



Stichting De Bolder

Beleidsplan 2025

Versie 2025.04

Datum: 1 april 2025

Auteur: P.J. Swaak, Maaïke van Min



1. Stichting De Bolder	3
1.1. Inleiding	3
1.2. Visie	3
1.3. Missie en doel	3
1.4. Waarom zeilen?	4
1.5. Ons schip	5
2. Organisatie Stichting De Bolder	6
3. Begeleiding	6
4. Soort activiteiten	7
5. Doelgroep, aanmelding en regio.	7
5.1. Wat is onze doelgroep?	7
5.2. Hoe kunnen geïnteresseerden zich aanmelden?	8
5.3. Welke regio bedienen wij?	8
5.4. Groepsgrootte	8
5.5. Vervoer	8
6. Begroting	9
7. Subsidies en fondsen	9
8. Sponsoren	10
9. Zakelijke inkomsten	10
10. Verantwoording	10
11. Communicatie	11
11.1. Website en community platform	11
11.2. Social Media	11
12. Kosten voor kinderen	11
Bijlagen	12

1. Stichting De Bolder

1.1. Inleiding

De Stichting De Bolder wil kansarme¹ kinderen laten genieten van actieve zeilreizen, dagtochten en evenementen. Samen met onze vrijwilligers bieden wij kinderen een unieke ervaring op het water. Of kinderen 7 of 14 zijn, bij ons kunnen ze de basis van zeilen leren, samenwerken, discipline leren en respect voor elkaar en zichzelf ontwikkelen. We creëren een veilige omgeving waar ze kunnen groeien, ontspannen en nieuwe uitdagingen kunnen aangaan.

Bij Stichting De Bolder werken wij als een vrijwilligersorganisatie met integriteit en transparantie, vaak in samenwerking met maatschappelijke partners. Als vrijwilliger bij Stichting De Bolder krijg je de kans om bij te dragen aan een samenleving waarin kinderen willen leren, op elkaar kunnen rekenen, elkaar inspireren en motiveren. Doe mee en voel de wind in de zeilen met ons!

De Stichting opereert als non-profitorganisatie die afhankelijk is van subsidies, sponsors, partners en donateurs. Jij kunt ons helpen om onze missie voort te zetten. Daarnaast zetten wij ons schip soms ook op verantwoorde wijze commercieel in om onze doelstelling te ondersteunen. Blijven varen voor het goede doel is immers kostbaar.

1.2. Visie

Wij zijn ervan overtuigd² dat alle kinderen in de leeftijd van 7-14 gebaat zijn bij lichaamsbeweging en buitenlucht. Op onze authentieke platbodem combineren we dat in een model waarin leren en spelen samengaan. Waar de elementen soms spannend kunnen zijn maar waar je leert hoe die te beteugelen en hoe je dat samen kunt doen. Wij geloven dat fysieke handelingen bijdragen aan cognitieve ontwikkeling, dat een groeiproces niet alleen vanaf de schoolbank dient te gebeuren en dat (samen) leren gezellig en ontspannen kan zijn. Op ons schip heeft elk kind een functie en (beperkte)verantwoordelijkheid en daarmee om leren gaan is goed voor het mentale zelfbeeld van kinderen. Aan boord is sowieso iedereen gelijk en we geven de kinderen mee dat kansengelijkheid niet (alleen) wordt bepaald door uiterlijk, geld of materie maar voor een deel ook in je zelf zit.

1.3. Missie en doel

Het verzorgen van één of meerdaagse zeiltochten die kennis, praktische, cognitieve- en/of sociaal-emotionele vaardigheden van (kansarme)kinderen (leeftijd 7-14) in kwetsbare omstandigheden bevorderen, zodat zij hun potentieel kunnen realiseren, om beter mee te doen in de maatschappij. Voor het eerste (opstart)jaar 2025 verwachten we 3-4 reizen per maand (in vaarseizoen april - oktober) te kunnen organiseren.

