

## Plan van aanpak

### Speel- beweeg en wandelroute Daarle



## Inhoud

<b>Doel van het project .....</b>	<b>3</b>
<b>Op te leveren eindresultaat .....</b>	<b>3</b>
<b>Afbakening .....</b>	<b>3</b>
<b>Relaties met andere projecten .....</b>	<b>3</b>
<b>Projectaanpak/fasering .....</b>	<b>3</b>
Fase 0: Projectbeslissing: .....	4
Fase 1: Projectvoorbereiding: .....	4
Fase 2: Projectuitvoering .....	5
Fase 3: Project afronding .....	7
Fase 4: Projectborging .....	7
<b>Bijlage 1: Actielijst.....</b>	<b>8</b>
<b>Bijlage 2: Kosten overzicht .....</b>	<b>9</b>
<b>Bijlage 3 Wandelroute + legenda .....</b>	<b>10</b>
<b>Bijlage 5: Overzicht speeltoestellen .....</b>	<b>15</b>
<b>Bijlage 6: Overzicht beweegbordjes.....</b>	<b>16</b>

## Aanleiding/achtergrond

Het Plaatselijk Belang Daarle streeft continu naar innovatieve projecten om de leefomgeving van het dorpsbelang te verbeteren. Dit doen wij door onze ogen en oren op te houden, enquêtes te verspreiden bij buurtbewoners, scholen, verenigingen en door één op één gesprekken met bewoners. Na een inventarisering onder dorpsgenoten blijkt dat er behoefte is aan een mooie wandelroute en tevens kwam dit ook naar voren vanuit het DOP (dorps ontwikkelings plan). Het dorp Daarle telt 1500 inwoners en beschikt nu over 1 speeltuin een voetbalveldje met kabelbaan en een speeltoestel voor de allerkleinsten. Deze zijn echter niet aan elkaar gekoppeld. Na inventarisatie is er een werkgroep opgericht bestaande uit 4 personen. We zijn in de voorbereidingsfase allereerst gestart met de vragen:

Wat is er al? Wie wordt onze doelgroep? Wat is de toegevoegde waarde voor het dorp? Waar moet de route langs gaan? Hoe gaan we dit allemaal realiseren? Zijn we bekwaam om dit als vrijwilligers in een klein dorp te realiseren/begeleiden?

### De eerste vraag: wat is er al?

Kinderen: 1 speeltuin voor kinderen van 4 tot 10 jaar, de kabelbaan en het voetbalveldje. In een bosje bij school bouwen de kinderen zelf hutten en klimmen ze in bomen. Hier hebben ouders geen zicht op.

Ouderen: enkele bankjes in het dorp / In het dorps huis is dagbesteding. Vaak is dit wel meerdere dagdelen dag week, maar dit is afhankelijk van de indicatie wat iemand krijgt.

Bootcamp: enkele bankjes in het dorp / lopen nu zelf 1 keer per week een ronde en maken gebruik van stoepen, straat van bedrijventerrein, bomen in het bos en bankjes.

Gezinnen: wandelroutes om het dorp heen, echter zijn deze 5km of langer en niet kinderwagen/rolstoelvriendelijk

Verenigingen: Kunnen gebruik maken van hun eigen clubgebouw

### De tweede vraag: wat is er nog niet en waar is volgens gesprekken en enquêtes behoefte aan?

Kinderen: natuurlijk spelen in het bos. Kinderen willen lekker klimmen en klauteren op een veilige manier.

Ouderen: een ontmoetingsplek waar ouderen elkaar of jonge kinderen/gezinnen kunnen ontmoeten. Ook is er behoefte aan beweegtoestellen voor ouderen.

Bootcamp: een beweegroute waarbij je onderweg oefenen kunt doen op toestellen (ondersteunt met beweegplaatjes) of elementen zoals bankjes, palen en bomen.

Gezinnen: een korte route die leuk blijft voor jonge en oudere kinderen. Momenteel pakken ouders vaak de auto om met het gezin naar naastliggende dorpen of natuurlijke speeltuinen (bijvoorbeeld Holterberg en de Sallandse Heuvelrug, beide zo'n 15km verderop) te gaan om te wandelen/spelen.

