

SPORTWEEK MG



ONTDEK HET SPORTAANBOD IN MIDDEN-GRONINGEN

SPORTWEEK M-G

SCAN DE QR-CODE



Van 15 tot en met 24 september staat de Nationale Sportweek weer op de agenda. Allerlei sportclubs en sportaanbieders zetten dan hun deuren open en overall worden activiteiten georganiseerd. Ook in de gemeente Midden-Groningen. Met de Sportweek M-G.

Dat is niet voor niks want sport is niet alleen belangrijk voor de gezondheid. Sporten en bewegen doet iets met je! Sport inspireert, het verbindt mensen en levert een belangrijke bijdrage aan de samenleving en aan ieder individu. Deelnemen aan sport betekent vaak deelnemen aan de maatschappij.

NEDERLAND IN BEWEGING

Daarom willen we dat zoveel mogelijk mensen met plezier kunnen sporten en bewegen. Allemaal op hun eigen manier. Om dit te benadrukken wordt ieder jaar de

Nationale Sportweek gehouden. In heel Nederland organiseren gemeenten, sportbedrijven en verenigingen dan activiteiten om jong en oud te laten genieten van sport en bewegen.

SPORTWEEK M-G

Dit gaan we ook weer in de gemeente Midden-Groningen doen met de Sportweek M-G. Als dé start van het nieuwe sportseizoen. Een ideale manier om (weer) in actie te komen, kennis te maken met (nieuwe) sporten of deel te nemen aan evenementen.

In de Sportweek M-G staan diverse activiteiten op de agenda waaraan iedereen kan meedoen. Zoals de 7 kilometer van Martenshoek, Schier en Schoon Midden-Groningen en de beweegprogramma's van de buurtsportcoaches. Ook kunnen inwoners bij verenigingen en sportaanbieders in de gemeente vrijblijvend deelnemen aan proeflessen, clinics of trainingen.

ONTDEK JE SPORT

Een mooie kans dus om samen in beweging te komen, sportplezier te beleven en te ontdekken

welke sport of vereniging bij jou past. Overigens niet alleen in de Sportweek, want in oktober gaat ook de Hopper Midden-Groningen weer van start. Via de Hopper kunnen alle inwoners gemakkelijk en goedkoop kennismaken met verschillende sporten en activiteiten. Ook bij jou in de buurt!

Nieuw is dit jaar de Uniek Sporten Hopper met sport- en beweegaanbod voor inwoners met een beperking. Want in de gemeente Midden-Groningen heeft iedereen de kans om te sporten en te bewegen.

DOE MEE!

Daarom nodigt Team Sport & Bewegen van de gemeente Midden-Groningen je uit om mee te doen. Maak kennis met alles wat Midden-Groningen te bieden heeft. Op www.midden-groningen.nl/sportaanbod vind je meer informatie. Kies je sport, ervaar hoe leuk het is om te bewegen én ontdek hoe sport jou een boost geeft!

INHOUD **SPORTWEEK M-G**



5 7 KILOMETER MARTENSHOEK



9 BMX'ER JESSE ELZENGA

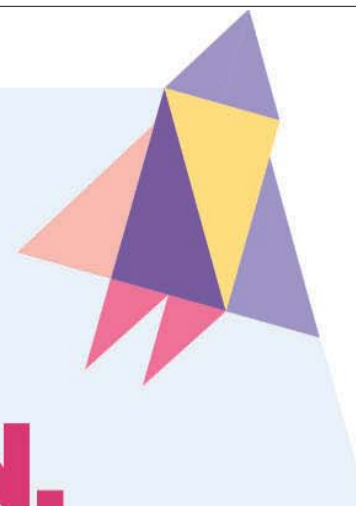


11 TOPPRESTATIES DE BRUG



17 TYPHOONS '23 IS GESTART

SNS EXPERTISECENTRUM ONZE DEUR STAAT OPEN.



LAAT JE INSPIREREN

In het SNS Expertisecentrum komt al onze expertise in verschillende vormen samen. Zo vind je hier alle mogelijkheden die je bij iedere SNS winkel kunt vinden. Daarnaast zijn er tal van activiteiten die jou verder kunnen helpen met al je plannen en ambities. Kom luisteren, laat je inspireren of kom netwerken bij 1 van onze bijeenkomsten over ondernemen, wonen, beleggen, duurzaamheid of bijvoorbeeld het spreekuur internetbankieren.

Kijk voor meer informatie en het actuele programma op www.sns.nl/expertisecentrum.

Groningen, Dierenriemstraat 106

Volg ons op:



Samen maken we het verschil voor de leerlingen op onze scholen!

Ultiem is een stichting met elf scholen voor openbaar primair onderwijs in Hoogezand, Slochteren en omgeving. We bieden alle leerlingen goed onderwijs en dat doen we met een aanbod wat bij ze past. Hierdoor komen we tegemoet aan de talenten van ieder kind. We trekken als scholen samen op, waarbij elke school ook haar eigen unieke kenmerken heeft. Meer info: www.ultiemonderwijs.nl

Punt-West



Kindcentrum Duurswold



MFA De Borgstee



Kindcentrum 't Heidemeer



Kindcentrum Kolham



Kindcentrum Zuiderkroon



Kindcentrum De Ontdekking



Kindcentrum Vosholen



MFC Foxhol



obs W.A. Scholtenschool

OBS Walstraschool



Taalschool Midden-Groningen



Stichting Ultiem



www.ultiemonderwijs.nl

WE STIMULEREN SPORTEN EN BEWEGEN ZOVEEL MOGELIJK

Midden-Groningen heeft veel sportieve mogelijkheden en een goed georganiseerd verenigingsleven. Dit is omdat bewegen niet alleen energie geeft, maar ook ontzettend belangrijk is voor een gezonde levensstijl, verbondenheid en plezier biedt. Zowel op jongere als op oudere leeftijd.

Vanuit de gemeente stimuleren en ondersteunen we sporten en bewegen dan ook zoveel mogelijk, zodat iedereen op zijn of haar eigen tempo actief kan zijn. Dat kan bijvoorbeeld door de sportactiviteiten die er zijn in zowel de binnen- als buitenlucht en de sportevenementen die georganiseerd worden.

VOLOP MOGELIJKHEDEN

Voor jongeren, volwassenen, ouderen en mensen met een beperking zijn er volop mogelijkheden. Van babyzwemmen voor de jongste inwoners tot bewegen voor

ouderen in verschillende dorpen. Voor een overzicht van de sportmogelijkheden binnen onze gemeente kijk op: www.midden-groningen.nl/sportaanbod.

VOOR IEDEREEN

Daarnaast is het belangrijk dat iedereen kan sporten. Het Mee-doenfonds en Jeugd sportfonds ondersteunen hierbij. Jongeren t/m 17 jaar die een leuke sport hebben gevonden, maar minder te besteden hebben, kunnen zich via deze fondsen aanmelden bij een sportvereniging. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt! Kijk

voor meer informatie hierover op: www.jeugdfondssportencultuur.nl. Of neem contact op met één van onze sportcoaches, via buurtsportcoaches@midden-groningen.nl

VRIJWILLIGERS

Ik ben erg trots op iedereen die zich inzet voor deze sportieve activiteiten en benodigde ondersteuning daarbij. Met name de vrijwilligers die zich hiervoor inzetten zijn zo ontzettend belangrijk voor de sportkantes, onderhoud van gebouwen en velden en organisatie van sportieve activiteiten. Omdat veel organisaties op het

gebied van sport, cultuur en welzijn op zoek zijn naar vrijwilligers, start vanaf eind september een speciale vrijwilligerscampagne in Midden-Groningen.

GEWAARDEERD

Regelmatig ontmoet ik vrijwilligers die veel plezier en energie halen uit het vrijwilligerswerk. De één haalt zijn sociale contacten aan, de ander doet werk-

ervaring op met een bestuursfunctie en zo zijn er veel meer redenen om een vrijwillige taak op te pakken. Hoe groot of klein deze vrijwillige bijdrage ook is, het wordt enorm gewaardeerd. Kijk voor meer informatie op: www.midden-groningen/vrijwilligerscampagne.

Annemiek Hoesen
wethouder sport



SPORT GEEFT JE EEN BOOST!

Van 15 tot en met 24 september vieren we de Nationale Sportweek. Tijdens deze week laten we heel Nederland zien dat iedereen kan genieten van sport en bewegen. Want sport verbindt en levert mooie vriendschappen op. Kortom: sport doet iets met je en geeft je een boost!

De boost die je krijgt van sport zit niet alleen op fysieke aspecten, zoals gezondheid, uithoudingsvermogen, spiermassa en kracht. Sport stimuleert ook positieve emoties zoals blijdschap, tevredenheid en trots. Sport maakt je mentaal sterker door een toenemend zelfvertrouwen, een betere focus en leren omgaan met druk.

SPORT VERBINDT

Door samen te sporten geeft sport je ook een sociale boost. Je leert nieuwe mensen kennen en bouwt vriendschappen

op. Sport verbindt letterlijk mensen en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan de samenleving en ieder individu. Deelnemen aan sport betekent vaak deelnemen aan de maatschappij.

SAMEN SPORTEN

Daarom willen we tijdens de Nationale Sportweek zoveel mogelijk mensen met plezier laten sporten en bewegen. Door samen de start van het sportseizoen te vieren en iedereen de kans te bieden een sport te ontdekken. Hiervoor zetten in heel Nederland

sportverenigingen, bedrijven, het onderwijs en andere sportaanbieders hun deuren open en organiseren clinics, toernooien en demonstraties.

MIDDEN-GRONINGEN

Ook in Midden-Groningen kan iedereen tijdens de Sportweek genieten van sport en bewegen. Overal in de gemeente worden er sportieve activiteiten en evenementen georganiseerd. Bovendien kun je kennis maken met allerlei sporten. Bij diverse sportclubs en sportaanbieders kun je gratis deelnemen aan proeflessen, clinics of trainingen. En iedereen is welkom. Wie je ook bent en wat je sport ook is.

Een ideale manier dus om samen plezier te beleven en te ontdekken welke sport of sportclub bij jou past. En hoe sport en bewegen ook jou een boost geeft.

UITAGENDA MIDDEN-GRONINGEN

In de gemeente Midden-Groningen staan de komende weken en maanden diverse sportactiviteiten en evenementen op de kalender. Hieronder een greep uit het aanbod. Meer informatie is te vinden op www.midden-groningen.nl. Of kijk op www.ontdekmiddengroningen.nl.

SEPTEMBER

| | |
|------------|--------------------------------------------------|
| 15 - 17 | Festival Roeg Klassiek / Roege Voegels |
| 15 - 24 | Boekenweek van Jongeren |
| 15 - 24 | Nationale Sportweek |
| 17 | Fietstocht Muntendam - Blauwe Stad |
| 19 | Kennismakingsles Oldstars Badminton, Kalkwijkhal |
| 24 | Essity 7 Kilometer van Martenshoek |
| 28 - 04/10 | Week tegen de Eenzaamheid |
| 30 | Klank- en Demodag Siddeburen |

OKTOBER

| | |
|---------|-------------------------|
| 01 | Stip op de Kaart |
| 04 | Slochter Jaarmarkt |
| 07 - 08 | Rondje Midden-Groningen |
| 14 | Rondje Harkstede |

NOVEMBER

| | |
|----|---------------------|
| 18 | POSO Lifestylebeurs |
|----|---------------------|

DECEMBER

| | |
|---------|-------------------------------|
| 09 - 17 | Schaatsen Agrifirm Hoogezand |
| 13 - 16 | Theatervoorstelling Timmertje |

Colofon

Sportweek M-G is een uitgave van Hattrick Media in samenwerking met de gemeente Midden-Groningen. Deze huis-aan-huis krant wordt in een oplage van 30.000 exemplaren verspreid in de gemeente Midden-Groningen.

