



sportieve
activiteiten



JONG.
Tsjukemar
BEWEEGT

programma
boekje



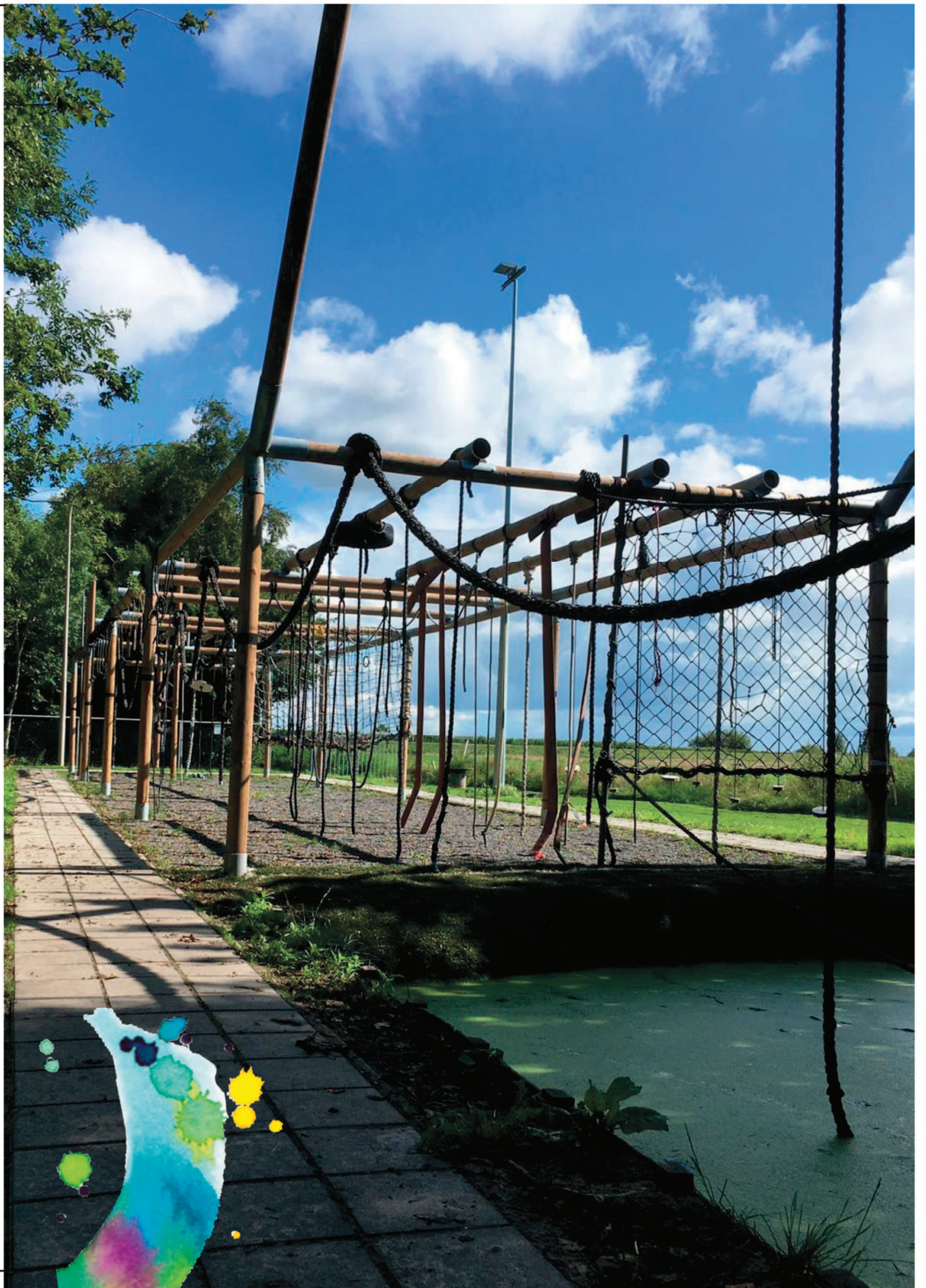
5 t/m 16
september
2022

een initiatief van



Club van Aanjagers
van de Tsjukemar

www.jongtsjukemar.nl



In dit boekje

Voorwoord	4-5
Deelnemende scholen	6
Programma scholen	7
Rondleiding Skûtsje De Trije Doarpen	8-9
Workshop Freerunning Heerenveen	10-11
Workshop Dansfabriek Lemmer	12-13
Wetterspetters Delfstrahuizen	14-15
Skeelerbaan Sint Nicolaasga	16-17
Survivalbaan Oosterzee	18-19
Contactgegevens projectteam	20
De oare kear	21



voorwoord



Van oudsher leert de jeugd op school, in de klas. Starend uit het raam, kijkend naar blauwe luchten en vogels in bomen. Denkend aan het speelkwartier, lekker buiten in de zon, wind of zelfs regen. Naar buiten! Dat is wat kinderen het liefste willen. En waarom zou je hen daarin niet faciliteren? Enkel vanuit de boeken leren, is een ouderwetse gedachte. Dat kan anders. Afwisselender, aansprekender, meer in lijn met de belevingswereld van de kinderen en bovenal meer in lijn met de omgeving waarin wij wonen.

Samen uit de boeken én in de praktijk leren! En daarom is Jong Tsjûkemar in het leven geroepen. Een project van de club van aanjagers, waarbij leerkrachten en ondernemers samenkomen om de jeugd van hun eigen (woon)omgeving te laten leren en ontdekken. Waar kinderen worden uitgedaagd om mee te denken over hoe en in wat voor omgeving zij willen leven, waar wij als mienskip zorgen voor het behoud van de cultuur, natuur en leefbaarheid in ónze omgeving.

