



gemeente
Het Hogeland

Beweegwijzer 60+ Het Hogeland

Editie 2025

Fit zijn en fit blijven is belangrijk, zeker als je ouder wordt.
Door op latere leeftijd regelmatig te bewegen blijf je
langer mentaal en fysiek fit.



Huis voor de Sport
Groningen

Blijf bewegen!

Je 'gezond voelen' is voor iedereen belangrijk. Voldoende bewegen in deze tijden kan best een uitdaging zijn, ook voor de doelgroep 55+. Door op latere leeftijd regelmatig te bewegen blijf je langer mentaal en fysiek fit.

Beweging is niet alleen gunstig voor je lichaam en algehele gezondheid, maar ook voor je geest. Fit blijven is van essentieel belang, vooral naarmate je ouder wordt.

Regelmatige lichaamsbeweging resulteert niet alleen in sterkere botten en spieren, maar bevordert ook een betere conditie, coördinatie, cognitief geheugen en algemene levenskwaliteit. Ons doel is om beweging plezierig, gezond en toegankelijk voor iedereen te maken. Wanneer je dit samen met anderen doet, draagt het bij aan gezelligheid en het verminderen van eenzaamheid.



De richtlijnen voor beweging voor de doelgroep van 60 jaar en ouder zijn als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- Minstens 150 minuten per week matig- of zwaar-intensieve beweging, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens 2 keer per week spieren botversterkende oefeningen gecombineerd met balansoefeningen uitvoeren.
- Voorkom langdurig stilzitten.

Maar hoe begin je hiermee?

In de gemeente Het Hogeland is er een ruim aanbod van sport- en beweegactiviteiten voor senioren. Om u zo goed mogelijk te informeren over de beschikbare mogelijkheden, hebben we vanuit Bewegingsteam Het Hogeland dit beweegboekje samengesteld, met een overzicht van diverse sport- en beweegactiviteiten.



**“Bewegen kan gezellig
zijn en je zorgt ook nog
eens goed voor jezelf!”**

Als beweegcoaches zijn wij er voor alle volwassenen en senioren in de gemeente Het Hogeland voor wie sporten en bewegen niet vanzelfsprekend is.

We bieden hulp bij het zoeken naar een geschikte beweegactiviteit en geven advies op maat. Daarnaast helpen we om de eerste stap te zetten om u in contact te brengen met een vereniging of sport- en beweegaanbieder. Met de Beweegwijzer 60+ hopen wij u te inspireren om in beweging te komen en te blijven.

Of juist te gaan verkennen welke verschillende beweegactiviteiten worden aangeboden.

Veel beweegplezier gewenst!



Maarten Wersterhuis
m.westerhuis@hvdsg.nl
06-41253214



Silvan Reilman
s.reilman@hvdsg.nl
06-45493864



Renieta Huizenga
r.huizenga@hvdsg.nl
06-30515888

A portrait of Karen Hansems, a woman with short, wavy grey hair and a warm smile. She is wearing a light blue blazer over a dark blue button-down shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage.

**“Hoe fijn is het om
samen ervoor te zorgen
dat u fit blijft?”**

Karen Hansems



gemeente
Het Hogeland

Sporten en bewegen is gezond en zorgt voor verbinding

Sporten en bewegen is belangrijk voor iedereen.

Wij zien in de gemeente Het Hogeland een toenemende vergrijzing. Om gezond oud(er) te worden en zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven, is voldoende bewegen van belang. Dit is alleen niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Daarom hebben we deze Beweegwijzer samengesteld. Hiermee helpen we u graag op weg om meer te gaan bewegen, andere mensen te ontmoeten en plezier te hebben. Bewegen is daarnaast goed voor botten en spieren en houdt u ook geestelijk fit! Het is bevorderlijk voor het geheugen en concentratievermogen. Sporten en bewegen zorgt voor verbinding.

U doet het niet alleen maar in groepjes. Dat betekent dat u andere mensen leert kennen op een andere manier. Bovendien stimuleert u elkaar en gaat u vaker actief deelnemen.