Verenigingen: Sport naar buiten brengen. Alles wat verenigingen doen is op eigen terrein of ze zoeken een locatie buiten het dorp op om bijvoorbeeld te gaan hardlopen. Een mooi voorbeeld is dat de selectie van de gymnastiekvereniging in corona tijd veel gebruik heeft gemaakt van beweegtoestellen in de buitenlucht in Den Ham. Hoe mooi zou het zijn als het eigen dorp ook soortgelijke faciliteiten heeft.

Naar aanleiding van deze vragen, werd onze werkgroep al snel enthousiast. We wisten dat het opzetten van een route veel verbinding zou creëren tussen de verschillende doelgroepen. Ons doel voor ogen was het opzetten van een prachtige speel, beweeg- en ontmoetingsroute voor jong en oud.

## **Doel van het project**

De speel- beweeg en ontmoetingsroute van 2.7km heeft als uitgangspunt/doelstelling: Meer verbinding creëren tussen de verschillende doelgroepen, jong en oud uitdagen om naar buiten te gaan, educatieve elementen toevoegen, saamhorigheid en betrokkenheid te creëren.

## **Op te leveren eindresultaat**

Op 1 december 2023 is de beweeg- speel en ontmoetingsroute gerealiseerd. Deze route is toegankelijk voor de inclusieve samenleving. Denk aan jongeren, ouderen, minder valide, sportievelingen en gezinnen. De route wordt met pijlen op de routebordjes aangegeven en zal bestaan uit diverse speel- en klimtoestellen die op verschillende manier te gebruiken zijn. Doormiddel van beweegplaatjes zie je de verschillende mogelijkheden.

## **Afbakening**

Dit project richt zich enkel op het realiseren en onderhouden van de route.  
De fasering van het project zal verderop in het projectplan worden toegelicht.

## **Relaties met andere projecten**

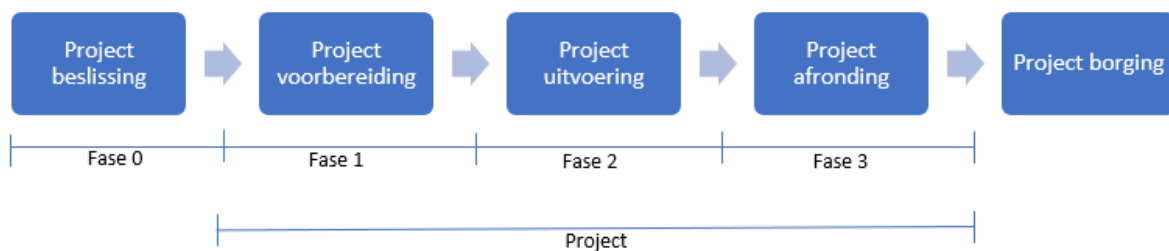
Het project heeft niet direct een relatie met andere projecten. Indirect zal het wel gekoppeld kunnen worden aan een aantal projecten / ontwikkelingen. Te weten:

MFA (multi functionele accommodatie); momenteel is de MFA in ontwikkeling. Deze komt te staan bij het startpunt van onze route. In deze accommodatie zitten straks verschillende verenigingen, welke we kunnen betrekken bij de route.

Woningbouw: Om vergrijzing te voorkomen zijn het Plaatselijk belang en de Gemeente Hellendoorn bezig met plannen voor een nieuwe stuk woningbouw. Onze route loopt langs de "toekomstige woningbouw".

## **Projectaanpak/fasering**

*Hier zijn de uitvoeringsfasen beschreven die doorlopen worden om tot het eindresultaat te komen.*



### **Fase 0: Projectbeslissing:**

Deze fase loopt van 1-3-2022 t/m 31-3-2022

In hoeverre is het nuttig om dit project te starten?

