BELEEF ZWIJNDRECHT.NL

SCAN ME

EROPUIT | EVENEMENTEN | KUNST EN CULTUUR | SPORT | GEZONDHEID

Ga je er graag op uit?

In Zwijndrecht is écht van alles te beleven; voor jong en oud, van kunst tot sport. Voor de leukste activiteiten, mooiste plekjes, wandelen, fietsen, parken en natuur, samen met de kids op pad gaan, sportmogelijkheden, gezondheidstips en nog veel meer ben je op BeleefZwijndrecht.nl op de juiste plek.

Heb je ideeën, vragen of mis je iets? Mail beleef@zwijndrecht.nl

GELDIG VAN 11 T/M 17 JULI

1 bon per persoon · max. 1 per bon · alleen geldig bij Verhage Kort Ambacht & Walburg

GELDIG VAN 18 T/M 24 JULI

1 bon p bon · alleen geldig bij Verhage Kort Ambacht & Walburg

GELDIG VAN 25 T/M 31 JULI

1 bon per bon · alleen geldig bij Verhage Kort Ambacht & Walburg

GELDIG VAN 1 T/M 7 AUGUSTUS

1 bon per perso 1 per bon · alleen geldig bij Verhage Kort Ambacht & Walburg

DIG VAN 8 T/M 14 AUGUSTUS

1 bon per persoon · max. 1 per bon · alleen geldig bij Verhage Kort Ambacht & Walburg

GELDIG VAN 15 T/M 23 AUGUSTUS

1 bon per persoon · max. 1 per bon · alleen geldig bij Verhage Kort Ambacht & Walburg

EROPUIT

In Zwijndrecht zijn er genoeg mogelijkheden om eropuit te trekken. Er is veel groen en natuur te vinden, het is gelegen aan verschillende rivieren en het drierivierenpunt en er is een gezellig winkelcentrum. Je kunt vanuit Zwijndrecht alle kanten op.

Bezoek eens de mooie parken of natuurgebieden. Op de website vind je een overzicht van verschillende wandelroutes en fietsroutes. Ook voor kinderen is er genoeg te doen en te zien. Kijk op www.beleefzwijndrecht.nl/eropuit of scan de QR-code en ontdek de leukste plekken van Zwijndrecht!

SCAN ME

'Trek eropuit en ontdek de leukste plekken van Zwijndrecht'

Speelbos Hooge Nesse

In Hooge Nesse vind je een leuk speelbos. Je kunt hier struinen over paden en zoeken naar bijzondere planten, vogels, insecten en vlinders. En natuurlijk naar hartelust spelen. Klauter over het touwparcours of speel verstoppertje in een hobbitdorp. Ga op zoek naar de boomhut in het wilgenbos of bewaar je evenwicht op de zwerfkeien en boomstammen. Roetsj naar beneden met de kabelbaan en bekijk alle boten die voorbij komen op de Oude Maas. Het is een verrassend mooi natuurgebied met goed onderhouden wandelpaden. Staatsbosbeheer beheert dit speelbos in opdracht van Natuur- en Recreatieschap IJsselmonde.

Tip: bij de ingang van het speelbos vind je een handige plattegrond waarop je alle plekken kunt ontdekken. Bekijk hem goed of maak er een foto van zodat je zeker weet dat je niks mist!

Develbos

Dit jonge bos ligt langs de oude kreek, de Devel, en is nog volop in ontwikkeling. De lommerrijke waterpartijen in het bos zijn een waar paradijs voor eenden en vogels. Het Develbos biedt tal van wandel-, fiets- en paardrijmogelijkheden.

Er zijn mooie open plekken en een groot meer. Dit stukje natuur is een aantal jaar geleden in zijn oude staat hersteld. Voor de bewoners van Zwijndrecht, maar ook voor bewoners uit andere delen van Eiland IJsselmonde, is het Develbos een heerlijk stukje natuur waar je kunt wandelen en de hond kunt uitlaten. In grote delen van het gebied mag de hond ook los lopen.

Ook kun je hier heel mooi vogels spotten. De verwachting is dat het vogelaantal en de diversiteit aan vogelsoorten de aankomende jaren alleen maar toeneemt. Je ziet hier de bruine kiekendief, rietvogels, de staartmees en de roodborst en dat is bijzonder, juist omdat hier ook veel mensen komen. Ook diverse eenden hebben hier hun plekje gevonden, denk hierbij aan de kuifeend, de slobeend en de bergeend. Dit maakt het ook ontzettend leuk om met kinderen een mooie wandeling te maken door dit bos. Spot samen de diverse vogels en eenden, er valt onderweg genoeg te zien en te leren.

Lekker naar buiten: 12x mooie wandel- en fietsroutes

Zin in een stevige wandeling of fietstocht? Voor een mooie wandel- of fietsroute in de natuur hoef je heus niet meteen naar de Veluwe. In Zwijndrecht en omgeving zijn er genoeg mogelijkheden. Op BeleefZwijndrecht.nl vind je verschillende routes. Je kunt wandelen langs mooie kunstwerken, de rivieren, door natuurgebieden en het bos of langs monumenten. Vanuit Zwijndrecht kun je ook alle kanten op fietsen. Langs de Drechtsteden, natuureiland Sophiapolder, de Biesbosch of neem de pontjesroute langs Oud-Beijerland. .

Wandelroutes:
1. Beeldenpark Drechtoevers
2. Route Devel
3. Route Heerjansdam
4. Route Kijfhoek
5. Route Sophiapolder
6. Route Waalbos

Fietsroutes:
7. Monumenten fietstocht
8. Route Drechtsteden
9. Route Sophiapolder
10. Route Zwijndrecht – Barendrecht
11. Route Zwijndrecht – Biesbosch
12. Route Zwijndrecht – Oud-Beijerland

Speelpolder Heerjanneke

Heerjanneke is een speelpolder in Heerjansdam. Je kunt hier klimmen, klauteren, in touwen hangen en in buizen kruipen. Steek het water over met de trekpont, bewaar je evenwicht op de stapstenen in het water of speel voetbal op de ligweide. Er zijn bankjes en picknicktafels aanwezig waar je even kunt uitrusten of je zelf meegenomen eten en drinken kunt nuttigen. Staatsbosbeheer beheert deze speelpolder in opdracht van recreatieschap IJsselmonde.

't Weetpunt is ook een prima startpunt

Gelukkig vonden velen de afgelopen maanden weer de weg naar 't Weetpunt (onderdeel van de Stichting Natuur en Landschap Zwijndrechtse Waard), hetzij voor een natuurcursus, een les in schoolverband, een gezellig kinderfeestje of voor een persoonlijk bezoekje. Ook in de zomermaanden is 't Weetpunt een bezoekje meer dan waard vanwege de Bever EXPO, die nu 'loopt'. In 2019 vonden werkers in groenvoorziening een dode bever langs de Geerweg. Het beest werd geprepareerd en opgezet en vormt nu het middelpunt van een tentoonstelling over de rol van de bever in de natuur.

Ook buiten de openingsuren valt er veel te genieten rondom 't Weetpunt, dat gesitueerd is in het Arboretum Munnike Park met een keur aan bomen (ca. 200 verschillende soorten), struiken, een rosarium, vaste planten, éénjarigen, bolgewassen en kruiden.

Startpunt
"Maar het 't Weetpunt is ook een prima startpunt voor een wandel- of fietstocht met een groen tintje," benadrukt Wim Los, oud-voorzitter van de stichting. "De Hooge Nesse, de Munnikendevel en het Develbos liggen allemaal op loopafstand. Op de fiets bereik bijvoorbeeld je ook de Sophiapolder. Ik zou zeggen: kom, kijk en geniet."

Gastvrouwen en –heren
Tot besluit: "Om de bezoekers netjes te kunnen blijven ontvangen zoeken we nog een aantal gastvrouwen en –heren. Zij werken in duo's (volgens rooster) en het is een taak die qua tijd/inzet te overzien blijft. Geïnteresseerd? Kom eens langs."

Stichting Natuur en Landschap Zwijndrechtse Waard
Bezoekers- en informatiecentrum
't Weetpunt
Bezoekadres:
Develpad 169
3335 AR Zwijndrecht
Tel: 078-6104517 ('t Weetpunt)

Openingstijden:
Woensdag, zaterdag en zondag van 13.00 uur tot 16.00 uur.

Wim Los bij de opgezette bever in 't Weetpunt.

Mondzorg Ambacht

Mondzorg Heerjansdam

Mondzorg Ambacht en Mondzorg Heerjansdam bieden hoogwaardige tandheelkundige zorg voor het hele gezin.

Beide praktijken nemen nog nieuwe patienten aan.

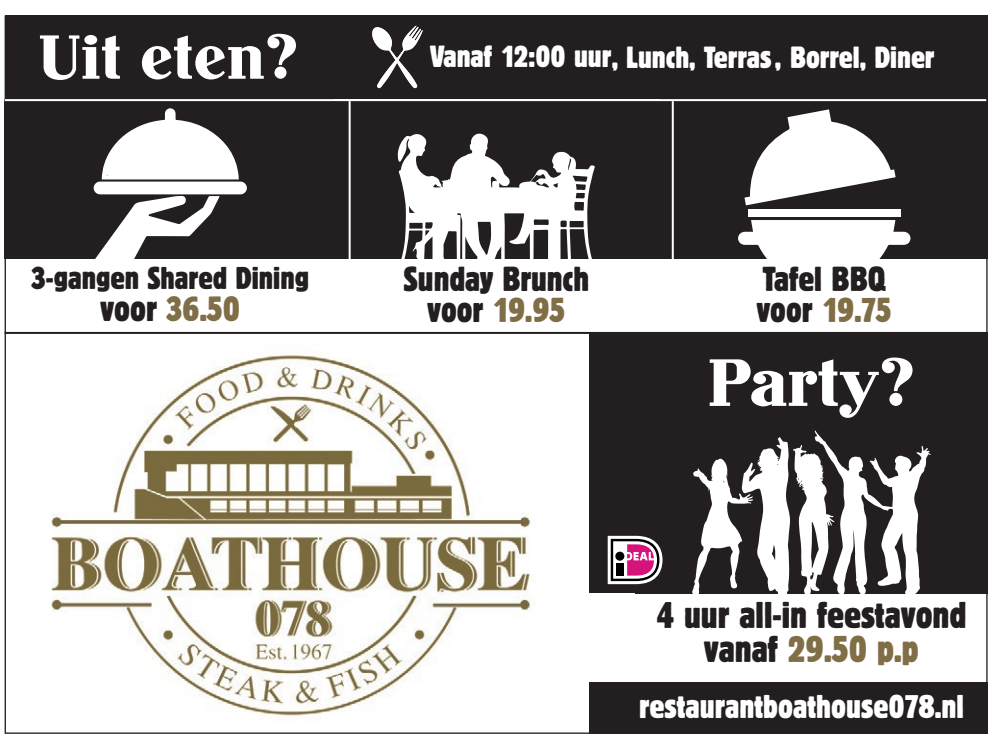
Meld u aan!
En kom gezellig kennis maken met ons

Aandacht maakt het verschil!

De Spiegel 15
3341 CA H. I. Ambacht
078 - 7851621
info@mondzorgambacht.nl
www.mondzorgambacht.nl

De Manning 5
2995AE Heerjansdam
078 - 6771185
info@mondzorgheerjansdam.nl
www.mondzorgheerjansdam.nl

Whatsapp 06 39863200



EVENEMENTEN

In Zwijndrecht worden elke maand verschillende soorten activiteiten en (kleine) evenementen georganiseerd. Op deze pagina staan een aantal uitgelichte evenementen en activiteiten die in of kort na de zomer plaatsvinden.

Op www.beleefzwijndrecht.nl/evenementen vind je een uitgebreid overzicht van het aanbod. Zo ben je altijd op de hoogte van alle leuke evenementen die Zwijndrecht organiseert. Scan je liever de QR-code? Dat kan ook!

Activiteitenkalender

11 t/m 15 juli | Bouwstad

Tijdens Bouwstad kunnen kinderen van 4-12 jaar met elkaar bouwen, activiteiten uitvoeren, knutselen en sporten. Ook kunnen kinderen speelgoed verkopen in hun eigen gebouwde marktkramen tijdens een rommelmarkt.

Aanmelden kan via de website. www.bouwstad-zwijndrecht.nl

27 juli & 10 augustus | Familiedag Hart van Meerdervoort

Spelletjes, knutselen, workshops en samen eten van 14:00 – 19:00 uur.
Wel even aanmelden.
www.diverz.info

4 augustus | Poppenkastvoorstelling in bibliotheek Walburg

Kom kijken naar de grappige en vrolijke poppenkastvoorstelling van Paul Jacobs. Jan Klaassen is liever lui dan moe en probeert altijd uitvluchten te verzinnen. Geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar. Aanmelden via de website.
www.debibliotheekaanzet.nl

5 augustus t/m 11 september | Expositie waterbusprenten in KunZt

Beeldend kunstenaar en ontwerper Karla Kaper schilderde een groot deel van de haltes van de Waterbus. Ook verschillende bruggen, gebouwen en landschappen langs het water zijn te zien in de expositie.
www.kunztzwijndrecht.nl

9, 10 en 11 september | De Binnenvaartdagen Zwijndrecht

Een driedaags gratis publieksevenement voor de regio waar educatie en voorlichting hand in hand gaan met entertainment en live muziek.
www.binnenvaartdagen.nl

10 september | Open Monumentendag

Speciaal voor deze dag organiseert de gemeente Zwijndrecht verschillende activiteiten. Denk aan rondleidingen door het oude Raadhuis en het gemeentehuis en trouwen voor één dag.

17 september | Scharrelkids bij 't Weetpunt

Geregeld is er een natuuractiviteit voor de jeugd tot en met 12 jaar. Dit keer is het thema kriebelende beestjes. De activiteit wordt begeleid door IVN-natuurgidsen. Wel van te voren aanmelden via scharrelkidszwijndrecht@gmail.com
www.natuur-zw.nl

September/oktober
Festiviteiten 25-jarig jubileum Beeldenpark Drechtoevers

Er vinden een groot aantal feestelijke activiteiten plaats voor het jubileumproject Vooruitzien. Dit vindt plaats in het Noordpark, op het Raadhuisplein, in het gebouw van KunZt en in het Oude Raadhuis. www.beeldenparkdrechtoevers.nl

September/oktober | Silver Talent Show Zwijndrecht

Na groot succes in Dordrecht is de ook gemeente Zwijndrecht enthousiast geworden en krijgt het nu haar eigen Silver Talent Show; een populaire talenten podium voor ouderen. De Initiatiefnemer, Stichting Kunstmakers, roept talenten op om zich in te schrijven en deel te nemen. www.kunstmakers.com/silver-talent-show

10 september: Oude raadhuis centraal tijdens Open Monumentendagen

Toen in 2009 het het nieuwe gemeentehuis werd geopend waren er rondleidingen voor het publiek. Ook het oude raadhuis werd daarbij betrokken. De raadsleden Chris Moorman en Thomas Loos borduurden daarop voort en leiden zij tijdens de Open Monumentendagen het publiek nog altijd met veel enthousiasme rond door het rijksmonument uit 1932.

Multifunctioneel

"Het oude raadhuis heeft veel cultuurhistorische en architectonische waarde," verzekert Chris Moorman. "Het gebouw was destijds multifunctioneel. Naast raadhuis was er ruimte voor een postkantoor, een politiebureau en een bodewoning. Heel bijzonder voor die tijd was een kantoortuin en ook de archiefruimte in de kelder. Het gebouw is neergezet volgens het principe van de 'gulden snede' en heeft bijvoorbeeld een zichtlijn op de Grote Kerk in Dordrecht."
Wie na een rondleiding nog meer historie wil proeven, kan op het gemeentehuis een fietsroute krijgen die langs tal van Zwijndrechtse monument loopt.

Nieuwkomers

10 september is tevens de dag voor de nieuwkomers in Zwijndrecht en daarmee ook de dag om te gast zijn in 'het huis van de gemeente.'

"Het wordt daardoor meer een evenement met o.m. oldtimers, de oude Magirus Deutz-brandweerauto, een supermoderne auto, maar ook beeldende kunst. En van het Raadhuisplein ben je zo bij de waterkant om te genieten van de Binnenvaartdagen. Een leuke combi," aldus Moorman.

Rondleidingen zaterdag 10 september van 10.00 uur tot 17.00 uur.

Oude Raadhuis

Raadhuisplein 1A

Heb je zelf een LEUKE ACTIVITEIT, PLEK of vereniging die je wilt delen?

Meld deze dan aan op de website BeleefZwijndrecht! Wij horen het graag.

Sportevenement Heerjansdam Challenge!

Op 6 en 7 augustus 2022 vindt een challenge plaats bij de ijsbaan op de Molenwei. De wedstrijd bestaat uit een Open Water Wedstrijd, een Challenge op zaterdag en een Triathlon op zondag. Sport mee of moedig de deelnemers aan!

Meer info: www.heerjansdamchallenge.nl

Binnenvaartdagen 2022: driedaags maritiem evenement voor iedereen

Dat de gemeente Zwijndrecht en de maritieme sector onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, wordt op vrijdag 9, zaterdag 10 en zondag 11 september onderstreept met de tweede editie van de Binnenvaartdagen. Na de opening door burgemeester Hein van der Loo en aalmoezenier Bernhard van Welzenes, een begrip in de binnenvaart, kan het publiek kennismaken met wat de binnenvaartsector vandaag de dag te bieden heeft. Voor de wal liggen tal van schepen waarop een kijkje genomen kan van worden: van stoomsleepboot Jan de Sterke tot de Ab Initio, een nieuw duurzaam opleidingsschip van de STC-groep. Naast talrijke stands zijn er ook demonstraties van modelbouwschepen én van de Sea Bubble, een futuristische elektrische draagvleugelboot.

Tijdens de Binnenvaartdagen (geconcentreerd rond Maasplein, Thorrehoofd, Maasboulevard, Euryzakade en Veerplein) gaan educatie en voorlichting hand in hand met entertainment. Het is niet allen goed toeven bij de ruim aanwezige horeca (pin only), maar het is natuurlijk ook leuk om deel te nemen aan het gevarieerde aanbod van rondvaarten of even te kijken bij de Oud-Hollandse maritieme ambachten. Vermaak is er volop. Een greep: een duiktank, prijsschieten met VVGZ, F1- en vaarsimulators en een nostalgische draaimolen. Een keur aan artiesten maakt het feest compleet. Wat te denken van O'G3NE, Joel Borelli, de Wannebiezz, Nile Rodgers Band, Daantje, Franklin Brown met Tiny Little Bigband en meerdere DJ's.

Zie voor de exacte aanvangs- en sluitingstijden de website van de Stichting Binnenvaartdagen Zwijndrecht
www.binnenvaartdagen.nl.

De mannen achter de Binnenvaartdagen. V.l.n.r.: Jan van Laar, Piet de Bruin en Rutger Hoogerwerf.

FRS Fietsen

WIJ GAAN VERHUIZEN!

TER STEEGHE RING 1 ZWIJNDRECHT

Zomeravondconcert

Vrijdag 1 juli

Aanvang 20:00 uur

Het Geklank

o.l.v. Niels Verbeek

Klankkids

muziek van:

Eric Clapton
Chess
Hobbits

Panoord, Groot Karreveld 10
Zwijndrecht

Toegang GRATIS

100 JAAR HETGEKLANK 1920-2020
Onderscheiden met de Koninklijke Erepenning

KLANKKIDS

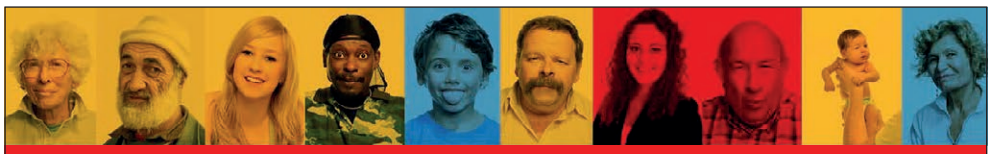
INQAR Autoverhuur blijft uw vertrouwde partner voor autoverhuur in de regio Ridderkerk.
Andere locatie, dezelfde service.

Voor huur van een personenwagen, bestelbus of een personenbus.

reserveer online

INQAR AUTOVERHUUR DRECHTSTEDEN

Molenvliet 83, 3335 LH Zwijndrecht | T: 078-6100394 E: info@inqar-drechtsteden.nl



WELZIJN EN LEEFBARE WIJKEN VOOR IEDEREEN IN ZWIJNDRECHT EN HEERJANSDAM.
DAT IS WAAR DIVERZ ZICH IEDERE DAG MET PASSIE, ENERGIE EN ENTHOUSIASME VOOR INZET.

Zomerprogramma

Ook dit jaar heeft Diverz weer een mooi zomerprogramma! Onze professionals en vrijwilligers staan te popelen om leuke activiteiten te organiseren.

Denk bijvoorbeeld aan:
- een jeugdkamp van 4 dagen (kinderen 6 tot 12 jaar),
- een western middag met BBQ (volwassenen)
- of een tafeltennistoernooi (kinderen 10 tot 15 jaar)

Dus blijf jij deze vakantie in Nederland en ben je benieuwd welke activiteiten er nog meer zijn in Zwijndrecht?

Kijk dan snel op www.diverz.info

Diverz

Norderstedtplein 14 | 3332 GK Zwijndrecht | T 078 620 60 60
www.diverz.info

KUNST & CULTUUR

Zwijndrecht heeft een groot aantal verenigingen en instellingen met een divers kunst- & cultuuraanbod. Van beeldende kunst tot dans en muziek, genoeg om te ontdekken.

Daarnaast zijn er verschillende expositieruimtes. Zo vind je in het gemeentehuis de expositieruimte van KunZt met wisselende tentoonstellingen die zeker het bezoeken waard zijn. Of wandel eens langs de bijzondere kunstwerken in het Beeldenpark Drechtoevers.

SCAN ME

'Kunst & Cultuur draagt bij aan ontwikkeling en creativiteit'

Beeldenpark Drechtoevers viert het 25-jarig bestaan met 'Vooruitzien'

Vorig jaar was corona spelbreker, maar deze zomer viert de Stichting Beeldenpark Drechtoevers het feit dat in 1996 Koningin Beatrix het beeldenpark in het Zwijndrechtse Noordpark opende. Later zouden de exposities aan de rivieroevers bij Papendrecht en Alblasserdam volgen. Met de beeldhouwwerken in de open ruimte wil de stichting de oevers van de genoemde Drechtsteden verbinden.

Anno 2022 hebben we in Nederland -met zo veel beelden bij elkaar in de openbare ruimte- te maken met een uniek concept," stelt stichtingsvoorzitter Bas den Hartog. "De verbinding via kunst is symbolisch, maar met de Waterbus is er een uitstekende fysieke verbinding om de oevers van Oude Maas, Beneden Merwede en de Noord te bereiken. Ik nodig iedereen uit om een 'rondje' te maken. Het is beslist de moeite waard."

De Stichting Beeldenpark Drechtoevers zal het 25-jarig bestaan niet ongemerkt voorbij laten gaan en komt met een ambitieus jubileumproject 'Vooruitzien', dat 'loopt' van 1 september tot en met 17 oktober. Dit vindt plaats in het Noordpark, op het Raadhuisplein en in expositieruimte KunZt. De stichting wil bij de activiteiten de jeugd betrekken en tevens jonge kunstenaars een podium geven. Via de website van de stichting (https://beeldenparkdrechtoevers.nl) is er een link naar het projectprogramma.

De Stichting Beeldenpark Drechtoevers breidt nog altijd uit. Met 'Vooruitzien' is de blik dan ook op de toekomst gericht.

Stichting Beeldenpark Drechtoevers
contact: info@beeldenparkdrechtoevers.nl

Wist je dat?

- Zowel Zwijndrecht als Heerjansdam van oorsprong dijkdorpen zijn.
- Zwijndrecht werd ook wel 't Feer genoemd vanwege de veerpont die vanaf 1332 naar Dordrecht vaarde.
- Zwijndrecht was in de 17e eeuw vooral een tuindersdorp. Door de vruchtbare grond werd het de moestuin van Dordrecht en Rotterdam genoemd.
- Later had Zwijndrecht één van de grootste veilingen. Deze bevond zich direct langs de spoorlijn.
- Halverwege de 19e eeuw kwamen enkele industriebedrijven naar Zwijndrecht, waaronder een glasfabriek, een bierbrouwerij en een chocoladefabriek. Er waren in die tijd drie scheepstimmerwerven.
- Eind 19e eeuw kwamen er grotere industrieën naar Zwijndrecht. Dit kwam vooral door de goede bereikbaarheid over water. Bijvoorbeeld rijstpellerij Euryza, een flessenfabriek en een aantal chemische fabrieken, waaronder Van de Bergh en Jurgens (het tegenwoordige Unimills).
- In de gemeente Zwijndrecht zijn de vroegere dorpen Meerdervoort (1855), Heer Oudelands Ambacht (1857), Groote Lindt (1881) en Kijfhoek (1857) opgegaan.
- In oktober 2002 kwam daar ook Heerjansdam bij.
- De stadsbrug / verkeersbrug over de Oude Maas is in 1939 in gebruik genomen. Zwijndrechtenaren noemen het de Dordtse brug en Dordtenaren noemen het de Zwijndrechtse brug.
- Waar tegenwoordig krachtige pompen het water door de leidingen pompen, zorgde vroeger de watertoren voor de nodige druk.
- Korenmolen Landzicht stamt uit het jaar 1868 en is bijna een eeuw in gebruik geweest om graan te malen. Tot 1967 was de molen zo nu en dan nog in gebruik.
- De kerk van Groote Lindt is pas sinds 2000 een rijksmonument. Het is gebouwd op de plaats van het in 1912 afgebrande kerkgebouw.

Neem eens een kijkje bij KunZt!

Exposities, workshops, inspiratie en ontmoeting

Wat heb jij met kunst? Misschien wel helemaal niets. Toch willen we je uitnodigen om eens een kijkje te nemen bij KunZt. In de expositieruimte kun je namelijk genieten van uiteenlopende kunstvormen, workshops en inspiratie opdoen.

Kunst is van iedereen, gewoon omdat iets je aanspreekt of juist niet. Je hoeft er geen verstand van te hebben, maar het kan je wel iets doen. De exposities bij KunZt zijn voor en door iedereen. Aanstormend talent, scholieren, professionals en amateurs uit de regio. Elke expositie is weer verrassend anders. Soms hangen er alleen schilderijen, terwijl bij een andere expositie schilderijen, muziek, dans en fotografie elkaar afwisselen.

Bezoekers kunnen vier dagen per week gratis naar binnen lopen. Even genieten van de expositie of er juist gezellig met iemand over praten. Allemaal onder het motto: "Waar mensen elkaar ontmoeten gebeurt iets."

Wat is de volgende expositie?
Van 7 augustus tot en met 11 september kun je de waterbusprenten van Karla Kaper bewonderen. Reizend met de waterbus die vaart tussen Dordrecht, Zwijndrecht, Papendrecht, Schiedam en Rotterdam, legt de beeldend kunstenaar in aquarel en gouache vast wat zij onderweg ziet: het water, waterbushaltes, bruggen, gebouwen en landschappen.

Blijf op de hoogte!
Kijk op www.kunZtzwijndrecht.nl of volg ze op Facebook en Instagram: kunztzwijndrecht. Heb je vragen of leuke ideeën? Kom langs bij KunZt of mail naar info@kunstzwijndrecht.nl

Openingstijden KunZt
KunZt is open op woensdag, donderdag, vrijdag én zondag tussen 13.30 en 16.30 uur. Je vindt de ingang op het Raadhuisplein aan de zijde van de Burgemeester de Bruïnelaan.

KUNZT

Fietsen langs monumenten

Stap eens op de fiets en maak een historische tocht langs monumenten, die herinneren aan het verleden. Deze fietstocht is gemaakt voor de Open Monumentendagen, maar ook buiten deze dagen om is het leuk om langs monumenten te fietsen. Er zijn twee routes uitgestippeld, een in Zwijndrecht en een in Heerjansdam die je met elkaar kunt combineren. Je kunt de route volgen volgens de nummering op de plattegrond, maar je kunt natuurlijk ook op ieder ander punt starten. De route loopt langs verschillende gemeentelijke- en rijksmonumenten. Je kunt de route downloaden op BeleefZwijndrecht.nl

Geschiedenis van een tuindersdorp

Zwijndrecht is van oorsprong een tuindersdorp, tussen de steden Dordrecht en Rotterdam. In de zeventiende eeuw werd Zwijndrecht, vanwege de vruchtbare grond, namelijk gezien als de moestuin van deze steden. Niet veel later had Zwijndrecht één van de grootste veilingen langs de spoorlijn. De gunstige ligging van Zwijndrecht, met een enorme afzetmarkt in de directe omgeving, was (en is nog steeds) van grote betekenis voor de handel.

'Zwijndrecht' is een samenvoeging van twee West-Frankische woorden: zwin en drecht. 'Zwin' betekent getijde-geul en 'drecht' kan worden vertaald met oversteekplaats, overvaart of veer. 'Zwijndrecht' betekent dus een getijde-geul, waar kan worden overgestoken. Deze verklaring doet vermoeden, dat Zwijndrecht aan Dordrecht vastzat en alleen bij hoog water daarvan was gescheiden. Deze situatie zou hebben bestaan tot aan de Elisabethvloed in 1421.

Lees meer over de cultuurhistorie op BeleefZwijndrecht.nl

Aanbod verenigingen

Wat gebeurt er allemaal op het gebied van kunst & cultuur en waar kun je terecht? Van musea tot dans, muziek en beeldende kunst, er is veel diversiteit. Het aanbod vind je op de website van Beleef Zwijndrecht.

kidskaart Zwijndrecht

Hoi! Wat leuk dat jij Zwijndrecht (nog) een beetje beter wilt leren kennen. Zwijndrecht heeft een heleboel leuke plekken voor kinderen. Alle plekken die je kunt bezoeken kosten niets of bijna niets, want: leuke dingen hoeven niet duur te zijn. We wensen je heel veel plezier met je verdere ontdekkingstocht door Zwijndrecht en Heerjansdam.

Spelen

1 Recreatiegebied Hooge Nesse Veerplaat
Veerweg 8, Zwijndrecht
In dit natuurgebied kun je wandelen, fietsen en spelen. Je vindt hier het spartelbadje, frisbeeveld, beachveld, beweegtuin en restaurant Hotel Ara.

2 Speelpolder Heerjanneke
Randweg kruising Boomgaardweg, Heerjansdam
Je kunt hier klimmen en klauteren in en over water in de natuurspeeltuin.

Sportief

3 Beweegtoestellen Schotsetuin
Zwijndrecht
Hier kun je lekker spelen en voetballen. Je ouders of oma/opa kunnen dan sportief bezig zijn op de beweegtoestellen. Ook met je rolstoel kun je hier spelen, ga eens op de trampoline.

4 Kids Beweegroute
Veerweg, Zwijndrecht
Bij de wandelroute krijg je onderweg beweegopdrachten en leuke weetjes over de natuur. Neem een dobbelsteen mee om de route nog leuker te maken.

5 Skatepark Molenvliet
Klarinetsingel, Zwijndrecht
Deze skatebaan heeft een uitdagend streetparcours. Je kunt er skateboarden, BMX'en, inline skaten en stuntsteppen.

6 Voetbalkooi
Develpark, Zwijndrecht
Je kunt hier lekker buiten sporten. Speel hier voetbal, volleybal, basketbal en straathockey.

7 IJsbaan Heerjansdam
Molenweg 35a, Heerjansdam
Zodra het vriest kun je hier leuk schaatsen op de buitenijsbaan. In de zomer is het een ligweide en kun je er zwemmen bij de Waal.

8 Zwijndrechtse beweegroute
Raadhuisplein, Heerjansdam
Deze route volg je met QR-codes op paaltjes. Je kunt de route wandelend of rennend volgen en op iedere plek starten waar je wilt.

Zwemmen

9 Sportcomplex De Hoge Devel
Parklaan 3, Zwijndrecht
Hier kun je lekker zwemmen, zwemles volgen of meedoen aan activiteiten.

10 Waal en Weidebad
Molenweg 35b, Heerjansdam
In het zomerseizoen kun je met lekker weer zwemmen in het verwarmde buitenbad.

11 Spartelbadje Veerplaat
Lindtsedijk, Zwijndrecht
Op warme dagen kun je hier zwemmen in het spartelbadje met mooie ligweide.

Ontdekken

12 Kinderboerderij Kiboe-Hoeve
Parklaan 7, Zwijndrecht
Maak kennis met allerlei dieren, je kunt ze aaien en voeren. Er is ook een speeltuintje.

13 't Weetpunt
Develpad 169, Zwijndrecht
Bij de natuuractiviteiten kun je op zoek naar insecten en waterdiertjes.

14 KunZt Zwijndrecht
Raadhuisplein 1, Zwijndrecht
Hier zie je iedere keer weer andere tentoonstellingen en er zijn vaak leuke activiteiten.

15 Bibliotheek Zwijndrecht Walburg
Norderstedtplein 8, Zwijndrecht
Hier kun je boeken lenen en er zijn vaak leuke activiteiten.

16 Manege en Ruitersportvereniging De Hoge Devel
Munnikensteeg 15, Zwijndrecht
Hier kun je paarden bekijken.

17 Ruitersportvereniging & Pony Club de Develruiters
Molenwei 3, Heerjansdam
Hier kun je paarden & pony's bekijken.

Parken

18 Develpark
Zwijndrecht
Hier kun je wandelen, spelen, vissen en je vindt er de kinderboerderij, voetbalkooi, zwembad, Develhal, outdoor fitness toestellen en restaurant het Develpaviljoen.

19 Develbos
Zwijndrecht
In dit bos kun je wandelen, fietsen en paardrijden. Je kunt hier hele mooie vogels vinden.

20 Arboretum Munnike Park
Develpad 169, Zwijndrecht
In dit park kun je wel 200 soorten bomen zien, mooie bloemen en mag je kruiden plukken.

21 Het Noordpark
Zwijndrecht
In dit oude park kun je wandelen langs de rivier en naar de boten kijken. Ontdek ook de bijzondere beelden die hier staan. Ook loopt door het Noordpark de QR wandel- en beweegroute van 5 km.

22 Het Waalbos
Langeweg 480, Heerjansdam
In dit mooie bos kun je wandelen en leuke activiteiten en excursies doen. Neem ook eens een kijkje bij bezoekerscentrum De IJsvogel, volg het kabouterpad en ga op zoek naar de Schotse Hooglanders.

23 Het Waalpad
Heerjansdam
Wandel langs dit pad met mooi knotwilgenlaantje en kijk naar de mooie bloemen, vogels en insecten. Misschien zie je zelfs vleermuizen of zwaluwen.

Historie

24 Watertoren
Ringdijk 192, Zwijndrecht
Wandel vanaf het Veerplein langs het water en bewonder de oude watertoren.

25 De Vergulde Swaen
Rotterdamseweg 53-55, Zwijndrecht
Neem een kijkje in de Oudheidkamer en ontdek meer over de geschiedenis.

26 TRIS-Museum
Burgemeester de Bruïnelaan 138a, Zwijndrecht
Ontdek de geschiedenis van de troepenmacht van Suriname. Bekijk de voertuigen, legerjeeps en uniformen.

27 Korenmolen Landzicht
Molenweg 64, Heerjansdam
Neem een kijkje bij de oude molen en maak een wandeling in de omgeving.

Deze kaart is vast niet compleet, dus als je nog een leuke plek weet, geef deze dan door via beleef@zwijndrecht.nl of kijk op www.beleefzwijndrecht.nl

SPORT

Sport is meer dan bewegen! Het is een basis voor gezondheid, mentale weerbaarheid, sociale activiteiten, vorming en kan ook zorgen voor een veilige omgeving. In Zwijndrecht willen we dat iedereen kan bewegen op een manier die bij hem of haar past. Wat past bij jou?

Zwijndrecht heeft een uitgebreid sportaanbod, van sporten in het water tot aan gymnastiek. Maar denk ook aan sporten in de buitenlucht via de Zwijndrechtse Beweegroute, de sportapparaten op verschillende locaties en bijvoorbeeld het skatepark. Op deze pagina lees je er meer over. Ben je benieuwd naar alle informatie, weetjes en activiteiten op het gebied van sport? Ga dan snel naar www.beleefzwijndrecht.nl/sport of scan de QR-code!

'Beweegroutes, sportcoaches, breedte- en topsport. Zwijndrecht heeft het allemaal.'

De Zwijndrechtse Beweegroute

De Zwijndrechtse Beweegroute is een wandel- en hardlooproute ineen. Tijdens de route wandel of ren je langs QR-codes van QR-FIT. Scan je deze code? Dan krijg je verschillende sportoefeningen te zien, die je op jouw eigen niveau uit kan voeren. Zo maak je je rondje wandelen of hardlopen extra uitdagend. Om de route uitdagend en leuk te houden, veranderen de oefeningen achter de QR-codes elke dag.

Scan jij jezelf fit? Download de app van QR-FIT, trek je sportschoenen aan en beweeg mee!

Kids Beweegroute Hooge Nesse

De Beweegroute voor kids is een wandelroute waarbij kinderen onderweg educatieve weetjes en beweegopdrachten tegenkomen. Deze weetjes en opdrachten zijn te vinden op 11 palen langs de route. De route heeft een lengte van in totaal 2 kilometer en verbindt de Beweegtuin vanaf Hotel Ara met het speelbos Hooge Nesse en het volleybalveld. Deze wandelroute daagt kinderen op een leuke manier uit om te bewegen en zorgt tegelijkertijd voor meer kennis over de natuur. Een sportieve en leerzame activiteit! Neem een dobbelsteen mee om de route nog leuker te maken. Wanneer komen jullie langs?

De Beweegroute voor kids is een samenwerking tussen de gemeente Zwijndrecht, Fitmakers, JOGG, Kindcentrum de Notenbalk, Theaterhuis Drechtsteden, Scouting Panoord, Stichting Natuur en Landschap en IVN Natuureducatie, Stichting Zwijndrecht Werkt (LZW) en Hotel Ara – Van der Valk.

Fitnessapparaten in het Develpark

Fitnessen in de buitenlucht? Dat doe je in het Develpark in Zwijndrecht. Hoe heerlijk is dat?! In het Develpark zijn 7 verschillende fitnessapparaten te vinden. Je vindt er apparaten waarmee je je triceps traint, kunt squatten voor sterkere benen en je buikspieren uitdaagt. Kortom, genoeg variatie om je lichaam van top tot teen te trainen. Ben je er al eens geweest? Nee? Trek je sportkleding aan en ga er eens langs!

Beweegtoestellen Schotsetuin

Samen met wijkplatform Walburg heeft de gemeente verschillende beweegtoestellen geplaatst in de Schotsetuin in de wijk Walburg. Er zijn vier verschillende apparaten geplaatst. Je vindt hier een (stilstaande) city bike om lekker te fietsen, een armfiets, een cross trainer en een streetworkout waarop je allerlei oefeningen kunt doen. Kortom, een leuke variatie om verschillende spiergroepen te trainen. De beweegtoestellen zijn geplaatst naast een voetbalveldje en speeltuin. Dit maakt de Schotsetuin een leuke plek voor jong en oud.

Sportaanbod Zwijndrecht

Zwijndrecht heeft een heel ruim sportaanbod. Denk aan veel verschillende soorten balsporten, gymnastiek, ruitersport, watersporten, maar ook aan verdedigingssporten en denksport. Zwijndrecht biedt voor ieder wat wils. Zowel op recreatief als op topsportniveau. Benieuwd welke sport(aanbieder) bij jou past? Ga naar de website van Beleef Zwijndrecht en bekijk het totale sportaanbod bij jou in de buurt.

SPORT

Calisthenics: voor wie de uitdaging aan wil gaan

Tijdens de gymlessen of tijdens de training op de sportclub zat die oefening er ongetwijfeld een keer bij: opdrukken vanaf de grond, ook wel push-ups genoemd. En bijna iedereen heeft zich weleens opgetrokken aan de ringen of aan de rekstok. Deze trainingsvormen laten zien waar calisthenics voor staat: het is de sport die zich richt op training met behulp van het eigen lichaamsgewicht als weerstand.

Calisthenics, ook wel 'street workout' genoemd, is overgewaaid uit Amerika en wint overal ter wereld aan populariteit. De sport werd door de overheid omarmd om jongeren die het budget niet hadden voor een sportschoolabonnement toch in beweging te krijgen. In parken werden wat toestellen, zoals rekstokken en monkeybars (zie de fotocollage), geplaatst en de jeugd stroomde toe. De sport kent trouwens tal van oefeningen, denk bijvoorbeeld aan de push-up die zonder toestel gedaan kan worden.
Inmiddels is bijna in elke middelgrote gemeente in Nederland wel een calisthenicsparkje te vinden. Zo ook in Zwijndrecht. In de groenstrook bij de Langeraarstraat (nabij het benzinestation) staan enkele toestellen.
Recent rondde Miquel Ariza Lora (van de Stichting Jong Zwijndrechtse Waard) een jongerenproject af, waarbij ook calisthenics in het programma zat. "De jongeren vonden het best moeilijk, maar tegelijkertijd heel tof, omdat er zoveel uitdaging in zit. Wanneer het niet lukt, nog een keer proberen."
Kom je deze zomer een keer in de buurt van de Langeraarstraat? Probeer het eens. Ga de uitdaging dan eens aan.

Calisthenicspark Zwijndrecht
Langeraarstraat

Kom in beweging met je dreumes!

Na de zomervakantie start er een nieuw beweegproject genaamd Dreumes in beweging! Wil je graag dat je dreumes meer speelt en beweegt met andere kindjes? Wil je in contact komen met andere ouders die een kind in dezelfde leeftijd hebben? Of wil je informatie krijgen van professionals over thema's op het gebied van het opvoeden van dreumesen? Dan is 'Dreumes in beweging en kennis door ontmoeting' echt iets voor jou en je kleintje. Jullie zijn van harte welkom!

Samen werken voor dreumesen en hun ouders
'Dreumes in beweging en kennis door ontmoeting' is een samenwerking tussen Jong JGZ, PIT, JOGG en de gemeente Zwijndrecht. Het doel is dreumesen en hun papa, mama, opa, oma of een ander familielid de mogelijkheid te geven lekker te bewegen, andere mensen te ontmoeten en spelenderwijs te leren.

Voor wie?
Kinderen tussen de 1 en 2,5 jaar die al kunnen lopen en in Zwijndrecht wonen, nodigen we samen met hun vader of moeder van harte uit. Jullie zijn elke woensdag, behalve in de onderwijsvakanties, van 9.30 tot 11.30 uur welkom op Kindcentrum Het Akkoord.

De ochtend in het kort
De ochtend start met een uurtje bewegen onder leiding van een juf, die gespecialiseerd is in de beweegontwikkeling van jonge kinderen. Door lekker actief bezig te zijn, leren de kleintjes hun eigen lichaam kennen. Ze kijken naar anderen, proberen en ontdekken. Op jonge leeftijd zijn ze bezig met sporten en motorische ontwikkeling. Tegelijkertijd wennen ze op een natuurlijke manier aan een omgeving van kinderopvang en onderwijs.
Na het bewegen is er koffie, thee en water voor de ouders en kunnen zij ervaringen met elkaar delen. Onder leiding van een jeugdverpleegkundige van Jong JGZ komen er allerlei thema's aan bod op het gebied van leefstijl en gezondheid, zoals eet-, spraak- en taalontwikkeling. Regelmatig is er ook een externe deskundige aanwezig om over een onderwerp te praten dat aansluit bij de ontwikkeling van een dreumes. Tijdens deze korte presentaties doet de juf activiteiten met de kinderen zodat de ouders rustig kunnen luisteren en praten.

Interesse en informatie
Geïnteresseerd? Neem dan contact op met Arco Tempelaar via arco.tempelaar@pit-ko.nl of bel hem via 078-8200011. Hij vertelt je graag meer over het programma. Wacht niet te lang, want vol is vol.

Stem mee: Skatepark Heerjansdam wordt vernieuwd!

De locatie van het skatepark aan de Molenweg in Heerjansdam wordt vernieuwd. Een mooi moment om het om te toveren naar een echt sport- en beweegpark. Het nieuwe sport- en beweegpark is gericht op sportievelingen tussen de 9 en 99 jaar. Dit is je kans om met ons mee te denken over de invulling van deze locatie. Ga naar www.wijkenzwijndrecht.nl/molenweg en stem! Doe dit voor 10 juli.

Z.V.V. Pelikaan is de leukste voetbalvereniging uit Zwijndrecht met een groot aantal jeugd- en senioren leden. Mannen en jongens, maar ook vrouwen en meisjes! Wij verzorgen al meer dan 15 jaar meidenvoetbal in alle leeftijden. Jongens en meisjes trainen twee keer per week onder professionele begeleiding en op zaterdag speel je competitie.

Voetballen doe je natuurlijk bij Pelikaan!

Z.V.V. PELIKAAN
SINDS 1932

- Gezelligheid en plezier staan voorop
- Eigen jeugdopleiding
- Enthousiaste gediplomeerde trainers
- Mooi Adidas club-tenue
- Fantastische accomodatie
- Vanaf deze zomer 2 kunstgrasvelden
- Toernooien en veel club activiteiten
- Speciale meisjes/vrouwen afdeling

LID WORDEN IS GRATIS!
Wil jij lid worden dan betaal je tot 1-1-2023 helemaal niets!

VIND JIJ VOETBAL OOK ZO LEUK?

KOM GRATIS MEETRAINEN BIJ PELIKAAN!

Ben jij vijf jaar (of ouder) en lijkt het je leuk om mee te doen aan een proeftraining bij één van onze teams? Meld je dan nu aan via de QR-code of stuur een mail naar proeftrainen@vvpelikaan.nl

Z.V.V. PELIKAAN - MIDDELLIJN 9 - 3335 KC ZWIJNDRECHT - 078-6101145 - WWW.VVPELIKAAN.NL

FUNCTIONAL TRAINING: WAT DOET DAT EIGENLIJK?

Je wilt weten hoe fit je bent en wat Functional Training jou echt oplevert? Wil je actief iets doen voor jouw gezondheid? Doe dan mee aan het 2e Internationale Functional Training onderzoek, gedurende 4 weken.