UITGAVE

Hattrick Media
Koldingweg 20
9723 HK Groningen
050-3171701
info@hattrickmedia.nl
www.hattrickmedia.nl

REDACTIE

Hattrick Media
Team Sport & Beweging
Midden-Groningen

FOTOGRAFIE

Gemeente Midden-Groningen
En anderen

ACQUISITIE

Hattrick Media

VORMGEVING

Kijf&Witte, Leek

DRUK

Mediahuis

Quintus Five GROEP

FLEXIBEL GEZONDHEIDSMANAGEMENT
VOOR KLEINE EN GROTE BEDRIJVEN



Arbodienstverlening waar (al 20 jaar) muziek in zit!



De Quintus Five Groep is een totaal dienstverlener op het gebied van arbodienstverlening, keuringen, expertises, medico-legal advisering en bedrijfsgeneeskundige zorg. We zijn vooral vertegenwoordigd in de noordelijke regio, maar werken ook landelijk.

Wij werken uitsluitend met geregistreerde professionals. Ons motto: 'zacht op de relatie, maar hard op de inhoud'. Onze kernwoorden: betrouwbaar, deskundig, betaalbaar.

Voor informatie of een vrijblijvende afspraak:
C.W. Slump (commercieel manager) 06 - 5146 3885
secretariaat 050 - 280 71 31 of stuur een mail naar
secretariaat@quintusfive.com

*Wij dragen cultuur een warm hart toe:
het Quintus Five Cultuurfonds helpt
jonge musici bij het verwezenlijken van
hun droom.*



Quintus Five
Cultuurfonds

quintusfivecultuurfonds.nl

Quintus Five ^{b.v.}
ADVIES EN CONSULTANCY

quintusfive.com

Quintus Five VITAAL ^{b.v.}
KEURINGEN

quintusfivevitaal.nl

BEZWAAR
EXPERTS B.V.

bezwaarexperts.nl

ARTS &
EXPERTISE

artsenexpertise.nl

ZONDAG 24 SEPTEMBER

ESSITY 7 KILOMETER VAN MARTENSHOEK

Op zondag 24 september staat de Essity 7 kilometer van Martenshoek weer op de agenda. Een jaarlijks terugkerend loopevenement met start en finish in het centrum van Martenshoek. Het sportieve event wordt dit jaar alweer voor de 17e keer georganiseerd.

De Essity 7 kilometer van Martenshoek is een loopevenement voor iedereen. Er zijn meerdere routes en afstanden. De langste route meet 7 kilometer en voert voor een groot deel door het mooie Gorechtpark. Wie dat te ver vindt, kan ook kiezen voor een parcours van 3,5 kilometer. Voor de jeugd zijn er kortere routes.

LOOPCLINICS

Voorafgaand aan de run wordt voor de jeugd 2 keer een loopclinic georganiseerd in het Gorechtpark door de Hoogezandlopers. Deze clinics zijn op woensdag 13 en 20 september van 16.30 tot 17.30 uur. Deelname is gratis en je hoeft je hier niet voor aan te melden. Verzamelen op het parkeerterrein Gorechtpark-Troelstralaan.

INSCHRIJVEN

U kunt zich nog inschrijven voor de ouder kind-loop, 3,5 en de 7 kilometer. Ga hiervoor naar de website www.de7km.nl. Op vertoon van de bevestigingsmail kunt u zondag 24 september, tot een half uur voor de start van de wedstrijd, uw startnummer ophalen bij het organisatiecentrum op de parkeerplaats bij Juwelier Meijer.

Inschrijven op de dag zelf is ook mogelijk bij het organisatiecentrum op de parkeerplaats bij juwelier Meijer. Toelating hangt er wel vanaf hoeveel na-inschrijvingen er dan al zijn gebruikt!

BRADERIE

De organisatie bestaat uit een team van vrijwilligers in samenwerking met de WiMa (winkeliersvereniging Martenshoek) en de gemeente Midden-Groningen. Het evenement wordt omlijst met een braderie en andere activiteiten rondom het centrum.



GOEDE DOEL

Elk jaar wordt er een gift gedaan aan een goed doel. Daarvoor levert elke deelnemer een bijdrage die is opgenomen in het inschrijfgeld. Het goede doel van dit jaar is Stichting de Brug Midden-Groningen. Dé organisatie voor sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking in Midden-Groningen!

Kijk voor meer informatie op www.de7km.nl.

AFSTANDEN EN TIJDEN

Het evenement bestaat uit de volgende onderdelen;

- 12:45 uur** De ouder- en kindloop. Kinderen lopen met vader/ moeder, opa/oma een parcours van 1,4 kilometer;
- 13:30 uur** De jeugdloop voor scholen. De kinderen lopen een route met een lengte van 3,5 kilometer;
- 13:38 uur** De 3,5 kilometer individueel. Hier kan iedereen aan deelnemen vanaf 9 jaar;
- 14:30 uur** De 7 kilometer voor bedrijven, verenigingen en recreanten.

MIDDEN-GRONINGEN SCHIER EN SCHOON

EEN SCHONE START!

Op een zonnige donderdag 8 juni was het dan zover: de eerste routes van Midden-Groningen Schier en Schoon werden feestelijk gelanceerd! De kick-off begon bij het NME in het mooie Gorechtpark, waar een enthousiaste klas van CBS het Galjoen was uitgenodigd om dit bij te wonen. Samen gingen we op pad om de omgeving te transformeren. En dat deden we niet alleen!



Onder het toezien van de initiatiefneemster, Sjoukje Koppinga, maakte de groep zich klaar om de natuur te verlossen van zwerfafval. Naast haar waren collega's van Sport en Bewegen, de afvalcoaches en Wethouder Markus Ploeger aanwezig. Met een motiverende speech gaf Markus het startsein en gewapend met onze afvalgrijpers en vuilniszakken ging de groep op pad!

FLINK VERZAMELD

Tijdens onze tocht langs de kunstwerken die Hoogezand rijk is, werd er flink verzameld: zak na zak vulden we met het rondzwervende afval. Halverwege sprong ook wethouder Annemiek Hoese bij en hielp enthousiast mee, om de dag later weer met ons af te sluiten bij het NME.

En wat een overweldigend resultaat konden we bewonderen!

Een hele container vol zwerfafval. En dat was alleen maar het resultaat van deze middag. De leerlingen van het Galjoen waren dolblij en gingen naar huis met een goodybag vol verrassingen.

AL 4 ROUTES

Maar we zijn nog niet klaar! Inmiddels zijn er al 4 routes te vinden en we gaan door met het uitbreiden van de routes in onze mooie gemeente. De samenwerking

tussen de initiatiefneemster, team Sport en Bewegen en team Afval zorgt ervoor dat Midden-Groningen straks overladen is met fantastische routes. Midden-Groningen Schier en Schoon wordt dé favoriete bezigheid voor al onze gewaardeerde inwoners!

Dus, laten we samen de handen uit de mouwen steken. Op naar een Schier en Schoon Midden-Groningen!

LOCATIES EN ROUTES

Midden-Groningen Schier en Schoon is een initiatief waarbij je een mooie wandeling maakt en tegelijkertijd zwerfafval opruimt. Er zijn vier routes met startlocaties bij het NME in Hoogezand, Wijkcentrum 't Spinneweb in Sappemeer, Dorpscentrum de Broeckhof in Zuidbroek en MFC de Noordsuythoeve in Noordbroek.

Op deze locaties kun je gratis een routekaart ophalen. Daarnaast krijg je een afvalzak met een ring en een grijper. Vervolgens maak je een mooie wandeling van zo'n 5 kilometer. Kom je onderweg wat zwerfafval tegen; doe het in de zak. Deze lever je bij terugkomst op de startlocatie weer in waar je ook kunt genieten van een gratis kop koffie of thee.

Kortom: een goede manier om de natuur en omgeving van Midden-Groningen schoon te houden en tegelijkertijd te bewegen. Kijk voor meer informatie en de routes op www.midden-groningen.nl/trashwalking.



Nedmag, bron van magnesium

Diep onder Veendam, wel 2000 meter onder de grond, liggen de restanten van de Zechsteinzee. Een oerzee vol mineralen en zouten die miljoenen jaren geleden indroogde en in de bodem lag. Deze zee vormt nu een dikke zoutlaag, waaruit Nedmag magnesiumzout wint.

Wist je dat sporters veel baat hebben bij magnesium? Het mineraal geeft energie en laat spieren ontspannen.

Meer weten over zoutwinning?
Kijk eens op www.nedmag.nl
en plan een bedrijfsbezoek!



meer Marne



Verbeterde smaak. Ouderwets lekker.

Ontdek wat je nog meer met Marne kunt op marnemosterd.nl

Verzekerd van deskundig advies



Kernwaarden

- betrokken
- open
- integer



Kernkwaliteiten

- deskundig
- transparant
- persoonlijk



Sterke punten

- hoog opleidingsniveau
- persoonlijk contact
- specialisme zakelijke markt

Firmo Risico Adviseurs is een gespecialiseerd kantoor met deskundige adviseurs op gebied van bedrijfsverzekeringen en vastgoedverzekeringen. Firmo is bij uitstek hét advieskantoor voor ondernemers en ondernemingen in Noord Nederland. Een volledig onafhankelijk en zelfstandig kantoor, gespecialiseerd in de zakelijke markt waarbij direct en persoonlijk contact de norm is. Voor volledig objectief en transparant verzekeringsadvies komt u bij Firmo Risico Adviseurs terecht. Verzekerd van deskundig advies!

Bedrijfsverzekeringen

Vastgoedverzekeringen

Firmo Risico Adviseurs
Sylviuslaan 3
9728 NS Groningen

Postbus 825
9700 AV Groningen

www.firmo.nl
info@firmo.nl

firmo 
RISICO ADVISEURS

BC BAHOSA

'IK ZEG TEGEN IEDEREEN: BEWEGEN, BEWEGEN!'

Als iemand weet hoe leuk badmintonvereniging Bahosa is, dan is het George Kerdijk wel. De voorzitter is al 55 jaar lid van de club uit Hoogezand. Als 19-jarige knaap meldde hij zich aan. En nog steeds geniet de inmiddels 74-jarige Sappemeester van badminton.

Toen George in 1968 lid werd van Bahosa was hij het 24e lid van de club. In de jaren '80 en '90 telde de vereniging ruim 250 badmintonners. Op dit moment staat de teller op zo'n 75 leden. "Het gaat de goede kant weer op," stelt George. "Een paar jaar geleden lag het ledenaantal een stuk lager en maakten we ons toch wat zorgen. Inmiddels groeien we gelukkig weer."

KIES EEN SPORT

Deze groei is deels te verklaren doordat bewegen na de coronaperiode weer op de kaart is gezet. "Het wordt overal gestimuleerd. Mensen worden aangespoord te gaan sporten. Ik ben ook zo'n figuur die tegen iedereen zegt: 'bewegen, bewegen, bewegen!'

Natuurlijk zou ik het geweldig vinden als heel veel mensen gaan badmintonnen. Maar het voornaamste is dat men gaat sporten. Dat is zo ontzettend belangrijk. Mijn advies is om een sport te kiezen die bij je past."