¹

Kansarme kinderen zijn kinderen die in een kwetsbare positie verkeren en minder kansen hebben om zich optimaal te ontwikkelen, zowel sociaal, economisch als op educatief vlak. Dit komt vaak door factoren zoals armoede, een gebrek aan toegang tot goede scholing, beperkte sociale steun, een onstabiele thuissituatie of een omgeving met weinig culturele en maatschappelijke kansen. Deze omstandigheden kunnen hun toekomstige mogelijkheden beperken op het gebied van gezondheid, onderwijs, werk en persoonlijke groei.

² Zie literatuurlijst in bijlage A

1.4. Waarom zeilen?

Zeilen op open water in alle weersomstandigheden is goed voor kinderen om verschillende redenen³. Het biedt niet alleen fysieke voordelen, maar draagt ook bij aan hun mentale, sociale en emotionele ontwikkeling. Uit divers onderzoek blijkt:

- A. Versterkt zelfvertrouwen en zelfredzaamheid
 - Tijdens het zeilen leren kinderen verantwoordelijkheid te nemen voor de boot en zichzelf. Ze moeten beslissingen nemen, vaak snel en onder druk, wat hun zelfvertrouwen en probleemoplossend vermogen vergroot.
- B. Bevordert teamwork en sociale vaardigheden
 - Zeilen vereist samenwerking, vooral wanneer er met anderen aan boord wordt gewerkt. Kinderen leren communiceren, vertrouwen op anderen en samen oplossingen vinden voor uitdagingen, wat hun sociale vaardigheden versterkt.
- C. Stimuleert doorzettingsvermogen en veerkracht
 - Zeilen in wisselende weersomstandigheden kan uitdagend zijn, vooral wanneer het weer onverwachts omslaat. Kinderen leren doorzetten en omgaan met tegenslagen, wat hen helpt veerkracht te ontwikkelen.
- D. Bevordert fysieke gezondheid
 - Zeilen is een fysieke activiteit waarbij kinderen hun kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen gebruiken. Het helpt om fit en actief te blijven, vooral omdat het een volwaardige lichaamsbeweging is waarbij verschillende spiergroepen worden gebruikt.
- E. Verbetert probleemoplossend vermogen en ruimtelijk inzicht
 - Op het water moeten kinderen navigeren, manoeuvreren en anticiperen op veranderingen in wind en stroom. Dit verbetert hun ruimtelijk inzicht, logisch denken en het vermogen om problemen op te lossen.
- F. Leert respect voor natuur en omgeving
 - Zeilen brengt kinderen dicht bij de natuur. Ze leren over de kracht van wind en water, en ontwikkelen respect voor de natuurlijke elementen en hun impact op de omgeving. Dit stimuleert bewustwording van duurzaamheid en milieuzorg.
- G. Ontwikkelt een gevoel van verantwoordelijkheid
 - Door zelf de leiding te nemen op de boot, ontwikkelen kinderen verantwoordelijkheidsgevoel voor hun eigen veiligheid en dat van hun bemanning. Dit draagt bij aan hun persoonlijke groei en volwassenheid.
- H. Verbetert emotionele stabiliteit
 - Zeilen in wisselende omstandigheden kan stressvol zijn, maar het helpt kinderen om rustig te blijven en emotioneel stabiel te blijven onder druk. Ze leren omgaan met angst, onzekerheid en spanning, wat bijdraagt aan hun emotionele intelligentie.
- I. Versterkt verbinding met familie en vrienden
 - Zeilen kan een gezamenlijke activiteit zijn met familie of vrienden. Dit kan zorgen voor hechte banden en gedeelde herinneringen, waardoor kinderen sociale verbindingen opbouwen in een ontspannende maar ook uitdagende omgeving.

Kortom, zeilen biedt kinderen een holistische ervaring die hun fysieke, mentale en sociale ontwikkeling bevordert. Door blootstelling aan verschillende weersomstandigheden leren ze bovendien veerkracht, aanpassingsvermogen en respect voor de natuur.

