

# LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 8 Jaargang 109 | november 2021

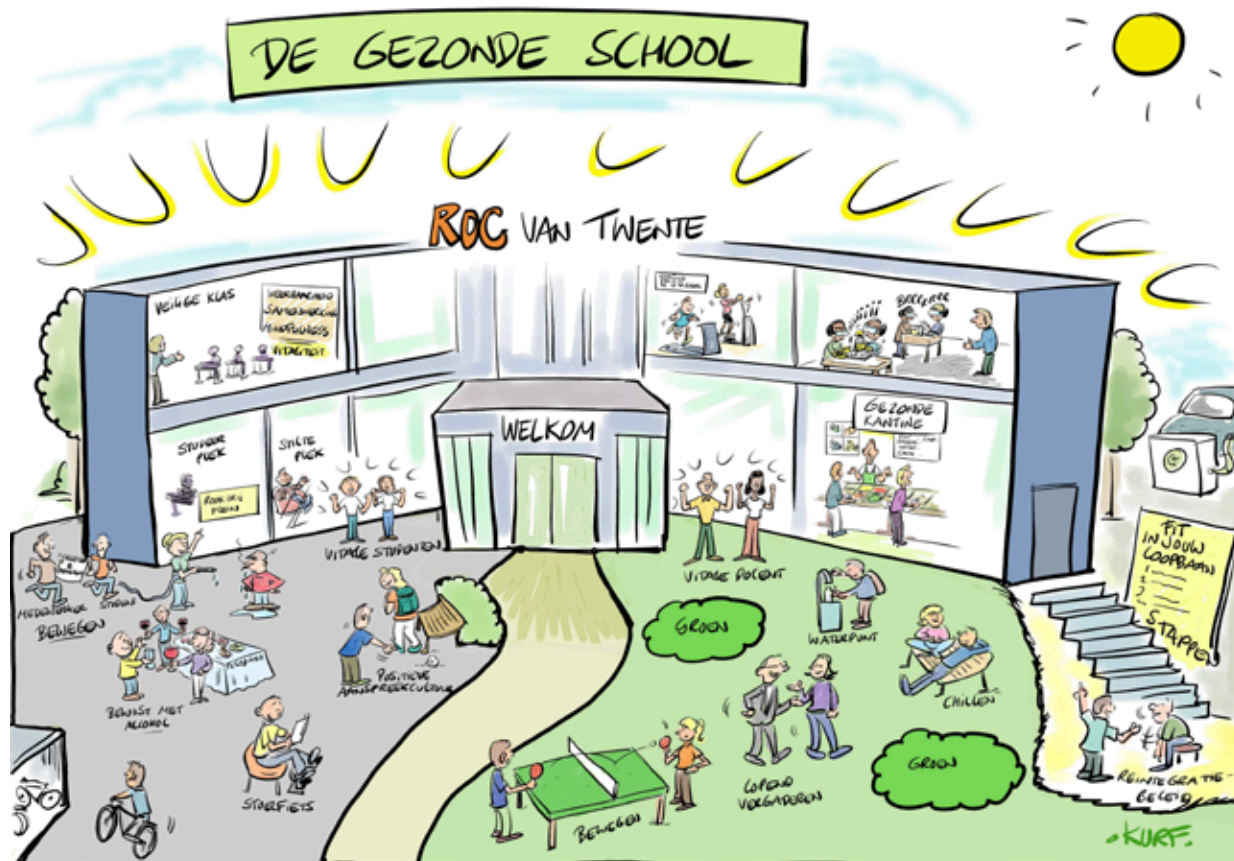
Uitgebreid  
artikel

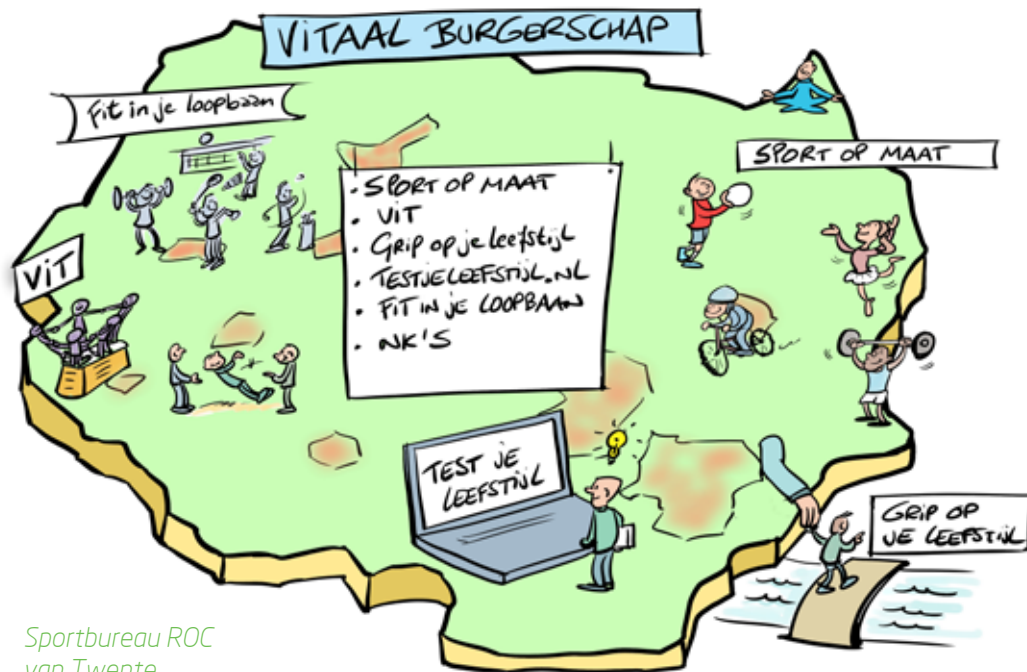
Dit artikel hoort bij het topic in LO-magazine 8 2021 en is de uitgebreide versie van het artikel in dat nummer

## Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S

Bewegen en sport is bij ROC van Twente onderdeel van het brede en integrale programma Gezonde School. Wij stimuleren een gezonde en bewuste leefstijl op het gebied van onder andere: voeding, bewegen, roken, alcohol- en drugsgebruik, welzijn, veiligheid en gedrag voor onze studenten en medewerkers. ROC van Twente wil hiermee een bijdrage leveren aan het welbevinden van studenten en medewerkers. Ook wil het ROC van Twente een bijdrage leveren aan een gezondere 'Twentse' omgeving, arbeidsvitaliteit en de duurzame inzetbaarheid van toekomstige medewerkers. We geloven dat mensen die fit en vitaal zijn meer energie en plezier in het leven hebben en beter presteren.

TEKST GERALD OUDE ALINK EN GUIDO WEVERS





Sportbureau ROC van Twente



