

BEWEGEN IN HET HOGELAND



gemeente
Het Hogeland

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



MEER
INSPIRATIE?

SCAN DE
QR-CODE!



5

BEWEEGTEAM HET HOGELAND

Het Bewegteam van Het Hogeland staat voor je klaar en helpt je om te sporten en te bewegen.



8

ONTDEK JE SPORT IN HET HOGELAND

In Het Hogeland kun je vrijwel iedere sport beoefenen. Ontdek je sport en sluit je aan bij een club.



14

WE KUNNEN WEER BUITEN ZWEMMEN

De zwembaden in Uithuizen, Warffum, Leens, Bedum en Winsum maken zich op voor het zwemseizoen.



22

SAMEN STERK TEGEN VALLEN

Zeker voor ouderen kan een val leiden tot botbreuken, daarom zet de gemeente Het Hogeland flink in op valpreventie.



ACTIEF EN LEKKER FIT HET VOORJAAR IN

Het Hogeland is een mooie gemeente met karakteristieke dorpen en prachtige landschappen. Ruim, veelzijdig, groen en een gebied waar het goed werken, wonen en leven is. En ook een plek waar je heerlijk kunt recreëren én vele mogelijkheden zijn om te sporten en te bewegen. Helemaal nu het voorjaar is!

Daarom helpt het Bewegteam van Hogeland Beweegt je graag op weg om onze gemeente op een sportieve manier te ontdekken en te ervaren wat onze dorpen allemaal te bieden hebben. En dat is veel. Want in Het Hogeland kun je vrijwel iedere sport of beweegvorm beoefenen. Alleen, samen met anderen, bij een vereniging of in de openbare ruimte.

KOM KENNISMAKEN

Wil je weer of meer bewegen? Dan heb je nu een mooie kans. Dit voorjaar kun je bij diverse sportclubs en aanbieders terecht om gratis kennis te maken. Bijvoorbeeld door deel te nemen aan een proefles of training. Helemaal vrijblijvend om te zien of het iets voor je is. Of je nu wilt wielrennen in Bedum, turnen in Uithuizermeeden, rugby in Wehe-den Hoorn of Usquert, kanoën in Winsum, volleyballen in Adorp,

Kom ook in beweging en ontdek Het Hogeland dit voorjaar op een sportieve manier

bootcampen in Zuidwolde of Jiu Jitsu wilt leren in Roodeschool; je bent overal welkom.

BUITEN BEWEGEN

Het Hogeland is ook dé plaats waar je heerlijk kunt wandelen, fietsen en hardlopen. In de hele gemeente zijn diverse routes te vinden die je op de mooiste plekjes brengen. Een van de nieuwste initiatieven is Walk in the ParQ. In Uithuizen, Bedum en Uithuizermeeden zijn speciale wandelroutes ingericht waarbij je onderweg het wandelen combineert met gerichte oefeningen. Ook een aanrader is de Kinderfietsroute in Zoutkamp die dit

jaar een update krijgt en nog meer avontuur biedt. Daarnaast kan er vanaf eind april weer volop worden gezwommen. De zwembaden in Uithuizen, Warffum, Leens, Bedum en Winsum maken zich op voor de start van het nieuwe seizoen met heel veel zwemplezier.

BEWEEGTEAM

Ook 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 sportcoaches ook advies en ondersteuning als je (weer) wilt beginnen met sporten en bewegen of wilt werken aan een gezondere leefstijl.

ONTDEK HET HOGELAND

Er kan én er gebeurt dus heel veel in onze gemeente. Kom dus ook in beweging 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.

VERDER O.A.:

Sporttalent in Het Hogeland
Bewegen in de openbare ruimte
Jongeren samen in beweging
Veilig fietsen tot je 100e
Gezondheid en leefstijl
Nieuwkomers in beweging
Tijd voor Toekomst
Gezond en betaalbaar eten
Kinderfietsroute Zoutkamp



WORD DE GEZONDSTE VERSIE VAN JEZELF!

Balans2you komt vanuit bevoegenheid om duidelijk te maken dat bewegen en goede voeding bij een gezond leefpatroon horen en dus uw leven kan verrijken doordat u minder klachten heeft, u fitter gaat voelen enz.

■ BEWEGINGSSTUDIO ■ VOEDING ■ WANDEL COACHING ■ COACHING VERLIES EN LEEFSTIJL

Bovenstreek 3 | 9731 DH Groningen | 06-127 979 82 | info@balans2you.nl | www.balans2you.nl

DÉ SPORTIEVE SPORTWINKEL
VRIJETIJD SKLEDING/-SCHOENEN

**SPORT
2000**

SPORTHUIS WINSUM

Winkel-/bedrijventerrein
Het Aanleg 6, Winsum

iedere werkdag geopend tot 20.00 uur (zat. tot 17.00)



Vishandel Buitjes uit Warffum

DE GEZONDHEIDSRAAD ADVISEERT OM MINSTENS 1X PER WEEK (VETTE) VIS TE ETEN. EN ZOALS VELEN NU WEL WETEN, STAAT VISHANDEL BUITJES MET VEEL ANIMO 1X PER WEEK IN DE REGIO.

Dinsdags	bij de kerk in Kloosterburen van 11.00 - 18.00 uur.
Woensdags	bij zwembad de Dinge tussen Uithuizen en Uithuizermeeden van 11.00 - 18.00 uur.
Donderdags	op het Concordiaplein in Middelstum van 11.00 - 18.00 uur.
Vrijdags	op de parkeerplek bij het hertenkampje aan de Hoofdweg in Harkstede van 9.00 - 17.00 uur.
Zondags	om de week (8 en 22 maart) bij de SPAR in Warffum van 13.00 - 18.00 uur.

Het eten van vis is gezond en maakt gelukkiger door o.a. Omega-3 Vetzuren, Eiwitten, Vitamines en Mineralen.

ALLEMAAL BIJ HARMS VISKAR TE HALEN.

Schaal- en schelpdieren, kabeljauw en zalm, zure en zoute haring, gebakken vis; kom eens kijken wat er allemaal nog meer is.

ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE ACTIE

Als U deze advertentie op 1 van de bovenstaande locaties inlevert bij mij, dan krijgt U er een gratis zoute haring bij.

Harms vis goed dat het er is.

BESTE LEZER,

Wat mooi dat u de nieuwe Beweegkrant voor u heeft. Deze krant is bedoeld als inspiratiebron: vol verhalen, praktische informatie en voorbeelden van hoe u in onze gemeente in beweging kunt komen. U maakt kennis met de actieve sportverenigingen in Het Hogeland. Van teamsport tot individuele activiteiten, het veelzijdige sportlandschap laat zien dat er voor iedereen een passende manier van bewegen is.

Bewegen is belangrijk. Niet alleen voor uw conditie, maar voor uw hele welzijn. Regelmatig bewegen helpt u fit te blijven en vitaal ouder te worden. Het geeft energie, versterkt uw mentale gezondheid en helpt stress te verminderen. Zo draagt bewegen bij aan een goede balans in het dagelijks leven én aan onze gezamenlijke ambitie: de gezonde Hogelandster.

SPORT VERBINDT

In deze krant leest u over verschillende lokale initiatieven. Dit laat zien hoeveel betrokkenheid, creativiteit en enthousiasme er in onze dorpen en wijken aanwezig is. Want sport en bewegen doen meer dan alleen het lichaam goed. Sport verbindt. Op het veld, in de zaal of tijdens een wandeling ontstaan ontmoetingen en nieuwe contacten. Samen bewegen betekent samen lachen, elkaar aanmoedigen en successen delen, groot en klein. Het versterkt de saamhorigheid en zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen.



BEWEEGTEAM

Ook maakt u kennis met het beweegteam van de gemeente. Ik kan ze u van harte aanbevelen. Dit team organiseert en coördineert sportieve activiteiten voor jong en oud in Het Hogeland en zet zich in om zoveel mogelijk inwoners te stimuleren om in beweging te komen.

Ik hoop dat deze Beweegkrant u uitnodigt om (opnieuw) actief te worden. Ontdek wat er mogelijk is, haak aan en ervaar zelf wat bewegen kan betekenen. Ik wens u daarom veel lees- én beweegplezier.

Hartelijke groet,
Karen Hansems
wethouder Sport, Het Hogeland



SAMEN IN BEWEGING

HOE DE GEMEENTE HET HOGELAND SPORT EN BEWEGEN STIMULEERT

Sport en bewegen zijn belangrijk voor een gezonde en leefbare gemeente. In Het Hogeland zien we sport niet alleen als vrijetijdsbesteding, maar ook als een manier om gezondheid te bevorderen, mensen met elkaar te verbinden en dorpen vitaal te houden. Daarom werkt de gemeente de komende jaren gericht aan een sterke basis voor sport en bewegen.

Steeds meer onderzoeken laten zien dat regelmatig bewegen bijdraagt aan een betere gezondheid, meer energie en een groter gevoel van welzijn. Daarnaast speelt sport een belangrijke rol in ontmoeting en sociale verbinding. Sportverenigingen, sportvelden en beweegplekken zijn in veel dorpen plekken waar mensen elkaar ontmoeten en samen actief zijn.

De gemeente Het Hogeland beschouwt sport en bewegen daarom als een maatschappelijke investering. Door inwoners te stimuleren om meer te bewegen, investeren we in gezondheid, welzijn en leefbaarheid in onze dorpen.

SPORT DICHTBIJ HUIS

Niet iedereen sport bij een vereniging. Daarom zet de gemeente steeds meer in op bewegen in de openbare ruimte. Denk aan wandelroutes, fietsroutes, beweegplekken en sportieve speelpleinen. Deze plekken maken het

makkelijker om te bewegen. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling, een rondje hardlopen of een speelmoment met kinderen. Bij nieuwe plannen voor de inrichting van de openbare ruimte kijkt de gemeente daarom steeds vaker hoe bewegen een plek kan krijgen. Zo ontstaat een omgeving die uitnodigt om dagelijks actief te zijn.

STERKE EN TOEKOMSTBESTENDIGE VERENIGINGEN

Sportverenigingen vormen het hart van de georganiseerde sport. Ze bieden niet alleen sportactiviteiten, maar dragen ook bij aan sociale verbinding en vrijwilligerswerk in dorpen. De gemeente ondersteunt verenigingen waar nodig, bijvoorbeeld bij samenwerking, verduurzaming van accommodaties en organisatorische vraagstukken. Daarbij kijken we ook naar de toekomstbestendigheid van sportvoorzieningen. Door samen te werken en voorzieningen slim te gebruiken, blijft sport bereikbaar voor iedereen.

BEWEGEN VOOR IEDERE LEEFTIJD

Bewegen is belangrijk in elke levensfase. Voor kinderen helpt sport bij motorische ontwikkeling en plezier in bewegen. Voor volwassenen en ouderen richt het beleid zich onder andere op vitaliteit, preventie en sociale ontmoeting. Bewegen helpt bijvoorbeeld om langer zelfstandig te blijven en vermindert het risico op gezondheidsproblemen.

DE ROL VAN HET BEWEEGTEAM

Een belangrijke schakel in de uitvoering van het sport- en beweegbeleid is het Bewegteam Het Hogeland. Dit team bestaat uit sportcoaches, beweegcoaches en verenigingsondersteuners. Zij organiseren activiteiten, ondersteunen verenigingen en helpen inwoners om een passende manier van bewegen te vinden.

SAMEN WERKEN AAN EEN ACTIEVE GEMEENTE

Met het sport- en beweegbeleid werkt de gemeente samen met inwoners, verenigingen, scholen en maatschappelijke organisaties aan één gezamenlijk doel: een gemeente waarin iedereen de kans heeft om te bewegen. Of het nu gaat om sporten bij een vereniging, wandelen in de natuur of bewegen in het park; in Het Hogeland willen we dat iedereen mee kan doen.



Het Hogeland College

Hallo toekomst!

RUIMTE VOOR IEDERE LEERLING



Het Hogeland College | School voor vwo-plus, vwo, havo, tl-havo, vmbo en ISK | Warffum • Uithuizen • Winsum www.hogeland.nl

Wij zijn er voor jou

Mensenwerk Hogeland zet zich dichtbij in voor het welzijn van inwoners van de gemeente Het Hogeland. Jouw hulpvraag staat centraal bij de ondersteuning die we bieden. We richten ons daarbij op het versterken van je eigen kracht en talenten. Ons doel is dat iedereen zelfstandig kan deelnemen aan het dagelijks leven.

Waarvoor kun je bij ons terecht?

Je kunt bij ons terecht met vragen over bijvoorbeeld (lichamelijke) gezondheid, de leefbaarheid in de buurt, aardbevingsproblematiek, geld, relaties, opvoeding, participatie en mantelzorg. Daarnaast organiseren we activiteiten en ondersteunen we jongeren op allerlei gebieden.

Bij jou in de buurt

Mensenwerk Hogeland heeft 5 gebiedsteams: Bedum, Leens, Uithuizen, Uithuizermeeden/Roodeschool en Winsum. Hierdoor zijn onze medewerkers altijd in de buurt. Je vindt ons bijvoorbeeld op straat, in het dorps huis of op scholen in jouw dorp.

Heb je een vraag?

Wij zijn op maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar op (0595) 745 090. Of stuur ons een e-mail: info@mensenwerkhogeland.nl.



Mensenwerk Hogeland
Kapelstraat 9, 9781 GK Bedum
(0595) 745 090
info@mensenwerkhogeland.nl
www.mensenwerkhogeland.nl



**mensenwerk
hogeland**

Onderdeel van Tintengroep

HOGELAND BEWEEGT

WIJ STAAN VOOR U KLAAR! SAMEN STERK VOOR EEN GEZOND, VITAAAL EN SPORTIEF HOGELAND

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 wij het Bewegteam van Hogeland Beweegt. Het Bewegteam bestaat uit twee coördinatoren, verschillende sport- en beweegcoaches en een verenigingsadviseur.

Het Bewegteam heeft als taak; het opzetten en coördineren van beweegactiviteiten voor verschillende doelgroepen in de gemeente. Hierbij wordt ingezet op de volgende thema's:

- Sportieve Gezonde Jeugd;
- Inclusief Sport en Bewegen;
- Versterking Sportaanbieders;
- Bewegen In de Openbare Ruimte (BIOR).

koppeling gemaakt met lokale sportaanbieders. Op die manier maakt de jeugd niet alleen kennis met verschillende sporten, maar ook met de sportverenigingen.

VAKANTIEACTIVITEITEN

In het verlengde hiervan worden ook vakantieactiviteiten georganiseerd (HOTM, Hogeland On The Move). Elke vakantieperiode kunnen jongeren deelnemen aan diverse activiteiten. Zo wordt er



vorm. Ongeacht leeftijd, financiële situatie of eventuele handicap. Waarom? Omdat er veel mee te winnen valt!

Dit doen we samen met lokale partners. Ook hierbij wordt er geprobeerd om de senioren inwoners door te laten stromen naar structureel aanbod. Dit kan bij bestaande beweeggroepen, maar ook via groepen die ontstaan uit initiatieven vanuit het Bewegteam.

DOORTRAPPEN EN WANDELGROEPEN

Een mooi voorbeeld is Doortrappen. In het verleden zijn door het Bewegteam op 3 locaties in Het Hogeland fietsgroepen opgezet. Daarna is het gecontinueerd door lokale initiatiefnemers. Hetzelfde geldt voor de wandelgroepen die zijn ontstaan vanuit de Nationale Wandeluitdaging onder begeleiding van een aantal wandelcoaches.

SOCIAAL VITAAAL

Daarnaast zijn er diverse Sociaal Vitaal groepen die zich richten op gezamenlijk bewegen, Valpreventie en gezond ouder worden. Dit wordt deels gefaciliteerd door het Bewegteam, maar ook door lokale ondernemers en verenigingen.



Ook is er via Rondje Gezond aandacht voor alle volwassenen die wat willen doen met hun gezondheid. Zowel op het gebied van bewegen als met kennis en bewustzijn.

Vanzelfsprekend wordt er ook aandacht besteed aan sport- en beweegaanbod voor inwoners met een beperking. Er is een beweegcoach actief die door middel van de Uniek Sporten Hopper dit sportaanbod onder de aandacht probeert te krijgen.

3. VERSTERKING SPORTAANBIEDERS

Sportverenigingen vormen het hart van de Hogelandster sportcultuur. Om deze verenigingen toekomstbestendig te maken, werkt het Bewegteam aan de versterking van sportaanbieders. Verenigingen krijgen ondersteuning op uiteenlopende thema's. Zoals ledenwerving, vrijwilligersbeleid, verduurzaming, het organiseren van evenementen of het bereiken van nieuwe doelgroepen.

Dit wordt gedaan door de verenigingsadviseur die van alle nieuwe trends en ontwikkelingen op de hoogte is. Naast ondersteuning wordt er ook scholing en voorlichting aangeboden. Bijvoorbeeld op

het gebied van verantwoord alcohol schenken, vertrouwenscontactpersoon, de opleiding van trainers en nog veel meer!

4. BEWEGEN IN DE OPENBARE RUIMTE (BIOR)

Om inwoners in Het Hogeland nog meer te stimuleren om te bewegen, moet de openbare ruimte zo aantrekkelijk en beweegvriendelijk ingericht worden. Dit kan door het faciliteren van wandel- en fietsroutes, waaronder een kinderfietsroute in Zoutkamp. Maar ook via het ondersteunen van lokale initiatieven. Zoals het realiseren van buitenspeelplekken, trapveldjes, beweegtuinten, skateparkjes en nog veel meer!

Ook is de gemeente Het Hogeland hard bezig om de bestaande BIOR plekken en locaties weer up-to-date te krijgen, zodat Bewegen in de openbare ruimte weer een walk in the park wordt!

DE SPORT- EN CULTUURHOPPER

De Sport- en Cultuurhopper is een laagdrempelig platform waar inwoners kennis kunnen maken met sport- en cultuuractiviteiten. Op die manier hebben ze de kans te ontdekken wat bij hen past. Zonder meteen lid te hoeven worden. Verenigingen, cultuurinstellingen en zelfstandige aanbieders bieden hiervoor korte cursussen of proeflessen aan.

Inwoners van de gemeente kunnen zich inschrijven voor een breed scala aan sport- en cultuuractiviteiten via de Sport- en Cultuurhopper. Dit in nauwe samenwerking met sport- en culturaanbieders uit de regio. De Sport- en Cultuurhopper verschijnt twee keer per jaar voor alle inwoners uit Het Hogeland.



Samen vormen deze pijlers de kern van het sport- en beweegaanbod voor alle inwoners van Het Hogeland.

1. SPORTIEVE GEZONDE JEUGD

Het Bewegteam zet zich in om zoveel mogelijk jonge inwoners van Het Hogeland te laten kennismaken met lokaal sport- en beweegaanbod en ze hier structureel aan te laten deelnemen. Dit wordt gedaan door het organiseren van diverse sportstimuleringsactiviteiten. Daarbij wordt zoveel mogelijk geprobeerd de jeugd onder te brengen bij lokale sport- en beweegaanbieders.

Een belangrijk deel van dit werk vindt plaats in en rondom de scholen. Zo wordt er Naschools Sport- en Beweeg Aanbod (NSA) georganiseerd, vaak in samenwerking met de scholen. Hiervoor worden laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten aangeboden om jeugd te laten ervaren dat sporten en bewegen erg leuk kan zijn. Dit wordt georganiseerd in 17 dorpen! Bij de activiteiten wordt ook de

geklommen in Waddenfun, laser-gamen, mountainbiken, suppen, kanoën en nog veel meer. Helemaal gratis voor de deelnemers, om zoveel mogelijk drempels weg te nemen.

Daarnaast ondersteunt het Bewegteam bij clinics op scholen, de sportdagen in Winsum, de Koningsspelen in Bedum en andere sportevenementen. Ook wordt er op middelbare scholen aan sportstimulering gedaan. Zowel door middel van de schoolpleinspelen, laagdrempelige en korte beweegactiviteiten, als met MDT (Maatschappelijke Diensttijd). Hierbij worden jongeren gestimuleerd om iets voor en door jongeren te doen, onder begeleiding van het Bewegteam.

2. INCLUSIEF SPORT EN BEWEGEN

Lekker sporten en bewegen. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet voor iedereen. Het Bewegteam vindt en zorgt ervoor dat alle inwoners kunnen deelnemen aan een sport of beweeg-

ALIEKE TUIN UIT WINSUM BELEEFTE HAAR VOETBALDROOM

Alieke Tuin zette zo'n 20 jaar geleden haar eerste voetbalstappen op het veld van VV Hunsingo in Winsum. Tegenwoordig speelt ze met FC Twente in de Vrouwen Eredivisie en in de Champions League. Daarmee kwam een droom uit die nog lang niet ten einde is. Want ooit wil ze graag in het buitenland spelen.

Al op jonge leeftijd wist Alieke wat ze wilde. "Ik had laatst een oud vriendenboekje van de basisschooltijd in handen. Daar stond in: 'wat is je droom?': Voetbalster worden. 'Wat wil je later worden?': Voetbalster. Dus dat is denk ik wel een aardig teken."

VOORAL LEUK

Dat Alieke talent had, bleek al in de jeugd van Hunsingo. "Als je jezelf als meisje tussen de jongens staande houdt, dan weet je wel dat je goed bezig bent. Op toernooien waren jongens geïrriteerd als ik ze voorbij speelde." Toch ging Alieke niet naast haar schoenen lopen. "Ik ben een nuchter persoon. Ik vond het vooral heel leuk om te voetballen."

HEERENVEEN

Via VV Winsum kwam Alieke in 2016 terecht bij de Beloften van sc Heerenveen. Voetbal werd gecombineerd met de Topsport Talent-school. Na drie jaar tekende ze haar eerste profcontract en debuteerde in 2020 in de Vrouwen Eredivisie. "Toch was het een lastig jaar, omdat ik weinig speelde. Ik heb in coronatijd zelfs overwogen te stoppen. Maar toen dacht ik: ik ga er vol voor om uiteindelijk topvoetballer te worden."

MEGAVEEL VERTROUWEN

Om meer te kunnen spelen, vertrok Alieke in 2021 naar VV Alkmaar. "Daar heb ik echt 'megaveel' vertrouwen gekregen van mijn coach Mark de Vries. Hij heeft mij enorm geholpen. Ik stond het hele seizoen in de basis." Reden voor Fortuna Sittard om het talent



in 2022 in te lijven. In meerdere opzichten een grote verandering. "Ik heb altijd linksbuiten gespeeld, maar na een paar wedstrijden werd ik linksback. Ook werd ik opgeroepen voor het Nederlands Elftal."

CHAMPIONS LEAGUE

De goede prestaties bleven niet onopgemerkt. In 2024 verkaste Alieke naar meervoudig landskampioen FC Twente. Een geweldige uitdaging. "Ik heb altijd tegen mezelf gezegd: laat het

eerst maar eens zien in de top van Nederland. We wonnen de Supercup, haalden de groepsfase van de Champions League, werden kampioen én wonnen de beker. Ook dit seizoen gaat het op alle vlakken weer naar verwachting." Over haar toekomst is ze helder. "Ik volg altijd mijn gevoel. Het belangrijkste is dat ik me goed voel en in een omgeving zit waar ik beter word. Uiteindelijk zou ik nog wel een keer een mooie stap naar het buitenland willen zetten. Ik blijf gewoon hard werken."