BADMINTON

Voor George is die sport dus al 55 jaar badminton. Naar volle tevredenheid. "Badminton is een heel beweeglijke sport. Bovendien kun je het op verschillende manieren spelen. Je kunt het doen zoals op de camping. Maar je kunt er ook een echte wedstrijd van maken en elkaar op een fanatieke manier zoveel mogelijk laten lopen. Het is maar net waar je het meeste lol aan beleeft."



JONG EN OUD

Bij Bahosa is plek voor iedereen. De club heeft een jeugdafdeling van zo'n 30 leden en op dinsdag en soms donderdag wordt er getraind in Sportcentrum De Kalkwijk. Ook voor senioren op leeftijd is er plek bij Bahosa. Er wordt dit seizoen gestart met OldStars-badminton, waarbij senioren tegen betaling van een klein bedrag 12 keer

kunnen badmintonnen. Vanaf dinsdag 19 september is die groep welkom om tussen 15.00 uur en 17.00 uur te trainen in De Kalkwijkhal.

VRIJBlijvende Kennismaking

George benadrukt dat iedereen welkom is bij Bahosa. Ervaren of beginner, jong of oud. "Wij willen zo laagdrempelig mogelijk zijn. Ik zou zeggen: probeer het

gewoon eens. Iedereen mag een keertje komen kijken. En als je zaalschoenen en sportieve kleding meeneemt, ligt er een racket en een shuttle voor je klaar. Je kunt dus vrijblijvend kijken of de sport bij je past. Daar doen wij niet moeilijk over."

Kijk voor meer informatie op www.bahosa.nl.

VV SIDDEBUREN

BLOEIEND SIDDEBUREN RICHT BLIK OP TOEKOMST

VV Siddeburen bestaat bijna 90 jaar, maar de vereniging leeft als nooit tevoren. Op heel veel gebieden is een goede groei te zien en daarnaast is de blik op Sportpark Ewensborg nadrukkelijk gericht op de toekomst. In samenspraak met de leden gaat de club de komende jaren tal van veranderingen doorvoeren.



Siddeburen-voorzitter Cor Poort is dan ook content met alle ontwikkelingen. "We staan er uitstekend voor. Enkele maanden geleden is er een nieuw beleidsplan opgesteld met onze visie op de toekomst. We zijn druk bezig met allerlei veranderingen."

ENQUÊTE

Het beleid voor de toekomst is niet alleen vastgesteld door het bestuur. De hele club beslist daarover mee. Met behulp van Huis voor de Sport is er een enquête rondgegaan bij de leden. Wat vonden ze goed gaan? Wat zijn verbeterpunten? Wat moet er anders?

DOELEN

"We kregen een karrevracht aan ideeën," vertelt Poort. "Vervolgens zijn we met de leden gaan selecteren. Waar zijn de meeste opmerkingen over? Waar kunnen we op de korte of lange termijn iets aan gaan doen?"

De voorzitter benadrukt dat niet alle wensen doorgevoerd kunnen worden. "Wij zeggen ook met nadruk dat we de doelen proberen te halen.

Niet alles is financieel haalbaar en alles staat of valt natuurlijk met de hulp van vrijwilligers. Soms zijn die heel eenvoudig te krijgen, soms is het een stuk lastiger."

ENERGIEKOSTEN

Het bleek dat bezuiniging op energiekosten bij veel leden een belangrijk thema was. "Daar zijn we vervolgens op ingesprongen," zegt Poort. "Onze eerste prioriteit is

het plaatsen van zonnepanelen en LED-verlichting." Als de energiemaatregelen zijn doorgevoerd, kan een volgende stap worden gezet. Ook de kleedkamers zijn aan vervanging toe.

KLEEDKAMERS

"We proberen binnen vijf jaar nieuwe kleedkamers te realiseren. Dat geeft ons de tijd om uit te zoeken wat mogelijk is en voor welke subsidies we bij-

voorbeeld in aanmerking komen. Wij zijn een gezonde vereniging en willen dat blijven. Grote financiële risico's gaan wij niet lopen."

Het actief betrekken van de leden zorgt voor een prettig gemeenschapsgevoel bij de club. "Je moet de leden blijven betrekken in je besluiten," zegt Poort. "Daarnaast moet je innoveren en moderniseren, anders bloedt het dood."

CLUB IN BLOEI

Kortom, het gaat goed bij VV Siddeburen. Poort is daar blij mee. De voormalig verzorger van het eerste team is nu enkele jaren voorzitter en hij prijst zich gelukkig met zijn medebestuurders. "Toen ik me aanmeldde waren er drie bestuurders, nu zijn we met zeven. Dat is prachtig. En ondertussen is er ook al een commissie bezig met de voorbereidingen op het lustrum in 2025. Het is fijn dat er zoveel mensen zich inzetten voor de club. Je kunt nooit te veel vrijwilligers hebben."

www.vvsiddeburen.nl.



PORTENDA

Portenda BV Kalkwijk 60
9603 TD HOOGEZAND
050 - 82 00 464
0598 - 320 373

info@portenda.nl
www.portenda.nl
Facebook: Portenda



KNIKARMSCHERMEN:
Vele keuze's in uitvoering,
maat en kleur!



TERRASOVERKAPPINGEN:
Keuze uit montage door onze monteurs
of levering van een doe-het-zelf pakket!



GARAGEDEUREN:
Keuze uit vele merken, uitvoeringen en
kleuren met professionele montage!



BEDRIJFSDEUREN:
Rol-, schuif-, brand-, sectionaal-
en snelloopdeuren!



MARKIEZEN:
Diverse uitvoeringen en de kleuren
die bij uw woning passen!



ROLLUIKEN:
Isolerend en inbraak vertragend!

• Zonwering • Bedrijfsdeuren • Garagedeuren • Rolluiken • Terrasoverkappingen

BTER[®]

financieel

Plan een vrijblijvend adviesgesprek

Onafhankelijk Hypotheekadvies

www.bterfinancieel.nl

Gorecht-Oost 175 Hoogezand



Johan Zuidema

☎ 0598 - 85 11 89

📞 06 - 46 61 20 90



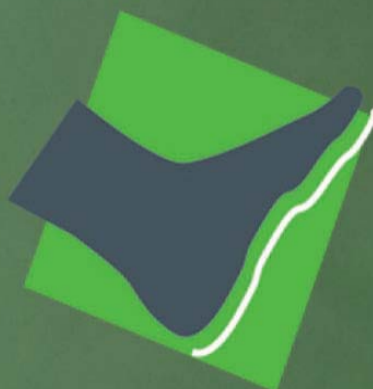
SEMh
erkend leverancier

RUCHTI

ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

Albert Plesmanlaan 24 c - 9615 TH KOLHAM
www.ruchtischoenen.nl - info@ruchtischoenen.nl

nvos orthobanda
vrijheid in beweging



WORD WEEKBLADBEZORGER BIJ U IN DE BUURT

- Lekker in de buitenlucht
- Hele interessante verdiensten
- De kranten worden bij je thuisgebracht
- Een fietstas kan van ons geleend worden

Zelfstandig,
gewaardeerd
werk in de eigen
omgeving
en daarbij
actief en sociaal
 bezig!

**santibri
axender**
Het komt in de bus!

**santibri
axender**
Het komt in de bus!

Aanmelden via:
www.santibri-axender.nl
of bel: 0598-63 63 38



BMX'ER JESSE ELZENGA

OP WEG NAAR EEN OLYMPISCHE TOEKOMST

BMX'er Jesse Elzenga (16) uit Muntendam behoort in zijn leeftijdscategorie tot de (inter)nationale top. Dit jaar nam hij zelfs deel aan het EK en WK. Op beide kampioenschappen zat het door pech niet mee, maar dat houdt hem niet tegen zijn dromen na te jagen.

Het sportieve leven van Jesse begon op een motor. Maar toen een kameraad van zijn vader een ernstig ongeluk kreeg bij het motorcrossen, werd het brulende gevaarte ingeruild voor de BMX. Ook daarop behaalde Jesse duizelingwekkende snelheden en was hij niet bang om zich tussen andere fietsers door te wurmen om als eerste over de meet te komen.

PUMPTRACKKAMPIOEN

Een kleine drie jaar geleden begon Jesse ook met pumptrack. Een sport die lijkt op BMX, waarbij je door middel van lichaamsbewegingen snelheid

genereert en niet op je trappers trapt. Ook op dat parcours kon Jesse goed uit de voeten. De Munterdammer is regerend Nederlands kampioen.

Hij had graag deelgenomen aan het WK in Argentinië, maar omdat dit gesponsord wordt door energiedrankmerk Red Bull, is er geen jeugdwereldkampioenschap in die tak van sport.

GLOBETROTTER

Argentinië ging dan niet door, Jesse zag voor zijn sport de hele wereld al. "Van Frankrijk tot Azerbeidzjan en van Colombia tot Schotland," zo somt hij op



alsof het bijna de normaalste zaak van de wereld is. De reisesjes worden uit eigen zak betaald. Althans, uit de zak van zijn ouders. Of hij ze daar ook voor bedankt? "Nou, niet dagelijks," zegt Jesse. "Maar met de resultaten die ik behaal, probeer ik ze ook te bedanken."

HOORT ERBIJ

En die resultaten zijn goed. Op de BMX deed Jesse in juni mee aan het EK in het Franse Besançon, waar hij knap de finale haalde. Eremetaal zat er niet in, omdat hij in de eindstrijd tegen het asfalt kwakte.

Datzelfde overkwam hem onlangs op het WK in Glasgow. "Ik wilde weer de finale halen, maar viel weer. Ik probeerde een Colombiaan in te halen om naar de vierde plek te klimmen, maar raakte de witte lijn aan en kwam in contact met een hek. Ik werd daardoor ook nog gediskwalificeerd. Dat hoort erbij. Het is dan even het rondje uitfietsen en dan moet het hoofd weer omhoog."

ADRENALINEKICK

De sport heeft Jesse in zijn greep. "De adrenaline die je door je lichaam voelt gieren als

je een grote sprong maakt, mensen inhaalt en het publiek hoort juichen, is geweldig. Dat maakt de sport voor mij zo ontzettend mooi," zegt de Muntendammer.

DROOM

Jesse begint na de zomer aan een opleiding Sport en Bewegen aan het Alfa-college in Groningen. Als hij 18 is, hoopt hij naar Papendal te kunnen, waar hij zich volledig op zijn sport kan focussen. "Dat is mijn droom." En de Olympische Spelen? "Eerst wil ik een WK bij de senioren fietsen. Wie weet kan dat in 2025 al."

PODIUMPLAATS IN HOOGZAND VOOR TIMMERTJE

In 1998 leverde de Sappemeester Marianne Timmer tijdens de Winterspelen in het Japanse Nagano een bijzondere prestatie. Ze won volkomen onverwacht bij het langebaan schaatsen twee gouden medailles. Heel Hoogezand-Sappemeer stond op zijn kop en 'Timmertje' kreeg een heldinnenstatus. Zeker na nog een gouden plak in Turijn werd Marianne voor altijd een Bekende Nederlander.

Haar sportieve prestaties, levensloop en sympathieke persoonlijkheid zijn nu, 25 jaar later, de basis voor een aansprekend familie-theaterstuk op locatie. In de voormalige graanloodsen aan het Winschoterdiep in Hoogezand creëren we de sfeer van een ijsbaan. Een magische plek waar schaatsers hun rondjes draaien op de vrolijke klanken van het Dweilorkest.