In deze Beweegwijzer 60+ (als u jonger bent en deel wilt nemen bent u altijd welkom!) vindt u informatie over diverse activiteiten die in onze gemeente worden georganiseerd. U zult zien dat het niet eens ver van huis is. Voor vragen en ondersteuning kunt u ook contact opnemen met onze beweegcoaches.

Ik wens u veel sport- en beweegplezier!

Karen Hansems

Wethouder Sport en bewegen



Adorp

Organisatie	Stichting Dorpshuis Artharpe
Activiteit	Gymnastiek
Dag	Dinsdag 18.30 uur
Locatie	Torenweg 9
Contactpersoon	info.atharpe@gmail.com

Organisatie	Stichting Dorpshuis Artharpe
Activiteit	Volksdansen
Dag	Dinsdag 14.00 uur
Locatie	Torenweg 9
Contactpersoon	info.artharpe@gmail.com

Organisatie	Stichting Dorpshuis Artharpe
Activiteit	Volleybal recreatief
Dag	Dinsdag 21.00 uur
Locatie	Torenweg 9
Contactpersoon	info.artharpe@gmail.com

Baflo

Organisatie	Goud Verreg
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Donderdag 09.00 en 10.30 uur
Locatie	Dorsphuis Agricola, Heerestraat 21
Contactpersoon	Joke Runhardt, westrarunhardt@hotmail.com

Organisatie	Souljoy Yoga
Activiteit	Yoga
Dag	Woensdag 09.30 en 11.00 uur
Locatie	Dorpshuis Agricola, Heerestraat 21
Contactpersoon	souljoy@live.nl 06-46290696



Baflo

Organisatie	Tennisclub Baflo
Activiteit	Tennis
Dag	Zie website: www.tcbaflo.net
Locatie	Meijmaweg 9B
Contactpersoon	info@tcbaflo.net



Bedum

Organisatie	Zwembad de Beemden
Activiteit	Watergymnastiek (MBVO)
Dag	Maandag 09.30 en dinsdag 10.30 uur
Locatie	Sportlaan 22
Contactpersoon	mbvo@bedum.nl / 050-3012858

Organisatie	Dansschool Marijke
Activiteit	Dansen
Dag	Maandag t/m zaterdag
Locatie	Boterdiep Zz 27
Contactpersoon	Marijke, 050-2111820 marijke@dansschoolmarijke.nl

Organisatie	Fysiotherapie den Ommelanden
Activiteit	Fysio Fitness
Dag	Maandag t/m vrijdag
Locatie	Gezondheidscentrum Bedum De Vrije Gang 2a
Contactpersoon	088-0005757

Bedum

Organisatie	SV Bedum
Activiteit	Walking Football Heren
Dag	Woensdag 09.30-11.30 uur
Locatie	Sportlaan 12
Contactpersoon	Jan van Woudenberg, 06-21550324 jan.van.woudenberg@gmail.com

Organisatie	SV Bedum
Activiteit	Walking Football Dames
Dag	Donderdag 13.30-15.30 uur
Locatie	Sportlaan 12
Contactpersoon	Jan van Woudenberg, 06-21550324 jan.van.woudenberg@gmail.com



Bedum

Organisatie	Doortrappen
Activiteit	Fietsen (ca. 30 km)
Dag	Elke 2e donderdag van de maand, vertrek 13.30 uur. Aanmelden niet verplicht.
Locatie	Voormalig gemeentehuis Bedum
Contactpersoon	dootrappenbedum@gmail.com

Organisatie	Mind en Motion
Activiteit	Beweeglessen 55+, E-Gym
Dag	Woensdag 10.30 uur
Locatie	Verbindingsweg 3
Contactpersoon	info@mind-motion.nl 0615 262 987

Organisatie	Beweegteam Het Hogeland
Activiteit	Wandelen
Dag	Vrijdag om 10.30 uur
Locatie	Start in Bedum, elke week anders.
Contactpersoon	m.westerhuis@hvdsg.nl, 06-41253214

