

NATIONALE SPORTWEEK



SAMEN SPORTEN EN BEWEGEN IN WESTERWOLDE

Van 15 tot en met 24 september staat de Nationale Sportweek weer op de agenda. Alle sportclubs en sportaanbieders zetten dan hun deuren open en overal worden activiteiten georganiseerd. Ook in de gemeente Westerwolde.

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 activiteiten om jong en oud te laten genieten van sport en bewegen.

SPORTWEEK
Dit gaan we ook weer in de gemeente Westerwolde doen. Want van 16 tot en met 22 september vieren we de Nationale Sportweek.

Als dé start van het nieuwe sportseizoen. Een ideale manier om in actie te komen, kennis te maken met (nieuwe) sporten of deel te nemen aan evenementen.

In de Nationale Sportweek staan diverse activiteiten op de agenda waaraan iedereen kan meedoen. Zoals de MudGrunn Ter Apel, de Westerwoldse Fiets- en Wandeldriedaagse, een clinic op de trimbaan in Vlagtwedde en nog veel meer.

GRATIS KENNISMAKEN

Ook kunnen inwoners bij sportverenigingen en sportaanbieders in de gemeente deelnemen aan proeflessen, clinics of trainingen. Van voetbal tot Jeu de Boules en van turnen en paardrijden tot badminton. Gratis én vrijblijvend!

Een mooie kans dus om samen in beweging te komen, met z'n allen sportplezier te beleven en te ontdekken welke sport of vereniging bij jou past. Alle informatie vind je in deze krant. Of kijk voor nóg meer informatie en aanbod op www.westerwoldebeweegt.nl.

NATIONALE SPORTWEEK

SCAN DE QR-CODE



DOE MEE EN ONTDEK DE SPORT IN WESTERWOLDE!

INHOUD **SPORTEN & BEWEGEN** IN **GEMEENTE WESTERWOLDE**



5 FIETSEN IN WESTERWOLDE



9 FITCLUB WESTERWOLDE



11 MAAK KENNIS MET SPORT



18 WELZIJN WESTERWOLDE

MOEKESGAT camping

Ook super leuk voor sportdagen
en/of familie-, vrienden-,
of verenigingsweekenden.

Heembadweg 17 - 9561 CS Ter Apel
06 1088 9217

Coach en begeleidingspraktijk 'Walking Together'

Loopt met je mee op jouw levenspad



Aagtje Eisinga-Kruijer
Coach, begeleider, Aromatouch-masseuse
En Doterra Wellness Advocate



coach en begeleidingspraktijk
WALKING TOGETHER

Rhederweg 158
9695 CJ Bellingwolde
06-39793477
info@walkingtogether.nl

Neem gerust een kijkje op mijn website voor meer informatie:
www.walkingtogether.nl



SCHILDERSBEDRIJF
J. MEIJER

Jeffrey Meijer

A: Westerstraat 64, 9561 SR Ter Apel

E: info@schildersbedrijfmeijer.nl

I: schildersbedrijfmeijer.nl **T:** 06 - 82 80 13 22



Wij bieden:

- Groepslessen voor kinderen en volwassenen
- Privelessen

Daarnaast hebben wij ook een ruime vergaderruimte!

Manege Wittenburg
Oosteinde 8, 9697 XG Blijham

info@manegewittenburg.nl
www.manegewittenburg.nl

Koomen installaties

Uw installateur voor:

- Riolering
- Water installaties
- Gas installaties
- Cv installaties
- Ventilatie



Telnr: 06-52428530 email: info@koomen-installaties.nl
website: www.koomen-installaties.nl

!! Stadskanaal Recycling: De nieuwe milieustraat voor Stadskanaal en omstreken !!



**CONTAINER
VERHUUR**

STADSKANAAL RECYCLING

Wagenmaker 8
9502 ES Stadskanaal
Tel. 0599-253012 ☎ 06-34216050

info@stadskanaal-recycling.nl
www.stadskanaal-recycling.nl



BLIJVEN BEWEGEN IN WESTERWOLDE!

Blijven bewegen! We blijven het zeggen en persoonlijk vind ik dat ook heel belangrijk. Want bewegen is niet alleen goed voor onze fysieke gesteldheid, maar ook voor onze mentale gezondheid. Sport geeft plezier, het zorgt voor verbinding en is goed voor iedereen.

Toch bewegen we minder vaak. Ook jongeren. En een gezonde leefstijl schiet er ook nogal eens bij in. Dat is jammer. Daarom komen we in actie. Want ook in de gemeente Westerwolde valt er nog veel winst te behalen.

ZWAAR

Dat bewegen ook van invloed is op de mentale gesteldheid, was voor mij een jaar geleden één van de redenen om de politiek in te gaan. Want als docente op een scholengemeenschap zie en hoor ik dat onze jongeren het zwaar hebben. Ze bewegen en sporten minder en hebben daardoor ook minder sociale contacten.

JONGEREN IN BEWEGING

Samen met Westerwolde Beweegt zetten wij ons de komende periode in om onze jongeren weer in beweging te krijgen: 'Van online naar offline'. Dit doen we niet door alleen maar over hen te praten, maar juist met hen het gesprek aan te gaan. Jongeren kunnen bijvoorbeeld ook hun stem laten horen door het invullen van een enquête. Meer daarover leest u verderop in deze krant.

BELANGRIJK VOOR IEDEREEN

Sporten en bewegen is voor iedereen belangrijk. Van jong tot oud: iedereen moet kunnen sporten en bewegen. Sporten is



zoveel meer dan alleen maar fysiek bezig zijn! Sporten is ook verbinding met elkaar, je hoofd even leegmaken, leren en groeien, samenwerken en verantwoordelijkheid nemen. Het is gezond en bovendien is het ook gewoon leuk om te doen.

Zelf vind ik het heerlijk om na een drukke dag even te wandelen of in het weekend een balle-

tje te slaan. Maar ik sluit ook graag aan bij verschillende sportactiviteiten in de gemeente Westerwolde om zo de verbinding aan te gaan met onze inwoners.

DOE ER UW VOORDEEL MEE

Binnen onze gemeente zijn veel initiatieven en mogelijkheden om inwoners te laten blijven bewegen. In deze beweegkrant

leest u hier meer over. Ik zeg: doe er uw voordeel mee! Sport en bewegen is niet alleen goed voor uw fysieke en mentale gezondheid. Het is ook nog eens erg leuk!

Een sportieve groet,
Saskia Ebbers
(Wethouder Sport)

19 SEPTEMBER

SPORT- EN BEWEEGCAFÉ MET HANS NIJLAND

Dinsdag 19 september is er weer een Sport- & Beweegcafé! En niet zomaar één. Het is die week namelijk Nationale Sportweek. Speciaal voor deze gelegenheid komt Hans Nijland een lezing geven in Vlagtwedde. Je bent van harte welkom.

Tijdens de avond staat de sportvereniging centraal. Sportverenigingen hebben het moeilijk. De betrokkenheid van de leden wordt minder en daardoor komen steeds meer verenigingen in de problemen.

VERENIGINGEN

Sportconsulent Jack Kamminga weet als geen ander hoe sportverenigingen kunnen bouwen aan een stabiele toekomst. Ook in de Westerwolde. Jack zal daar tijdens het Sportcafé dieper op ingaan en de stand van zaken in de gemeente belichten.

NIJLAND

Ook Hans Nijland komt naar het Sportcafé. Ondernemer, voorzitter van HSC in Sappemeer, maar natuurlijk vooral bekend van FC Groningen waar hij 23 jaar algemeen directeur was. Onder zijn leiding krabbelde de noodlijdende club weer op tot het voetbalbolwerk van Noord-Nederland. Daarbij wist Hans absolute topspelers naar Groningen te halen. Daarover kan Nijland prachtig vertellen. Met veel humor en anekdotes. Maar ook met tips en adviezen voor verenigingen en ondernemers.

Over kansen zien, anticiperen op ontwikkelingen en samenwerken. Gecombineerd met Groningse nuchterheid en slimme boerenbluf. Een vliegende kraai vangt immers altijd wat. Maar met de wind van gisteren kun je vandaag niet zeilen.

AANMELDEN EN LOCATIE

Het Sport- en Beweegcafé vindt plaats op dinsdag 19 september in 't Kruispunt, aan de Beatrixstraat 13 in Vlagtwedde. Het programma start om 19:30 uur. Na afloop is er de gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan onder het genot van een hapje en een drankje.

Aanmelden kan tot en met vrijdag 8 september via info@westerwoldebeweegt.nl.





NATIONALE SPORTWEEK

WESTERWOLDE 16 T/M 22 SEPTEMBER

ZATERDAG 16 september	Warming-up Nationale Sportweek: Sportmarkt Blijham
ZONDAG 17 september	Aftrap Nationale Sportweek: Mudgrunn Ter Apel 2023
MAANDAG 18 september	Dag 1: Westerwoldse Wandel 3 Daagse Bellingwolde Dag 1: Westerwoldse Fiets 3 Daagse Bellingwolde Springkussenfestijn Bellingwolde
DINSDAG 19 september	Sportdag begeleidend wonen Sportcafé met Hans Nijland
WOENSDAG 20 september	Dag 2: Westerwoldse Wandel 3 Daagse Vlagtwedde Dag 2: Westerwoldse Fiets 3 Daagse Vlagtwedde Springkussenfestijn Vlagtwedde
DONDERDAG 21 september	Clinic trimbaan Vlagtwedde Clinic trimbaan Vlagtwedde voor Trainers & Coaches
VRIJDAG 22 september	Dag 3: Finale Westerwoldse Wandel 3 Daagse Ter Apel Dag 3: Finale Westerwoldse Fiets 3 Daagse Ter Apel Springkussenfestijn Ter Apel Reuze apenkooi 12+ Ter Apel

Tijdens de Nationale Sportweek openen veel sportverenigingen en aanbieders in Westerwolde haar deuren. Zie onze website voor het aanbod bij u in de buurt: www.westerwoldebeweegt.nl

 Westerwolde beweegt
 t.beijleveldt@hvdsg.nl

 Westerwoldebeweegt
 Tim Beijleveldt - 06- 26 97 54 04

COLOFON

Deze krant is een uitgave van Hattrick Media i.s.m. Westerwolde Beweegt
UITGAVE: Hattrick Media BV - info@hattrickmedia.nl - www.hattrickmedia.nl
ACQUISITIE: Hattrick Media, 050-3171701
REDACTIE: Westerwolde Beweegt - Hattrick Media
FOTOGRAFIE: WESTERWOLDE - Orange Pictures - André Dümmer
VORMGEVING: Kijf&Witte | **DRUK:** Mediahuis
 © Hattrick Media 2023.

SAMENWERKEN IN WESTERWOLDE VOOR EEN GEZONDE SPORTOMGEVING

Westerwolde is een JOGG gemeente. Dit betekent dat er in onze gemeente hard wordt gewerkt aan een gezonde toekomst voor de jeugd. Een gezonde omgeving speelt daarbij een grote rol. Daarom maakt JOGG de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder. Ook op de sportverenigingen, in samenwerking met TeamFit.

In Westerwolde is de eerste sportvereniging begonnen met de JOGG-TeamFit aanpak. Samen met de JOGG-TeamFit coach Camiel Buursma is manege de Kraalhoeve in Ter Apel aan de slag gegaan om de vereniging gezonder te maken. De eerste focus ligt op het rookvrij maken van de accommodatie en het aanbieden van gezondere keuzes in de kantine. Dit om er voor te zorgen dat de omgeving rondom de vereniging gezond leven stimuleert.

WERKNET

JOGG staat voor Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst. Samen met gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven vormt JOGG een netwerk dat advies en ondersteuning biedt om jongeren gezond te laten opgroeien. Een van de speerpunten is het gezonder maken van de leefomgeving waar kinderen en jongeren veel komen: thuis, in de buurt, op school, vrije tijd, werk en sport.



Daarbij horen ook sportverenigingen en sportaanbieders.

