

BEWEGEN IN HET HOGELAND

Lekker actief het voorjaar in!



Met de temperaturen van de afgelopen weken zou je het niet zeggen. Maar de lente is nu écht aangebroken. Alles begint weer te groeien en te bloeien, het is langer licht en de temperaturen stijgen. Het is eindelijk weer voorjaar! Hét moment om naar buiten te gaan en weer actief te worden.

Dit geldt zeker in de gemeente Het Hogeland. Want wat is onze gemeente mooi in het voorjaar. En wat valt er veel te zien. Vooral op de fiets, wandelend of door een ommetje te maken. De frisse lucht in en lekker bewegen. De winterjas kan uit en iedereen komt weer in actie.

BEWEGEN

Het voorjaar is ook een ideale periode om naar buiten te gaan en te ontdekken wat je in Het Hoge-

land allemaal kunt doen. Bijvoorbeeld op het gebied van sporten en bewegen. Daarvoor zijn er in onze gemeente heel veel mogelijkheden. In de eigen buurt, in de dorpen en kernen en uiteraard bij de verenigingen en faciliteiten die overal te vinden zijn.

GRATIS KENNISMAKEN

In onze gemeente kun je vrijwel iedere sport beoefenen. Of je nu wilt voetballen, kanoën, dansen,

schaken, hardlopen, volleyballen of iets anders. Het aanbod is enorm en neemt nog steeds toe. Zo kun je nu in Usquert bijvoorbeeld kennismaken met Pickleball en in Wehden Hoorn terecht voor rugby.

Heel veel verenigingen en sportaanbieders geven je dit voorjaar de kans om gratis mee te trainen of vrijblijvend kennis te maken. Een mooie gelegenheid om de sport te ontdekken die bij jou past.

BEWEEGCOACHES

Daarnaast kan iedereen deelnemen aan de beweeg- en sportactiviteiten die door Bewegteam Het Hogeland worden georganiseerd. Dit geldt zeker ook voor senioren, ouderen of voor inwoners met een beperking. Bovendien bieden de beweegcoaches ook advies en ondersteuning als je (weer) wilt beginnen met sporten en bewegen of wilt werken aan een gezondere leefstijl.

FIT HET VOORJAAR IN

Er kan én er gebeurt dus heel veel in onze gemeente. Daag jezelf ook uit en ontdek Het Hogeland dit voorjaar op een sportieve manier.

In deze krant vind je meer informatie over het sport- en beweegaanbod in de gemeente Het Hogeland. Voor een compleet overzicht, het laatste nieuws en nóg meer inspiratie kun je ook terecht op www.hogelandbeweegt.nl.

MEER
INSPIRATIE?
SCAN DE QR-CODE!



9 DE ZWEMBADEN ZIJN WEER OPEN



10 ONTDEK JE SPORT IN HET HOGELAND



15 SPORTTALENT IN HET HOGELAND



19 VITAAL OUDER WORDEN

DE ULTIEME CROSSOVER NISSAN QASHQAI

Leverbaar v.a. € 31.890,-
Private lease v.a. € 449,- p/mnd.



Indrukwekkende evolutie

In 2007 vond Nissan de crossover uit met de QASHQAI, compact als een hatchback en daarnaast functioneel als een SUV. En nu is de Nissan QASHQAI volledig vernieuwd. Ervaar een unieke rijnsensatie dankzij een van de twee nieuwe aandrijvingen.

De nieuwe Mild-Hybrid-aandrijving van de Nissan QASHQAI vergroot de efficiëntie. QASHQAI e-POWER combineert EV-technologie met het vertrouwde gemak van een benzinemotor en zorgt voor een directe acceleratie, ongeëvenaarde souplesse en de ongelooflijke stilte van een elektrische auto.

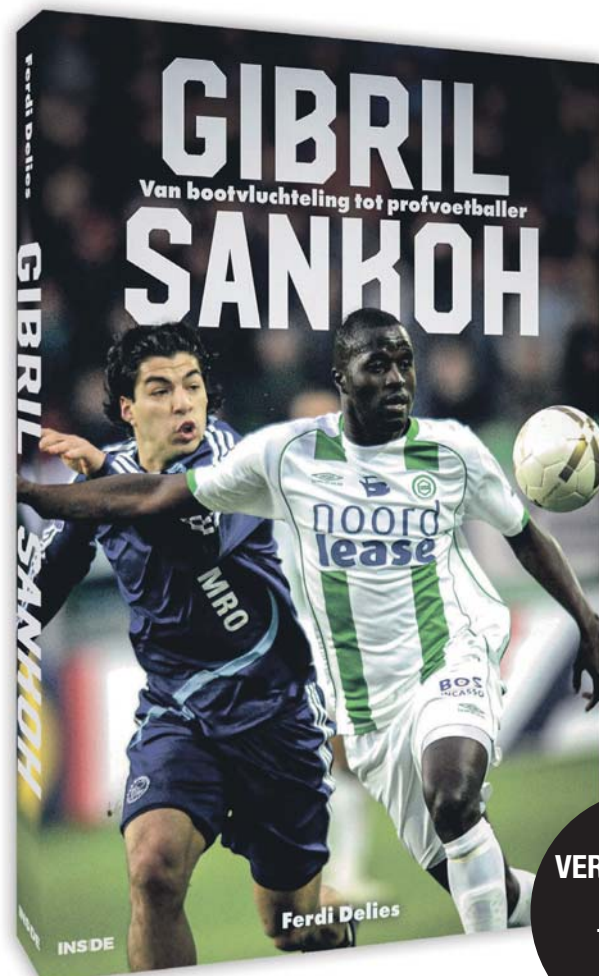


AUTOBEDRIJF DEN HARTOGH

Hoofdstraat 238-242, Uithuizermeeden | 0595 - 412236

www.nissandenhartogh.nl

HET INSPIRERENDE VERHAAL VAN EEN VLUCHTELING DIE HET SCHOPTTE TOT PROFVOETBALLER



VERKRIJGBAAR
VANAF
18 APRIL
2024

INSIDE

paperback: € 22,99 | ook als e-book en luisterboek verkrijgbaar

ONBEPERKT SPORTEN? DAT KAN!

7 DAGEN PER WEEK, 24 UUR PER
DAG EN 365 DAGEN PER JAAR

AL V.A. € 19,99
PER 4 WEKEN!

RON HAANS FITNESS CENTRUM

TEGEN INLEVERING VAN DEZE
ADVERTENTIE VOOR 1 MEI
INDIEN U LID WORDT SPORT U
1 PERIODE GRATIS!!!!!!

Noordwolderweg 82 | 9781 AK Bedum | Telefoon: 050 721 0826 | www.ronhaans.nl

WETHOUDER KAREN HANSEMS

SPORTEN EN BEWEGEN IS NIET ALLEEN GEZOND, HET ZORGT OOK VOOR VERBINDING

Sporten en bewegen is belangrijk. Niet alleen voor jonge mensen, maar zeker ook voor de meer kwetsbare inwoners. En uiteraard voor ouderen. 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. Maar dit is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Door middel van deze Sport & Bewegingkrant willen we mensen er eens te meer op wijzen dat sporten bevorderlijk is voor de gezondheid. Sporten zorgt voor verbinding. En ook dat (samen) sporten en bewegen dichtbij kan en zeker niet alleen bij verenigingen. Deze Bewegingkrant is een aanmoediging tot bewegen!



FIT EN PLEZIER

Met de Bewegingkrant helpen we u graag op weg om meer te gaan bewegen, andere mensen te ontmoeten en plezier te hebben. Bewegen is goed voor botten en spieren en houdt u ook geestelijk fit. Daarnaast is het bevorderlijk voor het geheugen en concentratievermogen.

SAMEN

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. Voor jongeren lijkt het vanzelfsprekend, voor ouderen minder.

DICHTBIJ HUIS

In deze Bewegingkrant vindt u informatie over verenigingen, sporters, betrokken instanties en diverse activiteiten die in onze gemeente worden georganiseerd. U zult zien dat de mogelijkheden ook dichtbij huis te vinden zijn.

Ik wens u heel veel leesplezier. Daarnaast hoop ik dat u door de inhoud 'aangestoken' wordt en, voor zover u het nog niet doet, in beweging komt. Want: sporten en bewegen is niet alleen gezond, het zorgt ook voor verbinding.

Sportieve groet,
Karen Hansems
Wethouder Sport en bewegen

VISIE SPORT EN BEWEGEN HET HOGELAND

Sport en Bewegen staan bij de gemeente Het Hogeland hoog op de agenda. Want sport draagt niet alleen bij aan de gezondheid; het zorgt ook voor sociale contacten, verbinding en preventie. Om de visie voor de eigen omgeving nog concreter te maken, is in 2021 de Visie Sport en Bewegen gerealiseerd.



Deze visie borduurt voort op Sportakkoord Het Hogeland, het Gronings Provinciaal Bewegingakkoord en het Nationaal Sportakkoord. In de visie werden aanvankelijk voor vier aandachtsgebieden ambities opgesteld. We hebben tussentijds, en met de komst van het herijkte Sportakkoord, een vijfde ambitie toegevoegd. Hiermee spelen we in op de behoefte binnen de gemeente.

HIERONDER DE 5 AMBITIES, VOORTVLOEIEND UIT DE VISIE:

1. Inclusief sporten en bewegen; Alle (kwetsbare) inwoners van Het Hogeland moeten kunnen deelnemen aan een vorm van sporten en bewegen.

2. Sport en bewegen van jong tot oud; Alle inwoners hebben de mogelijkheid (lokaal en betaalbaar) om op eigen niveau te bewegen.
3. Sport en bewegen met vitale sport- en beweegaanbieders; De vereniging is toekomstbestendig en draagt een steentje bij aan leefbaarheid in dorpen en kernen.
4. Sport en bewegen in een uitnodigende en veilige omgeving; De openbare ruimte is een veilige en uitnodigende plek om informeel en individueel te sporten.
5. Organisatieontwikkeling bij sport- en beweegaanbieders. Door samenwerking en voorlichting kan sporten en bewegen beter worden georganiseerd.

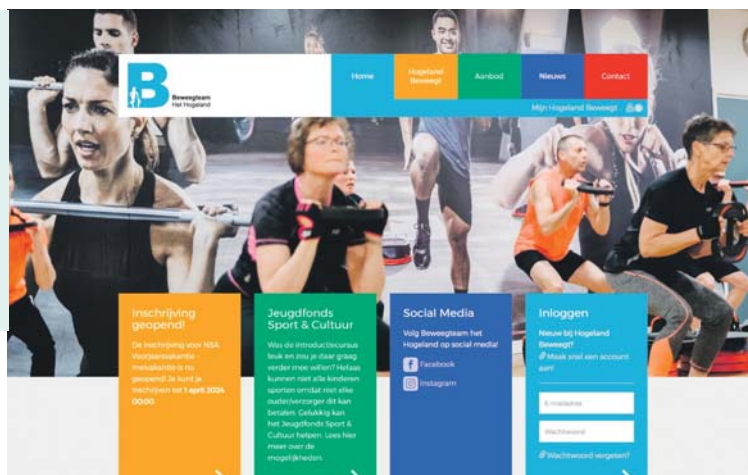
ROL VAN DE GEMEENTE

De gemeente is één van de partijen die wil bijdragen aan het succes van sporten en bewegen. Hierbij wordt samengewerkt met een beweegteam, dat wordt gevormd door Huis voor de Sport Groningen en Jongerenwerk Barkema & De Haan. Daarnaast werken we veel samen met de sportverenigingen.

Het uiteindelijke doel van de visie Sport en Bewegen is om zoveel mogelijk inwoners van gemeente Het Hogeland in beweging te krijgen en zorg te dragen voor gezondheid, ontspanning, preventie en verbinding.

HOGELAND BEWEEGT

Gemeente Het Hogeland bevordert een gezondere leefstijl voor jong en oud. Dit doen we samen; Huis voor de Sport Groningen en Jongerenwerk Barkema en de Haan.



Samen vormen we Bewegingsteam het Hogeland. Een team van gedreven vakleerkrachten, sportcoaches en sportconsulenten met hart voor de zaak!

Hierbij wordt ingezet op een aantal thema's: Sportieve gezonde jeugd, Inclusief Sport & Bewegen, Versterking sportaanbieders en Bewegen in de openbare ruimte.

WEBSITE

Alle informatie over het Bewegingsteam, het aanbod, het laatste nieuws én de contactgegevens vind je op de website www.hogelandbeweegt.nl. Op de site kun je ook een eigen account aanmaken om je aan te melden voor activiteiten. Het Bewegingsteam is ook actief op Facebook en Instagram.

MEER WETEN?
SCAN DE QR-CODE!



Bewegen en voeding zijn belangrijk voor een gezond leven. Ik denk dat iedereen zich daar wel van bewust is, maar doe het allemaal maar eens. Wat is er dan fijner als je een duwtje in de rug krijgt en als dat ook nog in de buurt is. Balans2you bied je de mogelijkheid om kleinschalig te werken aan meer beweging en een gezond voedingspatroon. Ik ben op bezoek bij Margreet Bol, de eigenaresse van Balans2you.

STERK LIJF, STERKE GEEST



autisme, fibromyalgie en reumatische klachten. Maar ook afvallen met persoonlijke aandacht behoort tot de mogelijkheden. Met als doel dat men zich fitter en beter gaat voelen. Je wordt zelfs gemist als je een keer niet komt."

BELANGRIJK IS OM TE BEWEGEN

"Ik maak per persoon een plan op maat," vervolgt Margreet. "Samen met de klant richten we ons op de mogelijkheden en

gaan dat versterken. En als mensen er voor openstaan kijken we ook naar het voedingspatroon en eventuele supplementen. Aangezien ik de mogelijkheid had om uit te breiden ben ik nu bezig met de opzet van een gezondheidswinkel. Zo kun je bij mij teff en hennep kopen. En straks vanaf januari ga ik hier workshops over geven. Maar het belangrijkste is toch wel het bewegen. Als je lijf sterk is, is je geest dat ook. En



het draait bij mij om meer dan alleen maar sport, het onderlinge contact is ook heel belangrijk. En als je het niet breed hebt dan kun je met je Stadjespas bij het sportvolwassenfonds een financiële aanvraag doen."

STEKKER MET OPLAADPUNT

Op de vraag wat Balans2you allemaal aanbiedt brandt Margreet los: "Zo zijn er bewegingsbanken, er is een warmtefiets, er zijn vacuümapparaten om zwaarder te trainen en af te vallen en er is een triplaat. En ben je echt te moe om wat te doen dan staan er ook twee heerlijke massagestoelen. Naast het bewegen en het voedingsadvies doe ik ook aan ook wandel-

coachen. Dat laatste is vooral gericht op verlies en rouwen. In het geval van tegenslag is het heerlijk om naar buiten te gaan, de natuur heeft daarbij een kalmerende werking. Bij alles wat hier gebeurt is aandacht, warmte en geur belangrijk. Zie het als een soort stekker met een oplaadpunt, je laadt hier echt op," besluit Margreet haar verhaal.

