

# Sportief Heeze-Leende!

## Even Voorstellen

Hallo allemaal,

Mijn naam is Renée Borg, afgelopen december ben ik begonnen als sportconsulent BSO van de gemeente Heeze-Leende. Ik bied sport en spel aan op verschillende BSO's van Korein Kinderplein en Norlandia in Heeze en Leende. Waaronder de Parel, de Spinner en de Muggenberg in Heeze. In Leende ben ik te vinden bij de Triangel. Wanneer de kinderen op de BSO zijn krijgen ze de keuze om met mij mee te gaan sporten. Dit kan lekker een potje voetbal zijn, verschillende tikspellen of de mogelijkheid om lekker te klimmen. Ik sta ook open voor eigen ideeën vanuit de kinderen zelf maar ook voor ideeën uit het verenigingsleven. Schuw het dus vooral niet om contact te zoeken voor leuke suggesties.



Sportieve groet,

Renée

## De gymles in

Graag willen wij u als ouder een kijkje geven in de gymles van uw kind. Wat doen ze er precies en waarom? Afgelopen maand stond o.a. het thema glijden op het programma. Op verschillende manieren en hoogtes gingen de kinderen al glijdend naar beneden. Door elkaar goed te helpen konden zelfs verschillende leerlingen staand, glijdend van een enkele bank af. Super gaaf!! Het onderdeel glijden is naast leuk ook voor veel kinderen grensverleggend. Het is namelijk toch best spannend om van die hoge glijbaan te gaan. Maar als ze eenmaal het glijden onder de knie krijgen door hulp van een maatje of door de meester/juf zie je ze al snel naar de hogere glijbanen stormen. Deze succesbeleving zorgt er verder voor dat kinderen minder angstig worden om op hoogtes te werken wat weer bevorderlijk werkt op onderdelen als klimmen en klauteren.



# Sportief Heeze-Leende!

## Regionaal sportloket voor mensen met een beperking: Spotlight

Sporten en bewegen is niet alleen goed voor je gezondheid, het is ook erg leuk om te doen. Tijdens het sporten en bewegen werk je aan een goede conditie en bouw je sociale contacten op. Een beperking hoeft zeker geen belemmering te zijn om te sporten of te bewegen! De regionale samenwerking aangepast sporten regio Eindhoven (Spotlight) brengt het aangepaste sport- en beweegaanbod bij elkaar in een digitaal loket: [www.unieksporren.nl](http://www.unieksporren.nl).

Het aanbod is gericht op mensen die (nog) niet terecht kunnen bij reguliere sport- en beweegactiviteiten. Via de website [www.unieksporren.nl](http://www.unieksporren.nl) en app Uniek Sporten zorgen we ervoor dat nog meer mensen met een beperking kunnen genieten van sport en bewegen. We helpen je graag bij het vinden van geschikt en passend aanbod. Misschien heb je daarbij vragen over financiën of heb je een sportrolstoel of andere hulpmiddelen nodig. Als je liever niet alleen gaat, kan een maatje een oplossing zijn. We horen het graag en ondersteunen waar nodig!

Op de website [www.unieksporren.nl](http://www.unieksporren.nl) vind je alle informatie hierover. Je kunt verschillende onderwerpen bekijken en een leuke passende sport-/beweegactiviteit zoeken. Ook kun je je via de website aanmelden voor een nieuwsbrief.

Heb je vragen of wil je persoonlijk advies, dan kun je terecht bij sportconsulent Dominique Palmen van de gemeente Heeze-Leende. Haar telefoonnummer is (06) 819 356 87 en e-mailadres is: [d.palmen@heeze-leende.nl](mailto:d.palmen@heeze-leende.nl).

## Sportgala gemeente Heeze-Leende

Heeze-Leende: Het afgelopen jaar zijn er veel kampioenschappen behaald door sporters in onze gemeente. Op 3 maart willen wij al deze sporters huldigen op het jaarlijkse Sportgala in dorps huis 't Perron in Heeze dat voor het tweede jaar georganiseerd wordt door HeezeLeende24.

Op deze avond worden, zoals gebruikelijk, de winnaars van de wisselbekers voor sportman, vrouw, vereniging, vrijwilliger of vrijwilligersteam, talent, team en sportiefste leerling bekend gemaakt. De deuren zijn open vanaf 19.00 uur en het sportgala zal beginnen om 19.30 uur. De presentatie is in handen van Marcel Balkestein en Anne Meulendijks.



# Sportief Heeze-Leende!

## Suiker

Te veel suiker is niet goed voor de gezondheid. Zoveel is inmiddels wel bekend. We weten dat energiedrankjes en cola veel suiker bevatten, maar hoe zit het eigenlijk met andere frisdranken? In de afbeelding hiernaast krijgt u een indruk hoeveel suiker in bepaalde producten verwerkt zit. Zoals u ziet is lang niet alles even gezond als we denken. Vraagt u zich af hoeveel suiker er zit in door u geconsumeerde producten? Neem dan een kijkje op <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker>



## Contact sportconsulenten

De sportconsulenten in Heeze-Leende houden zich bezig met sport in de breedste zin van het woord. Zo wordt er aandacht besteed aan de gymlessen maar ook aan senioren sport, gehandicapten sport en verenigingsondersteuning. Heeft u vragen omtrent sport of wilt u voor uw sportvereniging reclame maken voor activiteiten/clinics neem dan gerust contact op met één van onze sportconsulenten.

Dominique Palmen: [d.palmen@heeze-leende.nl](mailto:d.palmen@heeze-leende.nl)

Joeri van Hoof: [j.v.hoof@heeze-leende.nl](mailto:j.v.hoof@heeze-leende.nl)

Renée Borg: [r.borg@heeze-leende.nl](mailto:r.borg@heeze-leende.nl)

Met vriendelijke groet,

Sportconsulenten Heeze-Leende