### Lange adem

De aanpak Gezonde School is er één van de lange adem. In 2009 zijn de eerste contouren geschetst. Daarna was het klein beginnen, uitproberen, kijken wat aanslaat en wat niet, om vervolgens daarop voort te borduren. Vanaf het eerste moment zijn in de organisatie de studenten én de medewerkers als doelgroep aangemerkt. Iedere medewerker is natuurlijk in potentie ambassadeur van de Gezonde School-aanpak. Voor medewerkers is de programmaliijn 'Fit in je Loopbaan' opgezet. De BRAVOO thema's zijn in eerste instantie de kernthema's in deze aanpak geweest. Inmiddels is het programma sterk uitgebreid. Een Gezonde School kun je alleen maar zijn als alle geledingen meedoen en de Gezonde School-aanpak meenemen als criterium in de besluitvorming

### Sportbureau

Het Sportbureau is de spil in de uitvoering van de beweegprogramma's. Het Sportbureau geeft invulling aan alle programma's die bijdragen aan vitaliteit van studenten en/of medewerkers. Het richt zich op activiteiten van meer en beter bewegen en op activiteiten waarbij bewegen wordt ingezet als middel om andere doelen te bewerkstelligen zoals

verbinding en ontspanning, stimuleren van groepsdynamica, persoonlijke groei en ontwikkeling. Het Sportbureau is hierbij dienstverlener of de initiatiefnemer, uitvoerend of meedenkend, coördinerend of faciliterend, sturend of begeleidend en een veelzijdige bron van inspiratie.