GEZONDE SPORTOMGEVING

JOGG-TeamFit is de werkwijze waarmee JOGG zich inzet voor een gezondere sport-, buurt- en vrije tijdsomgeving. Onder andere door het voedingsaanbod gezonder te maken. Daarnaast is er aandacht voor de thema's rookvrij en verantwoord alcoholgebruik binnen de sportomgeving.

JOGG-TEAMFIT COACHES

Verenigingen die ook aan de slag willen met een gezonde omgeving kunnen een beroep doen op de JOGG-Teamfit coaches. Deze coaches zijn experts in het ge-

zonder maken van de omgeving op de thema's voeding, rookvrij en verantwoord alcoholbeleid. Zij adviseren buurt-, sport- en vrijetijdslocaties kosteloos en helpen met het opstellen van een actieplan, zodat alle locaties passende ondersteuning krijgen.

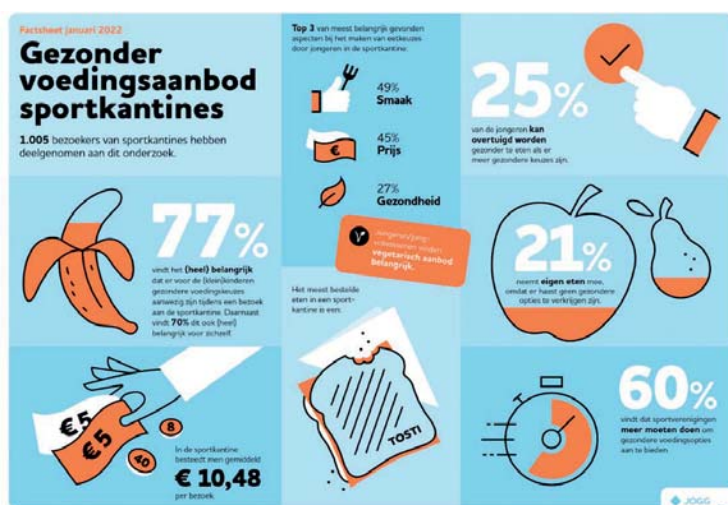
SAMEN

De coaches komen langs voor een kennismaking, begeleiden in het proces en geven handvatten en tips om aan de slag te gaan. Dit doen we samen met o.a. NOC*NSF, het Voedingencentrum, de Rookvrije Generatie, sportbonden en gemeenten. Door middel van meerdere chal-

lenges kan je toewerken naar een topprestatie die dan uitgereikt zal worden aan de vereniging. Hierdoor kan iedereen zien dat de club staat voor een gezonde toekomst van alle leden.

INTERESSE?

Wil je ook met jouw vereniging werken aan het gezonder maken van de vereniging en bijdragen aan een gezonde toekomst voor alle leden? Stuur dan een mailtje naar Camiel Buursma, JOGG TeamFit coach in de provincie Groningen: camiel.buursma@teamfit.nl. Of neem contact op met jullie verenigingsconsulent.



ROOKVRIJ VOETBALLLEN VOOR EEN ROOKVRIJE GENERATIE EEN LOGISCHE STAP VOOR VV WESTERWOLDE

Verslavingszorg Noord Nederland zet zich in voor een rookvrije generatie en ondersteunt sportclubs die dat ook doen. Op het sportpark van VV Westerwolde wordt al sinds 2015 rookvrij gevoetbald door de jeugd. Oud-voorzitter Jan Hebers vertelt hoe en waarom dit is ingevoerd en hoe VNN daar aan heeft bijgedragen.

Jan is 14 jaar voorzitter geweest van VV Westerwolde. "Als voetbalvereniging heb je een verantwoordelijkheid naar de jongens en meiden die komen voetballen. Het is niet alleen sport, het is ook een plek van verbinding. Daar moet je iets mee doen. Vanuit die gedachte werd er destijds al op bepaalde tijden geen alcohol meer geschonken, om zo het juiste signaal af te geven aan de jeugd. Rookvrij voetballen was eigenlijk een logische volgende stap," zegt Jan."

HELDER UITLEGGEN

Toch was het voor veel mensen wennen dat ze op het sportterrein niet meer mochten roken. Eerst alleen op de tijden dat de jeugd voetbalde, maar al snel werd het sportpark volledig rookvrij.

"Vooral bezoekende voetbalverenigingen hadden in het begin weerstand tegen de nieuwe regels. Ze waren het niet gewend," weet Jan. "Maar de keuze was niet voor niets gemaakt, dus dan pak je door. Het zit hem uiteindelijk in een heldere uitleg over waarom je het doet. We hebben de lokale pers opgezocht, en ook via Whatsapp hebben we mensen regelmatig herinnert aan de regels en het belang voor de jeugd. VNN heeft ons geholpen met die aanpak en de heldere uitleg."

NIET MET DE VINGER WIJZEN

Het heeft geen zin om met de vinger te wijzen naar mensen die roken, vertelt Nathaly de Wind, Preventiefunctaris bij VNN. "Met oordelen schiet je niks op, je moet juist de verbinding zoe-

ken. We willen allemaal dat de jeugd gezond opgroeit en daar hebben we allemaal wat voor over. Ook als dat eerst wennen is. Als we mensen goed blijven informeren over het belang van dit soort stappen, komt er op den duur verandering. Dat zien we ook bij VV Westerwolde."

MEEDENKEN OVER AANPAK

Sportverenigingen die ook stappen willen nemen richting rookvrij, kunnen contact opnemen met Nathaly. "Er is veel onderzoek gedaan naar meest effectieve methodes om zoiets aan te pakken. Of het nu gaat om roken op het sportterrein, of omgaan met alcohol in de kantine. VNN kan helpen deze methodes toe te passen. Samen kunnen we een aanpak op maat bedenken."



Ook voor andere vragen over sport en middelengebruik is Nathaly te bereiken via het algemene nummer van VNN: 088-2343434. Of kijk op www.vnn.nl.

INFORMATIEAVOND

Voor mensen die zelf graag willen stoppen met roken en daarbij een steuntje in de rug kunnen gebruiken, organiseert Team Westerwolde Beweegt in samenwerking met Verslavingszorg Noord Ne-

derland een informatieavond. Hier krijgt u tips en trucs die u kunnen helpen om rookvrij en fitter door het leven te gaan. Komt u ook? Meldt u dan uiterlijk 13 september aan via j.kamminga@hvdsg.nl

Datum: 19 september 2023

Tijdstip: 19.30 - 21.00 uur

Locatie: 't Kruispunt te Vlagtwedde

FIETSEN IN WESTERWOLDE

Op de fiets zie je nog eens iets. En zeker in Westerwolde. Want onze gemeente is prachtig en wat valt er veel te ontdekken. Bovendien is fietsen gezond. Lekker naar buiten, de frisse lucht in en genieten van het afwisselende landschap en de mooie dorpen. Dat kan alleen, samen, in een groep en ook als je ouder wordt of minder mobiel bent. In de gemeente Westerwolde kan iedereen fietsen!

Fietsen geeft veel voordelen, ook op latere leeftijd. Door te fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Vaker fietsen leidt tot een veel lagere kans op ongevallen.

Door ouderen langer mobiel te houden, wordt hun gezondheid en zelfstandigheid bevorderd. Zo lang mogelijk sociaal actief en maatschappelijk betrokken zijn, is een belangrijke factor om eenzaamheid tegen te gaan.

Daarom is het programma Doortrappen opgezet.

DOORTRAPPEN

Doortrappen is een project vanuit de provincie Groningen en wordt alle gemeenten uitgevoerd. Het programma helpt ouderen zo lang mogelijk en veilig te blijven fietsen. Bijvoorbeeld via clinics, cursussen en voorlichting. Het dient als middel om ouderen in de provincie Groningen bewust te maken van de gevolgen van

ouder worden en de invloed daarvan op fietsen.

GROOT SUCCES

Afgelopen april heeft er in Westerwolde een zogenoemde 'Doortrappenweek' plaatsgevonden. Met succes! Hierbij zijn wij langs vier dorpen in de Gemeente Westerwolde geweest. In de ochtend hebben ongeveer 100 mensen deelgenomen aan de clinic. Hierin werd door Gerard Prins van de Fietsersbond verteld over het veilig fietsen op



een E-bike. Ook werd een parcours afgelegd om fietsvaardigheid te oefenen.

Na de clinic was er een gezamenlijke lunch en konden de deelnemers een fietsroute rijden van circa 25 kilometer. De deel-

nemers die nog geen fietsspiegel hadden, konden met een tegoedbon een gratis exemplaar afhalen bij de dichtstbijzijnde fietsenzaak. Al met al hebben we ongeveer 80 deelnemers kunnen voorzien van een fietsspiegel. Fantastisch!



FIETS MEE MET TOER '80

TFC Toer '80 is een recreatieve Toer Fiets Club uit Bellingwolde voor alle fietsliefhebbers uit de omgeving. De vereniging biedt een uitgebreid programma voor zowel wegwielrenners als mountainbikers.

Toer '80 organiseert 3 x per week wielervedstrainingen en ATB-tochten door de polders van Oldambt en het schitterende Westerwolde. Met zielsverwanten in een groep. Op een veilige manier is ons motto! De drempel om te gaan is laag als je met een groep op pad gaat. Dat zou je eens moeten ervaren.

Ga een keer mee! Misschien word je wel zo enthousiast dat je een sportleven lang blijft fietsen in de natuur of op de weg. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met info@toer80.nl. Of kijk op de www.toer80.nl.

ALTIJD STABIEL MET EEN DRIEWIELFIETS

Naarmate we ouder worden, vermindert onze spierkracht, mobiliteit en stabiliteit. Wanneer fietsen met een tweewieler niet meer vertrouwd voelt, kan er gekozen worden voor een driewielers.

Met een driewielers hou je meer controle tijdens het fietsen. Een voordeel van een driewieler is dat je ook in stilstand stabiel en in evenwicht bent. De kans op omvallen is dus veel kleiner. Daarnaast hebben de meeste modellen een lage instap. Hiermee worden obstakels verholpen om op of van het zadel te komen.

Een driewielers is dan een mooi alternatief als mensen



liever niet meer op een tweewielers willen fietsen. Je krijgt een stuk meer veiligheid terug wanneer de stabiliteit afneemt. In veel gevallen waarin senioren voor een scootmobiel zouden kiezen, is een

driewieler een betere optie. Dit om zelf regie te kunnen blijven houden en op eigen kracht in beweging te kunnen blijven. Blijven bewegen is beter voor de gezondheid en zelfredzaamheid.



Wilt u graag fietsen, maar lukt dat niet meer zelfstandig? Dan biedt stichting DuoFietsen Ter Apel een oplossing. Op een DuoFiets zit u naast één van de 30 vrijwilligers (fietsmaatje) die trapt en stuurt en maakt u samen met andere deelnemers een mooie fietstocht..

FIETSTOCHTEN

Elke woensdag worden er fietstochten georganiseerd van circa 1-3 uur op DuoFietsen met elektrische trapondersteuning. De groep start vanaf Kloosterheerd (Doctor Bekenkampstraat 55) in Ter Apel. Halverwege de

tocht wordt er koffie of thee gedronken. Momenteel fietst de groep elke woensdag, in principe bij mooi weer van april t/m september. De ambitie is om vanaf volgend jaar nog een middag te organiseren.

INTERESSE?

De fietsroutes zijn niet alleen bedoeld voor bewoners van Kloosterheerd, maar ook voor mensen die niet mobiel zijn of door een beperking niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Als u graag meefietst, dan kunt u zich opgeven via www.duofiet-senterapel.nl/contact.

DUOFIETSEN IN VLAGTWEDDE

Mijn naam is Liesbeth Daniëls en ik wil mij graag aan u voorstellen als DuoFiets maatje

De DuoFiets is bedoeld voor iedereen die graag buiten komt, in beweging wil blijven en houdt van sociaal con-

tact, maar door een beperking niet meer zelfstandig kan fietsen. Bijvoorbeeld voor mensen met een beperking in bewegen, zien, horen of cognitie. Ook mensen die kampen met eenzaamheid mogen zich aanmelden als gast.

De fiets wordt elektrisch ondersteund. U kunt en mag meetrappen, maar dat hoeft niet. Op deze mooie DuoFiets kan ik u naar een afspraak brengen of zomaar een stukje rondrijden in de omgeving. In ieder geval is samen fietsen gezellig en gezond!



