

# Healthcie gezocht!



Organiseer jij volgend jaar activiteiten zoals de January Health Challenge of de Healthweek?

Ben je geïnteresseerd in sport, voeding, blessurepreventie en ontspanning?

Zit jij vol goede ideeën en heb jij zin om samen met andere gemotiveerde studenten je hiervoor in te zetten?

**solliciteer  
dan NU!**

CV & Motivatiebrief vóór 20 maart 2015  
naar [secretaris@aclosport.nl](mailto:secretaris@aclosport.nl)

# Help jij studerend Groningen gezond ouder te worden?

## Word actief!

Zowel bij de ACLO als bij haar verenigingen kun je actief worden door in commissies of in een bestuur te gaan. Op die manier ontwikkel je je niet alleen op je studiegebied, maar ook op persoonlijk vlak. Het is bovendien een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en staat ook nog eens goed op je CV!

- Wil jij een gezellige en leerzame commissie doen bij de grootste studentensportorganisatie van Europa?
- Hou je er van om evenementen en acties te verzinnen die te maken hebben met gezondheid en sport?
- Ben jij creatief, enthousiast en een team player?  
Dan is de Healthcie wat voor jou!

De ACLO zoekt enthousiastelingen met affiniteit voor sport en gezondheid die activiteiten willen organiseren om gezond ouder worden onder studenten te promoten. Welke studierichting je doet, maakt niet uit! Wij zijn op zoek naar gemotiveerde en creatieve studenten!

Wil jij meer te weten komen over actief worden bij de ACLO en wat de Healthcie inhoudt? Lees deze brochure dan goed door! Om meer informatie te krijgen over de Healthcie of één van de andere commissies, ben je van harte uitgenodigd om langs te komen op het kantoor van het Dagelijks Bestuur van de ACLO. Je kunt mailen of bellen met het bestuur om een afspraak te maken, of kom gewoon een keer langs op ons kantoor op het Sportcentrum. Je kunt solliciteren voor de Healthcie tot vrijdag 20 maart 2015 door een mail te sturen naar [secretaris@aclosport.nl](mailto:secretaris@aclosport.nl).

Met sportieve groet,  
Namens het Dagelijks Bestuur van de ACLO,

Karen van Nugteren  
Secretaris 2014-2015



# 1. De Healthcie

## 1.1 De Healthcie en de ACLO

Het doel van de ACLO is om studenten van de RUG en de HG verantwoord te laten bewegen. Dit doen wij door gevarieerde en toegankelijke sport aan te bieden: denk hierbij aan één van de vele cursussen en algemene uren. Ook wil de ACLO een sociale functie vervullen door een herkenbare eigen sociale omgeving te bieden: je sport immers met mensen zoals jij: de studenten.

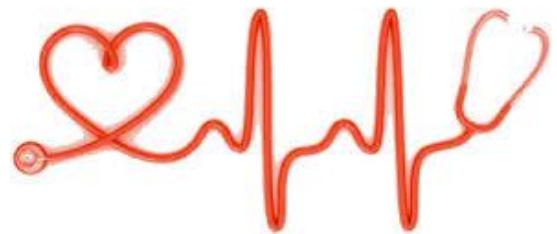
Gezondheid neemt ook een steeds grotere plaats in: de jongere generaties hebben een langere levensverwachting. Een gezonde leefstijl met goede voeding en voldoende beweging dragen daaraan bij. Met een langer leven komt er ook meer aandacht voor de kwaliteit van leven. De overheid probeert door middel van campagnes en projecten iedereen zo gezond mogelijk te laten leven. Sporten is een belangrijk onderdeel van deze campagnes en projecten. De RUG, de HG, het UMCG en de Gemeente Groningen werken op lokaal niveau samen in het project 'Healthy Ageing'.

Voor de ACLO en het Sportcentrum betekent dit allereerst de taak om studenten verantwoord te laten bewegen. Dit doet de ACLO door gevarieerde en toegankelijke activiteiten aan te bieden met begeleiding door gekwalificeerde docenten. Daarbij is het ook een taak de rol van sport en bewegen voor een goede gezondheid te benadrukken. Hierbij komt de Healthcie in beeld!