ADVIES

Als topvoetbalster is Alieke dagelijks met sport bezig. Voor mensen die ook willen gaan sporten, heeft ze een goed advies. "Sporten is een mooie manier om in contact te komen en samen plezier te beleven. Ook leert sporten je veel over jezelf. Genoeg redenen dus om zelf de sport uit te kiezen die bij je past!"

JAI BOS

VAN DE TUIN IN UITHUIZEN NAAR HET WERELDPODIUM

Jai Bos is een van de beste freerunners van Nederland. Daarnaast schreef hij vorig jaar geschiedenis door de World Cup Freestyle in Amsterdam te winnen. Toch liggen er nog diverse doelen in het verschiep. Jai droomt van de Olympische Spelen. Daarvoor traint hij driemaal in de week in de stad Groningen. En als het even kan in zijn tuin in Uithuizen.

Freerunning is een spectaculaire sport waarbij je zo snel en vloeiend mogelijk verplaatst en obstakels in de omgeving gebruikt met allerlei tricks. Lichaamsbeheersing, functionele kracht, creativiteit en vrijheid zijn belangrijke pijlers in Freerunning.

VERSHRIKKELIJK MOOI

Jai Bos ontdekte de sport rond zijn tiende, in 2015. Gewoon op straat, kijkend naar een jongen die iets deed wat onmogelijk leek. "In die

tijd was freerunning nog relatief onbekend. Ik had er zelf nog nooit van gehoord. En die jongen kon dus een salto op de grond. Op die leeftijd vond ik dat echt zo verschrikkelijk mooi om te zien. Ik wilde dat zelf ook kunnen."

WEDSTRIJDEN

In die tijd vond Jai het 'gewoon echt tof' om te doen. "Ik was natuurlijk nog jong, ik kon er heel veel energie in kwijt. En ik had er toen nog niet echt bij stilgestaan



dat het ook echt zo'n carrière zou kunnen worden." Via jeugdwedstrijden ontwikkelde hij zich razendsnel en won in 2017 zijn eerste wedstrijd. In 2020 behaalde Jai brons op het Nederlands Kampioenschap, terwijl hij eigenlijk nog te jong was voor zijn categorie.

DOORBRAAK

Na een sportieve dip in 2021 kwam de ommekeer. "In 2022 ben ik begonnen met krachttraining. Los van freerunning gewoon naar de 'gym' gaan". Het pakte goed uit. Want dat jaar werd hij op 16-jarige leeftijd Nederlands Kampioen Freerunning.

Ook internationaal volgde een doorbraak. In 2023 werd hij derde bij zijn eerste officiële World Cup in Sofia. En in 2025 schreef hij geschiedenis door de World Cup in Amsterdam te winnen. "Heel veel vrienden en familie kwamen kijken. Om met hen erbij in eigen land goud te winnen, was heel bijzonder."

TUIN

Zijn basis ligt tegenwoordig bij Team Achieve Body Control in Groningen, waar hij traint onder begeleiding van onder andere Trini Ramoutar. In de winter werkt hij aan kracht, in het seizoen traint hij

drie keer per week specifiek op de onderdelen van freerunning. In zijn tuin in Uithuizen staat nog altijd zijn eigen trainingsopstelling. "Maar dat hout gaat ook een keer rotten natuurlijk. Dus na vijf, zes jaar moet dat wel vervangen worden."

TOEKOMST

Over de toekomst droomt hij. "Het zou natuurlijk helemaal mooi zijn als Freerunning een Olympische sport wordt. Bijvoorbeeld in 2028 in Los Angeles of vier jaar later in Brisbane. Als ik ooit de kans krijg om op de Spelen uit te komen, dan is mijn carrière wel compleet."

PLEZIER STAAT VOOROP BIJ TALENTEN UIT BEDUM

Ruben Toolsema (13) en Lennie Bronsema (11) zijn twee jonge schaats talenten uit Bedum die al heel jong op de ijzers stonden. Ze maken veel kilometers op de ijsbaan van Kardinge in Groningen. En uiteindelijk hopen ze net als hun helden ooit eens te mogen meedoen aan de Olympisch Spelen.

Ruben schaats sinds een jaar of vijf. "Ik ben ermee begonnen omdat ik de zwemles op dat moment niet leuk vond. Mijn vriendjes schaatsen al wel en dat vond ik ook leuk om te doen." Hij staat vier keer per week op het ijs. "Op maandagavond heb ik training met de club en op dinsdag met de jeugd baanploeg. Op zaterdag hebben we ook clubtraining en meestal is er dan ook nog een wedstrijd. En dat is dan in Kardinge."

AFWISSELING

In de voorjaarsvakantie deed Ruben mee aan het Nederlands Kampioenschap Jeugdmarathon. Daarvoor moest hij helemaal naar Breda reizen. "Het marathonschaatsen vind ik zelf wel het leukst om te doen, maar de langebaanafstanden doe ik ook. Bij de Olympische Spelen heb ik het meest genoten van de medailles van Jorrit Bergsma."

LENNIE

Zijn clubgenoot Lennie begon al met schaatsen toen ze pas twee jaar oud was. Dit lag ook wel een beetje voor de hand. Want haar moeder én opa waren vroeger topschaatsers, zowel op de marathon als op de langebaan. En dat wilde Lennie natuurlijk ook.

Inmiddels traint Lennie drie keer per week op het ijs van Kardinge. "Op dinsdag, woensdag en zaterdag schaats ik zelf. Ik vind de 500 meter en 1000 meter het leukst. De marathon doe ik ook, maar die rij ik meestal niet helemaal uit. Aan de NK Massastart in Breda heb ik ook meegedaan. In de zomer heb ik ook wel eens in Thialf getraind."

OLYMPISCHE DROOM

Femke Kok en Jennings de Boo zijn de favorieten van Lennie. Ze heeft enorm genoten van haar helden op de Olympische Spelen. Over haar



Ruben kan zijn schaatsactiviteiten goed combineren met school, want de trainingen zijn allemaal in de avonduren. "Mijn huiswerk kan ik er wel omheen plannen. In de zomermaanden, als de ijsbaan dicht is, dan skeeler ik en doe ik nog wat aan wielrennen en af en toe hardlopen. Die afwisseling vind ik ook wel het leuke aan schaatsen. Plezier houden in het schaatsen is mijn grootste doel."

eigen schaatsdromen is Lennie duidelijk: "Ik wil ooit heel graag meedoen aan de Olympische Spelen."

Over een jaar of twaalf is dat voor Lennie wellicht mogelijk, als ze in 2038 dan 23 jaar oud is. Tot die tijd zal ze in Kardinge nog heel veel kilometers moeten maken en ook de zomerse arbeid verrichten. Ook voor Lennie geldt bovenal: "Ik heb er net als Ruben heel veel plezier in en hoop met schaatsen door te kunnen gaan zo lang als ik kan."



GEWOON MOGELIJK.

kieseenclub.nl

NIET GENOEG GELD VOOR EEN CLUB?

HET JEUGDFONDS BETAALT!

Veel kinderen zijn lid van een sportclub of muziekvereniging en volgen wekelijks trainingen of lessen. Dat is niet alleen leuk, maar ook goed voor hun ontwikkeling. Helaas geldt dit niet voor alle kinderen. Want door financiële zorgen van hun ouders of verzorgers is er niet genoeg geld voor de contributie en blijven ze aan de kant staan.

In onze gemeente groeien ongeveer 800 kinderen op in een gezin dat moet rondkomen van een minimum inkomen. Dat zijn zo'n 2 á 3 kinderen per klas. Deze kinderen kunnen vaak geen lid worden van een sport- of cultuurvereniging en staan letterlijk en figuurlijk aan de zijlijn. Het Jeugdfonds Sport & Cultuur Groningen kan dan helpen.

JEUGDFONDS

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur Groningen is er voor kinderen/jongeren van 0 tot en met 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. Ook noodzakelijke materialen zoals sportkleding, dansschoenen of een huurinstrument kunnen worden vergoed. Of een kind nu wil voetballen in Bedum, turnen in Uithuizen, dansen in Winsum, muziekles volgen in Warffum of tekenen in een lokaal atelier: het Jeugdfonds maakt het mogelijk.

AANVRAAG DOEN

Uniek is dat het Jeugdfonds samenwerkt met tussenpersonen en professionals die betrokken zijn bij de opvoeding, scholing of begeleiding van kinderen en gezinnen. Dit

zijn bijvoorbeeld leerkrachten, medewerkers uit de jeugdzorg of het sociaal werk, buurt-sportcoaches, schuldhulpverleners of de vrijwilligers van Stichting Leergeld. Zij kennen de gezinssituatie, de wensen van de kinderen en kunnen een aanvraag bij het Jeugdfonds indienen.

ANONIEME CHECK

Twijfelen ouders of ze in aanmerking komen? Dan is er de Jeugdfonds-check. Deze anonieme online check bestaat uit een aantal korte vragen en geeft ouders inzicht of een kind mogelijk gebruik kan maken van het Jeugdfonds. De check is te vinden via www.jeugdfondssportencultuur.nl/check.

PLEZIER

Coördinator Martina Haak-Snoek: "Wij vinden dat alle kinderen de kans moeten krijgen om te kunnen sporten of dans-, muziek- of theaterlessen te volgen. Meedoen is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling en toekomstkansen van kinderen. Ze komen in contact met andere kinderen, krijgen meer zelfvertrouwen, ontwikkelen zich op fysiek, mentaal en sociaal vlak maar hebben bovenal plezier."

ONTDEK JE SPORT IN HET HOGELAND

BASKETBALLEN BIJ SIETSEMA HIGHLANDERS

Sietsema Highlanders is dé basketbalvereniging van Uithuizen en omstreken. De club met als trouwe hoofdsponsor en naamgever aannemersbedrijf Sietsema heeft momenteel vijf competitieteams. Te weten: U12 (jongens en meisjes), U14 (jongens), U16 (jongens), een dames- én een herenteam. De thuiswedstrijden en de trainingen vinden plaats in De Mencke in Uithuizen. Om de groei van de laatste jaren vol te kun-



nen houden, zoekt Highlanders zowel nieuwe (jeugd)leden als vrijwilligers, scheidsrechters en trainers. Ook oudgedienden zijn meer dan welkom.

Naast de sportieve prestaties vindt de club ook het sociale aspect erg belangrijk. Kijk voor meer informatie op www.sietsemahighlanders.nl.

TAFELTENNISVERENIGING AKTIEF

Wil je goed of beter leren tafeltennissen? Dan kun je terecht bij TTV Aktief in Sporthal de Tirrel in Winsum. Tafeltennis is voor jong en oud. Het spel helpt om het reactievermogen en de balans te trainen. Het is bewezen goed voor je hersenfuncties én het is vooral ook een leuke sport.

Bij Aktief kun je het hele jaar op donderdagmiddag en -avond spelen. Van 19.00 - 20.00 uur zijn er drie doorgewinterde spelers bereid om jeugd de kneepjes van het spel bij te brengen. Belangstellenden kunnen 4x gratis meespelen, om te zien of dit de juiste keuze is. Meer informatie vind je op www.ttvaktief.nl.



IEDEREEN IS WELKOM BIJ SVU

Sport Vereniging Uithuizen biedt gymnastiek 'in de breedte' én op niveau voor alle leeftijden in Sportcentrum De Mencke. We bieden gymmen en turnen voor kinderen, conditiesport met volleybal voor heren, conditiesport op muziek voor dames én er zijn 2 (senioren)GALM-groepen. Bovendien is er een fanatieke aerobics-groep.



Gezelligheid en veiligheid staan bij SVU voorop. Bij

veiligheid gaat het niet alleen om de fysieke veiligheid, maar ook om een veilig sportklimaat door positief coachen en je ontwikkelen op eigen niveau.

U bent van harte welkom om eens te komen sporten! Meer informatie is te vinden op www.svuuthuizen.nl.

PLEZIER IN BEWEGEN BIJ JIU JITSU HOGELAND

Bij Jiu Jitsu Hogeland in Roodeschool kan iedereen meedoen. Jong en oud, van beginner tot gevorderde. Onze lessen combineren plezier in bewegen met discipline, zelfvertrouwen en persoonlijke groei.



Het Jiu Jitsu bij onze vereniging is een unieke combinatie van judo, karate en aikido. Hierdoor werk je aan zelfverdediging, techniek, conditie en motoriek. Ons keurmerk van de Judo Bond

Nederland staat garant voor professionele, veilige en pedagogisch verantwoorde lessen. Ervaren instructeurs zorgen voor een gezellige sfeer waarin iedereen zich welkom voelt. Of je nu een sport zoekt voor jezelf, je kind of samen met anderen

wilt trainen; Jiu Jitsu Hogeland biedt de perfecte balans tussen uitdaging, plezier en ontwikkeling. Kom langs voor een proefles en ervaar het zelf.

Meer informatie: www.jiujitsu-hogeland.nl.

LOPEN OP IEDER NIVEAU BIJ ARTEMIS

Je hebt vast wel eens mensen in blauw/gele shirtjes of jasjes met daarop Artemis voorbij zien rennen. Wie we zijn? Artemis is de hardloopervereniging uit Winsum. Artemis organiseert trainingen, gezamenlijke deelname aan wedstrijden, de ArtemisRun en een Start to Runclinic.



Trainingen worden op maandag en woensdag gegeven door ervaren KNAU-gecertificeerde trainers. Door de verschillende

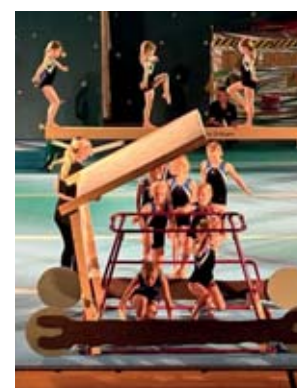
groepen is het voor iedere looper mogelijk op eigen niveau bij Artemis mee te doen, de minimumleeftijd is 16 jaar. Nieuwsgierig geworden? Je kunt 4x gratis mee-

trainen voordat je besluit om lid te worden van Artemis. Voor meer informatie kun je terecht op www.artemiswinsum.nl.

TURNEN, BEWEGEN EN FREERUNNING IN WINSUM

Turning Winsum is een turn- en freerunvereniging en biedt diverse sporten voor elke leeftijd. Van Ouder en Kindgymnastiek tot Freerunning. En van recreatief en selectieturnen tot Fit & Vitaal voor ouderen.

dende) activiteiten, zoals wedstrijden, een gala, externe trainingen enz. Iedereen is welkom in onze groepen, waar plezier, veiligheid en verantwoord (samen) bewegen belangrijke kernwaarden zijn.



Bij Turning Winsum sporten ruim 250 leden van 1 tot 90 jaar met veel plezier. Naast de lessen organiseren we regelmatig leuke (verbin-

Bij onze lessen is het mogelijk een proefles te volgen.

Aanvragen hiervoor via bestuur@turningwinsum.nl.

Kijk voor meer informatie op www.turningwinsum.nl.

LOOPGROEP DE EEMSMONDRUNNERS

Wil jij lekker hardlopen dicht bij huis, in een gezellige groep en werken aan je conditie? Bij de Eemsmondrunners in Uithuizermeeden ben je van harte welkom! Elke dinsdag en donderdag kun je bij ons trainen van 19.00-20.30 uur. We starten vanaf Sportcentrum de oude Fabriek in Uithuizermeeden.



Voor zowel de beginnende, herstarters als gevorderde hardlopers is er altijd plaats. Wij hebben ervaren

en gediplomeerde trainers die jou graag wegwijs maken en begeleiden in de loopsport. Wil je kijken of het lopen iets voor je is? Kom dan gerust langs bij

één van onze trainingen. Kijk voor meer informatie op www.eemsmondrunners.nl. Of stuur een e-mail naar secretariseemsmondrunners@gmail.com.

VOLLEYBALLEN IN ADORP!

Zoek je een gezellige vereniging waar sportiviteit en gezelligheid hand in hand gaan? Kom dan volleyballen bij volleybalvereniging Artharpe in Adorp! Sinds 1970 zijn wij de thuishaven voor jong en oud, van tiener tot tachtiger en voor elk niveau. Of je nu recreatief wilt spelen of voor de winst gaat in

een wedstrijdteam, bij ons is iedereen welkom. Voor de contributie van € 85 per jaar hoeft je het niet te laten. Bovendien mag je ook nog eens een kalendermaand gratis meetrainen!



INTERESSE? Kijk op voor meer informatie en trainingstijden op

www.adorp.com onder het kopje verenigingen.

KOM WIELRENNEN BIJ WV BEDUM!

Wielervereniging Bedum heeft ruim 100 enthousiaste leden uit Bedum en omstreken. Behalve gezelligheid willen we meer bieden dan een standaard toervereniging. Daarom organiseren wij echte trainingen, met een gericht trainingsprogramma, die iedereen op zijn of haar niveau kan volgen.

Natuurlijk zijn er ook fietser s die de lat wat minder hoog leggen. Ook die fietser s komen ruimschoots



aan hun trekken bij WV Bedum. Er zijn wekelijks clubritten door het mooie Groninger land en we staan samen aan de start van georganiseerde toertoch-

ten. In verschillende groepen, zodat iedereen met plezier op zijn/haar eigen niveau kan fietsen. Wil je een keer meerijden? Kijk op www.wvbedum.nl.

KOM GYMMEN EN TURNEN BIJ VIOS

Gymvereniging VIOS Warffum is een club waar iedereen welkom is. Bij ons staat niet alleen bewegen voorop, maar ook plezier en gezelligheid. VIOS heeft meerdere groepen op recreatief niveau en op wedstrijd-niveau.

Voor de jongste leden is er kleutergym van 3-6 jaar. Daarnaast zijn er 2 recreatieve turn- en gymgroepen voor de leeftijd 6 tot circa 15 jaar. Ook is er een grote wedstrijdselectie turnen



voor meisjes vanaf 6 jaar. Deze turnselectie neemt deel aan regio, district en nationale wedstrijden.

Wil je meer weten over kleutergym, recreatiegym, turnen of wedstrijdturnen? Kijk dan op www.vioswarffum.nl.

GYM EN TURNEN BIJ MEXS*2000

MEXS*2000 is de gymvereniging in Uithuizermeeden. Wij bieden gevarieerde gym- en turnlessen voor peuters, kleuters en meisjes groepen. Daarbij staan plezier en groei voorop. Tijdens de lessen bevorderen we de motorische ontwikkeling van de kinderen door te balanceren, klimmen, rollen en springen. Ook stimuleren we de sociale vaardigheden door



samen te werken, wachten op je beurt en elkaar te helpen. We maken gebruik van de balk, brug, mat en sprong. De meiden turnen

allemaal op eigen niveau en we werken jaarlijks toe naar het clubkampioenschap. Kijk voor meer informatie op www.mexs2000.com.

ONTDEK VRIJHEID OP HET WATER BIJ DE LAUWER

Zeilen en surfen bij De Lauwer geven kinderen meer dan sport alleen. Even geen mobieltjes, maar wind, water en ruimte. Elke golf brengt een nieuw avontuur en een glimlach. Bij De Lauwer ontdekken kinderen hoe goed het voelt om zelf te sturen en te spelen met de elementen van de natuur.

Zeil- en Surfschool De Lauwer in Lauwersoog biedt zeil- en surfkampen voor kinderen van 7 t/m 18 jaar, privélessen en verhuur. Leer zeilen in Groningen, midden in de natuur aan het Lauwersmeer. Ontdek het zelf!

Kijk op www.delauwer.nl en ervaar de vrijheid van sport op het water!



KANOVERENIGING WINSUM

Kanovaren is voor iedereen. Rustig peddelen op de Groninger maren, heerlijk in beweging en genieten van de stilte en de natuur. Lekker je spieren laten werken, de lucht afspeuren naar de zeearend en varen op het wad. Daarnaast is kanovaren ook nog gezond en een uitstekende manier om aan je conditie te werken.

Bij Kanovereniging Winsum kan dit allemaal. Behalve de wekelijkse clubactiviteiten organiseren we ook dag-



tochten en meerdaagse kampeertochten. Is kanoën wat voor jou? Pak dan nu je kans met de introductie cursus kanovaren. Ons clubgebouw ligt aan

het Winsumerdiep, net buiten Winsum, Schouwerzijlsterweg 9.

Kijk voor meer informatie op kanoverwinsum.nl.

WIJ ZIJN DIO. WIE BEN JIJ?

DIO Bedum is met ongeveer 300 leden de grootste volleybalvereniging in de regio. Onze leden variëren van 6 jaar jong tot bijna 80 jaar oud. Er is dus voor iedereen wel een passend plekje in de club.

We beleven volleybal samen, elk op ons eigen niveau. Van de laagste klasse (dus recreatief) tot nèt geen Eredivisie. En daar genieten we van. 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? Kom gerust langs op een trainingsavond of tijdens thuiswedstrijden. Kijk voor meer informatie op www.diobedum.nl.

LOOPGROEP BEDUM: DAAR WIL JE BIJ HOREN!

Als je de geel-blauwe tenues van Loopgroep Bedum tegenkomt, voel je meteen hun enthousiasme! De leden delen een passie voor bewegen en hardlopen in de buitenlucht. Wekelijks wordt er gezamenlijk getraind op dinsdag- en/of 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 dé perfecte keuze voor jou. Met een (gratis) proeflidmaatschap van twee maanden kun je het uitproberen. Kijk op: www.loopgroepbedum.nl/proef.

RUGBY NU OOK EEN KEUZE!

The Highlanders uit Wehe den Hoorn is dé rugbyclub van Het Hogeland. Rugby is een fysieke sport voor iedereen: groot, klein, (minder) snel, sterk, stevig, jongen, meisje! Hierbij staan teamspirit, behendigheid en tactisch inzicht centraal.

Deze snelgroeïende teamsport staat bekend om de termen Respect, Discipline en Kameraadschap. Respect voor elkaar, tegenstander, coach en scheidsrechter. Discipline in het beoefenen van de sport. Kameraad-



schap betekent vrienden voor het leven! Lijkt dit iets voor jou of je kinderen? Dan laten we jullie graag kennis-

maken met onze prachtige sport! Kijk voor meer informatie op www.rcthehighlanders.nl.



**Wij maken
een beter
leefklimaat
bereikbaar.**

www.oosterhofholman.nl

Koninklijke
oosterhofholman



**Werk aan je gezondheid bij
De Leefstijlfabriek**

**Meld je nu aan voor een
gezondheidscheck!**

Onze leefstijlcoaches helpen je graag met het bereiken van een fitter en vitaler leven doormiddel van onze leefstijlprogramma's, personal training, persoonlijke voedingsadviezen en online coaching.

Deleefstijlfabriek.nl
info@deleefstijlfabriek.nl
0615529842

Noordwolderweg 82
9781 AK
Bedum

**MF
MAYND & FIT**

**GEEN SNELLE BELOFTES.
WEL RESULTAAT.**

Wij doen niet aan wonderprogramma's.
Bij ons train je met realistische doelen en een **leefstijl**
die je volhoudt. Met aandacht voor wat jij nodig hebt.
Jouw workout. Jouw tempo.