Van 5 t/m 16 september 2022 organiseren wij Jong Tsjûkemar Beweegt. Twee weken waarin de kinderen aan allerlei sportieve activiteiten in de omgeving deelnemen, zoals freerunning, suppen en dansen. Alles is geregeld, het enige waar de scholen nog voor moeten zorgen is dat de kinderen er op tijd zijn!

Wij hebben met veel enthousiasme en plezier dit project opgepakt en vormgegeven. Er is een prachtig programma samengesteld voor onze kinderen, waarbij wij de scholen en plaatselijke ondernemers willen bedanken voor de medewerking en toewijding om dit project voor onze jeugd op te zetten.

We kijken uit naar een mooie, sportieve periode!

Gesina Zeldenrust
en Inge de Koning



foarwurd



Fan âlds leart de jongerein op skoalle, yn 'e klas. Stoarjend ta it finster út, sjend nei blauwe loft en nei fûgels yn 'e beammen. Tinkend oan it frij kertier: lekker bûten, yn 'e sinne, de wyn of sels de rein. Nei bûten ta! Dat is wat bern it leafste wolle. En wêrom soe men se dêryn net wat skewiele? Inkeld út boeken wei learen is in âlderwetske opfetting – it kin oars! It kin mear ôfwikseljend wêze, mear oansprekke, mear oanslute by wat bern belibje en benammen by de omjouwing dêr't sy wenje. Dêr't wy wenje.

Meiinoar learen út boeken en út de praktyk! Sju, dêrom is Jong Tsjûkemar yn it libben roppen. In projekt fan 'e Klub fan Oanfiterders, dêr't ûnderwiisminsken en ûndernimmers byinoar komme om bern har eigen (wen-)omjouwing ûntdekkjen en kennen te learen. Dêr't bern yn útdage wurde om mei te tinken oer hoe't se libje wolle en yn watfoar omjouwing, dêr't wy as mienskip soargje foar it behâlden en fuortsterkjen fan de kultuer, natoer en leefberheid fan ús eigen omjouwing.