Bedum

Organisatie	Badmintonclub Bedum
Activiteit	Badminton 55+
Dag	Woensdag 20.30 - 22.30 uur
Locatie	Sporthal de Beemden, Sportlaan 16
Contactpersoon	info@badmintonclumbedum.nl, 06-50877696

Organisatie	Schaakvereniging Bedum
Activiteit	Schaken
Dag	Dinsdag 19.45 uur
Locatie	Activiteitencentrum De Meenschaar
Contactpersoon	secretaris@schaakverenigingbedum.nl 050-3014465

Organisatie	Goud Vereg
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Dinsdag 14.30 uur en 15.30 uur, Donderdag 14.30 uur
Locatie	Sporthal de Beemden, Sportlaan 16
Contactpersoon	Joke Runhardt westrarunhardt@hotmail.com

Den Andel

Organisatie

Stijldansclub 55+

Activiteit

Stijldans

Dag

Vrijdag 09.30-11.00 uur

Locatie

Zalencentrum Op Streek,
De Streekweg 33

Contactpersoon

Magriet ter Borg
0595-850437, opstreek027@gmail.com



Eenrum

Organisatie	LTC Odivia
Activiteit	Tennis
Dag	Aanbod op de website: www.odivia.com
Locatie	Sportpark, J.J. Willingestraat 5
Contactpersoon	Tjerk Elzinga tennis@odivia.com , 06-83235781

Organisatie	SV Eenrum
Activiteit	Senioren gymnastiek
Dag	Vrijdag 09.00 uur
Locatie	Turnhal, J.J. Willingestraat 7
Contactpersoon	marthaheslinga@hotmail.com 06-18163579

Organisatie	Kameleon Loopbegeleiding
Activiteit	Hardloopgroep
Dag	Dinsdag 19.15-20.00 uur
Locatie	Regio Eenrum
Contactpersoon	Magriet Taselaar-Vegter magriet@kameleonloopbegeleiding.nl

Eenrum

Organisatie	Souljoy Yoga
Activiteit	Yoga
Dag	Dinsdag 19.00 en 20.15 uur
Locatie	Hoofdstraat 16
Contactpersoon	souljoy@live.nl, 06-46290696



Hornhuizen

Organisatie

Activiteit

Dag

Locatie

Contactpersoon

De Inspiratieplek

Beweeggrondje

Woensdag 09.00 uur

Op de parkeerplaats bij de kerk

06-54774156



Kloosterburen

Organisatie	Oude Manege Winsum
Activiteit	Senioren Gym
Dag	Maandag 11.00 uur
Locatie	Klooster en buren Prof Poststraat 1
Contactpersoon	Henk Alssema info@manegewinsum.nl 06-10793719

Organisatie	Dancing Kloosterburen
Activiteit	Dans
Dag	Donderdag 20.00-21.00 uur
Locatie	Dorpshuis Kronkelhoes
Contactpersoon	Clarina Batema cbatema@hetnet.nl, 0626765061

Kloosterburen

Organisatie	TC Kloosterburen
Activiteit	Tennis
Dag	Kijk voor het actuele aanbod op de website
Locatie	Westerklooster 1a
Contactpersoon	Ed Vastenouw tckloosterburen@hotmail.com, 06-30077319



Leens

Organisatie	Oude manege Winsum
Activiteit	Senioren Gym
Dag	Maandag 09.30 uur
Locatie	Gymzaal Leens, Breekweg 4
Contactpersoon	Henk Alssema info@manegewinsum.nl 06-10793719

Organisatie	Souljoy Yoga
Activiteit	Yoga
Dag	Woensdag 09.30 en 11.00 uur
Locatie	Dorpshuis Agricola Heerestraat 21
Contactpersoon	souljoy@live.nl, 06-46290696

Onderdendam

Organisatie	De Verzoamelstee
Activiteit	Seniorengym
Dag	Maandag 10.30 uur
Locatie	Dorpshuis Silversterhoek
Contactpersoon	C. Mulder-Winkelhuizen corryjanm@gmail.com, 050-3049532