Het zeilen op een authentieke platbodem voegt daar nog een paar elementen aan toe. Het daadwerkelijk fysiek kracht moeten zetten bij elke zeilwissel en overstag manoeuvre. De beleving van de zwaarden die

³ Zie literatuurlijst in de bijlage

door het water scheren, het droogvallen en het ankeren op bijzondere plekken waar normale schepen (te diep) niet kunnen komen draagt bij aan de speciale ervaring.

1.5. Ons schip

Wij zeilen/varen met een uniek schip: de “Josephina Maria” een Schokker 13.80 Hoek design. Behalve dat het een mooi en stabiel schip is heeft het ook een erg ruime kuip waar de kinderen zonder obstakels kunnen leren zeilen maar ook waar we allen samen aan een grote tafel de lunch of diner nuttigen.



2. Organisatie Stichting De Bolder

Stichting De Bolder is een goede doelen stichting met ANBI status (in aanvraag). Het bestuur bestaat uit:

- ▶ Voorzitter: Maaïke van Min
- ▶ Secretaris: Brigit Janssen
- ▶ Penningmeester: Paul Swaak
- ▶ Activiteitenplanning, website en social media: Annemarie van Gendt

Het bestuur laat zich bijstaan door een Raad van Advies:

- ▶ Lisa Swaak, Fysiotherapeut (specialisatie “after stroke” revalidatie) en bewegingswetenschapper
- ▶ Floor Swaak: GZ psycholoog
- ▶ Marije Swaak: Cultureel antropoloog
- ▶ Marjolein van Dommelen: Communicatie expert
- ▶ Inge de Boer: Kinderarts
- ▶ Annelies Schuler: Fiscaal jurist, overname adviseur, bedrijfskundige, coach
- ▶ Caroline de Cristofaro: Vlogs, en social media
- ▶ Ivo Willems: Marketing en AI
- ▶ Peter den Bode: ex ABN Amro, charitatieve fondsen
- ▶ Tugkan Yilmaz: IT support

Verder kan de stichting een beroep doen op een schare aan vrijwilligers om de dagtochten mogelijk te maken.

Zie voor meer info de website <https://stichtingdebolder.nl> (in ontwikkeling).

3. Begeleiding

Wat is onze begeleiding voor- tijdens en achteraf.

Voorafgaand aan de activiteit ontvangt de deelnemer een informatiepakketje (via de mail) . Hierin staat onder andere:

- ▶ Lijst van zaken die hij /zij mee kan nemen: denk aan warme kleren, regen of zeilpak maar ook evt. medicatie van hen zelf of pilletjes tegen reis/zeeziekte
- ▶ Reisgegevens; van waar naar waar wordt gevaren, wanneer vertrek, wanneer verwachte aankomst
- ▶ Reis- en ongevallen verzekering
 - ▶ Ondertekening van ouderlijke/voogd toestemming
- ▶ Tekening met belangrijkste begrippen aan boord

Tijdens de activiteit zijn er minimaal drie mensen aan boord. De schipper en 1-2 assistenten, met zeilervaring en ervaring met kinderen.

- ▶ De kinderen worden in groepjes verdeeld: de fokploeg, de grootzeilploeg en de zwaardploeg.
- ▶ Alle drie de ploegen krijgen instructies wat te doen en hoe bepaalde zaken heten zoals giek, mast, kluiverboom, zwaard, schoot, val, etc. (dat staat ook op de reeds ontvangen tekening).
- ▶ De kinderen schuiven gedurende de tocht van de ene naar de andere groep zodat a) iedereen aan bod komt en b) iedereen alle handelingen verricht. Soms is dat zwaarder werk en soms meer tactisch.
- ▶ Alle kinderen dragen tijdens de tocht zwemvesten
- ▶ De bemanning ziet toe op een ordentelijk verloop, maar fouten maken mag, het wordt geen wedstrijd!
- ▶ Tijdens de tocht kunnen de kinderen van alles vragen en doen. Behalve meedoen met het zeilen kan er ook lunch gemaakt worden en drinken worden uitgedeeld.