Wat wij bieden:

- Fitness
- Personal Training
- Voedingsschema's op maat
- En meer...

Sport bij ons met nieuw apparatuur en een **uniek uitzicht**
op het Reitdiep!

www.mayndandfit.nl
Reitdiepskade 21A Zoutkamp

Peter Baten
tafeltennis specialist



vpbaten@outlook.com
www.uwtafeltennisspecialist.nl

HUIS VOOR DE SPORT GRONINGEN

Wij geloven in de kracht van sport en bewegen voor een gezond Groningen. Door middel van sport en bewegen leveren wij iedere dag een bijdrage aan de vitaliteit van alle inwoners in de provincie Groningen. We willen, samen met anderen, echt impact maken. Dat doen we door sport en bewegen toegankelijk te maken voor iedereen en door mensen en organisaties met elkaar te verbinden.

Huis voor de Sport Groningen werkt lokaal, op beleidsmatig, coördinerend en uitvoerend niveau. Met sport en bewegen als middel stimuleren we een gezond, leefbaar en duurzaam Groningen, waarin mensen zich verbonden voelen met elkaar. We werken samen met gemeenten, sportverenigingen, onderwijsinstellingen, zorgorganisaties en bedrijven. Vanuit deze samenwerkingen ontwikkelen en organiseren we sport- en beweegprojecten die aansluiten bij de behoeften in de provincie.

en beweegprogramma's en ondersteunen bij de uitvoering hiervan. Zo dragen we bij aan een actieve en gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren.

BEDRIJVEN

Bedrijven kunnen met Huis voor de Sport Groningen samenwerken aan initiatieven die bijdragen aan vitaliteit, duurzame inzetbaarheid en maatschappelijke impact. Door sport en bewegen te verbinden aan werk en leefomgeving versterken we organisaties én de samenleving.



GEMEENTEN

Gemeenten en andere overheden kunnen bij Huis voor de Sport Groningen terecht voor ondersteuning bij het ontwikkelen en uitvoeren van sport- en beweegbeleid. We geven advies over accommodaties, personeelsvraagstukken en het opzetten van sport- en beweegprogramma's. Samen zorgen we voor beleid dat niet alleen op papier werkt, maar ook in de praktijk.

SPORTVERENIGINGEN

Huis voor de Sport Groningen ondersteunt sportverenigingen bij hun ontwikkeling. We werken toe naar open en vitale verenigingen die een belangrijke maatschappelijke rol vervullen. Dit doen we door verenigingen te versterken op organisatorisch, bestuurlijk en financieel gebied en door samenwerking met lokale partners te stimuleren.

ONDERWIJS

Scholen en onderwijsinstellingen kunnen bij ons terecht voor advies en ondersteuning op het gebied van sport- en beweegonderwijs. We helpen bij de inrichting en ontwikkeling van sport-

SPORT EN BEWEGEN VOOR IEDEREEN

Dagelijks zetten wij ons in om sport en bewegen mogelijk te maken voor alle inwoners van Groningen. We richten ons op thema's als gezondheid, vitale sportverenigingen, kwetsbare doelgroepen en bewegen in de openbare ruimte. Vanuit onze expertise werken we samen met lokale sport- en beweegaanbieders, zorgpartners en maatschappelijke organisaties om zoveel mogelijk mensen in beweging te brengen en te houden.

ARBEIDSLOKET

Het Arbeidsloket is een dienstverlening van Huis voor de Sport Groningen en ondersteunt sportverenigingen en organisaties bij vraagstukken rondom personeel en werkgeverschap. Denk aan advies over sporttechnisch kader, vergoedingen, vrijwilligers en andere personeelszaken.

MEER WETEN?

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



25 JAAR JONGERENWERK BARKEMA & DE HAAN

BOUWEN AAN EEN VEILIGE, KANSRIJKE EN GEZONDE TOEKOMST

Al een kwart eeuw staat Jongerenwerk Barkema & De Haan voor een veilige, gezonde en kansrijke omgeving voor met name jeugdigen en jongeren in Noord-Nederland. Wat in 2001 begon als een initiatief van Ronald de Haan en Teye Barkema, is uitgegroeid tot een toonaangevende welzijns- en zorgorganisatie met zo'n 50 medewerkers. Hun focus ligt op de provincie Groningen, maar hun impact reikt veel verder.

Bij Jongerenwerk Barkema & De Haan staat de doelgroep centraal. "We geloven in een oprechte, persoonlijke benadering," vertelt Ronald de Haan, eigenaar van de organisatie. "We luisteren naar wat er speelt bij de doelgroep, en gaan actief met hen in gesprek. Door dit echte luisteren en samenwerken, maken we impact."

BUURTSPOORTWERK ALS MOTOR

Sport is een krachtig middel om gezondheid, sociale verbinding en leefbaarheid te bevorderen. Met een team van buurtsportwerkers en sportcoaches worden individuen en groepen actief benaderd en in beweging gebracht. "Sport is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor het mentaal welzijn

en de sociale cohesie," aldus De Haan. "We zien elke dag hoe sport mensen met elkaar verbindt en zelfvertrouwen geeft."

WADD'N MDT

Een mooi voorbeeld van deze aanpak is het Wadd'n MDT-project, speciaal voor jongeren van 10 tot en met 23 jaar. Binnen dit project kunnen jongeren hun eigen sport- en beweegideeën omzetten in activiteiten die ze voor zichzelf en anderen organiseren. Het project draait om drie pijlers: ontmoeting, talentontwikkeling en iets doen voor een ander. In 2026 zullen de eerste activiteiten door en voor jongeren worden georganiseerd. Interesse? Kijk op www.mdthetogeland.nl.

SAMEN BOUWEN AAN EEN GEZONDE SAMENLEVING

Als onderdeel van het beweegteam van de gemeente Het Hogeland, samen met Huis voor de Sport Groningen, organiseert Barkema & De Haan sportactiviteiten voor inmiddels uiteenlopende doelgroepen. Van jeugd en jongeren tot nieuwkomers en ouderen. Denk aan vakantieactiviteiten, sport in de pauze op school, en naschoolse sportprogramma's op de basisscholen.

"We denken en werken vanuit de omgeving van de doelgroep," legt De Haan uit. "De vraag uit de doelgroep staat centraal."

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie of contact: bel 0595-252169, bezoek www.jongerenwerk.com of volg Jongerenwerk Barkema & De Haan op sociale media.



Fleur ontdekt Groningen te voet: van OV-hub naar OV-hub

Yvonne de Noord

Fleur Gräper trekt eropuit in de provincie Groningen, maar laat de auto thuis. Haar wandelingen beginnen bij bushaltes en treinstations. Van OV-hub naar OV-hub trekt ze door dorpen, natuurgebieden en stille landschappen die je vanaf de weg vaak niet ziet.

“Voor mij is wandelen meer dan beweging; het is een manier om rust te vinden, 'zuurstof happen' zeg maar,” vertelt Fleur. “Wat zo fijn is aan starten bij een OV-hub, is dat ik altijd weet dat ik terug kan. Dat geeft me de vrijheid om langere afstanden te lopen zonder me druk te maken over vervoer. En omdat in Groningen en Drenthe iedereen binnen 15 kilometer van een hub woont, is er altijd een opstappunt dichtbij. Je kunt dus letterlijk overal beginnen.”

Routes vol verrassingen

Fleur stippelt haar wandelingen zorgvuldig uit. “In etappes ben ik langs alle hubs in de provincie Groningen gewandeld! Met de Komoot-App kun je zelf nieuwe wandelroutes inplannen. Ik combineer dat met de OV-hubs, zodat ik mijn tocht altijd bij een halte kan beginnen of eindigen. Sommige tochten zijn kort, zo'n 3-4 kilometer; andere gaan tot wel 20 of zelfs 28 kilometer.”

De routes voeren langs polders, kleine natuurgebiedjes en stille dorpjes zoals Eenrum en Vierhuizen. “Onderweg kom ik telkens bijzondere plekken tegen. Elke etappe laat een ander stukje Gro-

ningen zien. Van de meanderende beekjes in Westerwolde tot het open landschap van de Veenkoloniën. De kerkjes op de wierden in het Noorden en de industrie van Delfzijl. Het blijft me verrassen.”

Zekerheid én vrijheid

Op haar Instagramaccount @vanhubnaarhub deelde Fleur haar wandeltochten. “Volgers reageren vaak verbaasd over de afstanden die ik wandel. Soms raken ze geïnspireerd om het zelf ook te proberen. Dat is precies wat ik hoop: laten zien dat je vanaf een OV-hub zo de natuur in stapt en plekken ontdekt die je anders nooit zou zien.”

Voor Fleur waren de OV-hubs niet nieuw. Als oud-gedeputeerde was ze verantwoordelijk voor de komst van de hubs. “Ik wist dat ze er waren en ben bij de OV-hub bij mij in de buurt, Hub Europapark, gewoon begonnen met wandelen, met als doel alle 34 aan te doen.”

Uitnodiging voor iedereen

“Het mooie is dat je vanaf een OV-hub zo de provincie in kunt lopen,” benadrukt Fleur. “Je bepaalt zelf hoe lang of



kort je onderweg bent, zonder afhankelijk te zijn van een auto. Dat maakt het toegankelijk voor iedereen: van een middagje uitwaaien tot een hele dag wandelen.”

Met een beetje planning en de beschikbaarheid van bussen is wandelen vanaf een OV-hub volgens Fleur voor iedereen haalbaar. “Het is bijzonder hoeveel je kunt zien en ervaren, gewoon door een halte als startpunt te nemen,” zegt ze. “OV-hubs zijn meer dan knooppunten van vervoer, het zijn toegangspoorten tot de verborgen schoonheid van Groningen.”

Geïnspireerd geraakt om ook de provincies te ontdekken vanaf de OV-hubs in Groningen en Drenthe? Volg @vanhubnaarhub om de route van Fleur te volgen óf kies voor een van de wandelroutes op www.reisviahub.nl/wandelvia-hub/.

Reizen met de bus doe je gemakkelijk door in en uit te checken met je contactloze pinpas of de pinpas op je mobiele telefoon.



fresh, fast & delicious
SMITFOOD



UW AANBIEDER VAN DE BESTE VERSE VIS

- Wij bezorgen ook verse vis aan huis of op het werk
- Bestel ook online uw vis via onze website
- Elke dag gebakken vis



Nijverheidsweg 1, Leens | www.smitfood.nl | 0595 234 456

BEWEGEN MET PLEZIER

GEZONDER LEVEN DANKZIJ KUNST EN CULTUUR

Gezond leven is meer dan alleen sporten of letten op wat je eet. Je goed voelen, ontspannen zijn en contact hebben met anderen is minstens zo belangrijk. Kunst en cultuur spelen daarin een verrassend grote rol. Meedoen aan culturele activiteiten is niet alleen leuk en gezellig, maar draagt ook bij aan een betere lichamelijke én mentale gezondheid.

Cultuur is een laagdrempelige manier om in beweging te blijven. Denk aan dansen, theater spelen of samen muziek maken. Je bent actief, maar zonder prestatiedruk of sportieve verwachtingen. Dat maakt het extra aantrekkelijk voor mensen die sporten misschien lastig of minder leuk vinden. Zo blijf je toch in beweging, op een manier die bij jou past.

SAMEN DOEN, SAMEN VERBINDEN

Kunst en cultuur brengt mensen op een natuurlijke manier bij

elkaar. Je onderneemt samen leuke activiteiten en ontmoet nieuwe mensen. Dat helpt tegen eenzaamheid en versterkt het gevoel erbij te horen. Samen zingen, dansen of creatief bezig zijn zorgt voor plezier én sociale verbinding. En dat is ontzettend belangrijk voor je mentale gezondheid en weerbaarheid.

ONTSPANNING EN NIEUWE ENERGIE

Creatief bezig zijn helpt om je hoofd leeg te maken en stress te verminderen. Schilderen, zingen,

toneelspelen of dansen zorgt voor ontspanning en nieuwe energie. Veel mensen voelen zich na afloop vrolijker en rustiger. Je leert nieuwe dingen, ontdekt talenten en blijft jezelf uitdagen. Dat geeft zelfvertrouwen en motivatie om actief te blijven, zowel lichamelijk als mentaal.

Doe mee, probeer iets nieuws en ontdek zelf hoe kunst en cultuur bijdragen aan een gezonder en fijner leven in het mooie Hogeland.



FOTO: HANS-PETER CORDES

VOOR IEDER WAT WILS

In Het Hogeland is er volop aanbod op het gebied van kunst en cultuur. Van creatieve workshops en cursussen tot muziek, dans en theater. Voor jong en oud, beginners en gevorderden: iedereen kan meedoen.

Benieuwd wat er bij jou in de buurt te doen is? Neem een kijkje op de Cultuurkaart. Op de website www.cultuurcentrumhogeland.nl vind je een overzicht van alle activiteiten, verenigingen en initiatieven.

Heb je al een activiteit op het oog, maar weet je nog niet zeker of het iets voor je is? Kijk dan eens naar de Sport- en Cul-

tuurhopper op www.hogelandbeweegt.nl. Hiermee kun je vrijblijvend een activiteit proberen! Ook als je een beperkt budget hebt, zijn er mogelijkheden om mee te doen via de regeling Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Wil je niets missen van wat er speelt op het gebied van kunst en cultuur in Het Hogeland?

Meld je dan aan voor de nieuwsbrief van de cultuurcoaches en blijf op de hoogte van activiteiten, nieuw cursusaanbod en ander inspirerend cultuurnieuws.

Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.cultuurcentrumhogeland.nl.



SAMEN ACTIEF IN HET HOGELAND

BEWEGEN IN DE OPENBARE RUIMTE

In de gemeente Het Hogeland staat bewegen in de openbare ruimte steeds meer centraal. Bewegen is niet alleen goed voor de lichamelijke gezondheid, maar versterkt ook de sociale samenhang tussen inwoners. Of je nu jong of oud bent, sportief bent ingesteld of juist op zoek bent naar laagdrempelige manieren om actief te zijn: de openbare ruimte biedt talloze mogelijkheden om in beweging te komen.

Een mooi voorbeeld van een beweeglocatie voor jongeren is het Skatepark in Bedum. Hier kunnen skaters, BMX'ers en steppers hun tricks oefenen, elkaar ontmoeten en samen toewerken naar een betere beheersing van hun sport. Het skatepark is een dynamische plek in de openbare ruimte waar bewegen en ontmoeting hand in hand gaan. Er wordt ook gekeken naar de mogelijkheden van een soortgelijke plek in Winsum.

WANDELEN EN FIETSEN

Voor volwassenen en gezinnen zijn de vele wandelroutes en fietsroutes in Het Hogeland niet meer weg te denken. Deze routes variëren in lengte en intensiteit en laten de bijzondere landschappen van onze gemeente zien. Of je nu kiest voor een rustige familiewandeling door de landerijen of een pittige fietstocht langs de kusten: er is altijd een route die bij je past. Met duidelijke bewegwijzering en informatiepunten wordt het nog aantrekkelijker om de benenwagen of fiets te pakken.

GROEPEN

Om het sociale aspect van bewegen verder te versterken, zijn er diverse fietsgroepen actief binnen de gemeente. Deze groepen organiseren regelmatig tochten voor verschillende niveaus, waardoor

samen fietsen niet alleen leuker maar ook veiliger wordt. Veel inwoners ervaren het als een motivatieboost om samen te fietsen en nieuwe mensen te ontmoeten. Ook geldt dit voor wandelgroepen die vanuit het Bewegteam opgezet worden in het kader van de Nationale Wandeluitdaging. Ook hierbij worden mooie en unieke wandelroutes gelopen met een groep, waarbij gezondheid en gezelligheid hand in hand gaan.

STIMULEREN

De gemeente ondersteunt lokale initiatieven om bewegen in de openbare ruimte verder te stimuleren. Dit kan gaan om kleine aanpassingen bij bestaande beweegplekken, aanvullende faciliteiten voor route-informatie of het faciliteren van sportieve evenementen. Ook wordt er kritisch gekeken naar bestaande openbare beweegplekken om deze up-to-date te brengen, zodat ze blijven voldoen aan de wensen van de gebruikers.

Bewegen in de openbare ruimte is daarmee geen doel op zich, maar onderdeel van een leefbare, gezonde en sociale Gemeente Het Hogeland. Stap op de fiets, maak een wandeling of ga samen met je burens naar een beweegplek - het Hogeland beweegt mee!

HET ZWEMSEIZOEN IN DE OPEN LUCHT STAAT WEER VOOR DE DEUR

De zwembaden in Uithuizen, Warffum, Leens, Bedum en Winsum maken zich op voor de start van het nieuwe buitenzwemseizoen. Van eind april tot eind september kan er weer naar hartenlust worden gezwommen door inwoners en bezoekers van gemeente Het Hogeland.

Als alles volgens planning verloopt, openen de baden in Uithuizen en Warffum op zaterdag 25 april de deuren. Harald Bouman is voorzitter van de stichting die beide zwembaden beheert. “De stichting Zwembaden Eemsmond houdt beide baden operationeel,” legt hij uit. Het zwembad in Uithuizen beschikt onder meer over een groot bassin met een diep gedeelte en duikplanken, een ligweide en voorzieningen voor horeca. Ook is er sinds kort het Dingestrand; een peuterbad in een strandomgeving.



Naast het reguliere zwemseizoen kijkt de stichting ook naar nieuwe samenwerkingen rond gezondheid en bewegen. Onder meer met lokale partners en het Alfa-college, dat sportactiviteiten in de regio organiseert. Daarmee hopen de zwembaden ook in de toekomst een belangrijke rol te blijven spelen in de regio.

NIEUW KASSASYSTEEM

In aanloop naar het seizoen is onder meer een nieuw kassasysteem ingevoerd. Half april staat een voorverkoopmoment gepland voor abonnementen. “Dat is voor iedereen even wennen, maar we verwachten dat het straks goed gaat werken.” Het zwembad biedt gedurende het seizoen meerdere activiteiten. Zo wordt vier dagen per week zwemles gegeven volgens de richtlijnen van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

“Op maandag, dinsdag, dondag en vrijdag geven we zwemles voor het ABC-diploma. Daarnaast hebben we schoolzwemmen en denken we na over extra activiteiten, zoals spelvormen om de jeugd naar het zwembad te trekken.”

ZONNIGE ZOMER

De bezoekersaantallen van openluchtzwembaden blijven sterk afhankelijk van het weer. “Voor een buitenbad heb je eigenlijk

meteen mooi en stabiel weer nodig.” Toch kijkt het team in Leens vooral vooruit. “We hopen dat veel mensen uit Leens én de omgeving ons weer weten te vinden in een zonnige zomer.”

BEDUM EN WINSUM

Al meer dan een kwart eeuw is Gert Huisman een vertrouwd gezicht in Zwembad De Beemden in Bedum. Daarnaast is hij ook al acht jaar actief in openluchtbad De Hoge Vier in Winsum. Op beide locaties is Huisman als bedrijfsleider verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de baden. “Onlangs heeft het personeel en het bestuur een hartstikke mooi feestje geregeld ter ere van dat jubileum.”

Het zomerseizoen in het openluchtzwembad van Winsum start net als op de andere plekken op 25 april. In aanloop naar de opening wordt er nog hard gewerkt aan verschillende onderhoudsprojecten. Zo wordt rond de basins het tegelwerk vervangen.

“Die tegels liggen er al veertig jaar of langer en zijn behoorlijk ruw geworden,” legt Huisman uit.

Achter de schermen wordt ook gekeken naar vervanging van de zoutelektrolyse-installatie voor de chloorvoorziening. “Dat zijn investeringen die bezoekers niet direct zien, maar die wel noodzakelijk zijn.” Het terrein wordt verder uitgebreid met een nieuw beachvolleybalveld. Daarmee wil het zwembad nog meer recreatieve mogelijkheden bieden aan bezoekers.

SPORTIEVE ONTSPANNING

Het overdekte zwembad De Beemden in Bedum is het hele jaar geopend. Het bad biedt sportieve ontspanning voor jong en oud bij zon en regen. Met diverse faciliteiten. Zoals een tiltlift, glijbaan, wildwaterkreek, turbodouches, bubbelbank, whirlpool, buitenbassin en zonneweide. De bezoekerscijfers zijn en blijven dan ook vrij stabiel.

VRIJWILLIGERS

Het openluchtbad in Winsum is daarentegen sterk afhankelijk van het weer, net als in de andere dorpen. “Het voorseizoen was vorig jaar mooi, maar de rest van de zomer viel wat tegen,” zegt Huisman. “Hopelijk komen we dit jaar weer boven de 30.000 bezoekers uit.”

Een belangrijke pijler onder het zwembad in Winsum is de inzet van vrijwilligers. “Veel mensen denken dat alles vanzelf gaat, maar dat is niet zo,” benadrukt Huisman. “Kassadiensten, schoonmaak en groenonderhoud worden gedaan door een groep van zo'n 30 vrijwilligers. Zonder hen zou het een stuk lastiger worden, dus we zijn heel blij met hun inzet.”



TEMPERATUUR

Zwembad de Breede in Warffum heeft een ander karakter. “Dat is meer een toeristisch en recreatief bad,” licht Bouman toe. Het bad heeft een speels vormgegeven bassin dat geschikt is voor verschillende doelgroepen, van jonge kinderen tot ouderen. De opening van het seizoen is nog enigszins afhankelijk van de afronding van onderhoudswerkzaamheden in Warffum. “Er vinden momenteel nog werkzaamheden plaats en we krijgen het water niet in één nacht op de juiste temperatuur.”

SAMENWERKINGEN

De bezoekersaantallen laten volgens Bouman zien hoe afhankelijk openluchtzwembaden zijn van het weer. “Vorig jaar hadden wij in Uithuizen in ruim vier maanden tijd iets meer dan 31.000 bezoekers. Een jaar eerder waren dat er nog 41.000. Een paar goede of slechte weekenden maken al een groot verschil.”

VOORBEREIDINGEN LEENS

Ook Zwembad De Marne in Leens bereidt zich voor op het buitenseizoen, dat loopt van 25 april tot en met 12 september. Volgens Henrica Bergsma, verantwoordelijk voor het management van het bad, staat het team al enthousiast klaar voor een mooi zwemseizoen.

“We hopen een mooie zomer tegemoet te gaan waarin we weer heel veel mensen kunnen plezier maken in het zwembad,” zegt Bergsma. “De organisatie staat en we zijn vooral bezig met de voorbereidingen op het seizoen. We werken met vijf bestuursleden, drie zwemonderwijzers, twee toezichthouders en drie kassamedewerkers. Daarnaast is er een groep vrijwilligers die helpt met het onderhoud van de tuin, schoonmaken, klussen en activiteiten. Die groep vrijwilligers koesteren we.”



WADD'N MDT

JONGEREN ONTDEKKEN HUN TALENTEN IN HET HOGELAND

In heel Nederland krijgen jongeren via de Maatschappelijke Diensttijd (MDT) de kans om iets voor een ander te betekenen, nieuwe mensen te ontmoeten en hun talenten te ontwikkelen. Ook in onze gemeente is MDT stevig neergezet.

MDT is een landelijk initiatief van de Rijksoverheid, bedoeld om jongeren te helpen groeien, ervaring op te doen en actief bij te dragen aan de samenleving. In Het Hogeland voeren we dit uit onder de naam Wadd'n MDT. Een lokaal project waarin jongeren aan de slag gaan met sportieve en sociale initiatieven die zij zélf belangrijk vinden.