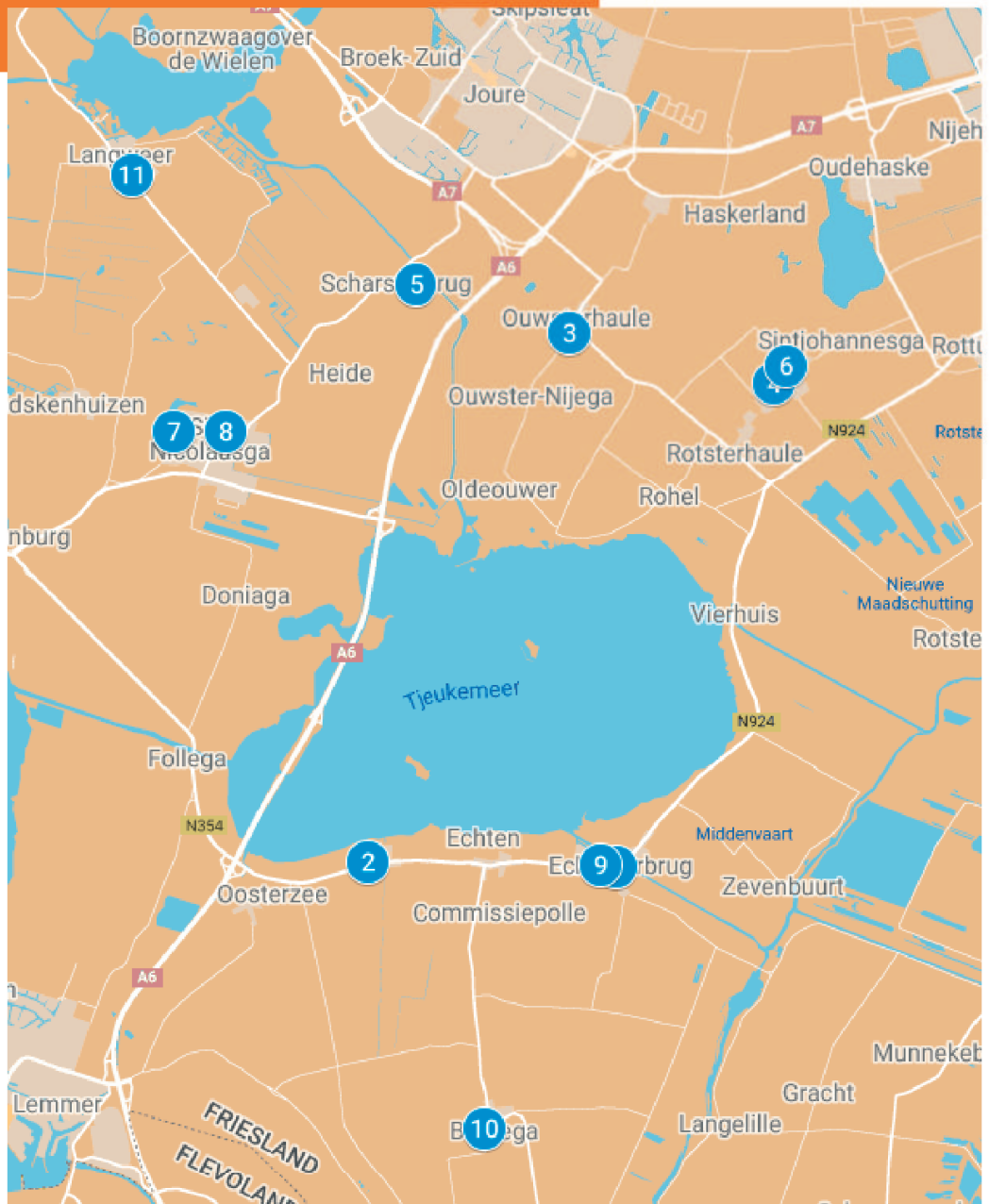
Fan 5 t/m 16 septimber 2022 organisearje wy Jong Tsjûkemar Beweecht. Dit binne twa wiken dat de bern dielnimme oan alderhanne sportive aktiviteiten yn de omjouwing, lykas freerunning, supping en dûnsjen. Alles is al regele, it iennichste dêr't de skoallen noch om tinke moatte, is dat de bern der op 'e tiid binne!