Roodeschool

Organisatie	Meer bewegen voor ouderen 50+
Activiteit	Gymnastiek (ook mogelijk op stoel)
Dag	Dinsdag 15.00-16.00 uur
Locatie	Dorpshuis, Hooilandseweg 18
Contactpersoon	Jeanette van Dijken, 06-49320986

Organisatie	Dorpsbelangen Roodeschool
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Donderdag 10.30 uur
Locatie	Dorpshuis, Hooilandseweg 18
Contactpersoon	Jeanette van Dijken, 06-49320986



Sauwerd

Organisatie	Goud Verreg
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Dinsdag 14.00 en 15.15 uur
Locatie	Dorpshuis Ubbegaheem, Burchtstraat 4
Contactpersoon	Joke Runhardt westrarunhardt@hotmail.com



Uithuizen

Organisatie	Sportvereniging Uithuizen (SVU)
Activiteit	Aerobics, Dames trimgroep, Heren trimgroep, GALM
Dag	<ul style="list-style-type: none">• Woensdag 10.30 uur• Maandag 20.00-21.00 uur (Dames trimgroep)• Maandag 21.00-22.00 uur (Heren trimgroep)• Dinsdag 11.00-11.30 uur (GALM)• Vrijdag 10.00-10.30 uur (GALM)
Locatie	Sporthal De Mencke, Sportlaan 4
Contactpersoon	info@svuithuizen.nl www.svuithuizen.nl

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren Fit
Dag	Donderdag 13.00 uur
Locatie	Sporthal De Mencke, Sportlaan 4
Contactpersoon	yvan@eldersfit.nl, 06-57265111

Uithuizen

Organisatie	Beweegteam Het Hogeland
Activiteit	Wandelen
Dag	Donderdag 10.00 uur
Locatie	Huisartsenpraktijk, Hoofdstraat West 17
Contactpersoon	r.huizenga@hvdsg.nl, 06-30515888

Organisatie	De Waddendansers
Activiteit	Volksdansen (september t/m april)
Dag	Dinsdag 14.00-16.00 uur
Locatie	Sporthal De Mencke, Sportlaan 4
Contactpersoon	Alette Vogel 06-33090575

Organisatie	Noordpool UFC
Activiteit	Walking Football Heren
Dag	Woensdag 09.00 uur
Locatie	Sportpark Uithuizen
Contactpersoon	info@noordpool-ufc.nl

Organisatie	Tennisclub Hefshuizen
Activiteit	Tennis
Dag	Kijk voor het actuele aanbod op de website
Locatie	Dingeweg 4B Uithuizen
Contactpersoon	info@tennisclubhefshuizen.nl www.tennisclubhefshuizen.nl

Uithuizermeeden

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren fit
Dag	Donderdag 14.30 uur
Locatie	Scherphornhal, Tjarietweg 2
Contactpersoon	yvan@eldersfit.nl, 06-57265111

Organisatie	Hefshuister Petanqueclub
Activiteit	Jeu de Boules
Dag	Dinsdag en donderdag 14.00 uur
Locatie	Kleine Hadderstraat 15
Contactpersoon	M. Blom mache.blom@home.nl

Ulrum

Organisatie	De Inspiratieplek
Activiteit	Yoga
Dag	<ul style="list-style-type: none">• Dinsdag 19.30 uur• Woensdag 19.30 uur• Donderdag 19.30 uur
Locatie	Leensterweg 45
Contactpersoon	06-54774156

Organisatie	De Inspiratieplek
Activiteit	Bootcamp
Dag	Maandag 19.30 uur
Locatie	Leensterweg 45
Contactpersoon	06-54774156

Usquert

Organisatie	GAV Unitas
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Dinsdag 10.00-11.00 uur
Locatie	Dorpshuis Usquert
Contactpersoon	info@gav-unitas.nl