ONTDEKKEN EN ONTMOETEN

Bij Wadd'n MDT ontdekken deelnemers waar hun kracht ligt, ontmoeten ze nieuwe mensen en doen ze waardevolle ervaring op. Ze kunnen bijvoorbeeld sportactiviteiten organiseren voor kinderen, ouderen laten bewegen of meedraaien binnen lokale clubs en verenigingen.

DRIE KERNPARTNERS

Bij de uitvoering van Wadd'n MDT wordt nauw samengewerkt met drie kernpartners. Mensenwerk Hogeland, Jongerenwerk Barkema & De Haan en Huis voor de Sport Groningen.

MENSENWERK HOGELAND

Mensenwerk Hogeland versterkt de eigen kracht van inwoners en is stevig verankerd in de dorpen. In Wadd'n MDT zijn zij een belangrijke toegangspoort tot jongeren, via straatwerk én jeugdsozen. Met

hun brede welzijnsaanpak (jeugd- en jongerenwerk, maatschappelijk werk, buurt en dorp) zorgen zij voor laagdrempelige begeleiding en een veilige basis om mee te doen.

BARKEMA & DE HAAN

Barkema & De Haan staat bekend om maatwerk en activering van jongeren. Hun vindplaatsen liggen vooral op middelbare scholen (aansluiten bij het leef- en leerklimaat) en binnen de jeugdhulpverlening (begeleiding en toeleiding). Zo bereiken zij jongeren die net dat duwtje nodig hebben om talenten te ontdekken en verantwoordelijkheid te pakken binnen MDT.

HUIS VOOR DE SPORT

Huis voor de Sport Groningen brengt jongeren in beweging en verbindt hen aan sportverenigingen. Met kennis van vitale clubs en een breed sportnetwerk helpen ze jongeren om ideeën om te zetten in echte activiteiten: training geven, evenementen ondersteunen of nieuwe beweeginitiatieven opzetten bij de vereniging.

EEN WAARDEVOLLE ERVARING

Wadd'n MDT helpt jongeren niet alleen om te ontdekken wat ze leuk vinden, maar laat hen ook ervaren hoe waardevol hun inzet



is. Ze bouwen aan zelfvertrouwen, leren nieuwe vaardigheden en krijgen een officieel certificaat dat goed staat op hun cv.

Tegelijkertijd profiteert de gemeenschap van hun energie, creativiteit en betrokkenheid.

Wadd'n MDT laat zien dat jongeren in Het Hogeland klaarstaan

om mee te bouwen aan een verbonden, sportieve en leefbare omgeving.

Kijk voor meer informatie op www.mdthetogeland.nl

JAPP UITHUIZEN

JONGEREN SAMEN IN BEWEGING

In Uithuizen is het Jongeren Activering en Participatie Project (JAPP) gestart: een samenwerking waarbij jongerenwerk Barkema en de Haan jongeren helpt om actief mee te doen in hun eigen omgeving. Het project richt zich op de buurt rond het jongerencentrum De Mencke en het sportpark, een plek waar jongeren dagelijks komen.

Jongerenwerk Barkema en De Haan heeft al jaren een sterk netwerk binnen Het Hogeland. Ze zijn zichtbaar op straat, op school en bij sportactiviteiten, en kennen de jongeren én hun leefwereld goed. Vanuit die vertrouwde positie bouwen ze samen met jongeren aan wekelijkse sport- en beweegactiviteiten.



ZELF DOEN

In de aanpak worden jongeren stap voor stap meegenomen van meedoen naar zelf doen. Eerst worden ze benaderd op de plekken waar ze toch al zijn. Daarna groeit het aanbod uit tot vaste sportactiviteiten die goed passen bij hun interesses. Uiteindelijk krijgen jongeren zelf de ruimte om activiteiten te organiseren, met begeleiding waar nodig. Zo worden ze niet alleen actiever,

maar ook betrokken en verantwoordelijk.

POSITIEVE PLEK

JAPP ontwikkelt zich bewust "organisch": wat werkt, bouwen we uit. Wat niet werkt, passen we aan. Altijd samen met jongeren, en altijd in samenwerking met gemeente en lokale partners. Met JAPP zetten we in op beweging, verbinding en een positieve plek voor jongeren in Uithuizen.



De bus brengt je naar het startpunt van je wandeling

Reis met de bus naar het startpunt van je wandeling. Vanaf een OV-hub loop je zo het mooie Groninger of Drentse landschap in.

Kijk op reisviahub.nl/wandel-via-hub voor alle beschikbare wandelroutes.

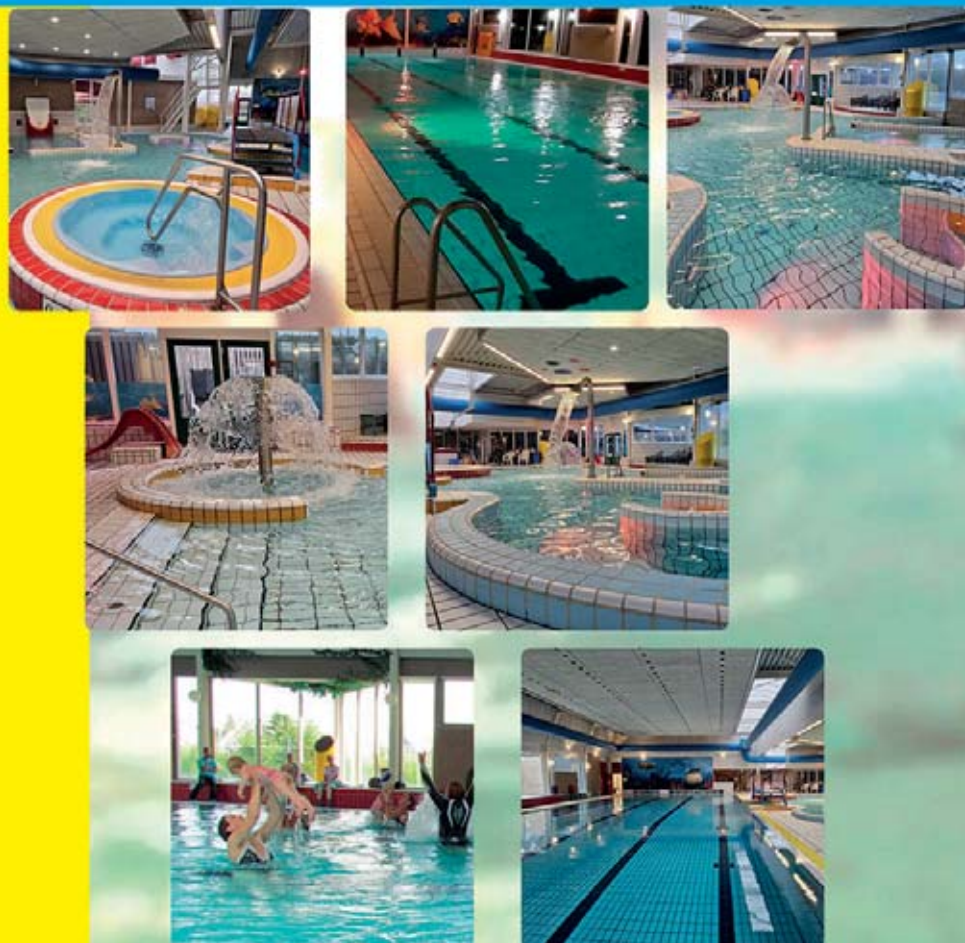
Stap jij ook in? **Graag gebracht.**

Foto: Klooster Ter Apel



BUS GRONINGEN
DRENTHE

"Buitengewoon Binnenbad" De Beemden



- aquasporten
- aquafit
- aquatherapie
- aquamini
- banenzwemmen
- recreatief zwemmen
- kinderfeestjes
- verhuur
- zwemles



zwembad

DE BEEMDEN



info zwemapp

Sportlaan 22 | Bedum

www.beemden.nl



zwembadbeemden



zwembaddebeemden

DOORTRAPPEN: VEILIG FIETSEN TOT JE 100^e

Fietsen is niet alleen een manier om van A naar B te komen, het is een bron van gezondheid, plezier en verbinding, ongeacht je leeftijd. Voor veel mensen die de 60, 70 of zelfs de 80 voorbij zijn, is de fiets nog steeds een trouwe metgezel. En dat is helemaal terecht!

GEZONDHEID OP WIELEN

Regelmatig fietsen houdt het hart sterk, de spieren soepel en de gewrichten actief. Onderzoeken laten zien dat senioren die blijven bewegen, minder kans hebben op hart- en vaatziekten, diabetes en cognitieve achteruitgang. Fietsen is bovendien laagdrempelig: je stapt thuis op en bij Doortrappen bepalen we samen het tempo en de afstand, waardoor het actief, maar vooral ontspannen is.

GEZELLIGHEID EN VERBINDING

Fietsen hoeft geen solo-activiteit te zijn. Bij Doortrappen gaan we

samen op pad met leeftijdgenoten en vrienden en dat maakt het dubbel zo leuk. Onderweg is er tijd voor een praatje, een kopje koffie bij een lokaal café of het bewonderen van een mooie plek in de omgeving. Het sociale aspect draagt bij aan mentale gezondheid en geeft een extra stimulans om op de fiets te blijven stappen.

VEILIG ONDERWEG

Veiligheid is natuurlijk essentieel. Dus ook daar hebben we aandacht voor. Een goede fiets, een goed passende helm, zichtbare kleding en kennis van verkeersregels zor-



gen ervoor dat je met een gerust hart kunt fietsen. Ook het onderhoud van de fiets is belangrijk: een goed afgestelde rem, banden op spanning en een soepel lopende ketting maken elke rit plezieriger en veiliger.

ONTDEK NIEUWE PLEKKEN

Fietsen opent de deur naar schitterende plekken in de omgeving. We fietsen zoveel mogelijk over rustige wegen en fietspaden en zo ontdek je dingen die je anders misschien zou missen. Voor senioren

die graag actief blijven en tegelijkertijd van de omgeving willen genieten, is het een perfecte combinatie van beweging en plezier.

BLIJF IN BEWEGING!

Fietsen is een investering in gezondheid, een bron van plezier

en een manier om verbonden te blijven met de wereld om je heen.

Dus stap op de fiets, nodig een vriend uit en ontdek waar de weg je vandaag brengt!



DOORTRAPPEN IN HET HOGELAND

BEDUM

Elke tweede donderdag van de maand ben je om 13.30 uur welkom bij het voormalige gemeentehuis in Bedum. Wil je op de hoogte worden gehouden van alle Doortrappentochten in en rond Bedum? Stuur dan een mail naar doortrappenbedum@gmail.com

UITHUIZEN

Elke laatste woensdag van de maand ben je om 13.15 uur welkom bij Sportcentrum de Mencke. Om 13.30 vertrekken de groepsfietsritten door de omgeving van Uithuizen. Wil je graag mee fietsen en op de hoogte gehouden worden van alle Doortrappenactiviteiten in de buurt? Stuur dan een mail naar s.reilman@hvdsg.nl

WINSUM

Elke 3e woensdag van de maand ben je om 13.15 uur welkom bij sporthal de Tirrel. Om 13.30 vertrekken de groepsfietsritten door de omgeving van Winsum. Wil je graag mee fietsen en op de hoogte gehouden worden van alle Doortrappenactiviteiten in de buurt? Stuur dan een mail naar m.westerhuis@hvdsg.nl

FIETSMAATJES HET HOGELAND GAAT STARTEN

Je ziet vooral in de zomerperiode steeds meer mensen fietsen op een DuoFiets. Vaak is dit dan een initiatief vanuit een zorginstelling. Wat zou het mooi zijn, als iedereen die niet meer zelfstandig kan of durft te fietsen, de mogelijkheid heeft om samen met een vrijwilliger te fietsen. Ook als je nog gewoon thuis woont. En dan wel op een DuoFiets met elektrische ondersteuning.

Eind vorig jaar organiseerden de initiatiefnemers van Fietsmaatjes Het Hogeland een inloopmiddag om te peilen of er belangstelling is voor samen fietsen op een DuoFiets.

STICHTING

Op basis van deze bijeenkomst is het huidige bestuur gestart met de oprichting van Fietsmaatjes Het Hogeland. Inmiddels is de Stichting met Anbi status opgericht en zijn de brieven de deur uitgegaan om fondsen, bedrijven en/of orga-

nisaties (en ook particulieren) te bewegen geld beschikbaar te stellen, zodat we een eigen DuoFiets kunnen aanschaffen.

START IN APRIL

Vanaf begin april gaan we al wel starten! Eerst in Winsum en daarna ook in andere plaatsen in onze gemeente. In het voorjaar is het vaak al lekker om naar buiten te gaan en te fietsen. Er wordt dan eerst op een leen DuoFiets gefietst.

VOOR WIE?

Heeft u een beperking of een tijdelijke blessure waardoor u niet meer zelfstandig kunt fietsen? Bent u op leeftijd waardoor u zich onzeker voelt op de fiets? Zou u graag samen met iemand willen fietsen? Dan is Fietsmaatjes iets voor u!

HOE WERKT HET?

Als u belangstelling heeft voor een fietsrit, dan stuurt u een e-mail naar info@fietsmaatjeshogeland.nl. Er komt dan een vrijwilliger bij u langs. Dit om te kijken wat u nodig heeft aan bijvoorbeeld hulpmiddelen of andere bijzonderheden die voor u gelden tijdens het fietsen.

Vervolgens wordt er een afspraak gemaakt. Ook is het mogelijk om eerst een proefritje te maken. De ritjes zijn altijd in overleg en duren

ongeveer een uur. Vanzelfsprekend wordt u thuis opgehaald.

Uiteraard zoeken we ook mensen die ons willen helpen als fietsvrijwilliger. Houdt u van buiten zijn,

kunt u goed fietsen en wilt u iemand anders hier ook van laten genieten? Meld u dan aan.

Kijk voor meer informatie op www.fietsmaatjeshogeland.nl



Wij hebben mooi werk voor jou!

Kom je een keer langs?

> Bij 's Heeren Loo krijg je de ruimte om op jouw manier te werken. Met jouw talenten en ideeën draag je bij aan een goed leven voor mensen met een beperking. Werken in de gehandicaptenzorg is leuk en uitdagend. Elke dag is anders. Iets voor jou? Dan gaan we graag met jou in gesprek!

Meer weten?

Neem contact op met Gerard Martijn Wobbes via 06 - 82 93 51 42 of Stefan Oortwijn via 06 - 57 97 82 80.



's Heeren Loo
Helpt je verder.

DE BEWEGINGSBANK IS 'EEN CADEAUTJE VOOR JE LICHAAM'

De bewegingsbanken zijn een uitkomst voor mensen die niet actief mogen, willen of kunnen sporten. De beweging op de banken stimuleert de doorbloeding, vermindert stress, houdt spieren en gewrichten soepel, verbetert je houding en zorgt voor ontspanning. Ook zijn de bewegingsbanken een mooie aanvulling voor je als je bezig bent met afvallen.

CADEAUTJE

"Het is een cadeautje voor je lichaam, maar dit begrijp je pas als je het zelf hebt ervaren. Om die reden kun je een gratis proefles boeken.

LEEFSTIJLCOACHING IS MEER DAN VOEDING EN BEWEGING

Met leefstijlcoaching kun je slechte gewoontes veranderen. Margreet Bol, leefstijlcoach bij Balans2you, legt uit dat leefstijlcoaching meer is dan adviezen rond goede voeding en vol-

doende beweging. 'Het doel bij leefstijlcoaching is dat je zelf de regie weer krijgt over je gezondheid en dat je een leven gaat leiden waar jij je prettig bij voelt. Ik hanteer een positieve benadering en ga op zoek hoe je op een realistische manier je doel kunt bereiken.'

STAP VOOR STAP WERKEN NAAR JOUW DOEL

Als je bijvoorbeeld wil afvallen, dan knippen we dit doel in kleine stapjes. Denk hierbij aan week-

of maandoelen. Zoals: deze week twee keer bewegen.' Bij Balans2you kun je onder de juiste begeleiding sporten in een rustige omgeving. Hierdoor kun je je goed focussen op de training en je weer op je gemak gaan voelen met het sporten.

Ontspanning staat bij ons VOOR de beweging! Een lichaam in stress stand gaat alleen maar tegen werken. Ontspannen kan dmv de vibrosaun.

De Vibrosaun is een weldadige combinatie van sauna en massage! Het is een wellnessbehandeling, goed voor een gezond en ontspannen lichaam.

JE WORDT BIJ BALANS2YOU GEZIEN EN NIET BEKEKEN.

balans **2** you
LIFESTYLE STUDIO



DAARNAAST HEBBEN WE EEN AANTAL MASSAGESTOELN EN WERKEN WE MET ROOD LICHT. DAARMEE LAAD JIJ JE BATTERIJ WEER OP!

Wil je actiever sporten dat kan met de Vacushaper Kort samengevat bevordert het bewegen in de vacuüm:

- De vetverbranding op buik, billen en benen
- De vermindering van cellulite • Een strakkere huid
- De afname van cm's op buik billen en benen
- De doorbloeding • De versterking van de spieren

Deze combineren we met de trilplaat die ook infrarood warmte heeft.



WIL JE MEER WETEN? Kijk dan op balans2you.nl



WALK IN THE PARQ NU OOK IN HET HOGELAND

DOWNLOAD DE APP OP GOOGLE PLAY OF IN DE APP STORE



Ouderen in de gemeente Het Hogeland kunnen sinds kort actief aan de slag met Walk in the parQ. In Uithuizen, Uithuizermeeden en Bedum zijn speciale beweegroutes ingericht die wandelen combineren met gerichte oefeningen voor balans, spierkracht en coördinatie.

Langs de routes staan vaste palen waar deelnemers tijdens hun wandeling eenvoudige oefeningen uitvoeren. Zo wordt een ommetje door het dorp niet alleen gezellig, maar ook effectief voor de gezondheid. De oefeningen kunnen zelfstandig worden gedaan of onder begeleiding van bijvoorbeeld een familielid, fysiotherapeut of beweegcoach.

VITALITEIT EN ONTMOETEN

Met de routes wil de gemeente inzetten op valpreventie en vitaliteit onder ouderen. Regelmatig bewegen verkleint de kans op vallen en draagt bij aan meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid. Daarnaast zorgen de routes voor extra ontmoeting in de wijk: samen wandelen en bewegen verlaagt de drempel om actief te blijven.

Met de komst van Walk in the parQ zet Het Hogeland opnieuw een stap richting een gezonde en beweegvriendelijke gemeente.

WALK IN THE PARQ Uithuizermeeden

Walk in the parQ is een interactieve wandelroute met oefeningen, speciaal voor ouderen en herstellende patiënten. Bewegen helpt het herstel en een korte wandeling maakt al groot verschil. Langs de route staan palen met QR-codes.

Download de app en starten maar, succes!

● Step 1 - Download de app

● Step 2 - Stel je account in

● Step 3 - Zoek jouw route!

● Step 4 - Scan de QR-code

● Step 5 - Beweeg en doe de oefening

● Step 6 - Door naar de volgende!

WALK IN THE PARQ Uithuizermeeden

Walk in the parQ is een interactieve wandelroute met oefeningen, speciaal voor ouderen en herstellende patiënten. Bewegen helpt het herstel en een korte wandeling maakt al groot verschil. Langs de route staan palen met QR-codes.

Download de app en starten maar, succes!

● Step 1 - Download de app

● Step 2 - Stel je account in

● Step 3 - Zoek jouw route!

● Step 4 - Scan de QR-code

● Step 5 - Beweeg en doe de oefening

● Step 6 - Door naar de volgende!

WALK IN THE PARQ Uithuizen

Walk in the parQ is een interactieve wandelroute met oefeningen, speciaal voor ouderen en herstellende patiënten. Bewegen helpt het herstel en een korte wandeling maakt al groot verschil. Langs de route staan palen met QR-codes.

Download de app en starten maar, succes!

● Step 1 - Download de app

● Step 2 - Stel je account in

● Step 3 - Zoek jouw route!

● Step 4 - Scan de QR-code

● Step 5 - Beweeg en doe de oefening

● Step 6 - Door naar de volgende!

WALK IN THE PARQ Bedum

Walk in the parQ is een interactieve wandelroute met oefeningen, speciaal voor ouderen en herstellende patiënten. Bewegen helpt het herstel en een korte wandeling maakt al groot verschil. Langs de route staan palen met QR-codes.

Download de app en starten maar, succes!

● Step 1 - Download de app

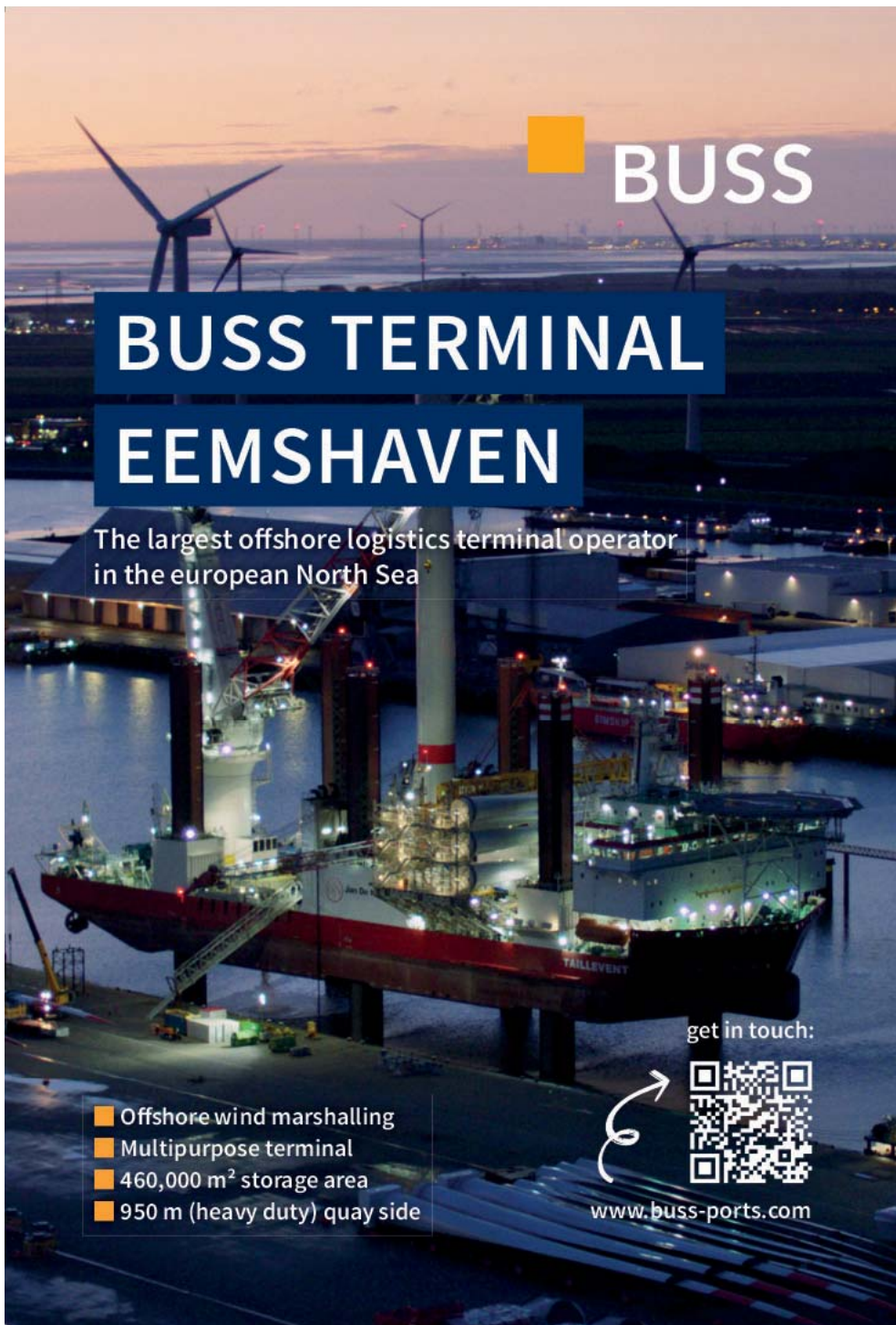
● Step 2 - Stel je account in

● Step 3 - Zoek jouw route!

