



Februari 2024 NR 1

Beste ruiter, ouder en/of verzorger,

De donkere maanden zijn bijna voorbij en we kunnen steeds vaker weer een buitenritje maken en langer genieten van de dag! Heerlijk. Vaak rond de jaarwisseling wenst iedereen elkaar een gelukkig nieuwjaar en hebben we goede voornemens. De één stopt met roken, de ander wil zich meer inzetten voor anderen en meer positieve dingen gaan doen, weer een ander wil meer gaan sporten en fitter worden. Ook in het dorp Beetsterzwaag hebben ze goede voornemens. Er is namelijk een werkgroep gestart genaamd "Bloeizone Beetsterzwaag".

Vrij vertaald zijn "blue zones" gebieden waar mensen gemiddeld langer gezond blijven en ouder worden. Overal ter wereld bestaan "blue zone"-initiatieven om gezond oud te worden. Aspecten zoals voldoende beweging, gezonde voeding, gemeenschapszin, zingeving, respect voor de natuur en voldoende ontspanning spelen daarbij een belangrijke rol.



Eenieder die bij Manege Onder de Linde komt, weet hoe belangrijk het is om zich gezond te voelen. Ruiters kunnen op het paard niet alleen lichamelijk sterker worden maar ook mentaal groeien. Medewerkers en vrijwilligers zijn actief en sportief bezig (er worden veel kilometers gelopen) en halen voldoening uit het werk met de paarden en ruiters. In het komende jaar zullen we als manege ook actief betrokken zijn bij de bloeizone werkgroep van Beetsterzwaag. De werkgroep organiseert op zaterdag 25 mei een startdag van Bloeizone Beetsterzwaag. Ook de manege zal hieraan deelnemen.

Hoe zit het eigenlijk met onze paarden en pony's? Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat ze zich fit voelen? Het welzijn van de paarden en pony's is van groot belang immers, ze werken voor ons een aantal uren per dag, dus kunnen ze wel wat fitheid gebruiken. We proberen ze gezond en gelukkig te houden met behulp van het juiste voer, voldoende vrijheid, de tandarts, de hoefsmid, de zadelmaker, de dierenarts, juiste hygiëne, enzovoort. Naast al deze factoren is ook de ruiter een belangrijk persoon die kan helpen om de pony's en paarden blij te houden. Het gewicht van een ruiter speelt daarbij een belangrijke rol. De paardensportbonden waaronder de FNRS, hanteert 15-20% van het lichaamsgewicht van het paard als verantwoorde maximale belasting. In de komende periode gaan we uitrekenen hoeveel gewicht onze pony's en paarden mogen dragen. Voor de ruiters is het belangrijk te weten dat je niet zwaarder mag zijn dan 90 kg. In sommige maneges gebruiken ze een kleurenweegschaal om de ruiter te laten weten op welk paard je kan rijden. We gaan onderzoeken of we dit ook kunnen gebruiken. Wel zo fijn voor de paarden en pony's.





Februari 2024 NR 1

### Pony en paarden



We hebben een nieuwe pony op de manege, pony Init!  
Na een proef periode mag Init bij ons op de manege blijven. We zijn erg blij met de sponsoring van het Ars Donandi- Russel ter Brugge Fonds. Dit fonds heeft het mogelijk gemaakt dat we Init hebben kunnen aankopen. Init is een grote Fjord van 1.52 m, ruïn en hij is 12 jaar. Zijn vorige baas nam hem vaak mee op buitenritten en nam deel aan onderlinge wedstrijden onder het zadel. Daarnaast heeft Init zelfs ervaring met voor de wagen lopen.  
Dit knuffelpaard geniet echt van alle aandacht en laat zich graag vertroetelen tijdens een goede poetsbeurt. Tijdens de begeleide lessen toont Init zich als een betrouwbaar en fanatiek paard. Met zijn formaat en

stevige bouw is hij goed inzetbaar. Init heeft ook een eigenzinnige kant, vooral tijdens de lessen met meer ervaren ruiters. Maar dat maakt hem juist uniek en houdt ons scherp! We kijken ernaar uit om samen mooie avonturen te beleven met Init.