SUCCES EN MISSERS

Een magische plek ook waar het publiek meeleeft met de successen en tegenslagen in het leven van Timmertje. Ze is open en toegankelijk,

viert haar successen en maakt geen geheim van haar missers in zaken en in de liefde. Marianne had een turbulent liefdesleven waarover ze zelf zegt "Liefde is een gezonde voedingsbodem voor prestaties."

ALLES KAN

We brengen een theatervoorstelling voor iedereen. Een voorstelling waarin de toeschouwer kennismakt met bijzondere personages, waar gebeurtenissen onverwachte wendingen nemen en waar De Tijd een eigen leven leidt. En tegelijkertijd is de ondertoon er een van hoop. De voorstelling



Timmertje laat zien dat je met positief lef en doorzettingsvermogen tegenslagen overwint en succesvol wordt. En dat alles kan!

De voorstelling is geschreven door Nico van der Wijk, de regie is in handen van Ben Smit. Producenten zijn Jaap Alkema en Geert Oude Weernink, in opdracht van Stichting Pandeon en in samenwerking met Kielzog Theater.

DATA

De première van de voorstelling is op woensdag 13 december 2023. De andere voorstellingsdata zijn donderdag 14, vrijdag 15 en zaterdag 16 december.

Locatie: Voormalige graanloodsen (CoBo/Agrifirm) aan de Van Neckstraat in Hoogezand.

Kaarten kosten € 20,00 en zijn te reserveren via www.timmertje.com

SCHAATSBAAN

In het kader van de voorstelling wordt van 9 - 17 december een kunststof schaatsbaan in de hal gelegd. Basisschoolkinderen van de groepen 5 en 6 uit Midden-Groningen kunnen in deze week gebruik maken van de schaatsbaan. Hiervoor wordt een rooster gemaakt. De kinderen krijgen ook instructie. Vanaf 16.00 uur is de schaatsbaan voor iedereen toegankelijk.

SCHAATSMUSEUM

Ook kunnen de kinderen een kijkje nemen in het schaatsmuseum aan de Noorderstraat 274 in Sappemeer. Via een overzichtelijk geheel kan men kennismaken van de schaatsen die soms streek- en/of provincie gebonden zijn. In het museum zijn ook modellen te vinden die door privépersonen zijn ontwikkeld en daarom hun naam dragen.

HOPPER MIDDEN-GRONINGEN

INSCHRIJVING VOOR DE HOPPER WEER VAN START

De Nationale Sportweek is een perfect moment om nieuwe sporten uit te proberen. Maar ook daarna zijn er nog diverse mogelijkheden om te ontdekken welke sport bij jou past. Bijvoorbeeld via de Hopper Midden-Groningen waarmee inwoners van de gemeente gemakkelijk en goedkoop kennis kunnen maken met allerlei sporten en activiteiten. Dit geldt ook voor inwoners met een beperking.

De Sporthopper is een initiatief van de Gemeente Midden-Groningen en wordt georganiseerd door Huis voor de Sport Groningen in samenwerking met verenigingen en aanbieders uit de gemeente. Samen hebben zij een platform opgezet waarmee iedereen op een laagdrempelige manier kan kennis maken met het gevarieerde sport- en beweegaanbod in de gemeente.

VOOR IEDEREEN

Via de Hopper kunnen inwoners gedurende enkele maanden gratis of tegen geringe kosten kennismaken met een sport of een activiteit. In deze periode zorgen de verschillende verenigingen en andere sportaanbieders in de gemeente voor een mooi gevarieerd aanbod aan cursussen en lessen waaraan iedereen kan deelnemen. Sommige lessen zijn alleen voor de jeugd, bij an-



dere sporten wordt gewerkt met verschillende leeftijdsgroepen.

HOPPEN

Ieder jaar zijn er twee periodes. Periode A (herfst/winter) en periode B (lente/zomer). Deelnemers mogen zich voor meerdere cursussen of sporten inschrijven

en op die manier ontdekken wat ze leuk vinden. Je kunt dus van sport naar sport 'hoppen'. Vandaar ook de naam Hopper.

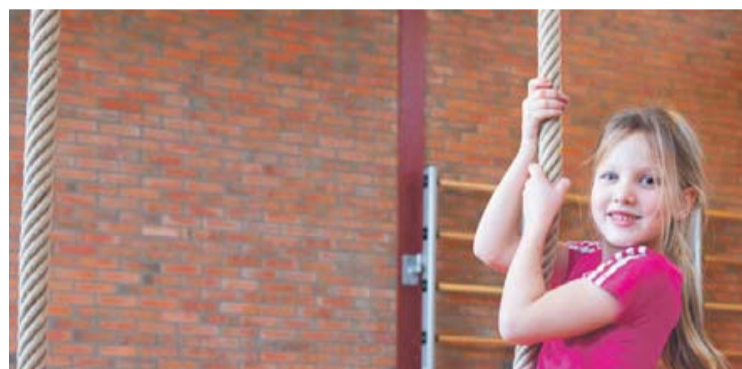
UITBREIDING

In het najaar start de volgende periode: herfst/winter. Het aanbod wordt dan nog verder uitge-

breid. Met nog meer sporten, creatieve activiteiten, schilderen en alles wat cultuur te maken heeft. Daarnaast is een Uniek Sporten Hopper. Speciaal voor inwoners met een beperking.

INSCHRIJVING

De inschrijving voor de najaarsperiode start op 11 september. Dan wordt ook het volledige aanbod bekend gemaakt via de website van Hopper Midden-Groningen. Je kan je uitsluitend opgeven via www.hopper-midden-groningen.nl. Op de website is ook alle informatie te vinden over de Hopper. Evenals een overzicht van alle sporten en aanbieders.



Samen zorgen we ervoor dat de vereniging in stand blijft.

midden-groningen.nl/vrijwilligerswerk

STICHTING
PKIKKER
KETEN VAN KRACHT

Kindcentrum 'De Apenrots'

Bij ons staan de kinderen op nummer 1.
We hechten veel waarde aan een positieve/huiselijke sfeer, zodat de kinderen de mogelijkheid krijgen om zichzelf te ontwikkelen en hun eigen talenten te ontdekken.
Voor ons is ieder kind uniek en heeft het recht om zich veilig en geborgen te voelen.

We bieden opvang aan kinderen van 0-12 jaar.
Er zijn nog een aantal plekje vrij.

Voor meer informatie:
deapenrotswesterbroek@gmail.com



OLYMPISCHE TOPPRESTATIES ZETTEN DE BRUG OP DE KAART

Tijdens de Special Olympics World Games in Berlijn hebben de zwemmers van De Brug dit jaar een topprestatie geleverd. De vijf sporters uit de gemeente Midden-Groningen behaalden allen knap de finale en kwamen met een karrevracht aan medailles terug.



De route naar deelname aan de Special Olympics is niet eenvoudig, merkte Martijn Oosterveld, coach en bestuurslid van De Brug. Maar dankzij behulpzame sponsors, inzet van vrijwilligers én uitstekende zwemmers ging uiteindelijk toch een droom in vervulling.

ENORM EVENEMENT

In juni vertrok een delegatie van De Brug naar Duitsland voor deelname aan de Special Olympics World Games. Dit zijn de Olympische Spelen voor mensen met een verstandelijke beperking. Een enorm evenement waar duizenden sporters uit meer dan 190 landen aan deelnamen.

LANGE VOORBEREIDING

De voorbereiding op de Special Olympics nam veel tijd in beslag. Oosterveld meldde zich ruim een jaar geleden bij zijn bestuursgenoten met het plan om met een delegatie van De Brug deel te nemen aan het sportevenement.

“Vooral om De Brug op de kaart te zetten. Aanvankelijk werd er wat getwijfeld, want er komt namelijk best wat bij kijken.” Toen Oosterveld zei dat hij de kartrekker zou zijn en beloofde al het geld voor reis en verblijf bij elkaar te krijgen, gingen iedereen enthousiast mee in het plan.

BEHULPZAME SPONSOREN

Het geld kwam bij elkaar dankzij de inzet van talloze vrijwilligers en sponsors. “Nieuw Woelwijk heeft ons enorm geholpen

en via een marathon die is georganiseerd vanuit Suzanne's Handwerk Shop is er veel geld ingezameld. Uiteindelijk hadden we het benodigde bedrag bij elkaar,” vertelt Oosterveld trots.

KWALIFICATIE

Met het geld was de deelname van De Brug aan de Special Olympics nog niet verzekerd. De zwemmers moesten zich eerst kwalificeren via regionale en nationale wedstrijden. Dat lukte. Maar er waren meer zwemverenigingen die aasden op een Olympisch ticket. Een loting moest bepalen of De Brug daadwerkelijk naar Berlijn mocht. Het wonder geschiedde. De Brug werd ingeloot en mocht als Nederlandse afvaardiging ons land vertegenwoordigen bij het zwemen.

VEEL CONCURRENTIE

Het onderdeel zwemen is bij de Special Olympics een van de lastigste onderdelen om succes te behalen. “Er waren in totaal 191 landen afgevaardigd op de Special Olympics, waarvan 189 landen een zwemmer hadden meegenomen,” weet Oosterveld. “Er was dus behoorlijk wat concurrentie.”

Ook merkte Oosterveld dat enkele landen hadden 'gesjoemeld' bij het doorgeven van de kwalificatietijden van hun zwemmers. “Er was een Pakistaan die de 800 meter zwom, maar toen hij in het water sprong, haalde

hij nauwelijks de overkant. Dat soort dingen kunnen natuurlijk echt niet.”

WERELDPRESTATIES

De vijf zwemmers van De Brug deden dat een stuk beter. Patrick Brockschmidt, Rolf Smit, Jan Pestman, Rissette Schumer en Nicole Goos werden in Berlijn bijgestaan door hun coaches Martijn Oosterveld en Yvette Pama. Het werd een daverend succes.

Ook in de gemengde estafette bereikten we de eindstrijd.”

MEDAILLES

De Brug kwam dankzij de goede prestaties met een karrevracht medailles terug naar huis. Zo won Rolf Smit goud op de 50 meter rugslag en legde Rissette Schumer beslag op het brons bij de 50 meter schoolslag. Bij terugkomst in Hoogezand werd het zevental nog in het zonnetje gezet door wethouder Annemiek Hoesen.



Op de reguliere Olympische Spelen worden doorgaans alleen de nummers één, twee en drie gehuldigd. Op de Special Olympics World Games is dat anders; daar tellen de plaatsen één tot en met acht. “Daarvoor moesten de zwemmers wel de finales halen. Dat was niet eenvoudig,” zegt Oosterveld. “Ze moesten eerst een voorronde én een halve finale doorkomen. En dat is hen allemaal gelukt!

ONVERGETELIJKE ERVARING

Voor de zwemmers en de coaches was het een evenement om niet snel te vergeten. De tien dagen in Duitsland hebben en onuitwisbare indruk gemaakt op het zevental. “Als je daar staat met z'n allen, in zo'n enorm zwembad, komt pas binnen hoe groot het is. Het was enorm bijzonder om daar met deze groep te zijn.”

“De manier om je huis te verwarmen en te besparen op energiekosten?”



- ✓ Airconditioning
- ✓ Isolatiemaatregelen
- ✓ Warmtepompboilers
- ✓ Warmtepompen
- ✓ Waterontharders
- ✓ Zonnepanelen

KIJK OP



www.fridina.nl



85 JAAR MEESTERS IN KLIMAATBEHEERSING



SAMEN MAKEN WE DE CIRKEL ROND



NNRD



scan en doe
de gratis afvalscan

Van afval naar grondstoffen en energie

SPORTEN EN BEWEGEN; HOE HOUD JE HET LEUK?