Om mee te fietsen betaalt een eigen bijdrage van € 5,00 per dagdeel. U regelt zelf de huur van deze fiets via de Bolderborg bij: Sandra Venema: 06-127 241 40 of s.venema@zgmeander.nl Aanmelden voor een fietstocht bij Liesbeth: duofietsmaatje@outlook.com



EXACTUS Schilderwerken

't Velken 22
9551 CL SELLINGEN
Tel. 0625055653

info@exactus.nl
www.exactus.nl

**MARITA'S
VISKRAAM**

Uw Visspecialist

VOOR DE LEKKERSTE GEBAKKEN VIS, KIBBELING, HARING, PATAT, SNACKS EN NOG VEEL MEER KUNT U TERECHT BIJ MARITA'S VISKRAAM, TE VINDEN IN VEENDAM EN OP DE WEEKMARKT IN SELLINGEN.

LIKE ONZE FACEBOOK PAGINA OM OP DE HOOGTE TE BLIJVEN VAN ACTIES ENZ.

HET ADRES VOOR REPARTIES AAN LANDBOUW-, GRONDVERZET- EN TUIN- EN PARKMACHINES

ONZE WERKZAAMHEDEN
BESTAAN O.A. UIT;
PERSEN HYDRAULIEK,
CONSTRUCTIEWERK,
MACHINES CONSTRUEREN/
AANPASSEN NAAR KLANT
SPECIEFIEKE EISEN,
LASWERKZAAMHEDEN, ...



KIOTI KIOTI compact tractors
van 21 - 140 PK



CRAMER en **KRESS** robotmaaiers, accu
tuin- en parkmachines voor particulier en
professional. Demo/verhuurmachines beschikbaar



shindaiwa

REMARC en **SHINDAIWA**
benzine tuin- en parkmachines
Demo/verhuurmachines beschikbaar



MARCEL TOLHUIS
REPARATIE EN ONDERHOUD

WOLLINGHUIZERWEG 2
9551 TH JIPSINGHUIZEN
06 29 44 04 83
INFO@MARCELTOLOUIS.NL
WWW.MARCELTOLOUIS.NL

MARCEL TOLHUIS: - SPECIALISTISCHE WERKZAAMHEDEN - VAN NIETS IETS MAKEN - OPLOSSINGSGERICHT - LUKT NIET BESTAAT NIET

**GEMEENTE
WESTERWOLDE**
BEWEEGT



**Autotechniek
Niemeijer**

BOSCH CAR SERVICE
Autotechniek Niemeijer
Luringstraat 40A
9591 BE Onstwedde

Tel. 0599 332255
info@autotechnieknemeijer.nl
www.autotechnieknemeijer.nl

Wij doen alles voor uw auto.



Akkermans Vriescheloo

grondwerken & groen

- Grondwerk
- Riolering
- Groenonderhoud

www.dienstverlening-akkermans.nl



17 SEPTEMBER: MUDGRUNN TER APEL

MUDGRUNN STARTEVENEMENT NATIONALE SPORTWEEK WESTERWOLDE

Op zondag 17 september opent wethouder Saskia Ebbers de zesde editie van MudGrunn! Dit jaar met een extra sportief randje. Want de MudGrunn is het startevenement van de Nationale Sportweek Westerwolde.

“Als organisatie van de MudGrunn zijn we daar trots op,” zegt bestuurslid Marlijn Hukema. “Naast dat de MudGrunn een leuk en gezellig evenement is, zorgen we er ook voor dat jong en oud op een laagdrempelige manier in beweging komt. Zo werken we mee aan een gezonde leefstijl voor alle leeftijden.”

PLEZIER VOOR IEDEREEN

De MudGrunn is een hindernissenloop waarbij je een uitgezet parcours loopt of rent door de prachtige natuur van Ter Apel. Onderweg kom je verschillende hindernissen tegen met veel modder en water waar je bijvoorbeeld overheen moet klimmen of doorheen moet tijgeren. Langs het parcours staan vrijwilligers die je kunnen begeleiden bij de hindernissen.

PARCOURS

Ook dit jaar start de MudGrunn in de ochtend met de populaire Family Run voor kinderen jonger dan 12 jaar met een zwemdiploma. Zij lopen onder begeleiding van een volwassene een ronde van 2,5 kilometer. Daarnaast biedt de MudGrunn ook een parcours van 5 kilometer en 10 kilometer aan. De laatste afstand heeft dit jaar een volledig eigen route die nog verder de Ter Apeler bossen in gaat.

NOG MOOIER

“De MudGrunn trekt tegenwoordig meer dan 1000 deelnemers, dus we proberen ieder jaar een nog mooier evenement neer te zetten,” geeft bestuursvoorzitter Richard Deuling aan. “Daarom hebben we dit jaar op alle afstanden volop nieuwe hindernissen en



natuurlijk weer een leuk presentje voor iedereen die meedoet.”

OOK MEEDOEN?

Dat kan nog! Iedereen met een zwemdiploma is welkom. Je kunt als individu meedoen, maar ook als groep. Het gaat niet om snelheid, maar om het meedoen en

plezier maken! Het evenement is superleuk als activiteit met vrienden of familie. En ook steeds meer bedrijven, verenigingen en sportclubs doen mee aan de MudGrunn. Zo lang je het maar leuk vindt om in de buitenlucht te zijn, houdt van lekker te bewegen en niet bang bent om vies te worden.

INFORMATIE

Tickets voor de MudGrunn zijn te bestellen via mudgrunn.nl. Volg ons ook op Facebook en Instagram voor alle informatie en de laatste updates. Kijk voor meer informatie op www.mudgrunn.nl.

DARTCLUB ZWIEN OET NOORDEN START WEER IN SEPTEMBER

'180 GOOIEN BLIJFT ALTIJD LEKKER'

De dartsport zit al jaren in de lift. Mede dankzij de successen van Nederlandse topspelers hebben heel wat mensen een bord aan de muur hangen. Ook het aantal verenigingen groeit. Sinds dit jaar is er ook een dartclub in de gemeente Westerwolde: DC Zwien Oet Noorden.

De start van de club was bijzonder. “Eigenlijk is het een uit de hand gelopen hobby,” vertelt secretaris Devie Boekelo. “We zijn ooit begonnen met drie man en speelden altijd in de schuur bij Johan Zuidema in Blijham. Uiteindelijk kwamen er steeds meer mensen bij waardoor de schuur al snel te klein werd.”

VERENIGING

Dit leidde ertoe dat in december 2022 een officiële vereniging werd opgericht, met de naam Zwien Oet Noorden. Sinds januari wordt er iedere vrijdagavond gespeeld in Dorpshuis de Voortgang in Wedde. “Dat gaat heel mooi,” zegt Devie. “We zitten nu rond de 15 leden, maar er zijn ook mensen die af en toe komen spelen. De vrijdagavonden worden drukbezocht en daaraan zie je dat er veel behoefte is.”

VOOR IEDEREEN

Bij de club kan iedereen terecht. Jong, oud, man of vrouw, ervaren en onervaren. “Dat is ook het mooie van onze sport. Bij ons speelt alles en iedereen met en tegen elkaar. Winnen is mooi, maar niet het belangrijkste. Wij darten omdat we het leuk vinden; niet omdat het moet. Gezelligheid, elkaar beter maken en ontmoeten hoort daar ook bij. Al blijft het natuurlijk altijd lekker om een 180-er of een hoge finish te gooien.”

KOM LANGS

In de zomermaanden werd er niet gedart. Vanaf 15 september wordt er weer iedere vrijdag vanaf 20:00 uur gespeeld. Mensen die interesse hebben zijn van harte welkom. “Ook als je nog nooit eerder hebt gedart,” zegt Devie. “Je kunt gewoon langskomen en kijken of de sport iets voor je is.”

JEUGD

Dit geldt ook voor de jeugd. “Daar gaan ons wij dit jaar meer op focussen. Binnen onze club hebben wij iemand aangesteld om jeugdspelers te begeleiden en te helpen. Mocht er voldoende animo zijn, kijken we ook naar mogelijkheden om met jeugdleden eerder op de avond te spelen. Zo houden we de sport voor iedereen bereikbaar.”



SPORT

Devie noemt darts nadrukkelijk een sport. “Dat is het ook. Net als dammen en schaken is darten een denksport. Daarnaast heb je ook concentratie, spierbeheersing en focus nodig. Alles zit erin. Bovendien speel je niet alleen tegen elkaar, maar ook tegen het bord en jezelf.

Die uitdaging maakt het mooi. Evenals de gezelligheid en het elke week samen spelen. Dat maakt het nog leuker.”

Meer weten over DC Zwien Oet Noorden of wil je eens meespelen? Kijk op de Facebookpagina of stuur een email naar Dartclubzon@outlook.com.



WANDELEN IN WESTERWOLDE

Wandelen is de leukste én gemakkelijkste manier van bewegen. Helemaal als je het samen doet. Door het wandelen in een groep vinden deelnemers bewegen leuker en leren ze nieuwe mensen kennen. Meedoen is dus niet alleen heel gezellig, maar ook heel gezond. Want wandelen zorgt voor meer energie en een betere conditie. Mensen verliezen gewicht en zitten lekkerder in hun vel.

Daarom zijn er ook in de gemeente Westerwolde diverse initiatieven om samen te wandelen.

WANDELEN WERKT!

Wandelen Werkt! is een wandelgroep die iedere woensdagmorgen gaat wandelen vanuit verschillende vertrekpunten in de regio Westerwolde. Dit onder begeleiding van Els Eckhardt, Els van Hoof en Jolanda Willems. Zij begeleiden ieder een groep en lopen iedere week met een andere afstand mee, zodat ze ook alle wandelaars een beetje leren kennen.

Deelnemers kunnen zelf bepalen welke afstand ze gaan wandelen. Wandelaars kunnen kiezen uit routes van 6, 8 of 10 kilometer. Er wordt gewandeld in een groep van maximaal 20 personen. Genieten van de omgeving en samen gezond bezig zijn in een



ontspannen sfeer. Dat is wat voorop staat!

INFORMATIE

Deelnemers hoeven geen lid te zijn van Wandelen Werkt! maar kunnen aansluiten wanneer ze dat zelf willen. Iedere week wordt er via email een flyer verstuurd met daarin alle informatie over de eerstvol-

gende wandeling. Aanmelden voor een wandeling is wel verplicht.

Aanmelden kan via: aanmeldenwandelenwerkt@kpnmail.nl of via 06-304 860 82 (bellen of appen). Wij hopen ook u in eens een keer te mogen begroeten bij een van onze wandelingen!



NATIONALE DIABETES CHALLENGE

In de gemeente Westerwolde zijn er sinds mei drie wandelgroepen opgezet onder de noemer Nationale Diabetes Challenge (NDC). Deze groepen wandelen elke week ongeveer één uur door het mooie Westerwolde (circa. 4 km).

Op donderdag wandelt een groep vanuit Vriescheloo. Op dinsdag wandelt een groep vanuit Vlagtwedde en op woensdag wandelt er een groep van Ter Apel. In totaal zijn er nu ongeveer 50 wandelaars. Zo proberen we heel Westerwolde in beweging te krijgen.

VOOR IEDEREEN

De wandelingen zijn niet alleen bedoeld voor mensen met diabetes. Ook mensen die net beginnen met wandelen of het gewoon leuk vinden om in een groep te wandelen kunnen meedoen!

De wandelingen worden begeleid door wandelcoaches, fysiotherapeu-

ten, diëtisten, leefstijlcoaches, diabetesverpleegkundigen en bewegcoaches. Er wordt rekening gehouden met ieder zijn/haar niveau en de wandelingen zijn laagdrempelig.

OOK DEELNEMEN?

Lijkt het u leuk om deel te nemen aan één van deze wandelingen, dan kunt u contact opnemen een van de beweegcoaches.

Voor Vriescheloo met Frederique Kraster: f.kraster@hvdsg.nl.

Voor Vlagtwedde met Ron Wever: r.wever@hvdsg.nl.