Wy hawwe mei in soad entûzjasme en wille dit projekt oppikt en foarmjûn. Der is in prachtich programma gearstald foar ús bern, en wy tankje de skoallen en pleatslike ûndernimmers foar de meiwurking en tawijing om dit projekt op te setten foar ús jongerein.

Wy sjogge út nei in moaie, sportive perioade!

Gesina Zeldenrust
en Inge de Koning

Deelnemende scholen



- | | | |
|---------------------|------------------|----------------|
| 1 Spoarsiker | 5 De Brêge | 9 Twa yn ien |
| 2 Eben-Haëzer | 6 de Trieme | 10 de Reinbôge |
| 3 Trijegeaster Honk | 7 de Paedwizer | 11 Swannestee |
| 4 De Schakel | 8 It Klimmerbled | |

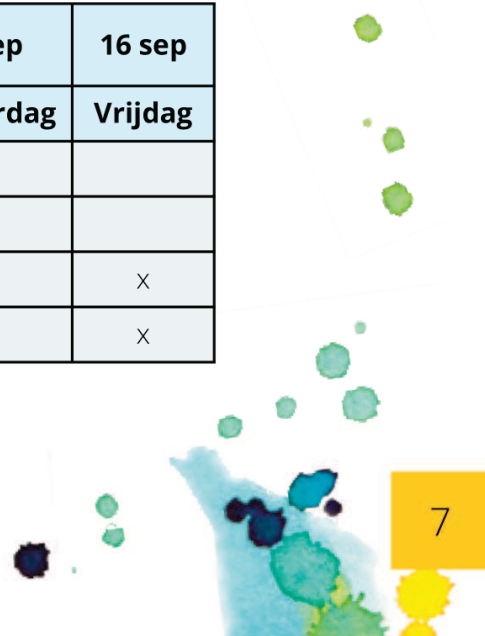
Programma scholen



	Groep 1 en 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
Workshop dansen	x	x					
FreeRun			x	x	x	x	x
Rolschaatsbaan			x	x	x	x	x
Zeilen/Wateractiviteit					x		
Lab/ water/Regio	x	x	x	x	x	x	x
Skutsje de Trije Doarpen						x	x
Survivalbaan				x	x	x	x
Wats	x						

Week 36	5 sep	6 sep	7 sep	8 sep	9 sep
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Workshop dansen		x		x	
FreeRun	x		x		
Rolschaatsbaan					x
Zeilen/Wateractiviteit				x	
Skutsje de Trije Doarpen		x			

Week 37	12 sep	13 sep	14 sep	15 sep	16 sep
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Workshop dansen		x			
Freerun	x		x		
Rolschaatsbaan					x
Survivalbaan		x	x	x	x



Skûtsje de Trije Doarpen

De Trije Doarpen (Echtenerbrug, Delfstrahuizen en Echten) hebben hun eigen skûtsje!

Het skûtsje is een historische platbodem van ruim 100 jaar oud. Het door de wind voortgebrachte skûtsje vervoerde vroeger 53 ton aan lading. Tegenwoordig wordt het schip als wedstrijdschip ingezet en zeilt de bemanning onder aanvoering van Henk Regts mee met wedstrijden op de Friese wateren.

Het skûtsje heeft uiteraard een sportieve functie evenals een educatieve, sociale en culturele functie. Stichting Skûtsje De Trije Doarpen vindt het betrekken van basisscholen bij de stichting belangrijk om zo kinderen kennis te laten maken met een deel van onze historie en de zeilsport.

Onder leiding van de skûtsjebemanning krijgen de kinderen een rondleiding op het skûtsje De Trije Doarpen en leren de kinderen onder andere over de geschiedenis en over het reilen en zeilen op een skûtsje. Kortom een leuke en leerzame belevenis!

