

Nieuwsbrief februari 2016

HeelEpeBeweegt

Fittesten Vaassen en Epe zitten vol!

VERDER IN DIT NUMMER:

Aan de slag met
de Gezonde
School?! 2

Schooltennis bij
TC Vaassen 2

Basketbal All
Stars Epe gaat 3

Sportcafé 16
maart 2016 3

Agenda februari 3

Trefbalgames 3

Bloeddruk

Voor mensen met een hoog risico op hart- en vaatziekten is het zinvol om van tijd tot tijd bloeddruk te meten.



Schouderlenigheid Zit- & reiktest

Lenigheid erg belangrijk in het gewone leven.

Vooral stramme rug- en been- spieren kunnen voor heel wat last zorgen.



Om inactieve inwoners van de gemeente bewust te maken van hun leefstijl en te motiveren in beweging te komen worden er door de buurtsportcoaches van Koppel fittesten gehouden. Ruim 400 inwoners in de leeftijdscategorie van 55 tot 70 jaar hebben aangegeven deel te nemen aan de fittestdagen in Vaassen en Epe op 20 februari of 27 februari a.s. Daarmee is het maximaal aantal deelnemers voor deze twee dagen bereikt.

Om deelnemers ook passend beweegaanbod te bieden is een boekje ontwikkeld waarin dit aanbod staat. In dit boekje staat een 10- weeks vervolgaanbod waar aansluitend aan de fittesten aan deelgenomen kan worden. Daarnaast is er een overzicht te vinden van al het specifieke aanbod voor iedereen van 55 jaar en ouder die meer wil bewegen.

Heeft u weinig of geen sportervaring en wilt u graag kennis maken met een sport, spel of bewegen? Meldt u aan en kom in beweging!

Contactgegevens

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Siebren Groen, s.groen@koppelepe.nl

Volg ons: (klik op de link om naar de site te gaan)

[@BSCGemeenteEpe](https://twitter.com/BSCGemeenteEpe)



facebook.com/BSCGemeenteEpe



www.heelepebeweegt.nl



Nieuwsbrief ontvangen?

Stuur een email naar:

koppel HeelEpe beweegt

• KINDEROPVANG
• WELZIJN

"De Gezonde School helpt om goed te focussen"

Aan de slag met Gezonde School?!

Sportlessen, gezond eten, aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling : u besteedt er waarschijnlijk al aandacht aan op school. Want het maken van gezonde keuzes draagt bij aan een optimale ontwikkeling van de kinderen. Toch kan het lastig zijn een keus te maken uit al het aanbod dat er op je afkomt. Waar steek je nou je energie in? En vooral: wat heeft het meeste effect?

De Gezonde Schoolaanpak helpt om goed te focussen en een meerjarenplan te maken. Zodat je afstapt van ad-hoc activiteiten. De aanpak gaat altijd uit van de school zelf: wat past goed bij de signatuur van de school en bij wat jullie nu al doen. Meer weten? Maak een afspraak met Inge Salomons, Gezonde School-adviseur in de gemeente Epe

T: 088- 443 33 93 (ma, di, vrij)

E: i.salomons@ggdnog.nl

www.gezondeschoolnog.nl. U kunt zich via onze website abonneren op onze nieuwsbrief.



Schooltennis bij TC Vaassen

De tennisclub Vaassen heeft in de zomermaanden (april t/m oktober) de beschikking over 6 tennisbanen, 2 kunstgras en 4 gravel. Heerlijk om lekker buiten te sporten dus. Maar ook in de wintermaanden kan op de twee kunstgras banen getennist worden, mits het niet te hard regent, sneeuwt of vriest, c.q. ijzelt.

Om de jeugd kennis te laten maken met de tennissport is de Tennisclub Vaassen uiteraard bereid om haar banen beschikbaar te stellen voor deze doelgroep. Daarom wordt er in samenwerking met de buurtsportcoach

van de gemeente Epe ook in 2016 weer de mogelijkheid geboden om de kinderen van de basisscholen in Vaassen "west" een balletje te slaan. Tijdens de gymles van de betreffende school kunnen de kinderen onder leiding van tennisleraar Roan de beginnenden van de tennissport aanleren. Wie weet komt hieruit een nieuwe Federer, Djokovic, of Serena Williams voort... Of dat nu zo belangrijk is, we gaan voor het plezier in de sport!





Basketbal All Stars Epe gaat live!

Familieleden in het buitenland of die slecht ter been zijn, vrienden en andere belangstellenden kunnen vanaf heden over de hele wereld meekijken naar de wedstrijden van BASE. Er is één voorwaarde: je moet beschikking hebben over internet.

BASE TV zendt de basketbal wedstrijden live uit via hun eigen livestream channel (via 4G). Naast het 'live' meekijken kunnen wedstrijden ook nog tot 30 dagen nagekeken worden. Deze ontwikkeling geeft een hele nieuwe dimensie aan de sport waar BASE in Epe voorloper mee is.

Naast entertainment worden de beelden gebruikt voor de technische staf voor evaluaties en verbeterpunten. Wil je een keer live meekijken?

Livestream kanaal BASE TV: <http://livestream.com/accounts/16007533>



Sportcafé: 16 maart 2016

Het volgende sportcafé staat gepland op **woensdag 16 maart 2016**. Dit maal zullen we te gast zijn bij Mixed Hockey Club Epe, Wachtelenbergweg 13, te Epe.

U kunt zich aanmelden voor deze bijeenkomst door een mail te sturen naar s.groen@koppelerpe.nl met daarin de naam van de vereniging en de personen die er komen.

19:30 - opening
 19:40 - MHC Epe
 20:05 - Robert Scholten subsidietraject
 20:15 - pauze
 20:30 - Meer Vrijwilligers In Korte Tijd
 21:25 - Rondvraag, sluiting
 21:30 - Drankje, netwerken, ontmoeten

Agenda

19:15 - Inloop

Agenda februari

15, 16, 17, 19 februari—sportinstuif Smashbal
 20 en 27 februari—GALM fittesten Vaassen en Epe
 22 t/m 26 februari—voorjaarsvakantie
 23 februari—vakantieactiviteit trefbalgames