- ▶ Aan het einde van de tocht, afhankelijk van waar we zijn en het weer, kan er worden gezwommen en wordt een kort 'examen' afgenomen maar ook vooral uitgevraagd wat ze nu geleerd hebben, wat ze het leukste vonden etc. ten slotte krijgt iedereen krijgt een leuk aandenken mee naar huis.
- ▶ Dit alles is een reeks van activiteiten die bijdraagt aan de ontwikkeling van het kind.

Begeleiding achteraf: alle deelnemers krijgen toegang tot de speciale De Bolder Community. Een online community waar ze berichten kunnen posten of elkaar nog eens kunnen opzoeken digitaal. Wij plaatsen daar ook de filmpjes en foto's van die tocht zodat ze dat kunnen nakijken en downloaden thuis. Ook nemen wij tijdens de tocht vlogs op met een paar kinderen. Dat gebruiken we ook ter promotie op de website (met toestemming van ouders/verzorgers, maar is ook voor de andere kinderen leerzaam om te horen).

Ook de ouders/verzorgers krijgen toegang tot een online "ouder" groep waarin ze onderling ervaringen kunnen delen en suggesties kunnen doen, uit eigen ervaring of na het horen van de verhalen waarmee hun kind thuiskomt. De online oudergroep is niet toegankelijk voor de kinderen.

Onze (vaar)vrijwilligers

We waarborgen dat onze begeleiders getoetst zijn op het waarborgen van de veiligheid van kinderen. Zo vragen wij minimaal een "verklaring goed gedrag" en checken de achtergrond en opleidingen op relevantie met het werken met kinderen. Alle vrijwilligers kunnen zeilen en komen uit ons eigen netwerk of hebben zichzelf aangemeld via de website of zijn door ons gescout via bemanningsbanken van bijvoorbeeld De Toerzeilers Vereniging. Voor alle vrijwilligers geldt een eerste screening en zeiltest. Eerst zonder kinderen en daarna als boventallig bemanningslid met kinderen .

4. Soort activiteiten

De Stichting gaat vanaf 2025 haar eerste activiteiten organiseren en op basis van de eerste (pilot)ervaringen gaan we de activiteiten verder invulling geven. Voor nu denken we aan:

- ▶ **Eendaagse zeiltochten:** voor (kansarme)jongeren die er hoognodig even een dagje tussenuit willen en kunnen. Dat kan zijn doordat hun ouders/verzorgers dit initiëren of vanuit andere organisaties zoals Make a Wish Nederland etc..
- ▶ **Meerdaagse zeiltochten:** Idem als hierboven maar dan met 1 of 2 overnachtingen aan boord voor langere zeiltochten. Uiteraard wordt de begeleiding en het programma hierop aangepast.
- ▶ **Zeilprogramma:** een programmatische aanpak waarbij geurende een jaar toegewerkt wordt naar het behalen van een officieel (zeil)certificaat (bijvoorbeeld CWO I of II etc), Dit programma wordt dan ook tevens begeleidt door een erkende zeilinstructeur. De activiteit/lesdagen vinden 1 keer per maand plaats gedurende 6 maanden.

5. Doelgroep, aanmelding en regio.

5.1. Wat is onze doelgroep?

Wij richten ons op kinderen in de leeftijd van 7 tot 14 jaar die niet dezelfde kansen krijgen als leeftijdsgenoten. Dat kan het gevolg zijn van beperkte middelen van de ouders/verzorgers, door (tijdelijke)omstandigheden (bv ziekte van ouders/verzorgers of anderszins) of door mentale klachten van het kind zelf waardoor het niet goed kan meekomen met leeftijdgenoten.

Wij richten ons (nog) niet op kinderen met een fysieke handicap omdat wij daarvoor niet de professionele hulp kunnen bieden die nodig is aan boord van een bewegend schip.

5.2. Hoe kunnen geïnteresseerden zich aanmelden?

Kinderen kunnen zich, via hun ouders/verzorgers, aanmelden. Ook zorginstellingen of andere goede doelen organisaties (bijvoorbeeld Make a Wish) kunnen bij ons voor een of meerdere kinderen een reservering doen. Bij elke aanmelding kijken we of het kind in de doelgroep past, of de voorgenomen tocht passend is voor de leeftijd en of er eventueel extra begeleiding nodig is.