## 1.2 Het doel van de Healthcie

Healthy Ageing is te bereiken door in te spelen op verschillende aspecten; zoals voeding, ontspanning en beweging. Beweging wordt vaak belemmerd door blessures, waardoor blessurepreventie ook een onderdeel is van Healthy Ageing.

De Healthcie is vrij om zelf acties en activiteiten te verzinnen die kunnen helpen om dit doel te bereiken. Hierin wordt de commissie ondersteund door de diverse professionals op gebied van voeding, mental coaching en blessurepreventie waarmee de ACLO contact heeft. Ook heeft de ACLO goed contact met verschillende opleidingen die zich focussen op sport, voeding en gezondheid. Enorm veel ruimte voor eigen invulling en ideeën vanuit de commissie dus!



## 2. Wat kun je verwachten als lid van de Healthcie?



The poster features a man's face looking up, with icons for a dumbbell, a red prohibition sign over a cigarette, and fruit. The ACLO logo is in the top right. Text includes: 'January Health Challenge!', 'Begin 2015 goed..', 'En doe mee aan de January Health Challenge van de ACLO!', 'Met elke dag tips en leuke weetjes!', 'Van 5 t/m 30 januari elke dag van maandag t/m vrijdag een leuke challenge in het kader van gezondheid, voeding, bewegen en een actief studentenleven!', and a Facebook icon with 'Meld je aan voor het evenement op facebook en doe mee!'.

### 2.1 Algemeen

Als lid van de Healthcie kun je je creativiteit de vrije loop laten gaan: ludieke acties om Healthy Ageing onder studenten te promoten worden namelijk zeer gewaardeerd! Afgelopen jaar heeft het Dagelijks Bestuur van de ACLO een aantal activiteiten uitgetest en op basis hiervan een handleiding voor de Healthcie gemaakt. Als Healthcie 2015-2016 kun je deze handleiding gebruiken als leidraad, maar jullie als commissie zijn ook vrij om andere activiteiten te organiseren of het uit te breiden. Behalve de al georganiseerde activiteiten is er namelijk nog veel meer mogelijk!

Voorbeelden van de taken van de Healthcie zijn:

- Organiseren van Healthchecks en activiteiten om Healthy Ageing te stimuleren. Hierbij kun je denken aan een nevenprogramma tijdens de al bestaande evenementen van de ACLO,

zoals het KISS of het Sportplaza in de KEI-week, maar ook een Healthy Ageing-evenement op zich, zoals de Healthweek.

- Contact onderhouden met verschillende professionals, zoals fysiotherapeuten of diëtisten om informatie te verkrijgen wat geplaatst kan worden op de Health-pagina van de ACLO-website.
- Bijhouden van de Health-pagina op de website.
- Informatieverstrekking rondom Healthy Ageing op het Sportcentrum verbeteren. Bijvoorbeeld flyers, posters, trainschema's, voedingtips etc.
- Ludieke acties en challenges om Healthy Ageing onder studenten te bevorderen.

### 2.2 Teamwork

Je gaat je, samen met andere gemotiveerde studenten, inzetten om leuke activiteiten te organiseren om Healthy Ageing te bevorderen. Dit is natuurlijk ontzettend gaaf! Om deze activiteiten tot een goed einde te brengen, is het ook van belang dat je samenwerkt als een team. Vaardigheden zoals communiceren, samenwerken, plannen en creatief zijn, worden dan ook zeker versterkt in een commissie. Samen met leeftijdsgenoten die dezelfde interesses hebben en net zo gemotiveerd zijn als jij aan een evenement werken is natuurlijk ontzettend leuk!

