



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 balansoefeningen uitvoeren.
- Voorkom het teveel stilzitten.

#### Maar hoe hiermee te beginnen?

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



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

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

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

Veel beweegplezier gewenst!

**Beweegcoaches**



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



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



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



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



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

**Karen Hansems**



**gemeente  
Het Hogeland**

## **Sporten en bewegen is gezond en zorgt voor verbinding**

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

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

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

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

Ik wens u veel sport- en beweegplezier!

**Karen Hansems**

Wethouder Sport en bewegen



## Bedum

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

| Organisatie    | Dansschool Marijke  |
|----------------|---|
| Activiteit     | <b>Dansen</b>   |
| Dag            | Maandag tot en met zaterdag<br>Kijk voor tijden op:<br><a href="http://www.dansschoolmarijke.nl/lesrooster">www.dansschoolmarijke.nl/lesrooster</a> |
| Locatie        | Boterdiep ZZ 27, Bedum  |
| Contactpersoon | Marijke<br>050-2111820<br>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',<br>Kapelstraat 9, Bedum |
| Contactpersoon | secretaris@schaakverenigingbedum.nl<br>050-3014465           |

| Organisatie    | Badmintonclub Bedum                       |
|----------------|---|
| Activiteit     | <b>Badminton 55+</b>                      |
| Dag            | Woensdag 20.30 -22.30 uur                 |
| Locatie        | Sporthal de Beemden                       |
| Contactpersoon | info@badmintonclubbedum.nl<br>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<br>jan.van.woudenberg@gmail.com |

| Organisatie    | Mind en Motion              |
|----------------|-----------------------------|
| Activiteit     | <b>65+ fitness bewegles</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<br>06-21550324<br>jan.van.woudenberg@gmail.com |

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



# Winsum

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

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

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

# Winsum

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Organisatie</b> | <b>Fysio2fit</b>   |
| Activiteit         | <b>Fitness en groepslessen</b>   |
| Dag                | Maandag tot en met zondag<br>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<br>info@fysio2fit.nl  |

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

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

# Winsum

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

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

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

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Organisatie</b> | <b>Nova Noabers</b>                                |
| 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

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

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



## Onderdendam/Zuidwolde

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

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

## Adorp

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

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

|                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| <b>Organisatie</b> | <b>Stichting Dorpshuis Artharpe</b> |
| 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 Bewegteam Hogeland deze Beweegwijzer 60+ gemaakt met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten in Bedum, Winsum, Onderdendam, Zuidwolde en Adorp.