**Ars Donandi**  
Russel-ter Brugge  
fonds

### Zaterdag 23 maart Onderlinge wedstrijd



Nog een paar weekjes en dan kunnen we weer, onderlinge wedstrijd in Manege Onder de Linde!

Kun je zelfstandig rijden en wil je meedoen met de wedstrijd?

**Dat kan op zaterdag 23 maart vanaf 9.30 tot 15.00 uur!**

- De wedstrijd is voor alle ruiters die zelfstandig kunnen rijden van Manege Onder de Linde
- Opgave kan **tot 8 maart alleen via de mail**; [info@manegeonderdelinde.nl](mailto:info@manegeonderdelinde.nl)
- Inschrijfgeld €12.50 euro.
- Je mag twee voorkeurspony's opgeven. We kunnen niet beloven dat je erop mag rijden, maar we proberen er zoveel mogelijk rekening mee te houden.
- De startlijst is vrijdagmiddag 15 maart bekend. Deze hangt in de kantine en is te lezen op de website.
- De instructrice bepaalt in welke klasse je kan starten.
- De proeven worden geoefend in de les.
- Ouders, familie en vrienden van de ruiters zijn welkom om te komen kijken.
- Het is tijdens de wedstrijd niet toegestaan om eigen eten/drinken te nuttigen in de kantine, in de kantine zijn er versnaperingen te koop.
- Voor vragen kun je terecht bij je instructrice



**LET OP: Er zijn de ochtend van 8 maart geen reguliere lessen!**



Februari 2024 NR 1

### Sponsors

Nu het nieuwe jaar van start is gegaan, is het tijd om vooruit te kijken naar wat 2024 voor ons in petto heeft. Als manege streven we ernaar om onze faciliteiten in stand te houden en te verbeteren, vooral voor onze ruiters met een beperking. Om dit te realiseren, doen we een beroep op verschillende stichtingen, bedrijven en fondsen om de nodige middelen te verzamelen.

We zijn content met dat we elk jaar steun ontvangen van een aantal vaste donateurs. Als blijk van onze dankbaarheid worden al onze sponsors vermeld op onze website en op ons sponsorbord.

Dit jaar verwelkomen we twee nieuwe sponsors:

Werkfactor Drachten en het WS Fonds. Hun steun stelt ons in staat om onze activiteiten te waarborgen en te onderhouden. Daarnaast willen we graag delen dat ons nieuwe sponsorbord bijna gereed is en binnenkort in de manege zal worden opgehangen. Onze dank is groot!



### Nieuwe ICT omgeving

Onze kantoorwerkplekken hebben eind 2023 een prachtige transformatie ondergaan, dankzij de hulp van @PuntNL GROEP uit Drachten. De impact van deze vernieuwing is goed voelbaar – onze ICT-systemen draaien nu op de juiste snelheid, met meer opslagcapaciteit en met de nieuwe pc's en laptops, waardoor het werken een stuk gemakkelijker wordt. Als kers op de taart een nieuwe printer: "Onze Black Beauty". Indien er problemen zijn, proberen we deze altijd zelf op te lossen, maar nu kunnen we ook een beroep doen op de Punt.nl Groep. Super handig. Ze laten hun maatschappelijke betrokkenheid tot uiting komen in de waardevolle steun die zij bieden aan onze stichting door middel van het schenken van mooie kortingen en het aanbieden van een printer in bruikleen. Hoe mooi is dat!"