In deze fase is gekeken of er een probleem of behoefte is. Naar aanleiding van de diverse gesprekken, welke onder andere in de hoofdstuk 1 "aanleiding/achtergrond zijn toegelicht heeft onze werkgroep heeft een korte projectopdracht geschreven waarin vragen zijn gesteld als onder andere:

Welk doel hebben we met het project, wat wordt er opgeleverd, met wie gaan we dit project starten/onderhouden, wat is het begin- tot eind, welke kosten brengt dit met zich mee en welke onzekerheden zijn er?

Deze uitkomsten zijn voorgelegd bij het plaatselijk belang. Vanuit het Plaatselijk Belang is een GO gegeven. Dit heeft ons gestimuleerd om verder te gaan met dit plan van aanpak.

### **Fase 1: Projectvoorbereiding:**

Deze fase loopt van 1-4-2022 t/m 31-4-2022

Plannen / organiseren / investering/op te leveren resultaat

Nadat we een GO hebben gekregen vanuit de projectbeslissing, zijn we enthousiast aan de start gegaan met het zoeken naar gelijkwaardige projecten. Onder andere hebben we ons verdiept in de projecten welke meedoen met Kern met Pit. Vervolgens hebben wij in deze fase aan aantal onderwerpen geformuleerd met daarbij passende vragen. Dit alles om het plan van aanpak steeds concreter te maken.

#### Planning:

Wanneer start het project en wanneer moet deze gerealiseerd zijn?

#### Organiseren?

Hoe lang moet de route zijn?

Waar loopt de route langs?

Wie is eigenaar van de grond?

Welke activiteiten moeten plaatsvinden op de route?

Welke verenigingen kunnen een bijdrage leveren?

#### Begroting

Wat kost het aanleggen van de route?

Wat kosten de materialen / toestellen?

wat zijn marketingkosten?

Welke jaarlijkse kosten zitten verbonden aan de route

Welke kosten komen er verder nog bij?

welke subsidies kunnen we aanschrijven?

#### Projectteam

Wie is er allemaal betrokken bij het project?

Wie heeft welke verantwoordelijkheden?

### Risico's

Welke risico's zitten er aan het project?

## **Fase 2: Projectuitvoering**

Deze fase loopt van 1-5-2022 tot 31-9-2023

Deze fase is opgesplitst in drie fase: ontwerpfase / bouwfase / opleverfase

### Ontwerpfase:

In deze fase zijn concrete antwoorden gegeven op de vragen uit de voorbereiding.

### Planning

Wanneer start en project en wanneer moet deze gerealiseerd zijn?

Het plan is gestart in maart 2022 en moet gerealiseerd zijn op 30 september 2023.

Wat wanneer en door wie georganiseerd moet worden, hebben wij vastgelegd in een actielijst. Zie bijlage 1.

### Organiseren?

Hoe lang moet de route zijn?

De route is 2.7 kilometer Er is bewust gekozen voor een lengte tussen de 2 en 3 kilometer, omdat dit ook met kinderen en ouderen een afstand is die goed te doen is. Daarnaast kan een bootcampgroep of andere sportgroep ervoor kiezen om de route 2x af te leggen of de route uit te breiden met andere bestaande paden/wandelroutes.

Waar loopt de route langs?

De route gaat door en om de kern van Daarle. In bijlage 3 is een route toegevoegd

Wie is eigenaar van de grond?

Deel van de grond is van Gemeente Hellendoorn en een deel is van Staatsbosbeheer. Met beide partijen hebben wij om tafel gezeten en tevens hebben wij met beide partijen "gezamenlijk" de route gewandeld. Tijdens de wandeling waren beide partijen erg enthousiast. Voor ons project is een gebruikersovereenkomst van toepassing. Deze is inmiddels afgegeven door Staatsbosbeheer. De gemeente heeft de intentie deze ook af te geven, maar zijn nog nadere informatie nodig.

Welke activiteiten moeten plaatsvinden op de route?

De route zal bestaan uit diverse speel- en klimtoestellen die te gebruiken zijn voor jong- en oud maar waar ook sporters gebruik van kunnen maken. Zie een overzicht van de toestellen in bijlage 5. Daarnaast hebben wij een cultureel thema toegevoegd. Hiervoor worden bordjes geplaatst met weetjes over o.a. De watertoren van Daarle. In bijlage 4 is een activiteitenschema toegevoegd Deze zal t.z.t. nog gedetailleerd worden uitgewerkt.

