



Nieuwsbrief Fit & Vitaal - april 2026



Beste inwoners van de gemeente Tubbergen,

Het voorjaar komt eraan. We gaan weer vaker naar buiten en sport, bewegen en ontmoeten krijgen weer volop aandacht in onze gemeente. Mooi om te zien hoeveel er gebeurt en hoeveel mensen zich daarvoor inzetten.

De komende periode staan er weer mooie activiteiten gepland. Zo is er op zaterdag 9 mei opnieuw de Sportcarroussel: een laagdrempelige en gezellige ochtend voor mensen met een (verstandelijke) beperking om verschillende sporten te proberen. Samen bewegen en plezier maken staan centraal.

Iedereen is welkom om mee te doen of te komen kijken.

Ook organiseren we op 6 mei weer het Fit & Vitaalcafé. Een goed moment om elkaar te spreken, ervaringen te delen en samen verder te bouwen aan een vitale gemeente.

Samen zorgen we voor een gezonde en actieve gemeente.

Met sportieve groet,

Wethouder Hilde Berning – Everlo

Fit & Vitaalcafé

Namens Fit & Vitaal Dinkelland en Tubbergen nodigen wij jullie van harte uit voor het Fit & Vitaalcafé op woensdagavond 6 mei 2026 in Het Damast in Ootmarsum.

Tijdens deze inspirerende avond bieden we bestuurders, trainers en vrijwilligers van verenigingen de kans om nieuwe ideeën op te doen en kennis te delen. Er worden verschillende interactieve sessies georganiseerd over actuele thema's die spelen binnen verenigingen, zoals:

- Al binnen de vereniging: praktische toepassingen;
- Communicatie die je vereniging sterker maakt;
- Inclusie en gelijkwaardigheid binnen de vereniging (VR-workshop).

FIT & VITAALCAFÉ

WOENSDAG 6 MEI 2026

Namens de gemeente Dinkelland en Tubbergen nodigen we jullie uit voor een avond vol met inspirerende sessies voor jullie vereniging. Of je nu bestuurder, trainer of andere enthousiaste vrijwilliger bent: er is voor iedereen wat wils!
Dit is dé kans om je te laten inspireren door de nieuwste ontwikkelingen.

AL IN DE VERENIGING: VAN HYPE NAAR PRAKTISCHE TOEPASSING

COMMUNICATIE DIE JE VERENIGING STERKER MAAKT

MET ANDERE DGEN: VR-WORKSHOP OVER INCLUSIE EN GELIJKWAARDIGHEID

TJD: 18.45 - 21.30 UUR
LOCATIE: HET DAMAST
LAAGSESTRAAT 4
7631 AM OOTMARSUM

Vragen? Stel ze via: info@fitenvitaal.nu

Iedere deelnemer kan zich aanmelden voor twee sessies.

Datum: woensdag 6 mei 2026

Locatie: Het Damast, Ootmarsum

Inloop: vanaf 18.45 uur

Aanmelden of meer informatie

Subsidietip: Fit & Vitaal subsidie

Ben jij actief binnen een vereniging en wil je werken aan een gezondere, inclusieve en actieve omgeving? Dan is de Fit & Vitaal subsidie iets voor jou!

Denk bijvoorbeeld aan het realiseren van een gezondere kantine, het verder ontwikkelen van kaderleden of het uitbreiden van het aanbod binnen jouw vereniging.

Je kunt een bijdrage aanvragen tot maximaal €500,- per initiatief. Werk je samen met andere partijen? Dan kan de subsidie oplopen tot €1.500,-.

Let op: Aanvragen worden behandeld op volgorde van binnenkomst en toegekend bij goedkeuring, totdat het beschikbare budget is bereikt. Wacht dus niet te lang met aanvragen!

Meer informatie: <https://lokaleregelgeving.overheid.nl/CVDR759090>

Aanvragen

Subsidietip: Loket D

Ook in 2026 is er geld aan te vragen bij Loket D, onderdeel van het Vfonds. Loket D, dat tot doel heeft om mensen samen te brengen en te laten meebeslissen over hun directe omgeving, gaat in 2026 twee keer open. Aanvragen kunnen worden ingediend van 16 maart 2026 tot en met 30 april 2026 én van 31 augustus 2026 tot en met 15 oktober 2026.

Over het fonds

Loket D (met de D van Democratie) is een initiatief van Vfonds in samenwerking met het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK). Loket D ondersteunt mensen die mee willen doen in de democratie: meepraten, meedenken en meebeslissen over dingen die spelen in de wijk. Je kunt hier terecht met ideeën die uit een wijk, dorp of gemeenschap zelf komen voor activiteiten die mensen samenbrengen. Bijvoorbeeld over hoe je met elkaar omgaat in de wijk, hoe jong en oud kunnen meedoen, of hoe de buurt veiliger wordt. Ook projecten waarin mensen een tegengeluid laten horen of zich verkiesbaar stellen, passen. De projecten vinden plaats waar mensen elkaar ontmoeten, zoals op school, op het werk of in de buurt.