En wist u dat het skûtsje ook gehuurd kan worden voor het spectaculaire sunsetsailing of voor ploechjesilen? Voor meer informatie en achtergrond, kijk op de website: www.skutsjedetrijedoarpen.nl

Let op! De deelnemende kinderen dienen in het bezit te zijn van in ieder geval zwemdiploma A.

Locatie

Skutsje De Trije Doarpen te Delfstrahuizen

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen een kwartier voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Parkeren

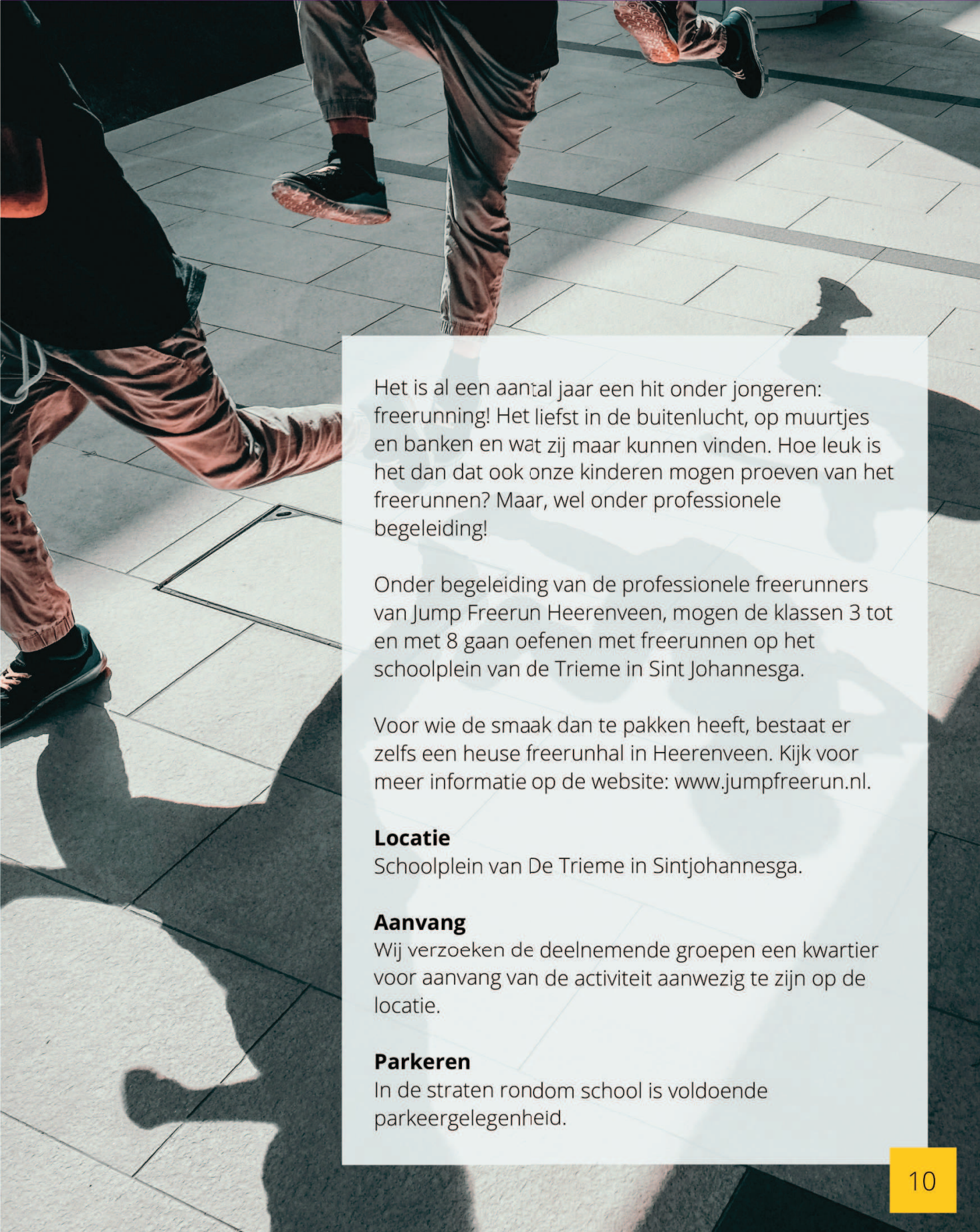
Het skûtsje ligt in de Pier Christiaansloot te Delfstrahuizen, naast de brug. Op het parkeerterrein bij de trailerhelling kan geparkeerd worden. Dit parkeerterrein bereikt u via de Pier Christiaanwei, bij de Bûtertonne rechtdoor en dan vindt u het parkeerterrein aan uw rechterhand. Aan het parkeerterrein ligt de Pier Christiaansleat en daar vindt u dus ook het skûtsje.

