

Nieuwsbrief Jij op Tholen

januari 2024

Terugblik

Spelen in de Speelkrael

Op donderdag 23 november hebben de buurtsportcoaches en jongerenwerkers een groep kinderen van de Oosterscheldeschool meegenomen naar de Speelkrael in Scherpenisse. We hebben er verschillende spelletjes gespeeld, zoals: '10 tellen in de rimboe', 'Kat en muis' en 'De vloer is lava'. Aan het eind was er voor iedereen nog iets te drinken met wat lekkers, wat een feest!

Opening Jeu-de-boulesbanen Stavenisse

Maandagmiddag 18 december was er een feestje gaande. Opening van de nieuwe banen! Met direct al nieuwe leden en plannen voor toernooitjes met groepen uit andere kernen. Iedereen mag op de nieuwe jeu-de-boulesbanen spelen, wekelijks op maandag 13.30 u speelt er een groep. Heel veel boulesplezier!

Samen koken

Op dinsdag 19 december heeft een groep van ruim 20 mensen samen gekookt en alcoholvrije cocktails gemaakt in de Wellevaete in Sint-Annaland. Een initiatief van de werkgroep 'Lekker in je vel' vanuit het preventie akkoord. Iedereen hielp mee met het koken van een gezonde maaltijd en er werden ook zelfgemaakte 'mocktails' gedronken. Het was erg gezellig en er wordt al uitgekeken naar de volgende keer!

Nieuws

Vereniging in de spotlights:

Badminton vereniging Batho

Gezellige drukte! Iedereen fanatiek bezig! Ook zijn er om te badmintonnen? Kom gerust eens kijken. Er wordt gespeeld op de donderdagmorgen een gezellig uurtje van 9.00 tot 10.00 uur en in de avond van 20.00 tot 22.00 uur in de Meulvliet te Tholen. Zien we jou? Neem voor meer informatie of deelname contact op met [BC Batho](#).



Hoepelster HoopDance

Wil jij het nieuwe jaar beginnen met een dosis energie, fit worden én genieten van elke beweging? Dan is hoop dance cursus perfect voor jou! Vanaf 9 januari start een bruisende reeks lessen die speciaal ontworpen zijn voor alle leeftijden en niveaus. Of je al ervaring hebt of net begint met hoepelen, iedereen is welkom om mee te doen op zijn eigen tempo! Het gaat om het verbeteren van je conditie, maar ook aan het ontwikkelen van je hoop dance vaardigheden. Verwacht een combinatie van vrolijke bewegingen, spellen, het maken van een choreo en een gezellige sfeer waarin plezier voorop staat. Schrijf je vandaag nog in via [06-23 37 18 05](tel:06-23371805) en laat het avontuur beginnen.

Supernova Dance Fit

Goede voornemens voor het nieuwe jaar? Wil jij op een leuke manier bewegen. Sluit dan aan bij de nieuwe groep: Dance Fit. Vanaf 3 januari worden er allerlei verschillende Dance Fit lessen gegeven in de Brede School in Tholen. Deze lessen worden gegeven op de woensdagavonden vanaf 19:45 uur.

De lessen zijn door iedereen te volgen op je eigen niveau. Ook danservaring is niet nodig om mee te kunnen doen. Wil je meer informatie en/of aanmelden, klik [hier](#) of bel naar: [06-45709268](tel:06-45709268)

Sportmaatje gezocht

Wil jij ook graag samen bewegen? Dit is niet alleen gezelliger maar het helpt je ook als stok achter de deur om te gaan bewegen. Wij zoeken een sportmaatje voor:

Man van 32 jaar wilt 2x per week een rondje wandelen of eventueel samen naar de sportschool. Dit maakt hem niet zoveel uit.

Hij werkt op ma t/m donderdag, dus is in de avonden beschikbaar en verder op vrijdag en het weekend.