WIL JE MEER WETEN?

Kijk dan op balans2you.nl.

PERSOONLIJKE AANDACHT

"Mijn drive is om door persoonlijke aandacht mensen te helpen," begint Margreet. "Die persoonlijke aandacht is vaak ver te zoeken in een reguliere sport-school. Op zich hoeft dat geen probleem te zijn maar ik richt me juist op mensen die wel die aandacht nodig hebben. Denk aan mensen met een burn-out,



balans2you
LIFESTYLE STUDIO



Ruimte voor
iedere leerling

RUIMTE VOOR JOUW TALENT

HOGELAND BEWEEGT

WIJ STAAN VOOR U KLAAR!

Gemeente Het Hogeland bevordert een gezondere leefstijl voor jong en oud. Dit doen we samen; Huis voor de Sport Groningen en Jongerenwerk Barkema en de Haan. Samen vormen we Bewegteam Het Hogeland. Het bewegteam van de gemeente Het Hogeland bestaat uit twee coördinatoren, verschillende sport- en beweegcoaches en een verenigingsadviseur.

Het bewegteam heeft als taak het opzetten en coördineren van beweegactiviteiten in het kader van Hogeland Beweegt voor de verschillende doelgroepen. Hierbij wordt ingezet op de volgende thema's:

- Sportieve gezonde jeugd;
- Inclusief Sport & Bewegen;
- Versterking sportclubs;
- Bewegen in de openbare ruimte;
- Organisatieontwikkeling.

SPORTIEVE GEZONDE JEUGD

Als je de jeugd met plezier in beweging krijgt, is de kans groot dat zij op latere leeftijd ook blijft bewegen. Daarom organiseert het Bewegteam allerlei activiteiten voor de jeugd. Zo wordt er in 16 dorpen naschools aanbod (NSA) voor de basisschooljeugd georganiseerd. Ook geven lokale sportaanbieders tijdens schooluren clinics.

in samenwerking met de Sytsema Highlanders, Discgolf Winsum, rugbyclub The Highlanders, FC Leo en de Freerunners van team ABC. De vakantieactiviteiten worden aangeboden in de voorjaars-, mei-, zomer, herfst- en kerstvakantie.

VERSTERKING SPORTCLUBS

Een verenigingsadviseur ondersteunt sportclubs in Het Hogeland op verschillende manieren. Bijvoorbeeld op het gebied van samenwerking met andere lokale organisaties, het aanvragen van subsidies of versterking op organisatorisch en financieel gebied. Dit geldt ook voor het promoten van clubactiviteiten of het werven van nieuwe leden. Op allerlei gebieden staat de adviseur klaar om clubs op diverse manieren te helpen.

INCLUSIEF SPORT & BEWEGEN

Inclusief betekent sport en bewegen voor iedereen. Het Bewegteam beschikt over beweegcoaches die specifiek gericht zijn op dit thema en daarmee sport- en bewegen toegankelijk willen maken voor alle inwoners van Het Hogeland. Dit doen wij middels verschillende projecten.

Op dit moment zit de gemeente in de opstartfase van de Kinder GLI. Een leefstijlprogramma voor kinderen en gezinnen waarbij sprake is van overgewicht. Hier wil het bewegteam een FitClub op laten aansluiten. Deze is bedoeld om



kinderen die te weinig bewegen in een veilige omgeving in aanraking te laten komen met verschillende vormen van bewegen. Hiermee willen we overgewicht onder jeugd terugdringen en bijdrage aan een gezonde generatie in 2040.

Voldoende beweging is hierbij van belang. Met Sociaal Vitaal, Doortrappen en Valpreventie bieden wij verschillende mogelijkheden die bijdragen aan het zo lang mogelijk stevig op de been blijven.

Volwassen in Het Hogeland kunnen deelnemen aan de Bewegteam GLI of het verkorte leefstijlprogramma 'Rondje Gezond' van 10 weken. Tijdens deze programma's worden inwoners door gezondheidsprofessionals begeleid in het veranderen van gedrag om de gezondheid positief te beïnvloeden.

OUDEREN

Voor de ouderen in de gemeente wordt er in 2024 een start gemaakt met het thema valpreventie. Een aanpak die zich richt op het vitaal ouder worden in de gemeente.

Bij de verschillende programma's wordt de samenwerking gezocht met lokale partners. Via deze samenwerking zetten wij in op een duurzame sport-, beweeg- en gezondheidsaanpak om alle inwoners een gelijke kans op gezondheid te bieden. Kijk voor meer informatie over dit thema en de bijbehorende programma's op www.hogelandbeweegt.nl/inclusief-sport-en-bewegen.

BEWEGEN IN DE OPENBARE RUIMTE

Om inwoners die nog niet bewegen actief te laten worden, moet de openbare ruimte aantrekkelijk en beweegvriendelijk ingericht worden. Zo kunnen jong en oud verleid worden door bijvoorbeeld het plaatsen van bankjes in natuurgebieden en het faciliteren van beweegtuinten in hun naaste omgeving. Om de jeugd te laten sporten moeten er voldoende speelruimtes, trapveldjes en speeltuinten zijn.

Voor vragen en meer informatie zie www.hogelandbeweegt.nl



LOKALE INZET

De verenigingsadviseur geeft uitvoering aan de activiteiten binnen het thema Versterking sportaanbieders. De sportcoaches richten zich vooral op het thema Sportieve Gezonde Jeugd en de beweegcoaches op Inclusief Sporten en Bewegen. Door hun lokale inzet hebben zij nauwe contacten met de sportaanbieders, scholen, zorgorganisaties en andere samenwerkingspartners.

RUIME KENNIS

Daarnaast hebben de verenigingsadviseur, sportcoaches en beweegcoaches een ruime kennis van verschillende activiteiten die passen binnen de thema's. Daardoor kan er gemakkelijk geschakeld worden naar de uitvoering. Ook zijn alle sportcoaches intermediair voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Daarnaast wordt er ondersteuning geboden bij de Koningsspelen, sportdagen en andere lokale initiatieven.

Voor middelbare scholen worden er Schoolpleinspelen georganiseerd. Dit zijn beweegactiviteiten in de pauze om jeugd op een laagdrempelige manier te stimuleren. Hieraan gekoppeld is het Maatschappelijk Diensttijd project. Hiermee worden er sportactiviteiten door en voor jongeren georganiseerd. Ook wordt deze doelgroep gestimuleerd om zich aan te melden bij een vereniging.

ACTIVITEITEN

Tijdens clinics, NSA of vakantieactiviteiten (HOM) wordt er veel samengewerkt met lokale verenigingen en sportaanbieder. Zo zijn er in de voorjaarsvakantie twee Bewegfestivals georganiseerd. Dit



DISCGOLF IN WINSUM

'HET EK IN ESTLAND WAS SUPERVET!'

Niet iedereen weet het, maar in Winsum ligt een prachtige discgolfbaan. Naast de voetbalvelden op het Geert Reinderspark kan iedereen de sport te beoefenen. De kans is groot dat je dan ook Levi Bouwman tegenkomt. De 16-jarige Winsumer is helemaal verslingerd aan discgolf en geldt bovendien als een landelijk toptalent.



Voor Levi begon het allemaal een aantal jaren geleden. Via kennissen van zijn vader kwam hij in 2020 aanraking met discgolf. Hij kocht meteen een setje schijven om veelvuldig samen met zijn broer te spelen. De scholier kreeg niet alleen de smaak te pakken; hij bleek ook nog eens talentvol te zijn.

NEDERLANDS KAMPIOEN

Na enkele wedstrijden in de provincie volgde al snel een landelijke opmars. In 2022 behaalde Bouwman de Nederlandse titel bij de Junioren. Vorig jaar maakte hij zijn

debuut op het EK in Estland. "Een supervette ervaring," zegt Levi. "Dan merk je ook hoe groot discgolf is. In Scandinavië en vooral in Finland wordt het overal gespeeld en in Amerika zijn er meerdere topcompetities. Het is dus echt een wereldsport."

ERVARING

Op het EK eindigde Levi in de achterhoede. "Dat is ook logisch. Ik ben natuurlijk nog maar kort bezig. Voor mij was het vooral belangrijk om ervaring op te doen en dat is gelukt. Ik heb goed gespeeld en

heel veel geleerd. Daar kan ik mee verder. Nu is het doel om over twee jaar op het WK in Finland te mogen spelen. Dan wil ik er écht staan."

UITDAGEND

Volgens Levi is discgolf een sport die alles biedt. "Als je een beetje aanleg hebt, word je snel beter. Daarnaast ben je lekker buiten, het is sociaal en ook de techniek vind ik uitdagend. Het is niet zomaar smijten. Anders dan bij het frisbeeën trek je de schijf langs je lichaam om 'm daarna te gooien of te putten. Bovendien is er veel verschil in materiaal. Ik heb dan ook tassen vol met schijven."

BAAN EN HOLES

Discgolf wordt gespeeld op een baan met 12-18 holes en is enigszins te vergelijken met golf. In plaats van het slaan van een bal gebruikt de speler een disc om vanaf de tee richting de metalen basket te werpen. Het doel is om elke hole in zo weinig mogelijk worpen te behalen.

IEDEREEN IS WELKOM

In de provincie Groningen zijn 2 discgolfbanen, waarvan één 12-holes course in Winsum. Levi: "Daar ben ik vaak te vinden om te trainen of samen te spelen met medeleden van Discgolf Club

Groningen. Daarnaast geven we ook clinics en hebben iedere donderdag onze 'smijtavond'. Dan is iedereen die een keer wil discgolfen vanaf 18:30 uur welkom. Opgeven is niet nodig. Het kost niets en we hebben leenschijven waarmee je kunt spelen."

"Op die manier proberen we de sport ook een beetje te promoten. Discgolf is nog niet bij iedereen bekend, maar als je het eenmaal hebt gedaan, ben je al snel verkocht. Zo is het bij mij ook begonnen. Ik zou zeggen: probeer het gewoon een keer!"

10 JAAR G-VOETBAL HET HOGELAND

'HET PLEZIER STAAT ALTIJD VOOROP!'

26 november 2023 was voor G-voetbal Het Hogeland een bijzondere dag. Want op die datum was het precies 10 jaar geleden dat het team voor voetballers met een beperking werd opgericht. En daar zijn ze in Uithuizen héél trots op. Vandaar dat het jubileum flink wordt gevierd. Met als hoogtepunt een groots voetbaltoernooi op 15 juni.



"Daar hebben wij nu al zin in," zegt trainer Syb Jongma. "We houden namelijk een jubileumtoernooi waar de G-teams van 8 clubs wedstrijden spelen. Samen maken we er een mooi voetbalfestijn van, met afsluitend een barbecue. Dat gaat écht iets leuk worden. Iedereen kijkt er naar uit."

INITIATIEF

Syb stond in 2013 samen met zijn vrouw Liessette ook aan de basis van G-voetbal Het Hogeland. De aanleiding was hun zoon Remko die een hersenbeschadiging heeft.

Remko wilde dolgraag voetballen, maar bij de reguliere voetbalclubs in de omgeving was er helaas geen mogelijkheid.

"Daarom hebben we zelf maar het initiatief genomen," legt Syb uit. "In samenwerking met de gemeente en UFC Noordpool is het uiteindelijk tot stand gekomen. Eerst als G-voetbal Eemmond en na herindeling is het G-voetbal Het Hogeland geworden."

VEEL BEHOEFTE

Het team maakte in 2013 meteen een vliegende start. Er bleek veel behoefte te zijn aan G-voetbal. "We zijn begonnen met 14 kinderen en op dat aantal zitten we nu weer," zegt Syb. "Wel zijn er natuurlijk wisselingen geweest. Van de eerste lichter is alleen Remko nog actief. De rest is er in de loop der jaren bijgekomen. We hebben er net weer een nieuw meisje bij en waarschijnlijk gaan

er ook nog drie jongeren uit Bedum aansluiten. Daar zijn we heel blij mee."

MOOIE MIX

Het G-team is een mooie mix van jongens en meiden, met diverse beperkingen en verschillende leeftijden. De oudste speler is 30 jaar, de jongste is 10. "Toch gaat het prima samen. Iedereen helpt elkaar en leert van elkaar. Bovendien gaat het vooral om het plezier.

Ook op de training. Die is iedere woensdag waarbij de jongste spelers van 6 tot 7 uur trainen en de ouderen wat later aansluiten. Op die manier kunnen we iedereen ook de juiste aandacht geven."

6X KAMPIOEN!

Hoewel plezier het belangrijkste is, wordt er ook prima gevoetbald. In 10 jaar tijd werd het team maar liefst 6 keer kampioen! Hoe ze dat doen? "Gewoon één keer vaker scoren dan de tegenstander," lacht Syb. "Daarnaast doen we het vooral samen. Dus voor elkaar én met elkaar. Inclusief trainers, begeleiders en uiteraard de ouders die heel betrokken zijn. Eigenlijk is het een grote familie. Bij ons kan en mag iedereen zichzelf zijn en staat het plezier altijd voorop. Dat houden we graag in stand. Ook de komende 10 jaar!"

NIEUWE SPELERS WELKOM

Heb je een beperking en wil je graag voetballen? Je bent van harte welkom. Het team traint iedere woensdag op de velden van UFC Noordpool en speelt eens in de maand op zaterdag wedstrijden. Meer informatie vind je op www.facebook.com/gvoetbalhethogeland.



NIET GENOEG GELD?

JEUGDFONDS BETAALT!

Veel kinderen zijn lid van een voetbal-, dans-, turn-, of muziekvereniging of volgen wekelijks trainingen/lessen. Dat is niet alleen leuk en gezond, maar ook belangrijk voor hun ontwikkeling. Helaas hebben niet alle kinderen deze mogelijkheden, omdat hun ouders het niet kunnen betalen.

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur zet zich in voor deze kinderen. Bijvoorbeeld door het lesgeld of de contributie te betalen en met de aanschaf van de spullen die nodig zijn. Zoals sportkleding of dansschoenen. Op die manier kunnen ook kinderen uit arme gezinnen toch lid worden van een sportclub of op dansles, muziekles of zwembles.

INTERMEDIARIS

Uniek is dat het Jeugdfonds samenwerkt met tussenpersonen, zogenaamde intermediairs. Dit zijn bijvoorbeeld leerkrachten, medewerkers uit de jeugdzorg of sociaal werk, buurtsportcoaches, schuldhulpverleners of Stichting Leergeld. Zij kennen de gezinssituatie, de wensen van de kinderen en kunnen een aanvraag bij het Jeugdfonds indienen.

JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR GRONINGEN

Het Jeugdfonds is voor kinderen/jongeren van 0 t/m 17 jaar uit gezinnen waar onvoldoende geld is om lid te worden van een club. Voor die kinderen betaalt het Jeugdfonds de contributie of het lesgeld en/of verstrekt een waardebon voor sportkleding, attributen of een huurinstrument.

Meer informatie over het Jeugdfonds Sport & Cultuur Groningen, het doen van een aanvraag of intermediair worden? Ga naar www.jeugdfondssportencultuur.nl/groningen. Of mail naar groningen@jeugdfondssportencultuur.nl.

SPORTAKKOORD ONDERSTEUNT OPLEIDING TRAINERS

Onlangs hebben 8 trainers van volleybalvereniging DIO Bedum hun trainerscertificaat VT2 behaald. Dit is mede mogelijk gemaakt door een substantiële bijdrage uit het nieuwe Sportakkoord. Hierdoor hebben de trainers tegen een gereduceerd tarief een waardevolle training kunnen volgen en afronden.

Voor deze cursus hebben de trainers 4 bijeenkomsten gevolgd. Daarbij hebben ze tijdens de laatste trainingsochtend het examen afgelegd. Iedere deelnemer had een mooie training voorbereid en moest deze gedeeltelijk laten examineren. Na afloop kreeg iedereen te horen geslaagd te zijn! Daar zijn wij als volleybalvereniging uiteraard ontzettend blij mee.

Wellicht dat DIO Bedum op termijn weer gebruik maakt van een bijdrage uit het Sportakkoord. Een aanvraag indienen is eenvoudig en de financiële bijdrage wordt rechtstreeks met de desbetreffende opleiding verrekend. Hierdoor hoeft de vereniging zich alleen maar te richten op de deelnemers aan de training.

VERSTERK SPORT EN BEWEGING IN HET HOGELAND MET HET SPORTAKKOORD

Welkom bij het Sportakkoord van de gemeente Het Hogeland! Samen met lokale partners en betrokken inwoners werken we aan het versterken en verbeteren van het sport- en beweegaanbod binnen onze gemeenschap. Het Sportakkoord biedt diverse mogelijkheden om sportieve initiatieven te ondersteunen en het plezier in bewegen te vergroten.

SUBSIDIEMOGELIJKHEDEN: INVESTER IN SPORTIEVE PROJECTEN

Heb je als sportclub, school, of organisatie een ambitieus plan om sport en beweging te stimuleren? Maak gebruik van onze subsidieopties binnen het Sportakkoord. Deze financiële ondersteuning is bedoeld voor projecten die aansluiten bij de doelstellingen van het Sportakkoord en die bijdragen aan een actieve en gezonde levensstijl in Het Hogeland.

1. Inclusief sporten en bewegen;
2. Sport en bewegen van jong tot oud;
3. Sport en bewegen met vitale sport- en beweegaanbieders;
4. Sport en bewegen in een uitnodigende en veilige omgeving;
5. Organisatieontwikkeling bij sport- en beweegaanbieders.



Ontdek hoe jouw initiatief kan profiteren van deze subsidie en draag bij aan een sportieve gemeenschap.

HOE AANVRAGEN?

Wil je meer weten over de subsidie mogelijkheden of ben je als inwoner of sportvereniging geïnteresseerd in de mogelijkheden? Bezoek onze pagina over het Sportakkoord op

hogelandbeweegt.nl/sportakkoord. Daar is niet alleen alle informatie te vinden; je ontdekt ook hoe je een aanvraag kunt indienen.

Mocht je vragen hebben of behoefte aan ondersteuning, dan staat onze verenigingsadviseur Jelle Oosterhof voor je klaar. Neem gerust contact met hem op voor persoonlijk advies en begeleiding.

ONDERSTEUNING VOOR SPORTCLUBS

GROEI MET SPORTAKKOORD CURSUSSEN EN SCHOLINGEN

Als sportclub sta je voor uitdagingen zoals het behouden van je leden, voldoende vrijwilligers en voldoende trainers. Kortom: ervoor zorgen dat je toekomstbestendig blijft. Binnen het Sportakkoord bieden we diverse hulpmiddelen aan om jouw sportclub verder te laten groeien.

VERSTERK JOUW SPORTCLUB

Ontdek de ruim 250 beschikbare mogelijkheden binnen het Sportakkoord, om jouw sportclub te ondersteunen en klaar te stomen voor de toekomst. Hier zijn enkele thema's waarvoor ondersteuningsmogelijkheden beschikbaar zijn:

- Duurzame Accommodatie
- Ledenbinding
- Presteren met Communiceren
- Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen
- Voorlichting Sportiviteit en Respect
- Sociaal Veilige Sportomgeving
- Inclusie en Diversiteit
- Gezonde Sportomgeving

TRAININGEN EN WORKSHOPS: KENNIS VOOR GROEI

Naast de hulpmiddelen bieden we diverse trainingen en workshops aan voor clubbestuurders, clubkader en trainer-coaches. Denk aan onderwerpen zoals:

- Sportspecifieke Trainersopleidingen
- Nijntje Beweegdiploma
- Bestuurskracht
- Vrijwilligersmanagement
- Omgaan met Pesten

SAMEN BOUWEN

De lokale clubondersteuner in jouw gemeente en/of de accountmanager van jouw sportbond staan klaar om advies te geven over welk hulpmiddel het beste past bij jouw wensen. Versterk jouw sportclub of onderneming en maak optimaal gebruik van de mogelijkheden die het Sportakkoord te bieden heeft.

Samen kunnen we bouwen aan een actieve en gezonde gemeenschap in Het Hogeland. We kijken uit naar jouw sportieve initiatieven en bijdragen!



Neem voor vragen over het sportakkoord contact op met: Jelle Oosterhof
Verenigingsadviseur
j.oosterhof@hethogeland.nl

Resato Hydrogen Technology

MEEBOUWEN AAN EEN DUURZAME TOEKOMST

Resato Hydrogen Technology is leider in de ontwikkeling van waterstoftankstations. Onze technologie is uniek in Nederland en gaat de hele wereld over. Resato Hydrogen wil de energietransitie accelereren en dat doen we doormiddel van het bouwen van **waterstoftankstations in heel Europa**. In 2030 willen we er 1000 hebben gerealiseerd.

Om dit doel te behalen zoekt Resato Hydrogen **nieuwe medewerkers met passie voor technologie, duurzaamheid en ontwikkeling**. Draag bij met jouw kennis, kunde en techniek om de energietransitie mogelijk te maken. Jouw idee kan er toe doen!

We stimuleren ontwikkeling van onze medewerkers op alle niveaus met veel opleidings- en doorgroeimogelijkheden en **bouwen samen aan een duurzame toekomst**.

TEAM UP!

Wil jij deel uitmaken van één van de meest technisch vooruitstrevende bedrijven in de waterstofindustrie? We hebben diverse functies beschikbaar op VMBO, MBO, HBO en WO niveau.



Benieuwd naar onze vacatures?

Neem contact op via hr@resato-hydrogen.com of bel 050 - 501 6877



DE ZWEMBADEN GAAN WEER OPEN

Op maandag 29 april is het zover: de zwembaden in Het Hogeland gaan weer open. In Bedum, Leens, Winsum, Warffum en Uithuizen kun je niet alleen een frisse duik nemen, maar vooral ook ontspannen. En dat is niet alleen lekker in zonnige weekenden, maar ook als frisse start van de dag.

“Dat begint al in de vroege ochtend,” weten de mensen van de Stichting Zwembaden Eemsmond. “In Uithuizen is er bijvoorbeeld een vaste groep ouderen die iedere morgen baantjes zwemt. Voor hen is het niet alleen een mooie manier om de dag actief te beginnen, maar ook om elkaar te ontmoeten.”

STRAND

Dit geldt ook voor de jeugd die de baden in de zomer goed weten te vinden. “Daar spelen we op in,” zeggen ze. “Zo zijn we in Uithuizen nu druk bezig met de aanleg van een strand. Daarmee hebben we er naast de ligweide en de horeca een mooie faciliteit bij. Op die manier gaan we van een zwembe-

drijf met 'twee betonnen bakken met water en chloor' steeds meer toe naar een omgeving waar je ontspannend kunt recreëren.”

BEZOEKERS

In totaal telt Het Hogeland vijf zwembaden. In Bedum, Leens en in Winsum en de opluchtbaden in Warffum en Uithuizen. De laatste twee worden geëxploiteerd door de Stichting Zwembaden Eemsmond. Het bad in Uithuizen begroette vorig jaar ruim 35.000 bezoekers, het zwembad in Warffum circa 20.000.

BETAALBAAR

Uit de cijfers blijkt een duidelijke behoefte. “Daarom proberen we zo laagdrempelig mogelijk te zijn,



ook voor inwoners die wat minder te besteden hebben,” benadrukt het bestuur. “Vandaar dat het een belangrijke insteek is om de zwembaden voor een breed publiek betaalbaar te houden. Zowel om te zwemmen als te genieten van een dagje uit. Om die reden is dit jaar opnieuw de keuze gemaakt om voor de reguliere abonnementen geen prijsverhoging door te voeren.”

ZWEMLES

Naast het zwemmen en recreëren worden in De Dinge en De Breede tijdens het seizoen veel lessen gegeven, volgens de normen van

het Zwem ABC. Vorig jaar was de animo voor zwemles zo groot dat alle beschikbare plaatsen waren volgeboekt. “Het is moeilijk om extra zwemdocenten en ander personeel te werven. Daarom doen we nu deels in samenwerking met het zwembad in Leens.”

SAMENWERKEN

Ook kijkt het bestuur verder naar diverse samenwerkingsvormen. “Dit doen wij dus al met het zwembad in Leens, maar wij trekken het graag breder naar meer en andere partijen. Denk aan aanbieders van sport en recreatie en de beweegcoaches, maar ook met ondernemers en

handelsverenigingen. Er is heel veel mogelijk en door samen op te trekken, kunnen we elkaar sterker maken. Dat past ook in deze tijd.”

De Stichting gaat dus met een open houding de toekomst in. Maar uiteraard telt nu eerst de datum van 29 april: dé opening van het zwemseizoen. “Dat is altijd een mooi moment. Vooral voor de inwoners van Uithuizen en Warffum. En als ook het weer een beetje meewerkt, wordt het weer een heerlijk zwemseizoen.”

Meer weten?

Kijk op www.hethogeland.nl

DOORTRAPTOCHTEN VOOR FIETSENDE SENIOREN

PLEZIERIG EN VEILIG FIETSEN IN HET HOGELAND

De 70-jarige Menco Slager al zijn hele leven een gepassioneerd fietser. In totaal legde de Bedumer al meer dan 500.000 kilometer af. Tegenwoordig doet Slager het wat rustiger aan en probeert hij senioren te stimuleren zo lang mogelijk en met plezier te blijven fietsen. Dit als een van de kartrekkers van het programma Doortrappen.

Doortrappen is een landelijk programma dat is opgezet om senioren langer en veilig te laten fietsen. Want fietsen is niet alleen gemakkelijk; door te fietsen blijven we ook langer gezond, sociaal en zelfredzaam.

PROVINCIE

In de Provincie Groningen hebben alle gemeenten het programma Doortrappen omarmd. Als onderdeel hiervan worden maandelijks diverse fietsactiviteiten georganiseerd. Zoals clinics veilig fietsen, voorlichtingsmiddagen over hulpmiddelen en bijeenkomsten om een elektrische fiets of driewielers uit te proberen.

Ook worden er groepen gevormd om samen routes te fietsen.

HOGELAND

Dit gebeurt ook in het Hogeland. Mede dankzij Menco Slager. Iedere tweede donderdag van de maand maakt hij samen met senioren een mooie fietstocht door de gemeente. “Daar zijn we vorig jaar in april mee begonnen, in samenwerking met de beweeg- en sportcoaches van de gemeente,” vertelt Slager. “Dit om mensen op een laagdrempelige manier in beweging te krijgen en vooral ook met elkaar te genieten van het fietsen en van de omgeving.”



VEEL ANIMO

Het initiatief bleek een schot in de roos. “Op de startbijeenkomst kwamen bijna 50 mensen af en er bleek veel animo te zijn om samen te fietsen,” weet Slager. “Sindsdien maken we een keer in de maand een fietstocht door de omgeving. Iedere keer een andere route en dan komen we op de mooiste plekken. Daarnaast is er ook aandacht voor de veiligheid, het gebruik van spiegels en op- en afstappen. Want als je wat ouder wordt, is veilig fietsen extra belangrijk.”

BLOEIENDE TULPEN

Doorgaans wordt er vanuit Bedum gefietst met een groep van 15-30

personen, in de leeftijd van 60 tot 80 jaar. “Het aantal deelnemers wisselt een beetje, maar in het voorjaar is er altijd veel belangstelling,” zegt Slager. “Dat is ook de mooiste tijd. Alles begint te groeien en fietsen is dan heerlijk. Zo hebben we vorig jaar ook een bollentocht gereden, langs de bloeiende tulpen en bloemen in Uithuizen. Echt prachtig. Dit jaar staat de bollentocht ook weer op de agenda.”

PLEZIER

Tijdens de tochten hebben de deelnemers niet alleen aandacht voor de omgeving, maar ook voor elkaar. “De sfeer is altijd goed en we zorgen ervoor dat iedereen mee kan

komen. Er wordt dus niet gejakkerd. Plezier in het fietsen staat voorop en onderweg maken we ook een koffiestop. Zo houden we het voor iedereen leuk en gezellig.”

INFORMATIE

De Doortrappen Fietstochten zijn toegankelijk voor senioren vanaf 55+. De tochten worden iedere tweede donderdag van de maand gehouden. De gemiddelde afstand is 25-45 kilometer. De groep vertrekt om 13.30 uur bij het voormalige gemeentehuis in Bedum. Aanmelden is niet verplicht. Wil je meer informatie? Stuur dan een e-mail naar doortrappenbedum@gmail.com.

ONTDEK JE SPORT IN HET HOGELAND



SPORTGROEP (EX) HART- EN VAATPATIËNTEN HET HOGELAND

Bent u geschrokken nadat u problemen kreeg met uw hart en of uw bloedvaten? Kreeg u het advies meer te sporten, fietsen of te wandelen? Kom dan bij ons sporten!

Wij zijn een sportgroep voor (ex) hart- en vaatpatiënten en bestaan reeds meer dan 30 jaar. Er wordt sport beoefend onder leiding van een bevoegde leidster(der) en er is altijd een verpleegkundige aanwezig. Ook in de sporthal kunnen wij bij calamiteiten gebruik maken van een AED.