Wanneer?

Dinsdag	6 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	7+8	20	Reinboge	20



FreeRun



Het is al een aantal jaar een hit onder jongeren: freerunning! Het liefst in de buitenlucht, op muurtjes en banken en wat zij maar kunnen vinden. Hoe leuk is het dan dat ook onze kinderen mogen proeven van het freerunnen? Maar, wel onder professionele begeleiding!

Onder begeleiding van de professionele freerunners van Jump Freerun Heerenveen, mogen de klassen 3 tot en met 8 gaan oefenen met freerunnen op het schoolplein van de Trieme in Sint Johannesga.

Voor wie de smaak dan te pakken heeft, bestaat er zelfs een heuse freerunhal in Heerenveen. Kijk voor meer informatie op de website: www.jumpfreerun.nl.

Locatie

Schoolplein van De Trieme in Sintjohannesga.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen een kwartier voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Parkeren

In de straten rondom school is voldoende parkeergelegenheid.

Wanneer?

Maandag	5 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	3+4	13	Swannestee	6	13	Trieme	26
10.00	11.00	3+4	29	Trieme				29
11.00	12.00	7+8	21	Trieme	6	6	Schakel	27
12.00	13.00	pauze	pauze	pauze	pauze	pauze	pauze	
13.00	14.00	5	11	Trieme	7+8	18	Schakel	29

Woensdag	7 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	3+4	14	De Brêge	5+6	16	Swannestee	30
10.00	11.00	6+7+8	27	Reinboge				27
11.00	12.00	3+4+5	24	Reinboge				24
12.00	13.00	pauze	pauze	pauze	pauze	pauze	pauze	
13.00	14.00	7+8	18	Eben Haezer				18

Maandag	12 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	7	23	Klimmerbled	23
10.00	11.00	3+4	7	Twa in 1	7
11.00	12.00	3	17	Paedwizer	17

Woensdag	14 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	8	27	Klimmerbled	27
10.00	11.00	4	18	Klimmerbled	18
11.00	12.00	4a + 5	33	Paedwizer	33
12.00	13.00	pauze	pauze	pauze	
13.00	14.00	6+7	28	Paedwizer	28



Dansen



Toen Aafke Visser in Lemmer kwam wonen, heeft ze haar passie kunnen uitbouwen tot een fantastische sportschool. De Fitfabriek Lemmer is in de wijde omgeving een bekend begrip. Het is niet alleen een sportschool met een groot aanbod aan verschillende (groeps)lessen, maar ook een plek om samen te komen onder het genot van een kop koffie, om te kletsen en de vorderingen van de kinderen te bekijken.

Een van de passies van Aafke is dansen en deze passie brengt zij met liefde over op de kinderen. Onder leiding van Aafke van de Fitfabriek Lemmer krijgen de kinderen een heuse dansworkshop. Een uur volop in beweging!

Bekijk eens de website van de fitfabriek om te zien welke activiteiten bij jou passen: www.fitfabrieklemmer.nl.

Locatie

Hotel de Tjongervallei te Delfstrahuizen (Marwei 14).