● Step 4 - Scan de QR-code

● Step 5 - Beweeg en doe de oefening

● Step 6 - Door naar de volgende!




BUSS

BUSS TERMINAL EEMSHAVEN

The largest offshore logistics terminal operator in the European North Sea

- Offshore wind marshalling
- Multipurpose terminal
- 460,000 m² storage area
- 950 m (heavy duty) quay side

get in touch:
www.buss-ports.com




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



Zwembad De Dinge – Uithuizen
Zwembad De Breede - Warffum

Meer informatie:
www.zwembadeneemsmond.nl

Adressen:
De Breede 5, 9989 TA Warffum
Dingeweg 4, 9981 NC Uithuizen



BEWEGEN IN HET HOGELAND



gemeente
Het Hogeland

GEZONDHEID EN LEEFSTIJL

Gemeente Het Hogeland zet zich in voor meer gezonde jaren voor haar inwoners. In 2040 hebben alle inwoners hierdoor 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. In Het Hogeland zijn er mogelijkheden voor verschillende leeftijden om aan de slag te gaan met je gezondheid.



FITCLUB: LEKKER IN JE VEL ZITTEN

Fitclub is een programma van 20 weken waarin kinderen van 6 tot 10 jaar, twee uur per week, op een leuke en laagdrempelige manier bezig zijn met bewegen en gezondheid. Onder begeleiding van een bewegcoach leren de kinderen hoe leuk bewegen kan zijn.

Door middel van sport- en spelactiviteiten willen we ervoor zorgen dat kinderen plezier hebben in bewegen en dat ze dit ook in hun dagelijks leven blijven doen. Daarnaast werken we samen met een kinderfysiotherapeut en een diëtist om kinderen op een gezonde en verantwoorde manier te ondersteunen.

BEDUM EN UITHUIZEN

In maart 2026 is de eerste Fitclub van start gegaan in Bedum in samenwerking met de basisscholen, fysiotherapie Den Ommelanden en Carin Pool diëtisten. Na de zomervakantie van 2026 start een Fitclub in Uithuizen.

CENTRALE ZORGVERLENER

Vanaf 2026 gaat er een centrale zorgverlener van GGD Groningen aan de slag in het Hogeland. Kind naar Gezonder Gewicht is een aanpak voor kinderen / jongeren

met overgewicht en obesitas en hun gezinnen. Samen werken we er naartoe dat zij zich prettiger voelen en een gezondere leefstijl krijgen.

WIL JE LEKKER IN JE VEL ZITTEN?

- Wil je een gezondere leefstijl?
- Vind je jezelf te zwaar?
- Kun je daar speciale hulp bij gebruiken?
- Meld je dan aan voor gratis deelname aan Kind naar Gezonder Gewicht!

Wij staan klaar voor kinderen / jongeren en hun gezin. Na aanmelding krijgen jullie een vaste contactpersoon (de centrale zorgverlener). Deze gaat samen met jullie kijken waar jullie hulp bij kunnen en willen gebruiken. En hoe jullie dit aan kunnen pakken. Voor meer informatie, neem contact op met het bewegteam.



RONDJE GEZOND: STAP VOOR STAP NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Rondje Gezond is een leefstijlprogramma voor volwassen inwoners van Het Hogeland. Wil jij iets veranderen aan de manier waarop je leeft? Ben je vaak moe of merk je dat bewegen niet meer zo makkelijk gaat? Dan is ons leefstijlprogramma Rondje Gezond iets voor jou!

Het programma duurt 10 weken. Samen zetten we stap voor stap richting een gezondere leefstijl. We werken aan thema's zoals slaap, ontspanning en bewegen.

GROEP

We starten met een persoonlijk gesprek. Daarna ga je wekelijks 1,5 uur met een leefstijlcoach en een bewegcoach aan de slag in een groep van maximaal 15 deelnemers. Op een positieve en laagdrempelige manier werk je aan je gezondheid. Je wordt je bewust

van je eigen gedrag in het dagelijks leven en krijgt praktische tips om dit positief te veranderen. Natuurlijk kom je ook samen op een leuke manier in beweging.

Na afloop van de 10 weken volgt opnieuw een persoonlijk gesprek, waarin we terugkijken op wat goed is gegaan en bespreken wat een mogelijke volgende stap kan zijn.

Deelnemen? Kijk op de website van bewegteam het Hogeland www.hogelandbeweegt.nl/rondje-gezond voor meer informatie.

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE

Wil jij werken aan een gezondere leefstijl? Doe mee met de Bewegkuur of Cool. Woon je in de gemeente Het Hogeland en wil je graag gezonder leven? Dan is de Bewegkuur of Cool misschien iets voor jou. Dit zijn zorgverzekerde leefstijlprogramma's voor volwassenen die gemotiveerd zijn om hun leefstijl stap voor stap te verbeteren.

BEGELEIDING

Beide programma's duren twee jaar en helpen je om gezondere keuzes vol te houden. In het programma staan bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering centraal. Je staat er niet alleen voor: je wordt begeleid door een team van professionals, onder wie een leefstijlcoach.

Samen brengen jullie jouw gezondheid in kaart en werk je aan persoonlijke en haalbare doelen. Je krijgt praktische ondersteu-



ning en tips die passen bij jouw dagelijks leven, zodat je ook op de lange termijn resultaat boekt.

De Bewegkuur en het Cool programma worden vergoed vanuit de basisverzekering. Om mee te kunnen doen is een doorverwijzing van de huisarts nodig. Benieuwd

of het bij je past? Bespreek het met je huisarts en zet vandaag nog de eerste stap naar een gezondere leefstijl.

Kijk voor meer informatie op www.hogelandbeweegt.nl/beweegkuur.

STEVIG OP DE BEEN

SAMEN STERK TEGEN VALLLEN IN HET HOGELAND

Een val lijkt misschien een klein ongelukje, maar de gevolgen kunnen groot zijn. Zeker voor ouderen kan een val leiden tot botbreuken, minder mobiliteit of zelfs verlies van zelfstandigheid. Daarom zet de gemeente Het Hogeland flink in op valpreventie. Met de aanpak Stevig op de Been ondersteunen we inwoners samen met onze partners om vitaal, fit en vol zelfvertrouwen ouder te worden.

TEST UW EIGEN VALRISICO

Stap één in het voorkomen van vallen is inzicht krijgen in uw eigen valrisico. Hiervoor worden fittesten en testdagen Stevig op de Been georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten worden inwoners geïnformeerd over wat zij kunnen doen om stevig op de been te blijven. Daarnaast is er de mogelijkheid om verschillende testen uit te voeren. Overigens kunt u uw eigen valrisico ook thuis testen. Doe de gratis test via www.testjevalrisico.nl en ontdek direct waar u staat!

IN BALANS: TRAINEN VOOR KRACHT EN VERTROUWEN

Een belangrijk onderdeel en de tweede stap van de aanpak is de

In Balans cursus. Tijdens deze cursus werkt u in 14 weken, onder begeleiding van een fysiotherapeut of seniorenportleider, aan kracht, balans en conditie. Geen zware trainingen, maar praktische oefeningen die passen bij uw niveau. Ook besteedt u aandacht aan bewustwording: wat zijn de risico's op een val, en hoe kunt u die verkleinen?

STERKER EN ZEKERDER

De cursus helpt niet alleen de risico's te verkleinen; deelnemers krijgen ook meer zelfvertrouwen. Dit weet ook Vera Vos, geriatrisch fysiotherapeut bij Fysio aan 't Wad. "Ons lichaam en motoriek veranderen naarmate we ouder worden. Dat is normaal," zegt



Vera. "Maar het risico op vallen neemt daardoor toe. Een val is niet alleen ongelukkig. Het kan het begin zijn van een reeks lichamelijke én sociale gevolgen. De In Balans cursus geeft deelnemers hun vertrouwen terug."

STABIELER EN RUSTIGER

De ervaringen zijn positief en sluiten aan bij de bevindingen van Vera. Deelnemers merken vaak al na een paar weken dat ze sterker en zekerder op de been staan.

Eén van de deelnemers, mevrouw Van der Molen (75) uit Zoutkamp, laat weten: "Ik was erg onzeker, zelfs met fietsen. Maar door de cursus ben ik stabiel geworden en durf ik weer met meer vertrouwen te bewegen. De groep helpt elkaar en dat geeft een rustig gevoel. En ik merk dat ik er thuis ook bewuster mee bezig ben."

MEER DAN ALLEEN BEWEGEN

Valpreventie gaat niet alleen over oefenen en trainen. Het gaat ook om bewustwording, voorlichting en het delen van kennis. Daarom verzorgt de gemeente samen met partners regelmatig voorlichtingen bij bijvoorbeeld Thuiskamers. Ook kunnen groepen of verenigingen een eigen voorlichtingsbijeenkomst aanvragen.

Daarnaast is er volop beweegaanbod in Het Hogeland. In de Bewegwijzer 60+ staat een breed overzicht van activiteiten bij lokale sport- en beweegaanbieders. Van wandelen tot tai chi; er is altijd iets wat past. Samen bewegen zorgt bovendien niet alleen voor een betere gezondheid, maar ook voor gezelligheid en nieuwe contacten.

CURSUSSEN IN HET HOGELAND

Na een succesvol 2025 worden er vanuit de ketenaanpak Stevig op de Been ook in 2026 verschillende testdagen en In Balans-cursussen georganiseerd.

Kijk voor een overzicht op www.hogelandbeweegt.nl/ valpreventie. Of neem contact op met beweegcoach Silvan Reilman. E-mail: s.reilman@hvdsg.nl.



SAMEN STERKER STAAN

Wethouder sport en bewegen Karen Hansems benadrukt hoe belangrijk het is om valpreventie samen op te pakken. "Iedereen wil zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig blijven. Samen met sportverenigingen, zorgverleners en bewoners zetten we ons in om bewegen leuk en toegankelijk te maken. Want samen zorgen we ervoor dat we sterker staan en met meer vertrouwen in het dagelijks leven bewegen."



EVEN VOORSTELLEN: GOSKA ELZES-PRZEWEDA

Mijn naam is Goska. Sinds 2000 woon ik in Nederland. Al 25 jaar geef ik met veel plezier bewegingslessen voor senioren en 50+ groepen. Oorspronkelijk kom ik uit Polen, waar ik de sportacademie in Warschau heb gevolgd. De kennis en ervaring die ik daar heb opgedaan, breng ik hier met enthousiasme over.



Op dit moment verzorg ik negen lessen per week in onze regio. Onder andere in Winsum, Warffum, Pieterburen, Kloosterburen en Eenrum. Ook na mijn pensioen ben ik doorggegaan, omdat ik het belangrijk vind dat ouderen in beweging blijven. In mijn lessen werk ik met kracht, flexibiliteit, balans, coördinatie, concentratie en reactiesnelheid - allemaal vaardigheden die helpen om fit te blijven en vallen te voorkomen.

Na afloop drinken we samen koffie en is er tijd om te praten en naar elkaar te luisteren. Voor mij gaat bewegen niet alleen om fitheid, maar vooral ook om gezelligheid en verbinding. Ik ben dankbaar dat ik met mijn werk bij Huis voor de Sport en Meer bewegen voor Ouderen mag bijdragen aan vitaliteit en gezondheid. Zolang die van mij dat toelaat en mensen mijn lessen leuk vinden, blijf ik dit met hart en ziel doen."

THUISKAMERS IN HET HOGELAND

Vind jij het leuk om anderen te ontmoeten? Om samen iets te doen? Bewegen, spelletjes of gewoon een kopje koffie en een praatje? Kom dan naar één van de Thuiskamers in Het Hogeland.

Een Thuiskamer is een activiteit voor volwassenen van alle leeftijden. Je mag het zien als een verlenging op je eigen woonkamer maar dan samen met dorpsgenoten en enthousiaste vrijwilligers.

MET EN VOOR ELKAAR

Een Thuiskamer is een plek waar je anderen kunt ontmoeten en samen leuke dingen kunt doen. Waar je gezelligheid en contact kunt halen door iets waardevols mee te brengen: jezelf! We horen graag jouw verhaal. We zijn geïnteresseerd in wie je bent, wat je leuk vindt en wat je wil doen? Ook voor een ander. Er is altijd

ruimte voor een luisterend oor. Daarnaast kan er veel maar hoeft er niks. Gewoon jezelf zijn dus. We zijn er met elkaar en voor elkaar.

35 THUISKAMERS

Op dit moment telt Het Hogeland al 35 Thuiskamers verspreid over onze dorpen. En we willen groeien! Zodat iedereen dichtbij een fijne plek heeft om naartoe te gaan. Benieuwd waar een Thuiskamer bij jou in de buurt is?

Kijk op:
www.mensenwerkhogeland.nl/thuiskamer.



MEER INFORMATIE OVER DE THUISKAMERS OF ZELF EEN THUISKAMER STARTEN?

Neem contact op met Sandra Schoonbeek (Coördinator Thuiskamers) via

s.schoonbeek@mensenwerkhogeland.nl of 0595 - 74 50 90.

BEWEEGWIJZER VOOR 60+

Volwassenen en senioren

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig voor een gezonde leefstijl?

2,5 uur per week matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, tuinieren en fitness.

2x per week spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Voor senioren in combinatie met balansoefeningen zoals op één been staan of yoga.



DOWNLOAD DE BEWEEGWIJZER



SCAN DE QR-CODE!



Je 'gezond voelen' is voor iedereen belangrijk. Voldoende bewegen kan in deze tijden best een uitdaging zijn, ook voor de doelgroep 60+. Door op latere leeftijd regelmatig te bewegen blijf je langer mentaal en fysiek fit.

Beweging is niet alleen gunstig voor je lichaam en algehele gezondheid, maar ook voor je geest. Fit blijven is van essentieel belang, vooral naarmate je ouder wordt. Regelmatige lichaamsbeweging resulteert niet alleen in sterkere botten en spieren, maar bevordert ook een betere conditie, coördinatie, cognitief geheugen en algemene levenskwaliteit.

Ons doel is om beweging plezierig, gezond en toegankelijk voor iedereen te maken. Wanneer je dit samen met anderen doet, draagt het bij aan gezelligheid en het verminderen van eenzaamheid.

RICHTLIJNEN

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

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

MAAR HOE BEGIN JE HIERMEE?

In de gemeente Het Hogeland is er een ruim aanbod van sport- en beweegactiviteiten voor senioren. Om u zo goed mogelijk te informeren over de beschikbare mogelijkheden, hebben we vanuit Beweegteam Het Hogeland de beweegwijzer 60+ samengesteld, met een overzicht van diverse sport- en beweegactiviteiten.

DE BEWEEGCOACHES HELPEN

Als beweegcoaches zijn wij er voor alle volwassenen en senioren in de gemeente Het Hogeland voor wie sporten en bewegen niet vanzelfsprekend is. We bieden hulp bij het zoeken naar een geschikte

beweegactiviteit en geven advies op maat. Daarnaast helpen we om de eerste stap te zetten om u in contact te brengen met een vereniging of sport- en beweeg-aanbieder.

Met de Beweegwijzer 60+ hopen wij u te inspireren om in beweging te komen en te blijven. De beweegwijzer is te vinden op www.hogelandbeweegt.nl/beweegwijzer of op verschillende locaties in de gemeente zoals de bibliotheek en gezondheidscentra.

VEEL BEWEEGPLIEZIER GEWENST!

SAMEN IN BEWEGING OP EEN PLEK WAAR VOOR IEDEREEN RUIJME IS OM TE GROEIEN

BEWEGEN OP DE WERKVLOER BIJ HET ONTWIKKELPLEIN

Bij Het Ontwikkelplein in Uithuizen wordt sinds het voorjaar van 2025 de wekelijkse activiteit 'Bewegen op de Werkvloer' georganiseerd. Het idee erachter is simpel maar krachtig. Op een laagdrempelige manier mensen helpen om meer te bewegen, midden in de werkweek. Niet fanatiek sporten, maar even het lichaam in gang zetten, samen lachen en het hoofd leegmaken. Dat blijkt veel mensen goed te doen.



Bewegen op de Werkvloer is vorig jaar gestart met een pilotperiode. De vraag was of werknemers en deelnemers van Het Ontwikkelplein behoefte hadden aan een vast beweegmoment. Al snel bleek dat er enthousiaste reacties waren. Mensen merkten dat ze zich fitter voelden en dat het bewegen iets toevoegde aan hun werkdag.

Na de zomer volgde daarom al snel een doorstart. De groep groeide, en ook nieuwe deelnemers sloten aan. Sommigen kwa-

men vooral om in beweging te komen, anderen juist voor het sociale contact. Want dat sociale aspect, soms onderschat, blijkt minstens zo waardevol te zijn.

BEWEGEN ÉN ELKAAR ONTMOETEN

Samen bewegen is een mooie manier om verbinding te maken. Tijdens de activiteit wordt gelachen, aangemoedigd en bijgepraat. Mensen die elkaar normaal alleen op de gang of bij de koffieautomaat zien, komen nu echt met elkaar in contact.

Dat zorgt niet alleen voor een ontspannen sfeer, maar maakt het ook makkelijker om wekelijks mee te doen. Niemand hoeft te presteren; het gaat erom dat je meedoet op jouw eigen tempo. Inmiddels is er een gedegen wandelgroep in leven geroepen die opgedeeld en aangepast is op het niveau van de deelnemers.

TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

Bewegen op de Werkvloer is bewust zo ingericht dat iedereen kan aansluiten. Je hebt geen sportervaring nodig en je hoeft niet in topconditie te zijn. De oefeningen zijn eenvoudig aan te passen, zodat iedereen - jong of ouder, beginnend of gevorderd - kan deelnemen. Het belangrijkste is dat je even loskomt uit de dagelijkse routine en werkomgeving.

OP NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

Door het positieve verloop van de pilot én het enthousiasme tijdens de doorstart in het najaar, gaan we in 2026 vrolijk verder. We hopen dat nog meer inwoners en betrokkenen van Het Ontwikkelplein mee blijven doen. Want samen bewegen is niet alleen gezond, het maakt je dag gewoon een stukje leuker.



NIEUWKOMERS IN BEWEGING

SPORTEN ALS SLEUTEL TOT MEEDOEN IN HET HOGELAND

In Het Hogeland zijn we het afgelopen jaar actief aan de slag gegaan met beweegactiviteiten voor nieuwkomers. Samen met de gemeente, lokale organisaties en sportverenigingen werken we aan kansen om mensen die hier hun toekomst opbouwen te helpen bij het vinden van verbinding en gezondheid.

Twee activiteiten springen daarbij er in het bijzonder uit. De fietslessen voor vrouwen en de Taal- en Beweegmodule.

FIETSLESSEN IN SAUWERD

In Sauwerd zijn we gestart met fietslessen speciaal voor nieuwkomersvrouwen. Veel van hen hebben nooit leren fietsen of voelen zich nog onzeker in het verkeer. De lessen vinden plaats in de gymzaal, waar theorie en praktijk elkaar afwisselen. Van uitleg over verkeersregels tot het maken van veilige rondjes op de fiets: stap voor stap werkt iedereen aan meer zelfstandigheid.



De lessen zijn laagdrempelig, vrolijk en interactief. We zien deelnemers zichtbaar groeien in evenwicht, maar vooral in vertrouwen. We gaan de komende periode uitbreiden en proberen de fietslessen ook in andere dorpen aan te bieden. Een mooie ontwikkeling, want kunnen fietsen betekent in Het Hogeland een stuk vrijheid. Naar school, naar werk, naar de winkel of gewoon op bezoek bij anderen.

TAAL- EN BEWEEGMODULE

De Taal- en Beweegmodule begon ooit als tijdelijke oplossing voor nieuwkomers die wachtten op Nederlandse taallessen. Maar al snel bleek dat sport veel meer oplevert dan alleen beweging. Via sport ontdekten deelnemers nieuwe woorden, nieuwe gewoontes én nieuwe mensen.

We koppelden nieuwkomers aan sportclubs die pasten bij hun interesses, waarbij voetbal de absolute favoriet bleek. Taal was daarbij nauwelijks een barrière; op het veld spreekt iedereen dezelfde sporttaal. Door mee te trainen bij lokale verenigingen maakten deelnemers op een natuurlijke manier contact met dorpsgenoten. Dit draagt bij aan positieve integratie.

SAMEN VERDER BOUWEN

Met de afronding van de Taal- en Beweegmodule kijken we terug op een waardevol traject. Tegelijkertijd kijken we vooruit. We willen ons netwerk verder uitbreiden en blijven zoeken naar nieuwe manieren om nieuwkomers te ondersteunen op het gebied van sport, bewegen en ontmoeten. Want in Het Hogeland geloven we dat samen bewegen ook samenleven betekent.



STICHTING LEERGELD

LEERGELD LAAT KINDEREN MEEDOEN

In Nederland leeft 1 op de 12 kinderen in armoede. Deze kinderen kunnen om financiële redenen niet meedoen aan activiteiten die voor hun leeftijdsgenootjes heel normaal zijn. Zij staan vaak letterlijk aan de zijlijn. Stichting Leergeld wil deze kinderen mee laten doen. Want nu meedoen is straks meetellen!

Stichting Leergeld biedt kansen aan kinderen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar om te kunnen deelnemen aan binnen- en buitenschoolse activiteiten. Het kan hierbij gaan om activiteiten op het gebied van onderwijs, sport, cultuur of welzijn. Zoals schoolreises, muziekles of het lidmaatschap van een sport- of scoutingvereniging.

HET HOGELAND

In heel Nederland zijn er in totaal meer dan 100 lokale Leergeld stichtingen. Daaronder is ook één in Het Hogeland. Deze stichting help gezinnen met geldzorgen in onze gemeente. Bijvoorbeeld met schoolspullen, sport, een laptop, fiets of een verjaardagscadeau. Ouders en verzorgers kunnen zo het beste aan hun kind geven, en elk kind kan meedoen!

AANVRAAG

Inwoners van de gemeente Het Hogeland kunnen bij Leergeld een financiële ondersteuning aanvragen. Dit kan via een aanvraag op de website www.leergeldhoogeland.nl. Op de site vind je ook een stappenplan hoe het proces van een aanvraag verloopt en wat de criteria zijn.