DIVERSE SPORTEN

Wij sporten in sporthal M.F.C. De Mencke, Sportlaan 4 te Uithuizen. Er worden diverse (aangepaste) sporten aangeboden. Zoals gymnastiek, badminton, zaalvoetbal, basketbal en andere balspelen. U bent iedere vrijdagmorgen welkom. Er zijn twee groepen.

De eerste groep sport tussen 09.30 - 10.30 uur, de tweede groep van 10.30 - 11.30 uur.

INFORMATIE

Neem voor meer informatie en aanmelden contact op met het secretariaat: Jannie Heuvel- Gjaltema. Telefoon: 0595 - 434336. Of via E-mail: jannieheuvel@live.nl.

RUGBYCLUB THE HIGHLANDERS

Het is zover! De gemeente Het Hogeland heeft haar eerste Rugbyclub: The Highlanders. Sinds juni 2023 hebben we clinics en workshops gegeven om de sport te introduceren en dat werpt zijn vruchten af.

Deze mooie en eerlijke sport waar fairplay en respect voor elkaar hoog in het vaandel staan, is nu officieel te beoefenen. In Wehe den Hoorn wordt momenteel hard getraind om vanaf volgend jaar met de eerste jeugdteams mee te kunnen doen aan toernooien.

JEUGDLEDEN

Rugbyclub The Highlanders is gestart met jeugdleden in de leeftijdscategorie 5-12 jaar. Op deze manier vormen we een goede basis. Bij de training en het spel zijn de rugbybeginselen, zoals sportiviteit en respect richting spelers, scheidsrechters en trainers/coaches een vast onderdeel.

ONTDEK RUGBY

We zijn hard op zoek naar spelers die rugby willen ontdekken. En samen met ons Rugbyclub The Highlanders naar grote hoogte kunnen laten stijgen. Ben je geïnteresseerd? Aarzel dan niet en neem direct contact met ons

op. Ook donateurs, sponsors en vrijwilligers zijn hard nodig bij de opstart van een vereniging. Draagt u rugby een warm hart toe? Neem dan contact met ons op. E-mail: rcthehighlanders@gmail.com.



PICKLEBALL OP HET HOGELAND

Pickleball? Grote kans dat je nog nooit gehoord hebt van deze sport. Binnenkort kun jij het spelen op de tennisbanen van TC Usquert. Misschien dé uitdaging voor jou.

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Het wordt gespeeld op een veld met vergelijkbare afmetingen als een dubbelspel badmintonveld. Vanwege de kleine baan en het lichte materiaal is deze sport geschikt voor jong en oud.

PRIMEUR

Pickleball is komen overwaaien uit Amerika waar de sport superpopulair is. Ook in Nederland is Pickleball sterk in opkomst. In de provincie Groningen heeft Ten-



nisclub Uquert nu de primeur. Het is de enige club in Noord-Groningen met harde banen en juist die zijn geschikt voor Pickleball. Op gravel of kunstgras is de sport niet mogelijk.

Op zaterdag 23 maart is de afslag gegeven met een clinic. Nu heeft iedereen de kans om kennis te maken met Pickleball. Vanaf april 2024 start TC Usquert eens

per week met een avondje Pickleball.

Ben jij nieuwsgierig geworden en woon je in de wijde omgeving van Usquert? Dit is je kans! Kijk voor meer informatie op www.tennisclubusquert.nl. Of stuur een mailtje naar secretaris@tennisclubusquert.nl. Vervolgens nodigen we jou graag uit een pickleballetje mee te komen slaan.



DE ALLERSNELSTE TEAMSPORT BIJ UFC HOGELAND

Floorball is de snelste teamsport van Nederland. Meedoen aan deze flitsende en gemakkelijk aan te leren sport kan in Warffum, bij UFC Hogeland.

Floorball lijkt op ijshockey, maar dan in de zaal. Veel mensen kennen deze sport misschien als unihockey. Dankzij de boarding en de eenvoudige regels zijn er weinig onderbrekingen. Zo mag je de bal (van plastic met gaatjes) stoppen met je stick, lichaam of voet en mag je beide kanten van de stick gebruiken. Een partijtje Floorball is dus een prima manier om je eens lekker uit te leven.

UFC HOGELAND

Floorball wordt sinds een aantal jaar ook in Warffum gespeeld, bij UFC Hogeland. De club is ontstaan na een serie succesvolle Floorballclinics op scholen in de buurt. In Warffum waren kinderen zo enthousiast, dat er meteen twee teams ingeschreven konden worden voor de competitie.

UFC Hogeland heeft nu meerdere jeugdteams, voor kinderen en jongeren van 5 tot en met 16 jaar.

Momenteel telt de club meer dan 30 actieve jeugdleden en dat aantal groeit gestaag. Het uiteindelijke doel is om zoveel mogelijk kinderen in beweging te krijgen en Floorball als een olievlek over Noord-Groningen te laten verspreiden.

Wil je een keer komen kijken of meetraineren, kom gerust langs! Trainingstijden zijn te vinden op www.ufchogeland.nl.



WALKING FOOTBALL BIJ SV BEDUM

Ongeveer 10 jaar geleden is SV Bedum gestart met Walking Football voor mannen boven de leeftijd van 60 jaar. Drie jaar later volgden ook de vrouwen. En allemaal beleven zij veel plezier aan de sport.

Walking Football wordt gespeeld op een veld van 20 bij 40 meter door twee teams van 6 personen. Zonder fysiek contact, met kleine doeltjes en zonder keeper. Rennen is niet toegestaan en de teams mogen doorlopen wisselen. Dit maakt het een ideale sport voor senioren.

24 MANNEN

Deze tak van sport werd gestimuleerd door het Ouderenfonds om senioren meer in beweging te krijgen. 10 jaar geleden werd er gestart in Bedum. Nu staan wekelijks onge-

veer 24 zestigplussers op de kunstgrasmat. Eerst een lichte training met de bal om het balcontact te vergroten. Vervolgens enkele partijtjes

16 VROUWEN

Inmiddels is er ook een vrouwenafdeling waar nu 16 vrouwen actief zijn in de leeftijdsgroep van 55 tot 73 jaar. Niet iedereen heeft vroeger gevoetbald en dat is helemaal niet erg. Het gaat vooral om de positieve resultaten en het plezier.

LEUKER

Bij SV Bedum wordt sinds

kort een iets afwijkende spelregel gehanteerd om de beweeglijkheid te bevorderen. Zonder bal aan de voet mag iedereen zich vrij bewegen, dus ook een beetje harder lopen. Deze vorm van lopen is een natuurlijk proces. Het spelletje wordt daardoor leuker en het bevordert de conditie.

Wil je ook een keer meespelen? De mannen trainen op de woensdagochtend, de vrouwen op de donderdagmiddag. Kijk voor meer informatie op www.svbedum.nl.

HARDLOPEN OP ALLE NIVEAUS BIJ ARTEMIS WINSUM

Je hebt vast wel eens mensen in blauw-gele shirtjes of jasjes met daarop Artemis Winsum voorbij zien rennen. Maar wie of wat is Artemis nu eigenlijk?

Artemis is dé atletiekvereniging uit Winsum en bestaat sinds 1 juli 1997. We zijn aangesloten bij de KNAU en hebben ongeveer 100 leden. We organiseren trainingen, gezamenlijke deelname aan wedstrijden, de ArtemisRun en een Start to Runclinic.

TRAININGEN

De trainingen worden gegeven door ervaren KNAU-gecertificeerde trainers. Op maandagavond trainen beginners en recreanten.

Op woensdagavond trainen snellere lopers. In alle groepen staat plezier beleven aan en door het lopen voorop. Daarnaast is er aandacht voor looptechniek, maar ook voeding en kleding worden niet vergeten.

Door de verschillende niveaugroepen is het voor iedere loper mogelijk op het eigen niveau bij Artemis mee te doen. De minimumleeftijd is 16 jaar.

GRATIS MEETRAINEN

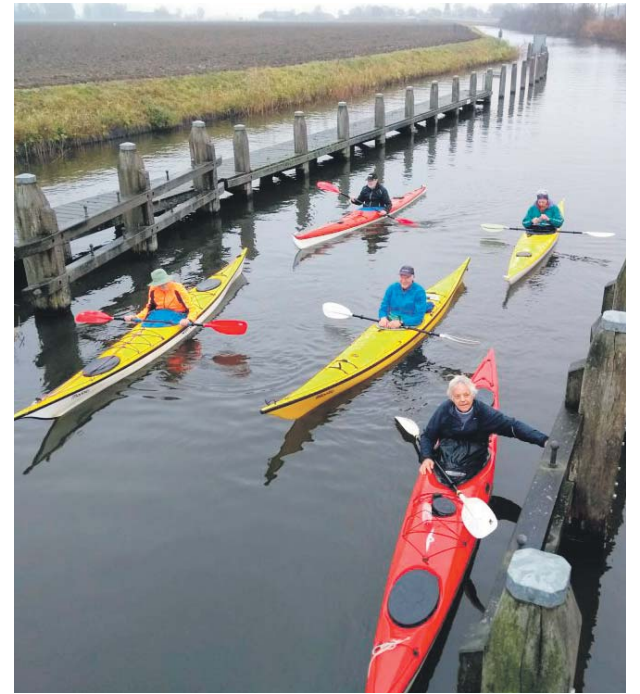
Ben je nieuwsgierig geworden en lijkt het je leuk om eens mee te trainen? Je hebt de mogelijkheid om zowel op de maandag- als op de woensdagavond te trainen. Starters kunnen alleen op de maandagavondtraining terecht. Er kan altijd 4x gratis meegetraind worden voordat je besluit om lid te worden van Artemis.

Voor meer informatie kun je terecht op onze website: www.artemiswinsum.nl.



KANOVAREN IS VOOR IEDEREEN

Kanovereniging Winsum is een actieve en gezellige club in Winsum. We hebben ongeveer 65 leden, van 13 tot 80 jaar die bijna wekelijks genieten op het water.



Ons verenigingsgebouw en kanoloos is een prachtig monument aan de Schouwerzijlsterweg. De steiger ligt aan het Winsumerdiep zodat we makkelijk onze kano's te water kunnen laten voor een tochtje over de Kromme Raken. En na 20 minuten peddelen, zitten we al op het Reitdiep waar we richting Zoutkamp of richting Groningen kunnen varen.

FIJN SAMEN VAREN

Van april tot en met september varen we bijna wekelijks op het Lauwersmeer, in het Waddengebied of elders in het land op binnenwater. Elke dinsdagavond en op donderdagmiddag varen we in clubverband. Voor de gezelligheid, conditie-

opbouw en techniekverbetering. Van oktober tot april varen we om de week op zaterdag, mits er geen ijs ligt.

BEGINNERSCURSUS

Nu het voorjaar wordt, is het heerlijk om op het water te zijn. Daarom starten we ook weer met beginnerscursussen waar starters van alle leeftijden aan kunnen meedoen. Tijdens de cursus kun je in verschillende soor-

ten kajaks oefenen. Je leert verschillende vaartechnieken en je weet na afloop meer over materiaal, uitrusting en veiligheid.

WELKOM!!

Kijk voor meer informatie op de website: www.kanoverwinsum.nl. Voor vragen of als je een keer wilt varen bij ons in de buurt, mail ons via bestuur@kanoverwinsum.nl



WIJ ZIJN DIO. WIE BEN JIJ?

Laten we eerst onszelf eens voorstellen. Wij zijn DIO Bedum! Een hechte dorpsvereniging die op (bijna) alle niveaus van volleybal actief is. En alle niveaus is zeker niet gelogen. We spelen van de laagste klasse (dus heerlijk recreatief) tot nèt geen Eredivisie.

DIO Bedum is met ongeveer 300 ledende grootste volleybalvereniging in de regio. Onze leden variëren van 6 jaar jong tot bijna 80 jaar oud (maar jong van geest). Je merkt: er is voor iedereen wel een passend plekje in de club.

SAMEN BELEVEN

We beleven volleybal samen, elk op ons eigen niveau. Soms in een bijna lege sporthal in een afgelegen dorp voor een

uitwedstrijd. En soms met 350 man publiek op een volgepakte tribune in Bedum. En natuurlijk op en na afloop van onze trainingsavonden.

BEACHVOLLEYBAL

En daar genieten we van, elke week weer! Ook als het seizoen is afgelopen trouwens. Want zodra de zon gaat schijnen, zie je de eerste mensen op onze beachvolleybalvelden tevoorschijn komen.

Wij gaan dus het hele jaar door.

Nieuwsgierig geworden? Wij wel, want we weten nog steeds niet wie jij bent. Maar kom vooral eens langs op een trainingsavond of tijdens thuiswedstrijden. Kijk voor meer informatie op www.diobedum.nl. Of laat iets van je horen via info@diobedum.nl. Tot snel!

VIND JIJ HET LEUK
OM ANDEREN
TE ONTMOETEN?
OM SAMEN IETS
TE DOEN?

KOM DAN NAAR EEN VAN DE THUISKAMERS IN HET HOGELAND



■ **BAFLO**
Thuiskamer Baflo - Viskenij
Adres: Gebr. Gootjesstraat 2
Woensdag van 10.00 uur - 12.00 uur

Thuiskamer Baflo - Op de Roemte
Adres: Eenrummerweg 46
Dinsdag van 10.00 uur - 16.00 uur
incl. lunch

■ **BEDUM**
Thuiskamer Bedum - De Meenschaar
Adres: Kapelstraat 9
Maandag van 10.00 uur - 13.00 uur

■ **DEN ANDEL**
Thuiskamer Den Aniel - De Holm
Adres: De Streekweg 41
Woensdag van 09.30 uur - 12.00 uur

■ **EENRUM**
Thuiskamer Eenrum - Café Bulthuis
Adres: Hoofdstraat 4
Maandag 10.00 - 12.00 uur.