De vakanties zijn achter de rug, de scholen zijn weer begonnen en voor veel mensen begint het 'gewone' leven weer. Daarbij hoort natuurlijk ook sporten en bewegen. Misschien heb je in de vakantieweken wat minder gesport en kost het moeite om het bewegen weer op te pakken. En hoe houd je het dan leuk?



Daarom geven we jou een aantal handige tip hoe je de sporthandboek weer oppakt en op een manier die je met plezier volhoudt. Zonder blessures en vooral gericht op de langere termijn.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Je conditie opbouwen is voor iedereen anders. Hoe snel dat gaat ligt aan wat je al gedaan hebt aan sport en hoe lang je pauze heeft geduurd. Geef je lichaam de tijd zich te kunnen aanpassen aan een hogere belasting.

De meeste blessures ontstaan doordat we te snel opbouwen. Ieder huis heeft een stevig fundament nodig. Ieder lichaam ook. Dat fundament bestaat uit belastbaar weefsel van botten, grote en ook de kleinste stabiliteitsspieren en pezen! Dat ene kleine pijntje dat je voelt, vertelt jou dat er een scheurtje in je fundament zit. Luister dus naar je lichaam!

RUSTIG OPBOUWEN

Een rustige opbouw is van groot belang. Doe in het begin rustige en niet te lange trainingen. Als je bijvoorbeeld het

hardlopen weer wilt opbouwen, begin dan met 20 tot 30 minuten met 1 minuut wandelen en 1 minuut hardlopen. Wist je dat topatleten deze opbouw ook adviseren en zelf toepassen als ze terug komen uit een blessure?

REGELMAAT

Regelmaat is om meerdere redenen belangrijk bij het werken aan je conditie. Kies een aantal dagen (twee of maximaal drie) uit waarop je gaat sporten en spreid die over de week. Deze verdeling is belangrijk omdat je lichaam dan steeds weer kan uitrusten van de inspanning. Juist van die rust tussendoor word je uiteindelijk weer beter.

Het kiezen van vaste dagen maakt het ook makkelijker om het vol te houden. Plan daarom vaste sportmomenten. Een niet te missen afspraak met jezelf.

KIES JE SPORT

Als je een sport doet die je leuk vindt, doe je het niet alleen met plezier, maar je houdt het ook langer vol. Ook in de gemeente Midden-Groningen zijn er allerlei mogelijkheden om te sporten en te bewegen. Een mooie gelegenheid om dit te ontdekken is de Nationale Sportweek die van 15-24 september weer wordt georganiseerd.

Veel clubs starten dan hun trainingen weer op en eigenlijk

overall kun je gratis kennismaken of een keer vrijblijvend meetraineren. Een goed moment om een proefles te doen, iets nieuws te proberen of te kijken welke sport of club bij jou past.

BUURTSPOORTCOACHES

Wil je weten welke sporten er allemaal zijn in Midden-Groningen? Of wil jij begeleiding bij een actieve en/of gezondere leefstijl? De buurtsportcoaches in de gemeente Midden-Groningen kunnen jou helpen om gezondere keuzes te maken, gewicht te verliezen en/of fitter te worden. Op een manier die past bij jou en jouw leven.

Bron: Sport050 / Sport050.nl

UNIEK SPORTEN

HEB JE EEN BEPERKING EN WIL JE GRAAG SPORTEN OF BEWEGEN?

Sporten en bewegen is niet alleen gezond, maar ook erg leuk om te doen! Het is goed voor je conditie, je wordt er fit en vrolijk van én tijdens het sporten kun je sociale contacten opdoen. Een beperking hoeft daarbij geen belemmering te zijn. Want iedereen kan sporten én voor bijna iedereen is er een sport. Ook in de gemeente Midden-Groningen.



Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Uniek Sporten helpt je bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt.

VRAAG EN AANBOD

Uniek sporten is een online sportcommunity voor aan-

gepast sporten die vraag en aanbod van gehandicapten-sport in kaart brengt. Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking kunnen via Uniek Sporten gehol-

pen worden een geschikte sport te vinden in de eigen regio. Ook verenigingen en sportaanbieder die aangepast sporten willen aanbieden, kunnen er terecht.

WEBSITE

Ben je op zoek naar een leuke sport? Kijk dan op de website uniek sporten.nl. Op de site kun je gericht zoeken naar het aangepast sport- en beweegaan-

bod in jouw omgeving of regio. Ook vind je een overzicht van alle verenigingen die sporten aanbieden voor sporters met een beperking. Hieronder vallen ook sporters met een visuele of auditieve beperking.

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

INFORMATIE

Uniek Sporten is een initiatief van Fonds Gehandicapten-sport. Meer informatie vind je op uniek sporten.nl. Daarnaast kun je ook contact opnemen met een beweegcoach die alles weet over vraag en aanbod in jouw regio en die je graag verder helpt. In de provincie Groningen is dat Ellen Wollerich, Beweegcoach Uniek Sporten. Zij is te bereiken via e.wollerich@hvdsg.nl.

BUURTSPOORTCOACHES BRENGEN MIDDEN-GRONINGEN IN BEWEGING

De gemeente Midden-Groningen beschikt over vijf buurtsportcoaches. Zij hebben de taak om meer mensen te laten sporten en bewegen in de buurt. Robert de Groot is één van hen. "Wij willen dat iedereen kan sporten en bewegen op een laagdrempelige manier."

In de kantine van Sportcentrum De Kalkwijk zit buurtsportcoach Robert de Groot met een kopje thee. Het is vroeg op de woensdagochtend. Zijn collega Robbin de Vries zou er ook zijn, maar hij is ziek. "Dus ik kom er ook eventjes bijzitten," zegt Jan Blaauw, combinatiefunctionaris van Team Sport en Beweging.

WANDELEN

Robert heeft een uurtje, daarna moet hij op pad. Dan staat er een groep van bijna 20 ouderen klaar om mee te wandelen. "Altijd weer leuk," zegt hij met een brede glimlach. "We wandelen een uurtje met elkaar. We zijn dus lekker in beweging, maar het sociale aspect is minstens

VIJF BUURTSPOORTCOACHES

Buurtsportcoaches zijn er in de gemeente al sinds 2006. "Het heeft soms andere benamingen gehad, maar ze zijn er al sinds die tijd," legt Jan uit. "We zijn er in de toenmalige gemeente Menterwolde mee begonnen. Andere gemeenten volgden. Na de herindeling konden we het uitbreiden. We hebben nu vijf buurtsportcoaches, een trainee en twee stagiaires."

Buurtsportcoaches hebben als taak meer mensen te laten sporten en bewegen in de buurt. Iedere coach heeft zijn eigen gebied en expertise. "De gemeente Midden-Groningen is in vier gebieden ingedeeld," vertelt Jan. "De voormalige gemeenten



sisschooljeugd, Robbin richt zich op jongeren, Wiebrand op de ouderen en Hylke op mensen met een beperking. Daarnaast houdt Petra zich bezig met gezondheid en de JOGG, Gezonde Jeugd, Gezonde toekomst.

VOOR IEDEREEN

De lijntjes binnen het team zijn heel kort. "Stel dat Wiebrand een vraag krijgt over jongeren, kan hij ze doorsturen naar Robert. En is er een vraag over gezondheid, dan wordt er contact gelegd met Petra. Dat werkt heel goed," legt Jan uit.

"We zijn er voor iedereen," valt Robert hem bij. "Voor jong en oud en voor mensen met een beperking. Ons doel is dat iedereen moet kunnen sporten en bewegen. En dat op een laagdrempelige manier. Dat willen we ook uitstralen. Inwoners van de gemeente weten ons steeds makkelijker te vinden."

JEUGDFONDS

Robert en zijn collega Robbin zetten zich ook in voor kinderen die niet kunnen sporten, omdat er thuis financieel geen ruimte voor is. "Zij kunnen zich bij ons melden. Wij zijn de intermediair tussen het kind en het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Als het kind aan bepaalde voorwaarden voldoet, kunnen wij ervoor zor-

gen dat hun contributie via het Jeugdfonds wordt betaald en ze dus lid kunnen worden van een sportvereniging. Ieder kind moet kunnen sporten en daar zetten wij ons voor in."

Wil je meer informatie over de buurtsportcoaches? Kijk of www.midden-groningen.nl. En heb je vragen: stuur een e-mail naar sportcoaches@midden-groningen.nl.



zo belangrijk. We babbelen gezellig over koetjes en kalfjes en als we terugkomen, drinken we nog koffie of thee in de kantine en praten we wat na." Jan valt hem bij. "Voor deze groep is 'de derde helft' net zo belangrijk als het wandelen."

VOETBALLEN

Het is één van de vele taken die Robert als buurtsportcoach heeft. Als de wandelgroep is vertrokken, zal hij zich spoeden naar het Cruiff Court om daar met zijn collega Mike van Kleef een potje te voetballen met kinderen. "En dat kan er soms behoorlijk fanatiek aan toegegaan," zegt Robert. "Dat geldt ook voor mezelf. Mike is een goede voetballer en ik wil niet voor hem onderdoen, maar dat lukt me nooit helemaal, haha."

Menterwolde en Slochteren zijn er twee en Hoogezand-Sappemeer is in tweeën opgedeeld. In elk gebied zit een buurtsportcoach die daar het aanspreekpunt is."

EIGEN SPECIALITEIT

De buurtsportcoaches hebben allen hun eigen specialiteit. Robert is gespecialiseerd in de ba-



VEEL ACTIVITEITEN, OOK IN DE WINTER!

Robert en Jan praten bevlogen over hun missie om de gemeente nog meer in beweging te krijgen. Enthousiast sommen ze de activiteiten op die ze organiseren. Bijvoorbeeld in de Nationale Sportweek, maar er staat nog veel meer op het programma.

In de winter is er in de gemeente namelijk een ander groot spektakel. Want van 13 tot en met 16 december wordt in Hoogezand de theatervoorstelling 'Timmertje, Timmertje' opgevoerd. Een voorstelling over schaatslegende Marianne Timmer. Hiervoor wordt in de voormalige graanloodsen aan het Winschoterdiep een magische plek gecreëerd waar ook geschaatst kan worden.

SCHAATSBAAN

"Voor die week hebben we een kunststof schaatsbaan gehuurd waarop basisschooljeugd van groep 5 en 6 kan schaatsen," vertelt Jan. "Ook komt er een curlingwedstrijd. We denken aan een soort kampioenschap van Midden-Groningen. Het kan niet met echte curlingstenen, dat werkt niet op die baan, dus doen we het met fluitketels."

Deze activiteiten zal Jan overigens moeten missen. "Ik kan er zelf niet bij zijn, want ik heb een rol in de theatervoorstelling. Hoe zijn rol er exact uit ziet, blijft nog geheim. "Of ik het kan? Nou, ik heb in Menterwolde bij een toneelvereniging gezeten." Robert kan niet wachten tot hij Jan op de planken ziet. "De verwachtingen zijn hooggespannen," lacht hij.

WANDELGROEPEN IN MIDDEN-GRONINGEN

Al enkele jaren wordt er op verschillende plekken in de gemeente Midden-Groningen gewandeld door 4 verschillende wandelgroepen. Wilt u wandelen onder begeleiding van een buurtsportcoach samen met buurtgenoten? Kijk wanneer dat bij u in de buurt kan.