De aanmelding vindt plaats via:

- ▶ Het algemene aanmeld formulier op de website
 - ▶ In dit geval nemen wij contact op om te bepalen voor welke zeiltocht en data interesse is en bevestigen we de boeking.
- ▶ De registratie widget voor specifieke events
 - ▶ In dit geval is de inschrijving meteen aan een specifiek event (zeiltocht of anderszins) gekoppeld en volgt de bevestiging en nadere informatie automatisch.

5.3. Welke regio bedienen wij?

Ons vaargebied is het Veluwemeer, Markermeer, IJsselmeer, Friese meren en de Wadden. Elke seizoen plannen we een rondtocht langs een aantal havens in dit vaargebied. Van daaruit worden dan de één of meerdaagse tochten georganiseerd. Soms is dat bijvoorbeeld opstappen in Lelystad en afstappen in Lemmer, soms is het op en afstappen op dezelfde lokatie. Dit staat duidelijk op de website. Een iedereen (passend binnen de doelgroep) die in staat is om zelfstandig (of met externe hulp) naar de aanlegplaats te komen en weer opgehaald te worden kan zich aanmelden voor een (dag)tocht.

Kinderen kunnen in principe uit heel Nederland komen maar we richten ons in eerste instantie op de Noordelijke provincies.

Onze thuishaven is Marina Hindeloopen (Friesland). Een mooie uitvalsbasis voor het hele vaargebied en voldoende faciliteiten en activiteiten in de nabije omgeving

5.4. Groepsgrootte

We varen met gemiddeld 6-8 kinderen op dagtochten en 4-6 kinderen op meerdaagse tochten (beperking i.v.m. slaapplekken).

5.5. Vervoer

De deelnemers dienen in principe hun eigen vervoer te regelen naar en van de opstapplaats. In voorkomende gevallen, wanneer veel kinderen uit dezelfde regio komen, kunnen we dit wellicht georganiseerd en gesponsord laten uitvoeren.



6. Begroting

Onderstaand de exploitatiebegroting:

Exploitatiebegroting	Jaar 1	Jaar 2	Jaar 3	Jaar 4	Jaar 5
Inkomsten	€ 20.000	€ 30.000	€ 40.000	€ 50.000	€ 60.000
Kosten	Jaar 1	Jaar 2	Jaar 3	Jaar 4	Jaar 5
Personeelskosten	€ 0	€ 1.500	€ 2.000	€ 2.060	€ 2.500
Verkoopkosten	€ 1.000	€ 1.200	€ 1.500	€ 2.000	€ 2.500
Kantoorkosten	€ 500	€ 515	€ 1.000	€ 1.500	€ 1.545
Accountantskosten	€ 1.500	€ 1.545	€ 1.591	€ 1.639	€ 1.688
Huurkosten schip	€ 8.500	€ 16.000	€ 24.000	€ 32.000	€ 40.000
Verzekeringskosten (bestuurdersaansprakelijkheid, ongevallenrisicoverzekering, WA)	€ 1.800	€ 1.854	€ 1.910	€ 1.967	€ 2.026
Vrijwilligersvergoedingen	€ 500	€ 600	€ 700	€ 800	€ 1.000
Algemene kosten	€ 1.500	€ 1.600	€ 1.700	€ 1.800	€ 2.000
Brandstof	€ 1.000	€ 1.030	€ 1.061	€ 1.093	€ 1.126
Website en community	€ 3.500	€ 3.605	€ 3.713	€ 3.825	€ 3.939
Havengelden dagtochten	€ 500	€ 750	€ 1.000	€ 1.500	€ 1.750
...	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0	€ 0
Totale kosten	€ 20.300	€ 30.199	€ 40.175	€ 50.183	€ 60.074
Tegood einde jaar	-€ 300	-€ 199	-€ 175	-€ 183	-€ 74

7. Subsidies en fondsen

De Stichting De Bolder heeft een aantal aanvragen lopen bij een aantal van onderstaande fondsen:

