

Rubriek In Beeld, maart 2018

Deze keer in onze rubriek In Beeld heel toepasselijk en aansluitend op de voorpagina het team Borsele Beweegt van de gemeente Borsele. Borsele Beweegt biedt haar inwoners een aanbod van beweeg, sport- en gezonde leefstijl-activiteiten. We spraken daarover, en in het bijzonder over de beweegtuin 's-Gravenpolder aan de Egelantierstraat, met Karin van Iersel, leefstijlcoach Borsele Beweegt. Met Patrick Moison van Sportfondsen Borsele spraken we over Samen Vitaal, een nieuw project wat start op 5 april in De Zwake (zie de advertentie op pagina 36). Lees mee wat Borsele Beweegt aan activiteiten voor u, jou en jullie te bieden heeft. Maak er gebruik van!

Beweegtuin 's-Gravenpolder



Karin van Iersel, leefstijlcoach Borsele Beweegt, is één en al enthousiasme als ze spreekt over de beweegtuin. En dat is van geen wonder ook. Na de opening op 17 september 2017 door Olga Commandeur, wethouder Ad Schenk en Arend de Witte, bewoner van een van de Siloah woonlocaties, bewegen inwoners van 's-Gravenpolder met plezier in groepsverband. Onder leiding van een ervaren trainer en met ondersteuning van vrijwilligers treft u er wekelijks groepjes enthousiaste mensen die aan hun gezondheid werken. Want, vertelt Karin van Iersel gepassioneerd, beweging is dát wat je zelf eenvoudig kunt doen om je fit en vitaal te blijven voelen, om gezond oud te worden. Dat wil jij toch ook? Iedereen is welkom op een van de wekelijkse trainingsmomenten (gratis): maandagmiddag van 13.45-14.45 uur of dondagochtend van 10.30-11.30 uur. Op de dinsdagochtend van 09.30-10.30 uur kun je aansluiten bij de wandelgroep die start vanuit de beweegtuin/sportcafé De Zwake. Naast het bewegen is ook het in groepsverband samen zijn erg waardevol. Na afloop, voor wie dit wilt, wordt er dan ook nog samen koffie gedronken in het sportcafé. Op elke 1e en 3e maandag van de maand geeft onze plaatselijke fysiotherapeut, Sjaak de Goffau, training. Kom een keertje kijken tijdens een van deze trainingen.

De beweegtuin is mede tot stand gekomen door samenwerking met diverse 's-Gravenpolderse on-

dernemers, sportverenigingen, maatschappelijke/zorg-organisaties en de gemeente Borsele/Borsele Beweegt. De beweegtuin vind je pal naast de Brede School en direct tegenover de ingang van sporthal De Zwake en daarmee gelegen in het ("nieuwe") centrum van 's-Gravenpolder.

Vanaf donderdag 5 april start Sportfondsen Borsele i.s.m. Borsele Beweegt met een nieuw project: Samen Vitaal (zie ook de advertentie op pagina 36). Een wekelijkse inloopochtend van 10.00-13.00 uur: samen koffie drinken, 60 minuten bewegen op jouw niveau in de beweegtuin of in de sporthal en aansluitend samen lunchen. Hoe fijn is dat: een gezellige ochtend waar je wekelijks naar uitkijkt! Kom je ook? Locatie: sportcafé De Zwake/ beweegtuin, Egelantierstraat. Kosten: € 3,50 p.p. per week incl. koffie/thee ontvangst, beweeguur o.l.v. een professional én een gezonde lunch. Aanmelden niet nodig.



Nadere informatie: Borsele Beweegt
Stenevate 10, 4451 KB Heinkenszand
T (0113) 238 383 | borselebeweegt@borsele.nl
www.borselebeweegt.nl
Blijf op de hoogte van alle Borsele Beweegt ontwikkelingen en activiteiten:
volg ons op Facebook, Instagram en Twitter

BB/AJW

Borsele Beweegt, beweeg jij met ons mee?



Bezoekadres:
Stenevate 10, Heinkenszand
Postadres:
Postbus 1, 4450 AA
Heinkenszand
T. 0113 - 238 383
www.borselebeweegt.nl



Basisscholen:

advies & ondersteuning op
het gebied van beweging
en gezondheid

Verenigingsondersteuning:

informatie, advisering en samen
kijken hoe jouw vereniging
gezond(er) en sterk(er) te maken

Bons:

sport- en kennismakingslessen
direct na schooltijd
(4-12 jaar)

Leefstijlcoaches:

preventieve aandacht, activiteiten
en bewustwording voor leefstijl
(voeding, beweging, mentale gezondheid)

Jeugdsportfonds:

sportkansen met een financieel
steuntje in de rug (4 - 18 jaar)



Teamfoto Borsele Beweegt: Bovenste rij van links naar rechts: Chris Bras (verenigingsondersteuner), Karin van Iersel (leefstijlcoach), Marianne de Jonge (leefstijlcoach). Middelste rij van links naar rechts: Joyce Buijze (beleidsmedewerker), Dennis Walhout (buurtsportcoach). Onderste rij: Martijn den Blijker (coördinator sport en bewegen scholen)



TIPS OPLOSSING ADVERTENTIEPUZZEL

Als ergens een molentje staat wil dat
zeggen dat het om een advertentie
gaat. In elke advertentie staat
minstens één molentje en zijn er
maximaal 4 verborgen.

Elk molentje telt!

Nogmaals heel simpel, maar lang niet
zo eenvoudig als het lijkt! Meer dan
de helft van de inzenders zit er nog
altijd naast.

Puzzel zoveel mogelijk samen of zet
digitaal bijvoorbeeld je scherm op
200%.

minnaard
makelaardij

Kastanjestraat 9 - 's-Gravenpolder



- vrijstaand met garage en carport
- rondom tuin perceeloppervlak 667 m²
- voorzien van zonnepanelen 5000 kW
- overstekken, goten, dakkapel en gevelbekleding van onderhoudsarme materialen
- zeer rustig gelegen

**Voor meer informatie en de actuele prijs,
loop even binnen of kijk op bijminnaard.nl**