Kijk voor meer informatie op www.leergeldhoogeland.nl.



ROB LUCASSEN

‘ECHT KARTEN DOE JE BUITEN’

Rob Lucassen begon op tweejarige leeftijd met karten en maakte zijn eerste meters in Venray. Bijna twintig jaar later is hij de eigenaar van Karting Ulrum, één van de dertien buitenbanen in Nederland. Tegenwoordig richt hij zich meer en meer op zijn bedrijf. Toch lonkt ook het avontuur van het aankomende EK in België.



Rob behaalde zijn eerste Nederlandse titel bij de junioren in 2015. Daarna maakte hij flinke stappen en werd in 2021 kampioen in de schakelkarts. “Momenteel rijd ik superkarts, waarmee we snelheden tot 230 kilometer per uur halen,” vertelt hij. “In 2023 realiseerde ik me dat ik me meer op het bedrijf in Ulrum moest gaan focussen en minder op mijn hobby, hoewel ik deze zomer wel ga meedoen aan het EK.”

UIT DE HAND GELOPEN

Samen met zijn familie is Rob sinds 2017 eigenaar van de kartbaan in Ulrum. Toen de baan werd overgenomen, was het de bedoeling er vooral zelf te gaan trainen. “Maar het is een uit de hand gelopen hobby geworden,” concludeert de 21-jarige ondernemer. “Inmiddels is het uitgegroeid tot een volwaardig bedrijf. We zijn gefocust op bedrijfsuitjes, wedstrijden organiseren en verhuren zelf karts.”

BEGINNERSNIVEAU

De baan in Ulrum is een buitenbaan. “Ons motto is dan ook: echt karten doe je buiten.” De seizoensinvloeden zijn daarbij wel merkbaar. “In de winter is het rustiger en met het mooie weer op komst hebben we de drukke tijden voor de boeg.” Volgens Lucassen is ervaring absoluut geen vereiste. Alleen een minimumlengte van 1,35 meter. “Het is geen enkel bezwaar om als beginner bij ons te racen. Dan leggen we gewoon uit: dit is het gaspedaal, dit is de rem.”

Voor beginners is vooral de ochtend een geschikt moment om kennis te maken. “Dan is het rustiger en heb je meer ruimte op de baan. Zaterdagochtend is ideaal voor gezinnen en kinderen.” Voor wie verder wil, biedt de kartbaan ook lessen en trainingsmomenten. “Op zondagochtend hebben we kartlessen voor mensen die willen leren rijden. Dan gaat het over lijnen, vlaggen en techniek.”

UITRUSTING

Veiligheid speelt vanzelfsprekend een centrale rol. “We werken met vierpunts gordels en zachte banden langs de baan die eventuele klappen goed opvangen. Doordat een kart een laag zwaartepunt heeft, gaat die eigenlijk nooit over de kop.” Ook qua uitrusting blijft het laagdrempelig: een helm wordt geregeld en het enige wat bezoekers zelf nodig hebben, zijn dichte schoenen.

BELEVENIS

Zelf is Rob ook weer volop in training: “Ik heb in 2024 en 2025 nog wel wat losse wedstrijden gereden, maar dit jaar hebben we besloten om voor het Europees kampioenschap te gaan. Dat EK wordt verreden in het Belgische Genk. “Daar ga ik vooral heen voor de belevenis. Ik zie mezelf niet als kanshebber voor de titel.”

Meer info via www.kartclubulrum.nl



Leefstijl als medicijn,

GLI aanbod diverse
locaties gemeente Oldambt.

ELFIT DIEET & LEEFSTIJL

06 52 69 87 90 | info@elfit.nl | www.elfit.nl



**Gert Beenes Schaats-
en Skeelerservice Bedum**

alles op het gebied van schaatsen en skeelers

06-50 50 40 94

gert.beenes@gmail.com - Julianalaan 16, Bedum

GEOPEND OP AFSpraak

**SPORTCENTRUM
DE OUDE FABRIEK**

Ons moeilijkste toestel?
De drempel.

>700M2 (CARDIO)FITNESS • GROEPSLESSEN •
PERSONAL TRAINING • REFORMER PILATES •
SQUASH • LEEFSTIJLBEGELEIDING •
JEUGDLESSEN • ZWANGER FIT • SENIOREN FIT



Meidoornweg 5 Uithuizermeeden
www.sportcentrumdeoudefabriek.nl



BUZZ



Personneelsdiensten



www.buzpersoneelsdiensten.nl



+31 (0)597 768 999



Zeefbaan 1-B, 9672 BN, Winschoten



Rigaweg 34 , 9723 TH Groningen (op afspraak)

**ZIE ALLE
VACATURES**



ZITVOLLEYBAL IS EEN SPORT VOOR IEDEREEN

Zitvolleybal is de laatste jaren bezig aan een forse opmars. Wereldwijd wordt het in meer dan 75 landen beoefend en ook Nederland spreekt een aardig woordje mee. In juli spelen de Oranjeteams op het WK in China. Maar ook in Het Hogeland kun je kennismaken met deze spectaculaire sport. Iedere dinsdagavond traint een enthousiaste groep zitvolleyballers in Bedum.

Zitvolleybal is een aantrekkelijke volleybalvariant, zowel om te beoefenen als om naar te kijken. De meeste elementen van volleybal zijn in zitvolleybal terug te vinden, alleen worden acties zittend in plaats van staand uitgevoerd. Daarnaast is het veld kleiner en het net hangt uiteraard lager. Dit maakt de sport niet alleen geschikt voor mensen met een beperking. Maar ook voor sporters die vanwege een blessure een stapje terug moeten doen.

DOST

Addie Dost weet daar alles van. Hij is al meer dan 50 jaar actief in het zitvolleybal en won als speler met diverse clubs en het Nederlands Zitvolleybalteam een karrenvracht aan prijzen. Meerdere landskampioenschappen, de Europa Cup voor clubteams, Europese en wereldtitels én goud en zilver op de Paralympische Spelen. Inmiddels speelt de 67-jarige Dost niet meer, maar de liefde voor de sport is er nog altijd.



HERSTART

Daarom nam Addie vorig jaar het initiatief om zitvolleybal ook in Het Hogeland weer op de kaart te zetten. Hiervoor benaderde hij DIO Bedum en Lycurgus en zocht contact met Huis voor de Sport Groningen en het Bewegteam Hogeland. Na een aantal clinics sloten de eerste spelers aan en sinds september 2025 wordt er iedere dinsdagavond getraind in de sporthal aan de Schoolstraat in Bedum.

MOOIE GROEP

“Dat gaat heel goed,” zegt Addie. “We hebben een mooie, gemengde groep. Sommige spelers hebben een lichamelijke beperking, er is iemand die door een blessure niet meer staand kan volleyballen,

maar we hebben ook een speler die helemaal niks heeft. Hij vindt het gewoon superleuk. Dit maakt al duidelijk dat zitvolleybal een sport is voor iedereen. Lekker snel, intensief en het geeft enorm veel plezier.”

LANGE ADEM

Op dit moment telt de groep zes spelers, zowel mannen als vrouwen. “Dat is een mooi begin, maar we willen graag groeien, al is dat ook een kwestie van de lange adem. Zitvolleybal is niet bij iedereen bekend en vaak wordt gedacht dat het alleen een sport is voor mensen met een beperking. Soms moeten mensen even een drempel over. Toch zie je dat, als ze het een keer hebben gedaan, ze meteen

heel enthousiast zijn. Daarom gaan we de komende maanden ook clinics geven, zodat iedereen kan kennismaken.”

VEEL PROFIJT

Dost kan het iedereen aanraden. “Zitvolleybal is een geweldige sport en het heeft mij gevormd tot wie ik ben. Ik ben geboren met een afwijking aan mijn rechteronderbeen. Een reguliere sport was daarom niet mogelijk, maar dankzij zitvolleybal heb ik mij als mens en als sporter kunnen ontwikkelen. Daarnaast is het heel belangrijk om te sporten en te bewegen. Zeker ook als je een beperking hebt. Het is goed voor lichaam en geest, je leert geven en nemen en samen winnen en verliezen. In

sport zit alles en daar heb je ook in het dagelijks leven profijt van.”

KOM KENNISMAKEN

Mensen die willen kennismaken met zitvolleybal zijn van harte welkom. Er wordt iedere dinsdagavond getraind van 18:30 - 20:00 uur in de sporthal aan de Schoolstraat in Bedum. Aansluiten kan vanaf 12 jaar. Er wordt nog getraind tot half mei. Begin september start het nieuwe seizoen.

Je kunt vrijblijvend kijken of het iets voor je is.

WIL JE MEER WETEN?

Stuur dan een e-mail naar addiedost@gmail.com.

SPORTEN MET EEN BEPERKING IN HET HOGELAND

De gemeente Het Hogeland vindt dat sport en bewegen voor iedereen mogelijk en toegankelijk moeten zijn. Dus ook voor mensen met een beperking. Want Sport is belangrijk voor iedereen. Niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat sport verbindt!

Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Dan kun je in de gemeente Het Hogeland terecht bij het Bewegteam Het Hogeland. De sport- en bewegcoaches helpen je graag verder en een antwoord is nooit ver weg.

DREMPELS WEG

De bewegcoaches zijn er voor iedereen met een lichamelijke of

verstandelijke beperking die graag wil sporten. Hieronder vallen ook mensen met een visuele of auditieve beperking. De coaches helpen je bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt en proberen zoveel mogelijk drempels weg te nemen. Ook verenigingen en sportaanbieders die aangepast sporten willen aanbieden, kunnen terecht bij de bewegcoach.

UNIEK SPORTEN

Het Bewegteam is eveneens verbonden aan Uniek Sporten. Een online platform voor aangepast sporten dat vraag en aanbod van handicap sport per regio in kaart brengt. Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking kunnen via Uniek Sporten geholpen worden een geschikte sport te vinden in de eigen regio.

WEBSITE

Ben je op zoek naar een leuke sport? Kijk dan op de website: www.unieksporten.nl. Op de site kun je gericht zoeken naar het aangepast sport- en beweegaanbod in Het Hogeland. Ook vind je een overzicht van alle verenigingen die sporten aanbieden voor



sporters met beperking. Daarnaast kun je bij Uniek Sporten ook terecht voor informatie over sportaccommodaties, het vinden van een sportmaatje, tips over vervoer, vrijwilligers en financiële middelen.

Uniek Sporten is een initiatief van Fonds Gehandicaptensport. Meer informatie vind je op: www.unieksporten.nl. Of stuur een email naar r.huizenga@hvdsg.nl.



Sportshop
DOPPIE

WWW.SPORTSHOPDOPPIE.NL
Voor elke winnaar
de juiste prijs



gemeente
Het Hogeland

**BEWEGEN
IN HET
HOGELAND**

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!*

Bouwbedrijf
Richard Davids

Onderhoud—Verbouw—Restauratie—Renovatie

Ulrum
06 22 49 56 15

Adem- en Spreekcomfort Logopediepraktijk



Adem- en Spreekcomfort

info@spreekcomfort.nl
www.adem-enspreekcomfort.nl
06-15288550

**Bewust anders ademen en spreken
Maak het ademen en spreken weer comfortabel**



Aangesloten bij Zorgdomein



WADDENMOLEN

Het gezondste meel van tarwe uit de regio!

ONTDEK JE SPORT IN HET HOGELAND

FLEXIBEL SPORTAANBOD BIJ PLATFORM ZUIDWOLDE

Platform Zuidwolde brengt inwoners uit het dorp Zuidwolde structureel in beweging met een breed palet aan sportactiviteiten. Zoals Indoor Cycling, bootcamp, looptraining, peutergym, High Intensity Interval Training (HIIT) en zelfverdediging.

De Stichting Platform Zuidwolde fungeert vooral als aanjager. "Onze doelstelling is zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen en te faciliteren," zegt aanbieder Nienke Boendermaker. "De meeste activiteiten worden aangeboden door zelfstandige trainers, maar de eerste communicatie loopt via het platform."

STRIPPENKAARTEN

Wekelijks worden er diverse sporten aangeboden. Variërend van hardlopen, Indoor Cycling en bootcamp tot HIIT en peutergym. In totaal volgen iedere week zo'n 70 inwoners de cursussen en trainingen. Deelname gaat veelal in de vorm van strippenkaarten. "Dat biedt niet alleen flexibiliteit, maar is ook bedoeld om



mensen een laagdrempelige en vrijblijvende toegang tot sport te bieden."

SCHOT IN DE ROOS

Nienke woont in Zuidwolde en is inmiddels een klein jaar verbonden aan het Platform. "Ik sport zelf mee en ben daarnaast ook aanbieder van Indoor Cycling." Die tak van sport blijkt een schot in de roos. "We hebben een structureel aanbod van drie uur per week, met zo'n 40 deelnemers uit het dorp die allemaal een strippenkaart hebben aangeschaft."

AFWISSELEND

Met diverse tijdelijke cursussen en sporten in de vorm van pilots blijft het sportaanbod bovendien afwisselend. "Alle beweegvormen moeten niet teveel concurreren met de bestaande sportactiviteiten. De huidige programmering voorziet in de behoefte van het dorp. Dat blijven we goed monitoren."

Kijk voor meer informatie op: www.platformzuidwolde.nl/activiteiten.

UFC HOGELAND TIMMERT AAN DE WEG

UFC Hogeland is een jonge vereniging uit Warffum die floorball aanbiedt. Iedere woensdag wordt er getraind in de gymzaal op Sportpark Westervalge. Om de vier weken spelen de jeugdteams in de noordelijke competitie.

Floorball, ook wel bekend als unihockey is een snelle, spectaculaire sport. Het wordt gespeeld met een lichte kunststof stick en een plastic bal met gaten. Het is gemakkelijk aan te leren en je kan je energie er goed in kwijt.

JEUGD EN VOLWASSENEN

UFC Hogeland begon in 2017 als een club met spelers in de leeftijd van 5 tot en met 18 jaar. Inmiddels is het aanbod uitgebreid. "Sinds anderhalf jaar hebben we ook floorball voor volwassenen," aldus voorzitter en trainer Jacco Buisman.

"Deze groep is ontstaan uit enthousiasme van een aantal ouders van jeugdle-



den en is uitgegroeid tot een recreatieve groep."

KENNISMAKEN

De oudste jeugd speelt floorball met vijf spelers en een keeper op een groot veld. De jongste jeugd speelt op een kleiner veld en zonder goalie. De trainingen zijn wekelijks op woensdag. Zowel beginnende als meer ervaren spelers kunnen er terecht. Iedereen mag komen kennismaken. "Geïnteresseerden kunnen altijd drie keer vrijblijvend

meedoen," legt Buisman uit. "Dat geldt voor zowel kinderen als volwassenen."

SCHOLEN

De vereniging zoekt ook actief de verbinding met de omgeving. Zo zijn er contacten met scholen en bestaat de mogelijkheid om clinics te laten verzorgen. "Als scholen interesse hebben, kunnen ze bij ons aankloppen." Kijk voor meer informatie op www.ufchogeland.nl.

GEZELLIG BRIDGEN BIJ BC 'T HOGELAND

Bridgeclub 't Hogeland is al bijna 40 jaar hét middelpunt van de bridgesport in de gemeente. Met De Kandelaar in Uithuizen als vaste uitvalsbasis zijn de 75 leden wekelijks actief met de speelkaarten.

Bridge is een boeiend kaartspel dat je altijd en overal kunt spelen. Je ontmoet veel mensen, het houdt je mentaal fit en het is gezellig. Kortom: je beleeft er oneindig veel plezier aan.



buiten competitieverband."

SAMENWERKING

Er is nauwe samenwerking met de bridgeverenigingen in Winsum en Bedum. "Diverse leden hebben een dubbel lidmaatschap. Een punt van aandacht is wel dat de gemiddelde leeftijd ieder jaar stijgt en nieuwe instroom beperkt blijft," schetst Van Soest. "Daarmee groeit de behoefte om vaker overdag te spelen."

IEDERE MAANDAG

Dit geldt zeker voor de leden van BC 't Hogeland, die van september tot en met half mei briden in De Kandelaar. Iedere maandagavond spelen de paren competitie in lijnen op drie verschillende niveaus. "Daarnaast zijn er rond de feestdagen bijzondere drives en een jaarlijkse Hogelanddrive die openstaat voor iedereen," vertelt voorzitter Paul van Soest.

"In de zomermaanden blijven de leden actief met zogeheten zomerdrives,

UITGESTOKEN HAND

Toch blijft de aantrekkingskracht groot. Spelers uit dorpen als Kantens, Usquert en Warffum weten de weg naar Uithuizen goed te vinden. "Met de regionale samenwerking zoekt de club de verbinding op. Wij verwelkomen mensen graag met een uitgestoken hand."

INTERESSE?

Stuur een e-mail naar bchogelanduithuizen@gmail.com. Of bel of app naar het secretariaat van BC 't Hogeland: 06-43771237.

PADEL GEEFT TPV WINSUM FLINKE IMPULS

TPV Winsum heeft eind maart het nieuwe seizoen afgeslagen. Op het park aan de Wierdaweg wordt weer volop gespeeld. Zowel tennis als padel. De club beschikt sinds 2025 over drie prachtige padelbanen, die ook door niet-leden gereserveerd kunnen worden.

De komst van drie padelbanen heeft TPV Winsum geen windeieren gelegd. De voormalige Tennis Club Winsum heeft een flinke ledengroei doorgemaakt. "We zagen om ons heen dat steeds meer clubs padel gingen aanbieden. Dat gaf overal een enorme boost," zegt voorzitter Koos Veen.

GROEI

Die ontwikkeling vormde enkele jaren geleden het startsein voor de aanleg van drie padelbanen. "Sinds het voorjaar van 2025 draaien de banen volop en inmiddels is padel al niet meer weg te denken. Bovendien is het ledenaantal van 240 gegroeid naar ruim 400. Daarvan zijn 165 leden uitsluitend actief in padel. Het is voor onze club een



enorme impuls geweest," aldus Veen.

OMGEVING

Tegelijkertijd bewaakt TPV Winsum de toegankelijkheid van de banen. "We willen voorkomen dat het te druk wordt en eigen leden geen baan meer kunnen reserveren." Daarom wordt er gewerkt met een maximum aantal padel-leden. De vereniging richt zich ook op de omgeving. Diverse scholen en asielzoekers maken gebruik van de banen.

Via een eenvoudig reserveringssysteem kunnen ook niet-leden er spelen, met name in de daluren. De komende jaren ligt de nadruk onder meer op het binden van de jeugd. "We zijn al verjongd door padel, maar willen graag ook een nog jongere doelgroep bereiken," besluit Veen.

Kijk voor meer informatie op via www.tpvwinsum.nl.

VASZLOVSZKY
FOTO / VIDEO / TELECOM

SMARTPHONE FOTOCURSUS

- * **BETERE FOTO'S MAKEN**
- * **WERKEN MET AI**
- * **TIPS EN TRICKS**



meld je nu aan via:

WWW.VASZLOVSZKY-WINSUM.NL

HOOFDSTRAAT W 21-23 9951 AA WINSUM
0595-444400  **vaszlovszkywinsum**



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

ADVERTORIAL

Ontwikkelingen Zwembaden Warffum en Uithuizen



De winterperiode is voor openluchtbaden bij uitstek het moment om aan de slag te gaan met noodzakelijke werkzaamheden, onderhoud en uitwerking van ideeën. Ook voor de baden in Warffum en Uithuizen was dat het geval.

De Breede -Warffum

In Warffum sloot Zwembad De Breede vorig jaar al begin september om het bad gereed te maken voor groot onderhoud. Op een aantal plekken moest het bassin aangepakt worden. Het bad bleek zelfs meer onderhoud nodig te hebben dan verwacht, omdat er ook in het leidingwerk tussen machinekamer en zwembad gebreken zichtbaar werden. Inmiddels lijken alle obstakels verholpen en kan begin april gestart worden om het water in te laten en proberen het zsm op te warmen. Ivm de huidige gasprijzen zal dat zo lang mogelijk door de zon moeten plaatsvinden, aangezien de Stichting Zwembaden de energienota zelf moet ophoesten.

De Dinge-Uithuizen

Overigens geldt dat ook voor het bad in Uithuizen, waar het water het gehele jaar in de bassins blijft en sinds februari heel langzaam aan temperatuur moet winnen. In Uithuizen wordt op dit ogenblik de laatste hand gelegd aan onderhoud in de gebouwen en deels rondom het bad. Daarnaast is afgelopen winter voor het eerst eigenlijk iedere week sprake geweest van activiteiten, door de samenwerking met het Alfacollege. Wekelijks sportten en bewogen er mensen uit de regio onder begeleiding van studenten. Daarnaast werd er ook regelmatig gebruik gemaakt van het Univé-Vergaderarrangement in De Dinge.



Tillift voor minder validen

Nieuw in De Dinge is het feit dat er vanaf 2026 een tillift aanwezig is voor mensen met een handicap. In het kader van toegankelijkheid is met behulp van externe middelen een verrijdbare tillift aangeschaft, waardoor mensen met een fysieke beperking op verzoek zittend het water in gebracht kunnen worden. Vrijwilligers, medewerkers en bestuur zien dit als een mooie aanvulling en willen hun ervaringen hiermee graag gebruiken en delen om te kijken of er elders ook een dergelijke mogelijkheid kan worden geboden.

Hopen op een mooie zomer

De weersomstandigheden maken of breken de seizoenen van openluchtbaden in onze omgeving. Binnenkort starten de zwembaden in Warffum en Uithuizen met de voorverkoop van abonnementen. Richtdatum voor die start is 6 april, afhankelijk van de mogelijkheden van het automatiseringssysteem. Beide baden hopen op een seizoen met veel bezoekers en dat ze weer een stijgende lijn kunnen zien, na een zomer in 2025 die weliswaar stabiel maar niet spectaculair was qua aantallen.

Meer info over de abonnementverkoop is te zien op www.zwembadeneemsmond.nl

MF
MAYND & FIT

**GEEN SNELLE BELOFTES.
WEL RESULTAAT.**

Wij doen niet aan wonderprogramma's.

Bij ons train je met realistische doelen en een **leefstijl** die je volhoudt. Met aandacht voor wat jij nodig hebt.

Jouw workout. Jouw tempo.

Wat wij bieden:

- Fitness
- Personal Training
- Voedingsschema's op maat
- En meer...

Sport bij ons met nieuw apparatuur en een uniek uitzicht op het Reitdiep!

www.mayndandfit.nl
Reitdiepskade 21A Zoutkamp

LEREN, ONTDEKKEN EN VERRIJKEN MET TIJD VOOR TOEKOMST

‘DE KINDEREN VINDEN HET GEWELDIG’

Op meer dan 80 Groningse basisscholen wordt het programma Tijd voor Toekomst toegepast. Hiervoor worden -in aanvulling op het reguliere lesaanbod- activiteiten georganiseerd op verschillende thema's. Deze verrijken, verbeteren en verbreden het aanbod in de klaslokalen én in de regio. Hierdoor maken leerlingen niet alleen kennis met allerlei nieuwe dingen, maar ontdekken ook op een leuke manier waar hun talenten liggen. En dat werkt!