DUUR VAN HET ONDERZOEK: 4 WEKEN
Deelname incl. 7 fysieke testelementen voor- en achteraf, evaluatie testresultaten en Personal Coaching € 89.
Er volgt na afloop een restitutie van € 30, indien aan de onderzoeksvoorwaarden is voldaan: deelname aan begin- en eindtesten – deelname aan 10 workouts gedurende 4 weken – invullen van een geanonimiseerde enquête.

Er is capaciteit voor max. 50 deelnemers.

MEER INFORMATIE ontvang je via FT-CLUB Walburg via 078-2100405 of floortje@ft-club-walburg.nl

DIRECT AANMELDEN? Scan dan de QR code.

FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING

FT-CLUB Walburg
Dollard 62
3332 EE Zwijndrecht
Telefoon: 078-210 04 05

WWW.FT-CLUB-WALBURG.NL

GEZONDHEID

Een gezonde leefstijl, mentale gezondheid en een rookvrije generatie zijn thema's die in Zwijndrecht centraal staan. Een gezonde leefstijl bestaat uit voldoende bewegen, gevarieerd eten en ontspannen waar het kan. Daarnaast is het belangrijk om matig te zijn met alcohol, niet te roken en stress zoveel mogelijk te vermijden. Een gezonde leefstijl betekent dus dat je zowel lichamelijk als mentaal gezond bent. We helpen je graag op weg met tips, meer informatie en de mogelijkheden die we bieden. Je leest hier alles over op www.beleefzwijndrecht.nl/gezondheid of scan de QR-code.

SCAN ME

'In Zwijndrecht staan we voor een gezonde leefstijl'

Zorg voor ontspanning

Als je goed slaapt en voldoende ontspant, voel je je fitter. Maar ontspannen is niet altijd makkelijk. Bijvoorbeeld als je last hebt van stress of angst, door problemen thuis of op werk. Het is dan extra belangrijk om toch rust te pakken. Zo krijg je energie om door te gaan en kan je lichaam beter omgaan met stress.

Tips om te ontspannen
Ontspannen lukt het beste als je momenten kiest in je dag waarop je niet bezig hoeft te zijn met de dagelijkse taken of problemen. Iedereen heeft zijn eigen manier om te ontspannen. Wat voor jou kan werken:

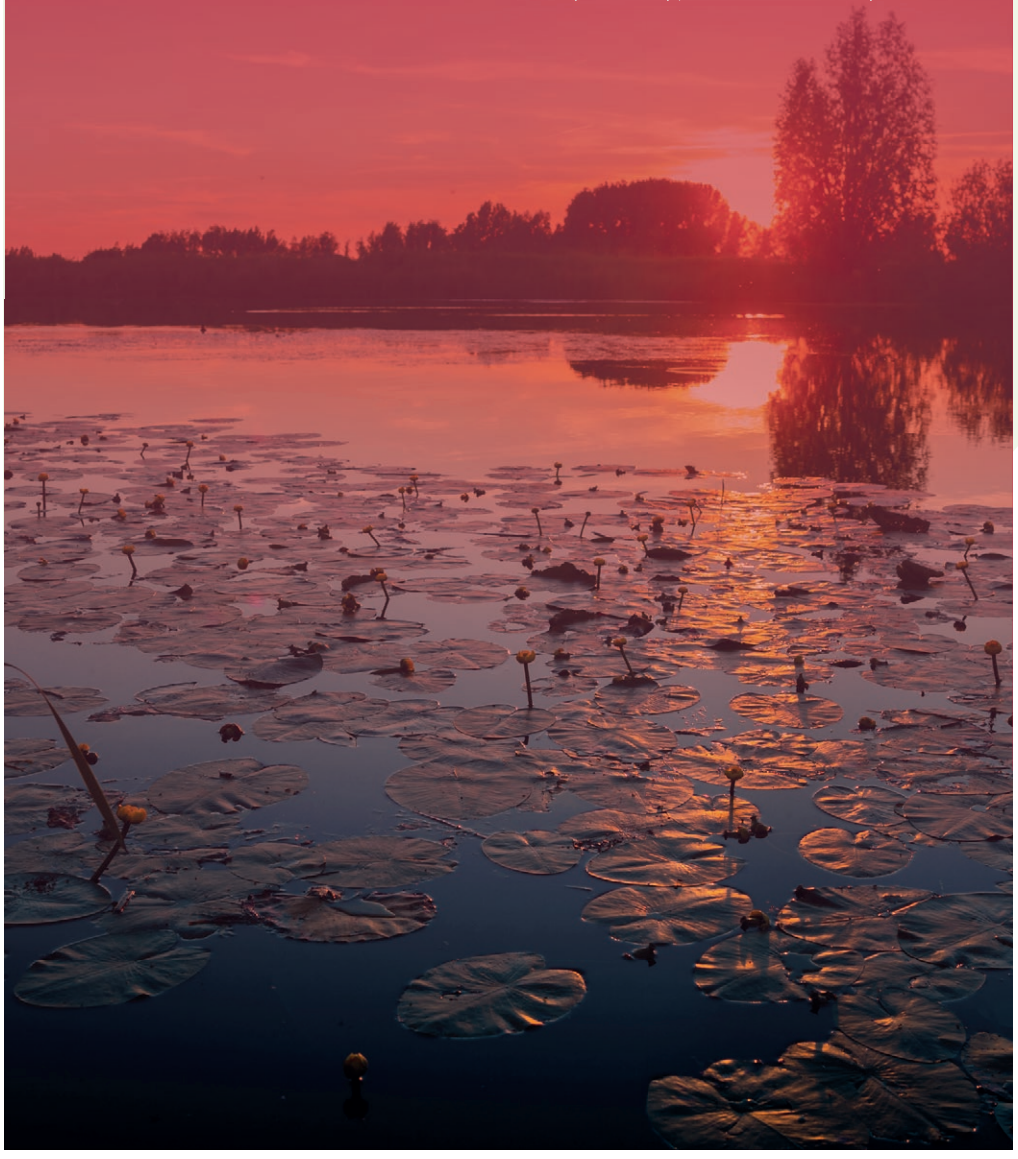
- Plan tijd voor jezelf.
- Wees aardig voor jezelf. Luister een rustig muziekje of neem een warme douche.
- Ga vroeg naar bed als je moe bent. Uitgerust krijg je veel meer voor elkaar.
- Doe leuke dingen met vrienden.
- Neem de tijd om rustig te eten.
- Ga naar buiten. En het liefst de natuur in.
- Probeer meer te bewegen.
- Maak tijd voor ontspanningsoefeningen. Mediteren, mindfulness of stoelyoga kan dan een idee zijn. Bekijk een video met uitleg over Stoelyoga op YouTube.

Tips om beter te slapen
Slapen is nodig om je lichaam en geest tot rust te laten komen. Probeer 8 uur per nacht te slapen. Dan kun je weer met nieuwe energie aan je dag beginnen. Wat helpt:

- Zorg voor een koele en donkere slaapkamer.
- Drink geen cafeïne of alcohol voor het slapen gaan.
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon.
- Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit.

Op www.snelbeterinjevel.nl kun je direct aan de slag met slaap-, pieker- en stressklachten. Op mentaalvitaal.nl vind je alle informatie en adviezen over je mentale gezondheid.

Kijk voor nog meer tips op www.portalfitopjouwmanier.nl/ontspannen.



Diëtist Dominique: 'Je moet genieten van de zomer'

"Voor iemand die op zijn gezondheid wil letten zit de zomer vol verleidingen," stelt diëtist Dominique (Flink). "Een extra ijsje of drankje, een gezellige barbecue. Het mag allemaal, want de zomer is er vooral om van te genieten. Maar... blijf echter steeds bewust van wat je eet en drinkt en wees kritisch op je beweegpatroon."

Diëtist Dominique was in Zwijndrecht al bij diverse projecten in het kader van JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) betrokken. Zo gaf zij voorlichting op scholen en maakte daarbij heerlijke fruithapjes met de leerlingen. Ook was zij in een adviserende rol betrokken bij de ATOS Winterdriedaagse, de jaarlijkse inzamelingsactie voor de Voedselbank.

