



gemeente  
Het Hogeland

# Beweegwijzer 60+

Bedum, Winsum, Onderdendam,  
Zuidwolde en Adorp

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



Huis voor de Sport  
Groningen

**Blijf bewegen!**

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

Bewegen is niet alleen gunstig voor je lichaam en algehele gezondheid, maar ook voor je geest. Fit blijven is van essentieel belang, vooral naarmate je ouder wordt. Regelmatige lichaamsbeweging resulteert niet alleen in sterkere botten en spieren, maar bevordert ook een betere conditie, coördinatie, cognitief geheugen en algemene levenskwaliteit. Ons doel is om bewegen plezierig, gezond en toegankelijk voor iedereen te maken. Samen met anderen draagt het bij aan gezelligheid en het verminderen van eenzaamheid.



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

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

#### Maar hoe hiermee te beginnen?

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



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

Als beweegcoaches zijn wij er voor alle volwassenen en senioren in de gemeente Het Hogeland voor wie sporten en bewegen niet vanzelfsprekend is. We bieden hulp bij het zoeken naar een geschikte beweegactiviteit en geven advies op maat. Daarnaast helpen we om de eerste stap te zetten om u in contact te brengen met een vereniging of sport- en beweegaanbieder.

Met de Beweegwijzer 60+ hopen wij u te inspireren om in beweging te komen en te blijven, of juist te gaan verkennen welke verschillende beweegactiviteiten worden aangeboden.

Veel beweegplezier gewenst!

Beweegcoaches



**Maarten Westerhuis**

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



**Silvan Reilman**

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



**Renieta Huizenga**

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



**Lisa Haveman**

lisa@jongerenwerk.com  
06 50 12 67 15





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

**Karen Hansems**



gemeente  
**Het Hogeland**

## Sporten en bewegen is gezond en zorgt voor verbinding

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

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

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

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

Ik wens u veel sport- en beweegplezier!

**Karen Hansems**

Wethouder Sport en bewegen



## Bedum

Organisatie	Zwembad de Beemden
Activiteit	<b>Watergymnastiek (MBVO)</b>
Dag	Maandag 09.30-10.00 uur Maandag 10.00-10.30 uur Dinsdag 10.30-11.00 uur Dinsdag 11.00-11.30 uur Vrijdag 10.00-10.30 uur
Locatie	Sportlaan 22, Bedum
Contactpersoon	050-3012858 mbvo@bedum.nl

Organisatie	Dansschool Marijke
Activiteit	<b>Dansen</b>
Dag	Maandag tot en met zaterdag Kijk voor tijden op: <a href="http://www.dansschoolmarijke.nl/lesrooster">www.dansschoolmarijke.nl/lesrooster</a>
Locatie	Boterdiep ZZ 27, Bedum
Contactpersoon	Marijke 050-2111820 marijke@dansschoolmarijke.nl

Organisatie	Fysiotherapie den Ommelanden
Activiteit	<b>Fysiofitness</b>
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	De Vlijt 28c, Bedum
Contactpersoon	088-0005757



# Bedum

Organisatie	Schaakvereniging Bedum
Activiteit	<b>Schaken</b>
Dag	Dinsdag 19.45 uur
Locatie	Activiteitencentrum 'De Meenschaar', Kapelstraat 9, Bedum
Contactpersoon	secretaris@schaakverenigingbedum.nl 050-3014465

Organisatie	Badmintonclub Bedum
Activiteit	<b>Badminton 55+</b>
Dag	Woensdag 20.30 -22.30 uur
Locatie	Sporthal de Beemden
Contactpersoon	info@badmintonclumbedum.nl 06-50877696

Organisatie	SV Bedum
Activiteit	<b>Walking Football heren 60+</b>
Dag	Woensdag 09.30-11.30 uur
Locatie	Sportlaan 12, Bedum
Contactpersoon	Jan van Woudenberg, 06-21550324 jan.van.woudenberg@gmail.com

Organisatie	Mind en Motion
Activiteit	<b>65+ fitness beweegles</b>
Dag	Woensdag 10.30 uur
Locatie	Verbindingsweg 3, Bedum
Contactpersoon	Marit de Boer, 06-15262987

# Bedum

Organisatie	SV Bedum
Activiteit	<b>Walking Football, dames 50+</b>
Dag	Donderdag 13.30-15.30
Locatie	Sportlaan 12, Bedum
Contactpersoon	Jan van Woudenberg 06-21550324 jan.van.woudenberg@gmail.com

Organisatie	Doortrappen Bedum
Activiteit	<b>Fietsen (ca. 30 km)</b>
Dag	Elke 2e donderdag van de maand, vertrek om 13.30 uur (aanmelden niet verplicht)
Locatie	Voormalig gemeentehuis Bedum
Contactpersoon	doortrappenbedum@gmail.com



# Winsum

Organisatie	Fysiotherapie de Marne
Activiteit	<b>Medische fitness / Fysiofitness</b>
Dag	Maandag 17.00-18.00 uur Maandag 18.00-19.00 uur Woensdag 09.30-10.30 uur Woensdag 10.30-11.30 uur Donderdag 13.00-14.00 uur Vrijdag 17.30-18.30 uur
Locatie	Meeden 3a, Winsum
Contactpersoon	info@fysiodemarne.nl 0595-442255