Het programma draait ook in Het Hogeland. Hiervoor is in 2023 een pilot opgezet waar diverse basisscholen aan deelnemen. Deze scholen kunnen kinderen extra lessen en uitdagingen geven via aanbod van verschillende lokale aanbieders en professionals. Hierbij wordt ingezet op een aantal thema's. Zoals Sport & Bewegen, Voeding, Kunst en Cultuur, Digitale Vaardigheden, Natuur & Milieu, Beroeporiëntatie, Wetenschap en Techniek en Sociaal-emotionele ontwikkeling.

STEUNTJE IN DE RUG

De activiteiten zijn bedoeld om de reguliere lessen te versterken en kinderen de kans te bieden nieuwe vaardigheden te leren en hun omgeving en zichzelf te ontdekken. Daardoor worden ook verborgen talenten zichtbaar. Dit extra steuntje in de rug geeft hen de kans zich te ontwikkelen en hun dromen waar te maken. Scholen kunnen, in samenspraak met leerlingen en ouders, zelf bepalen welke activiteiten zij het meest geschikt vinden.

DE LINDE

Eén van de deelnemende scholen is Basisschool De Linde in Eenrum, waar Tijd voor Toekomst sinds 2023 draait. In en rondom het schoolgebouw worden iedere woensdagmiddag van 14:30 tot 16:00 uur diverse activiteiten aangeboden voor de groepen 3-8. Naschools aanbod dus.

“Daar hebben wij bewust voor gekozen, zodat de leerkrachten onder schooltijd geen extra belasting hebben,” zegt directeur Petra van der Molen. “Bovendien weten de ouders en de kinderen waar ze aan toe zijn. Het bevalt prima en na drie jaar is iedereen het gewend. Voor de jongste groepen is er overigens wel aanbod onder leestijd.”

DIVERS AANBOD

Ook in Eenrum is het aanbod breed en divers. Binnen de verschillende thema's is er een grote variatie aan activiteiten. Van pottenbakken en graffiti tot freerunning en fietscross en van digitaal ontwerpen, muziek en dans tot dammen, paardrijden of de schooltuin. Hierbij wordt samen-



gewerkt met meerdere aanbieders die in blokken van acht weken de lessen en workshops verzorgen.

100 KINDEREN

Leerlingen kunnen telkens kiezen uit vijf activiteiten. Op basis van hun voorkeur kunnen ze zich inschrijven voor een activiteit die ze leuk of interessant vinden. “Het is dus geen verplichting, maar de animo is heel groot,” weet Petra. “Iedere woensdagmiddag doen -in verschillende groepen- ruim 100 kinderen mee die heel enthousiast zijn. Ze komen in aanraking met allerlei nieuwe dingen, die wij als school normaal gesproken niet zo intensief kunnen aanbieden. Daarnaast zijn ze lekker actief bezig, leren wat er allemaal kan en waar hun talenten liggen.”

“Dit vergroot ook het zelfvertrouwen. “Sommige kinderen zie je helemaal opbloeien of met een nieuwe blik naar de toekomst

kijken. Dat komt ook terug in de feedback. Het is dus echt verrijkend.”

DE WIERDE

Ook op gbs De Wierde in Winsum is Tijd voor Toekomst een succes. Daar is gekozen om het programma te integreren op basis van drie hoofdpijlers. Te weten: het middagpauzeaanbod, de talentmiddag op vrijdag voor de groepen 5-8 én een breed aanbod voor alle leerlingen.

HOGER LEVEL

“Dit past niet alleen bij onze visie, maar sluit ook heel mooi aan bij de dingen die wij al deden,” legt directeur Jenet Gils uit. “We hadden namelijk al diverse talentgroepen en een talentmiddag, die wij zelf organiseerden. Door de programma's van Tijd voor Toekomst en de expertise van buitenaf is het aanbod naar een hoger level gebracht. Hiervoor werken wij onder andere samen met de Kunstkerk Warffum, Cultuurcentrum Het Hogeland en met sport- en beweegaanbieders.

VERDIEPEN

Voor de talentmiddag kunnen de leerlingen zelf kiezen voor een activiteit. “Hiervoor volgen de kinderen eerst een oriëntatiebijeenkomst en maken dan de keuze voor een thema waarin ze zich meer willen verdiepen,” verduidelijkt Jenet. “Bijvoorbeeld Natuur, Techniek, ICT of Creëren. Daar gaan ze vervolgens een aantal weken mee aan de slag.”

GEÏNTEGREERDE MIDDAGPAUZE

Bij het middagpauzeaanbod worden op dinsdag, woensdag en donderdag allerlei activiteiten aangeboden. Zoals muziek programmeren, sport en spel, dammen, stillezen, smartgames, judo,

tafeltennis en gezelschapsspellen. Ook hierbij wordt gewerkt in blokken (van vakantie tot vakantie) en kunnen kinderen zich voor een bepaalde activiteit inschrijven.

Om deze activiteiten uit te voeren is de schooldag verlengd. “Rond het middaguur hebben we ruimte gecreëerd voor activiteiten, maar ook voldoende tijd om rustig te eten en weer nieuwe energie en ruimte in je hoofd te krijgen voor efficiënt onderwijs in de middag. Op die manier worden de middagpauze activiteiten dus echt onderdeel van de schooldag. Ook dat past bij onze visie. Wij zijn van mening dat de ontwikkeling van een kind niet stopt in de middagpauze. De hele schooldag is ontwikkeld.”

BREDE AANBOD

De derde pijler is het brede aanbod. “Wij willen graag dat alle leerlingen muzikles krijgen en genoeg bewegen onder leiding van professionals. Daarom geeft Cultuurcentrum Hogeland structureel muzieklessen, alle kinderen krijgen judolessen en verzorgt Huis voor de Sport bewegingsonderwijs voor kleuters.

MEER BALANS EN AFWISSELING

Met deze aanpak krijgt ieder kind dus de kans zich breed te ontwikkelen en tot bloei te komen. “Dat was al onze visie en de programma's van Tijd voor Toekomst stellen ons in staat het nog beter te doen. Daarnaast merken we ook dat de programma's onze leerlingen meer balans en afwisselingen brengen.” Het allerbelangrijkst is uiteraard de respons van de kinderen, maar dat zit wel goed. “Ze vinden het geweldig om nieuwe dingen te ontdekken.”



BEWEEG- EN SPORTCOACHES BRENGEN HET HOGELAND IN BEWEGING

Bij Het Hogeland zijn twee beleidsmedewerkers sport werkzaam: Edwin Bolt en Jelle Oosterhof. Zij zijn verantwoordelijk voor het sportbeleid binnen de gemeente. Samen met de coördinatoren van Bewegteam Het Hogeland ontwikkelen zij plannen voor sport en bewegen. De uitvoering ligt bij de sport- en beweegcoaches. Zij zetten zich in om zoveel mogelijk Hogelandsters kennis te laten maken met lokaal sport- en beweegaanbod. Daarnaast organiseren ze activiteiten, geven ze advies en denken ze mee. Ze staan dagelijks klaar om iedereen in beweging te brengen én te houden. Jong en oud, ook als je een beperking hebt.

SILVAN REILMAN

Mijn naam is Silvan, 28 jaar oud en woonachtig in Groningen. Inmiddels werk ik alweer twee jaar voor de gemeente Het Hogeland. Ik heb een passie voor verschillende sporten en speel zelf voetbal bij Groen Geel.



Ik ben beweegcoach voor de gemeente Het Hogeland en richt mij daarbij op jong en oud. Het geeft mij energie om mensen kennis te laten maken met verschillende vormen van bewegen, zodat ze kunnen ontdekken wat bij hen past. Er is namelijk voor iedereen wel iets te doen. Soms moet het alleen op je pad komen, en daar help ik graag bij. Mijn motto is: bewegen kan en mag leuk zijn!

Als beweegcoach zijn mijn werkzaamheden erg divers. Zo ben ik projectleider van de ketenaanpak Stevig op de Been (valpreventie) en de ketenaanpak Kinderen naar een gezonder gewicht. Daarnaast geef ik beweeglessen binnen het programma Rondje Gezond en de Fitclub. Ook organiseer ik fietsactiviteiten en bied ik ondersteuning bij verschillende projecten en hulpvragen die op mijn pad komen.

Inwoners die meer informatie willen over het lokale beweegaanbod, willen deelnemen aan activiteiten of andere vragen hebben over bewegen, kunnen contact met mij opnemen.

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

AALTJE KINDERMAN

Ik ben Aaltje Kinderman, sportcoach in Het Hogeland. Sinds ik jong ben, heb ik altijd gekorfbald en gekaatst. Eerst in Friesland, maar nu ben ik al 11 jaar lid van korfbalvereniging DWA/Argo in Winsum. Voor mij betekent sport veel meer dan alleen fysiek bezig zijn. Het gaat ook om plezier, uitdaging, teamwork en verbinding.



Als sportcoach richt mij voornamelijk op naschoolse activiteiten (NSA) op basisscholen in Het Hogeland. Veel kinderen kennen mij van de NSA in Winsum waar elke week gemiddeld 80-100 leerlingen aan deelnemen. Ook ben ik aanwezig bij de Koningsspelen in Bedum op 18 april en bij de vakantieactiviteiten voor jongeren tot 18 jaar.

Sporten en bewegen zijn echt belangrijk om zowel fysiek als mentaal in vorm te blijven. Je lichaam blijft sterker en gezonder, je energieniveau gaat omhoog en je hebt minder kans op gezondheidsproblemen. Ook helpt het spieren en gewrichten soepel te houden, wat superbelangrijk is naarmate je ouder wordt.

Mentaal geeft het ook veel voordelen. Sporten helpt om stress te verlagen, je humeur te verbeteren en meer in balans te zijn. Bovendien is sporten ook goed voor je sociale leven en om nieuwe mensen te leren kennen. Kortom: sporten is een win-win.

Heb je een vraag over activiteiten voor jongeren of wil je meer informatie over het sportaanbod bij verenigingen in het Hogeland? Neem gerust contact met me op.

Aaltje Kinderman | aaltje@jongerenwerk.com

TOM RAVENSHORST

Ik ben Tom Ravenshorst en ben Sportcoach voor jeugd in het Hogeland. Ik voetbal zelf bij Groen Geel in Groningen en fitness drie keer per week. Ik vind sporten heel ontspannend en vooral ontzettend leuk.



Als sportcoach richt mij voornamelijk op de basisschooljeugd en probeer hen op allerlei manieren te laten ontdekken en te leren hoe leuk sport en bewegen kan zijn. Zo ben ik betrokken bij de NSA in Leens en coördineer de overige NSA's. Daarnaast houd ik mij bezig met de vakantieactiviteiten (HOM), de Koningsspelen in Bedum, de Sport 3-daagse in Winsum en clinics op scholen. Verder voer ik het project Maatschappelijke Diensttijd uit bij sportverenigingen en ben ook betrokken bij de Sport- & Cultuurhopper Het Hogeland.

Naast dit alles ben ik ook meerkracht voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Dus mocht je meer informatie willen of iemand kennen die hier behoefte aan heeft, schroom dan niet om aan te kloppen! Alles en iedereen is welkom!

Uiteraard zijn ook alle andere inwoners welkom om aan te kloppen. Bijvoorbeeld als ze leuke initiatieven hebben voor bewegen in de openbare ruimte. Ik kijk graag mee wat realiseerbaar is. Dit geldt ook voor verenigingen en aanbieders als ze meer jeugd willen bereiken of hen kennis willen laten maken met het aanbod. Ik help graag bij het organiseren van clinics of andere activiteiten.

Tom Ravenshorst | t.ravenshorst@hvdsg.nl | 06-102 724 07

MAARTEN WESTERHUIS

Mijn naam is Maarten Westerhuis en ik ben beweegcoach inclusief sporten en senioren in Het Hogeland. Ik sport zelf ook: hardlopen en wielrennen. Het is voor mij in het hier en nu zijn en me na de activiteit fit voelen. Hiermee blijf ik mentaal en fysiek fit.



Als beweegcoach richt ik mij op senioren, mensen met overgewicht en iedereen die op een laagdrempelige manier wil gaan bewegen. Hiervoor ben ik betrokken bij Doortrappen, fietsactiviteiten voor senioren, wandelgroepen van de Nationale Wandeluitdaging en Fittesten voor senioren. Ook regel ik aanbieders voor de beweegactiviteiten voor deelnemers aan de leefstijlprogramma's. Zoals de GLI Beweegkuur, GLI Cool en Rondje Gezond.

Sporten en bewegen geeft veel voordelen. Een reden om te blijven bewegen is dat je mentaal en fysiek fit blijft. Toch kan het soms best lastig zijn om (weer) te beginnen met bewegen of het vol te houden. Daarom help ik de inwoners van Het Hogeland graag om hen op weg te helpen.

Dus heb je een vraag over wandelactiviteiten? Beweegaanbod voor senioren? Bewegen voor deelnemers aan leefstijlprogramma's in Het Hogeland? Of over fittesten voor 65+ers? Neem gerust contact op!

Maarten Westerhuis | m.westerhuis@hvdsg.nl | 06-41253214.



DE GEZONDE SPORT-OMGEVING

Sporten en bewegen is voor iedereen gezond. En daar hoort ook een gezonde sportomgeving bij. Daarom werken in Het Hogeland steeds meer sportclubs en -aanbieders aan een gezond aanbod in de kantine en een rookvrij sportpark.

In onze gemeente zijn diverse sportclubs al rookvrij. Zij hebben enkele jaren geleden besloten dat er tijdens jeugdwedstrijden en -trainingen rond de kantine en de velden niet meer gerookt mag worden. Een van deze clubs is bijvoorbeeld VV Winsum. Onder het motto 'VV Winsum Gezond' is roken op het Geert Reinders Sportpark niet meer toegestaan. Daarmee is het sportpark voor iedereen een gezonde sportomgeving. En dat levert veel voordelen op.

GEZONDE KANTINE

Bij diverse sportverenigingen worden inmiddels ook in de kantines en clubhuizen gezonde stappen gezet. Dit door het aanbod gezond(er) én lekkerder te maken. Bijvoorbeeld met lekkere broodjes, meer fruit en gezonde alternatieven. En dat werkt. Vandaar dat steeds meer clubs aan de slag gaan met een Gezonde kantine.

JOGG-TEAMFIT

Daarbij doen veel verenigingen een beroep op JOGG-Teamfit. JOGG staat voor een gezonde jeugd en een gezonde toekomst. JOGG zet zich in om de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. Hierbij wordt samengewerkt met o.a. NOC*NSF, sportbonden en gemeenten.

COACHES

Teamfit is de werkwijze waarmee JOGG zich inzet voor een gezondere sport- en buurtomgeving. Teamfit helpt clubs en aanbieders om de sportomgeving en het voedingsaanbod gezonder te maken. Onder andere via speciale JOGG-Teamfit coaches die klaar staan voor ondersteuning en kosteloos advies. Ze helpen je om op de sportlocatie aan de slag te gaan met een gezonder voedingsaanbod, een verantwoord alcoholbeleid en een rookvrij terrein.

Wil je ook de stap zetten naar een gezonde sportomgeving? Kijk op jogg-teamfit.nl.

EEN GEZONDE EN VEILIGE VERENIGING VOOR ALLE LEDEN

Sportverenigingen zijn van groot belang als het gaat om het bevorderen van een gezonde levensstijl. Ze bieden niet alleen een plek om te sporten, maar ook om samen te werken aan een gezonde en veilige omgeving voor leden van alle leeftijden. Zeker ook in Het Hogeland.

Daarom ondersteunt de gemeente Het Hogeland sportverenigingen en sportaanbieders op diverse manieren. Ook wordt er scholing en voorlichting aangeboden. Dit in samenwerking met Huis voor de Sport Groningen en Verslavingszorg Noord Nederland (VNN).

VNN PREVENTIE

VNN Preventie biedt advies en ondersteuning voor sportverenigingen bij uitdagingen rondom roken, vaperen en het gebruik van alcohol of drugs door leden en bezoekers. Samen met lokale partners zoals JOGG en de GGD, wordt een praktisch plan van aanpak opgesteld dat afgestemd is op de behoeften van jouw vereniging.

VIER PIJLERS

Als sportvereniging kun je het gebruik van alcohol, drugs en roken/vaperen op een effectieve, preventieve manier aanpakken, door in te zetten op vier pijlers:

1. Signalering, advies & ondersteuning;
2. Voorlichting & educatie;
3. Fysieke en sociale omgeving;
4. Regelgeving en handhaving.

SIGNALERING, ADVIES & ONDERSTEUNING

VNN Preventie biedt persoonlijke ondersteuning en advies aan sportverenigingen die een preventiebeleid willen ontwikkelen dat écht werkt. We werken samen om de sterke punten van je vereniging te benutten, mogelijke 'blinde vlekken' te ontdekken en risico's in kaart te brengen. Door gericht samen te werken, zorgen we ervoor dat we de gewenste resultaten behalen.



VOORLICHTING & EDUCATIE

We bieden voorlichting aan het bestuur en de begeleiders van de sportvereniging. Zodat zij ongewenst gebruik van middelen kunnen herkennen, hier adequaat op kunnen reageren en leden of ouders kunnen doorverwijzen naar VNN wanneer dat nodig is.

OUDERAVOND 'PUBERS EN VERLEIDINGEN'

Tijdens deze avond, uitgevoerd door VNN Preventie, helpen we ouders om beter om te gaan met pubers en de verleidingen die alcohol, drugs en andere middelen met zich meebrengen.

LANDELIJKE CAMPAGNES

We ondersteunen bij landelijke campagnes zoals NIX18, Ik Pas, Stoptober en Zien Drinken Doet Drinken, die jongeren en ouders aansporen tot gezonde keuzes en gedragsverandering.

INSTRUCTIE VERANTWOORD ALCOHOL SCHENKEN (IVA)

Wist je dat de Alcoholwet barvrijwilligers verplicht om getraind te worden in verantwoord alcohol schenken? Wij

bieden een leuke en interactieve IVA-training aan die niet alleen voldoet aan de wettelijke eisen, maar ook handvatten biedt voor verantwoord schenken in de praktijk. Na afloop ontvangen de barvrijwilligers een certificaat.

FYSIEKE & SOCIALE OMGEVING

Voor jongeren en ouders die risico lopen op middelengebruik bieden we laagdrempelige adviesgesprekken aan.

MET JONGEREN

Het doel is om jongeren bewust te maken van hun middelengebruik en hen te helpen gezonde keuzes te maken.

MET OUDERS

We ondersteunen ouders in het vinden van de juiste aanpak om te gaan met het middelengebruik van hun kinderen.

REGELGEVING & HANDHAVING

Gemeenten bieden verschillende instrumenten om lokaal beleid rondom middelengebruik te ondersteunen. Wij kunnen de verbinding leggen tussen de gemeente en de sportverenigingen, zodat we samen een veilige en gezonde omgeving creëren voor alle leden.

ENTHOUSIAST GEWORDEN?

We nodigen je uit om samen met VNN Preventie te werken aan een veilig en gezonde sportomgeving voor iedereen. Heb je interesse in meer informatie of wil je direct aan de slag?

Neem dan contact met ons op en ontdek wat wij voor jouw vereniging kunnen betekenen! Kijk voor meer informatie op vnn.nl.



NIJNTJE BEWEEGDIPLOMA IN HET HOGELAND

Vanuit het programma van het Lokaal Sportakkoord van de gemeente Het Hogeland is het stimuleren van beweging bij jonge kinderen een belangrijke pijler. Voor peuters bestaat er een mooi programma van Nijntje Beweegdiploma, ontwikkeld door de KNGU. Pedagogisch medewerkers van de verschillende kinderopvangorganisaties in de gemeente kunnen hiervoor worden opgeleid.

Het doel is dat op zoveel mogelijk kinderopvanglocaties in Het Hogeland peuters tijdens de peuterspeelzaaltijd of opvangtijd door gekwalificeerde pedagogisch medewerkers worden begeleid bij het bewegen. Dit gebeurt bij voorkeur in een uitdagende omgeving, zoals een gymzaal of een ruime speelzaal.

LEUKE OEFENINGEN

In de lessen van het Nijntje Beweegdiploma kunnen kinderen naar hartenlust balanceren, rollen, huppelen, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen. Alle basiselementen van bewegen komen aan bod via leuke oefeningen en spelletjes. Na afloop van het programma volgt een feestelijke afsluiting met ouders of verzorgers, waarbij ieder kind het Nijntje Beweegdiploma ontvangt.



CURSUS

Inmiddels heeft een grote groep pedagogisch medewerkers van verschillende kinderopvangorganisaties in de gemeente de cursus Nijntje Beweegdiploma gevolgd. Tijdens de cursus stond het belang van gevarieerd bewegen centraal en leerden deelnemers hoe zij dit praktisch kunnen toepassen in het dagritme. De tien basisvormen van bewegen kwamen uitgebreid aan bod en deelnemers kregen de ruimte om hun creativiteit te gebruiken bij het bedenken van leuke en leerzame oefeningen. Binnenkort wordt een nieuwe cursus aangeboden.

MATERIELENPAKKET

Na afloop van de cursus ontvangt iedere locatie van de deelnemende kinderopvangorganisaties een Nijntje Beweegmaterialenpakket. Dit pakket bevat materialen om een leuke en creatieve beweegles te geven, waaronder Nijntje-ballen, pittenzakjes, springtouwen, ringen, balanceerbollen en de complete Nijntje-lessenreeks.

Met dit programma kunnen kinderopvangorganisaties in Het Hogeland actief bijdragen aan de ontwikkeling van een gezonde, sportieve en vaardige generatie.

INTERESSE?

De cursus Nijntje Beweegdiploma en het Nijntje Beweegmaterialenpakket worden georganiseerd in samenwerking met Beweegteam Het Hogeland, Huis voor de Sport Groningen, Lokaal Sportakkoord Het Hogeland en de lokale kinderopvangorganisaties.

Voor interesse of meer informatie over het Nijntje Beweegdiploma kunt u contact opnemen via info@hogelandbeweegt.nl.

KINDERFIETSRUTE ZOUTKAMP KRIJGT UPDATE



De kinderfietsroute in Zoutkamp is een 14 kilometer lange route die speciaal is ontworpen voor kinderen van 6 tot 12 jaar. De route bevat uitdagende opdrachten die kinderen kunnen uitvoeren, waarmee ze letters kunnen verzamelen die samen een code vormen.

Deze code kan ingevoerd worden op de website van de kinderfietsroute om door te gaan naar het volgende level. De route is bedoeld om kinderen te stimuleren vaker te fietsen en hier ook plezier aan te beleven!

ZOUTKAMPSE LEGENDE

In 2026 zal de route een update krijgen, waarbij de opdrachten een lokaal tintje krijgen. Het gaat over een lokale Zoutkampse legende van een kapitein van een rijk schip dat schipbreuk heeft geleden bij de kust van Zoutkamp. Dit schip zou veel schatten aan boord hebben gehad en zou aangespoeld zijn. Hier is de kapitein nog steeds naar op zoek en hij wordt wel eens langs deze route gezien als het donker of mistig is, op zoek naar zijn schat...

Deze nieuwe update van de route zal feestelijk afgetrapt worden in samenwerking met de Zoutkamper!!