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen een kwartier voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Parkeren

Het parkeerterrein van het hotel is beschikbaar voor bezoekers van de workshop.

Wanneer?



Dinsdag	6 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	2	6	Schakel				6
10.00	11.00	2	9	Brege				9
11.00	12.00	1+2	19	Swannestee	1 +2	3	Twa in 1	22
12.00	13.00	pauze			pauze			
13.00	14.00	1+2	28	Spoarsiker				28

Donderdag	8 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	1	28	Klimmerbled	28
10.00	11.00	2	24	Klimmerbled	24
11.00	12.00	3	28	Klimmerbled	28
12.00	13.00	pauze			0
13.00	14.00	3+4	7	Twa in 1	7

Dinsdag	13 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	4	11	Spoarsiker	3+4	17	Eben Haezer	28
10.00	11.00	3+4	13	Swannestee				13
11.00	12.00	1+2	12	Reinboge				12
12.00	13.00	pauze						
13.00	14.00	3	18	Spoarsiker				18



Wetterspetters

Opgroeien aan of bij de Tsjûkemar betekent ook leren omgaan met water. En ontdekken welke sporten allemaal op het water beoefend kunnen worden. De afgelopen drie jaar werd al Optimist on Tour (met groot succes) georganiseerd. Dit jaar hebben wij dit omgedoopt tot Wetterspetters.

Onder de enthousiaste leiding van Optimisten zeilschool Nanneviid uit Oudehaske en met de kajaks van kayaktjongertours, leert onze jeugd hoe mooi watersport kan zijn

Op donderdag 8 september worden er verschillende wateractiviteiten gehouden. De jeugd kan ervaren hoe het is om op ons eigen meer te suppen, kajakken en zeilen. De donderdagmiddag is een vrije inschrijving. De inschrijvingsformulieren zijn via de school verkrijgbaar.

Let op! De deelnemende kinderen dienen in het bezit te zijn van in ieder geval zwemdiploma A.

Locatie

Strand Delfstrahuizen.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen een kwartier voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Parkeren

Parkeren kan bij de opgang naar het strand. Als u de Pier Christiaanwei tot het eind volgt, komt u vanzelf bij de strandopgang.

Wanneer?



Donderdag	8 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.30	6	20	Klimmerbled	20
10.30	12.00	6	13	Trieme	13
12.00	12.30	pauze	pauze	pauze	
12.30	14.00	5+6	11	Brêge	11

Donderdag	8 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.30				
10.30	12.00	6	5	Trije g Honk	5
12.00	12.30	pauze	pauze	pauze	
12.30	14.00				

Donderdag	8 sep				
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.30				
10.30	12.00	6	2	Twa in 1	2
12.00	12.30	pauze	pauze	pauze	
12.30	14.00				



Skeelerbaan

Wist je dat wij een heuse (professionele) skeelerbaan in Sint Nicolaasga hebben? En dat daar hele leuke workshops worden georganiseerd? In het voorjaar zijn de jongsten aan de beurt voor skeelerles. Op andere momenten in het jaar worden wedstrijden georganiseerd, maar ook workshops, lesprogramma's en dergelijke. Dit alles is onder begeleiding van ervaren rotonnen in het skeeler- en-schaatsvak.

Tijdens Jong Tsjûkemar Beweegt krijgen de kinderen de kneepjes van het vak vast onder de knie, maar kijk vooral ook eens op www.skeelerbaansintnyk.nl voor meer informatie over de andere activiteiten.

Let op! Graag zoveel mogelijk eigen materiaal meenemen.

Per groep dient er een minimale begeleiding van drie personen vanuit de scholen mee te gaan.

Locatie

Skeelerbaan Sint Nicolaasga (Noed 2, Sint Nicolaasga).

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen een kwartier voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Parkeren

Bij de skeelerbaan hoort een eigen parkeerterrein. Hier is voldoende ruimte voor de deelnemers.



Wanneer?