Organisatie	Oude manege Winsum
Activiteit	<b>Fitness en groeslessen</b>
Dag	Maandag tot en met vrijdag Kijk voor tijden op: <a href="http://www.wijsffit.nl/rooster">www.wijsffit.nl/rooster</a>
Locatie	Netlaan 1a, Winsum
Contactpersoon	info@manegewinsum.nl 06-10793719

Organisatie	Sportslim
Activiteit	<b>Fitness en groepslessen</b>
Dag	Maandag tot en met zondag Kijk voor tijden op: <a href="http://www.sportslim.nl/groepslessen">www.sportslim.nl/groepslessen</a>
Locatie	Het Aanleg 13, Winsum
Contactpersoon	Wim: 0595-441239 info@sportslim.nl

# Winsum

Organisatie	Fysio2fit
Activiteit	<b>Fitness en groepslessen</b>
Dag	Maandag tot en met zondag Kijk voor tijden op: <a href="http://www.fysiofit.nl/fitness/rooster-en-openingstijden">www.fysiofit.nl/fitness/rooster-en-openingstijden</a>
Locatie	Het Aanleg 1, Winsum
Contactpersoon	Rik Schaaphok: 0595-442161 info@fysio2fit.nl

Organisatie	Yoga Winsum
Activiteit	<b>Yoga</b>
Dag	Maandag 18.15-19.15 uur
Locatie	De Tirrel Meeden 1, Winsum
Contactpersoon	info@yoga-winum.nl 06-42407532

Organisatie	Ouderenwerk Winsum
Activiteit	<b>Bewegen op de stoel</b>
Dag	Dinsdag 10.45-11.30 uur
Locatie	Blauwe Schuit, Warfstraat 1, Winsum
Contactpersoon	ouderenwerkwinsum@gmail.com 06-46550768

# Winsum

Organisatie	Ouderenwerk Winsum
Activiteit	<b>Meer bewegen voor ouderen</b>
Dag	Woensdag 11.00-11.45 uur
Locatie	Blauwe Schuit, Warfstraat 1, Winsum
Contactpersoon	ouderenwerkwinsum@gmail.com 06-46550768

Organisatie	Turning Winsum
Activiteit	<b>Slim Fit (dames trimgroep)</b>
Dag	Woensdag 09.00-10.00 uur
Locatie	Gymzaal Schouwerzijlsterweg 7, Winsum
Contactpersoon	bestuur@turningwinsum.nl

Organisatie	Turning Winsum
Activiteit	<b>Fit en Vitaal 55+</b>
Dag	Woensdag 10.00-11.00 uur
Locatie	Gymzaal Schouwerzijlsterweg 7, Winsum
Contactpersoon	bestuur@turningwinsum.nl

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

# Winsum

Organisatie	TTV Actief
Activiteit	<b>Tafeltennis</b>
Dag	Donderdag 14.30-16.30 uur
Locatie	De Tirrel Meeden 1, Winsum
Contactpersoon	Tamme Beenes: 06-46005845

Organisatie	Discgolf Club Groningen
Activiteit	<b>Discgolf</b>
Dag	Donderdag 19.00-20.30 uur
Locatie	Geert Reinderspark, Winsum Naast het voetbalveld, kant Garnwerderweg
Contactpersoon	Gertjan Bouwman gjbouwman@hotmail.com 06-15224939





## Onderdendam/Zuidwolde

Organisatie	De Verzoamelstee
Activiteit	<b>Seniorengym</b>
Dag	Maandag 10.30-11.30 uur
Locatie	Dorpshuis Silversterhoek, Onderdendam
Contactpersoon	C. Mulder-Winkelhuizen corryjanm@gmail.com 050-3049532

Organisatie	Fysiotherapie Zuidwolde
Activiteit	<b>Fysiofitness</b>
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	Bernhardlaan 1, Zuidwolde
Contactpersoon	info@fysiotherapiezuidwolde.nl 0528-371286

## Adorp

Organisatie	Stichting Dorpshuis Artharpe
Activiteit	<b>Gymnastiek</b>
Dag	Dinsdagavond
Locatie	Torenweg 9, Adorp
Contactpersoon	info.atharpe@gmail.com

Organisatie	Stichting Dorpshuis Artharpe
Activiteit	<b>Koersbal</b>
Dag	Dinsdagavond
Locatie	Torenweg 9, Adorp
Contactpersoon	info.atharpe@gmail.com

Organisatie	Stichting Dorpshuis Artharpe
Activiteit	<b>Volleybal recreatief</b>
Dag	Woensdag- en vrijdagavond
Locatie	Torenweg 9, Adorp
Contactpersoon	info.atharpe@gmail.com







gemeente  
**Het Hogeland**

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

Om u zo goed mogelijk te informeren over de mogelijkheden, hebben we vanuit Beweegteam Hogeland deze Beweegwijzer 60+ gemaakt met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten in Bedum, Winsum, Onderdendam, Zuidwolde en Adorp.



**Huis voor de Sport**  
Groningen

**Blijf bewegen!**