En voor Ter Apel met Tim Beijleveldt: t.beijleveldt@hvdsg.nl.

UNIEK SPORTEN UITLEEN WESTERWOLDE

In de gemeente Westerwolde kan iedereen sporten en bewegen. Ook als je een beperking hebt. Daarom is per 1 augustus 2023 de Uniek Sporten Uitleen beschikbaar in onze gemeente.

De Uniek Sporten Uitleen is meer dan alleen een uitleenservice voor een sportrolstoel of handbike. Dit initiatief zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking sporthulpmiddelen kunnen uitproberen. Door de beschikbaarheid van sportvoorzieningen vanuit een uit-

leenpool, kun je uit het brede aanbod uiteindelijk de sport kiezen die het best bij je past.

PERSOONLIJK AFGESTELD

Naast een uitleenservice is Uniek Sporten Uitleen ook een mobiliteitsgarantie. Dit betekent dat je onder andere ad-

vies krijgt over het gebruik en bovendien wordt je sporthulpmiddel persoonlijk gepast en afgesteld op je wensen. Ook is tijdens de uitleenperiode technische service en onderhoud beschikbaar.

VOOR WIE

Uniek Sporten Uitleen is bedoeld voor (jong)volwassenen die voor het sporten zijn aangewezen op een rolstoel, handbike of loophulpmiddel. Indien nodig wordt het product afgeleverd op een gewenste locatie. Er zijn er geen kosten verbonden aan deze dienst.

INTERESSE?

Heb je interesse in bijvoorbeeld het gebruik van een sportrolstoel, aankoppelhandbike of wil je meer weten?

Neem dan contact op met beweegcoach Ron Wever: r.wever@hvdsg.nl of via 06-26975385. Of kijk op www.westerwoldebeweegt.nl.



EVEN VOORSTELLEN: HENK SCHEPERS

Henk Schepers is sinds 1 juli 2023 de nieuwe beheerder van de sportaccommodaties in de gemeente Westerwolde. Henk heeft als beheerder het stokje overgenomen van Arie Schrik. Wie is hij?

Henk is een echte Westerwolder. Hij hoopt dit jaar samen met zijn tweelingbroer 60 jaar te worden. Henk is geboren en getogen in Ter Apel, getrouwd met Janet en vader van zoon Swen en dochter Kimberly. Sinds 15 maanden is hij de trotse opa van kleindochter Lien.

VEEL MET SPORT

De hobby's van Henk zijn vissen, Formule 1-races bezoeken met vrienden en kamperen. Ook de vrijwillige brandweer kon lang een beroep op hem doen. Henk heeft

veel affiniteit met sport. Zo voetbalde hij bij Musselkanaal, Sellingen en 't Klooster en tenniste met kameraden. Nog steeds voetbalt hij, nu met oud 1e-elftalsspelers in de zaal.

OVERLEG EN CONTACT

Als beheerder van de sportaccommodaties in de gemeente overlegt Henk veel met gebruikers, bedrijven en collega's. De contacten gaan over de roosters, de (onderhouds)planning en facturering. De functie is erg afwisselend. Henk beleeft vooral veel plezier aan de contacten met sportverenigingen, scholen en zijn collega's van de buitendienst en bouwkuunde.

Voor de toekomst van de sport in Westerwolde hoopt Henk dat de sport betaalbaar blijft. En, niet onbelangrijk, dat de derde helft in ere blijft!



DE FITCLUB

LEEFSTIJLPROGRAMMA MET PLEZIER



Wil jij op een leuke manier gezonder en actiever worden? Dan is De Fitclub wat voor jou! De Fitclub is een leefstijlprogramma voor kinderen en jongeren met gewichtsproblemen, waarbij plezier voorop staat!

Het is bekend dat overgewicht bij kinderen een groot probleem is. Deze kinderen hebben meer risico om op latere leeftijd gezondheidsproblemen te ontwikkelen. Zoals diabetes, hart- en vaatziekten of gewrichtsproblemen. Veel kinderen en hun ouders maken zich nu nog niet druk om de gevolgen, maar ervaren wel dagelijks problemen. Zoals pesterijen, moeite met de gymlessen of een negatief zelfbeeld.

POSITIEF

De Fitclub heeft als doel om deze spiraal te doorbreken, zodat kinderen lekkerder in hun vel zitten en trots zijn op zichzelf! Het programma streeft naar een blijvende verandering van leefstijl van het kind en het gezin. Een positieve aanpak en een gezellige sfeer staan hierin centraal. Een leefstijlverandering doe je immers met elkaar en dit mag zeker leuk zijn!

PERSOONLIJK PLAN

Bij De Fitclub start je met een gezamenlijke intake bij de kinderfysiotherapeut en diëtist. Vanuit hier stelt het kind samen met de ouders en zorgverleners doelen op die belangrijk zijn. Voorbeelden hiervan zijn: 'ik wil graag een leuke spijkerbroek in plaats van een joggingbroek' of 'ik wil het graag langer volhouden bij de piepjestest'.

Na de intake wordt er een persoonlijk plan gemaakt. Hierbij kun je hulp krijgen in je voe-

dingskeuzes, tips om sterker in je schoenen te staan (zowel voor het kind als ouders), of om gemakkelijker in slaap te vallen.

SPORTLESSEN

Nieuw is het sporten met de beweegcoach. Deze lessen worden twee keer per week aangeboden in Ter Apel, Vlagtwedde en Bellingwolde. De sportlessen staan in het teken van plezier in sporten en kennismaken met verschillende sporten. Uiteraard wordt je conditie en je kracht er verbeterd en kun je gemakkelijker doorstromen naar een sport die jij leuk vindt.

MEEDOEN?

De Fitclub is een samenwerking van GGD Groningen, Previtas dieet en leefstijladvies, Stichting Welzijn Westerwolde, Fysiotherapie Ter Apel, Prenger-Hoekman en Westerweelde pedagogisch centrum.

Momenteel zijn er 20 kinderen die deelnemen aan De Fitclub. Maar er is nog voldoende ruimte voor meer deelnemers!

GA JIJ DE UITDAGING AAN?

Dan kun je contact opnemen met Ron Wever via r.wever@hvdsg.nl. Of bel met 06-269 75 385.

'IK VIND HET ECHT SUPERLEUK!'

Mylan Ubels is een van de deelnemers aan De Fitclub. Sinds december 2022 sport hij 2 keer in de week bij De Fitclub in Vlagtwedde.

"Ik vind het echt superleuk! Ron is onze beweegcoach. Op maandag doen we vaak krachttraining en op woensdag leuke activiteiten, zoals kegelroof, badminton, voetbal enz. Ook doen we vaak parcours in het donker met lichtgevende palen waar je op de knop moet drukken voor zoveel mogelijk punten. Het allerleukste vind ik dat Ron ons uitdaagt en zelf ook mee doet met alle activiteiten."



MEER BEWEGEN VOOR 12-18 JARIGEN IN WESTERWOLDE



Steeds meer jongeren in de leeftijdscategorie van 12 tot 18 jaar bewegen te weinig. Dit heeft nadelige gevolgen voor hun gezondheid en welzijn. Zo is er een groter risico op overgewicht of diabetes en ook kan een gebrek aan lichaamsbeweging leiden tot psychische problemen, zoals depressie en angst. Dit probleem is zorgwekkend en vraagt om actie.

Er zijn verschillende redenen waarom jongeren steeds minder bewegen. Te noemen zijn: meer schermtijd, bijbaantjes en het lastig kunnen vinden van een leuke sport.

WETHOUDER

Ook Saskia Ebberts, wethouder sport van de gemeente Westerwolde signaleert dit probleem. "Als docente op een scholengemeenschap zie en hoor ik dat onze jongeren het zwaar hebben. Ook met een gezonde leefstijl lijken ze het niet zo nauw te nemen. Ze sporten minder en hebben daardoor minder sociale contacten. Dat is jammer. Want sporten en bewegen zijn ook van invloed op de mentale gesteldheid."

VAN ONLINE NAAR OFFLINE!

Westerwolde Beweegt gaat met verschillende partners de uitdaging aan om de jongeren meer in beweging te krijgen. Dit onder de naam: 'Van online naar offline!'. Met FC Groningen, de Hanzehogeschool en lokale verenigingen wordt er samen met de jongeren gezocht naar oplossingen die passen bij de belevenisereld van de inactieve jongeren tussen de 12 en 18 jaar.

Het doel is om de jongeren duurzaam te activeren om meer te gaan bewegen. Westerwolde Beweegt gaat zijn best hier voor doen!

FC TER APEL '96 DE JEUGD IN BEWEGING

Sinds jaar en dag heeft FC Ter Apel '96 een prima jeugdopleiding waarin vele talenten zijn doorgebroken. Niet alleen Harris Huizingh maar ook vele anderen, zoals Ben Scholte (FC Emmen), Floor Heijne (PEC Zwolle) en Sander Egberts (HHC Hardenberg).

De kracht van FC Ter Apel '96 heeft ook een keerzijde: We willen onze talenten graag behouden en/of terugwinnen voor de club. Zeker als deze jongens (en meiden) er uiteindelijk voor kiezen om weer in hun eigen dorp te gaan voetballen. Zoals Daniël Manning terugkwam uit Hoogeveen en Jordy Weggemans na zijn blessure terugkeerde op het oude nest.

DAMESVOETBAL

Met het nieuwe bestuur hoopt de vereniging zich op meerdere fronten te profileren. Niet alleen de jeugd en oud-leden hebben onze aandacht, maar ook het damesvoetbal is een belangrijk onderdeel. Naast de teams die in actie komen in de 7 tegen 7 competitie, willen we ook met een dameselftal op zaterdag spelen.

VOETBAL OP MAAT

Verder zien we de ontwikkelingen in het weekendvoetbal met belangstelling tegemoet. Een extra elftal op zaterdag voor jonge senioren hoort ook tot onze wensen. Voetbal op maat en proberen iedereen weer in beweging te krijgen. Dit geldt eveneens voor onze vrijwilligers. We zijn erg blij met de komst van enkele enthousiaste ouders in het jeugdbestuur die o.a. in juli het jeugdkamp hebben georganiseerd.



Als voetbalclub kunnen we uiteraard niet zonder gekwalificeerd kader. Dat hebben we versterkt met de komst van Geert Aalderink als trainer voor

IMPULS

JO19. Jordin Louwes is aangesteld als trainerscoördinator voor de jeugd. Daarmee hopen we het voetbal in Ter Apel weer een impuls te geven, zodat Zondag 1 over een jaar weer in de 3e klasse speelt.

Kijk voor meer informatie op www.terapel96.nl.



TENNISCLUB SELLINGEN TENNIS IS VOOR JONG EN OUD

Tennis is een prachtige sport die je lang kunt beoefenen. Ook in Sellingen! Op het prachtig beschut gelegen complex van TC Sellingen aan de Dennenweg wordt zowel recreatief als in competitieverband gespeeld.

Bij TC Sellingen wordt op verschillende ochtenden en middagen enthousiast getennist, met name gedubbeld. Op dit moment wordt er alleen recreatief gespeeld. Het tennisseizoen loopt meestal van 1 april tot 1 oktober. Maar ook buiten het seizoen kun je, als de weersomstandigheden het toelaten, nog prima spelen.

TROTS

We zijn trots op onze vereniging, de leden en het prachtige Ruiten A-ce complex. De banen liggen er prima bij en het gebouw biedt alles wat een vereniging nodig heeft. Kleedruimte, douches en een gezellige kantine. De onderlinge sfeer is uitstekend. Een paar keer per jaar wordt er een verenigingstoernooi georganiseerd, waarbij iedereen elkaar kan treffen en er veel gezelligheid is.

KOM PROEFSPELEN

TC Sellingen heeft voldoende ruimte voor meer leden. Kom kijken en speel een aantal keren op proef mee. Tennis is voor jong en oud, jongen, meisje, vrouwen en mannen. Voor de kosten hoeft je het ook niet te laten want de contributie is relatief laag. € 80 per jaar voor volwassenen, jeugdleden tot 18 jaar betalen € 40,-. Ben je een beginner? Er is de mogelijkheid om een aantal lessen te nemen.

MEER INFORMATIE

Geïnteresseerd geraakt? Neem dan contact op met de secretaris van de vereniging, Helga ten Bruggencate, tel.: 06-38904477. Of met Flip Heuving (voorzitter), tel.: 06-26138391

DE LEUKSTE VOLLEYBALCLUB VAN OOST-GRONINGEN!

Volleybalclub Blijham is een vereniging waar speelplezier voorop staat. Het gaat om de sport, maar we vinden gezelligheid ook belangrijk. Evenals toegankelijkheid om volleybal voor iedereen mogelijk te maken en alle leden zich op het eigen niveau kunnen ontwikkelen.

VC Blijham heeft enkele moeilijke jaren achter de rug. Voor de coronaperiode waren we een gezonde vereniging met 4 teams in de competitie. Helaas veranderde Corona de hele vereniging. Door de beperkingen en het niet kunnen spelen, zochten veel leden iets anders.

RECREATIEF

Wat overbleef was recreatief volleybal. Daar hebben we op ingespeeld en inmiddels staat er een mooie en grote groep recreanten. De recreanten trainen op maandagavond van 19.30 tot 21.00 uur in sporthal de Stelling in Blijham. Daarnaast



volleyballen wij een keer per kwartaal met een grote recreantengroep uit Meeden. Bij warm weer gaan we naar buiten.

VOLLEYBAL ANDERS...

We zijn voornemens een team op te zetten voor de 60+ doelgroep. In welke vorm? Daarover later dit jaar meer.

BRIJPINSENTOERNOOI

Op vrijdagavond 13 oktober organiseert VCB een recreanten-

toernooi: het Brijpintoernooi. Heb je een leuk team van bedrijf, dorp of vereniging, meld je dan aan via de website www.vc-blijham.nl.

KOM KENNISMAKEN

Nieuwe leden zijn van harte welkom. Lijkt het je leuk om een paar keer mee te trainen? Kom gewoon naar de sporthal om 19.30 uur. Kijk voor meer informatie op onze website: www.vc-blijham.nl.

DYNAMIC TENNIS: ÉÉN KEER SPELEN EN JE BENT VERKOCHT!

Tennisvereniging Wedde is een gezellige vereniging waar zowel beginners als ervaren spelers hun hart kunnen ophalen. Op het tennispark aan de Oostersingel 50D zijn twee banen waar groepen op vaste tijden recreatief tennissen of toernooien spelen.

Daarnaast kun je in Wedde ook terecht voor Dynamic Tennis. Deze vorm van tennis wordt gespeeld met een speciaal racket en een lichtgewicht foambal. Dit geeft elke speler de mogelijkheid snel, behendig en met veel effect te spelen.

ATTRACTIEF EN GEMAKKELIJK

Dynamic Tennis wordt gespeeld binnen de servicevakken van de tennisbaan. Het spel is gemakkelijk aan te leren en attractief voor alle leeftijden. Mannen en vrouwen spelen met én door elkaar.

Ook als je wat ouder bent is het goed vol te houden. Bovendien wordt er gespeeld met lichte materialen waardoor blessures een uitzondering zijn. Bij TV Wedde kun je elke dinsdagavond vanaf 19:00 uur Dynamic Tennis spelen op de tennisbanen. In de wintermaanden wordt er binnen gespeeld.

JEU-DE-BOULES

Naast tennisbanen beschikt TV Wedde ook over een prachtige jeu-de-boulesbaan. Deze baan is aangelegd om leden nog meer activi-

teiten aan te bieden. Maar ook niet-leden kunnen er een balletje werpen. Op maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur en op woensdagavond van 19.00 tot 21.00 uur is er een inloop-jeu-de-boules. Mensen die het willen proberen, zijn van harte welkom. De materialen zijn aanwezig.

INFORMATIE

Zowel de tennisbanen als de Jeu-de-boulesbaan zijn te huur. Kijk voor meer informatie op www.tvwedde.nl of mail naar info@tvwedde.nl.

GOLF IS GEZELLIG EN UITDAGEND!

Golf is jong, fris en uitdagend. Of je nu het maximale uit jezelf wilt halen, gezellig wil bijkletsen met vrienden óf wilt ontspannen midden in de natuur: golf heeft het allemaal. Ontspanning én inspanning. Dat is golf bij Golfclub Westerwolde!

Golfclub Westerwolde is een gezellige vereniging met iets meer dan 300 leden die graag in actie komen op de 9-holes golfbaan in Vlagtwedde. De vereniging heeft de laatste tijd niet stil gezeten. Zo zijn de oefenfaciliteiten vernieuwd en is ook het nieuwe clubhuis in gebruik genomen. De leden en gastspelers genieten van golf en de prachtige natuur van Westerwolde.

GOLF BIJ GC WESTERWOLDE

Bij Golfclub Westerwolde is de drempel laag en een ieder voelt zich snel thuis. Golf is perfect om te socializen en nieuwe mensen te ontmoeten. GC Westerwolde organiseert veel activiteiten voor haar leden, van beginners tot gevorderden.



Ook is het mogelijk om in teamverband deel te nemen aan de NGF-competities.

VOOR LIJF ÉN GEEST

Golf is goed voor je lijf én je geest! Als je 9 holes loopt - waar je zo'n twee uur over doet - verbrand je gemiddeld 700 calorieën. Bij elke swing gebruik je heel wat spieren. En 10.000 stappen? Die heb je op de golfbaan zó gezet. Bovendien is de baan 365 dagen per jaar beschikbaar. Je kunt dus spelen wanneer je maar wilt. Van zonsopgang tot zonsondergang.

CLINIC

Wil je ook eens golfen? Doe dan mee met een kennismakingsclinic. De eerstkomende is op 14 oktober. In twee uur tijd ga je aan de slag met vele onderdelen van de golfsport. Aanmelden: ehbunt@gmail.com. Kijk voor meer informatie op de website: www.gcwesterwolde.nl.

GYM ÉN PLEZIER BIJ VSV VLAGTWEDDE

Gymnastiekvereniging VSV Vlagtwedde is opgericht in 1933 en bestaat daarmee dit jaar 90 jaar! Het is een gezellige gymnastiekvereniging voor jong en oud waar plezier in het bewegen altijd voorop staat.

Sinds kort mogen wij onszelf officieel erkend aanbieder van het Nijntje Bewegingsdiploma noemen! In de lessen van het Nijntje Bewegingsdiploma leren peuters en kleuters op een verantwoorde manier bewegen met veel variatie.

Ook aan de oudere kinderen worden uitdagende en gezellige lessen gegeven! Aan de volwassenen wordt ook gedacht. Zo wordt op maandagavond een combinatieles van spier-



en conditioefeningen op muziek gegeven en op dinsdagavond is er damesgym! Zie voor meer informatie www.gymvsv.nl.

OPEN TRAININGEN BIJ DE KLOOSTERRUITERS

Tijdens de Nationale Sportweek stelt Paardensport Vereniging de Kloosterruiters ook dit jaar de deuren weer open. In deze week organiseert de vereniging open trainingen voor belangstellenden met eigen pony's en paarden.

Binnen het bestaande lesaanbod is er ruimte om een gratis proefles mee te rijden bij Rachele Buining. Je bent van harte welkom op dinsdag 19 september van 18:00 tot 20:30 uur in manege de Kraalhoeve in Ter Apel. Graag van tevoren aanmelden via Rachele Buining: 06-40368164. Natuurlijk mag je ook op andere dagen eens komen kijken bij activiteiten en les-



sen, zoals westernlessen, menen of de manegelessen. We bieden binnen onze gezellige club lessen aan op alle niveaus; van beginner tot ver gevorderde wedstrijdruiter. De lessen worden altijd gegeven door gediplomeerde instructeurs. Kijk voor meer informatie op www.pvdekloosterruiters.nl.

OPEN BADMINTONLES IN TER APEL

BC Pegasus is een sterk groeiende recreatieve badmintonvereniging uit Ter Apel. wij spelen geen competitie maar wel onderlinge wedstrijden en af en toe een toernooi.

Tijdens de Nationale Sportweek houden we op donderdag 21 september van 20:00 tot 22:00 uur een open les voor geïnteresseerden in de badmintonnsport. Iedereen vanaf 18 jaar die zin heeft om mee te spelen, is van harte welkom om met ons te badmintonnen. Onze vaste speelavond is altijd op de donderdag.



De gehele sporthal in Ter Apel is dan beschikbaar voor badminton. Kijk voor meer informatie op de website: www.bc-pegasusterapel.nl.

MAAK KENNIS MET KARATE

Bij karate wordt gewerkt aan kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen, maar ook aan snelheid en je reflexen. Het sporten heeft een ontspannende werking waardoor je na een training jezelf weer fit voelt.

Karate maakt je mentaal sterker. Door het trainen van karate werk je aan je doorzettingsvermogen en je discipline. Geschikt voor jong en oud!

Ook tijdens de Nationale Sportweek traint Karate Do Shotokan op maandag en woensdag. Op maandag worden de lessen gegeven in sporthal De Vlinder in Ter Apel, op woensdag in Dojo sporthal de Spont in Stadskanaal. Tijden: Jeugd t/m 12 jaar van 18.00 tot 19.00 uur, senioren 19.00-20.30 uur.

Tijdens de lessen ben je van harte welkom om eens vrijblijvend mee te doen. Kijk voor meer informatie op de website: www.karatado-shotokan.nl.



SPORT VOOR IEDEREEN IN BELLINGWOLDE

Sport Voor Ieder. Daar staat de afkorting S.V.I voor. Onze gymnastiekvereniging bestaat al bijna 100 jaar en biedt gezellige en sportieve lessen voor alle leeftijden en op elk niveau.

Zo is er Nijntje-gym voor de peuters en kleuters, gymnastiek en turnen voor kinderen en jongeren en verschillende lessen voor volwassenen en senioren. Zoals Gym Move Fit, GALM en Stuitbal. De selectie van de turngroep doet mee aan officiële wedstrijden van de KNGU.

Ook zin om te sporten? Kom gratis twee keer meedoen bij de trainingen of lessen in Sporthal de Meet. Kijk voor informatie op onze website: www.svi-bellingwolde.nl.

OPEN TRAININGSDAGEN V.V. SELLINGEN

Altijd al eens getwijfeld om te gaan voetballen? Dit is het uitgelezen moment! Tijdens de Nationale Sportweek organiseert v.v. Sellingen van 4 t/m 8 september open voetbaltrainingen op het sportpark aan de Dennenweg 2A in Sellingen. Voor jong én oud!

Iedereen is welkom en kan deelnemen aan deze open trainingen. Clubleden zullen helpen en alles vertellen over de voetbalvereniging. Lijkt het je leuk om deel te nemen aan deze open voetbaltrainingen?



Dit kan kosteloos en opgeven is niet eens nodig. Kijk voor de exacte dagen en tijden op de website www.vvsellingen.nl. Zien we je dan?

Vakantiewoning (te) duur?
Koop uw eigen chalet!

Ervaar altijd vakantiegevoel, dicht bij huis

Uniek gelegen park aan het Zuidlaardermeer

Een eigen vakantiechalet?

Kijk op chalet.siblu.nl of kom langs bij ons showterrein aan de Strandweg

 Strandweg 2 9606 PR Kropswolde  0598 - 323 659  sales.meerwijck@siblu.nl

een gouden wissel



Marne

marnemosterd.nl

LUKAS WIERING 
GRONDVERZET

Jipsingboertangerweg 132
9551TT Sellingeren
Tel: 0615527357

Email: lucas.wiering@hetnet.nl

 TAXATIE &
CONSULTANCY

MAAK KENNIS MET DE SPORT IN WESTERWOLDE

Van 15 tot en met 24 september staat de Nationale Sportweek op de agenda. Ook in de gemeente Westerwolde zetten allerlei sportclubs en sportaanbieders hun deuren open en iedereen kan vrijblijvend deelnemen aan proeflessen, clinics of trainingen. Een mooie kans dus om diverse (nieuwe) sporten te ontdekken en samen sportplezier te beleven. Onderstaand een greep uit het aanbod.