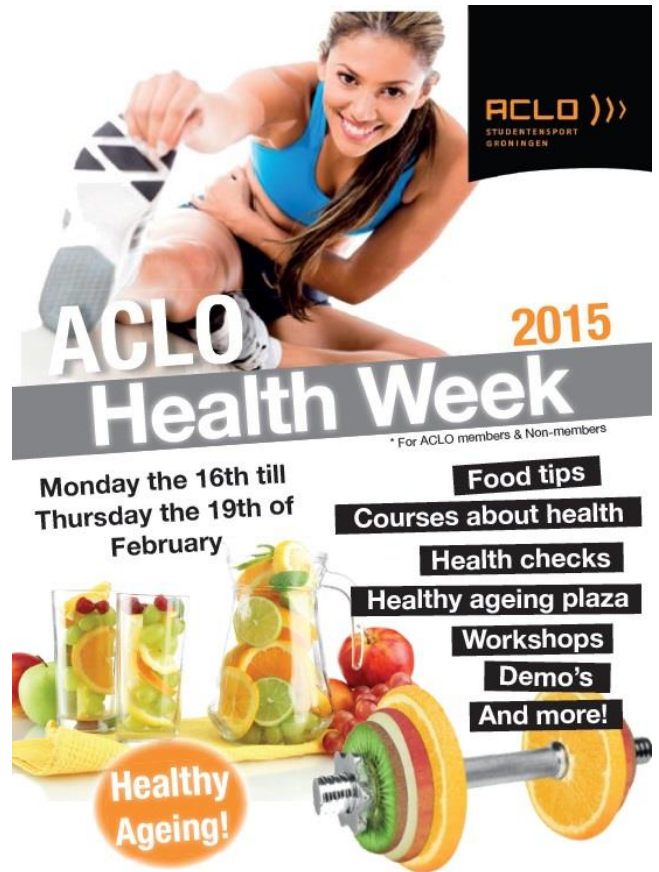
---  
**Ludieke acties om Healthy Ageing onder studenten te promoten worden zeer gewaardeerd!**  
---

### 2.3 Netwerken

Als Healthcie kan je ook een heleboel bereiken door middel van informatievoorziening naar de student toe. Dan dien je er wel zeker van te zijn dat deze informatie ook klopt. Daarom zal je veel contact hebben met professionals op het gebied van Healthy Ageing: fysiotherapeuten, diëtisten, contactpersonen binnen de sport- en gezondheidsstudies of sportpsychologen. Dit is een mooie gelegenheid om veel nieuwe mensen te leren kennen en mogelijk connecties te leggen die je ook na je studietijd kunnen verder helpen!

### 2.4 Gezelligheid

De ACLO organiseert vele leuke activiteiten voor alle commissies en besturen. Voorbeelden hiervan zijn de tweewekelijkse VrijMiBo's waar ook vaak sportieve activiteiten georganiseerd worden, een Pubquiz, de nieuwjaarsborrel, de BBQ of de overdrachtsborrel van het nieuwe Dagelijks Bestuur van de ACLO. Behalve contact met de andere commissies, heb je natuurlijk contact met je eigen commissie waar gezelligheid ook groot deel van uit maakt.



## 3. Praktische zaken

De Healthcie zal in mei 2015 van start gaan en zal in principe één jaar duren. Mocht het werk in de commissie je bevallen, is er natuurlijk de mogelijkheid om langer in de commissie te blijven!

Er is geen vaste commissieavond bij de ACLO: met je commissie overleg je wanneer jullie willen afspreken. Hoe druk je met het commissiewerk bezig bent, wisselt heel erg. Dit is afhankelijk van welke evenementen jullie organiseren en ook wanneer het evenement plaats vindt. Vlak voor het evenement zal je hier drukker mee zijn dan gemiddeld.

Binnen de Healthcie zal er één iemand de voorzitter zijn. Hij/zij is de eindverantwoordelijke voor het werk dat de commissie levert en tevens het aanspreekpunt voor het Dagelijks Bestuur van de ACLO. Alle taken zullen verdeeld worden onder de commissieleden. Dit zorgt ervoor dat je binnen de commissie met veel verschillende aspecten te maken hebt, zoals promotie, sponsoring of materialen.



**Heb jij interesse in de Healthcie of wil je meer informatie? Dan ben je van harte welkom om een keer langs te komen op het ACLO-kantoor! Het is ook mogelijk om via de mail of telefonisch contact te zoeken.**

Om te solliciteren moet je vóór **vrijdag 20 maart 2015** je motivatie en CV mailen naar [secretaris@aclosport.nl](mailto:secretaris@aclosport.nl).

Na het inleveren van jouw sollicitatiebrief neemt de secretaris van het Dagelijks Bestuur, Karen van Nugteren, contact met je op om een sollicitatiegesprek in te plannen.



**Heb je een vraag?** Stuur een e-mail naar [secretaris@aclosport.nl](mailto:secretaris@aclosport.nl), kom langs op het ACLO-kantoor of bel 050-3634641.

### Contactgegevens:

ACLO Studentensport Groningen  
Blauwborgje 16  
9747 AC Groningen

050-363 4641