Aanmelden als sportmaatje voor deze man kan door een mail te sturen naar jjjopholen@tholen.nl

Activiteiten

Sportplezier

10 januari	17 januari	24 januari
Tholen 14.00 – 16.00 uur Gymzaal de Meulvliet	Sint-Maartensdijk 13.30 – 14.30 uur Gymzaal de Haestinge	Sint Philipsland 13.15 - 14.15 uur Gymzaal de Wimpel
Oud-Vossemeer 14.30 - 15.30 uur Gymzaal Bou Kooijmanstraat	Poortvliet 14.45 - 15.45 uur Gymzaal Burgemeet	Sint-Annaland 14.45 - 15.45 uur Gymzaal de Wellevaete
	Scherpenisse 16.15 – 17.15 uur Gymzaal Sassegrave	Stavenisse 16.15 - 17.15 uur Gymzaal Schoolstraat

Kerstvakantie-activiteiten

De eerste activiteiten zijn inmiddels al voorbij. Bordspelletjes, Selfiespeurtocht, Lasergamen en Boomwhackers.

Schaatsen in Breda, donderdag 4 januari

Kun je niet wachten om weer te schaatsen? Dan is dit je kans! Op donderdag 4 januari organiseren wij de activiteit 'Schaatsen'. We gaan gezamenlijk met de bus naar de gave kunstijsbaan in Breda! De opstapplaats voor de bus is voor het gemeentehuis in Tholen. Lijkt het je leuk om mee te doen? Klik [hier](#) voor meer informatie en om je snel in te schrijven (vol=vol).

House of E-sports, vrijdag 5 januari

Speel jij ook regelmatig games en lijkt het je leuk om deze in het echt te spelen? Dan is deze activiteit echt iets voor jou! Vrijdag 5 januari organiseren wij het 'E-sports Festival' in de Meulvliet in Tholen. Je kunt allerlei games spelen, zoals: Real-life Fortnite, Virtual Reality (VR-Bril), Race Experience, Just Dancefloor, Gamegymwall en Gametime op Playstation! Klik [hier](#) voor meer informatie en om je in te schrijven.

Nieuws

Yoga aangeboden door: Wellness-Health by Marlies

Wil jij ook flexibel en ontspannen het nieuwe jaar gezond starten...?

Elke donderdagavond kun jij meedoen met een Yogales in de Wimpel in Sint Philipsland van 19:00 – 20:15.

De Yogalessen worden in verschillende stijlen aangeboden:

Hatha Yoga, Alignment Yoga, Neurogenic, Yoga (trauma release), Power Yoga, Yin Yoga en Tai Chi.

Wat kun je in de yogalessen verwachten?

- Verschillende asana's in verschillende stijlen: Hatha, Alignment, Neurogenic, Power, Yin & Tai Chi.
- In de Yin Yoga gaan we dieper werken op het bindweefsel niveau zodat we spanning leren loslaten en meer ruimte maken in ons hoofd en lichaam.
- Flexibiliteit en meer lenigheid gegarandeerd binnen enkele lessen!
- Je leert bewust je eigen energie te voelen en hiermee te werken met de oefeningen vanuit de Tai Chi en QiGōng.
- In alle yogalessen leer je jouw lichaam en de verschillende lichaamsdelen heel bewust te ervaren en spanning los te laten.
- Alle yogalessen worden afgesloten met een meditatie.
- Kosten per les: 15 euro

Je kunt je opgeven via [06-43 86 49 67](tel:06-43864967)

of via email: info@wellness-healthbymarlies.nl

www.wellness-healthbymarlies.nl

Welkom 2024

Het is officieel 2024!!!

Team Jij op Tholen wenst jou een gelukkig, gezond en sportief 2024! Laten we er samen een prachtig jaar van maken!



Klik [hier](#) om aan te melden voor de nieuwsbrief.

Voor afmelden, stuur een e-mail naar jijoptholen@tholen.nl met het onderwerp 'afmelden nieuwsbrief' als je deze nieuwsbrief niet meer wil ontvangen.



www.jijoptholen.nl