De wandelgroepen zijn voor iedereen. Van jong tot oud en ook voor mensen met een rollator. Het sociale karakter speelt een belangrijke rol bij de wandelgroepen. Op een ongedwongen en gezellige manier maakt u contact met uw buurt- of dorpsgenoten. De wandelingen duren een uur en iedereen kan gratis meedoen. Na afloop

kunt u nog een kopje koffie of thee drinken in een nabijgelegen dorps- of wijkcentrum.

Momenteel zijn er in Midden-Groningen vier verschillende wandelgroepen.

WANDELGROEP HOOGEZAND

Maandag 10.00 - 11.00 uur
Verzamelen bij Woldwijkcentrum

Woensdag 10.00-11.00 uur
Verzamelen bij Sportcentrum De Kalkwijk

Donderdag 18.30 - 19.30 uur
Verzamelen bij centrum de Badde

WANDELGROEP KOLHAM

Woensdag 10.00-11.00 uur.
Verzamelen bij dorps- of wijkcentrum Mainschoar

WANDELGROEP SIDDEBUREN

Donderdag 10.00-11.00 uur.
Verzamelen bij parkeerplaats tennisvereniging

WANDELGROEP SLOCHTEREN

Dinsdag: 13.00 - 14.00 uur.
Tijdelijk verzamelen bij 't Houtstek

CONTACT

Wilt u meelopen of heeft u vragen, neem dan contact op met buurtsportcoach Petra van den Engel via petra.vandenengel@midden-groningen.nl.



BUURTSPOORTCOACHES MIDDEN-GRONINGEN

Het team van Buurtsportcoaches in Midden-Groningen staan dagelijks klaar om jong en oud in beweging te brengen. En hen te helpen, te begeleiden en aan te moedigen. Buurtsportcoaches zijn een belangrijke spil in de gemeente. Ze hebben de taak om meer mensen te laten sporten en bewegen in de buurt. Ook leggen ze verbinding tussen aanbieders van sport en bijvoorbeeld gezondheid, gezondheidszorg, jeugdzorg, kinderopvang en onderwijs. De buurtsportcoaches zijn er voor alle inwoners van Midden-Groningen.

BUURTSPOORTCOACHES



ROBERT DE GROOT

T: 06-21632556

E: robert.degroot@midden-groningen.nl



PETRA VAN DEN ENGEL

T: 06-20919381

E: petra.vandenengel@midden-groningen.nl



ROBBIN DE VRIES

T: 06-26975251

E: robbin.devries@midden-groningen.nl



HYLKE SPIJKERMAN

T: 06-38427731

E: hylke.spijkerman@midden-groningen.nl



WIEBRAND TOP

T: 06-23911100

E: wiebrand.top@midden-groningen.nl



MIKE VAN KLEEF

trainee combinatiefunctaris

T: 06-29419600

E: mike.vankleef@midden-groningen.nl

POSO LIFESTYLEBEURS OP 18 NOVEMBER

De POSO Lifestylebeurs komt er weer aan. Op zaterdag 18 november in Sportcentrum de Kalkwijk in Hogezaand. Een beurs die niemand wil missen.

De POSO Lifestylebeurs is bedoeld voor 50 plussers en biedt allerlei aanbod gericht op thema's die te maken hebben met ouder worden. Deze beurs wordt georganiseerd door POSO (Stichting Plaatselijk Overleg Ouderenorganisaties). De entree is gratis en de opzet is laagdrempelig en gericht op ontmoeten en verbinden.

Op 18 november is er in de Kalkwijkhal heel veel informatie te vinden. Bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid, sport, kunst en cultuur, ontspanning, wonen, maaltijdvoorziening, computeropleidingen, veiligheid en nog veel meer. De meeste standhouders zijn maatschappelijke organisaties uit de regio.

SPORT EN ONTMOETING

Ook kan er actief worden deelgenomen aan sport- en spelactiviteiten. De buurtsportcoaches van Team Sport & Bewegen zijn aanwezig. De Lifestylebeurs is ook een plek voor ontmoeting en gezelligheid. Er worden dan ook veel bezoekers uit de gehele gemeente Midden-Groningen verwacht.

WANNEER?

De POSO Lifestylebeurs vindt plaats op zaterdag 18 november van 13.00-17.00 uur in de Kalkwijkhal in Hogezaand.

Deze locatie is rolstoeltoegankelijk. Toegang en parkeergelegenheid is gratis.

VERVOER

Geen eigen vervoer? Geen probleem. Voor inwoners die graag de beurs willen bezoeken en geen eigen vervoer hebben, wordt vervoer geregeld. Aanmelden kan via de mail secretariaat@lifestylebeurs@hotmail.com

Kijk voor meer informatie op de website www.poso-middengroningen.nl.

De Nederlandse senioren zijn vitaal en energiek en wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. De gemeente Midden-Groningen ondersteunt dit in haar ouderenbeleid en in samenwerking met maatschappelijke en vrijwilligersorganisaties, waaronder de POSO komt dit beleid tot uitvoering.

De projectgroep POSO lifestylebeurs organiseert namens de stichting POSO elk jaar in de Gemeente Midden-Groningen een Lifestylebeurs voor senioren.



SunPower®: de beste zonnepanelen op de markt

Haal met SunPower® zonnepanelen 35% méér zonne-energie uit uw dak

SunPower® biedt als enige 40 jaar garantie op zowel het paneel zelf, de prestaties ervan als de service. Daarnaast loopt SunPower® qua duurzaamheid voorop en heeft het als enige het predicaat Cradle to Cradle Certified™ Silver 1.

Twijfel niet langer en kies voor de top kwaliteit van SunPower® zonnepanelen.
Gegarandeerd binnen 4 weken geïnstalleerd op uw dak!



Toonaangevende garantie van maar liefst **40 jaar**



Wekt tot wel **35% méér** op dan andere zonnepanelen



Niet de goedkoopste, wél **de beste** op de markt



Ontdek alle mogelijkheden via ouxo.nl/sunpower
of bel ons vrijblijvend op **085 303 5328**

SUNPOWER®

Elite Partner

TENNISVERENIGING KOLHAM

'DE BESTE
AMBASSADEURS
ZIJN ONZE EIGEN
LEDEN'

Na een klein dipje zit Tennisvereniging Kolham weer prima in de lift. Bovendien heeft de club in Dictus Koop een nieuwe tennistrainer gevonden. Jarenlang gaf nationaal topspeelster Danielle Koetje tennisles bij Kolham. Dit jaar moest de club op zoek naar een vervanger.

"Dat was nog niet zo gemakkelijk," zegt voorzitter Ruud Drent. "Er zijn gewoon heel weinig tennislerearen beschikbaar." Na een zoektocht op internet kwam de tennisvereniging in contact met Dictus Koop. Hij verzorgt vanaf september de tennislessen in Kolham. "Daar zijn we erg gelukkig mee. Het is belangrijk dat je als vereniging tennislessen kunt aanbieden."

LEDENGROEI

De komst van de nieuwe trainer is niet het enige positieve feit.

Want na enkele moeilijke jaren zit het ledenaantal weer goed in de lift. Inmiddels zijn dat er 85. "Dat heeft misschien ook wel te maken met corona," legt Drent uit. "In de periode dat bijna niets mocht, kon je wel blijven tennissen. Weliswaar met restricties, maar het mocht wel. Destijds heeft de KNLTB ook flink gelobbyd en dat heeft veel tennisclubs geholpen."

PRETTIG

Tennisvereniging Kolham is een gezellige en laagdrempelige club.



"De gezelligheid is voor veel mensen reden om lid te worden," zegt Drent. "Daarnaast hebben we twee prima gravelbanen en een verhoogd terras waar je de wedstrijden goed kunt volgen. De leden gaan prettig en respectvol met elkaar om. We zijn een club waar beginners en ervaren tennissers welkom zijn."

AMBASSADEURS

Nieuwe leden voelen zich dan ook snel thuis in Kolham. "Als nieuw lid en buitenstaander moet je je vaak even 'eigen' maken. Maar dat gaat bij ons altijd heel goed," weet Drent. "Onze eigen leden zijn ook de

beste ambassadeurs. Als zij iemand introduceren, worden die in de meeste gevallen ook lid. Bovendien bedraagt onze contributie slechts 85 euro per jaar."

JEUGD

Over het aantal jeugdleden heeft Drent niets te klagen. Op dit moment is er een tiental jonge tennissers lid die op woensdag les kunnen krijgen. "Het is lastig om jeugd te 'binden' omdat er veel concurrentie is van andere sportclubs. Wij hebben als voordeel dat de tennisbanen achter de basisschool in Kolham liggen, dus ze krijgen dagelijks iets mee van de tennissport."

VRIJBLIJVEND TENNISSEN

Tennisvereniging Kolham heeft een flink aantal competitieteams. Ook voor recreanten wordt er echter voldoende georganiseerd. Er zijn clubkampioenschappen, Toss-avonden en er is een damesavond. "Bovendien kan iedereen een keertje vrijblijvend bij ons een partijtje spelen. Op onze website hebben we een inschrijvingsformulier. En als een lid eens iemand meeneemt om mee te spelen, hoeven ze niet te betalen. Daar doen wij absoluut niet moeilijk over."

Meer weten? Kijk op www.tennisverenigingkolham.nl.

TYPHOONS '23

BASKETBAL WEER TERUG IN MIDDEN-GRONINGEN

Zeven jaar lang kon er niet gebasketbald worden in Midden-Groningen. Een groep vrienden bracht daar verandering in. Dit jaar richtten zij Typhoons '23 op. In september speelt de club haar eerste officiële wedstrijden.

De gemeente had in het verleden wel een basketbalclub: Typhoons uit Hoogezand. Deze vereniging werd in 2016 opgedoekt. Daarna volgden zeven basketballoze jaren. In clubverband dan. Want op een pleintje bleef een groep vrienden wekelijks een balletje gooien.

ZAALTJE HUREN

Het pleintjesbasketbal bleek de aanzet tot een vervolg. "Met oud-leden van Typhoons bleven we spelen," zegt bestuurslid Minse Kremer. "Er kwamen steeds meer mensen bij. In de winter besloten we een zaaltje te huren en ook daar was steeds meer animo voor. Toen dachten we: moeten we hier niet iets mee doen?"

NIEUWE CLUB

Het resulteerde in de oprichting van een nieuwe vereniging: Typhoons '23. De oude clubnaam werd gebruikt, in combinatie met het oprichtingsjaar. Bij de start

hoopte de vriendengroep op twee seniorenteams en twee jeugdteams. "Daar zouden we al heel blij mee zijn," zegt Minse. "Maar het werd veel gekker. We hebben nu al 74 leden. We gaan de competitie in met twee seniorenteams en vier jeugdteams. Daar zijn we ontzettend trots op."

LANGZAAM GROEIEN

Het gaat zo goed met Typhoons '23 dat de club heeft besloten een beetje op de rem te trappen. "Het is niet dat we een harde ledenstop hebben, maar we willen nu eerst de competitie beginnen en over twee maanden evalueren wij hoe het gaat. Uiteraard hebben wij de wens om een grote vereniging te worden en zijn blij met alle aanmeldingen. Maar we moeten de huidige leden ook kwaliteit en gezond beleid voeren."

MATERIALEN

Tekenend is de manier waarop de club aan materialen is gekomen. "Die hebben we gekregen van



verenigingen uit Veendam, Zuidlarren en Groningen. Het is wat verouderd, maar wij kunnen er prima een start mee maken. We zijn heel blij dat die andere clubs zo hulpvaardig waren. Straks kunnen we onze eigen materialen aanschaffen. Nu we met BTER financieel een mooie hoofdsponsor hebben, komt er al meer geld in kas."