Vrijdag	9 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	4+5	35	Trieme	5+6	13	Eben Haezer	48
10.00	11.00	3+4	17	Eben Haezer	3	21	Trieme	38
11.00	12.00	1 tot 3	30	Trieme	6	13	Trieme	43
12.00	13.00	pauze			pauze			
13.00	14.00	5	33	Klimmerbled				33

Vrijdag	16 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	10.00	1 tot 4	30	Reinboge	5 tot 8	15	Twa in in	45
10.00	11.00	5 tot 8	34	Reinboge	1 tot 4	10	Twa in in	44
11.00	12.00	8	27	Klimmerbled	4	19	Klimmerbled	46
12.00	13.00	pauze			pauze			
13.00	14.00	5+6	16	Swannestee				16



Survivalbaan

Wist je dat survivalrun meer dan 25 jaar geleden is ontstaan in de Achterhoek? Het is een uitdagende sport waarbij je niet alleen fysiek doorzettingsvermogen nodig hebt, maar zeker ook mentaal doorzettingsvermogen!

Al hardlopend leg je een parcours af, dwars door sloten, weilanden, bossen, akkers en over asfaltwegen. Je gaat over natuurlijke en opgebouwde hindernissen heen. En je gaat niet alleen de strijd aan met je medesporters, maar zeker ook met jezelf. Door weer en wind, met regen en zonneschijn: de survivalsporter gaat dóór.

Meer weten over de sport en over de mogelijkheden zelf ook te ervaren of er een survivalsporter in je huist? Kijk eens op de website: www.sse.frl.

Onze kinderen mogen ook gaan ervaren hoe het is om als een aapje door de touwen te slingeren, al klimmend en klauterend over een parcours te gaan en om hun eigen grenzen te verleggen. En dit alles onder begeleiding van getrainde survivalsporters op de professionele survivalbaan in Oosterzee.

Let op! De deelnemende kinderen dienen in het bezit te zijn van in ieder geval zwemdiploma A.

Locatie

Herenweg 65b Oosterzee.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen een kwartier voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Parkeren

Bij de ingang van de survivalbaan bevindt zich een parkeerterrein, waar voldoende ruimte is om te parkeren. De ingang van de survivalbaan ligt wat verscholen, maar als u de voetbalkantine van Oosterzee volgt, dan komt u er vanzelf.

Wanneer?

Dinsdag	13 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	11.00	5+6	36	Spoarsiker	5+6	11	Brege	60
12.00	14.00	7+8	26	Swannestee				26

Woensdag	14 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	11.00	5 t/m 8	38	Reinboge	7+8	18	Eben Haezer	56

Donderdag	15 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	11.00	7+8	22	Brege	7 en 8	20	Spoarsiker	42
12.00	14.00	5 t/m 8	45	Trieme	5 t/m 8	15	Twa in 1	60

Vrijdag	16 sep							
Aanvang	Einde	Groep	Aantal	School	Groep	Aantal	School	Totaal
9.00	11.00	5 t/m 8	24	Trije g honk	6 t/m 8	24	Schakel	48



Contact



Inge
de Koning

06 25 35 81 24

Gesina
Zeldenrust

06 41 26 25 10



een initiatief van



Club van Aanjagers
van de Tsjúkemar

JONG
Tsjúkemar
BEWEEGT

info@
jongtsjukemar.nl

de oare kear



In mei 2023 wordt Jong Tsjûkemar Ontdekt georganiseerd. Een soortgelijke twee weken, maar nu gericht op de cultuur en natuur van de prachtige Tsjûkemaromgeving. Het programma hiervan volgt later.



Yn maaie 2023 wurdt Jong Tsjûkemar Untdekt organisearre. Fjirtjin dagen op deselde manier, mar dan rjochte op kultuer en natoer fan de prachtige Tsjûkemaromjouwing. It programma dêrfan folget letter.





JONG.
Tsjukemar
BEWEEGT

een initiatief van



*Club van Aanjagers
van de Tsjúkemar*

www.jongtsjukemar.nl