### Laat je niet beperken, door je beperking!

In onze manege rijden veel ruiters die bij de zorgorganisatie Alliade wonen. Wekelijks wordt er bij Alliade een vlog gemaakt, door en voor cliënten van Alliade. Eind januari brachten ze een bezoek aan onze manege. Tijdens een van onze lessen is er een kort filmpje opgenomen. Ruiters A, die bij Alliade woont, deelt kort wat ze zo leuk vindt aan paardrijden. Ambassadeur Marlijn Fokkema, deelnemer van de dagbesteding en ruiters, laat weten met de slogan "Laat je niet beperken door de beperking" dat je van harte welkom bent bij Manege Onder de Linde.



De vlog kun je bekijken op de website van Alliade: <https://www.alliade.nl/over-alliade/corona-covid-19/corona-in-duidelijke-taal/journaal-binnen-alliade>



Februari 2024 NR 1



### **Vrijwilligers**

Elke dag tijdens de "begeleide" lessen zijn er vrijwilligers die assisteren en meelopen met zowel het paard als de ruiter. Van maandag tot en met vrijdag worden er dagelijks 6 tot 7 uur aan rijlessen gegeven, waarbij vrijwilligers ondersteunen. Een van onze belangrijkste taken is het continu werven van vrijwilligers om ervoor te zorgen dat er voldoende ondersteuning is tijdens de lessen. Soms kan het voorkomen dat er een tekort aan vrijwilligers is, waardoor een ruiter niet kan rijden. Dit willen we graag voorkomen. Daarom verwelkomen we graag hulp van ouders en/of zorgverleners tijdens de begeleide lessen. Ook kunnen we hulp gebruiken bij het werven van vrijwilligers. In de kantine liggen gelamineerde flyers en folders klaar. Dit materiaal mag meegenomen worden om op te hangen in sporthallen, dorpshuizen, zorgcentra, dierenwinkels of dierenartspraktijken. Laten we samenwerken om vrijwilligers te mobiliseren, zodat we onze ruiters met een beperking kunnen blijven laten genieten van het paardrijden!



### **Informatiebijeenkomst Vrijwilliger Thema; Veilig werken**

Op woensdagavond, 31 januari is het team van vrijwilligers samen geweest voor een educatieve thema-avond over veiligheid. Het was een avond waarop we ons verdiepten in verschillende aspecten van veiligheid, zowel in de omgang met paarden en pony's als in onze onderlinge interacties. Deze avond was in de aanwezigheid van Bart Maats, onze vertrouwenspersoon, die waardevolle inzichten verschafte over zijn rol en de ondersteuning die hij kan bieden aan ons team. Zijn uitleg bood een dieper begrip van het belang van een vertrouwenspersoon. Bovendien werden er door onze I.P.G.-instructeurs, Danielle Ditters en Jannie Russchen, praktische workshops gegeven over veilig werken met paarden en pony's. Hun expertise en praktische tips hebben ons voorzien van concrete handvatten om zo met de paarden en pony's een veilige werkomgeving te creëren.





## PRIKBORD

### Voorjaarsvakantie 19 febr tot 25 febr

&

### Meivakantie 29 april tot 5 mei

- Begeleide lessen gaan NIET door, de vrijwilligers zijn dan vrij.
- De lessen waar zelfstandig wordt gereden gaan WEL door:  
Dit zijn de lessen die in de late middag en het begin van de avond plaatsvinden.
- De dagbesteding is alleen in de ochtenduren van 8.30 uur tot 12.30 uur en op de dinsdag van 9.00 tot 13.00 uur
- De geplande zaterdag activiteitenmiddagen gaan door.

### We zijn GESLOTEN op:

- Goede vrijdag                    29 maart
- 2e paasdag                        1 april
- Koningsdag                        27 april
- Hemelvaartsdag                9 mei

### Activiteiten:

Wedstrijd            Zaterdag 23 maart  
Doenkracht        Donderdag 18 april (vrijwilligers van A.R.S/Aegon helpen deze dag)  
Burendag            Dinsdag 23 april

Fijne Voorjaarsvakantie!  
Team Manege Onder de Linde