf je dan snel in!

Tijd : 13:00 – 14:00 uur
Leeftijd : 4 – 6 jaar
Locatie : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : Gratis
Bijzonderheden : Trek oude kleding en schoenen aan

Kinderatelier: Griezelhuis(je) maken i.s.m. Servicebureau Onderwijs & Cultuur

Tijdens deze workshop ga jij een doos omtoveren tot een griezelhuis. We gaan tekenen, knippen, plakken, zagen, boren en een lijmpistool gebruiken! Heb je veel fantasie en vind jij het leuk om te knutselen? Doe mee!

Tijd : 14:30 – 16:00 uur
Leeftijd : 6 – 12 jaar
Locatie : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : Gratis

Dinsdag 20 oktober

Dansatelier i.s.m. Servicebureau Onderwijs & Cultuur

Lekker dansen op bekende liedjes aan de hand van een thema of verhaal. Dansen is goed voor je motoriek, muzikaliteit en coördinatie. Schrijf je in voor deze swingende dansworkshop en laat je meevoeren op verschillende melodieën en ritmes.

Tijd : 10:00 – 11:00 uur (4 – 6 jaar)
: 11:30 – 12:30 uur (6 – 12 jaar)
Locatie : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : Gratis
Bijzonderheden : Trek sportieve kleding aan

Lasergamen

Iedere deelnemer draagt een lasergeweer. Dit lasergeweer heeft een laserstraal, waarmee je anderen kunt raken. De laserstraal is erg zwak en dus niet gevaarlijk. De spectaculaire activiteit vindt plaats in een donkere ruimte met allerlei obstakels en schuilmogelijkheden.

Tijd : 11:00 – 12:00 uur
: 12:30 – 13:30 uur
Leeftijd : 8 – 12 jaar
Waar : MFA Bolnes – Scheldeplein 2
Kosten : € 2,00

Maak je eigen lunch + box i.s.m. Vet Gezond

Tijdens deze workshop maak je een lunch én een lunchbox. In de lunchbox kan je je zelfgemaakte gezonde en lekkere hapjes mee naar huis nemen!

Tijd : 11:00 – 11:45 uur (4 – 6 jaar)
: 12:15 – 13:15 uur (6 – 12 jaar)
Locatie : De Loods (Het Hooftkwartier) – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : € 1,00

HipHop/Urban i.s.m. Dansschool Fleur De Lis

Maak kennis met HipHop-danstechieken (bounces, slides en isolaties). De docent let natuurlijk goed op je voetenwerk. Je danst op de nieuwste muziek en bent lekker energiek bezig. Wedden dat jij straks losgaat op de dansvloer?

Tijd : 15:00 – 16:00 uur
Leeftijd : 8 – 12 jaar
Waar : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : Gratis

Woensdag 21 oktober

Beweegkriebels XL

Met Beweegkriebels worden peuters en kleuters uitgedaagd om te spelen en te bewegen. Leef je samen met papa of mama uit op verschillende beweegactiviteiten!

Tijd : 10:00 – 11:00 uur
: 11:30 – 12:30 uur
Waar : Sporthal Drievliet – Vlietplein 137 – 138
Kosten : € 1,00
Leeftijd : 2 – 6 jaar (ouder + kind)
Bijzonderheden : Trek sportieve kleding aan

Buurtsport + pijl en boog schieten

Buurtsport werkt aan het laagdrempelig maken van het sportaanbod in Ridderkerk en wil de kinderen zoveel mogelijk kennis laten maken met verschillende sport- en beweegactiviteiten. Lijkt het jou leuk om te komen sporten met leeftijdsgenoten en kennis te maken een sport? Je bent van harte welkom!

Tijd : 14:00 – 16:00 uur
Locatie : Sporthal Drievliet – Vlietplein 137 – 138
Kosten : Gratis
Leeftijd : 6 – 12 jaar
Bijzonderheden : Trek sportieve kleding aan

Suprisebios i.s.m. De Bibliotheek Aanzet

Spannend, leuk en gezellig! Er is een leuke film uitgezocht, maar de titel wordt nog even geheim gehouden. Laat je verrassen!

Tijd : 14:00 – 15:30 uur
Leeftijd : 6 – 12 jaar
Locatie : De Bibliotheek AanZet – Koningsplein 1 (nieuwe locatie)
Kosten : € 2,50 (incl. drinken en chips)

Donderdag 22 oktober

Ravottuh "Herfstexpeditie" i.s.m. Ravottuh

In de herfstvakantie gaan we op expeditie in De Gorzen! We gaan de herfst beleven in de natuur. We steken het kampvuur aan en gaan hutten bouwen. Heb je zin in klimmen, klauteren, vies worden, bouwen en onderzoeken? Kom dan langs voor een middag vol Ravottuh plezier!

Tijd : 13:00 – 15:00 uur
Leeftijd : 4 – 12 jaar (t/m 6 jaar onder begeleiding)
Locatie : Natuur- en recreatiepark De Gorzen – Gorzenweg 5 (parkeerplaats)
Kosten : Gratis
Bijzonderheden : Trek oude kleding en schoenen aan

PS4 FIFA-21 Toernooi!

Heb jij de nieuwste FIFA21 al gespeeld? Laat zien hoe goed je bent en doe mee met het toernooi. Er zijn voor de nummers 1, 2 & 3 leuke prijzen te winnen!

Tijd : 12:30 (inloop)
Toernooi : 13:00 – 16:00 uur
Leeftijd : 10 – 16 jaar
Locatie : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : € 3,00 (incl. consumptie)

Vrijdag 23 oktober

Kinderatelier: Herfstbeest(je) maken i.s.m. Servicebureau Onderwijs & Cultuur

Als het buiten regent komen er diertjes tevoorschijn die heel erg van de herfst houden. Hoe ziet zo'n herfstbeestje eruit? Kleurrijk en schattig of stoer en gevaarlijk? Leef het beestje onder de grond of juist heel hoog in de bomen? Tijdens deze workshop maak je je eigen herfstbeestje.

Tijd : 10:00 – 11:00 uur
Leeftijd : 4 – 6 jaar
Locatie : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : Gratis

Kinderatelier: Herfsthut(je) maken i.s.m. Servicebureau Onderwijs & Cultuur

Tijd om een hut te bouwen! Jouw eigen plekje om te schuilen, midden in het bos of misschien juist wel goed verstopt in de stad. Tijdens deze workshop kan je een 3D ontwerp bouwen voor jouw hut. Lekker aan de slag met bladeren, taken, touw en lijm.

Tijd : 11:30 – 13:00 uur
Leeftijd : 6 – 12 jaar
Locatie : De Loods – P.C. Hooftstraat 4a
Kosten : Gratis

Aanmelden kan via inschrijven@facetridderskerk.nl of www.facetridderskerk.nl