Welke verenigingen kunnen een bijdrage leveren?

Er zijn gesprekken geweest met de basisschool, dorpsbewoners, dorps huis, muziekvereniging, dagbesteding, feestcommissie, gymnastiekvereniging, voetbalvereniging en bootcampclub. Deze verenigingen staan positief tegenover het initiatief en zijn bereid een bijdrage te leveren in de vorm van het leveren van vrijwilligers, het meedenken met activiteiten en het geven van bekendheid aan het project.

Ook hebben wij een gesprek gehad met een initiatief coach Lidy Noorman van Twents Noaber Fonds. Zij heeft ons plan aangehoord en heeft met veel enthousiasme ons verder geholpen en tips gegeven waar nodig.

### Begroting

De totale geschatte kosten komen uit op een bedrag van € 25.325.

De uitwerking hiervan is toegevoegd in bijlage 2

De kosten die we gehanteerd hebben zijn voor speeltoestellen, materiaal, marketing en openingskosten. Het aanleggen en plaatsen van de toestellen zal gedaan worden door vrijwilligers.\_

Welke jaarlijkse kosten zitten verbonden aan de route

Onderstaande wordt gedaan door vrijwilligers:

Onderhoud, social media, activiteiten opzetten. Verder kan het voorkomen dat toestellen kapot gaan of onderhoud nodig hebben. Hiervoor zal wel een bedrag gereserveerd moeten worden. Eventueel kunnen wij ons melden bij het Plaatselijk Belang waar beschikbaarheid vanuit het DOP is of misschien valt hier in de toekomst ook wel een subsidie voor aan te vragen.

Borging van het onderhoud zal gebeuren door het maandelijks bijhouden van een onderhoudslogboek door de projectgroep.

Welke kosten komen er verder nog bij?

€1000 hebben we gehanteerd voor onvoorziene kosten. Deze zijn meegenomen in de begroting.

Welke subsidies kunnen we aanschrijven?

Diverse fondsen zijn aangeschreven.

### Projectteam

Wie is er allemaal betrokken bij het project en wie heeft welke verantwoordelijkheid?

Projectgroep bestaat uit:

Anne Bargboer                   aansturen vrijwilligers

Marthe Reefhuis               contacten met verenigingen

Bertine Brunnekeef           activiteitenplan beheren

Melissa Grondman           projectplan schrijven, aanspreekpunt plaatselijk belang en beheer social media

gezamenlijk werken we aan het opstellen en uitzetten van subsidieaanvragen en zijn we proactief bezig met het realiseren van deze route.

Projectmedewerkers:

Groep vrijwilligers uit het dorp zorgen voor onderhoud en diverse verenigingen zullen hier ook een bijdrage aan leveren.

### Risico's

Welke risico's zitten er aan het project?

Het grootste risico is, dat we te weinig financiële middelen hebben.

Andere risico's kunnen zijn: weinig animo, te weinig activiteiten, mensen uit het projectteam vallen weg, te weinig vrijwilligers. Echter hebben wij deze kleine risico's allemaal geborgd door plannen/acties vast te leggen en voldoende kennis en mensen bij het project te betrekken. Tevens is er ook al overgedacht om in de toekomst thema's toe te voegen aan de route. Bijvoorbeeld een kabouterpad/dierenpad of jaargetijden. Deze thema's kunnen we dan verwerken in de 2 bospercelen. Zie nummer 2 t/m 5 en 13+14 in het overzicht wandelroute bijlage 3.

### Bouwfase:

Zodra we zeker weten dat we alle financiële middelen hebben kunnen we starten met de bouwfase. Hiervoor hebben we onderstaande planning.