### Uit ons visiedocument:

"Centraal in onze aanpak staat de WAARDE die onze dienst heeft voor de gebruiker, de student of de medewerker. Bij al onze werkzaamheden reflecteren we op de kernvraag: 'wat heeft de deelnemer er aan?'. Door deze kernvraag centraal te stellen proberen we pedagogisch en vakinhoudelijk maatwerk te leveren; aan teams, aan opleidingen, aan opleidingsniveaus (1 t/m 4) aan klassen of aan individuen. Door open te staan voor feedback en dit te organiseren via student-arena's en -enquêtes, proberen we nuttige informatie te achterhalen die we kunnen gebruiken om onze dienstverlening te verbeteren."

### Programma's

Bewegen en sport bij ROC van Twente kent veel verschillende vormen. Hierbij een korte toelichting op de verschillende beweegprogramma's.



### SportopMaat

Studenten krijgen de mogelijkheid te kiezen uit meer dan 30 verschillende beweegactiviteiten of sporten. Er is keuze uit interne of externe activiteiten. Met de opleidingen is afgesproken hoeveel lessen studenten in dat kader gaan volgen. Voornamelijk in het eerste studiejaar. Er zijn ook opleidingen die in het 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> studiejaar activiteiten aanbieden.

### VIT-lessen

Klassikale beweeglessen op alle niveaus (1 t/m 4) die in afstemming met de opleidingen worden vormgegeven. Weerbaarheid, groepsdynamica, fitness, tiltechnieken. Ideaalplaatje is een combinatie van beide programma's. Echter, meer van het één of het andere programma is mede afhankelijk van de accommodatie.

### Grip op je leefstijl

Studenten van de ROC opleidingen kunnen zich bij het Sportbureau aanmelden voor 'Grip op je leefstijl'. Dit programma is met name bedoeld voor de studenten die moeite hebben met het maken van gezonde leefstijlkeuzes. Het is een intensief begeleidingstraject met de duur van een studiejaar. In het begeleidingsteam zitten LO-docenten van het Sportbureau, diëtisten, psychologische begeleiding van het Loopbaancentrum en de GGD treedt op als adviseur. De begeleidingsstijl is afgeleid van de Positieve gezondheidsbenadering en het Spinnenweb Positieve Gezondheid wordt hierbij gebruikt.

*"Ik had nooit gedacht dat dit mij zou gaan lukken en heb niet alleen anderen maar vooral mijzelf verbaasd met alle vooruitgang", aldus student J.K.*

### ART

De Agressie Regulatie Trainingsaanpak (ART) is veel meer een individueel begeleidingsprogramma. Studenten worden hiervoor door Studieloopbaanbegeleiders en/of vanuit speciale trajecten aangemeld.

Themadagen/Introductie(kennismakings)activiteiten (vet) Per studiejaar worden ruim 50 themadagen aan opleidingen aangeboden. Deze themadagen worden in samenwerking met de opleidingen ingevuld en kennen veel verschillende doelstellingen en dus ook verschillende inhoud. Activiteiten als: klimmen, waterskiën, golfen, mountainbiken, suppen, beachvolleyballen of obstacle parcours, maar ook groene spelen of kennismakingsactiviteiten en veel meer is mogelijk.

### Nationale Kampioenschappen voor MBO

Jaarlijks worden in mei op verschillende mbo-instellingen de NK's voor MBO's georganiseerd in de vorm van Multi-events. Studenten kunnen dan in vele sporten tegen elkaar strijden om de eer en soms ook gewoon om mee te doen. Ook de breedtesport wordt via deze NK's gestimuleerd omdat voor een aantal sporten ook voorrondes in de regio en op de scholen zelf worden georganiseerd. Bij ROC van Twente doen ruim 500 studenten mee aan de NK's en de voorrondes. In totaal doen zo'n 4500 studenten op de een of andere manier mee aan het brede SportopMaat-beweegprogramma.

### TestJeLeefstijl.nl

Als signaleringsinstrument voor onder andere bewegen gebruiken we 'Test je leefstijl'.

