Gezond & Actief
ZEEUWS-VLAANDEREN

Gezond & Actief Zeeuws-Vlaanderen is een samenwerking tussen de gemeenten in Zeeuws-Vlaanderen en GGD Zeeland. **Wilt u reageren?** Mail naar bewegen@terneuzen.nl

Curamus lanceert 'Mantelzorger in conditie'

Mantelzorgers van Curamus kunnen, tegen een zéér voordelig tarief, twee keer per week samen fitnessen op een van de locaties van Curamus. Zo hebben ze op een leuke en sportieve manier contact met andere mantelzorgers. Dit speciale beweegprogramma 'Mantelzorger in conditie' werd hen op maandag 10 november tijdens de 'Dag van de Mantelzorg' aangeboden.

Leeftijd en huidige conditie spelen geen rol. Iedereen kan meedoen! Curamus hield in het voorjaar al een proef. Annelies Knibbeler deed mee en is enthousiast: "Jolijn heeft mij echt gestimuleerd om meer te bewegen. Ik wandelde en fietste al regelmatig met mijn man, maar deze training is echt iets anders. Je traint andere spieren. Het contact met de andere mantelzorgers was ook fijn. Het is belangrijk om met elkaar te praten en ervaringen uit te wisselen. Daar is ook echt ruimte voor."

Op eigen niveau

Jolijn Colsen, bewegingsmedewerkster van Curamus begeleidt de mantelzorgers. Jolijn: "Wanneer iemand start aan het beweegprogramma, nemen we altijd eerst een conditietest af. Op basis van die test stellen we een persoonlijk trainingsprogramma op. Alle deelnemende mantelzorgers trainen daardoor individueel en op basis van eigen conditie en mogelijkheden. Het heeft echt effect. Na een paar trainingssessies zien we bij deelnemers al vooruitgang!"

Sociale contacten

Maar, het gaat niet alleen om het verbeteren van de conditie. Jolijn: "Ook het sociale aspect vormt een belangrijk onderdeel. De mantelzorgers sporten in groepjes met andere mantelzorgers. Naast het afwerken van het individuele sportprogramma doen we ook altijd een gezamenlijke activiteit. Tijdens dit gezamenlijke onderdeel is er ruimte voor onderlinge sociale contacten. In een ongedwongen sfeer kunnen mantelzorgers met elkaar praten en ervaringen delen."

Doe mee!

Curamus biedt het beweegprogramma nu aan alle geregistreerde mantelzorgers in de gemeente Hulst aan! Jolijn: "We zouden het leuk vinden als u mee doet! Twijfelt u nog of het beweegprogramma iets voor u is? U kunt altijd een gratis proefles volgen!" Meer informatie over 'Mantelzorger in conditie' en hoe u zich kunt aanmelden, vindt u op www.curamus.nl of bel tel. 0114-381 331.

DE TIP: Ontbijten is belangrijk

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Ontbijten geeft energie, levert belangrijke voedingsstoffen, helpt de stoelgang op gang en laat je minder snel naar ongezonde tussendoortjes grijpen. Bovendien is het gezellig om samen te ontbijten.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat veel mensen het ontbijt overslaan. Of ze ontbijten niet gezond. Echter, na een hele nacht zonder eten, is je lichaam toe aan nieuwe energie. Dat maakt het ontbijt een belangrijke maaltijd. Een gezond ontbijt bestaat uit granen, zoals brood, melkproducten, halvarine, hartig beleg, fruit en groente.

Nationaal Schoolontbijt

Ieder jaar in november, tijdens de week van Het Nationaal Schoolontbijt, wordt het belang van een gezond ontbijt bij basisschoolleerlingen onder de aandacht gebracht. Wethouder Liefting ontbeet tijdens het Nationaal Schoolontbijt samen met leerlingen van de Terneuzense basisschool De Zeemeeuw (zie foto).

Kijk voor meer informatie over het belang van een gezond ontbijt op www.schoolontbijt.nl en www.voedingscentrum.nl.

Oproep Bent u ook in beweging? We horen graag over uw initiatief. Mail aan bewegen@terneuzen.nl

Woeste Winterwandeling

Zowel beginnende als ervaren wandelaars kunnen zaterdag 13 december een mooie wandeling rond Westdorpe maken. Die dag staat de Woeste Winterwandeling weer op het programma.

Tijdens de wandeling van 6, 12 of 18 kilometer ervaart u dat natuur en industrie goed samengaan. U maakt een bijzondere tussenstop tussen de schapen, waar u kunt genieten van warme chocomelk, koffie of thee. Vanaf 12.00 uur is er verse snert en groentesoep, bereid door de koks van ZorgSaam Bachtendieke.

Aanmelden

De organisatie is in handen van de Koesterpas in samenwerking met Schuttersgilde St. Sebastiaan en Bodyline. Meer informatie en aanmelden: www.koesterpas.nl

Meld beweegevenement

Organiseert u in Zeeuws-Vlaanderen een beweegevenement tussen half januari en half maart? Geef het door via bewegen@terneuzen.nl. Uw beweegactiviteit wordt dan op de volgende 'Gezond & Actief'-pagina opgenomen in de evenementenkalender.

Sportpakketten voor Sluise basisscholen

Verveling ligt niet meer op de loer bij basisschoolleerlingen in de gemeente Sluis. Iedere school heeft sinds dit voorjaar een sportpauzepakket, een verrijdbare kliko gevuld met sport- en spelmaterialen. Hiermee kunnen leerlingen eindeloos sporten en spelen tijdens de pauze, het overblijven en het gymmen.

Met het pakket worden kinderen gestimuleerd om meer te sporten en te bewegen op school. De spellen en instructies in de kliko zijn onderverdeeld naar leeftijdsgroepen (groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8). Met behulp van de eenvoudige uitleg kunnen leerlingen zelf aan de gang met de leuke en uitdagende materialen. De mogelijkheden voor sport- en spelcombinaties zijn eindeloos!

Het project is gerealiseerd door Porthos Sluis in samenwerking met Rabobank West Zeeuws-Vlaanderen.

Let's Go! Hulst

Voor 'moeilijk lerende kinderen' is het vaak lastig om aansluiting te vinden bij een reguliere sportvereniging. Dit vanwege hun soms beperkte sociale ontwikkeling en/of beperkte motoriek. Schoolsportvereniging Let's Go! biedt uitkomst door diverse sporten aan te bieden in de gymzaal van de scholen zelf.

Volleybal, atletiek, judo, fitness, tafeltennis, streetdance en breakdance... Leerlingen van het speciaal basisonderwijs De Brug en jongeren van Praktijkschool Hulst kunnen iedere donderdag na schooltijd met deze sporten kennismaken.

Doorstromen

Het beweegaanbod is gevarieerd. Kinderen die de smaak te pakken krijgen, kunnen doorstromen naar een vereniging. Let's Go helpt daarbij.

De schoolsportvereniging is een samenwerking tussen Hulst in Beweging, Voorwaarts Hulst, RKHAV, Sportcentrum Delta, TTV Reynaert en Dansschool Anneke Hamelink.