- ▶ Oranjefonds: afwijzing
- ▶ Stichting Leergeld via lokale leergeld stichtingen
- ▶ Nationaal Fonds Kinderhulp
- ▶ Make a Wish Nederland
- ▶ Stichting de Vrolijkheid
- ▶ Jeugdfonds sport en cultuur
- ▶ Stichting kansarme kinderen Nederland
- ▶ VSB Fonds: afwijzing
- ▶ Prins Bernhard Cultuur fonds
- ▶ Jantje Beton
- ▶ Fonds Sluyterman van Loo
- ▶ Stichting Doen
- ▶ Janivo Stichting: afwijzing
- ▶ Vriendenloterijfonds
- ▶ Kansfonds
- ▶ Stichting Lira Fonds
- ▶ StartFoundation
- ▶ Stichting Talent: 10K toegekend
- ▶ Nationaal Fonds Kinderhulp
- ▶ Bill en Melinda Gates foundation
- ▶ Samen Voor Alle Kinderen, Sam&
- ▶ Stichting van het kind
- ▶ Weeshuis te Nijkerk
- ▶ Old Burger Weeshuis

8. Sponsoren

Naast reguliere sponsoren en subsidieverstrekkers richten we ons ook nadrukkelijk op andere initiatieven zoals:

- ▶ Bedrijfssponsoring (jaarlijkse bijdragen 500-5.000 euro)
 - ▶ Van bijvoorbeeld de lunches aan boord
 - ▶ Uitrusting en reddingsmiddelen
 - ▶ Vervoer van/naar opstapplaats
- ▶ Privé sponsoring (kleine jaarlijkse bijdragen 250-500 euro)
- ▶ Bijdragen van lokale service clubs:
 - ▶ lions
 - ▶ Inner wheels
 - ▶ Ladies circle
 - ▶ Rotary
 - ▶ NLcares
 - ▶ Kiwanis
 - ▶ Round Table NL
 - ▶ JCI Nederland
 - ▶ Rotaract (young rotary)

Deels voorzien we (kleine) financiële bijdragen deels bijdragen door het organiseren van events aan boord tegen commercieel tarief.

9. Zakelijke inkomsten

Afhankelijk van de noodzaak bestaat ook de mogelijkheid dat we zakelijke activiteiten organiseren:

- ▶ Teambuilding
- ▶ Vergadering op het water
- ▶ Bedrijfsuitje

De (sponsor)inkomsten hiervan vloeien direct naar de stichting ter bekostiging van extra activiteiten of om de huurprijs van het schip zo laag mogelijk te houden.

10. Verantwoording

Stichting De Bolder voert een transparante administratie en omdat de Stichting de ANBI status heeft (in aanvraag) zal elk jaar de jaarrekening worden gedeeld met de geldvertekkers. De jaarrekening bevat minimaal:

- ▶ Kostenposten
- ▶ Begrotingstekort/overschot
- ▶ Bijzondere baten en lasten
- ▶ Aantal reizen en aantal kinderen
- ▶ Extra wervingsacties
- ▶ Begroting volgend jaar
- ▶ Afschrift naar KvK

11. Communicatie

11.1. Website en community platform

De stichting heeft een geïntegreerd platform dat gebruikt wordt als:

- ▶ Website
- ▶ Community platform: Mijn De Bolder. Hier kunnen alle deelnemers op inloggen en hun verhalen delen, de fotos en video's van hun tocht bekijken of zelf uploaden en nog veel meer. Voor de ouders is er een afgesloten gedeelte waarin ze rechtstreeks bij het bestuur of raad van advies met vragen of suggesties terecht kunnen.
- ▶ CRM (om zicht te houden op deelnemers, community gebruikers, mailverkeer etc.)
- ▶ Support desk
- ▶ Mailcampagnes
- ▶ Events (registratie)kalender (dagtochten en alle andere events) inclusief booking formulier en automatische mailbevestigingen.

11.2. Social Media

Behalve de website en community platform is Stichting De Bolder ook nadrukkelijk aanwezig op social media: Instagram, LinkedIn en evt TikTok. (wij mijden X en facebook).