KIJK VOOR MEER ACTIVITEITEN OP
WWW.WESTERWOLDEBEWEEGT.NL.

BADMINTON IN TER APEL

Sportaanbieder: Badmintonclub Pegasus
Activiteit: Open badmintonles
Locatie: Sporthal Ter Apel
Voor wie: Iedereen vanaf 18 jaar
Wanneer: Dinsdag 21 september van 20.00 tot 22.00 uur
Contactpersoon: Hein Voss
Aanmelden via: heinvoss.bv@outlook.com / 06 - 463 51 763
Meer informatie: www.bc-pegasusterapel.nl

BEWEGEN IN VEELERVEEN

Sportaanbieder: Gymnastiekvereniging Veelerveen
Activiteit: Beweeglessen voor ouderen
Locatie: Ons Noabershoes, Scheidingsweg 20, Veelerveen
Voor wie: 55+
Wanneer: Iedere maandagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur
Contactpersoon: Mevrouw A. Rubingh
Aanmelden via: gymverenigingveelerveen@gmail.com

JEU DE BOULES IN BELLINGWOLDE

Sportaanbieder: DOS Bellingwolde
Activiteit: Open Dag Jeu de Boules
Locatie: Hoofdweg 26A, Bellingwolde (tegenover de Plus)
Voor wie: Iedereen die wil Jeu de Boules
Wanneer: Dinsdag 19 september van 14.00 tot 17.00 uur
Contactpersoon: Flip Nomden
Aanmelden via: flip.mina.nomden@ziggo.nl / 06 - 294 54 970
Meer informatie: www.ltcDOSbellingwolde.nl

GYMNASTIEK IN VLAGTWEDDE

Sportaanbieder: Gymnastiekvereniging VSV Vlagtwedde
Activiteit: Peutergym / Kleutergym / Basisscholieren
Combinaties van spier- en conditieoefeningen (op muziek)
Damesgym
Locatie: Sporthal Vlagtwedde
Voor wie: Peuters, kleuters, Basisscholieren groep 3 t/m 8
Volwassenen (16+) en dames
Wanneer: Peuters: Maandag 18 september van 15.30 tot 16.15 uur
Kleuters: Maandag 18 september van 16.15 tot 17.00 uur
Basisscholieren: Maandag 18 september van 17.00 tot 18.00 uur
Combinaties Volwassenen: Maandag 18 september van 19.30 tot 20.30 uur
Damesgym: Dinsdag 19 september van 19.30 tot 20.30 uur
Contactpersoon: Bestuur Gymnastiekvereniging VSV
Aanmelden via: info@gymvsv.nl
Meer informatie: www.gymvsv.nl

KARATE IN TER APEL

Sportaanbieder: Karate Do Shotokan
Activiteit: Karatelessen
Locatie: Sporthal de Vlinder, Ter Apel
Voor wie: Voor iedereen van 7-99 jaar
Wanneer: Junioren: iedere maandag van 18.00 tot 19.00 uur
Senioren: iedere maandag van 19.00 tot 20.30 uur
Contactpersoon: de heer Heijne
Aanmelden via: info@karatedo-shotokan.nl
Meer informatie: www.karatedo-shotokan.nl

TURNEN, DANSEN, GYMMEN EN BEWEGEN IN BLIJHAM

Sportaanbieder: Sportvereniging Blijham
Activiteit: Tijdens de Nationale Sportweek hebben we open lessen bij al onze sporten. Kom lekker gymmen bij het Nijntje beweegdiploma of move4fun, dansen met de cheerleaders, turnen of als volwassene lekker sporten.
Er is voor elk wat wils!
Locatie: Sporthal de Stelling, Blijham
Voor wie: Iedereen van 2,5 tot 100 jaar!
Wanneer: De hele Sportweek. De exacte tijden en lessen staan op het lesrooster op onze website.
Contactpersoon: Bestuur SV Blijham
Aanmelden via: svblijham@hotmail.com
Meer informatie: www.svblijham.nl

PAARDRIJLESSEN IN TER APEL

Sportaanbieder: Paardensport Vereniging de Kloosterruiters
Activiteit: Paardrijlessen voor eigen paarden en pony's
Locatie: Manege de Kraalhoeve, Heembadweg 45, Ter Apel
Voor wie: Jeugd en volwassenen
Wanneer: Dinsdag 19 september van 18.00 tot 20.30 uur
Contactpersoon: Rachelle Buining
Aanmelden via: secretariaat@pvdekloosterruiters.nl / 06 - 403 68 164
Meer informatie: www.pvdekloosterruiters.nl

GYMNASTIEK EN TURNEN IN BELLINGWOLDE

Sportaanbieder: Gymnastiekvereniging S.V.I. Bellingwolde
Activiteit: Je bent de hele week welkom bij onze gymnastiek- en turnlessen.
Locatie: Sporthal De Meet, Bellingwolde
Voor wie: Voor alle leeftijden
Wanneer: Kijk op onze website voor het lesrooster.
Contactpersoon: Sylvia Jansen
Aanmelden via: info@svi-bellingwolde.nl
Meer informatie: www.svi-bellingwolde.nl

TENNIS IN SELLINGEN

Sportaanbieder: Tennisclub Sellingen
Activiteit: Openstelling baan
Waar: Tennisbaan Ruiten A-ce, Dennenweg 2a, Sellingen
Voor wie: Voor iedereen die wil tennissen
Wanneer: Zaterdag 16 september vanaf 13.30 uur
Vrijdag 22 september vanaf 18.30 uur
Contactpersoon: Flip Heuving
Aanmelden: f.heuving@gmail.com / 06 - 261 38 391

SPRING- EN VOLTIGEWEDSTRIJDEN IN VLAGTWEDDE

Sportaanbieder: LR & PC de Woudruiters
Activiteit: Manegelessen, Voltigelessen, Springles, Dressuurles, Menlessen, opstaplessen voor de beginnende ruiter en Wedstrijden voor alle disciplines voor iedereen.
Locatie: Hippisch Centrum, Barlagerachterweg 7, Vlagtwedde
Voor wie: Alle leeftijden, maar je moet wel van paarden houden!
Wanneer: Zaterdag 16 september: onderlinge wedstrijd springen.
Zaterdag 23 september: voltige wedstrijden.
Kijk voor de tijden op onze facebookpagina.
Contactpersoon: Liesbeth Sloopweg
Aanmelden: secretariaat@woudruiters.nl
Meer informatie: www.woudruiters.nl of Facebook manege de Woudruiters.

MUDRUN IN TER APEL

Sportaanbieder: MudGrunn Ter Apel
Activiteit: Modderige hindernissenloop van 2,5, 5 of 10 kilometer
Locatie: Camping Moekesgat, Ter Apel
Voor wie: Alle leeftijden met zwemdiploma
Wanneer: Zondag 17 september om 09.30 uur
Aanmelden: www.mudgrunn.nl
Meer informatie: info@mudgrunn.nl / www.mudgrunn.nl

NIET GENOEG GELD? JEUGDFONDS HELPT!

Veel kinderen waren afgelopen jaar lid van een voetbal-, dans-, turn-, of muziekvereniging en zullen na de zomervakantie weer starten met de wekelijkse trainingen/lessen. Jammer genoeg geldt dit niet voor alle kinderen. Ook in Westerwolde.

Hoewel Nederland één van de rijkste landen in de wereld is, groeien in de gemeente Westerwolde 500 kinderen op in een gezin dat moet rondkomen van een minimum inkomen. Dat zijn

zo'n 3 à 4 kinderen per klas. Deze kinderen kunnen vaak geen lid worden van een sport- of cultuurvereniging en staan letterlijk en figuurlijk aan de zijlijn.

PLEZIER

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt deze kinderen. Coördinator Martina Haak-Snoek: "Wij vinden dat alle kinderen de kans moeten krijgen om te kunnen sporten of dans-, muziek- of theaterlessen te volgen. Meedoen is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling en toekomstkansen van kinderen. Ze komen in contact met andere kinderen, krijgen meer zelfver-

trouwen, ontwikkelen zich op fysiek, mentaal en sociaal vlak maar hebben bovenal plezier."

JEUGDFONDS BETAALT

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

INTERMEDIARIS

Uniek is dat het Jeugdfonds samenwerkt met tussenpersonen,



zogenaamde intermediairs. Dit zijn professionals die betrokken zijn bij de opvoeding, scholing of begeleiding van kinderen. Vaak zijn dit leerkrachten, medewerkers uit de jeugdzorg, medewerkers Welzijn Wester-

wolde, buurtsportcoaches, schuldhulpverleners of Stichting Leergeld. Zij kennen de gezins-situatie, de wensen van de kinderen en kunnen een aanvraag bij het fonds indienen.

INFORMATIE

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

SUBSIDIE VOOR EEN ACTIVITEIT OF VERBETEREN LEEFBAARHEID

Organiseer je als sportvereniging een activiteit of draag je bij aan de verbetering van de leefbaarheid in je dorp? Dan kan je in veel gevallen subsidie aanvragen bij de gemeente Westerwolde. Zo is er een Activiteitsubsidie en het Fonds Leefbaar Westerwolde.



ACTIVITEITENSUBSIDIE

Wil je als sportvereniging een eenmalige activiteit organiseren maar is er niet genoeg budget? Dan kun je deze subsidie aanvragen. Er zijn wel enkele voorwaarden. Zo moet er samenwerking zijn met andere organisaties en moet de activiteit ook voor niet-leden toegankelijk zijn. Daarbij mag de subsidie niet voor sponsoring van goede doelen worden gebruikt. Er kan maximaal € 500,- per activiteit worden aangevraagd.

Aanvragen kan via de website van de gemeente, waar ook alle andere voorwaarden te vinden zijn. Kijk op westerwolde.nl/activiteitsubsidie.

FONDS LEEFBAAR WESTERWOLDE

Voor een bijdrage uit dit fonds komt je vereniging in aanmerking als er een goed idee ligt voor het verbeteren van de leefbaarheid. Het project heeft draagvlak bij inwoners en voldoet aan een concrete vraag van inwoners.

Zoals de aanleg van een BMX-baan in Vlagtwedde.

Een bijdrage uit het fonds Leefbaar Westerwolde bedraagt maximaal 50% van de totale kosten. Er wordt tot € 3.000,- per project uitgekeerd. Heb je vragen hierover, bel met de gemeente Westerwolde en vraag naar een gebiedsregisseur: (0599) 32 02 20. Aanvragen kan op de website van de gemeente: westerwolde.nl/fonds-leefbaar-westerwolde.

SUBSIDIE VOOR VERDUURZAMING

Wil jouw sportvereniging verduurzamen? Bijvoorbeeld door het plaatsen van zonnepanelen, LED-verlichting of isolatie voor het clubgebouw? Mogelijk komt je club in aanmerking voor subsidie uit het Duurzaamheidsfonds van GOUD Westerwolde. GOUD is het duurzaamheidsproject van de gemeente Westerwolde. In het najaar van 2023 kunnen weer nieuwe aanvragen worden gedaan. Houd hiervoor de website in de gaten: westerwolde.nl/duurzaamheidsfonds. Hier staan ook de voorwaarden voor deelname.



WORD DE FITSTE VERSIE VAN JEZELF!

Heb jij al 101 pogingen ondernomen om af te vallen, maar je bent nog steeds niet waar je wilt zijn? Wil je niet diëten maar je slechte eetgewoontes veranderen en daarmee je gezondheid een boost geven?

Het enige wat je hoeft te doen is een van onze programma's lekker actief volgen. En je gaat zelf ervaren wat kleine aanpassingen in je levensstijl kunnen doen voor je gezondheid. Wij helpen jou je dromen en doelen te halen door middel van een verandering in je dagelijkse levensstijl.

FRESH START

Every day is a Fresh Start! Ook voor jou kan vandaag de dag zijn dat je wilt gaan werken aan je

gezondheid, op een laagdrempelige manier zonder verboden producten. We gaan voor eens en voor altijd stoppen met diëten. Ben jij klaar om de fitste versie van jezelf te worden? Zowel 1-op-1 coachtrajecten als kleinere challenges bieden wij aan. Neem gerust eens een kijkje op onze website: freshstart4u.nl.

