

Nieuwsbrief December

HeelEpeBeweegt

Pietengym levert 150 hulppieten op!

VERDER IN
DIT NUMMER:

GALM fittesten in 2
februari 2016

Data december/ 2
januari

Genomineerden 3
Sportprijs Epe
2015

Oudejaars Zaal- 4
voetbaltoernooi

Heel Epe Beweegt 4

Kies voor De 4
Gezonde Sport-
kantine



Kinderen uit groep 1 t/m groep 4 in Oene, Epe en Vaassen konden afgelopen weken het pietendiploma halen door een parcours te doorlopen van meer dan 12 onderdelen. Tijdens de training werd er over daken gelopen, door dakramen geklommen, pakjes op het dak bezorgd, pakjes door schoorstenen gegooid, gedanst, gezongen en nog veel meer! Dit alles onder grote belangstelling van Sinterklaas en zijn pieten. Na afloop van de training kregen ruim 150 deelnemers het pietendiploma uitgereikt waarmee Sinterklaas er in de gemeente Epe weer heel veel nieuwe hulppietsjes bij heeft gekregen.

Nieuwsbrief ontvangen?

Stuur een email naar:

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

kopel HeelEpe beweegt 

• KINDEROPVANG
• WELZIJN

*"De
fitheidstesten
worden
gehouden op
20 en 27
februari*

GALM fittesten in februari 2016

De gemeente Epe wil inwoners die de leeftijd van 55 jaar gepasseerd zijn attenderen op het belang van een gezonde leefstijl. Daarom starten eind februari 2016 de GALM-fittestdagen. GALM staat voor Groninger Actief Leven Model en is een sportstimuleringsstrategie ontwikkeld door de Universiteit van Groningen. GALM heeft als doel om senioren, die niet (meer) sportief actief zijn, te stimuleren dit (weer) te worden.

De fitheidstesten worden gehouden in de sportzalen van de RSG (Epe) op 20 februari 2016 en in de Koekoek (Vaassen) op 27 februari 2016.



Aan de hand van enkele eenvoudige activiteiten, zoals een wandeltest, oog-hand coördinatie of een bloeddrukmeting, wordt de huidige fit-



heid gemeten. Na de fitheidstest krijgen de deelnemers de mogelijkheid om zich in te schrijven voor een vervolgaanbod. Naast het feit dat beweging een positief effect heeft op de gezondheid, brengt het bewegen in groepsverband uiteraard plezier en gezelligheid met zich mee.



Eind januari 2016 ontvangen de inwoners van de gemeente Epe in de leeftijd van 55 tot en met 70 jaar een persoonlijke uitnodiging om zich in te schrijven voor de fitheidstesten.

Data december / januari

30 dec - Oudejaars Zaalvoetbaltoernooi

2 jan - Basketbal All Stars Epe 3 tegen 3 toernooi

4 jan - Nieuwjaarsreceptie gemeente Epe

Genomineerden Sportprijs Epe 2015



Sportprijs Epe 2015



Genomineerden van dit jaar:



Chantal van Gortel &
Rianka Kiezebrink



SV Wissel



Tiemen van der Kolk



Elisa Dul



BASE

1. Chantal van Gortel en Rianka Kiezebrink

Chantal en Rianka hebben afgelopen jaar deelgenomen aan de Special Olympics in Los Angeles (de Olympische Spelen voor mensen met een beperking). In totaal hebben zij daar één bronzen medaille, twee zilveren medailles en twee gouden medailles behaald.

2. S.V. Wissel

S.V. Wissel staat al meer dan 25 jaar klaar voor de minder valide mens. Zo vond afgelopen jaar voor de 25^e keer het J.P. van de Bent-toernooi plaats, waar 1400 sporters met een beperking en begeleiders aan deelnemen. Daarnaast vind er sinds 2012 ook het Goede Doelen-toernooi plaats.

3. Tiemen van der Kolk

Tiemen skeelerde het afgelopen jaar met veel succes: hij behaalde diverse medailles bij het

NK Baan in Purmerend, werd Nederlands kampioen op het NK Marathon in Achterveld en werd ook op het NK Weg in Ommen op diverse onderdelen Nederlands kampioen. Een belangrijk hoogtepunt was de bronzen medaille tijdens de Europese Kampioenschappen in het Oostenrijkse Wörgl. Tiemen is inmiddels ook begonnen met schaatsen en zijn ambitie is om ook hierin het hoogste niveau te halen.

4. Elisa Dul

Elisa schaatst en skeelert het afgelopen jaren diverse prijzen bij elkaar. Zo won ze een bronzen medaille bij een internationaal jeugd schaats-toernooi, won ze goud op twee afstanden tijdens het NK Baan inline-skaten, goud en zilver op het NK Weg inline-skaten en een belangrijk hoogtepunt: een bronzen medaille op de Europese Kampi-

oenschappen in het Oostenrijkse Wörgl.

5. Basketball Allstars Epe (BASE)

Basketbalvereniging BASE is in 2012 opgericht en heeft sindsdien een flinke ontwikkeling doorgevoerd, door in 2,5 jaar tijd te groeien naar een vereniging van bijna 100 leden. Daarnaast wil BASE haar maatschappelijke opdracht uitdragen door het middel van het STAR-principe (Sportiviteit, Teamwork, Acceptatie en Respect). Daarnaast hebben zij mede het initiatief genomen om de sportverenigingen in Epe bij elkaar te brengen, wat geresulteerd heeft in het Sportcafé.

De keus is nu aan u!

Via de website www.epe.nl kunt u uw stem uitbrengen op uw favoriete genomineerde voor de Sportprijs Epe 2015.

Oudejaars Zaalvoetbal Toernooi!

Aankomende kerstvakantie is het weer zo ver. Op woensdag 30 december vindt het Oudejaars Zaalvoetbaltoernooi weer plaats in de Gemeente Epe! Ook dit jaar ligt de organisatie weer in handen van de buurtsportcoaches in Epe. Ben jij tussen de 12-15 of 16-23 jaar en houd jij van zaalvoetballen? Dan is dit iets voor jou. Stel je eigen team samen, meld je aan door een mail te sturen naar t.beekman@koppelepe.nl en doe mee!



Heel Epe Beweegt

Sinds september werken we in de gemeente Epe met de website Heel Epe Beweegt. Deze website moet het digitale sportplatform worden wat sportvraag- en aanbod bij elkaar moet brengen. Dit platform moet de sport in de gemeente versterken. De website wordt beheerd door de buurtsportcoaches van Koppel die ook hun werkzaamheden onder deze naam uitvoeren.



Kies voor De Gezonde Sportkantine

Meer en meer mensen sporten en bewegen, ze kiezen voor een gezonde leefstijl en daar horen gezond eten en drinken bij. Ook in de sportkantine is er steeds meer vraag naar een gezondere keuze. Hoe zorg je voor een gezonder aanbod zonder verlies van je broodje bal? De Gezonde Sportkantine helpt jouw vereniging om het aanbod in de kantine gezonder te maken, zonder dat het je iets extra kost. Zo wordt uiteindelijk 'de gezonde keuze, de makkelijke keuze'.