FOCUS OP DE JEUGD

De leden trainen twee keer in de week, in Hoogezand. Op dinsdag

in de sportzaal aan de Zuiderkroon en op donderdag in de zaal aan de Erasmusweg. Typhoons '23 focust zich in belangrijke mate op de jeugd. "Om de club toekomstbestendig te maken, heeft de jeugd bij ons de prioriteit. Al hebben de senioren uiteraard ook goede trainers en prima materiaal tot hun beschikking."

TOEKOMST

In september start Typhoons '23 aan de competitie. Minse is benieuwd wat de toekomst

gaat brengen. "We zullen ongetwijfeld tegen dingen aanlopen die beter kunnen, maar daar gaan we dan enthousiast mee aan de slag. We hopen een mooie, stabiele vereniging te worden, waar steeds meer ruimte is voor mensen om te basketballen. Een damesteam en een G-team zouden we in de toekomst heel graag verwelkomen."

Kijk voor meer informatie op www.typhoons.nl.

Siblu Village Meerwijck

Kom langs tijdens de Open Dagen en ontdek ons vakantiepark en de prachtige omgeving aan het Zuidlaardermeer!

- Overdekt en verwarmd zwembad
- Eigen strand met Beachclub Vifero
- Fiets- en kanoverhuur
- Open Huizen route
- Animatieteam en Kids Club
- Gratis kopje koffie in onze kantine!
- Eigen haven met bootligplaatsen
- Showterrein met actiemodellen

Zaterdag 23 september 09:00 tot 19:30 | Zondag 24 september 09:00 tot 17:30

Open
Dagen!



chalet.siblu.nl

Strandweg 2, Kropswolde | 0598 - 323 659

siblu
villages

ONBEPERKT SPORTEN? DAT KAN!

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

AL V.A. € 19,99
PER 4 WEKEN!

RON HAANS
FITNESS CENTRUM

BIJ INSCHRIJVING VOOR
22 SEPTEMBER OP VERTOON
VAN DEZE ADVERTENTIE
KRIJGT U 8 WEKEN KORTING.

Heveapad 42

9601 KX

Hoogezand

0598 - 392023

www.ronhaans.nl

JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur maakt het mogelijk dat kinderen en jongeren uit gezinnen met weinig geld of geldzorgen, toch mee kunnen doen met voetbal, muziekles, turnen, streetdance, judo, theaterles of een andere sportieve of creatieve activiteit.

HOE WERKT HET:

- De aanvraag voor een bijdrage wordt gedaan door een intermediair (tussenpersoon). Dit is bijvoorbeeld een leerkracht, buurtsportcoach, schuldhulpverlener Humanitas, Stichting Leergeld, of medewerker sociaal wijkteam;
- De intermediair doet, in overleg met jou (ouder/verzorger), een aanvraag;
- Je hoort binnen 3 weken of de aanvraag goedgekeurd is;
- Na goedkeuring kun je je kind aanmelden bij de sportclub, dansschool of andere organisatie waar je kind op les wil;



- Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie of het lesgeld direct aan de sportclub/lesgever. Je ontvangt zelf geen geld. Let op: Er moet ieder jaar een nieuwe aanvraag gedaan worden.

Kijk voor meer informatie op www.jeugdfondssportencultuur/groningen.

Voor vragen kun je ook contact opnemen via www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/groningen. Wist je dat je ook een aanvraag kunt doen voor bijvoorbeeld schoolspullen of een verjaardagsbox? Ga naar samenvoorallekinderen.nl.

Voor die kinderen en jongeren betaalt het Jeugdfonds Sport & Cultuur de contributie / het lesgeld en in sommige gevallen de benodigheden zoals voetbalkleding of dansschoenen. Zo krijgt ieder kind en elke jongere de kans om lid te worden van een sport- of cultuurclub.

ONTWIKKELING

Dit is belangrijk. Niet alleen omdat het leuk is, maar omdat het ook belangrijk is voor de persoonlijke ontwikkeling. Op de club leren kinderen samenwerken, ontdekken ze waar ze goed in zijn. Ze maken nieuwe vrienden en krijgen meer zelfvertrouwen.

VRIJWILLIGERSCAMPAAGNE MIDDEN-GRONINGEN

Gemeente Midden-Groningen, Huis voor de Sport en Kwartier en Welzijn laten in een vrijwilligerscampagne zien hoe leuk vrijwilligerswerk is en roepen inwoners op ook iets te doen op het gebied van sport, cultuur of welzijn.



Dit gebeurt onder andere met behulp van Tik Tok Tammo, lokale vrijwillige helden die al lang actief zijn en via sociale media en posters die overal zichtbaar zijn in onze gemeente. Voor organisaties op het gebied van sport, cultuur en welzijn zijn de posters, video's en andere documenten die handig zijn bij (de organisatie van) vrijwilligerswerk beschikbaar op de website: www.midden-groningen.nl/vrijwilligerscampagne.

HELP JIJ MEE?

Er is een groot tekort aan vrijwilligers die zo belangrijk zijn voor de organisatie van sportactiviteiten, culturele evenementen en welzijnsorganisaties. Help jij mee om het gebrek aan vrijwilligers te

verkleinen? Hoe groot of klein je vrijwillige bijdrage ook is, het wordt enorm gewaardeerd!

Kijk op midden-groningen.nl/vrijwilligerscampagne om te zien wat jij kunt doen!

MEEDOENFONDS

IEDEREEN KAN MEEDOEN

Het Meedoen Fonds Midden-Groningen is er om mensen met een laag inkomen mee te laten doen. Dit kan vanuit verschillende regelingen. Zoals de Meedoenregeling, het kindpakket en tegemoetkoming schoolkosten. Met de Meedoen Webwinkel kun je gebruik

maken van deze regelingen. Hoe werkt dit? Kijk eerst of je in aanmerking komt. Kom je in aanmerking? Vraag dan een account aan! Zodra je deelname is goedgekeurd, kun je inloggen en kijken van welke regeling, activiteit of aanbod je gebruik wilt maken.

Wil je weten hoe het werkt? Bekijk dan de handige stap voor stap filmpjes over aanmelding en iets kopen in de webwinkel op het YouTube kanaal van Midden-Groningen.

HOE WERKT HET:

Je kunt eenvoudig een aanvraag doen op de website www.meedoennidengroningen.nl. Je aanvraag wordt door de gemeente binnen twee weken beoordeeld. Als je aanvraag wordt goedgekeurd, ontvang je inloggegevens. Je kunt dan in de webwinkel voor jezelf en eventueel je familieleden kiezen uit een breed aanbod van activiteiten. Je ontvangt een budget per gezinslid waarmee je een keuze kunt maken uit de webwinkel.



Week tegen Eenzaamheid

BEWEGING IN ONTMOETEN

Donderdag 28-09

10.00 uur Hoogezand – Opening Week tegen Eenzaamheid Huis van Cultuur en Bestuur
10.00 – 11.30 uur – Huis van Cultuur en Bestuur – Beweegkar: Beweging in Ontmoeting
15.00 – 16.30 uur – Bibliotheek Harkstede – Armbandjes Maken (6-12 jaar)

Maandag 2-10

10.00 – 11.00 uur Woldwijckcentrum – Wandelgroep: Beweging in Ontmoeting
10.00 – 11.30 uur Bibliotheek Hoogezand – Blebbakke: thema ontmoeten
13.00 – 14.00 uur Woldwijckcentrum – Beweegkar: Beweging in Ontmoeting
19.00 – 20.00 uur Overschild – Beweegkar: Beweging in Ontmoeting

Dinsdag 3-10

10.00 – 11.00 uur Dorpshuis Kolham Main Schoar – Wandelgroep: Beweging in Ontmoeting
10.00 – 12.00 uur Dorpshuis Kolham Main Schoar – Beweegkar: Beweging in Ontmoeting
13.00 – 14.00 uur Slochteren 't Houtstek – Wandelgroep: Beweging in Ontmoeting

Woensdag 4-10

10.00 – 11.00 uur Kalkwijk – Wandelgroep: Beweging in Ontmoeting
10.00 – 12.00 uur Froombosch – Beweegkar: Beweging in Ontmoeting
12.00 – 14.00 uur Hoogezand – Kwartier Zorg & Welzijn – Stampot Ontmoeting

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID



SPORTEN TEGEN EENZAAMHEID

Sport speelt een belangrijke rol in de huidige maatschappij, vooral in een tijd waarin sociale isolatie en het zoeken van verbondenheid een grote rol spelen. Het beoefenen van sport en lichaamsbeweging biedt niet alleen fysieke voordelen, maar heeft ook aanzienlijke positieve effecten op het mentale welzijn van mensen.

Door mensen aan te moedigen om deel te nemen aan sportieve activiteiten, werken we samen aan een omgeving waarin eenzaamheid wordt verminderd en waardoor jij plezier ervaart in het creëren van een gezond en gelukkig leven.

Doe jij mee met de verschillende activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid? Houd de Facebookpagina van Kwartier Zorg & Welzijn en de lokale krant in de gaten voor het complete programma.



Resato Hydrogen Technology loopt ver voorop in de ontwikkeling van waterstoftankstations. Inmiddels heeft Resato Hydrogen Technology meerdere tankoplossingen op het gebied van waterstof gerealiseerd in binnen- en buitenland.

Onze missie is om wereldwijd topspeler in de markt van waterstoftankstations te worden

Het gaat niet alleen om wat wij doen, maar ook om wie wij zijn. Met een **open bedrijfscultuur**, ruimte voor jouw ideeën en **doorontwikkeling** zorgen wij samen voor een mooiere toekomst. Wij stimuleren ontwikkeling van onze medewerkers op **alle niveaus** met veel **opleidingsmogelijkheden** en doorgroeikansen.

Vanwege onze groeiambitie zijn wij op zoek naar mensen die met ons mee willen groeien

We hebben daarom regelmatig leuke vacatures beschikbaar zoals:

Project Manager
Software Engineer
Business Controller

Sales Engineer
Mechanical Engineer
(Afstudeer)stages

Lijkt het jou leuk om voor één van de meest technisch **voortstrevende** bedrijven in de **waterstofindustrie** te werken? Wil jij bijdragen aan een **schonere** en **duurzamere wereld**?

Kom dan werken bij Resato Hydrogen Technology!



Creating zero-emission mobility together

www.resato-hydrogen.com

Enthousiast geworden?

Neem contact met ons op via
hr@resato.com of bel 050 501 6877



BEWEGEN IS BELANGRIJK. OOK VOOR JE KIND!



We weten allemaal dat bewegen gezond is. Voor zowel jou als voor je kind. Maar wat merk je eigenlijk zelf als je meer beweegt? Wat is de invloed van bewegen op de ontwikkeling van je kind? En hoe zorgen we ervoor dat wij en onze kinderen, ondanks ons drukke leven, meer gaan bewegen? Susanne Groeneweg, jeugdverpleegkundige bij GGD Groningen, vertelt ons er meer over.

SUSANNE, WAAROM IS BEWEGEN EIGENLIJK ZO BELANGRIJK?

"Als je goed voor je lichaam wilt zorgen, is het belangrijk om elke dag te bewegen. Het is goed voor je gezondheid, voor je lichaam en ook voor je hoofd. Door meer te bewegen worden je botten en spieren sterker, je voelt je fitter, je slaapt beter, je voelt je gelukkiger en meer ontspannen. Ook is bewegen goed voor je weerstand, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen."