WIJ HELPEN JOU GRAAG!

Fresh Start Coaches Jolien & Manouk

ALLE KINDEREN DOEN MEE!

Het inkomen van ouders mag geen belemmering vormen voor kinderen om mee te kunnen doen op school, de sportvereniging, de muziekschool en zwemles. Hiervoor maken de Stichting Leergeld Zuid-Oost Groningen en de gemeente Westerwolde zich sterk.



Leergeld
Zuid-Oost Groningen

Ouders kunnen een aanvraag doen bij Stichting Leergeld voor schoolspullen, deelname aan sport- en cultuurverenigingen, zwemlessen of een ouderbijdrage peuterspeelzaal. Na het doen van de aanvraag op leergeldzuidoostgroningen.nl zal een vrijwilliger contact

opnemen. Deze persoon kijkt samen met de aanvrager naar de omstandigheden en financiële situatie.

INFORMATIE

De algemene richtlijn om in aanmerking te komen is een inkomen van maximaal 130% van het bijstandsniveau. Vragen? Op de genoemde website staan de contactpersonen in de gemeente Westerwolde met alle contactgegevens. Maak gebruik van deze voorziening en laat alle kinderen meedoen!



GEZONDE JEUGD, GEZONDE TOEKOMST

Sinds 1 januari 2021 is gemeente Westerwolde een JOGG-gemeente. Aanvankelijk stond JOGG voor 'Jongeren op gezond gewicht', maar dit dekte de lading niet voldoende. Tegenwoordig staat de afkorting voor 'Gezonde jeugd, gezonde toekomst'.

JOGG is een landelijke aanpak van gemeenten en lokale organisaties die zich richten op een gezonde leefstijl bij jongeren. Het doel van JOGG? JOGG wil de maatschappij zo gezond maken dat welvaartsziekten als overgewicht en obesitas geen kans meer maken.

LEEFTIJDSCATEGORIEËN.

De doelgroep van JOGG is in Westerwolde onderverdeeld in 4 leeftijdscategorieën.

Doelgroep → vindplaats

- 0-2 jaar → consultatiebureaus
- 2-4 jaar → peuterspeelgroepen
- 4-12 jaar → basisscholen
- 12-19 jaar → voortgezet onderwijs

Om onze jeugd gezonder te krijgen, wordt er ingestoken op verschillende leefomgevingen: Denk hierbij aan: thuis, school, buurt, sportverenigingen, vrije tijd, werk en media.

INTERVENTIES

In 2021 is er een Plan van Aanpak voor het JOGG geschreven waarin het ontwikkelen van de interventielijsten centraal heeft gestaan. Momenteel wordt er op verschillende scholen in Westerwolde (basisscholen en voortgezet onderwijs) gewerkt met deze interventielijst. Hierop staan interventies die geschikt zijn voor de doelgroep en in relatie staan met een gezonde leefstijl (bewegen en gezonde voeding, water drinken en voldoende rust etc..) Zodat de hele leefstijl van de kinderen verbetert.

Er zijn nu in bijna één jaar tijd, bijna 200 interventies geïmplementeerd en deze hebben allemaal de insteek om iets te bewerkstelligen op gebied van een gezondere leefstijl. Deze interventies worden gegeven door groepsleerkrachten, vakdocenten, sportcoaches, studenten van Voeding en Diëtetiek, en andere externe partijen.

ONTWIKKELINGEN

Er is nu een start gemaakt met het in beeld krijgen en contacten leggen tussen de verschillende kinderopvangorganisaties en peuterspeelgroepen. Er worden inmiddels al een paar interventies uitgevoerd, waaronder behendigheidslessen met loopfietsjes en sorteren van groente en fruit. Tevens zijn er al een paar interventies ingepland voor het nieuwe kalenderjaar.

Het streven is daarom ook dat de gezondheidsinterventies en gezondheidsbeleid (zoals water drinken, fruit eten, gezonde traktaties, 'practice what you preach' door begeleiders/docenten) al bij de opvang begint en doorzet naar de basisscholen en verder gaat in het voortgezet onderwijs.

GEZONDHEID OUDEREN

VALPREVENTIE EN FITTESTEN VOOR OUDEREN

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig thuis. Daarbij is het wel belangrijk dat de ouderen zo lang mogelijk zelfredzaam kunnen blijven. Toch zien we dat veel ouderen worstelen met eenzaamheid en ook sneller tegen beperkingen aanlopen in hun mobiliteit. Daarom is inzetten op preventie van groot belang.

Met preventie bedoelen we bijvoorbeeld het bevorderen en beschermen van de gezondheid, het voorkomen van ziekten en het vroegtijdig opsporen van mogelijke complicaties. Door daar structureel op in te zetten, kan de zelfredzaamheid van ouderen worden vergroot en de eenzaamheid te verminderen.

CIJFERS

Uit cijfers van het RIVM blijkt dat 66% van de 85-plussers zich eenzaam voelt (2020). Maar als we het hebben over de gezondheid van deze doelgroep ervaart 66,2% van de 75-plussers een (zeer) goede gezondheid. Dat is positief!

Aan de andere kant zien we ook dat ouderen sneller vallen door beperkingen in mobiliteit. 60% van de 85-plussers komt jaarlijks ten val. En elke 5 minuten belandt een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp.

HET BEWEGTEAM HELPT

Het Bewegteam Westerwolde probeert ook te helpen bij deze knelpunten. Bijvoorbeeld via de beweeggroepen voor ouderen. Ook wordt er aandacht besteedt aan valpreventie en fittesten.

FITTESTEN

Fittesten organiseren wij één keer in het anderhalf jaar. Alle senioren van 65-75 jaar in de gemeente



Westerwolde kunnen deelnemen aan de fittesten. Deze inwoners krijgen persoonlijk een brief thuisgestuurd en kunnen zichzelf voor een locatie aanmelden.

Bij een fittest worden verschillende eenvoudige testjes gedaan om bijvoorbeeld beenkracht, uithoudingsvermogen en coördinatie te meten. Dit levert een bepaalde score op die in het eindgesprek met de beweegcoach wordt besproken. Daarbij wordt ook gekeken naar de beweegbehoefte. Deelnemers kunnen informatie krijgen en vragen stellen over onder andere vitaliteit en wat het beweegaanbod is in de buurt.

VALPREVENTIE

Tijdens deze fittesten wordt er ook gekeken naar het valrisico van de deelnemer. Want naarmate we ouder worden, reageren we minder snel.

Daardoor zijn de gevolgen van een val bij senioren ook vaak groot. Een cursus valpreventie kan veel leed voorkomen.

Het doel van de valpreventie cursus is dat de kans op vallen verminderd wordt en dat de valangst afneemt. Deze cursus wordt in de gemeente Westerwolde bij verschillende fysiotherapiepraktijken gegeven. De valpreventie cursus wordt voor een deel of zelfs volledig vergoed door de zorgverzekeraar.

MEER WETEN?

Wilt u meer weten? U mag ons altijd bellen via 0599-582460 op werkdagen tussen 09:00 en 16:00 uur. Mailen kan ook via info@welzijnwesterwolde.nl. En u kunt natuurlijk altijd de website www.welzijnwesterwolde.nl bezoeken. Of neem contact op met Ron Wever: r.wever@hvdsg.nl.

WATERDRINKDAG OP HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Op 6 februari vulde wethouder Wietze Potze, in het bijzijn van de leerlingen, op RSG Ter Apel en Dollard College Bellingwolde symbolisch een infuser (waterdrinkfles). Het vormde de kick-off van de waterdrinkdagen.



De scholen voeren een maandelijkse vaste waterdrinkdag in. Onder de noemer JOGG hebben de scholen drinkinfusers aangeschaft voor alle leerlingen. Dit om leerlingen te stimuleren water te drinken, in plaats van frisdrank.

Op de waterdrinkdag worden geen suikerhoudende dranken aangeboden. Het idee is dat er die dagen alleen water, thee of koffie wordt gedronken. Alle leerlingen krijgen een infuser (fles) aangeboden. De flessen bieden de mogelijkheid om het water een smaakje te geven, doordat er fruit in kan.

Elke eerste maandag van de maand krijgen leerlingen daarom ook fruit aangeboden om het water een smaakje te geven. Wanneer de actie met de flessen en het fruit een succes blijkt, wordt vanaf het nieuwe schooljaar een vaste waterdrinkdag in de week ingelast.



0657846445
0610780405

Kunststofdakdekkersbedrijf

De Wit

Huizing

Techniek & Technologie

Wifi | Alarmsystemen | Camerasystemen | ICT

info@huizing-tt.nl | 06 51648971 | Vlagtwedde

PKM *Speer &* Hout

Exclusieve houtbouw

Mobiel: 06 11357805

meer Marne



Verbeterde smaak. Ouderwets lekker.

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

JH JH-VERHUUR

06 203 657 51

Containers

Big Bags

Minikraan verhuur

Grondverzet

Transport

Stratenmakers

Wij zijn nog op zoek naar
stratenmakers, grondwerkers
kraanmachinisten (minikraan)

jh-verhuur.nl | Heembadweg 8 - Ter Apel

Johannus Kruit Natuursteensteller

Goedkoop en sterk in uw natuursteen maatwerk

Voor al uw renovatie en nieuwe grafwerken,
Vloeren, keukenbladen, dorpels, vensterbanken en tuintafels

Gedenkmomenten

Staannde letterplaten
Enkel monumenten
Dubbele monumenten
Glas monumenten
Urn monumenten
Ruwe monumenten (Kei)

Veenhofsweg 37c
9661 TE Alteveer
www.jkruitnatuursteen.nl

T 0599-331030
M 0655194169



HUIS VOOR DE SPORT GRONINGEN

Huis voor de Sport Groningen gelooft in de kracht van sport en bewegen voor een gezond Groningen. We willen zoveel mogelijk Groningers in beweging brengen en houden door het ontwikkelen en organiseren van sport- en beweegprojecten. Dit doen we lokaal op beleids-, coördinerend en uitvoerend niveau.

Met sport en bewegen als middel stimuleren we een gezond, leefbaar en duurzaam Groningen, waarin mensen verbonden zijn met elkaar. Als maatschappelijke organisatie bieden we mogelijkheden voor gemeenten, sportverenigingen, onderwijsinstellingen en bedrijven.

GEMEENTEN

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

SPORTVERENIGINGEN

Huis voor de Sport Groningen ondersteunt sportverenigingen op diverse gebieden. We werken hiermee toe naar open en

vitale verenigingen. Open door in te zetten op samenwerking met andere lokale organisaties en het vervullen van een maatschappelijke rol. Vitaal door te werken aan het organisatorisch en financieel versterken van sportverenigingen.

ONDERWIJS

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

BEDRIJVEN

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

SPORT EN BEWEGEN VOOR IEDEREEN

Huis voor de Sport Groningen houdt zich dagelijks bezig met de volgende thema's: Gezond en actief, Vitale verenigingen, Kwetsbare inwoners en Bewegen in de openbare ruimte (BIOR). Onze sport- en beweegcoaches zetten zich in om sporten en bewegen voor iedereen mogelijk te maken.

Vanuit de brede expertise op dit gebied werken zij nauw samen met lokale sport- en beweegaanbieders, eerstelijns zorgpartijen, sociale teams en andere relevante partners. Alleen vanuit dit samenspel kan bewegen ook daadwerkelijk een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid.

ARBEIDSLOKET

Het Arbeidsloket is een dienstverlening van Huis voor de Sport



Groningen die sportverenigingen of organisaties veel rompslomp uit handen neemt op het gebied van personeel en werkgeverschap. Het is mogelijk het werkgeverschap van personeel (bijvoorbeeld trainers) aan Huis voor de Sport Groningen uit te besteden. Maar ook voor advies en ondersteuning met betrekking tot (vrijwilligers) vergoedingen, werving van sporttechnisch

kader, belastingwetgeving of andere personeelszaken zijn deze organisaties bij Arbeidsloket aan het juiste adres.

MEER WETEN?

Kijk op www.hvdsg.nl. Of neem contact met ons op via e-mail info@hvdsg.nl of telefoon: 050-87 00 100.