12. Kosten voor kinderen

Stichting De Bolder streeft ernaar om de dagtochten gratis uit te voeren. De kinderen moeten wel, via ouders/verzorgers, het vervoer van en naar de haven regelen en bekostigen.

De overige kosten worden gedekt door structurele bijdragen (zie #7 en 8) of incidentele bijdragen (bijvoorbeeld via bestaande goede doelen organisaties die eenmalig een kind/groep opgeven).

In voorkomende gevallen kan er een kleine bijdrage gevraagd worden voor lunch of avondeten.

Bijlagen

Literatuur

Deze (buitenlandse) studies geven een sterke onderbouwing van het belang van fysieke activiteit en buitenspelen voor de ontwikkeling van kinderen in de leeftijdscategorie 7-14 jaar.

1. "Levels of Physical Activity at Age 10 Years and Brain Morphology Changes From Ages 10 to 14 Years"

- *Auteurs:* Fernando Estévez-López, Lorenza Dall'Aglio, María Rodríguez-Ayllon et al.
- *Beschrijving:* Deze studie onderzocht de relatie tussen fysieke activiteit en veranderingen in hersenmorphologie. Het toonde aan dat kinderen die actiever waren op 10-jarige leeftijd, een grotere toename in amygdala- en hippocampusvolumes vertoonden, cruciaal voor emotie, leren en geheugen.
- *Jaar:* 2023 ([JAMA Network](#)).

2. "The Impact of Time Spent in Natural Outdoor Spaces on Children's Cognitive and Social Skills"

- *Auteur:* Verschillende onderzoekers via MDPI
- *Beschrijving:* Deze systematische review laat zien dat buiten spelen in natuurlijke omgevingen de cognitieve, sociale en taalvaardigheden van kinderen verbetert, en ook hun academische prestaties bevordert.
- *Jaar:* 2022 ([MDPI](#)).

3. "Benefits of Outdoor Play for Children"

- *Auteur:* UCLA Health
- *Beschrijving:* De studie benadrukt de voordelen van buiten spelen voor de lichamelijke gezondheid en sociale ontwikkeling van kinderen, en suggereert dat kinderen die regelmatig buiten spelen minder kans hebben op problemen zoals ADHD en depressie.
- *Jaar:* 2019 ([Welcome to UCLA Health](#)).

4. "Systematic Review of Correlates of Outdoor Play and Time Among Children"

- *Auteurs:* Diverse auteurs
- *Beschrijving:* Deze systematische review toont aan dat buitenspelen essentieel is voor de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen, waaronder verhoogde fysieke activiteit, verbeterde focus en sociale interactie.
- *Jaar:* 2020 ([BioMed Central](#)).

5. "Healthy Childhood Development Through Outdoor Risky Play"

- *Auteur:* Mariana Brussoni et al.
- *Beschrijving:* Deze studie richt zich op het belang van risicovol buiten spelen voor de ontwikkeling van kinderen, met nadruk op het ontwikkelen van veerkracht, emotionele regulatie en zelfvertrouwen.
- *Jaar:* 2015 ([MDPI](#)).

Hier zijn vijf Nederlandse studies die bevestigen dat lichaamsbeweging en buitenactiviteiten goed zijn voor de ontwikkeling van kinderen tussen 7 en 14 jaar

1. "Ontwikkeling buitenspelen bij kinderen in Nederland"

- *Auteurs:* Vicky Dellas, Remko van den Dool, Dorine Collard
- *Beschrijving:* Deze studie onderzoekt het buitenspeelgedrag van kinderen in Nederland en toont aan dat regelmatig buitenspelen de fysieke en sociale ontwikkeling bevordert. Het laat zien dat kinderen die in minder stedelijke gebieden wonen meer tijd buiten doorbrengen, wat bijdraagt aan hun algemene ontwikkeling.
- *Jaar:* 2018 ([Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)).