Subsidie kan worden aangevraagd door stichtingen en verenigingen. Het project moet zoals vermeld gaan om kleine, lokale initiatieven die mensen samenbrengen, waar men meedoet en meebeslist. De subsidie bedraagt maximaal € 15.000,- per plan per jaar, met een maximum van drie jaar. De maximale subsidie is dus € 45.000,-.

Voor meer informatie of het indienen van een aanvraag, neem contact op met het fonds om je projectidee te pitchen!

Nieuwe aanvraagperiode ondersteuningsbudget

Voor sportclubs en ondernemende sportaanbieders

Van maandag 13 april 2026 om 9.00 uur tot en met vrijdag 17 april 2026 om 17.00 uur kun je als sportclub en ondernemende sportaanbieder [aanvragen](#).

Het gaat om € 449,- per club of onderneming. Je kunt dit budget bijvoorbeeld inzetten voor het organiseren van een sociale activiteit, om iets terug te doen voor vrijwilligers en professionals of om aan de slag te gaan met duurzaamheid, inclusie of sociale veiligheid. Er is beperkt budget beschikbaar. Om de verdeling zo eerlijk mogelijk te laten verlopen, wordt er op willekeurige basis bepaald wie het budget ontvangt.

Aanvragen

Niemand 'kiest' zomaar voor een scheiding

KIES voor het kind

Een scheiding is ingrijpend, vooral voor kinderen. Het kan zorgen, vragen en emoties oproepen. Daarom biedt Sociaal Werk Tubbergen Dinkelland samen met Wijkkracht de KIES-bijeenkomsten aan.

Wat is KIES?

KIES staat voor Kinderen In Een Scheiding. Het biedt kinderen en jongeren een kans om met lotgenoten in een veilige omgeving te praten en te leren omgaan met alles wat een scheiding met zich meebrengt.

Door middel van spelvormen en activiteiten behandelen we verschillende thema's zoals emoties, vertrouwen, hulp vragen, nieuwe partners en lastige situaties. KIES is er voor alle kinderen en jongeren van gescheiden ouders, kort of lang geleden en ongeacht of er problemen zijn.

Hoe werkt het?

Voor kinderen van 7 t/m 12 jaar zijn er acht wekelijkse bijeenkomsten. Ouders worden betrokken via een aparte ouderbijeenkomst. Jongeren van 13 t/m 17 jaar volgen een aangepaste variant, afgestemd op hun leeftijd en behoeften.

Deelnemen aan KIES

Deelname aan KIES is gratis en bedoeld voor kinderen en jongeren uit de gemeenten Dinkelland en Tubbergen. Bij voldoende aanmeldingen start er twee keer per jaar een nieuwe groep, in het voor- en najaar.

Meer weten of aanmelden? Neem gerust contact op.

Marlou Oude Groothuis | 06-44642076 | m.oudegroothuis@swtd.nl

Jorieke Langen | 06-35636915 | j.langen@swtd.nl

Column dorpsondersteuner - Door de dorpsondersteuner van Geesteren

Soms zit de kracht van ondersteuning in ogenschijnlijk kleine momenten. In deze column lees je hoe een eenvoudig bezoekje aan huis voor een inwoner van grote betekenis kan zijn. Het laat zien dat een kleine vraag al snel groot kan voelen, en hoe waardevol het is om dan samen even stil te staan en mee te denken. Juist deze persoonlijke aandacht maakt het verschil in het dagelijks leven.

Benieuwd naar het verhaal achter dit moment? Lees dan de volledige column.

[Lees verder](#)



Column buurtsportcoaches Tubbergen

Vakantieactiviteiten voorjaarsvakantie

In de voorjaarsvakantie hebben we weer leuke vakantieactiviteiten georganiseerd in de verschillende kernen. Voor de groepen 5 t/m 8 was er het chaosdoelenspel en voor de groepen 1 t/m 4 hebben we een sportinstuif verzorgd. Benieuwd naar hoe dat eraan toeging? Bekijk dan de [video](#).

Na afloop van de activiteiten hebben we de kinderen getraakteerd op een heerlijk stuk fruit.

Vakantieactiviteiten meivakantie

In de meivakantie worden er in diverse kernen weer verschillende vakantieactiviteiten georganiseerd. Wil je weten wat er te doen is? Kijk dan op de website van Fit & Vitaal: www.fitenvitaal.nu/activiteiten.

VAST breidt haar activiteiten verder uit

Om tegemoet te komen aan de aanhoudende behoefte aan VAST (Vereniging Aangepast Sporten Tubbergen), zijn er naast de dinsdagmiddag en zaterdagochtend nog twee extra beweegmomenten gestart.

De jongste jeugd is op donderdagmiddag welkom in De Ransuil in Geesteren. Daarnaast is er op zaterdag een later beweegmoment in de sporthal van het Canisius, voor wie de dag graag rustig begint.