Sep/okt 2022:	Projectplan moet klaar zijn
okt/dec 2022:	Subsidies aanschrijven + wachten op resultaten
Januari 2023:	Plan voor de beweegroute klaar en gesprekken plannen met organisaties/verenigingen voor verdere uitwerking.
Februari 2023:	Activiteitenplanning voor speel-/beweegtoestellen rond hebben. Met de kinderen van de basisschool een muziekbord maken.
Maart 2023:	Historicus uit het dorp mee laten denken in welke informatie er aangeboden moet worden. Daarnaast de vrijwilligersgroep benaderen om te helpen bij werkzaamheden
April 2023:	Markeringspaaltjes en beweegtipbordjes maken voor langs de route.(voor idee zie bijlage 6)
Mei/juni 2023:	Plaatsen toestellen en markeringspaaltjes
September 2023:	Opening wandelroute

Wat wanneer moet gebeuren in de bouwfase wordt verder uitgewerkt in een uitgebreide planning.

## Opleverfase

*Kick off inplannen met het projectteam:*

*Zijn alle aspecten zoals hierboven zijn beschreven uitgevoerd?*

- 1. Opening door de opdrachtgever/projectleider*
- 2. Presentatie plan van aanpak*
- 3. Marketing activiteiten toelichten*
- 4. Vragen vanuit de betrokkenen*
- 5. Startmoment inluiden DD: september 2023*

### **Fase 3: Project afronding**

monitoringsfase

Checken of alle aspecten zoals hierboven zijn beschrijven zijn uitgevoerd.

Is alles binnen de begin- en einddatum gerealiseerd?

Is alles rondom de organisatie naar tevredenheid geregeld?

Is alles rondom investeringen afgerond?

Is alles rondom marketing & communicatie helder en is er een plan van aanpak voor 2023/2024

Is iedereen vanuit het projectteam goed betrokken geweest bij de implementatie en uitvoering?

Wat is er goed gegaan, en wat kan beter of moet anders?

### **Fase 4: Projectborging**

Ons doel is dat deze route zorgt en blijft zorgen voor een verbinding tussen de verschillende doelgroepen in Daarle. Hierbij streven wij naar saamhorigheid voor de inclusieve samenleving. Denk hierbij aan ontspanning, ontmoeten, samenwerking en educatie.

Onze werkgroep zal daarom een vaste whatsapp groep behouden waarop we blijven communiceren met elkaar over bijvoorbeeld lopende zaken. Daarnaast komt er 2 keer per jaar vanuit het Plaatselijk belang een DOD (Doarle Oons Dorpie) uit. Hierin gaan we ook activiteiten vermelden, we houden contacten met de werkgroepen en zullen daarnaast nog minimaal 2 keer per jaar bij elkaar komen om te evalueren.

Bij Gemeente Hellendoorn en Staatsbosbeheer hebben wij twee vaste contactpersonen. Met deze contactpersonen hebben wij contact over het beheer van de toestellen en het onderhoud van de grond.



## Bijlage 1: Actielijst

Globale planning. Deze moet nog verder in detail worden uitgewerkt.

Actie	Opmerking	Wie	Wanneer	Afgerond
<b>Beslissingsfase</b>				
1e overleg werkgroep	Globaal pva uitwerken	Allen	Mrt '22	✓
Route bepalen	Route uitstippelen en lopen	Allen	Mrt '22	✓
Contact opnemen met: Gemeente Hellendoorn Staats bosbeheer		Melissa Marthe	Mrt '22	✓
Voorstel bespreken PB		Melissa	Apr '22	✓
Verdiepen in andere soortgelijke projecten	Welke organisatie kan welke bijdrage leveren	Allen	Apr '22	✓
<b>GO/NO GO → Go: we kunnen door het met plan van aanpak</b>				
<b>Vorbereidingsfase</b>				
ideeën / verwachtingen bepalen/vastleggen	Bewoners, verenigingen, school, pb daarle benaderen	Allen	Mei-jul '22	✓
Gemeente en Staatsbosbeheer uitnodigen	Route en plan van aanpak toelichten + route wandelen	Marthe	Mei-jul '22	✓
Route Luttenberg wandelen	Ideeën opdoen	Allen	Mei-jul '22	✓
Offerte opvragen speeltoestellen	IJreka	Melissa	Mei-jul '22	✓
Speeltuinen beleid natrekken	Gemeente informeren	Melissa	Mei-jul '22	✓
Kwaliteitseisen navragen	IJreka	Melissa	Mei-jul '22	✓
Onderhoudscontracten innen	Contact met Gemeente Hellendoorn Staatsbosbeheer	Anne	Mei-jul '22	✓
Activiteitenplan klaarmaken	Welke activiteiten passen bij de route	Allen	Mei-jul '22	✓
Dagbesteding benaderen	Helpen activiteiten	Anne	Mei-jul '22	✓
Maaibeleid	Welke voorwaarden zijn er? Gemeente Hellendoorn	Melissa	Mei-jul '22	✓
Gesprek met initiatieven coach	Wat komt er allemaal bij kijken en wat zijn belangrijke actiepunten	Allen	Mei-jul '22	✓
Subsidies	Lijst met bedrijven vaststellen	Allen	Mei-jul '22	✓
<b>Uitvoeringfase</b>				
Route vaststellen	2.7 km	Allen	Sep-okt '22	✓
Documenten gereed maken	Projectplan	Melissa	Sep-okt '22	✓
Overeenkomsten beheren	Overeenkomsten van grondeigenaren	Anne	Sep-okt '22	
Gesprek initiatie coach	Lidy Noorman uitgenodigd	Allen	Sep '22	✓
Subsidie aanvragen versturen	Lijst met leveranciers	Allen	Okt-dec '22	✓
Voorstel route bordjes maken	Paal met watertoren afbeelding	Allen	Okt-dec '22	
Beweegbordjes ontwerp maken	Fysio	Bertine	Okt-dec '22	
Historicus	Vervolg gesprek	Anne	Okt-dec '22	
Contact basisschool	Uitwerken activiteiten	Bertine	Jan '23	
Contact verenigingen	Uitwerken activiteiten	Marthe	Jan '23	
Route aanleggen	Werkplan voor schrijven	Vrijwillig ers	Mei-jun '23	
Openingsfeest organiseren	Thema + feestplan opstellen	Allen	Mei-jun '23	
Social media	Fb, insta, flyers huis aan huis	Melissa	Jul '23	
Krant benaderen	Gemeente Hellendoorn / gemeente Twenterand	Melissa	Jul '23	
<b>Project afronding</b>				
Volledige plan van aanpak checken	Van begin tot eind + actielijst. Alles moef afgewerkt zijn voor de kick off	Allen	Aug '23	
Openingsfeest houden		Allen	Sep '23	
<b>Project borging</b>				
Later verder invullen	Evaluatie + onderhoudsplan doornemen	Allen		

## Bijlage 2: kosten overzicht

Begroting Speel- Beweeg- en Wandelroute Daarle					
Naam bedrijf of leverancier	Product / dienst	Aantal	Kosten per product / dienst	Btw %	Totaal
Ijreka speeltoestellen	speelkei 70-80 cm	2	€117	21%	€283
Ijreka speeltoestellen	speelkei 100-120 cm	2	€174	21%	€421
Ijreka speeltoestellen	Transportkosten speelkeien	1	€231	21%	€280
Ijreka speeltoestellen	Apentouw	1	€711	21%	€860
Ijreka speeltoestellen	Stappaaltjes	3	€ 72	21%	€261
Ijreka speeltoestellen	Touwbrug	1	€ 1.963	21%	€2.375
Ijreka speeltoestellen	Duikelrek 2-delig	1	€ 431	21%	€522
Ijreka speeltoestellen	Uitkijktoren	1	€ 4.150	21%	€5.022
Ijreka speeltoestellen	Trimparcour hekjes	1	€ 1.272	21%	€1.539
Ijreka speeltoestellen	Trimparcour evenwicht	1	€ 1.028	21%	€1.244
Ijreka speeltoestellen	Trimparcour optrekken	2	€ 427	21%	€1.033
Ijreka speeltoestellen	Wip, 4-zits	1	€ 956	21%	€1.157
Ijreka speeltoestellen	boter-kaas-eieren spel	1	€1.128	21%	€1.365
Ijreka speeltoestellen	Transportkosten	1	€475	21%	€575
Topfit Salland	Informatiebordjes t.b.v. speel-/beweegtoestel	10	€ 100	21%	€1.210
Topfit Salland	Startbord	1	€ 400	21%	€484
Topfit Salland	Routepaaltjes	25	€ 50	21%	€1.513
n Kadiëc Daarle i.s.m. 't Tip	Openingsfeest	1	€ 2.000	21%	€2.420
Drukwerk Deal	Flyers	550	€ 0,15	21%	€100
Topfit Salland	Cultuur- informatie borden	3	€ 400	21%	€1.452
	Onvoorziene kosten	1	€ 1.000	21%	€1.210
					€25.325