IS HET NET ZO BELANGRIJK VOOR KINDEREN?

"Jazeker! Uit onderzoek blijkt dat wanneer kinderen meer bewegen, ze ook minder vaak ziek zijn. Kinderen die veel bewegen, krijgen op latere leeftijd minder vaak een chronische ziekte, zoals hart- en vaatziekten of suikerziekte. Later als ze groot zijn, blijven ze ook beter op gewicht."

"Daarnaast zitten kinderen die sporten beter in hun vel. Bewegen heeft dus ook een positieve invloed op je kind in het dagelijks leven! Ook voor de sociaal-emotionele ontwikkeling is bewegen belangrijk. Hierbij gaat het om de ontwikkeling van gevoelens en de persoonlijkheid, het leren omgaan met anderen en het aanleren van sociale vaardigheden."

WAT BEDOEL JE DAARMEE?

"Sporten of bewegen is voor kinderen ook belangrijk op sociaal of emotioneel vlak. Als kinderen sporten dan leren ze zowel individueel als in teamverband omgaan met anderen. Ze leren communiceren en het versterkt hun zelfvertrouwen. Tijdens sporten kunnen vriendschappen ontstaan en leren ze op een respectvolle manier met elkaar om te gaan."

LEREN BEWEGEN DOOR TE DOEN

Om de motorische ontwikkeling van kinderen te bevorderen, is het aanleren van vaardigheden nodig. Sommige dingen kun je namelijk niet vanzelf. Die moet je leren. Kinderen leren dit door te bewegen. Bijvoorbeeld je balans houden, rennen, springen en het gooien, slaan of vangen



van een bal. Dit kan wel doorlopen tot een kind 12 jaar is.

Kinderen leren bewegen door te doen. Ze moeten het dus aangeboden krijgen en uitgedaagd worden. Als ouder/verzorger kun je hier een belangrijke rol in spelen. We hebben het druk en hebben daarom niet altijd zin om zelf te sporten. Ook is het soms gemakkelijk om je kind de iPad te geven, zodat je even rust hebt. Hoe kunnen we dit doorbreken?

HOE ZORGEN WE ERVOOR DAT WIJ, MAAR OOK ONZE KINDEREN, MEER GAAN BEWEGEN?

"Het mooie van bewegen is, is dat het niet moeilijk of duur is. Om je dagelijkse beweging te krijgen, hoef je ook niet per se naar de sportschool. Je kunt bijvoorbeeld samen met je kinderen bewegen. Zo wordt het leuk en het versterkt de band met je kind ook nog eens!"

"Je kan van alles doen, zoals samen een wandeling maken of op de fiets naar de supermarkt, een keer vaker de trap op, buiten zijn en spelen met de kinderen. Zo ben jij als ouder een voorbeeld voor je eigen kind. Denk ook eens aan samen naar

de speeltuin gaan, door het bos wandelen of voetballen in de achtertuin of op een grasveld in de buurt. Spelletjes kunnen het bewegen ook leuker maken, zoals Twister of het online dansspel Just Dance. Laat ze bijvoorbeeld een eigen dans verzinnen en een voorstelling geven."

"Geef je kind de mogelijkheid om de motoriek te ontwikkelen door je kind bijvoorbeeld op een kleed of in de box te leggen. En laat hem/haar niet te vaak in een babystoel. Zodra een kind kan lopen, is het belangrijk dat je hem/haar zoveel mogelijk de mogelijkheid geeft om de fijne



"Vandaag de dag zijn digitale media en de iPad niet meer weg te denken uit ons leven. En dat hoeft ook niet. Maar zorg wel voor een gezonde balans tussen bewegen én stilzitten in combinatie met het gebruik van digitale media."

HEB JE OOK NOG TIPS VOOR OUDERS MET PASGEBOREN KINDEREN?

"Goed dat je het vraagt! Vanaf de geboorte is beweging namelijk belangrijk. Dit gaat al vanaf het op de buik leggen van de baby tot aan dat het kind zelf kan lopen en op eigen benen komt te staan. Het is belangrijk om dit als ouder te blijven aanmoedigen."

en grove motoriek te ontwikkelen. Hoe meer kinderen en jongeren bewegen, hoe beter zij zich motorisch en sociaal-emotioneel kunnen ontwikkelen."

MEER INFORMATIE

Susanne heeft ons in dit interview laten zien dat je bewegen heel goed kunt combineren met spelen met je kinderen. Je kunt met haar tips zo aan de slag. Als je meer informatie wilt dan is de website van het Kenniscentrum Sport & Bewegen handig: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl. Hier vind je adviezen per leeftijd. Hiervoor zoek je op 'beweegrichtlijnen.'

EVENEMENTEN IN MIDDEN-GRONINGEN

In de gemeente Midden-Groningen is van alles te doen en te beleven. Niet alleen tijdens de Sportweek, maar zeker ook in de komende weken en maanden. Meer informatie over alle evenementen is te vinden op www.ontdekmiddengroningen.nl.



23-24 SEPTEMBER BROCANTE FAIR

Bij de Fraeylemaborg in Slochteren wordt in het weekend van 23 en 24 september weer een Brocante Fair georganiseerd. De Fair trekt een breed publiek en blijkt goed te passen bij de sfeer van het eeuwenoude landgoed.

Het voorterrein van de borg is gevuld met de Brocante woon-trend, doorleefde meubels en oude woonaccessoires. Veertig bekende Brocanteurs komen uit heel Nederland naar Slochteren en hebben voor elk wat wils. Zoals Stoer-Industrieel, Romantisch-Liefelijk, Shabby-Chic en Boudoir, Engels zilver en serviesgoed. Daarnaast kunt u genieten van dranken

en spijzen of luister naar muziek van vroeger op het oude vinyl.

TENTOONSTELLING

Naast veel Brocante kunt u de fraai ingerichte borg bekijken en de tentoonstelling in het Koets-huis 'Uit de klei' van Tamara Muller'. Of maak een wandeling in het park en geniet van het uitzicht op het terras van restaurant De Boerderij. Al met al een heerlijk dagje uit op het landgoed Fraeylemaborg!

De Brocante Fair wordt gehouden op 23 en 24 september, van 11.00 tot 17.00 uur. Kijk voor meer informatie op www.fraeylemaborg.nl.



30 SEPTEMBER KLANK- EN DEMODAG

Op zaterdag 30 september wordt de Klank- en Demodag weer georganiseerd. In Siddeburen is er een vol programma met tal van activiteiten.

De hele dag is er een Truckerfestijn. Circa 80 vrachtwagens maken een tocht met en voor mensen met een beperking. Daarnaast rijden bezitters van oude auto's en motoren de Woldstreektocht en is er 's avonds een bedrijvenparade.

DEMO EN MUZIEK

In de middag is er een demo Beerpong waarbij je kunt genieten van de muzikale klanken van diverse verenigingen uit de omgeving. Voor kinderen zijn er springkussens, schminken en suikerspinnen.

De Klank- en Demodag wordt georganiseerd door verschillende verenigingen uit Siddeburen. Kijk voor meer informatie op www.facebook.com/feestweeksiddeburen.

15-17 SEPTEMBER ROEG KLASSIEK ROEGE VOGELS

Op zondag 17 september vindt de derde editie plaats van Roeg Klassiek. Een avontuurlijk festival met klassieke muziek in en rondom natuurgebied 't Roegwold.

De locaties en de optredens zijn verrassend en 'roeg'. Van een pianoconcert in een oude scheepswerf tot een theatrale voorstelling vlak naast een houten kasteel. En van harp bij de molen tot een klarinetkwartet bij het Knuppelpad.

Festival Roeg Klassiek beleef je het beste met de fiets. Alle locaties liggen op fietsafstand van elkaar. Zo ontdek je naast nieuwe muziek ook 't Roegwold. Lukt fietsen even niet? Voor mensen die minder goed ter been zijn is er parkeerplek op locatie.



ROEGE VOGELS

Voorafgaand aan Roeg Klassiek is op vrijdag 15 en zaterdag 16 september de eerste editie van 'Roeg Vogels'. Een kleinschalig natuurfestival dat zich afspeelt in de voormalige aardappelloods 'De Woudbloem', in het hart van natuurgebied 't Roegwold.

'Roeg Vogels' brengt een aantal klinkende namen naar Midden-Groningen. Op vrijdagavond 15 september vertelt natuurfotograaf Wilco van der Laan over zijn passie voor 't Roegwold en over de vele soorten vogels die in dit natuurgebied een thuis hebben gevonden.

Zaterdag 16 september staat Nederlands bekendste vogelkenner Arjan Dwarshuis op het programma. Historicus Beno Hofman brengt een vertelling over 'het geheugen van Groningen'. Diezelfde avond vertoont Ruben Smit zijn nieuwste film 'Grutto!'.

KAARTEN

Tickets zijn te verkrijgen via www.roegklassiek.nl. Om niks te missen, is er een aantrekkelijk passe-partout. Ook kunnen bezoekers reserveren in het veldrestaurant bij het Knuppelpad voor een driegangendiner door kok Jelle de Visser.

15-24 SEPTEMBER BOEKENWEEK VAN JONGEREN

Van vrijdag 15 tot en met zondag 24 september is de Boekenweek van Jongeren. Dit jaar is het thema 'Bij mij Thuis'. Alle bibliotheken in de gemeente Midden-Groningen doen mee: Harkstede, Hoogezand, Noordbroek, Siddeburen, Slochteren en Zuidbroek.

AFTRAP

Op zaterdag 16 september is de aftrap van de Boekenweek



van Jongeren in de gemeente Midden-Groningen. Dit vieren we in de Bibliotheek Hoogezand met het Verhalenfestival. Jongeren kunnen van 10:00 tot 16:00 uur op verschillende manieren kennismaken met verhalen. Daarnaast is er een gamecorner ingericht waar

je games kunt spelen. Of volg één van de workshops op het gebied van manga, stripteekenen, spoken word en poëzie.

Kijk voor meer informatie op www.biblionetgroningen.nl.

TOT EN MET OKTOBER RONDJE MIDDEN-GRONINGEN

Tot en met oktober kun je elk tweede weekend van de maand cultuur ontdekken in Midden-Groningen. Bewonder de mooiste kerkjes en musea, zie een kunstenaar aan het werk of beklim een molen. Het kan allemaal.

Geniet van prachtige interieurs, imposante techniek, verfijnd houtsnijwerk, moderne kunst en al het moois dat Midden-Groningen verder te bieden heeft.

EIGEN RONDJE

Je maakt je eigen rondje langs musea, galeries of erfgoed. Af-



hankelijk van de locatie is de toegang gratis of betaal je entree. Zoek enkele uit en wandel, fiets of rij van toren naar wijk en van schilderij naar verzame-

ling. Tussendoor zijn er genoeg mogelijkheden om de lekkere trek te stillen. Kijk voor meer informatie en deelnemers op www.ontdekmiddengroningen.nl.

een gouden wissel



Marne

marnemosterd.nl

VAN DER LAAN Bloemenshop

Gorecht-Oost 9A
9603 AA Hoogezand
Tel: 0598 351 556

www.bloemenshopvanderlaan.nl

VAN DER LAAN Bloemenshop

Denk groter.

Koninklijke
oosterhofholman



Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

Gratis voorlichting

Kijk op onze website

Scan de QR code



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

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

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

Heeft u vragen?

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

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK