



gemeente
Het Hogeland

Beweegwijzer 60+

Uithuizen, Uithuizermeeden, Hefshuizen,
Roodeschool, Usquert, Baflo, Kloosterburen,
Leens, Wehe-den Hoorn, Eenrum, Den Andel

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 60+. Door op latere leeftijd regelmatig te bewegen blijf je langer mentaal en fysiek fit.

Bewegen 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 bewegen plezierig, gezond en toegankelijk voor iedereen te maken. Samen met anderen draagt het bij aan gezelligheid en het verminderen van eenzaamheid.



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

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens 2x per week spier- en botversterkende oefeningen gecombineerd met balansoefeningen uitvoeren.
- Voorkom het teveel stilzitten.

Maar hoe hiermee te beginnen?

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 Bewegteam 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!

Beweegcoaches



Maarten Westerhuis
m.westerhuis@hvdsg.nl
06 41 25 32 14



Silvan Reilman
s.reilman@hvdsg.nl
06 45 49 38 64



Renieta Huizenga
r.huizenga@hvdsg.nl
06 30 51 58 88



Lisa Haveman
lisa@jongerenwerk.com
06 50 12 67 15



**“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



Uithuizen, Uithuizermeeden, Hefshuizen, Roodeschool

Organisatie	Sportvereniging Uithuizen
Activiteit	Aerobics, Dames trimgroep, Heren trimgroep, GALM
Dag	Maandag 19.00-20.00 uur (Aerobics) 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, Uithuizen
Contactpersoon	info@svuithuizen.nl www.svuithuizen.nl

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

Organisatie	Kameleon-Loopbegeleiding
Activiteit	Wandelgroep
Dag	Woensdag 10.00-12.00 uur
Locatie	Verzamelen Parkeerplaats PP Menkemaborg Uithuizen
Contactpersoon	Magriet Taselaar-Vegter magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl

Uithuizen, Uithuizermeeden, Hefshuizen, Roodeschool

Organisatie	Iedereen Vitaal Groningen
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Donderdag 13.00-14.00 uur
Locatie	Sporthal De Mencke, Sportlaan 4, Uithuizen
Contactpersoon	Maarten Westerhuis maartenwesterhuis@iedereenvitaalgroningen.nl / 06-41253214

Organisatie	Fysiotherapie Den Ommelanden
Activiteit	Fysiofitness
Dag	Neem contact op voor de actuele tijden. Deze verschillen per locatie
Locatie	Ambachtsschoolstraat 4 9981 JX Uithuizen
Contactpersoon	088-0005757 www.den-ommelanden.nl/training/fysio-fitness

Uithuizen, Uithuizermeeden, Hefshuizen, Roodeschool

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

Organisatie	Monique Jolanda Yoga
Activiteit	Yoga
Dag	Maandagochtend en -avond Dinsdagavond Woensdagavond Donderdagochtend en -avond
Locatie	Hoofdstraat 15, Uithuizermeeden
Contactpersoon	Monique Tel-Lubben moniquelubben@live.nl

Organisatie	Iedereen Vitaal Groningen
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Donderdag 14.30-15.30 uur
Locatie	Scherphornhal, Tjarietweg 4, Uithuizermeeden
Contactpersoon	Maarten Westerhuis maartenwesterhuis@iedereenvitaalgroningen.nl / 06-41253214



Uithuizen, Uithuizermeeden, Hefshuizen, Roodeschool

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

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

Organisatie	Dorpsbelangen Roodeschool
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Dinsdagochtend (naar keuze) Donderdag 10.00-12.00 uur
Locatie	Dorpshuis, Hooilandseweg 18 Roodeschool
Contactpersoon	Jeanette van Dijken 06-49320986



Usquert, Baflo, Den Andel

Organisatie	Kameleon-Loopbegeleiding
Activiteit	Outdoor Fitness
Dag	Dinsdag 14.00-15.00 uur
Locatie	Beweegtoestellen park Usquert
Contactpersoon	Magriet Taselaar-Vegter magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl

Organisatie	GAV Unitas
Activiteit	Sociaal Vitaal, Top Fit 50 gymnastiek
Dag	Dinsdag 10.00-11.00 uur (beide activiteiten)
Locatie	Dorpshuis, Schoolstraat 3, Usquert
Contactpersoon	Sander Aikema info@gav-unitas.nl info@dorpshuisusquert.nl

Organisatie	Welzijn Usquert Zorgzaam Dorp
Activiteit	Wandelgroep
Dag	1x per maand op woensdag 14.00-16.00 uur
Locatie	Verschillend, deelnemers worden gehaald en gebracht.
Contactpersoon	P. Suidman en J. Overweg p.suidman@kpn.nl www.welzijnusquert.nl

Usquert, Baflo, Den Andel

Organisatie	Jeu de Boules Club Usquert
Activiteit	Jeu de Boules
Dag	Maandag vanaf 19.00 uur Woensdag vanaf 14.00 uur
Locatie	Streeksterweg 5C (achter de voetbalkantine)
Contactpersoon	0595-851085

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





Usquert, Baflo, Den Andel

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

Organisatie	Goud Vereg
Activiteit	Sociaal Vitaal
Dag	Donderdag 09.00-10.00 uur Donderdag 10.30-11.30 uur
Locatie	Dorpshuis Agricola, Heerestraat 21, Baflo
Contactpersoon	Maarten Westerhuis maartenwesterhuis@iedereenvitaalgroningen. nl. / 06-41253214

Organisatie	Stijldansclub 55+
Activiteit	Stijldans
Dag	Vrijdag 09.30-11.00 uur
Locatie	Zalencentrum Op Streek, De Streekweg 33, Den Andel
Contactpersoon	Magriet ter Borg opstreek027@gmail.com 0595-850437

Eenrum, Wehe-den Hoorn, Leens, Kloosterburen

Organisatie	LTC Odivia
Activiteit	Tennis
Dag	Kijk voor het aanbod op de website
Locatie	Sportpark, J.J. Willingestraat 5, Eenrum
Contactpersoon	Tjerk Elzinga tennis@odivia.com 06-83235781

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

Eenrum, Wehe-den Hoorn, Leens, Kloosterburen

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

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



Eenrum, Wehe-den Hoorn, Leens, Kloosterburen

Organisatie	Nordic Walking de Marne
Activiteit	Wandelgroep
Dag	Donderdag 19.00 uur (vanaf half juni)
Locatie	Muziektempel, Jan Zijlmansingel 9, Leens
Contactpersoon	Janneke van der Vis janneke@habovi.nl 06-83235781

Organisatie	Oude manege Winsum
Activiteit	Seniorengymnastiek
Dag	Maandag 09.30-10.30 uur
Locatie	Gymzaal, Breekweg 4 in Leens
Contactpersoon	Henk Alssema info@manegewinsum.nl 06-10793719

Organisatie	Fysiotherapie de Marne GC Winsum
Activiteit	Medische fitness onder begeleiding
Dag	Neem contact op voor het actuele aanbod
Locatie	W.H. Timmersmastraat 1, Wehe den Hoorn
Contactpersoon	Koen Aalders koen@fysiodemarne.nl 0595-572007

Eenrum, Wehe-den Hoorn, Leens, Kloosterburen

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

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

Organisatie	Oude manege Winsum
Activiteit	Seniorengymnastiek
Dag	Maandag 11.00-12.00 uur
Locatie	Professor Poststraat 1, Kloosterburen
Contactpersoon	Henk Alssema info@manegewinsum.nl 06-10793719



gemeente
Het Hogeland

In de gemeente Het Hogeland is er veel sport- en beweegaanbod voor de doelgroep 60+.

Om u zo goed mogelijk te informeren over de mogelijkheden, hebben we vanuit Bewegteam Hogeland deze Beweegwijzer 60+ gemaakt met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten in Uithuizen, Uithuizermeeden, Hefshuizen, Roodeschool, Usquert, Baflo, Kloosterburen, Leens, Wehe-den Hoorn, Eenrum en Den Andel.



Huis voor de Sport
Groningen

Blijf bewegen!