

Bewegen en ontmoeten met een grote lach op Sportpark Heugem!

‘Een positieve gezondheid, een goed en gelukkig gevoel en dus een lach op het gezicht van iedereen in Heugem en omgeving.’



ONDERSTEUND DOOR

Maastricht Sport
beweegt de stad



Beste lezer,

De zomer staat weer voor de deur. Voor velen betekent dit een welverdiende vakantie of een paar weken rust. Maar aangezien veel mensen aangaven lang genoeg thuis te hebben gezeten is er besloten om door te gaan met de SMILE activiteiten.

Ook zijn we alvast voorbereidingen aan het treffen om een bridgecursus te starten in het najaar. In deze nieuwsbrief lees je hier meer over.

Fijne zomer gewenst allemaal !



Sportieve en gezellige activiteiten

Wandelwoensdag

Elke woensdag verzamelen we om 10.15 voor een wandeling van ca 4-5 km. Maak kennis met andere buurtgenoten terwijl u al kletsend aan uw fitheid werkt.

€2 per keer | geschikt voor volwassenen en senioren | woensdag van 10.15 – 11.30 | Gratis kop koffie

Bootcamp lessen

De bootcamplessen zijn uitermate geschikt voor de jong volwassenen. Spierversterkende oefeningen worden afgewisseld met spelvormen en conditie training.

€3,50 per keer | geschikt voor (jong) volwassenen | woensdag van 18.30 – 19.30 u |

Met uitzondering van 29 juli en 5 augustus.

Aanmelden is verplicht via info@smile043.nl





Buitengewoon Fit

De eerste Buitengewoon Fit les heeft onlangs plaatsgevonden. Maar liefst 11 deelnemers waren van de partij. Zij zijn aan de slag gegaan met oefeningen om het lichaam flexibel en sterk te houden. Onder het zonnetje met een gezellig muzikje erbij. Komt u ook een keer meedoen? Ook deze groep gaat in de zomer gewoon door.

€3,50 per keer | geschikt voor volwassenen en senioren | maandag 13.00 – 14.00 u | Gratis kop koffie vanaf 3 augustus





Hoeskamer

Vanaf 3 augustus zal de Hoeskamer haar deuren weer openen. De spelletjes blijven helaas nog even in de kast, maar er is voldoende mogelijkheid om op gepaste afstand gezellig te komen kletsen. Bij 25 graden of warmer is de Hoeskamer niet geopend.

Gratis | Geschikt voor volwassenen en senioren |
maandag 13.00 – 14.00 u | Gratis kop koffie



Wie zijn de gezichten achter Stichting SMILE?

Stichting SMILE bestaat op het moment uit 2 actieve vrijwilligers: Ralph Mak en Laurie Claessens.

Zij zijn al jaren als vrijwilliger actief binnen voetbalclub RKHSV. Daar zetten zij zich samen met anderen in voor voetballend Heugem.

Om een onderscheid te maken tussen het regulier sportaanbod van RKHSV en het aanbod voor andere doelgroepen is stichting SMILE (Sport, Meet, Integration, Lifestyle, Enjoy) opgericht.





Naast Ralph en Laurie is ook Britt Beckers betrokken bij SMILE. Zij is werkzaam bij Maastricht Sport en voor een deel gedetacheerd aan de stichting om hen te ondersteunen bij de uitvoering van alle plannen.

Stichting SMILE wil het mogelijk maken dat verschillende doelgroepen elkaar in een andere omgeving ontmoeten met als doel meer levensinhoud en een betere levensstijl. Een open club kan een actieve rol spelen om mensen te helpen. SMILE zorgt ervoor dat de voorzieningen op het sportpark optimaal gebruikt kunnen worden.

Het SMILE concept is gebaseerd op de volgende vijf kernwaarden:

1. Het activeren, integreren en begeleiden van mensen met een beperking, mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en gepensioneerden.
2. Het combineren van sport en zorg door het uitbreiden van het huidige sportaanbod.
3. Inspelen op veranderende demografische factoren en maatschappelijke ontwikkelingen door het aanboren van nieuwe doelgroepen en het opzetten van aanvullende sportvormen.