*Testjeleefstijl.nl* is voor het mbo het landelijke signaleringsprogramma over leefstijl voor studenten. De test bestaat uit 14 verschillende items waaronder; bewegen, fitheid, alcohol, voeding, maar ook beeldschermgedrag, seksualiteit en agressie en veiligheid. Dit uitstekende signalerings- en bewustwordingsinstrument helpt studenten inzicht te krijgen in de eigen leefstijl. Daarnaast worden allerlei tips en aandachtspunten aangegeven. En wat ook belangrijk is: verwijzingen naar hulpverleningsinstanties voor het geval de student buiten school om met een thema verder wil. De uitkomsten kunnen op opleidingsniveau input opleveren voor nieuwe speerpunten in de begeleiding. Samen met de collega's van burgerschap proberen we zo het hele brede terrein van de lessen (vitaal) burgerschap te borgen. Kijk voor meer informatie naar [www.Testjeleefstijl.nl](http://www.Testjeleefstijl.nl).



### Bedrijfssport

Het Sportbureau initieert, organiseert en verzorgt de bedrijfssportactiviteiten voor medewerkers van ROC van Twente. Hierbij vinden we het nog leuker als collega's niet vanuit het Sportbureau, maar vanuit opleidingen of diensten een bijdrage willen leveren en wekelijkse lessen verzorgen. Zo verzorgt een collega van HRM de yoga-activiteiten, een collega van de studentenadministratie tai-chi-trainingen en een collega uit een opleiding bokslessen. Verder worden er jaarlijks badminton-, golf-, tennis-, volleybaltoernooien en wandelingen georganiseerd. Daarnaast zijn er jaarlijks introductieclinics om medewerkers te enthousiasmeren met deze sport door te gaan. Met name de golf- en mountainbikeclinics zijn populair.

### Duurzame inzetbaarheid

Bewegen is ook slechts één onderdeel in de Gezonde School-aanpak in het HRM-programma 'Fit in je Loopbaan'. Er gebeurt veel meer in het licht van duurzame inzetbaarheid. Zo wordt aan de medewerkers een vitaliteitsscan aangeboden om inzicht te krijgen in de eigen workability en een aantal gezondheidsaspecten. Indien er interesse of aanleiding voor is kan de medewerker dan weer gebruik maken van onderdelen van 'Fit in je loopbaan'. Het gehele programma kent zo een cyclisch geheel. Zo is er ook aandacht voor dynamisch meubilair om actief zitten en wisselingen in het zit-stagedrag te stimuleren met bijvoorbeeld swoppers en zit-sta bureaus. Ook het mobiliteitsplan waarbij de kilometervergoeding voor fietsen



hoger is dan reizen met de auto helpt het stimuleren van fietsen naar het werk.

### Opleidingen

Binnen de initiële opleidingen die op basis van de kwalificatiedossiers sport en bewegen in de curricula hebben staan, worden natuurlijk sport- en bewegingsactiviteiten verzorgd. Opleidingen die veel aandacht voor bewegen hebben zijn natuurlijk de opleidingen Sport en bewegen, Sport en recreatie, Vitaliteitsmedewerker, maar ook opleidingen als Onderwijsassistent, Pedagogisch medewerker, Veiligheid en uniformberoepen.

Studenten van de opleiding Sport en bewegen worden niet alleen ingezet bij vele interne activiteiten, maar ook veelvuldig ingezet bij de organisatie en uitvoering van sport- en beweegactiviteiten voor andere opleidingen binnen ROC van Twente waaronder het organiseren van skiën en skireizen. De opleiding Sport Bewegen en Gezondheid krijgt vanuit een benadering op positieve gezondheid een steeds grotere rol in het vormgeven van Gezonde Schoolactiviteiten voor medewerkers én studenten.



### Referentie

*Testjeleefstijl.nl*

ROC van Twente is de onderwijsinstelling voor middelbaar beroepsonderwijs en volwassenenonderwijs met ongeveer 20000 studenten en 2000 medewerkers op verschillende locaties in de regio Twente.

Voor meer informatie over dit onderwerp kun je contact opnemen met de auteurs.

Gerald Oude Alink is teammanager Sportbureau en coördinator Gezonde School bij ROC van Twente

Guido Wevers is teammanager van de opleiding Sport en Bewegen, niveau 4 bij ROC van Twente

### Foto's

Archief ROC van Twente

### Contact

*goudealink@rocvantwente.nl*

*gwevers@roctwente.nl*

### Kernwoorden

mbo, leefstijl, bewegen