2. "Nut en meerwaarde van sport en bewegen in het basisonderwijs"

- *Auteurs:* Diverse auteurs via Allesoversport
- *Beschrijving:* Deze studie benadrukt dat sport en bewegen op school essentieel zijn voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Het stelt dat kinderen die deelnemen aan fysieke activiteiten zoals gym en buitenspelen, betere motorische vaardigheden ontwikkelen, wat hun cognitieve prestaties en welzijn ondersteunt.
- *Jaar:* 2020 ([Allesoversport.nl](#)).

3. "Kinderen in beweging: Motorische ontwikkeling en schoolnatuurtuinen"

- *Auteur:* Kees Both
- *Beschrijving:* Deze studie bespreekt hoe natuurspeelplaatsen en schoolnatuurtuinen bijdragen aan de motorische en fysieke ontwikkeling van kinderen. Het toont aan dat kinderen die in deze omgevingen actief zijn, zich beter ontwikkelen op het gebied van coördinatie en reactiesnelheid.
- *Jaar:* 2015 ([Springzaad](#)).

4. "Motorische fitheid van basisschoolkinderen"

- *Auteurs:* D.C.M. Collard, M.J.M. Chinapaw et al.
- *Beschrijving:* Deze studie onderzoekt de factoren die bijdragen aan de motorische fitheid van basisschoolkinderen tussen 10 en 12 jaar. De resultaten laten zien dat buitenspelen en sporten sterk geassocieerd zijn met een verbeterde kracht, snelheid en lenigheid.
- *Jaar:* 2014 ([Allesoversport.nl](#)).

5. "Hoe krijgen we de jeugd in beweging?"

- *Auteur:* Pharos
- *Beschrijving:* Deze studie richt zich op de fysieke inactiviteit bij Nederlandse kinderen en benadrukt het belang van voldoende lichaamsbeweging, waaronder buitenspelen, om de fysieke en mentale gezondheid van kinderen te verbeteren.
- *Jaar:* 2013 ([Springzaad](#)).

Deze onderstaande 'onderzoeken' benadrukken dat zeilen niet alleen een fysieke activiteit is, maar ook bijdraagt aan de emotionele en sociale ontwikkeling van kinderen.

1. Zeilen met kinderen: Vrijheid en avontuur

- **Datum:** 2023
- **Beschrijving:** Zeilen helpt kinderen zelfstandigheid op te bouwen, verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen, en teamwork te leren. Ze leren omgaan met de natuur, zoals het navigeren op wind en water, wat bijdraagt aan hun probleemoplossend vermogen en zelfvertrouwen ([Mamaliefde](#)).

2. Zeilles voor jeugd: Zelfstandigheid en sociale vaardigheden

- **Datum:** 2022
- **Beschrijving:** Leren zeilen versterkt de zelfstandigheid van kinderen, brengt ze in beweging en zorgt ervoor dat ze nieuwe vrienden maken. Ze krijgen een gevoel van vrijheid en leren belangrijke technische vaardigheden om een boot te besturen ([Hét watersport platform van Nederland](#)).

3. Het effect van zeilen op probleemoplossende vaardigheden en zelfvertrouwen

- **Datum:** 2021
- **Beschrijving:** Zeilen leert kinderen strategisch denken en snel reageren op veranderende omstandigheden. Deze sport is effectief in het ontwikkelen van zelfvertrouwen, doordat kinderen constant nieuwe uitdagingen aangaan ([Mamaliefde](#)) ([Tubber Magazine](#)).

4. Zeilen en sociale interactie: Vriendschappen en samenwerken

- **Datum:** 2020
- **Beschrijving:** Zeilen is een uitstekende manier voor kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Ze leren samen te werken met anderen, communiceren op de boot en samen verantwoordelijkheden te delen ([Hét watersport platform van Nederland](#)).

5. Zeilen met kinderen: Motorische ontwikkeling en veiligheid

- **Datum:** 2022
- **Beschrijving:** Zeilen verbetert de motorische vaardigheden van kinderen, zoals balans en coördinatie. Daarnaast helpt het hen verantwoordelijkheid te nemen voor veiligheid, door het gebruik van reddingsvesten en het volgen van veiligheidsregels ([Kekmama](#)) ([Tubber Magazine](#)).

6.