■ **HOUWERZIJL**
Thuiskamer Houwerzijl
De Graanschuur (in oprichting)
Adres: Molenstraat 12
Donderdag van 10.00 uur - 13.00 uur
incl. lunch

■ **KANTENS, ROTTUM EN STITSWERD**
Thuiskamer Kantens
Kooistraat (in oprichting)
Adres: Kooistraat 15, 9995 PV Kantens
Woensdag van 10.00 uur - 12.00 uur
incl. eten en drinken

■ **KLOOSTERBUREN**
Thuiskamer Kloosterburen
Klooster&Buren
Adres: Professor Poststraat 1
Donderdag van 10.00 uur - 11.00 uur

■ **LAUWERSOOG**
Thuiskamer Lauwersoog
Restaurante Schierzicht
Adres: Haven 8
Maandag van 10.00 uur - 13.00 uur

■ **LEENS - BIBLIOTHEEK**
Thuiskamer Leens - In de Bieb
Adres: R. Ritzemastraat 1
Donderdag 10.00 uur - 12.00 uur

■ **ONDERDENDAM**
Thuiskamer Onderdendam
Verzoamelstee (DorpsHuis Zijlvestervehoek)
Adres: Achterweg 1
Donderdag 10.00 uur - 11.30 uur
(inloop vanaf 9.30 uur)

■ **PIETERBUREN**
Thuiskamer Pieterburen
Koffie en Winkelmuseum
Adres: Hoofdstraat 103
Zondag 16:30 uur - 21:00 uur

■ **ROODESCHOOL**
Thuiskamer Roodeschool - Perron 18
(DorpsHuis Nieuw Calvaria)
Adres: Hooilandseweg 18
Vrijdag 10.00 uur - 12.00 uur

■ **UITHUIZEN**
Thuiskamer Uithuizen
De Oet-Blinkers (in de Bibliotheek)
Adres: De Blink 1 C
Donderdag 10.00 uur - 12.00 uur

Thuiskamer Uithuizen - Noord (Werk op Maat)
Adres: Industrieweg 7
Dinsdag 12.30 uur - 14.30 uur

■ **UITHUIZERMEEDEN**
Thuiskamer Uithuizermeeden Bommelthoes
Adres: Oudedijksterweg 22
vanaf Woensdag 30 augustus in de even
weken van 10.00 uur - 12.00 uur

■ **ULRUM**
Thuiskamer Ulrum - DörpsStek
Adres: Kerkstraat 12
Maandag van 10.00 uur - 16.00 uur

■ **WARFFUM**
Thuiskamer Warffum - Huiskamer
Adres: Noorderkerkpad 13
Opening: zaterdag 30 september
11.00 uur - 13.00 uur

■ **WEHE-DEN HOORN**
Thuiskamer Wehe-den Hoorn
café Hoonsteril
Adres: Mernaweg 60
In oprichting

■ **WINSUM**
Thuiskamer Winsum
Deelcafé de Buurvrouw
Adres: Hoofdstraat Obergum 38
maandag t/m zaterdag 09.30 uur - 16.30 uur

Thuiskamer Winsum - De Oude Manege
Adres: Netlaan 1A
maandag t/m vrijdag 09.00 uur - 16.00 uur,
zaterdag en zondag: 11.00 uur - 18.00 uur

Thuiskamer Winsum - Winkheem
(in oprichting)
Adres: Borgweg 5
Maandag van 10.00 uur - 12.00 uur

Thuiskamer Winsum Nova Noabers (Floraborg)
Adres: Binnensingel 15
Woensdag 09.00 uur - 12.00 uur
Let op: alleen bestemd voor mensen van 55
jaar en ouder woonachtig in Obergum.

Thuiskamer Winsum - Roze 50 plus
thuiskamer (De Blauwe Schuit)
Adres: Warfstraat 1
Elke tweede dinsdag van de maand
15.00 uur - 17.00 uur
Let op: speciaal voor mensen uit de
LBTHL+ gemeenschap en 50+

Thuiskamer Winsum - De Vliegende Pinguïn
(De Blauwe Schuit)
Adres: Warfstraat 1
Elke laatste vrijdag vd maand
van 19.00 uur - 20.30 uur
Let op: bedoeld voor mensen met uitdagingen
op het psychologisch vlak

Voor meer informatie kijk op onze website www.mensenwerkhogeland.nl of bel (0595) 745 090

DE GROOTSTE FRISDRANKBLIKJES BEZORGER IN NOORD NEDERLAND

Meer dan 50 soorten op voorraad!
U bestelt en wij bezorgen in overleg.

**BLIKJES
FRIS**
JAN SCHUILING



Voor een volledig assortiment
en bestellijst zie website
info: 06 19744641

www.jandeblikjesmanulrum.nl

DALTONONDERWIJS VOOR SPORTERS



**TOPSPORT
TALENTSCHOOL
GRONINGEN**

DE IDEALE SCHOOL VOOR
TOPSPORTERS:

AANGEPASTE LESTIJDEN

• LEREN OP AFSTAND

• JE DIPLOMA HALEN OP JOUW MOMENT

www.topsporttalentschoolgroningen.nl

THUISKAMERS: MET ELKAAR EN VOOR ELKAAR

In gemeente Het Hogeland zijn er vele Thuis kamers. Bij deze Thuis kamers kunnen mensen samen komen, elkaar ontmoeten en leuke dingen doen. Het is als een verlenging van je eigen woonkamer, maar dan samen met dorpsgenoten en enthousiaste vrijwilligers.

We willen graag weten wie je bent, wat je leuk vindt en wat je graag zou willen doen, misschien ook voor anderen. Er is altijd ruimte voor een luisterend oor. Je hoeft niets te doen wat je niet wilt. Gewoon jezelf zijn is genoeg. We zijn er met elkaar voor elkaar!

In Het Hogeland zijn er veel Thuis kamers waar je bij kunt aansluiten. Op de website van Mensenwerk Hogeland, www.mensenwerkhogeland.nl, vind je waar ze zijn en met wie je contact kunt opnemen.

BEWEGTEAM HET HOGELAND

Het Bewegteam werkt samen met deze Thuis kamers. In januari hebben ze bijvoorbeeld in Bedum

een informatiebijeenkomst gehouden over hoe je kunt voorkomen dat je valt. In 2024 gaan we door met deze samenwerking om mensen te informeren over hoe ze sterk en stabiel kunnen blijven.



DOORTRAPPEN

Doortrappen is een initiatief dat mensen wil aanmoedigen om zo

lang mogelijk te blijven fietsen, zelfs tot je 100e verjaardag. Samen met verschillende Thuis kamers hebben ze in 2023 activiteiten georganiseerd waarbij de elektrische fiets volop aandacht kreeg. In Roodeschool is dit bijvoorbeeld gedaan.

“In maart vorig jaar hadden we een informatiebijeenkomst in Perron 18 in Roodeschool over hoe je gezond kunt blijven fietsen tot je 100e. De mensen die er waren vonden het erg nuttig. Sommigen waren eerst wat terughoudend: 'we weten het allemaal wel na al die jaren op de

fiets'. Maar na de bijeenkomst gingen ook zij toch met nieuwe informatie naar huis.”

NIEUWE ACTIVITEITEN

In april organiseren we samen met de Thuis kamers nieuwe Doortrapactiviteiten. Lijkt het je leuk om meer te leren over veilig fietsen, houdt dan de communicatiekanalen bij jou in de buurt in de gaten.

Wil je graag andere mensen ontmoeten en een bakje koffie of thee komen drinken, ook dan staan de deuren van de Thuis kamer altijd voor je open.



SPORTKANTINES LEREN VERANTWOORD SCHENKEN

Na het sporten samen gezellig een biertje drinken. Dit gebeurt in Het Hogeland in veel sportkantines. Gelukkig gaat het heel vaak goed. Maar wat nu als het na te veel drankjes iets minder gezellig wordt? En welke regels gelden er eigenlijk? Om op die vragen een antwoord te geven, ontwikkelde Verslavingszorg Noord-Nederland (VNN) een speciale training.

Bill de Smeth geeft namens VNN gratis trainingen verantwoord schenken aan sportkantines in het Hogeland. Het doel: de groepen vrijwillig barpersoneel in staat stellen hun rol niet alleen verantwoord uit te voeren, maar ook op een manier waar zij en hun klanten zich prettig bij voelen. Om te zorgen dat theorie en praktijk bij elkaar komen, geeft Bill de training samen met trainingsacteurs van Theater Smoar.

CERTIFICAAT

Bill: “De training heet officieel de Instructie Verantwoord Alcohol schenken, de IVA. Die is ook te vinden in puur theoretische vorm. Als je zo het certificaat haalt, is dat natuurlijk fijn. Zeker in het geval van een controle, want als sportkantine ben je verplicht die

te hebben. Maar dat is helemaal niet het belangrijkste. Sportverenigingen willen een plek zijn waar jong en oud op een positieve, verantwoorde manier kunnen samen komen.”

SKILLS EN VERTROUWEN

In de praktijk kan het aan de bar van de sportkantine soms nog best lastig zijn om die normen en waarden helemaal tot uitvoer te brengen. Bill: “De vrijwilligers achter de bar zijn vaak jonge leden van de sportclub en alcohol schenken is een grote verantwoordelijkheid.”

“Het kan voor hen heel lastig zijn om bijvoorbeeld 'nee' te moeten zeggen tegen een minderjarig vriendje, of tegen een volwassene die zijn biertje doorgeeft aan een

minderjarige. Dat is voor iedereen lastig zelfs. Ik kan hen bij een training daarom wel puur gaan vertellen wat de wetten en regels zijn, maar dat helpt hen niet genoeg. Ze moeten ook de skills en het vertrouwen hebben om zulke situaties aan te gaan. Daarom werken we met rollenspellen en echte trainingsacteurs.”

OEFENEN

De trainingsacteurs kruipen niet alleen in de rol van lastige klanten, maar ook in de rol van ervaren barpersoneel, weet Dominique van Waesberge van Theater Smoar te vertellen.

Dominique: “De vrijwilligers doen de training echt als groep. Van tevoren bespreek je met elkaar wat lastig of spannend kan zijn in



de praktijk. Daar haakt de trainingsacteur dan op in als het tijd is om te gaan oefenen. Door met elkaar mee te kijken tijdens de rollenspellen en de scenario's na te bespreken leer je als groep van elkaar.”

“Op het eind worden de rollen omgedraaid en moet de trainingsacteur laten zien hoe je om kan gaan met uitdagende situaties. Op een prettige manier, die gedoe vermijdt. Acteertalent is trouwens

als deelnemer niet nodig, en niet iedereen hoeft aan de beurt. Maar de ervaring leert dat uiteindelijk bijna iedereen wel een keer wil oefenen”

INFO EN AANMELDEN

Aanmelden voor deze gratis training kan via Jelle Oosterhof, verenigingsadviseur bewegteam het Hogeland. Bel of app naar 06-51678967. Of stuur een e-mail: j.oosterhof@hethogeland.nl.

fysiotherapie den ommelanden



088-0005757

WWW.DEN-OMMELANDEN.NL

*Van kinderen tot ouderen, van manuele therapie tot psychosomatiek
Er staat altijd een expert van Den Ommelanden voor je klaar!*

BUZ Personeelsdiensten



**Jouw
persoonlijk
betrokken
uitzendbureau**

Zeefbaan 1B, Winschoten
+31 (0)597 76 89 99
Buzpersoneelsdiensten.nl

Bouwbedrijf Richard Davids

Onderhoud—Verbouw—Restauratie—Renovatie

Ulrum
06 22 49 56 15

Peter Baten



DE NIEUWJAAR OUTLET

2 tibhar tafeltennis shirts 15 euro
2 butterfly tafeltennis shirts 20 euro

Bestelling boven 50 euro **GRATIS**
handdoek NTTB

Ook gebruikte
tafelnistafel
te koop kleur
groen op wielen
12 stuks



vpbaten@home.nl



Kloosterhof bouw & timmerwerken

Kloosterhof Bouw & Timmerwerken
Netlaan 13
9951 SG Winsum

06 312 338 41
info@kloosterhof-bouw.nl
www.kloosterhof-bouw.nl

**Bouw | Houtbouw | Verbouw
Onderhoud | Renovatie | Meubels**

KARTCOUREUR ANNABELLE BRIAN

'DE FORMULE 1 IS MIJN DROOM'

De gemeente Het Hogeland telt een aantal talentvolle sporters. Zoals discgolfer Levi Bouman (16) die al eens de Nederlandse juniorentitel behaalde. Jai Bos (16) uit Uithuizen werd in 2022 Nederlands kampioen Freerunning. Maar de allersnelste is zonder twijfel Annabelle Brian. Het 16-jarige karttalent uit Winsum grossiert in titels en timmert internationaal hard aan de weg.

Karten; daar draait het allemaal om in het leven van Annabelle. Ook al moet ze daarvoor wel vaak de grens over. Als we haar spreken, zit ze opnieuw in het buitenland. "Weer in België, klinkt het vrolijk. "Vorige week heb ik hier een trainingsweekend gehad. Daarna ben ik twee dagen thuis geweest en nu zijn we in Mariembourg voor de Benelux Series. Eerst trainen, daarna de kwalificaties en op zaterdag de wedstrijden. Dan moet het gebeuren."

WINNEN

Annabelle zit sinds haar negende in een kart. "Daarvoor deed ik aan ballet, toneel en pianospelen en ook heb ik lang gehockeyd. Mijn broertje deed al aan karten en dat wilde ik ook. Vooral vanwege de snelheid en omdat karten supercompetitief is. En als meisje is het natuurlijk extra leuk om een heel startveld met jongens te verslaan. Dat is nog steeds zo, al maakt het mij nu minder uit. Ik wil gewoon winnen!"



waaronder de IAME X30 senioren en Rotax Max. Dit zijn internationale competities met wedstrijden in Frankrijk, Duitsland, Italië en België. Daarnaast maakt ze de eerste testmeters in de KZ, de koningsklasse van de kartsport. Volgend seizoen hoopt Annabelle de stap te maken naar de Formule 4. Op de langere termijn is de Formule 1 het doel.

DROOM

Daarbij ligt de vergelijking met Max Verstappen voor de hand. Ook hij maakte vanuit het karten de stap naar Formuleracing. "Natuurlijk is Max een voorbeeld. De Formule 1 bereiken is mijn droom, al is dat nog ver weg. Om daar te komen is sowieso moeilijk en voor een meisje helemaal."

"Gelukkig is dat wel aan het veranderen door de F1 Academy. Dat is een klasse waarin vrouwen de kans krijgen om ervaring op te doen en door te groeien. Bij een aantal F1-Grand Prix's rijden ze in het voorprogramma, waaronder bij de race in Zandvoort. Dat is natuurlijk heel gaaf."

127.000 VOLGERS

De prestaties en het talent van Annabelle zijn niet onopgemerkt gebleven. Zo maakte RTV Noord al eens een reportage en was zij vorig jaar te gast bij de talkshow van Renze Klaver op RTL4.

"Dat is superleuk en ik doe het ook om aantrekkelijker te zijn voor sponsors. Want als je in de autosport verder wilt komen, heb je steeds meer budget nodig. Daarom ben ik ook actiever geworden op Instagram. Ik heb nu iets van 127.000 volgers, dat gaat dus best goed. Op die manier kan ik mijn passie delen en mijn sponsors iets teruggeven."

COMBINEREN MET SCHOOL

Annabelle reist voor haar sport heel Europa door, heeft veel succes en staat vol in de spotlights. Toch is het niet alleen glitter en glamour. "Nee, het is vaak lastig om alles te combineren," zegt Annabelle eerlijk. "Door het karten en trainen kan ik weinig naar feestjes en voor vrienden en vriendinnen heb ik niet veel tijd."