### Bijlage 3 Wandelroute + legenda



Legenda:

Informatieborden:





Startpunt. O.a. Informatie omtrent route en hoe te melden van defecten/onderhouds-mankementen/ideeën/etc.



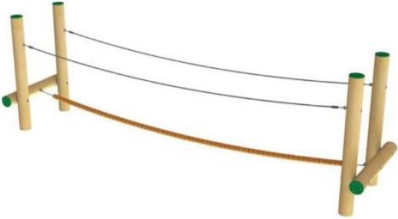

Historie van de watertoren.

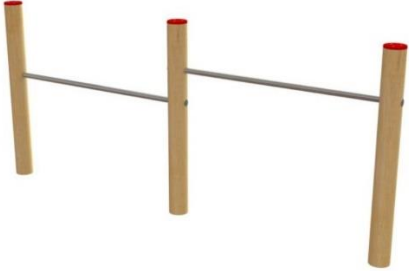

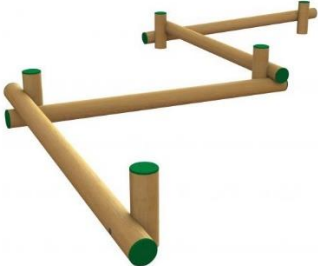
Historie van Hervormde & Gereformeerde kerk.

Historie basisschool de Ark.

Speeltoestellen\*:

1	Trimbaan	
2	Speelkeien	
3	Boter- Kaas en eieren spelpaneel	
4	Apentouw	

5	Uitkijktoren	
6	Optrektoestel	
7	Touwbrug	
8	Bestaande speelplek met trampoline	
9	Wip	
10	Bestaande speelplek met o.a. glijbaan & zandbak	
11	Bestaande speelplek met kabelbaan	

12	Duikelrek	
13	Stappaaltjes	
14	Evenwichtsbalk	
15	Muziekbord (gemaakt met 2 <sup>e</sup> hands materiaal)	

\*Bij de speeltoestellen komen activiteitenbordjes waarop oefeningen staan.

## Bijlage 4: Activiteiten schema

Activiteit(en)	Wanneer	Doelgroep	Verantwoordelijkheid
Klimmen en klauteren op speel- en beweegtoestellen	Hele jaar door	Kinderen Jongeren Ouderen Gezinnen	Eigen
Wandelroute dagbesteding	1x per maand	Ouderen 70+	Dagbesteding
Fitness oefeningen	1x per week	Bootcampgroep	Bootcampgroep
Wandelen / Fitness oefeningen	1x per week	Ouderen	Activiteitenbegeleider ouderen
Kinderfeestjes	Hele jaar door	Kinderen	Dorpshuis Kadiek / organisatie kinderfeestje *knapzakken zijn te koop *opdrachten zijn te koop
Lampionoptocht	1x per jaar	Kinderen/jongeren	Muziekvereniging EMOS
Spooktocht	1x per jaar	Kinderen/jongeren	Club "kerken"
Themafeest	1x per jaar	Hele dorp	Feestcommissie
Voetbal bootcamp	1x per maand	Jongeren/ouderen	Voetbalvereniging
Educatief leren over Daarle	Hele jaar door	Kinderen Jongeren Ouderen Gezinnen	Eigen
Hardloopwedstrijd de Ark	1x per jaar	Kinderen / jongeren	Basisschool de Ark

De route is vrij toegankelijk dus iedereen kan er zo vaak als hij/zij wil gebruik van maken.

