

Commissie Beweegpad Griffioen  
Brief no 5  
September 2015

Beste deelnemers aan Het Beweegpad Griffioen,

Het eerste jaar van het Beweegpad zit er nu op! Wij kunnen met een tevreden gevoel terugkijken op de afgelopen periode. De groepen draaien over het algemeen goed, het weer werkt meestal mee. En het is goed te merken dat de sociale contacten echt als een pré gezien worden. Het is jammer dat we de woensdagmiddaggroep hebben moeten opheffen, omdat het tijdstip niet geschikt bleek in verband met andere activiteiten van deelnemers, die ook op die middag plaatsvonden. Wij blijven proberen de groepen op peil te houden door de bestaande afspraken en mogelijkheden te continueren en nieuwe mogelijkheden te verbinden aan Het Beweegpad. Hierna een kort overzicht van de stand van zaken.



### Elke Stap Telt

Zoals in brief no 4 al is aangekondigd, start op 1 september het project Elke Stap Telt, in samenwerking met Griffioen 'De Wijk', gemeente Middelburg, Stichting Welzijn Middelburg en SportZeeland. Wanneer u in de wijk de Griffioen woont, heeft u de flyer en de uitnodigingsbrief ontvangen. Anderen woonachtig buiten de wijk zijn natuurlijk van harte welkom en bij deze nieuwsbrief ontvangt u (nogmaals) de flyer met informatie. Het betreft een project waarbij mensen die meer willen gaan bewegen, samen gaan wandelen. Als deelnemer aan het Beweegpad kunt u tegen een gereduceerd tarief meedoen. Op **1 september om 19.30 uur** is er een informatiebijeenkomst in Hof 't Seijs, waar u alle benodigde informatie krijgt. De wandelingen beginnen vanaf 8 september, wekelijks op dinsdagavond of donderdagmiddag. Naast de wandelingen worden ook vier informatieve bijeenkomsten georganiseerd die op een relatie hebben met wandelen of gezondheid. De kosten van deelname zijn € 45, maar als deelnemer aan het Beweegpad betaalt u totaal € 12,- voor de wekelijkse consumpties na afloop en borg voor de stappenteller á € 17,50.



### Samenwerking Hogeschool Zeeland

De opdracht van de studenten van de HZ, waarbij interviews werden afgenomen bij de deelnemers, is inmiddels afgerond. De studenten hebben voor hun opdracht een 7,8 als eindcijfer gekregen, dus voor hen een mooi resultaat. Een van de conclusies was, dat meedoen aan het Beweegpad wel degelijk een goede invloed heeft op de deelnemers. Vooral het fysieke aspect speelt een grote rol. Vanuit de commissie hadden we verwacht dat de rol van het sociale aspect groter zou zijn, dan dat er nu uit het onderzoek is gekomen. De studenten geven een aantal adviezen voor de toekomst, zoals meer adverteren en contact met huisartsen om nieuwe deelnemers te trekken en tenslotte om Speelhof Hoogerzael voor meer mogelijkheden te gebruiken. Geïnteresseerden kunnen het hele rapport of een samenvatting opvragen.

### Cios Goes/Scalda Middelburg

Er is overleg met deze instituten voor ondersteuning van stagiaires voor de begeleiding van de groepen. Stagiaires van Cios Goes die stage lopen bij de gemeente Middelburg en SWM, zullen meehelpen met het project Elke Stap Telt.

### Website

Onze eigen website [www.hetbeweegpad.nl](http://www.hetbeweegpad.nl) is 'in de lucht'. Wij hopen dat mensen nu gemakkelijker informatie over Het Beweegpad kunnen vinden. In verband met de vakantieperiode is de inhoud nog niet erg uitgebreid. Op korte termijn zullen wij hier verder invulling aan geven. Als gevolg daarvan, verandert ook het email-adres waar u met vragen of opmerkingen terecht kunt: [info@hetbeweegpad.nl](mailto:info@hetbeweegpad.nl); [secretariaat@hetbeweegpad.nl](mailto:secretariaat@hetbeweegpad.nl). De nieuwe adressen staan ook onder aan deze brief.



### Activiteiten Burendag

Samen met Stichting Griffioen “de Wijk”, Stichting Bomenbuurt Griffioen, Stichting De Cleene Hooge en Speelhof Hoogerzael doen we mee aan de landelijke Burendag. Er worden voor groot en klein activiteiten georganiseerd, onder het genot van een kopje koffie, thee of limonade. Burendag vindt dit jaar plaats op zaterdag 26 september. Binnenkort ontvangt u een uitnodiging met meer informatie.

### Afmelden bij verhindering

Een belangrijk punt blijft, dat u bij eventuele verhindering dit zo tijdig mogelijk doorgeeft aan uw begeleider, Anneke Bosman (06-45136204) of Jacqueline van Hoorn (06-15304358). De telefoonnummers staan ook weer op de bijgevoegde geactualiseerde lijsten met deelnemers en de indeling van de groepen. Voor elke groep telt de telefoencirkel die is afgesproken.

### Deelnemersbijdrage

Tot slot nieuws over de deelnemersbijdrage. Wij zijn erin geslaagd een vrijwilliger te vinden, mevrouw Marijke Folmer, die het innen van de contributie en de daarbij behorende administratie op zich wil nemen. Zij zal u zelf, los van deze nieuwsbrief, een verzoek tot betaling van de contributie voor de volgende periode doen toekomen.

Graag horen wij ook weer uw eventuele opmerkingen, vragen of wensen. Wij hopen dat we het tweede jaar van ons bestaan met evenveel en mogelijk met meer deelnemers zullen ingaan, met wederom veel gezelligheid en beweegplezier.

Namens de commissie,

*Jos van Hees*, voorzitter  
06-55818326