4. Het leveren van een bijdrage aan een gezondere leefstijl, versterking van de zelfredzaamheid van kwetsbare burgers en participatie in de samenleving met sport en elkaar ontmoeten als speerpunt.
5. Het breed inzetten van sport- en zorgprogramma's in de reguliere sportomgeving

De SMILE doelgroep is heel breed en bestaat onder andere uit mensen met afstand tot de arbeidsmarkt, mensen met een beperking, kwetsbare burgers en (eenzame) ouderen. Dit kunnen cliënten van Maasveld, La Valence, Envida, Radar, Traject, Levanto groep en andere organisaties zijn. Ook bezoekers van het sportpark en inwoners van Maastricht Zuid-Oost behoren tot de doelgroep. Deze mensen zijn, net als ieder ander lid van de vereniging, welkom bij RKHSV. Ze sporten mee en/of doen vrijwilligerswerk.

Daarnaast wil SMILE samen met zorgaanbieders gerichte sportactiviteiten gaan aanbieden voor deze specifieke doelgroep.



Vrijwilligers gezocht

Voor verschillende activiteiten doet SMILE graag een beroep op vrijwilligers. Vrijwilligers die iets willen betekenen voor hun buurtbewoners en die een steentje willen bijdragen. Misschien ben je een kei in organiseren en wil je anderen hier graag bij helpen. Of ben je een hobbyfotograaf die zijn portfolio graag uitbreidt of woon je al sinds jaar en dag in Heugem en ben je bereid om je brede netwerk te delen. Wij zoeken:

Activiteitenvrijwilligers

De activiteitenvrijwilligers kunnen de organiserende personen in de voorbereiding en/of tijdens de uitvoering van een activiteit of evenement helpen met verschillende taken. Bijvoorbeeld: het vooraf uitzetten van een wandeling, het regelen van koffie en thee, helpen met opzetten en afbouwen bij een sportdag, assisteren bij een workshop etc.

Communicatievrijwilligers

De communicatievrijwilligers kunnen ondersteuning bieden bij het onder de aandacht brengen van de verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld door het schrijven van leuke teksten, het maken van foto's, het verspreiden van flyers, input leveren voor de nieuwsbrief etc.



Ook zullen er binnenkort andere taken vrijkomen.
Middels de nieuwsbrief houden we jou op de hoogte van de ontwikkelingen.

Lijkt het jou leuk om samen met anderen stichting SMILE verder vorm te geven, en denk je dat jouw kennis en/of kunde een bijdrage kan leveren, dan kun je contact opnemen via info@smile043.nl



WIJ
ZOEKEN
JOU !!



Bridge beginnerscursus

Voor de mensen die graag sporten met hun hersenen is er goed nieuws. Vanaf oktober zal SMILE een beginnerscursus bridge gaan organiseren in samenwerking met de Nederlandse Bridgebond district Zuid Limburg.

Deze zal plaats gaan vinden op dinsdag, woensdag of donderdag. Met de eerste paar geïnteresseerden zullen we in overleg gaan welk moment in de week de voorkeur heeft. Via de nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte over de exacte startdatum en de kosten.

Indien je meer informatie wenst over bridge, neem dan een kijkje op onderstaande website. Er zijn maar een beperkt aantal plekken beschikbaar, dus maak nu alvast je interesse kenbaar via info@smile043.nl.

<https://www.bridge.nl>





Meer informatie over SMILE?

Alle activiteiten vinden plaats op Sportpark Heugem, Gronsvelderweg 90.

Opmerkingen of suggesties voor Stichting SMILE? Maak dan gebruik van ons contactformulier via www.smile043.nl of stuur een mail naar info@smile043.nl



Mocht je de nieuwsbrief niet meer willen ontvangen, laat dit ons dan weten middels het sturen van een mailtje naar info@smile043.nl