DE VERENIGINGSADVISEUR HELPT

Sportverenigingen vervullen een belangrijke rol in Het Hogeland. Ze bieden niet alleen sportactiviteiten, maar dragen ook bij aan sociale verbinding in dorpen en buurten. Toch is het besturen van een vereniging vaak geen eenvoudige opgave. Vrijwilligers zijn schaars en maatschappelijke ontwikkelingen vragen steeds meer van clubs.

Daarom ondersteunt het Bewegteam van Het Hogeland verenigingen op diverse manieren. Bijvoorbeeld bij de verduurzaming van accommodaties, maar ook met hulp en gerichte advisering bij allerlei vraagstukken. Jelle Oosterhof weet daar alles van. Als verenigingsadviseur in Het Hogeland staat hij dagelijks klaar om clubbestuurders en sportaanbieders verder te helpen, mee te denken en ondersteuning te bieden.



IEDEREEN KAN AANKLOPPEN

“En dat kan echt van alles zijn,” benadrukt Jelle. “Bijvoorbeeld als verenigingen nieuw aanbod willen lanceren of nieuwe leden of vrijwilligers willen werven. Maar ook met vragen over subsidies, regelgeving of de opleiding van trainers en coaches. Iedereen kan bij mij

aankloppen. Ook als het gaat om strategische vraagstukken en toekomstvisie. Op die manier proberen wij de verenigingen samen met de besturen duurzaam gezond te maken én te houden.”

NIEUWE KANSEN

Als verenigingsadviseur ziet Jelle de nodige vragen voorbijkomen. Eén van de terugkerende thema's is het tekort aan vrijwilligers en bestuursleden. “Die mensen kunnen wij uiteraard ook niet leveren, maar we denken wel mee. Door samen met het bestuur van een vereniging aan tafel te zitten en op zoek te gaan naar oplossingen. Waar loop je tegenaan, waar liggen kansen en hoe zou je het zo efficiënt mogelijk kunnen organiseren. Dat levert vaak nieuwe inzichten op. Ook omdat wij er van buitenaf en met een andere blik naar kijken.”

VERBREDEN EN SAMENWERKEN

Dit geldt ook voor vraagstukken als het binden en behouden van jeugd. Jelle: “In onze gemeente is er bij de nodige verenigingen sprake van vergrijzing. Bovendien stelt de jeugd andere eisen. Het is niet meer vanzelfsprekend dat jongeren automatisch lid worden van een club in het dorp.”



“Daar moet je als vereniging op inspelen. Bijvoorbeeld door het aanbod te verbreden of op zoek te gaan naar samenwerking. Dat kan met andere clubs zijn, maar ook met scholen of andere beweegaanbieders. Op dat gebied liggen er veel kansen en kunnen wij helpen met advies of ondersteuning. Maar uiteindelijk is het aan de vereniging om er iets mee te doen.”

PLANNEN

Een mooi voorbeeld van die verbreding is dat de tennisclub in Usquert nu ook Pickleball aanbiedt. “Dat zorgt voor nieuwe energie en aanwas,” weet Jelle. “Daarnaast zie je dat verschillende voetbalclubs bij de jeugd samenwerken, maar het kan ook in een breder verband. Zo zijn er plannen om met alle tennisverenigingen in Het Hogeland samen activiteiten te

organiseren op het gebied van jeugdtennis.”

“Dit doen we ook met andere sporten. Onlangs hebben we alle ijsverenigingen in de gemeente bij elkaar gebracht om te praten over gezamenlijke uitdagingen waar ze als clubs tegenaanlopen. Op die manier kunnen verenigingen elkaar versterken en dat leidt weer tot nieuwe plannen, kennisdeling en enthousiasme. Ook daarvoor kun je bij ons terecht.”

SUBSIDIES

Hetzelfde geldt ook voor advies op het gebied van scholing, regelgeving en bepaalde subsidies. “Vanuit het Sportakkoord zijn diverse 'subsidiepotjes' beschikbaar waar verenigingen aanspraak op kunnen maken. Bijvoorbeeld om specifieke activiteiten of evenementen te

organiseren en nieuwe leden te werven.” “Het is dus heel breed en we zijn overal graag bij betrokken. Vanuit het doel om verenigingen te helpen, te versterken en duurzaam toekomstbestendig te maken. Want sterke verenigingen dragen niet alleen bij aan de gezondheid van de inwoners, maar ook aan de leefbaarheid en de sociale verbinding in onze gemeente.”

CONTACT

Heb je als clubbestuurder of sportaanbieder een vraag of loopt jouw sportclub ergens tegenaan? Neem gerust contact op met Jelle Oosterhof. E-mail: info@hogelandbeweegt.nl Of kijk voor meer informatie op www.hogelandbeweegt.nl.

HET HOGELAND BEWEEGT OOK ONLINE ACTIEF

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. 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

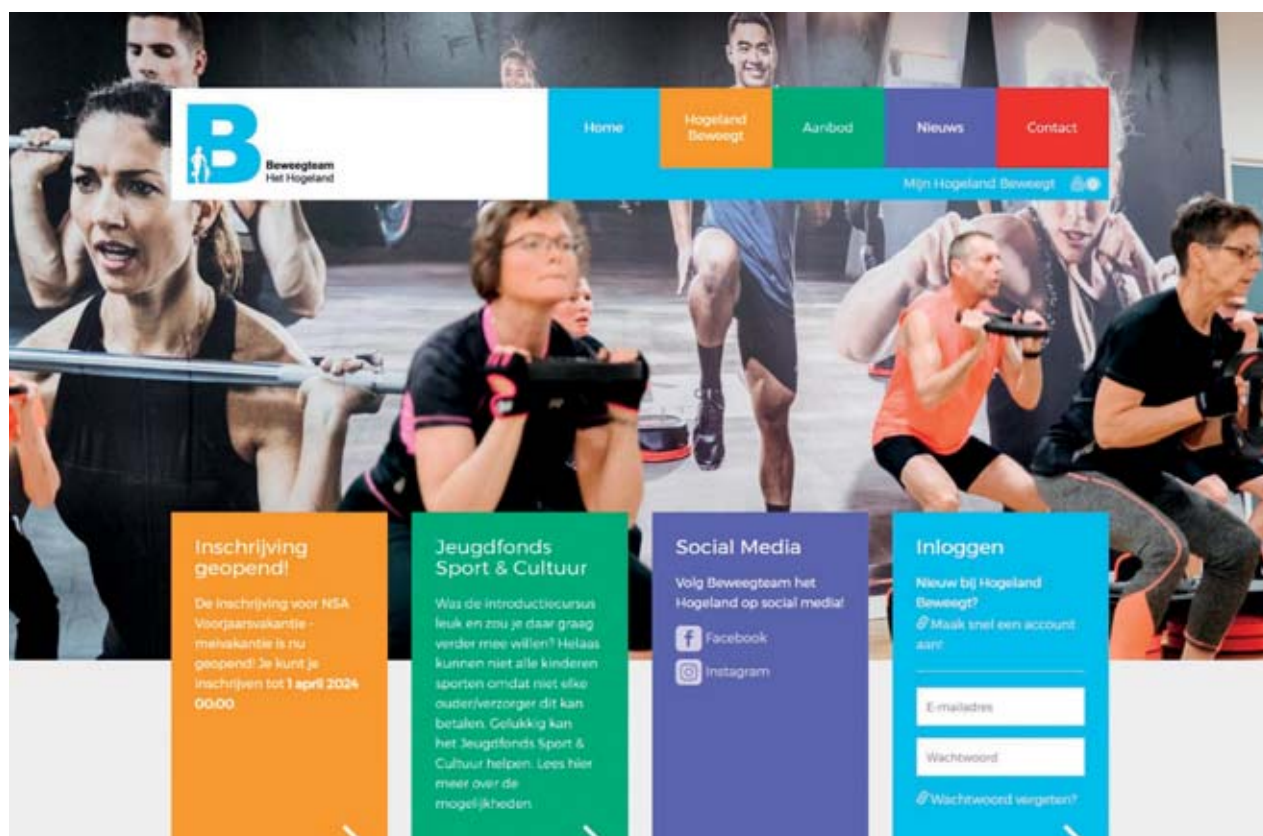
Alle informatie over het Bewegteam, het aanbod, het laatste nieuws én de contactgegevens vind je op de website www.hogelandbeweegt.nl.

Op de site kun je ook een eigen account aanmaken om je aan te melden voor activiteiten. Het Bewegteam is ook actief op Facebook en Instagram.



MEER WETEN?

Scan de QR-code!



Wij zijn er voor jou!

Jong zijn is leuk, maar soms ook ingewikkeld. Er komt veel op je af en niet alles loopt altijd zoals je hoopt. Bij de jongerenwerkers van Mensenwerk Hogeland geldt één simpele boodschap: geen vraag is te gek. Of het nu gaat om school, werk, vriendschap, thuis of gewoon even je hart luchten — wij zijn er voor jou!

Je vindt ons op straat, op school en in de wijk. We sluiten aan bij wat er speelt en bouwen aan vertrouwen. We vertellen je niet wat je moet doen, maar we staan naast je. Ook als het even tegenzit. Je kunt altijd rekenen op een luisterend oor. Soms is dat al genoeg. En anders denken we met je mee over een volgende stap. De jongerenwerkers van Mensenwerk Hogeland zijn onderdeel van straatteam in gemeente Het Hogeland.

Geen vraag is te gek!

Wij hebben niet alle antwoorden — en dat hoeft ook niet. Je kunt met ons vrijuit praten, alles mag gezegd en gevraagd worden. Samen sparren, ideeën verkennen of het gewoon er even uitgooien: het kan allemaal.

Talenten ontdekken

Talent laat zich zien bij activiteiten waar je geen moeite voor hoeft te doen en waar je blij van wordt,



die je energie geven. En het mooie is: je hoeft er niets voor te doen of te leren want talenten heb je al! Alle (jongeren)werkers bij Mensenwerk Hogeland zijn opgeleid tot talentfluisteraar. We helpen je om jouw talenten te ontdekken en deze verder te ontwikkelen.

Een eigen plek?

We willen graag samen met jou werken aan een eigen plek: een soort thuishamer waar je kunt chillen, anderen kunt ontmoeten en jezelf kunt zijn. Een plek die past bij jullie wensen en ideeën. Want wie weet nou beter hoe een eigen plek eruit moet zien dan jijzelf?

Daarom doen we een oproep: Wat vind jij belangrijk? Wat mis je in de gemeente? Hoe ziet jouw ideale plek eruit? Deel je ideeën en wensen met het jongerenwerk. Samen maken we ruimte voor jouw verhaal, jouw talent en jouw toekomst.

Bel of mail ons:

0595 - 74 50 90 | info@mensenwerkhogeland.nl

Kijk ook eens op onze

website: www.mensenwerkhogeland.nl



Samen sporten staat centraal bij 24/7 Fitness Centrum Quantum Fit

Bij Quantum Fit draait alles om toegankelijk sporten, flexibiliteit en het belonen van trouwe leden. De fitnessketen groeit gestaag door en blijft tegelijkertijd investeren in de kwaliteit van haar clubs. Volgens het managementteam van 24/7 Fitness Centrum Quantum Fit zit de kracht vooral in eenvoud en gebruiksgemak voor de sporter.

“Mensen kunnen bij ons 24 uur per dag, 7 dagen per week, 365 dagen per jaar met één abonnement sporten op al onze 24 locaties”, licht het

management toe, dat binnenkort een 25e vestiging zal openen.

“Met één lidmaatschap kunnen ze zonder bij te betalen op alle locaties



aan de gang. Wanneer ze maar willen en wat ze maar willen.”

Samen sporten

Die flexibiliteit vormt een belangrijk onderscheid ten opzichte van andere fitnessketens. De keten telt 24 vestigingen in het noordelijke deel van Nederland en één vlak over de grens in Duitsland. Tien daarvan zijn er verspreid over de provincie Groningen. Naast ledengroei wil Quantum Fit vooral inspelen op de wensen van de bestaande leden. Vanuit die gedachte is ook de 'Bring-a-Friend'-actie ontstaan, een campagne die het hele jaar 2026 loopt.

“Wij begrijpen dat mensen vaak alleen sporten, maar dat het ook fijn kan zijn om een keer iemand mee te nemen”, luidt de uitleg. Met de actie kunnen leden vrienden of familie introduceren bij de club. Dat levert voordelen op voor beide partijen. “Ieder nieuw aangebracht lid levert één gratis maand lidmaatschap op.”

Vernieuwen

De actie is bewust opgezet om ook bestaande leden te belonen. “Bij veel mensen leeft het gevoel dat sportscholen vooral nieuwe klanten proberen te trekken met aanbiedingen.

Quantum Fit wilde dat anders aanpakken.” Tegelijkertijd blijft het bedrijf investeren in de ontwikkeling van de clubs zelf. “Fitnesscentra moeten voortdurend blijven vernieuwen om aantrekkelijk te blijven voor sporters.” “We zijn continu bezig om onze clubs up-to-date te houden en te verbeteren. Daar moeten we constant in blijven investeren en doorbouwen.” Met die combinatie van flexibiliteit, groei en aandacht voor bestaande leden wil Quantum Fit zich blijven onderscheiden in de fitnessmarkt. En in 2026 zijn er nog meer aanpassingen en vernieuwingen op komst. “Dus kom nu langs bij één van onze vestigingen en schrijf je in.”

Quantum Fit zit onder meer in Winschoten, Hoogezand, Stadskanaal, Veendam, Bedum, Bad Nieuweschans, Finsterwolde en Groningen (Martiniplaza, Bornholmstraat en -Peizerweg).

Kijk voor alle vestigingen op www.247quantumfit.nl/vestigingen/



GEZOND EN BETAALBAAR LEVEN? APPELTJE EITJE!

Gezond koken hoeft helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. Dat willen tien Groningse gemeenten, waaronder de gemeente Het Hogeland, samen met het Diabetes Fonds laten zien met de campagne Appeltje Eitje - Groninger Editie. Inwoners krijgen toegang tot recepten, handige tips en leuke activiteiten waarmee gezond eten een stuk makkelijker én leuker wordt.

WAAROM APPELTJE EITJE?

Ieder weet dat gezond eten helpt om je goed te voelen en gezond, fit en vitaal te blijven. Toch blijkt het in de praktijk vaak lastig. Boodschappen worden steeds duurder en het kost tijd en moeite om bewuste keuzes te maken. Bovendien denken veel mensen dat verse en gezonde producten duurder zijn. De ongezonde keuzes lijken dan vaak het goedkoopst en het makkelijkst.

GEVOLGEN

De gevolgen zijn zichtbaar. In de provincie Groningen heeft meer dan de helft van de inwoners boven de 18 jaar overgewicht. Een flink aantal mensen loopt een verhoogd risico op diabetes type 2. Daar kunnen we iets aan doen. Misschien herken je het wel: je wilt gezonder

eten, maar je weet niet goed hoe je moet beginnen.

KLEINE STAPPEN

Appeltje Eitje kan je daarbij helpen! In samenwerking met de tien Groninger gemeenten lanceert het Diabetes Fonds 'Appeltje Eitje - Groninger Editie'. Met gratis praktische tips, makkelijke en betaalbare recepten en nuttige informatie over gezonde voeding. Ze laten zien hoe je met kleine aanpassingen in je eetpatroon al een groot verschil kunt maken. Want wist je dat je door gezonder te eten het risico op diabetes type 2 aanzienlijk kunt verlagen?

HOE WERKT HET?

Meedoen is heel eenvoudig. Scan de QR-code en schrijf je in. Je ontvangt iedere maand een gratis digi-



tale nieuwsbrief met gezonde recepten en slimme bespaartips. Daarnaast ontvang je een digitaal receptenboek vol smakelijke ideeën. Via de socials van de gemeenten worden er inspirerende video's gedeeld. Of je nu gezonder wilt eten voor jezelf of voor je gezin, Appeltje Eitje maakt het makkelijk en haalbaar!

SAMEN AAN DE SLAG

Met deze campagne helpen wij jou om makkelijk en snel een gezonde en betaalbare maaltijd op tafel te zetten. Je ontvangt het hele jaar door handige informatie en tips. En natuurlijk heerlijke gezonde recepten. Zo wordt gezond én goedkoop eten een makkie, Appeltje Eitje dus!

DOE JE OOK MEE?



Schrijf je gratis in
Scan de QR-code

GEZONDHEIDSBUS OP DE SCHOLEN

IN GESPREK OVER ROKEN, VAPEN EN STRESS

Sinds begin april rijdt De Gezonde Huiskamer met de gezondheidsbus langs middelbare scholen in de provincie Groningen. Ook scholen in onze gemeente doen mee. Met deze aanpak willen we jongeren op een open en eerlijke manier informeren over roken en vaperen.

Steeds meer jongeren experimenteren met roken of vaperen. Vaak begint het uit nieuwsgierigheid, door groepsdruk of om met stress om te gaan. Veel jongeren denken dat vaperen minder schadelijk is dan

roken, maar in vapes zitten heel veel verslavende en schadelijke stoffen. Dat baart zorgen. Tegelijkertijd blijkt dat alleen waarschuwen of verbieden vaak niet voldoende werkt.

SNEL VERSLAVEND

Nicotine is zo verslavend dat het in de top-3 van meest verslavende middelen staat. Nicotine zorgt ervoor dat je hersenen dopamine aanmaken: een geluksstofje. Het werkt ook snel uit, waardoor je lichaam steeds vaker wil vaperen. Voor je het weet ben je verslaafd. En wie verslaafd is aan nicotine, gaat vaker later ook tabakssigaretten roken.

EEN ANDERE AANPAK

De Gezonde Huiskamer kiest voor een andere benadering. In plaats van alleen informatie zenden, gaan professionals in gesprek met jongeren. Zonder oordeel, maar met aandacht voor hun ervaringen en vragen. De bus wordt geplaatst op de schoolpleinen en wordt er met leerlingen (op vrijwillige basis) gesproken over:

- hun eigen rook- of vape-gedrag;
- wat nicotine doet met het brein en het lichaam;
- roken of vaperen als reactie op stress of emoties;
- de invloed van groepsdruk en voorbeeldgedrag.



OOK AANDACHT VOOR DE NIET-ROKERS

Niet alleen jongeren die roken of vaperen staan centraal. Juist ook de grote groep jongeren die dat niet doet, speelt een belangrijke rol. Door hen te versterken in hun keuze, dragen we bij aan een positieve norm: niet roken en niet vaperen is normaal.

SAMEN WERKEN AAN EEN GEZONDE GENERATIE

Met de inzet van de gezondheidsbus willen we jongeren helpen bewuste keuzes te maken en weerbaarder te worden tegen groepsdruk. Dit doen we door samen te werken met scholen en professionals. De bus komt ook op bezoek op de middelbare scholen in Het Hogeland.

Wil je meer informatie? Kijk dan op www.hannn.eu/projecten.



HOGELAND SPECIALS MAAKT VOETBAL TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

Voor iedereen die graag wil voetballen, maar voor wie aansluiting bij het reguliere voetbal (tijdelijk) niet vanzelfsprekend is, biedt Hogeland Specials een passend alternatief. De voetbalgroep zet volop in op plezier, beweging en samen sporten, met als duidelijke boodschap: iedereen hoort erbij.

Elke woensdagavond van 18.00 tot 19.00 uur traint de groep op sportpark Uithuizen. De trainingen zijn laagdrempelig en gericht op sportiviteit, gezelligheid en het gezamenlijk beleven van voetbal. Volgens de organisatie staat niet prestatie, maar juist het meedoen en het plezier centraal.



OPEN TRAININGEN

Naast de vaste trainingen in Uithuizen organiseert Hogeland Specials binnenkort ook open trainingen bij diverse voetbal-

verenigingen in de regio. Daarmee wil de organisatie de drempel verder verlagen voor geïnteresseerden om eens vrijblijvend kennis te maken.

De open trainingen vinden plaats bij onder meer FC LEO, VV Warffum, SV De Heracliden, VV Winsum, VV Corenos, SV Bedum en VV Eenrum.

KOM KIJKEN

Belangstellenden die nog twijfelen, worden van harte uitgenodigd om een keer te komen kijken of direct mee te doen. Via de Facebookpagina van Hogeland Specials worden regelmatig nieuwe trainingsdata, nieuwsberichten en activiteiten gedeeld.

Wie meer informatie wil of zich direct wil aanmelden, kan contact opnemen via 06-82969876 of 0595-431945. Samen maken we voetbal voor iedereen!



MEER WETEN?



Scan de QR-code

UITLEENSERVICE VOOR SPORTERS MET EEN BEPERKING

In de gemeente Het Hogeland kan iedereen sporten en bewegen. Ook inwoners met een fysieke beperking. Heb je een beperking en wil je graag sporten? Dan kun je gratis gebruik maken van de uitleenservice van Uniek Sporten.

Via deze uitleenservice kun je diverse sporten uitproberen en hulpmiddelen testen die daarbij passen. Van een tennisrolstoel tot handbike, er is van alles mogelijk. Dit is extra handig als je bijvoorbeeld nog niet weet welke sport je wilt gaan doen. Met de hulpmiddelen kun je je uitgebreid oriënteren en de sport kiezen die het best bij jou past.

ADVIES

Om je het gemakkelijk te maken krijg je eerst advies over het

sporthulpmiddel en het gebruik ervan. De sportrolstoel of bike wordt afgesteld op je persoonlijke wensen. Tijdens de uitleenperiode kun je gebruik maken van technische service, onderhoud en haal- en brengservice.

MEER WETEN?

In de uitleenpool van Uniek Sporten zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar die sporters maximaal 4 maanden kunnen lenen. De uitleenservice is gratis voor inwoners van de gemeente Het

Hogeland. Wil je meer weten over de sportrolstoelen of de uitleenservice van Uniek Sporten? Kijk dan op www.unieksporten.nl/uitleen.

Voor meer informatie mag je ook contact opnemen met Ellen Wollerich, Bewegingscoach Uniek Sporten in de Provincie Groningen. Stuur een e-mail naar: e.wollerich@hvdsg.nl.



24/7 QUANTUM FIT FITNESSCENTRUM

HOE FIT BEN JIJ? ONTDEK HET GRATIS!



knip de coupon uit en lever hem in bij ons aan de balie

COUPON GRATIS FIETS FITTEST



24/7 QUANTUM FIT
FITNESSCENTRUM



**POSTMA
MOTOREN**
= EN FIETSEN =

IN- EN VERKOOP / REPARATIE / ONDERHOUD

GERBEN POSTMA
MOLENWEG 3B
9963PG WARFHUIZEN

06 - 248 44 667
POSTMAMOTOREN@OUTLOOK.COM



Hotel-Cafe-Restaurant Ekamper

Radsweg 12
9983 RC Roodeschool
Tel: 0596-51 63 55
www.hotelekamper.nl

*Hotel-Cafe-Restaurant Ekamper is een gezellig sfeer vol
Hotel waar de gast nog op ouderwetse gastvrije
Groningse manier behandeld wordt.*

Uw adres voor familiefeesten of verenigingsavond.

U wilt exclusief uw bruiloft of jubileum vieren ?

*Na het feest een gratis overnachting met champagne
voor het bruidspaar in onze luxe bruidssuite.*





een potje
gezellig

met marne.

