



Gemeente Dongen



Nieuwsbrief avondvierdaagse 2013

Dongen Beweegt! moedigt jongeren aan om deel te nemen

Als er een moment is in het jaar dat heel Dongen in beweging is, dan is dat wel tijdens de avondvierdaagse. Hieraan doen ieder jaar zo'n 3000 mensen mee! Dit jaar is het de 60^{ste} editie van de vierdaagse en we verwachten extra veel deelnemers. De gemeente Dongen juicht dit sportieve en ook gezellige evenement toe: bewegen is immers gezond!

Vorig jaar is Dongen JOGG-gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht) geworden, waarmee zij toezegt om samen met haar lokale partners zich in te zetten om de stijging van overgewicht en obesitas onder Dongense jongeren om te zetten in een daling.

Met de avondvierdaagse als jaarlijks evenement waar zowel jong als oud meedoet, wil de gemeente door

verschillende initiatieven jongeren aanmoedigen om deel te nemen aan de vierdaagse en zich ook goed voor te bereiden. Denk hierbij aan beweeg- en voedingstips, een sportclinic op het Cambreur College en een aanmoediging door onze lokale sporthelden Kelly van Zon en Nadine Broersen.

Op de laatste dag van de Avondvierdaagse zullen onze lokale sporthelden Nadine Broersen en Kelly van Zon de deelnemers aanmoedigen!



28 T/M 31 MEI 2013
WWW.A4D-DONGEN.NL

Goed voorbereid sporten geeft extra plezier!

Uiteraard is het geweldig als jongeren meedoen met de avondvierdaagse, maar voor ons gaat 't verder. We willen de avondvierdaagse aangrijpen om jongeren enthousiast te maken om het hele jaar door te sporten en hen bewust te maken van het belang van gebalanceerd eten. Eten is de brandstof voor je lichaam. Als je meer eet dan je lichaam verbrandt, dan kom je aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Bewegen is gezond & houdt je fit

Om je enerzijds goed voor te bereiden op de avondvierdaagse, maar anderzijds beweging in het dagelijkse ritueel te krijgen, geven we graag enkele tips hoe je dit – met je kind – kunt bereiken:

- Zorg er voor dat je 60 minuten per dag beweegt;
- Bewegen is niet alleen sporten, maar ook intensieve fysieke activiteiten, zoals buiten spelen, de auto wassen of samen in de tuin werken;



- Naast trainen is het van belang dat je een goede uitrusting hebt, denk aan schoenen (ingelopen, groot genoeg en moeten steun geven), goede (naadloze) sokken en kleding waar je lekker in beweegt.

Gezond gewicht

Verantwoord eten & drinken vormen samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht en lichaam.

- Eet dagelijks volgens de Schijf van Vijf (zie voedingscentrum.nl);
- Zorg voor regelmaat in je eetpatroon. Dat betekent 3 hoofdmaaltijden en 3 à 4 keer iets tussendoor, afhankelijk van hoeveel je beweegt. Verspreid die hoofdmaaltijden goed over de dag;
- Voldoende drinken is zelfs de eerste voorwaarde voor goede prestaties. Drink dus voor, tijdens en na de training genoeg vocht. Water is ook voor sporters een prima dorstlesser. Begin al met drinken voordat je dorst krijgt;
- Tips voor gezonde snack tijdens het wandelen: kant en klare snoepgroenten of fruit, eierkoek en ontbijtkoek;
- Tips voor een leuke beloning: bidon, frisbee, bal, springtouw of een ander sportief presentje.

Bronnen: Het Voedingscentrum en Nederlandse WandelSport Bond

Wist je dat...

Omdat het dit jaar de 60^{ste} editie is van de Dongense Avondvierdaagse krijgen alle deelnemers een felgroen rugzakje!

Op de laatste dag van de Avondvierdaagse zullen onze lokale sporthelden Nadine Broersen en Kelly van Zon de deelnemers aanmoedigen!