\*activiteitenplanning wordt nog verder uitgewerkt in een draaiboek

Bijlage 5: Overzicht speeltoestellen





## Bijlage 6: Overzicht bewegebordjes



**Overijssel**

**EVENWICHTSBALK**

**JUMP OVER**

- Plaats handen op de balk
- Jump over de balk van rechts naar links

**PUSH UP**

- Plaats twee handen op de balk.
- Strek je lichaam uit tot een plank.
- Laat je bovenlichaam zakken en buig je armen.

**BALANS OEFENING**

- Ga op de balk staan en laat 1 been naast de balk omlaag zakken.
- Buig je knie van het standbeen en strek daarna weer uit.




**Overijssel**

**EVENWICHTSBALK**

**JUMP OVER**

- Plaats handen op de balk
- Jump over de balk van rechts naar links

**PUSH UP**

- Plaats twee handen op de balk.
- Strek je lichaam uit tot een plank.
- Laat je bovenlichaam zakken en buig je armen.

**BALANS OEFENING**

- Ga op de balk staan en laat 1 been naast de balk omlaag zakken.
- Buig je knie van het standbeen en strek daarna weer uit.



**DUIKELIJKE**

**PULL UP**

- Kom onder de stang zitten. Pak de stang vast.
- Maak een plank van je lichaam en trek je eigen gewicht omhoog door je bovenlichaam richting de stang te trekken.
- Je kunt hierbij de stang met je handen onderhands of bovenhands vastpakken.
- Voor verschillende spiergroepen.

**DIPPING**

- Ga met je rug naar de stang staan.
- Plaats je handen op de stang. Vingers wijzen naar voren.
- Laat je bovenlichaam langs de stang naar beneden zakken, ellebogen naar achteren.
- Druk je daarna weer omhoog en strek je armen.
- Goed voor je schouders en de triceps

**PUSH UP**

- Plaats je handen op de stang. Maak een plank van je lichaam
- Laat je bovenlichaam zakken tot de stang.
- Je kunt je armen breed maken voor borstspieren
- Je kunt je armen ook smal langs je lichaam naar achteren brengen voor de triceps.
- Druk je armen weer uit en herhaal.

**KOPPELTJE DUIKELEN**

- Koppeltje duikelen voor- en achterover.



**KEIEN**

**TIKKIE TAKKIE TENEN TIKKEN**

- Tik gedurende 1 minuut om en om met je voet de steen aan.

**DIPPING STATION**

- Plaats je handen op de keien. Vingers wijzen naar voren.
- Zet je voeten stevig in het zand.
- De 2<sup>e</sup> persoon plaatst de handen op de knieën van de 1<sup>e</sup> persoon.
- Laat beiden je billen naar beneden zakken.
- Buig je ellebogen en breng ze naar achteren en duw weer uit.
- Eventueel kun je nog een 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> persoon toevoegen.
- Goed voor je triceps.

**BULGARIAN SPLIT SQUAT**

- Ga met je rug naar de keien toestaan. Leg 1 voet op de kei.
- De andere voet staat een grote pas naar voren.
- Buig beide knieën en laat je gewicht in het midden naar beneden zakken.
- Houdt je bovenlichaam zo rechtop mogelijk.
- Goed voor de bovenbenen.

**PUSH UP**

- Plaats je handen op de keien of eventueel je voeten op de keien en je handen in het zand en buig je ellebogen.
- Laat je bovenlichaam als een plank naar beneden zakken.
- Optie is de handen op de keien en je knieën in het zand.



**STAPPAALTJES**

**BALANS OEFENING**

- Stap van paaltje naar paaltje.
- Houdt je balans.

**SQUAT ONE LEG**

- Ga met 1 voet op een paaltje staan.
- Buig de knie van het been wat op het paaltje staat.
- Laat het andere been langs het paaltje naar beneden zakken.
- Strek je standbeen weer uit.
- Goed voor de bovenbenen.