"Ook school is lastig. Ik zit op de Topsportschool in Groningen en doe gespreid examen, maar ik ben natuurlijk veel weg. Huiswerk maak ik vaak onderweg. Presteren in mijn sport is voor mij prioriteit één, maar school

moet dat eigenlijk ook zijn. Het is dus heel veel plannen en keuzes maken."

"Gelukkig heb ik heel lieve ouders die mij veel helpen en steunen. Dit geldt ook voor de mensen van mijn team en niet te vergeten mijn sponsors. Daar ben ik superblij mee, al is het niet elke dag gemakkelijk hoor. Totdat ik weer op de baan ben, de olie en de benzine ruik en geniet van de snelheid. Dan weet ik waar ik het allemaal voor doe, wat ik wil en waar ik van droom. Het allerhoogste bereiken in de autosport!"



KAMPIOEN

Voor Annabelle is zo'n programma inmiddels redelijk 'gewoon'. In 2022 behaalde zij voor het eerst de Nederlandse titel in de IAME X30 junioren klasse. Een unieke prestatie; nog nooit eerder was het een meisje gelukt deze titel op haar naam te schrijven. Vorig jaar voegde Annabelle de titel Nederlands-Belgisch kampioen senioren toe en was tijdens het WK in Frankrijk de snelste vrouw.

SUPERJAAR

"Dat was echt een superjaar," zegt Annabelle. "De titels zijn een mooie bekroning, al heb ik daar hard voor moeten knokken. Mijn concurrenten zijn allemaal goede rijders en het zit dicht bij elkaar. Dan gaat het niet alleen om snelheid en techniek, maar ook om mentale druk. Daar kan ik goed mee omgaan. Vooral door niet te veel na te denken en mij te focussen op wat ik moet doen: zo goed mogelijk racen."

FORMULE 4

Dit seizoen rijdt het talent uit Winsum in verschillende competities en meerdere klassen,



FYSIEK FIT

Om haar droom te realiseren, werkt Annabelle ook fysiek hard. "Naast het karten train ik twee keer in de week in de sportschool om nog fitter en sterker te worden."

"Dat is ook nodig. Wij rijden met een snelheid van meer dan 130 kilometer over de baan en dan moet je fysiek top zijn. Niet alleen de armspieren, maar ook je rug, nek en buikspieren zijn belangrijk. Daarnaast leidt vermoeidheid tot concentratieverlies en dat kun je in de kart niet gebruiken. Ieder foutje heeft gevolgen."

SPORT INTEGREERT EN ACTIVEERT

Het Bewegteam van Het Hogeland probeert sporten voor iedereen bereikbaar te maken. Daarom richt het Bewegteam zich specifiek op inwoners die gebaat zijn bij het sporten.

Een van de specifieke doelgroepen zijn de nieuwkomers in onze gemeente. Nieuwkomers zijn inwoners die een verblijfsvergunning hebben gekregen. Zij kunnen via het Bewegteam kennismaken met sport en beweegactiviteiten én ook nog veel ander zaken leren.

SPORT EN TAAL

Beweeg- en sportcoaches Lisa en Yasmijn werken met groepen nieuwkomers. Vorig jaar zijn ze gestart met een pilotproject in samenwerking met het Ontwikkelplein van de gemeente. Het doel is om nieuwkomers middels sport en bewegen kennis te laten maken met de Nederlandse taal.

Via sport- en beweegactiviteiten leert deze groep belangrijke Nederlandse woorden. Door spelen als 'levend mens erger je niet' en een actieve variant van 'hoofd, schouders, knie en pion' worden allerlei woorden spelenderwijs en op een sportieve manier geleerd. Maar ook door simpelweg voetbal, basketbal of unihockey te spelen, leren de deelnemers snel Nederlandse woorden.

GOUDEN GREEP

Bij deze activiteiten en sporten worden de deelnemers uitgedaagd zoveel mogelijk Nederlands in hun communicatie te gebruiken. En dat werkt. Want sport is een univer-



sele 'taal' die iedereen over de hele wereld spreekt en begrijpt. De inzet van sport en bewegen bij taal en integratie is dan ook een gouden greep, volgens de beweegcoaches en de functionarissen van het Ontwikkelplein. Het pilotproject is succesvol verlopen en krijgt komend jaar een vervolg.

VERVOLG

Na de voorbereidende sportsessies zijn de deelnemers toe aan hun volgende stap, de taalmodule. In deze klassieke module maken de deelnemers een verdieping-

slag in de Nederlandse taal. Door de sportsessies is het meedoen aan de taalmodule voor de deelnemers een stuk makkelijker. Na het behalen van de taalmodule kunnen de deelnemers afsluiten met een aantal fietslessen of zwemlessen die worden aangeboden door het Bewegteam.

INTEGREREN

Kortom: sport en bewegen speelt in Het Hogeland een belangrijke rol bij het integreren. Sporten wordt ingezet bij taal ontwikkeling en het leren kennen van de

gemeente. Maar ook bouwen de deelnemers door het sporten onderling sociale contacten op. Bovendien zijn de eerste deelnemers nu ook klaar om zich aan te melden bij de lokale sportvereniging. Oftewel sport integreert en activeert.

Wil je meer weten of wil je iemand spreken? Bel dan met de gemeente Het Hogeland, 088-3458888 en vraag naar het Bewegteam het Hogeland. Of ga naar de website www.hogelandbeweegt.nl.

SPORT EN BEWEGEN OP DE WERKVLOER!

Sporten moet voor iedere inwoner van Het Hogeland bereikbaar zijn. Onder het motto 'inclusief sporten' probeert het Bewegteam van Het Hogeland sporten voor iedereen mogelijk te maken. Daarom richt het Bewegteam zich specifiek op inwoners die gebaat zijn bij het sporten.

Een belangrijke doelgroep van het Bewegteam is de 'inactieve' groep. Deze doelgroep sport en beweegt weinig tot niet door verschillende redenen. Dit heeft vaak negatieve gevolgen voor deze doelgroep en hun omgeving want sporten is gezond in vele opzichten. Om deze reden vindt het Bewegteam van Het Hogeland het belangrijk om bij deze inactieve groep sporten en bewegen te stimuleren.

ACTIEF OPZOEKEN

Door deze doelgroep actief op te zoeken, wil het Bewegteam deze groep op een leuke en makkelijke manier kennis laten maken met sport en bewegen. Door gewoon mee doen leert de doelgroep het sporten en bewegen kennen en de



voordelen hiervan. Op deze manier willen we deze inactieve groep, actief laten worden. Actief laten worden houdt in dat ze zelf regelmatig bezig gaan met sport en beweeg activiteiten.

WERK OP MAAT

Een van de plekken waar we deze groep actief opzoeken is Werk op Maat in Uithuizen. Bij dit bedrijf leefde de behoefte om op een leuke manier deelnemers en werknemers van de organisatie actief

kennis te laten maken met sporten en bewegen op de werkvloer. 'Sporten in de pauze' werd geïntroduceerd. Tijdens de pauze werden de deelnemers en werknemers van deze organisatie uitgedaagd om mee te gaan doen aan sport en beweegactiviteiten.

POSITIEF

Jeremy, de sport en beweegcoach, kwam met enige regelmaat met nieuwe activiteiten waar een groot groep enthousiastelingen aan

meedeed. Na verloop van tijd kon geconcludeerd worden dat het een positief effect heeft gehad op deelnemers en werknemers in de organisatie. Ook had het een positief effect op de algehele werksfeer in de organisatie. En tevens zagen we dat het sommige deelnemers had gemotiveerd om zich aan te sluiten bij een lokale sportaanbieder/vereniging.

Naast Werk op Maat zijn er nu ook andere organisaties in de

gemeente Het Hogeland waar het sporten op de werkvloer of in de pauze vorm gegeven gaat worden. Een positieve en gezonde ontwikkeling waar het beweegteam trots op is.

Wil je meer weten of wil je iemand spreken? Bel dan met de gemeente het Hogeland, 088-3458888 en vraag naar het Bewegteam het Hogeland. Of ga naar www.hogelandbeweegt.nl.

'IK VOEL MIJ ZO FIT DAT IK WEER ACHTER MIJN KLEINKINDEREN AAN KAN RENNEN'

DE GLI. DE WIE?

GLI staat voor Gecombineerde Leefstijl Interventie. Sinds een aantal jaren bestaat er de mogelijkheid om op verwijzing van de huisarts deel te nemen aan een 2 jaar durend traject om je leefstijl te veranderen met als doel fitter en gezonder te worden.

HOE DAN IS DE VRAAG?

Door samen met een leefstijlcoach, bewegcoach en voedingsdeskundige bij jou in de buurt te gaan kijken waar je leefstijl anders kan. De andere leefstijl is gericht op gezondere voeding en eetgewoonten en meer bewegen. En ook stress en slaapgebrek hebben invloed op een gezonde leefstijl. Om tot deze verandering te komen word je individueel begeleid en ga je ook in groepjes aan de slag

DEELNEMEN?

Dat kan als u ouder bent dan 18 jaar en overgewicht of obesitas heeft. Bij overgewicht gelden aanvullende voorwaarden om deel te mogen nemen. Bijvoorbeeld een verhoogd risico op diabetes of hartproblemen.

2 JAAR?

Ja inderdaad 2 jaar. De leefstijlinterventie richt zich op gedragsverandering. Gedrag verander je niet zomaar. De eerste zes maanden tot een jaar zijn intensiever qua begeleiding, met doelen gericht op verandering. Na dit basisprogramma volgt een onderhoudsprogramma. Dit is minder intensief en meer gericht op het monitoren van de gedragsverandering.



DE KOSTEN?

De kosten voor deelname aan de GLI worden geheel vergoed door de zorgverzekeraars vanuit het basispakket. En deze vergoeding gaat niet ten koste van het eigen risico. Hierdoor is de GLI voor iedereen die in aanmerking komt mogelijk.

DUS?

Wilt u graag uw leefstijl veranderen, fitter en gezonder worden en denkt u in aanmerking te komen, vraag uw huisarts of POH voor een verwijzing. En kijk op de website van ROEPNN waar een aanbieder van de GLI bij u in de buurt te vinden is: www.zorggroep-roepnn.nl. Ook is er nog aanvullende informatie te vinden op de website van uw zorgverzekeraar.



Gemeente Het Hogeland zet zich in voor meer gezonde jaren voor haar inwoners. Hierdoor hebben in 2040 alle inwoners dezelfde kans op een goede gezondheid. Samen met verschillende partners uit de gemeente zet het Bewegteam zich in om deze doelstelling te realiseren. Een belangrijk gedachtegoed hierin is Positieve Gezondheid.

GEZONDHEID EN LEEFSTIJL

Deze benadering richt zich niet op de klachten en gezondheidsproblemen. Maar vooral op de mens zelf, op hun veerkracht en wat het leven betekenisvol maakt. Met een passend aanbod wordt inwoners ondersteuning geboden bij het aannemen van een gezondere leefstijl waarin Positieve Gezondheid de rode draad vormt.

BEWEEGKUR GLI

Een van de onderdelen is de beweegkur GLI. Dit is een leefstijlprogramma voor inwoners van de gemeente Het Hogeland die gemotiveerd zijn om hun gedrag te veranderen. Het is een twee jaar durend programma waarin thema's als bewegen, voeding en gedragsverandering centraal

staan. Onder begeleiding van een team bestaande uit een leefstijlcoach, fysiotherapeut, bewegcoach en diëtist wordt de eigen gezondheid in kaart gebracht en gaan deelnemers aan de slag met passende doelen.

RONDJE GEZOND

Wil jij iets veranderen aan de manier waarop je leeft? Ben je vaak moe of merk je dat bewegen niet meer zo makkelijk is? Dan is ons leefstijlprogramma 'Rondje Gezond' iets voor jou! Het programma duurt 10 weken. Samen gaan we stap voor stap op weg naar veranderingen in je leefstijl door aan de slag te gaan met onderwerpen, zoals slaap, ontspanning en bewegen.

We starten met een persoonlijk gesprek. Daarna ga je 1,5 uur per week met een leefstijlcoach en bewegcoach in een groep van maximaal 15 mensen op een positieve manier aan de slag met je gezondheid. Je wordt bewust van je eigen gedrag in het dagelijks leven en krijgt tips om dit positief te veranderen. Ook kom je met elkaar op een leuke manier in beweging. Na 10 weken krijg je weer een persoonlijk gesprek om te kijken wat er goed gegaan is en wat een volgende stap kan zijn.

BEN JE ENTHOUSIAST?

Doe dan mee met ons programma en ontdek hoe kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken in je leven! Het programma start vanaf 2 mei 2024 en vindt plaats in Leens en Uithuizen.

LOCATIE:

Gemeentehuis Leens
R. Ritzemastraat 2,
9965 TD Leens
Tijdstip: Donderdag van
09:00 tot 10:30

LOCATIE:

Sporthal de Mencke in Uithuizen
Sportlaan 4, Uithuizen
Tijdstip: Donderdag van
14:30 tot 16:00

Aanmelden kan via de website www.hogelandbeweegt.nl/ sprintgli Of mail je gegevens naar s.reilman@hvdsg.nl

KINDER GLI IN 2024

'Een gezonde generatie 2040' is een ambitie van het kabinet Rutte 4. Los van politieke voorkeuren is dit een mooie ambitie waarin de focus ligt op sport, voeding en bewegen voor onze kinderen. Deze ambitie betekent dat onze jeugd in 2040 de gezondste van de wereld is.

Om dit te bereiken is het belangrijk de handen ineen te slaan. Want op dit moment heeft niet ieder kind een eerlijke kans op gezondheid. Daarom gaan we in 2024 aan de slag met een gecombineerde leefstijl interventie voor kinderen waarmee overgewicht bij jeugd wordt teruggedrongen.

Een belangrijke rol is hier weggelegd voor de centrale hulpverlener. Samen met het gezin en het kind wordt er gekeken naar passende oplossingen die kunnen bijdragen aan de gezondheid van het kind en het gezin.



Uil
Uitvaartverzorging
Voor een waardig en stijlvol afscheid

Wij werken samen met uitvaartverenigingen en-verzekeringen

Langelandsterweg 97
9982 BD Uithuizermeeden
06 - 83 67 57 09

Binnenweg 11
9906 PR Bierum
06 - 11 75 42 98

info@uiluitvaart.nl
www.uiluitvaart.nl

BUZ Personeelsdiensten

Jouw persoonlijk betrokken uitzendbureau



Zeefbaan 1B, Winschoten
+31 (0)597 76 89 99
Buzpersoneelsdiensten.nl



WADDENMOLEN

Het gezondste meel van tarwe uit de regio!



gemeente
Het Hogeland

BEWEGEN IN HET HOGELAND

Kom de komende maanden lekker zwemmen in
Zwembad De Dinge
of
Zwembad De Breede




Zwembad De Breede - Warffum

Zwembad De Dinge - Uithuizen

zwembaden Eemsmond

- ✓ Zwemmen
- ✓ Zwemles
- ✓ Recreatieweide
- ✓ Eten en drinken
- ✓ Pakkettenwand
- ✓ Laadpaal
- ✓ Fietsverhuur

Binnenkort gereed:
➤ Strand

De hele zomer iedere dag van de week geopend!
Kom je regelmatig?
Koop dan een abonnement of 10 badenkaart
Meer informatie op:
www.zwembadeneemsmond.nl

Ben jij op zoek naar écht...

- leuk en uitdagend **werk**?
- goed **personeel**?
- persoonlijke **service**?

Meer weten over wat we doen of hoe we jou kunnen helpen? Of wil je graag persoonlijk met iemand spreken? Dat kan altijd. Neem contact op of kom een keer langs voor een bak koffie!

info@echtsnel.nl
www.echtsnel.nl

snel

FIT EN GEZOND MET SOCIAAL VITAAL

Iedereen wil graag gezond en fit ouder worden, maar soms kun je daar wel een steuntje bij gebruiken. Daarom organiseert Stichting Goud Verreg samen met Huis voor de Sport Groningen, Stichting GALM en de Gemeente Het Hogeland het project Sociaal Vitaal, een beweegprogramma voor mensen vanaf 65 jaar.



In februari waren ruim 3000 ouderen in de dorpen Bedum, Winsum, Sauwerd, Onderdendam, Adorp, Zuid- en Noordwolde uitgenodigd voor het meten van hun fitheid. Hierop is massaal gereageerd wat resulteerde in het testen van ruim 500 mensen.

Na het meten van de bloeddruk en het bepalen van de BMI (Body Mass Index) werden de deelnemers

getest op kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Ook werd er beoordeeld of er een verhoogd valrisico was.

BEWEEGLIJSSEN

Na de fittest kon men besluiten om mee te gaan doen aan de beweeglessen van het project Sociaal Vitaal. Deze beweeglessen zijn gericht op de fitheid en de beweeglijkheid van de deelne-

mers. Daarbij is er ook aandacht voor de zelfstandigheid en de weerbaarheid van de deelnemers en het voorkomen van vallen. Het plezier in het bewegen is daarbij het belangrijkste.

Door de wekelijkse beweeglessen ontstaan nieuwe sociale contacten en worden oude contacten hersteld. Dit kan bijdragen aan meer contacten en activiteiten buiten

de beweeglessen en het ervaren van minder eenzaamheid. Na de lessen wordt er gezamenlijk koffiegedronken en wordt er gezondheidsvoorlichting aangeboden, informatie over gezondheid en leefstijl en de verschillende aspecten van het ouder worden.

INFORMATIE

De Gemeente Het Hogeland ondersteunt het project financieel. De deelnemers betalen een eigen bijdrage van €2 per beweegles. Na de geplande 42 beweeglessen is het de bedoeling dat de groep verder gaat.

Zoals het er nu uitziet starten in april de beweeglessen in Bedum, Winsum en Sauwerd. Door de overweldigende belangstelling neemt het wat meer tijd om het zorgvuldig uit te zetten. Alle deelnemers die zich hebben aangemeld krijgen daar persoonlijk bericht van via een mail of telefonisch contact.

Heeft u de brief gemist, was u verhinderd voor de fittesten en heeft u wel belangstelling, neem dan contact op met: Stichting Goud Verreg, Joke Westra via Info@goudverreg.nl of telefonisch bereikbaar op 0594-507271 (na 17.00 uur)



VITAAL OUDER WORDEN IN HET HOGELAND

Een actieve leefstijl is een belangrijk medicijn voor vitaal ouder worden. Dit helpt je om langer zelfstandig te blijven en langer te kunnen doen wat je graag wilt. Daarbij is het belangrijk om ons meer dan vroeger te blijven uitdagen. Onder andere door voldoende te bewegen.



Gemeente Het Hogeland wil inwoners een omgeving bieden waarin je vitaal ouder kunt worden. Een omgeving die het mogelijk maakt om in beweging te komen.

STIMULEREN

Dat kan op verschillende manieren. Trek bijvoorbeeld eens de wandelschoenen aan en maak een mooie wandeling met de buurvrouw. Of doe mee aan de verschillende sport- en beweegactiviteiten van plaatselijke aanbieders. Ook het Beweegteam organiseert jaarlijks activiteiten in samenwerking met partners uit de omgevingen. Daarmee worden ouderen gestimuleerd om in beweging te komen.

STEVIG OP DE BENEN

Bewegen is niet alleen belangrijk voor de gezondheid. Door regelmatig te bewegen train je ook de lichaamskracht, balans en coördinatie. Hierdoor blijf je steviger op de been en daar heb je veel baat bij. Ook als het gaat om zelfstandigheid en het langer thuis blijven wonen.

Stevig op de been staan is van groot belang. Dit zien we ook terug in de cijfers. Helaas krijgen inwoners steeds vaker te maken met valincidenten.

Een valincident kan grote impact hebben op onze zelfstandigheid. In Het Hogeland komt 37% van de mensen in de leeftijd van 65 tot 74 jaar ten val.

VEILIGE OMGEVING

Er zijn vele risico's die ten grondslag liggen aan een valpartij. Denk hierbij aan medicijngebruik, slecht zicht, het schoeisel dat gedragen wordt of te weinig beweging. En waar komen wij ten val? Meestal in en rondom het huis. En dat is juist de plek waar wij zolang mogelijk willen blijven.

Gelukkig kan je genoeg doen om je eigen omgeving veiliger in te richten. Werk losliggende kabels weg, verwijder losliggende kleding, trek stevig schoeisel aan en verwijder verhogingen uit te de tuin. Daarnaast zijn er nog veel andere dingen die je kunt doen om zelf in balans te blijven.

AANPAK GEMEENTE

De gemeente ondersteunt hier graag in. Samen met plaatselijke organisaties wordt op dit moment hard gewerkt aan een aanpak waarmee het aantal valincidenten

teruggedrongen moet worden. Daarmee beperken we ook de valrisico's. Het delen van informatie, creëren van bewustwording en het trainen van de balans, coördinatie en zelfvertrouwen zijn hierin belangrijke elementen.

IN BALANS

In 2023 is er een start gemaakt met het beweegprogramma In Balans. Onder begeleiding van fysiotherapeuten is er gewerkt aan balans, coördinatie en zelfvertrouwen. Daarnaast krijg je handige tips en tricks die je in het dagelijks leven kunt toepassen.

BEWEEGWIJZER 60+

Daarnaast zetten lokale sport- en beweegaanbieders zich ook hard in voor de vitaliteit van ouderen. Als inwoner kun je hierbij aansluiten om in beweging te komen, een nieuwe uitdaging aan te gaan en mensen te ontmoeten. Op de website www.hogelandbeweegt.nl is een beweegwijzer 60+ te vinden. Iedereen met sport- en beweegaanbod kan hierop komen te staan.

Wil je meer weten? Mail dan Silvan Reilman, s.reilman@hvdsg.nl

ONTDEK JE SPORT IN HET HOGELAND

YOGA IN EENRUM EN BAFLO

Gezondheid stopt niet bij regelmatig sporten, niet roken en gezond eten. Gezondheid begint met ontspannen.

Daarom komen sinds 2008 diverse inwoners van Eenrum, Baflo én uit de wijde omgeving wekelijks bijeen voor hun yogales bij SouljoyYoga. De deelnemers doen lichaams oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn.



De nadruk en begeleiding ligt op bewust zijn bij het bewegen, het ademen, onszelf voelen. De yogalessen zijn direct toepasbaar in het dagelijkse leven. Een handleiding voor iedereen die wil leren leven met zichzelf.

De lessen worden iedere dinsdagavond en vrijdagmorgen gegeven in het Dorpshuis in Eenrum. En iedere woensdagmorgen in het Dorpshuis in Baflo. Wil je een gratis proefles volgen? Kijk voor meer info op souljoyyoga.nl.

SAMEN SCHAKEN IN BEDUM

Schaken wordt wereldwijd steeds populairder. Niet alleen online maar juist ook bij een schaakclub. Steeds meer mensen ontdekken deze denksport in clubverband.

Bij Schaakvereniging Bedum weten ze dat als geen ander. Het is dan ook dé schaakclub van Het Hogeland. De club is al meer dan 50 jaar actief



en heeft leden van 15 tot 90 jaar oud die afkomstig zijn uit alle delen van de gemeente.

KOM KENNISMAKEN
Het schaakseizoen loopt van september t/m mei. Iedere dinsdagavond wordt er gespeeld in De Meenschaar in Bedum.

Heb je interesse of wil je eens komen kennismaken? De komende weken heb je een mooie kans om vrijblijvend een paar keer mee te spelen.

Kijk voor meer info op: www.schaakvereniging-bedum.nl.

WANDELLEN EN HARDLOPEN MET MARGRIET

Hardlopen en wandelen is goed voor de conditie. Hierdoor voel je je sterker en vitaler, zowel lichamelijk als geestelijk.

Wil jij ook sterker en gezonder worden? Dan staat Margriet Taselaar van Kameleon Loopbegeleiding uit Uithuizen voor je klaar. Margriet zet mensen letterlijk in beweging. Met expertise in hardlopen, bootcamp, wandelen, runningtherapie en lifestyle-training, helpt zij je graag om jouw doelen te bereiken.



Margriet geeft hardloop- en wandeltraining aan mensen van allerlei leeftijden en disciplines. Daarnaast traint zij verschillende hardloopteams in de regio Noord-Groningen. Margriet helpt je met professionele

loopbegeleiding om jouw persoonlijke doelen te bereiken. Of je nu wilt beginnen met (hard)lopen of je conditie naar een hoger niveau wilt tillen. Kijk voor meer info op: www.kameleon-loopbegeleiding.nl.

JEU DE BOULES IN UITHUIZERMEEDEN

Jeu de boules is een prachtige sport. En dat kan ook in Het Hogeland bij de Hefshuister Petanque Club (H.P.C.). Iedere week wordt er op dinsdag en donderdag vanaf 14:00 uur gespeeld.

Dit gebeurt op complex achter de Mieden in Uithuizermeeden. Daar beschikt H.P.C. over 12 banen en een clubgebouw met kantine. Naast de interne compe-

titie en clubtoernooien organiseert de vereniging ook grote toernooien. Als nevenactiviteit wordt er in de winterperiode gesjoeld en geklaverjast.



Naast het sportieve gedeelte is het sociale aspect even belangrijk. Er is altijd ruimte voor een kopje koffie of een drankje. Wilt u ook eens een balletje gooien? U

bent van harte welkom om mee te spelen. De ballen zijn aanwezig. Kijk voor meer informatie op www.hpc-hefshuizen.nl.



ONTDEK TENNIS BIJ T.C. HEFSHUIZEN

Ben je op zoek naar een sportieve uitdaging? Kom naar Tennisclub Hefshuizen. Op het fraaie tennispark in Uithuizen liggen maar liefst 5 banen waar iedere dag gespeeld wordt.

Tennis is voor iedereen, van jong tot oud. Zeker bij T.C. Hefshuizen. Alle leden kunnen onbeperkt gebruik maken van de banen. Voor de jeugd wordt een leuk tennisprogramma aangeboden met training in combinatie met het spelen van competitie. Op dinsdag en donderdag geeft een enthousiaste trainer tennislessen aan kinderen, jeugd en volwassenen.

Wil dit ook eens ervaren? Ontdek tennis en meld je aan voor 2 gratis proeflessen. Als het proefspelen je bevalt, schrijf je dan in en word lid. Meer info is te vinden op de website www.tennisclubhefshuizen.nl.



KOM KORFBALLEN BIJ DWA/ARGO

DWA/Argo uit Winsum is de gezelligste korfbalvereniging van Noord-Groningen. Een club waar iedereen van 3 tot 80 jaar zowel recreatief als prestatiegericht kan korfballen.

DWA/Argo heeft meerdere jeugd- en seniorteam en een actief recreantenteam. Voor de jongste leden is er de Kangoeroe Klup (3-6 jaar). Naast de sport staat ook de gezelligheid centraal. Zo organiseert DWA/Argo allerlei activiteiten voor jong en oud waaronder een jeugdkamp en de clubdag.

Tijdens de zaalcompetitie korfballen de teams van DWA/Argo in de sporthal bij De Tirrel in Winsum. In het voorjaar en in de zomer wordt er gespeeld op het kunstgrasveld bij de accommodatie De Mix. Wil je meer weten en ontdekken wat korfbal met je doet? Kijk op www.dwa-argo.nl.



ONTDEK JUDO BIJ ARASHI!

Judovereniging Arashi is een bruisend judocentrum in Uithuizen. Iedereen kan er terecht. Want judo is voor jong en oud!

Bij JV Arashi gaat het niet alleen om de technieken op de mat. Maar ook om plezier in het bewegen en het opbouwen van zelfvertrouwen, en respect. Je traint dus meer dan lichaam en geest. Het bijzondere is dat judo zich aanpast op ieders mogelijkheden. Het is dus echt voor iedereen!

De lessen vinden iedere vrijdag plaats in sporthal De Mencke in Uithuizen. De ervaren instructeur staat klaar om je te begeleiden op je reis door de wereld van Judo. Wil je ook judo ontdekken? Je bent van harte welkom om een paar proeflessen mee doen! Kijk op facebook.com/arashiuthuizen.



LOOPGROEP BEDUM: DAAR WIL JE BIJ HOREN!

Verbeter je conditie, voel je fitter en energiever. Als je de geel-blauwe tenues van Loopgroep Bedum ziet naderen, voel je meteen het enthousiasme.

De leden van Loopgroep Bedum delen een passie voor buiten bewegen en hardlopen. Wekelijks wordt er getraind op dinsdag- en donderdagavond vanaf De Beemden in Bedum (19.15 uur). Elke training heeft zijn eigen 'kern' ter verbetering van souplesse, snelheid en duurvermogen.

Sluit je aan en voel hoe je fitter, energiever en sterker wordt, terwijl ook je conditie toeneemt. Als je op zoek bent naar gezelligheid en de motivatie om samen te sporten, dan is Loopgroep Bedum de perfecte keuze voor jou. Met een (gratis) proeflidmaatschap kun je het proberen. Kijk op: www.loopgroepbedum.nl/proef.

SVU BIEDT PLEZIER IN BEWEGEN!

Sport Vereniging Uithuizen (SVU) biedt al meer dan 100 jaar diverse sporten. Onder begeleiding van enthousiaste trainers kun je op een plezierige manier lekker bewegen.

Bij SVU kun je terecht voor meerdere sporten. Zoals Gym en Turnen, Aarobics, Volleybal, GALM en trimgroepen. Bij aerobics, de trimgroepen en GALM (ouderen-



sport) staat het samen plezierig bewegen voorop. Hierbij wordt bewogen op muziek onder begeleiding van een enthousiaste trainer.

Bij volleybal zijn er dames-, heren- en mixteams die ook deelne-

men aan de midweekse competitie. En bij gymnastiek kunnen de kinderen lekker hun energie kwijt tijdens de lessen. Voor alle sporten is Sportcentrum de Mencke de locatie. Kijk voor meer informatie op www.svuuthuizen.nl.

IJSCLUB USQUERT ALTIJD ACTIEF

Bij een Ijsclub denk je natuurlijk aan schaatsen. Maar bij Ijsclub Usquert doen ze veel meer. Zo organiseert de club ook jaarlijks de Nieuwjaarsduik, Neutenschaiten en de Wandel4daagse.

In de winter draait het uiteraard om schaatsen. Al jarenlang probeert de club dorpsgenoten te laten genieten op



natuurlijks. Maar omdat de winters steeds zachter worden, is er een andere manier gevonden om de jeugd te enthousiasmeren.

Hiervoor is er een kunststof ijsbaan beschikbaar waarop tijdens de voorjaarsvakantie allerlei activitei-

ten zijn georganiseerd. Zoals een clinic kunstrijden, curling voor volwassenen en een disco. Met deze baan hoopt de Ijsclub een voorbeeld te zijn voor andere dorpen.

Wil je meer informatie? Kijk op www.usquert.net of stuur een e-mail naar jslager17@kpnplanet.nl

SPORT EN SPEL VOOR 50+ IN BEDUM

Iedere dinsdagochtend organiseert Sport- en Bewegvereniging Bedum lessen voor senioren in Sporthal De Beemden. De lessen zijn gezellig en toegankelijk voor iedereen.

Het accent ligt op bewegen, plezier en gezelligheid in combinatie met



spel. Het hele lichaam komt hierbij aan bod. Er worden balans- en valpreventieoefeningen gedaan. De lessen

worden gegeven door Christien Enzing. Kijk voor meer informatie op www.sportbedum.nl.

BADMINTON CLUB BEDUM

Bij Badminton Club Bedum (BCB) kun je badminton spelen in een gezellige en ongedwongen sfeer. In recreatief verband of op competitieniveau.

BCB is een actieve club met ongeveer 50 leden, waarvan de helft junioren. De meeste leden spelen recreatief badminton. BCB is aangesloten bij Badminton Nederland. Daardoor kunnen leden deelnemen aan de



Bondscompetitie. Wil je een keer badminton proberen? Dat kan! Geheel vrijblijvend kun je 3x gratis komen meespelen! Om mee te spelen heb je alleen sportkleding en sportschoenen nodig. Rackets en shuttles zijn aanwezig.

Er wordt iedere woensdagavond gespeeld in Sporthal de Beemden. Na afloop kun je in de kantine gezellig napraten onder het genot van een hapje en een drankje. Kijk voor meer informatie op www.badmintonbedum.nl.

SV EENRUM 102 JAAR JONG!

SV Eenrum biedt al meer dan 100 jaar een gevarieerd sportaanbod voor jong en oud. Je kunt er terecht voor allerlei sporten en het aanbod wordt steeds groter.

SV Eenrum telt ongeveer 100 leden in de leeftijd van 3 tot 83 jaar. Voor iedereen is dus plek! Op dit moment biedt de vereniging 7

verschillende sporten aan. Volleybal voor dames en heren recreanten. Kickboxlessen voor de jeugd (van 6-12) en voor jongeren/vol-



wassenen. Gymnastiek voor kinderen én voor 55+. En pilatus, badminton en freerunning.

Wil je ook sporten? Kom gerust langs om te kij-

ken. Je mag twee keer vrijblijvend meedoen. Opgave is niet nodig. Kijk voor meer info op www.sveenrum.nl. Of stuur een e-mail naar info@sveenrum.nl.



VOEL JE THUIS BIJ VV EENRUM

VV Eenrum is al meer dan 100 jaar oud, maar bruist als nooit tevoren. Niet alleen bij de senioren, maar ook bij de jeugd!

Bij VV Eenrum is het credo 'samen doen is beter'. En dat blijkt uit alles. Zo beschikt de club over een bloeiende en groeiende jeugdafdeling waar voortdurend wordt geïnvesteerd in opleiding en kwaliteit. Daarnaast wordt ook het meiden- en vrouwenvoetbal opnieuw stevig op de kaart gezet.

VV Eenrum is een vereniging waar passie voor voetbal samengaat met gezelligheid. Dit betekent dat er naast het voetbal volop ruimte wordt geboden aan sociale activiteiten en evenementen. Bij VV Eenrum voel je je thuis. Sluit je ook aan, je bent van harte welkom. Meer info vind je op www.vveenrum.nl.



RECREATIEF VOLLEYBAL IN BEDUM

Bij Sport- en Bewegvereniging Bedum wordt er op de vrijdagavond wekelijks gevolleybald door senioren. Dat is lekker sportief én heel gezellig.

De vereniging is opgericht om het sport- en beweegaanbod in Bedum op peil te houden. Met activiteiten voor jong en oud. Een daarvan is recreatief volleybal voor senioren, op de vrijdagavond in gymzaal Schoolstraat.

Het gaat hierbij om het plezier van het spel en het samen sportief bezig zijn.

Naast bewegen is gezelligheid heel belangrijk! Maar een knap punt scoren blijft ook een goed gevoel geven! Het is een gezellige groep, die heel graag nieuwe leden verwelkomt. Voor vele senioren speelt het sociale aspect een enorme rol.

Meer weten? Kijk voor meer informatie op www.sportbedum.nl.



DANSEN IN BEDUM

Dansschool Marijke in Bedum is de grootste dansschool van het Hogeland. In de studio aan het Boterdiep worden lessen gegeven aan zowel kinderen als volwassenen.

Voor kinderen is er de keuze uit Streetdance, Hiphop, Ballet of Polekids. Volwassenen kunnen er terecht voor Zumba, Kracht en Stretch of Poledance. Alle lessen zijn voor verschillende niveaus. Voor beginners is er veel ruimte.

Al vanaf 3 jaar kan je terecht bij kleuterdans waar de beginselen van verschillende dansstijlen spelenderwijs wordt aangeleerd. Voor de gevorderde leerling zijn er de demoteams die wedstrijden dansen in heel Noord-Nederland.

Een proefles is altijd gratis, maar het is ook mogelijk om via de Sporthopper een proefabonnement voor 3 lessen af te sluiten voor €7,50. Meer info vind je op www.dansschoolmarijke.nl.



IEDEREEN IS WELKOM BIJ VV WINSUM

VV Winsum is een ambitieuze, gezellige voetbalvereniging met splinternieuwe faciliteiten. Een club waar iedereen kan voetballen.

VV Winsum biedt voetbal op elk niveau, zowel prestatief of recreatief. Naast een bloeiende jeugdafdeling vinden ook senioren van alle leeftijden hun weg binnen de club. Door het aanbieden van voetbal aan een brede doelgroep geeft VV Winsum iedereen de mogelijkheid om te bewegen. Bij VV Winsum draait het natuurlijk om voet-

bal. Maar ook sportiviteit en actieve deelname aan het verenigingsleven zijn belangrijke factoren. Sociaal en betrokken, met oog voor elkaar! Dat is VV Winsum.

Wil je ook voetballen bij VV Winsum? Meld je dan aan voor een gratis training. Kijk voor meer informatie op www.vvwinsum.nl.

JONGERENWERK BARKEMA EN DE HAAN

Jongerenwerk Barkema en De Haan stimuleert een veilige en kansrijke omgeving voor jongeren in de leeftijd 12 tot en met 27 jaar'. Met dit uitgangspunt zijn Teye en Ronald, de twee grondleggers van het bureau, 23 jaar geleden gestart. Door naast de jongeren te gaan staan en ze in hun kracht te zetten, wordt de jeugd weerbaarder, kunnen zij hun talenten verder ontwikkelen en optimaal bijdragen aan onze samenleving.

Deze beproefde benadering is in de afgelopen decennia doorontwikkeld. Op vele vlakken is het jongerenwerkbureau nu actief: klassiek jongerenwerk, jeugd- en jongerenzorg, activering, internationaal jongerenwerk en het buurtsportwerk. Naast de doelgroep jongeren werkt het bureau ook steeds meer (samen) met andere doelgroepen.

PROVINCIE GRONINGEN

De uitvoering van deze activiteiten vindt plaats in heel Noord-Nederland. De nadruk ligt echter in de Provincie Groningen. Om dit vorm te kunnen geven werken er zo'n 40 jongerenwerkers en jeugdhulpverleners bij het bureau uit Baflo. Het bedrijf heeft een sterk en groot (samenwerkings-)netwerk en verschillende dependances in de provincie, van waaruit het werk in de

verschillende regio's en gemeenten wordt gedaan.

SPORT OP HET HOGELAND

Sport is een goed middel om gezondheid en leefbaarheid te stimuleren. Zeker bij jongeren. Daarom beschikt Barkema en De Haan over een team van actieve en betrokken buurtsportwerkers en sportcoaches.



De buurtsportwerkers proberen via sport de samenleving gezond en leefbaar te houden. De sportcoaches werken met individuen en groepen om aan welzijn en gezondheid te werken. Maar ook in onze hulpverleningstrajecten wordt sport vaak gebruikt als middel om doelen met jongeren te behalen.

ACTIVITEITEN

Barkema en De Haan is in de regio op verschillende terreinen actief. Zo ook binnen het beweegteam van de gemeente het Hogeland. Samen met het Huis voor de Sport Groningen wordt er gewerkt aan diverse gezondheids- en leefbaarheidsdoelen. Dit wordt gedaan door het opzetten van allerlei sportactiviteiten, in samenwerking met en voor verschillende doelgroepen. Bijvoorbeeld jeugdigen, jongeren, scholieren, nieuwkomers, ouderen, etc.



Zo organiseren we samen met Mensenwerk Het Hogeland de vakantieactiviteiten voor jeugd en jongeren (HOM). Ook organiseren we samen met scholieren van het Voortgezet Onderwijs sport- en beweegactiviteiten tijdens en na schooltijd.

Daarnaast organiseren we op en bij verschillende locaties en bedrijven 'sporten in de pauze' en zorgen we middels sportactiviteiten dat nieuwkomers in onze gemeente

goed kunnen integreren. Ook organiseren we samen met basisscholen de naschoolse sportactiviteiten op schoolpleinen.

Wil je meer weten of iemand spreken? Bel dan met jongerenwerk Barkema en de Haan, 0595-252169, en vraag naar een van de beweegcoaches van het beweegteam.

HUIS VOOR DE SPORT GRONINGEN

Huis voor de Sport Groningen gelooft in de kracht van sport en bewegen voor een gezond Groningen. We willen zoveel mogelijk Groningers in beweging brengen en houden door het ontwikkelen en organiseren van sport- en beweegprojecten.

Dit doen we lokaal op beleids-, coördinerend en uitvoerend niveau. Met sport en bewegen als middel stimuleren we een gezond, leefbaar en duurzaam Groningen, waarin mensen verbonden zijn met elkaar. Als maatschappelijke organisatie bieden we mogelijkheden voor gemeenten, sportverenigingen, onderwijsinstellingen en bedrijven.

GEMEENTEN

Gemeenten en overige overheden kunnen bij Huis voor de Sport Groningen terecht voor het ontwikkelen van sport- en beweegbeleid, advies over accommodaties, personeelszaken en hulp bij het ontwikkelen van sport- en beweegprogramma's.

SPORTVERENIGINGEN

Huis voor de Sport Groningen ondersteunt sportverenigingen op diverse gebieden. We werken hiermee toe naar open en vitale verenigingen. Open door in te zetten op samenwerking met andere lokale organisaties en het vervullen van een maatschappelijke rol. Vitaal door te werken aan het organisatorisch en financieel versterken van sportverenigingen.

ONDERWIJS

Scholen en onderwijsinstellingen kunnen bij ons terecht voor advies over de inrichting van sport- en beweegonderwijs, hulp bij het ontwikkelen van sport- en beweegprogramma's voor op school en voor ondersteuning bij de uitvoering hiervan.



BEDRIJVEN

Bedrijven kunnen strategische partnerschappen met Huis voor de Sport Groningen aangaan. Doel: het creëren van een win-winsituatie dan wel het ondersteunen van onze maatschappelijke doelen.

SPORT EN BEWEGEN VOOR IEDEREEN

Huis voor de Sport Groningen houdt zich dagelijks bezig met de

volgende thema's: Gezond en actief, Vitale verenigingen, Kwetsbare inwoners en Bewegen in de openbare ruimte (BIOR).

Onze sport- en beweegcoaches zetten zich in om sporten en bewegen voor iedereen mogelijk te maken. Vanuit de brede expertise op dit gebied werken zij nauw samen met lokale sport- en beweegaanbieders, eerstelijns zorgpar-

tijen, sociale teams en andere relevante partners. Alleen vanuit dit samenspel kan bewegen ook daadwerkelijk een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid.

ARBEIDSLOKET

Het Arbeidsloket is een dienstverlening van Huis voor de Sport Groningen die sportverenigingen of organisaties veel rompslomp uit handen neemt op het gebied van personeel en werkgeverschap. Het is mogelijk het werkgeverschap van personeel (bijvoorbeeld trainers) aan Huis voor de Sport Groningen uit te besteden. Maar ook voor advies en ondersteuning met betrekking tot (vrijwilligers)vergoedingen, werving van sporttechnisch kader, belastingwetgeving of andere personeelszaken zijn deze organisaties bij Arbeidsloket aan het juiste adres.

MEER WETEN?

Kijk op www.hvdsg.nl, of neem contact met ons op via info@hvdsg.nl of 050-87 00 100.

BLIJF BEWEGEN!

meer Marne meer smaak



Onze Groningse mosterdmeesters maken al meer dan 125 jaar de lekkerste mosterd. Zo wordt jouw dagelijkse kost een heerlijk hap vol pit en maak je van de flauwe vrijdagmiddagsnack een bitterbal vol passie! Meer karakter, meer smaak, meer mogelijkheden... meer Marne.

Marne





Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

Gratis voorlichting

Kijk op onze website

Scan de QR code



De Nederlandse Obesitas Kliniek in Hoogeveen geeft regelmatig voorlichting over de (operatieve) behandeling van obesitas (ernstig overgewicht). Onze collega's geven informatie over het leefstijltraject en de verschillende

operaties. Natuurlijk is het mogelijk om uw vragen te stellen. De voorlichting is bedoeld voor mensen met obesitas, hun naasten en andere belangstellenden.

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda voor onze gratis voorlichtingen. Hier kunt u zich ook direct aanmelden.

Heeft u vragen?

Bel dan naar 0528 - 74 55 00 of stuur een e-mail aan info-hoogeveen@obesitaskliniek.nl

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK