

Beste lezer,
met deze nieuwsbrief willen we jou graag op de hoogte houden van de laatste trends en ontwikkelingen van Let's Move. Voor meer informatie kunt u ook terecht op www.letsmoveweert.nl

Over Let's Move

Let's Move is een onderdeel van Punt Welzijn. Wij organiseren activiteiten op het gebied van bewegen, voeding en (gezondheids)voorlichting voor iedereen in Weert. We zoeken daarbij zoveel mogelijk samenwerking met sportverenigingen, scholen en kinderopvang. De activiteiten die Let's Move aanbiedt, zijn o.a. te verdelen in de Buurtsporten, Sportkennismaking en workshops over gezonde leefstijl



Rabo Urban sporttour

Op woensdag 5 april zijn we weer van start gegaan met de Rabo Urban Sport Tour. Dit jaar zijn wij maar liefst 19 keer te vinden op verschillende speelvelden in de Gemeente Weert om hier zoveel mogelijk kinderen op een leuke en vrijblijvende manier te laten sporten en bewegen.



Op alle basisscholen worden flyers uitgedeeld waarop staat wanneer hij weer bij jullie in de wijk langs zal komen en neem ook eens een kijkje op ons Youtube-kanaal: Let's Move Weert

IRONKIDS Stadstriathlon Weert

Daag jezelf uit tijdens het sportiefste weekend van Weert en doe mee aan de IRONKIDS triathlon op vrijdag 9 juni. Het is leuk, sportief en uitdagend.

Dit jaar is er voor het eerst om 11:00 uur een triathlon en een run bike run wedstrijd voor alle basisschool-leerlingen van groep 7-8. Je kan alleen meedoen of met een trio. Als je alleen meedoet doe je alle onderdelen zelf, doe je met een trio mee dan wissel je elkaar af:

- *De triathlon:* 100m zwemmen – 2500m fietsen – 900m hardlopen
- *Run bike run:* 900m hardlopen – 2500m fietsen – 900m hardlopen

Na de wedstrijd krijgt elke deelnemer een IRONKIDS shirt, medaille, bidon en een certificaat met jouw behaalde tijden.



Wil je samen met je klasgenoten klaargestoomd worden voor de wedstrijd dan kan je gratis clinics aanvragen via remco.de.veen@hotmail.com. Deze clinics kunnen dan op het schoolplein of tijdens de gymles georganiseerd worden.

Dus schrijf je nu in voor maar € 2,50 pp via school of de volgende site:

www.stadstriathlonweert.nl/wedstrijd-2017/

jongeren op gezond gewicht

Weert

Symposium Jongeren Op Gezond Gewicht Weert

In samenwerking met het Platform Weert In Beweging en IKC Leuken heeft op woensdagmiddag 8 maart het symposium Jongeren Op Gezond Gewicht plaatsgevonden. Tijdens dit symposium waren vijftig mensen aanwezig vanuit verschillende werkvelden zoals het onderwijs, kinderopvang, wijkraden, gezondheidszorg, welzijn en de gemeente Weert. Het symposium werd geopend door wethouder Geert Gabriëls.



Hierna is er gesproken met een aantal leerlingen van IKC Leuken om aan hen te vragen wat zij belangrijk vinden met betrekking tot bewegen, sporten en voeding. Ook zijn alle aanwezigen bij drie discussietafels met elkaar in gesprek gegaan om te kijken op welke manier wij onze ambitie in de gemeente Weert kunnen behalen en waar op dit moment de meeste behoefte aan is.

Wil je graag meer weten over Jongeren Op Gezond Gewicht in Weert of wil je graag meedenken om de omgeving van onze kinderen weer gezond te maken neem dan contact op met de lokale JOGG-regisseur Thomas Witjes via:
t.witjes@puntwelzijn.nl
06-25222191

Fruitboom actie

Op 1 april hebben 12 basisscholen/ kinderopvang, de moestuin Keent en Punt Welzijn in samenwerking met de gemeente Weert fruitbomen opgehaald. Deze worden ingezet om kinderen te leren waar fruit vandaan komt, op welke manier fruit groeit en dat fruit gezond en lekker is.



DrinkWater campagne

Wist je dat water niet alleen gezond is maar ook nodig is voor allerlei verschillende processen in het lichaam zoals het regelen van de lichaamswarmte en het vervoeren van de voedingsstoffen in ons lichaam?



Omdat wij het belangrijk vinden dat de kinderen in de gemeente Weert minder zoete drankjes gaan drinken en meer water gaan drinken willen we het water drinken weer gemakkelijk en aantrekkelijk maken op school, in de wijk, tijdens het sporten of in de kantine. Dit kan o.a. door bestaande kranen, waterkoelers, watertappunten en waterflesjes zichtbaar en toegankelijk te maken.

Denk met ons mee om ervoor te zorgen dat water drinken voor onze kinderen weer heel gewoon wordt.

KNVB Straatvoetbaltoernooi

De voorrondes van het KNVB Straatvoetbaltoernooi zijn alweer bijna voorbij! Op 15 maart, 22 maart, 29 maart en 5 april hebben verschillende teams gestreden om de finaleplek op 30 april tijdens de "Dag van de Sport en Bewegen".



Er is nog één voorronde te gaan en die is in Leuken. Dus wil je nog een kans maken op een plek in de finale geef je dan snel op via:

straatvoetbaltoernooiweert@outlook.com

Voor meer informatie en de spelregels zie www.letsmoveweert.com

Weerter sportpas

Momenteel werken we aan de introductie van een Weerter sportpas waarmee de deelnemers met 33,5% korting kunnen gaan sporten.

Alle sportaanbieders zullen aankomende tijd benaderd worden met de vraag of ze ook aan deze pas mee willen werken. Voor veel mensen wordt het op die manier toch mogelijk om in beweging te komen omdat het dan betaalbaarder voor ze is.

Alle aanbieders van deze pas zullen op www.beweegnet.nl terug te vinden zijn zodra wij met deze site klaar zijn.



Dag van sport en Bewegen

Op zondag 30 april 2017 van 13:00 tot 17:00 uur vindt in het centrum van Weert de "Dag van Sport & Bewegen" plaats. Punt Welzijn en Centrummanagement Weert organiseren deze dag in het kader van de Oranjeweek. Het doel van deze dag is om alle sportaanbieders van Weert een podium te bieden om hun sport en sport en bewegen in het algemeen te promoten.



Dit jaar kun je als deelnemer meedoen met een stempelkaart. Met deze stempelkaart kun je de Dag van Sport & Bewegen op een speciale manier beleven. Bezoek de stands van de deelnemende verenigingen en doe mee aan de sportieve uitdagingen en spaar je kaart vol. Met in iedere categorie tenminste één stempel maak je kans op een fantastische prijs, beschikbaar gesteld door de samenwerkende sportclubs. De winnaars krijgen hier uiterlijk 15 mei 2017 bericht van.

Tot 30 april

www.beweegnet.nl

Momenteel word er achter de schermen hard gewerkt aan het updaten en moderniseren van de website. Ook gaan we hier alle sportaanbieders benaderen om te kijken of de gegevens nog kloppen en gaan we deze aanvullen met relevante informatie.



Hou de site dus in de gaten!!

The Floor is Yours – Weert

Het Jeugdcultuurfonds startte samen met de combifunctionaris urban culture & Sports en dansschool Fresh een dansactie om meer kinderen de kans te geven te dansen en deel uit te maken van een groep waar het gaat om het maken van plezier en vrienden. Een plek waar iedereen welkom is, of je nu wel of niet kunt dansen. The Floor gaat op 1 april in vijf steden van start, ook in Weert!

Mee naar de battle!

Onderdeel van The Floor is Yours zijn vijf dancebattles van de Nederlandse Breakdance League in Utrecht, Rotterdam, Weert, en Groningen. Hier maken de deelnemers kennis met het wedstrijdelement van breakdance. Deelname mag, niets is verplicht. Het project eindigt op EMOVES, het Urban Culture festival in Eindhoven op 17 juni. De kinderen maken dan kennis met alle onderdelen van urban culture en kunnen dé internationale breakdance wedstrijd, de World Bboy Classic Final, bijwonen.



De lessen zijn al bezig, maar je bent altijd welkom om een kijkje te komen nemen want het project krijgt zeker een vervolg.

Dansschool Fresh
Parallelweg 1, Weert
Lessen op vrijdag van 16.00 – 17.30
Start maandag 3 april.
Dansdocent: Raymon Truijen

Contactgegevens

E-mail: letsmoveweert@puntwelzijn.nl
Telefoonnummer: 0495 - 697 900
Website: www.letsmoveweert.com*
Bezoekadres: Beekstraat 54
6001 EC Weert

ZWEMSPORTDAG DE IJZEREN MAN
VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING EN VOOR KINDEREN IN HET SPECIAAL ONDERWIJS
ZATERDAG 15 APRIL 2017
13.00 – 17.00 UUR | ZWEMBAD DE IJZEREN MAN WEERT

GRATIS DEELNAME VOOR ALLE LEEFTIJDEN

ZWEMSPORTDAG
Zaterdag 15 april staat zwembad de IJzeren Man in Weert in het teken van een zwemsportdag voor kinderen en volwassenen met een beperking én voor kinderen in het speciaal onderwijs. Het doel is om de deelnemers een leuke, gezellige en sportieve dag te bezorgen. Tijdens deze dag worden verschillende zwemsportactiviteiten georganiseerd o.a.: aquazumba, aquaspinning, estafette, snorkelen, mattenrace en waterpolo. De dag wordt afgesloten met discozwemmen.

De zwemsportdag wordt georganiseerd door zwembad de IJzeren Man, Iedereen Kan Sporten Midden-Limburg en PSW Vrije tijd.

AANMELDEN KAN TOT 3 APRIL 2017
Bij Pauline Schrooten: 06 30 20 25 82 of paulineschrooten@roermond.nl

MEER INFORMATIE
Meer informatie over de zwemsportdag vindt u op www.ikkansporten.nl

ADRES
Zwembad de IJzeren Man Weert, Geurtsvenweg 1, 6006 SN Weert

Tijdens deze dag worden er foto's/video's gemaakt. Indien u niet op de foto of video wilt, kunt u dit voor aanvang aangeven bij de organisatie.



Beweeg spreekuur Zelfregiecentrum Weert

Het zelfregiecentrum Weert ondersteunt mensen die om allerlei redenen minder tot hun recht komen dan zij zouden willen.

Het eerste spreekuur was zo'n succes, dat we hebben besloten om in 2017 elke maand een spreekuur te organiseren. Veel mensen hebben zich daardoor ingeschreven bij mij zodat we samen konden bekijken wat de wensen en mogelijkheden waren. De vragen zijn heel divers, van het zoeken naar een sportaanbieder die betaalbaar is of een beweegactiviteit voor mensen met bijvoorbeeld diabetes maar ook vragen over beweegmaatjes om wat meer ondersteuning te krijgen bij een beweegactiviteit. Een aantal van hen zijn nu aangesloten bij een vereniging of gaan met een beweegmaatje aan de slag. Mooi om mensen op deze manier te kunnen helpen en te kunnen begeleiden naar een gezondere leefstijl.

Het Beweeg spreekuur is op woensdag 19 april - 17 mei - 14 juni - 12 juli - 9 augustus - 6 september - 4 oktober - 1 november - 29 november van 11.00 tot 13.00 uur