Ben je benieuwd of wil je meer informatie? Bezoek dan de website van VAST of neem contact op met onze buurtsportcoaches. buurtsportcoach@fitenvitaal.nu

Valpreventie

Bij verschillende fysiotherapeuten wordt opnieuw de cursus valpreventie aangeboden. Deze cursus duurt 10 weken en helpt mensen beter om te gaan met onverwachte situaties die

mogelijk tot een valpartij kunnen leiden.

De buurtsportcoaches zijn actief bij het werven van deelnemers en informeren hen na afloop van de cursus over mogelijk vervolgaanbod.

Tubbergen in beweging

In diverse kernen zijn de buurtsportcoaches betrokken bij nieuwe beweeginterventies. Zo is onlangs in Vasse op donderdagochtend een groep senioren gestart, assisteren we in Fleringen bij ouder-kindgym en is er peuter- en kleutergym in Langeveen.

Mis je in jouw kern beweegaanbod? Neem dan contact met ons op, dan kijken we samen naar de mogelijkheden. buurtsportcoach@fitenvitaal.nu

Basketbal clinic van Jolly Jumpers

Jolly Jumpers heeft aangeboden om bij alle basisscholen in de gemeente Tubbergen een gratis basketbalclinic te verzorgen. 9 maart was de eerste clinic in Mariaparochie en dat was een groot succes! Twee trainers, waaronder een Amerikaanse speelster van dames 1, gaven de clinic aan de kinderen. De kinderen deden fanatiek mee en waren super enthousiast. We kijken uit naar de volgende clinics op de andere scholen in de gemeente!



Sportcarrousel



De Sportcarrousel staat voor gezelligheid, ontmoeten en kennismaken met sporten, speciaal voor mensen met een (verstandelijke) beperking.

Uiteraard is iedereen welkom. Neem daarom je vrienden en familie mee en ervaar hoe leuk (samen) bewegen is! Je kunt de gehele ochtend in- en uitlopen.

Gratis bijeenkomsten voor vertrouwenscontactpersonen bij sportverenigingen

Een sociaal veilige sportomgeving is ontzettend belangrijk. Daarom organiseert Fit & Vitaal Dinkelland en Tubbergen binnenkort twee gratis bijeenkomsten voor vertrouwenscontactpersonen (VCP's) bij sportverenigingen.

Een vertrouwenscontactpersoon is het laagdrempelige aanspreekpunt binnen de sportclub voor vragen, zorgen of incidenten rondom grensoverschrijdend gedrag. Denk hierbij bijvoorbeeld aan pesten, discriminatie, agressie of seksuele intimidatie.

Wat bieden we aan?

Zaterdag 9 mei

Gratis opleidingsdag voor beginnende vertrouwenscontactpersonen. Aanmelden en meer informatie: <https://fitenvitaal.nu/activiteiten/opleiding-vcp-voor-sportverenigingen/>.

Dinsdagavond 26 mei

Gratis inspiratiesessie voor alle vertrouwenscontactpersonen om ervaringen uit te wisselen, met elkaar te sparren en van elkaar te leren. Aanmelden en meer

informatie: <https://fitenvitaal.nu/activiteiten/inspiratiesessie-voor-vertrouwenscontactpersonen-van-sportverenigingen/>.

De opleiding is inmiddels ook beschikbaar gesteld voor verenigingen uit omliggende gemeenten, dus meld je snel aan!

Heb je vragen? Stel ze via info@fitenvitaal.nu.

Stichting Leergeld

Mensen met een lager inkomen hebben niet altijd het voorrecht om eenvoudig deel te nemen aan sport, cultuur of educatie. Maar wist je dat de gemeente Tubbergen hiervoor ook budget heeft?

In Nederland leeft 1 op de 12 kinderen in armoede. Deze kinderen kunnen niet meedoen aan activiteiten die voor hun leeftijdsgenootjes heel normaal zijn, alleen omdat er niet genoeg geld is.

Wat kan Stichting Leergeld Tubbergen voor jouw kind betekenen?

Stichting Leergeld kan financieel steun bieden bij sportbeoefening, culturele vorming en speciale schoolkosten. Dit geldt voor gezinnen met een lager inkomen. Met deze middelen kun je bijvoorbeeld de contributie betalen, maar ook sportmaterialen of een muziekinstrument aanschaffen.

Ook verenigingen kunnen naar Stichting Leergeld verwijzen op hun website, waardoor gezinnen die hulp nodig hebben gemakkelijker de weg vinden naar ondersteuning.

Meedoen Budget

Naast Stichting Leergeld bestaat er ook het Meedoen Budget. Dit is een jaarlijkse bijdrage van €188,- om ook vanaf 18 jaar deel te nemen aan sport, cultuur of onderwijs. Dit kan naast contributie bijvoorbeeld ook gebruikt worden voor een bezoek aan de bibliotheek.

Neem voor meer informatie contact op met Schakel Tubbergen via info@schakeltubbergen.nl of 0546-628701.



Volg ons ook online!



Facebook



Instagram



Website

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

Bent u nog niet ingeschreven voor de nieuwsbrief, maar wilt u wel op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen? [Meld u dan hier aan!](#)