Organisatie	GAV Unitas
Activiteit	TopFit 50+
Dag	Dinsdag 10.00-11.00 uur
Locatie	Dorpshuis Usquert
Contactpersoon	info@gav-unitas.nl

Organisatie	Tennisclub Usquert
Activiteit	Tennis
Dag	Zie website: www.tennisclubusquert.nl
Locatie	Raadhuisstraat 3a
Contactpersoon	info@tennisclubusquert.nl

Warffum

Organisatie	Goud Vereg
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Woensdag 10.30 uur
Locatie	Dorpshuis Op Roakeldais, Oostervalge 52A
Contactpersoon	Joke Runhardt westrarunhardt@hotmail.com



Wehe den Hoorn

Organisatie	Fysiotherapie de Marne
Activiteit	Medische fitness onder begeleiding
Dag	Zie website voor actueel aanbod
Locatie	W.H. Timmersmastraat 1
Contactpersoon	0595-572007 www.fysiotherapiedemarne.nl



Winsum

Organisatie	Nova Noabers
Activiteit	Bewegen met, op of achter een stoel
Dag	Woensdag 11.00 uur
Locatie	Floraborg Recreatieruimte Binnensingel 15
Contactpersoon	mohlmann.winsum@planet.nl

Organisatie	TTV Actief
Activiteit	Tafeltennis
Dag	Donderdag 14.30-16.30 uur
Locatie	De Tirrel Meeden 1
Contactpersoon	Tamme Beenes, 06-46005845

Organisatie	Ouderenwerk Winsum
Activiteit	Meer bewegen voor ouderen
Dag	Woensdag 11.00-11.45 uur
Locatie	Gymzaal Schouwerzijlsterweg 7
Contactpersoon	bestuur@turningwinsum.nl

Winsum

Organisatie	Goud Vereg
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	<ul style="list-style-type: none">• Dinsdag 14.30 en 15.30 uur• Donderdag 14.30 uur
Locatie	Sporthal de Tirrel
Contactpersoon	Joke Runhardt westrarunhardt@hotmail.com

Organisatie	Turning Winsum
Activiteit	Fit en Vitaal 55+
Dag	Woensdag 10.00-11.00 uur
Locatie	Gymzaal Schouwerzijlsterweg 7
Contactpersoon	Gertjan Bouwman gjbouwman@hotmail.com 06-15224939

Winsum

Organisatie	VV Winsum en VV Sios
Activiteit	Walking Football Dames en Heren
Dag	Donderdag 19.00-20.30 uur
Locatie	Geert Reinderspark
Contactpersoon	Jacob Kamst 06-11303372, of Hans Bloem 06-40448370

Organisatie	Beweegteam Hogeland
Activiteit	Wandelen
Dag	Woensdag 16.00 uur
Locatie	Verschillende plekken
Contactpersoon	m.westerhuis@hvdsg.nl, 06-41253214

Organisatie	Wijsfit
Activiteit	Small Group training
Dag	Maandag t/m vrijdag
Locatie	Netlaan 1a
Contactpersoon	info@manegewinsum.nl

Winsum

Organisatie	Discgolfclub Groningen
Activiteit	Discgolf
Dag	Donderdag 19.00-20.30 uur
Locatie	Geert Reinderspark, naast het voetbalveld, kant Garnwerderweg
Contactpersoon	Gertjan Bouwman gjbouwman@hotmail.com 06-15224939



Zoutkamp

Organisatie	Beweegeteam Het Hogeland
Activiteit	Wandelen
Dag	Wordt nog vastgesteld, start in maart of april 2025
Locatie	Nog niet bekend
Contactpersoon	m.westerhuis@hvdsg.nl, 06-41253214





gemeente
Het Hogeland

In de gemeente Het Hogeland is er veel sport- en beweegaanbod voor 60+ers. Om u zo goed mogelijk te informeren over de mogelijkheden, hebben we vanuit Beweegteam Het Hogeland dit beweegboekje met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten gemaakt.



Huis voor de Sport
Groningen

Blijf bewegen!