Dominique vervolgt: "Het maakt natuurlijk heel wat uit of je de hele dag in een strandstoel hebt gelegen of een flinke fietstocht hebt gemaakt. In het laatste geval kun je jezelf iets meer veroorloven. Een roomijsje kan heerlijk zijn, maar kies dan de volgende keer voor een waterijsje. Heb je dorst, dan neem je een drankje, maar bedenk dat water in alle gevallen een prima alternatief is. En dan die barbecue. Stop je niet vol met stokbrood en wees bescheiden met sausjes. Kies eerder voor die frisse zomersalade. Vraag je ook steeds af of je nog trek hebt. Genoeg is genoeg. Echt, wanneer je bewust met je voedings- en beweegpatroon bezig bent, valt er in de zomerperiode nog een hoop te genieten."

Diëtist Dominique
Het Palet
Westelijke Parallelweg 50
3331 EW Zwijndrecht
(aanbellen bij nummer 2.4)
Telefoon: 06-57326771
Website: www.dietistdominique.nl

Een heerlijk zomers recept:

Gegrilde watermeloen met geitenkaas en walnoten

Voor 4 personen:
½ watermeloen
10 gram munt
100 gram (verse) geitenkaas
75 gram walnoten
4 tl honing

Bereidingswijze:

- Snij de watermeloen in parten;
- Besprenkel de watermeloen met wat olijfolie en grill 2 minuten, zodat je grillstrepen te zien krijgt;
- Leg daarna de gegrilde watermeloen op een bord;
- Verkruimel de geitenkaas en de walnoten en verdeel deze over de watermeloen;
- Pluk de blaadjes van de takjes munt en verdeel deze ook over de watermeloen;
- Voeg nog wat honing naar smaak toe over de watermeloen.

Fit op jouw manier

Meer bewegen is gezond. Je voelt je fitter, je slaapt beter en het verbetert je conditie. Het verlaagt ook het risico op ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziektes en klachten die bij een depressie horen.

Maar hoe zorg je voor meer beweging in je dag? Leg de lat niet meteen te hoog. Je hebt het vast wel eens gemerkt: als je iets kiest dat bij je past en dat je leuk vindt, dan houd je het langer vol. We geven je graag wat beweegtips.

Beweegtips voor in en om je huis

- Kies minstens één vast moment per dag waarop jij wilt bewegen. Voor de één werkt het goed om direct na het opstaan te bewegen. Een ander doet het liever tijdens de lunchpauze of juist voor het avondeten.
- Doe eens mee met het televisieprogramma van Omroep Max 'Nederland in Beweging' op NPO 1 om 09:15 uur. Of maak elke dag een korte wandeling. Alleen, of samen met iemand in de buurt.
- Extra steuntje in de rug nodig? Een wandelapp zoals Ommetje of de app SamenGezond kunnen je helpen.
- Op Alles over Sport vind je tips en inspiratie over sport en bewegen in en om je huis. Voor alle leeftijden. Kijk op www.portalfitopjouwmanier.nl/meer-bewegen voor nog meer tips om meer te gaan bewegen.

SUZUKI VITARA
FULL HYBRID
SELECT AUTOMAAT

V.A.
€29.350,-

PRIVATE LEASE
V.A. **€427,-** P/M

KEURMERK PRIVATE LEASE

* Suzuki Financial Services leasetarief per maand o.b.v. Suzuki Private Lease, 60 mnd, 10.000 km/jaar, wegenbelasting in provincie Gelderland, BTW, en excl. brandstof · Tarieven kunnen afwijken bij gekozen uitvoering, wijziging van opties, looptijd, kilometrage en gewicht. · Meerkilometerprijs varieert tussen € 0,03 en € 0,19 per km, exacte prijs staat vermeld op de offerte · Toetsing en registratie BKR · Onder voorbehoud van acceptatie · Wijzigingen en typefouten voorbehouden.

Spontaan naar Antwerpen voor de lunch.

De multifunctionele alleskunner. Jouw nieuwe Vitara heeft een modern en herkenbaar SUV-design, mooi! Als zuinige en super betrouwbare allroader is de Vitara uitgeroepen door de ANWB als meest waardevaste auto, voortreffelijk. En wat 'm nog aantrekkelijker maakt is dat hij nu ook verkrijgbaar is met een nieuwe efficiënte Full Hybrid aandrijving. De Vitara schittert van de geavanceerde technieken, het Suzuki Multimedia System en het Suzuki Safety System Pro omdat veiligheid geen grenzen kent. Over grenzen gesproken … met 1200 kg trekgewicht kan je ook spontaan door naar de La Rochelle. Een lunch aan zee … waarom niet? Kom 'm bewonderen in de showroom of plan gelijk een heerlijke proefrit met de Vitara.

Kom snel langs bij

Reno Autoservice B.V.
Lelystraat 24 · 3364 AJ Sliedrecht
Tel 0184 - 411 662 · suzuki.nl/reno-sliedrecht

Reno Dordrecht B.V.
Nijverheidstraat 65 · 3316 AP Dordrecht
Tel 078 - 613 9244 · suzuki.nl/reno-dordrecht

Ruim 50 jaar een begrip in Zwijndrecht en omstreken
maar nog steeds een echt familiebedrijf wat
staat voor kwaliteit en persoonlijke zorg
omtrent een overlijden.

- *Vrije keus in crematoria en begraafplaatsen in uw omgeving*
- *Wij verzorgen uitvaarten voor alle verzekeringsmaatschappijen*
- *Keuze uit diverse merken / kleuren rouw- en volgauto's*
- *Rouwkaarten met eigen foto's / afbeeldingen mogelijk*
- *Uitvaarten voor alle culturen en religies*
- *Tevens zijn wij gespecialiseerd in internationaal transport van overledenen*

Kijk op onze website
voor meer informatie:
www.ballegooijen.nl
of bel:
010-4855110

van Ballegooijen
UITVAARTVERZORGING
"Wij adviseren en u beslist."

Burg. de Bruïnelaan 35 | 3331AC Zwijndrecht
Strevelsweg 335 | 3073 DZ Rotterdam
Hongerlandsedijk 734 | 3201 LZ Spijkenisse
Bizetstraat 54 | 2992 RB Barendrecht

Gemeente Zwijndrecht

Huur een gymzaal of sporthal in de buurt!

Wekelijks binnen sporten met je eigen sportgroepje? Een sportief kinderfeestje of toernooi organiseren? Het kan in Zwijndrecht!

Als particulier, bedrijf of vereniging is het mogelijk om de gymzalen en sporthallen van de gemeente Zwijndrecht te huren voor sportieve activiteiten. Dat is niet alleen dichtbij, maar ook nog eens tegen een zeer gunstig tarief!

Benieuwd naar de mogelijkheden?

Kijk op www.zwijndrecht.nl/sportaccommodaties voor de mogelijkheden en prijzen per zaal. Of neem direct contact op via mail of telefoon: sportaccverhuur@zwijndrecht.nl of 078 – 770 36 37.

Heerjansdam

Centrum

H.O. Ambacht

Nederhoven

Kort Ambacht

Walburg

Noord

Noord

WIN

EEN BALLONVAART

voor twee!

The Sky is the Limit

Teken jij deze zomer een opdracht voor verkoop van je woning bij Van Spronsen Makelaars, dan ding je automatisch mee naar één van de zes ballonvaarten voor twee over onze regio! Hoe tof is dat?

“Na corona is het tijd voor iets luchtigers,” vindt eigenaar Oene Mulder. “Met Van Spronsen Makelaars maken wij het verschil en doen we het nét even anders. Dat geldt ook voor deze actie. The Sky is the Limit!”

Check de actievoorwaarden op vanspronsenmakelaars.nl/ballonvaart

De Schoof 8
3341 EB Hendrik-Ido-Ambacht
078 681 25 66
vanspronsenmakelaars.nl

VAN SPRONSEN
MAKELAARS
maakt het verschil