

gemeente Steenberg

FIT ROUTE[®]



**JONG EN OUD
SAMEN IN
BEWEGING**



NIELW VOSSENEER

Beste lopers van de Fitroute

Julie gaat zo beginnen aan de Fitroute. Deze route is ongeveer 2,5 km lang en bestaat uit 14 verschillende oefeningen. De route is duidelijk herkenbaar door de stoeptegels en palen waarop de oefeningen zijn afgebeeld. In dit boekje vind je uitleg van de oefeningen. Is een oefening te moeilijk voor je? Dan kun je de moeilijkheidsgraad naar eigen wens aanpassen of sla deze oefening gerust over. Je kunt de Fitroute alleen lopen, samen met anderen en onder begeleiding van een buurtsportcoach van de gemeente Steenbergen. De Fitroute leg je af in de buitenlucht. Er is een mooie route uitgestippeld in Nieuw-Vossemeer waar je ook langs verschillende blikvangers loopt.

Voor je van start gaat nog enkele tips:

- Zorg voor goed schoeisel
- Trek makkelijk zittende kleding aan
- Bij gebruik van een rolstoel, zorg dat de banden zijn opgepompt
- Zet een rolstoel of rollator op de rem tijdens de oefeningen.

Wij wensen jullie veel plezier met het lopen van de Fitroute. Onderweg zijn er verschillende mogelijkheden voor een pauzemoment. Deze locaties staan aangegeven in de route met een tegel. Het lopen van de Fitroute is geheel voor eigen risico. De Fitroute is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Steenbergen.

gemeente Steenbergen





Uitleg:
Tegel en schildjes
op de palen

Deze tegel en schildjes op de palen staat voor een bewegeoopdracht. Het nummer op de tegel (palen) correspondeert met de betreffende opdracht in het boekje. Loop na het uitvoeren van de opdracht rechtdoor tot je bij een tegel komt met een pijl (zie hieronder).



Deze tegel geeft aan
waar je begint of eindigt.



Deze tegel en palen geeft aan
welke richting je op moet
om de route verder te volgen.

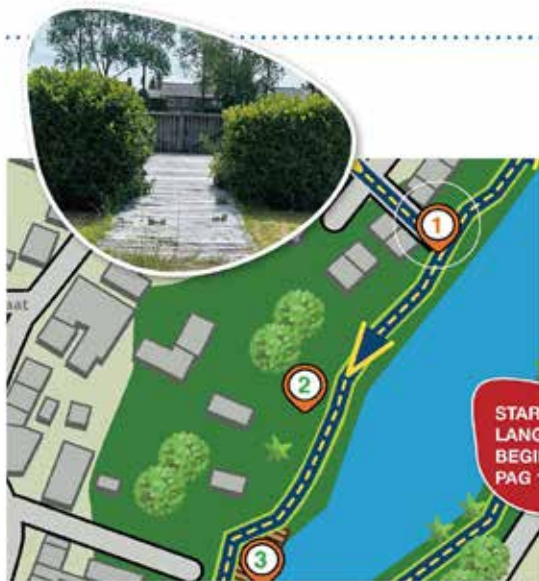


NIEUW-VOSSEMEER



De molen Assumburg

De geschiedenis van Nieuw-Vossemeer begint in het jaar 1410, toen hertog Willem van Beieren, graaf van Holland en Zeeland, de heerlijkheid Vossemeer te leen gaf aan 6 ambachtsheren. Deze uitgifte werd gedaan met het oog op de bedijking van gebied. Deze bedijking werd uitgevoerd over een periode van meer dan 450 jaar tot 1869



START VAN DE KORTE ROUTE

- De fitroute start in de Nazarethstraat bij de Rietkreek



Stoeptegel 1

Conditie

- Start met een versnelling tot aan de bank



HOUTEN BORDES





Schildje op paal 2

Bank:
Enkels draaien

- Ga zitten op het bankje
- Strek rechterbeen vooruit
- En draai de enkel zowel rechts als links om
- Wissel van been en voer de oefening opnieuw uit

• Herhaal dit 5 keer • Herhaal dit 8 keer • Herhaal dit 10 keer
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



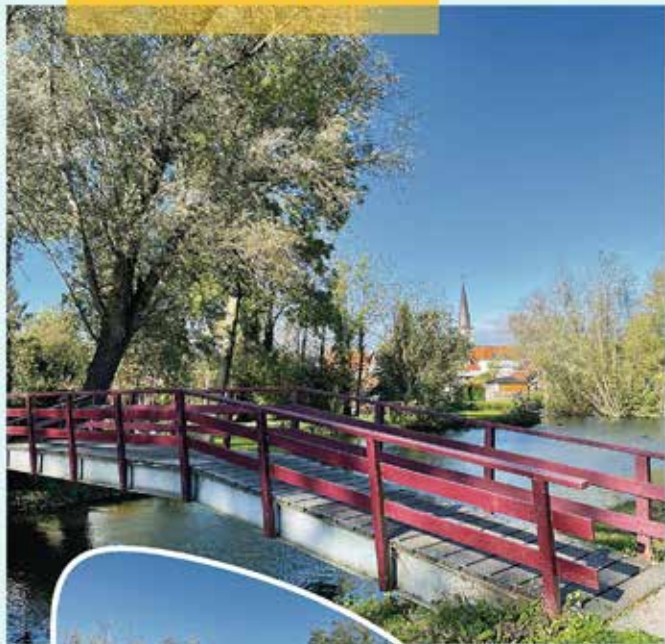
Schildje op paal 3

Houten Bordes:
Zijwaarts benen
zwaaien/rekken

- Heb je steun nodig pak dan de balk vast
- Maak met je linkerbeen een zijwaartse beweging
- Houd je been gestrekt
- Wissel hierna van been

• Herhaal dit 5 keer • Herhaal dit 8 keer • Herhaal dit 10 keer
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

BRUG OVER DE RIETKREEK





Schildje op paal 4

Armen op tillen:
Mobiliteit/soepelheid/
kracht

- Zwaai tijdens het lopen de armen langs het lichaam tot schouderhoogte
- Zwaai mee in het ritme dat je loopt

Alternatief:

Sta stil en zwaai 10 keer de armen langs het lichaam tot schouderhoogte



Schildje op paal 5

Bank:
Benen strekken

- Ga op het bankje zitten
- Zorg dat het rechterbeen volledig gestrekt is
- Houd dit 5 seconden vast
- Wissel van been

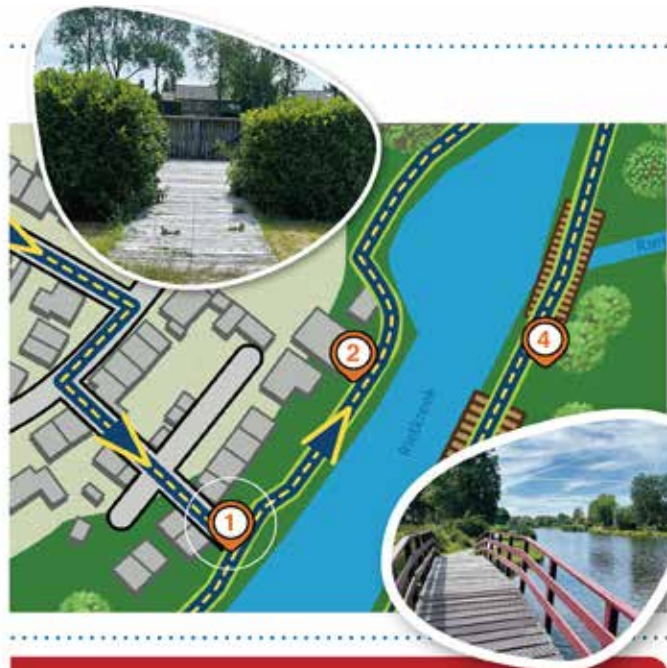
Na
oefening 5
vervolg
kleine route
op pag 17

• Herhaal dit 5 keer • Herhaal dit 8 keer • Herhaal dit 10 keer

(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

UITZICHT OP RIETKREEK





START VAN DE LANGE ROUTE

- De fitroute start in de Nazarethstraat bij de Rietkreek



Stoeptegels 1

Start:
Conditie

- Start met een versnelling tot aan de bank

NATUUR EN LANDSCHAP



Nieuw-Vossemeer ligt nabij de Eendracht, een zeearm die tegenwoordig vergraven is tot het Schelde-Rijnkanaal. Dit werd geopend in 1975.

De omgeving van Nieuw-Vossemeer bestaat uit zeekleipolderland dat voor akkerbouw wordt gebruikt. Hierin bevindt zich een enkel kreekrestant zoals de Rietkreek, met nog enkele moerassige oevers. Samen met het bosgebied De Stelle behoort dit tot het beheersobject Prinsland van Staatsbosbeheer.



Schildje op paal 2

Bank:
Kracht (opstaan en
zitten)

- Ga zitten op het bankje
- Ga staan, ga zitten
- Herhaal dit 5 keer
- Neem dan 30 seconden rust

• **Herhaal dit 5 keer** • Herhaal dit 8 keer • Herhaal dit 10 keer
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



BRUG OVER DE RIETKREEK



VLONDERVLOER



PAS OP!
GLADHEID



Schildje op paal 3

Brug:
Zijwaarts benen
zwaaien/rekken

- Heeft je steun nodig pak dan de brugleuning vast
- Maak met je linkerbeen een zijwaartse beweging
- Houd je been gestrekt
- Wissel hierna van been

• Herhaal dit 5 keer • Herhaal dit 8 keer • Herhaal dit 10 keer
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje op paal 4

Vlondervloer:
Krachtbalans (lunes)

- Zet een grote stap voorwaarts en buig de knie
- Zet zo 10 stappen
- Alternatief: Maak grotere passen

Pas op!! Bij gladheid bij de vlondervloer.



KIJK OOK EVEN HOE HOOG DE WATER STAND IS

WAAR GEBRUIKEN WE HET NAP VOOR?

Het NAP is onmisbaar voor de bescherming tegen overstromingen. Dijken en andere waterkeringen houden ons land droog. Daarom controleren we regelmatig of onze dijken en duinen nog wel hoog genoeg zijn ten opzichte van het NAP. Daarnaast gebruiken we het NAP ook voor waterbeheer, het plannen van bouwwerkzaamheden en het bestuderen van de bodembeweging.



Schildje op paal 5

Bank:
Armen strekken

- Ga op het bankje zitten
- Zorg dat de rechterm arm volledig gestrekt is
- Houd dit 5 seconden vast
- Wissel van arm

• Herhaal dit 5 keer • Herhaal dit 8 keer • Herhaal dit 10 keer
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

HIER KOMEN DE KLEINE EN DE
GROTE ROUTE BIJ ELKAAR



Pas op!! Bij het oversteken!!!!

UITZICHT OP RIETKREEK



LET OP!!
Route kan
aangegeven
worden door
stoeptegels
of pijlen op
palen.





Schildje op paal 6

Al lopend:
Kracht

- Al lopend tik met je linkerhand je linkerschouder aan
 - Wissel daarna van hand en schouder
 - Herhaal dit 5 keer per kant
 - Houd 30 seconden rust
 - Herhaal dit dan 3 keer
 - Herhaal dit 5 keer
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 10 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje op paal 7

Kracht:
Buikspieren

- Kruis je armen voor je borst
 - Leun zo ver mogelijk naar achteren
 - Houd dit een paar seconden vol
 - Kom dan naar voren
- Herhaal dit 5 keer
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 10 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

'T VOSSE BOS





Schildje op paal 8

Daag je zelf uit:
't Vosse bos

- Daag jezelf uit in het Vosse bos

- Herhaal dit 5 keer
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 10 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje op paal 9

Fijne motoriek

- Al lopend gaat uw met de rechterhand
- Duim naar wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink
- Wissel van hand
- Herhaal dit 3 x

- Herhaal dit 5 keer
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 10 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

WATERSNOOD VAN 1953



Het oude Watersnoodmonument uit 1954 aan de Veerweg wordt onthuld door CdK Jan de Quay

In de zeer vroege ochtend van zondag 1 februari 1953 voltrok zich ten gevolge van de zware aanhoudende storm en springvloed de watersnoodramp. Op veel plaatsen liepen de dijken van de Eendracht over door de hoge waterstand, waardoor binnen korte tijd gaten van soms wel 100 meter in de dijk sloegen. Zelfs in de binnendijk van de Boerengorspolder in de Paardenhoek viel een gat. De bewoners van het dorp waren 's nachts met de sirene gewaarschuwd voor het



Schildje op paal 10

Kracht:
Knieheffen,
hakken billen

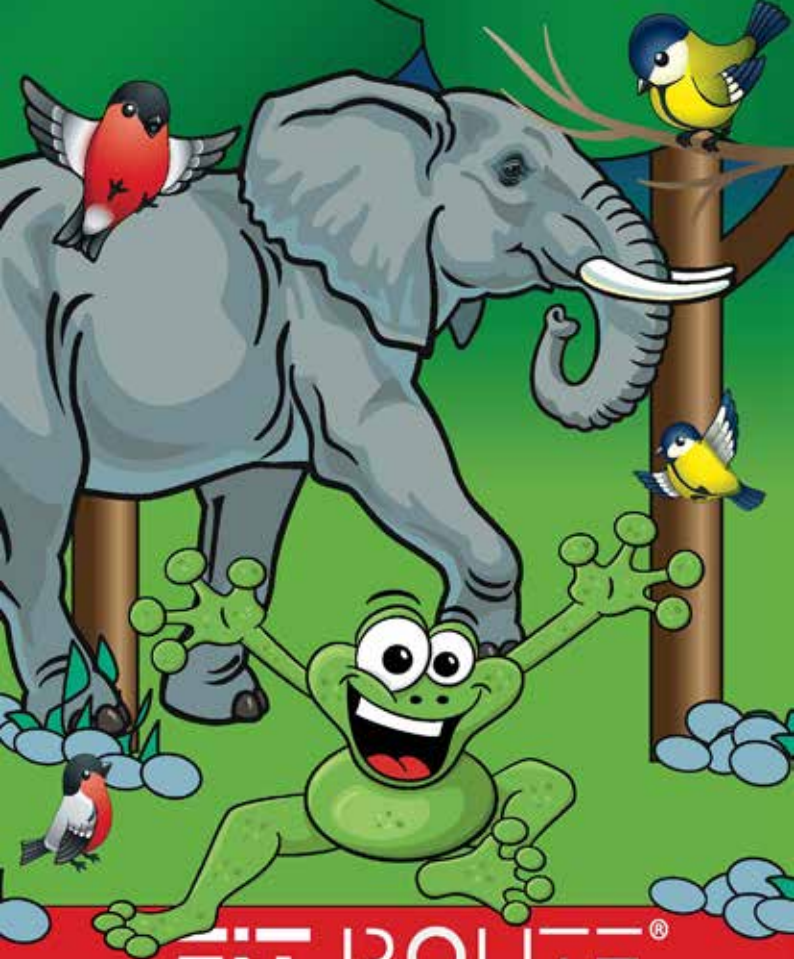
- Al lopend gaat uw knieheffen 5 x
- Daarna hakken billen 5x

- Herhaal dit 5 keer
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 10 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



dreigende onheil, maar niemand had dit in de verdere omgeving van het dorp, ten gevolge van de loeiende storm, gehoord. Vanuit de Paardenhoek waren de mensen in de rampnacht al op eigen gelegenheid naar het dorp op de Hoogte gevluht. Doordat op de Nieuw-Vossemeersedijk in

de Paardenhoek het elektriciteitshuis door het geweld van het water werd weggeslagen verkeerde het dorp in een mum van tijd in een volledig isolement, want alle verbindingen waren hierdoor vernield. Ook in de omliggende polders, met name bij de Pelsedijk, voltrok zich het onheil. Het gehele dorp en zijn polders kwamen onder water te staan en veel mensen, 50 in totaal, zijn er verdronken. Ruim twee dagen lang zat de bevolking in het rampgebied opgesloten voordat de redding en evacuatie op gang kwamen.



FIT ROUTE[®]
VOOR KINDEREN



Stoeptegel 11A

KRACHT:
STAMPEN ALS
EEN OLFANT
NAAR TEGEL 11B



Stoeptegel 11B

MOBILITEIT:
VLIENEN ALS
EEN VOGEL
NAAR TEGEL 11C



Stoeptegel 11C

SOEPELHEID:
KIKKERSPRONG
NAAR TEGEL 11D



Stoeptegel 11D

SOEPELHEID:
ZWEMMEN ALS
EEN VIS
NAAR TEGEL 11A

• GOED GEDAAN! KUN JE DIT NOG EEN KEER?

MERIJNTJE GIJZEN

Het A.M. de Jong-Museum is gevestigd in de Voorstaat van ons dorp, het 'huis' is opgericht in 1974. Oorspronkelijk was het museum een eerbetoon aan de in Nieuw-Vossemeer geboren schrijver A.M. de Jong (1888-1943). Deze schrijver is vooral bekend geworden door zijn streekroman Merijntje Gijzen. Deze streekroman is verfilmd. Ook is er een gelijknamige TV-serie van gemaakt. Voor het museum staat het standbeeld van Merijntje Gijzen. Tot enkele jaren geleden werd in het museum alleen aandacht besteed aan deze schrijver. Nog steeds bevat het museum een permanente tentoonstelling over het leven en werk van de in Nieuw-Vossemeer geboren schrijver. Inmiddels heeft het museum zich ontwikkeld tot een heemkundig museum. In het museum wordt uitgebreid aandacht besteed aan de streek rond Nieuw-Vossemeer en aan Nieuw-Vossemeer zelf.





Stoeptegel 12

Conditie:
wandelen met fijne
motoriek

- Verhoog het looptempo vanaf de opdrachttegel tot de (richting) pijl
- Tijdens het lopen balt je de vuist
- En vervolgens spreidt je uw vingers
- Herhaal dit tot de (richting) pijl



Stoeptegel 13

Lantaarnpaal
rekken

- Tik zo hoog mogelijk de lantaarn aan
- Onthoud het cijfer dat je kunt aantikken
- Wissel van arm
- Herhaal dit 3 x



8

7

6

5

4

3

2

1

JOHANNES DE DOPERKERK



Rond 1795 werd er in Nieuw-Vossemeer de eerste katholieke kerk gebouwd. Dit was een schuurkerk die tot 1843 in gebruik was. Rond 1843 werd er een nieuw kerkgebouw in gebruik genomen en stond op het plein waaraan de tegenwoordige kerk ook staat. In 1873 werd de bouw begonnen van een nieuw kerkgebouw achter de bestaande kerk naar het ontwerp van architect Kees van Genk. In 1876 vond de inwijding van de nieuwe kerk plaats. In 1873 werd de oude kerk gestopt.

.....

In 1929 werd de kerk uitgebreid waarbij onder andere het altaar naar achteren werd verplaatst. In 1953 werd de kerk getroffen door de watersnoodramp. Op 23 april 2002 werd het kerkgebouw ingeschreven in het rijksmonumentenregister.



Meer informatie vanuit pater Bertus van Schaijk:

Op 7 maart 1989 was ik 25 jaar priester. Ruim van tevoren dacht ik zelf aan een inspirerend cadeau voor alle voorbijgangers in de Achterstraat. Heel concreet: het prachtige verrijzenisverhaal in het evangelie van Lukas 24, 13-35, De Emmaüsgangers in brons uitgebeeld. Bij het ziekenhuis, toen nog Lievensberg, zag ik wekelijks een mooi beeld van kunstenaar Hein Vree. Vanwege koperdiefstallen is dit beeld nu naar een binnenplaats van Bravis B.o.Z. verplaatst. Kees Koolen, voorzitter van de feestcommissie, en ik zijn naar Hein Vree gegaan, ergens tussen Bergen op Zoom en Hoogerheide. Hein is een aantal jaren geleden overleden. Ik heb mijn evangelie-verhaal verteld, en verder mocht ik niets weten. Hein Vree heeft het beeld gemaakt, mooier dan ik me had kunnen voorstellen. Jezus, op Pasen verreezen uit het graf, loopt met twee bedroefde leerlingen mee naar het dorp Emmaüs. Daar in huis breekt Jezus het brood zoals bij het laatste Avondmaal. Dan gaan de ogen van de twee pas goed open,

en herkennen ze Jezus zelf, uit de dood opgestaan. In het beeld zie je Jezus, Brood brekend met de twee Emmaüsgangers. Prachtig. De parochianen en de bevolking van Nieuw-Vossemeer brachten zoveel geld bijeen, dat er nog genoeg overbleef om het hele kerkplein te vernieuwen, opnieuw te bestraten en van nieuwe bomen te voorzien. De plataan en de beuk (tegen de pastorie aan) zijn daar nog van overgebleven. De prachtige Brabantse Zilverlinde op het grasveld is van 2004, toen ik 40 jaar priester was. De Maria-kapel, "Maria, Koningin van de Vrede" is door de parochianen van de H. Joannes de Doper gebouwd in 2004 en bekostigd. Ik kom er iedere dag meerdere keren, o.a. om te bidden voor vrede. Het Mariabeeld in de kapel is de uitbeelding van Maria van Medjugorje. Ik nodig mensen uit om daar even voor een gebed naar binnen te lopen. Je kunt daar mogelijk een intense vrede ervaren.





Stoeptegél 14

Conditie:
Wisseltempo

- Wisseltempo snel/langzaam tussen de paaltjes
- Loop van paal 1 naar 3 en vervolgens achteruit naar paal 2
- Loop van paal 2 naar 5 en vervolgens achteruit naar paal 4



Finish Goed gedaan!
Graag tot een volgende keer.



06 12 69 23 99

info@gemeente-steenbergen.nl

Buiten de Veste 1, 4652 GA Steenbergen



NIEUW-VOSSEMEER

BUNO SPRINT 2023

FIT ROUTE