BLIJF BEWEGEN!

HEERLIJK ZWEMMEN IN DE BARLAGE

Mogen wij ons even voorstellen? Wij zijn medewerkers van het subtropisch zwembad de Barlage in Vlagtwedde. Sinds 2022 in eigendom van de gemeente Westerwolde. Wij zijn een team van 8 personen. Binnen ons team zijn vier gediplomeerde zweminstructeurs en alle acht zijn wij gediplomeerde toezichthouders (lifeguards).

In een jaar tijd is er veel veranderd en vernieuwd. Sinds oktober vorig jaar zijn we gestart met zwemlessen en ook hebben we het doelgroepzwemmen nieuw leven ingeblazen. Onze nieuwe manier van lesgeven slaat enorm aan.

ZWEMLESSEN

De zwemlessen worden iedere werkdag gegeven tussen 15.00 uur en 18.00 uur. Nieuwsgierig? Kom dan een langs of maak een afspraak voor een proefles voor uw kind. Zwemles moet leuk zijn voor iedereen en wij merken door positieve reacties dat dit ons is gelukt!



AQUA JOGGING EN FIFTY FIT

Ook zijn wij gespecialiseerd in het lesgeven van Aqua Jogging en Fifty Fit. Als enthousiaste instructeurs staan wij graag voor u klaar! Hieronder ziet u de lestijden.

WAT IS ER IN HET ZWEMBAD?

Het instructiebad is om baantjes te zwemmen, de whirlpool is om te 'chillen' en je kunt ook met snelheid van de waterglijbaan! Er is een recreatiebad om lekker rond te dobberen en voor de kleintjes is er een peuterbad. Het instructiebad is 25 x 12,5 meter en aflopend van 1.10 naar 2.00 m diep.

Het recreatiebad is aflopend van 0.40 naar 1.40 m diep.

AANGENAME TEMPERATUREN

Bij een heerlijke watertemperatuur is het prima vertoeven in ons zwembad. Het instructiebad heeft een temperatuur van 28.8 graden Celsius en dat is ideaal om sportief bezig te zijn. Het recreatiebad heeft een temperatuur van 32 graden Celsius. Zeer aangenaam om lekker te genieten.

Wilt u meer weten?

Bel ons dan. Telefoonnummer 06 54 38 28 33 52 of stuur een e-mail: Barlage@westerwolde.nl.

Maandag	09.00 - 09.30	Fifty Fit
Dinsdag	09.00 - 09.45	Aqua Joggen
Woensdag	19.45 - 20.30	Aqua Joggen
Donderdag	09.00 - 09.30	Fifty Fit
Vrijdag	09.00 - 09.30	Aqua Joggen



DE BARKHOORN EN MOEKESGAT

Naast de Barlage vindt u nog twee zwembaden in de gemeente Westerwolde: de openluchtzwembaden De Barkhoorn in Sellingen en Moekesgat in Ter Apel.

DE BARKHOORN

Openluchtzwembad de Barkhoorn is een prachtig verwarmd zwembad in Sellingen. Het zwembad ligt naast het bos, heeft een ruime zonneweide en er is veel parkeerruimte.

Naast een recreatiebad met glijbaan is er een peuterbad en een 25 meter bad met hoge duikplank. Evenals vele andere voorzieningen. Zoals een ligweide met speeltuin, ligstoelen (verhuur) en een kiosk met lekkers en heerlijk verkoelend ijsje. Dus plezier voor jong & oud!

MOEKESGAT

Het verwarmde openluchtzwembad Moekesgat in Ter Apel heeft een peuterbad, een recreatiebad en een 25 meter bad. Aanwezig zijn speeltoestellen, een glijbaan en duikplanken. Ook is er een ruime zonneweide en een speeltuin en is er horeca. Voor jong en oud is dit een fijn bad om te vertoeven.

Kijk voor meer informatie en openingstijden op www.westerwolde.nl/zwembaden.

STICHTING WELZIJN WESTERWOLDE

VOOR MEKAAR, VOOR IEDEREEN EN VOOR U!

Welzijn Westerwolde is de Welzijnsstichting waar inwoners van de gemeente Westerwolde terecht kunnen met al hun vragen. Bijvoorbeeld over jong zijn, ouder worden, het oplossen van of verminderen van problemen, financiën, zorgen voor een ander en nog heel veel meer.

JONGERENWERK

Het jongerenwerk van Welzijn Westerwolde is er voor jeugd en jongeren tot 23 jaar. Heb je misschien problemen thuis, op school of in je vrije tijd? Je mag de jongerenwerker altijd contacteren voor een gesprek of vraag. Samen kijken we dan naar de mogelijkheden die er zijn zodat jij weer verder kunt.

We hebben ook vier jongerencentra. Dit in de kernen Bellingwolde, Vlagtwedde, Sellingen en Ter Apel. Je mag onze centra vrijblijvend bezoeken voor een praatje, een spelletje, gewoon

wanneer het beter uitkomt, bezoeken we u thuis.

Ook organiseren we in onze gebouwen en daarbuiten verschillende activiteiten voor senioren. Zoals een koffieochtend of zangmiddag, maar ook activiteiten op het gebied van bewegen, creatief bezig zijn, spelletjesmiddagen of gezamenlijk eten.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Onze maatschappelijk werkers ondersteunen u graag bij het oplossen of verminderen van problemen in het dagelijks functioneren. Want iedereen heeft



chillen of deelnemen aan een activiteit. Ook sport- en beweegactiviteiten zoals zaalvoetbal, tafeltennis, bubbelvoetbal en zwemdisco's staan er op het programma.

OUDERENWERK

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in de eigen woonomgeving is iets waar we als ouderenwerk van Welzijn Westerwolde graag aan bijdragen. Daarnaast willen we de zelfredzaamheid vergroten door u tijdig en goed te informeren over de mogelijkheden voor ondersteuning en voorzieningen.

Voor al uw vragen kunt u zonder afspraak onze spreekuren bezoeken in de kernen Wedde, Bellingwolde, Blijham, Vlagtwedde, Sellingen en Ter Apel. Daarnaast mag u ons ook altijd bellen en

weleens hulp nodig van een ander. Wij staan klaar met informatie, advies, steun of begeleiding.

Mist u misschien de rust in uw gezin? Zou u weer grip willen krijgen op uw leven en problematiek? Dan zou onze gezinscoach u wellicht kunnen helpen. De gezinscoach biedt intensieve ondersteuning aan gezinnen waarbij er sprake is van een combinatie van problemen op verschillende leefgebieden.

Wilt u graag eens met onze maatschappelijk werkers spreken? Gewoon eens u vraag voorleggen? U mag ons altijd bellen, mailen, of langskomen tijdens een spreekuur.



SCHULDHULPVERLENING

Door ontslag, echtscheiding, energiekosten of lange tijd van leven van een minimuminkomen kunnen schulden ontstaan. Is dit misschien bij u het geval? Dan kunnen onze medewerkers samen met u kijken naar een oplossing!

U kunt bij ons terecht voor vragen over dreigende of al aanwezige schulden. Maar ook voor een schuldenregeling, ondersteuning bij uw administratie, een betalingsachterstand, een regelingencheck (waar heb ik recht op) of andere financiële vraag.

Ook kunnen we helpen als uw kind graag wil sporten, maar het geld hiervoor ontbreekt. Wij kijken dan samen met u of u in aanmerking komt voor een bijdrage van het Stichting Leergeld of het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Zodat uw kind kan doen wat het graag zou willen op sportgebied.

MANTELZORG

Zorgen voor een naaste. Voor uw zieke partner, kind, ouders of misschien wel buurvrouw. Maar wat als deze zorg langer duurt dan een paar weken? Omdat de ziekte chronisch is, of wanneer er sprake is van een be-

perking? Dan bent u een mantelzorgverzorger en deze zijn er van jong tot oud.

Het is goed om te weten dat u in uw zorgtaak niet alleen hoeft te staan. Want het langdurig en intensief zorgen voor een ander kan op den duur zwaar worden. Hierin kan ons steunpunt Mantelzorg u ondersteunen. Bijvoorbeeld door respijtzorg te organiseren waardoor u even een adempauze kunt inlassen.

De mantelzorgondersteuning is er voor u als mantelzorgverzorger en wordt op maat naar uw wens ingevuld. Ook als het gaat om ontmoeting met lotgenoten, uw vragen beantwoorden, of ervoor zorgen dat u toch uw sociale leven of sport weer op kunt pakken. We denken graag mee en helpen u graag in het versterken van uw eigen kracht en zelfredzaamheid.

VRIJWILLIGERSWERK

In onze gemeente Westerwolde zijn er diverse organisaties en verenigingen die gebruik maken van en op zoek zijn naar vrijwilligers. Welzijn Westerwolde kan u in uw wens helpen om ervaring op te doen, andere mensen te ontmoeten of een zinvolle tijdsbesteding te hebben.

In onze regio is er vrijwilligerswerk voor iedereen. Passend bij uw vaardigheden en ook ervaring. Voor jong- en oud, werkend of niet werkend!

Zou u openstaan om een minder mobiele oudere te ondersteunen? Altijd eens voetbalwedstrijd willen begeleiden? Uw kennis inzetten in een bestuurlijke rol? Een bardienst draaien bij de volleybalvereniging, of in het buurthuis? We komen graag met u in contact. Ook als u eerst meer informatie zou willen.

BEWEGEN

Bewegen is naast gezond ook belangrijk. Het zorgt ervoor dat u fit en actief blijft. Als Welzijn Westerwolde ondersteunen we dit van harte. Daarom kunt u zich bij ons in verschillende kernen aanmelden voor diverse beweegactiviteiten.

ZO HEBBEN WE DE ACTIVITEITEN:

- BEWEGEN OP MUZIEK
- KOERSBAL
- WERELDDANSEN
- INDOOR CURLING
- SENIORENGYM
- SJOELEN
- WANDELCLUB

Wilt u meer weten over onze diensten? Wat we voor u kunnen betekenen? Of wilt u weten waar we onze (beweeg)activiteiten organiseren?

U mag ons altijd bellen via 0599-582460 op werkdagen tussen 09:00 en 16:00 uur. Mailen kan ook via info@welzijnwesterwolde.nl. En u kunt natuurlijk altijd de website www.welzijnwesterwolde.nl bezoeken.





Prenger Hoekman
Fysiotherapie




KidsFysio
Prenger Hoekman




SportCentrum
Prenger Hoekman




Leefstijl
Prenger Hoekman



info@prengerhoekman.nl
0597 413236

www.prengerhoekman.nl

volg ons  



WSICT

- Zakelijke werkstations
- Microsoft 365
- Refurbished
- Gamingsysteem op maat
- Netwerk- & Systeembeheer
- Reparatie & Onderhoud
- Hulp op Afstand
- Security

 wsict  wsict_  ws-ict.nl

Jasper Weisenbach | 06-40058610



GEMEENTE WESTERWOLDE
OPENBAAR ONDERWIJS

KRACHT VANUIT GEZAMENLIJKHEID VOOR IEDER KIND!

Openbaar Onderwijs Westerwolde (OOW) beweegt actief mee voor het realiseren van kwalitatief hoogstaand, innovatief en inspirerend onderwijs.



GEMEENTE WESTERWOLDE
OPENBAAR ONDERWIJS

Dorpstraat 1, 9551 AB Sellingeren,
0599-320220, info@oow.nl

contactpersoon: W.J. de Vries,
w.devries@westerwolde.nl

Website: openbaaronderwijswesterwolde.nl

zorggroepmeander
esprja



Het voelt goed om te bewegen!

Woonservicecentrum Bolderbörg heeft sinds vorig jaar een beweegtuin. Een plek waar bewoners én inwoners van Vlagtwedde oefeningen kunnen doen op verschillende toestellen. Iedereen is welkom in de beweegtuin en dat maakt het tot een gezellige ontmoetingsplek in het dorp.

Meneer Dieterman woont in de Bolderbörg en sport hier gemiddeld één keer per week: "Op de toestellen fiets ik, zwaaï ik met mijn armen en benen en doe ik aan traplopen. Het voelt goed om te bewegen en ik kom in contact met andere mensen die ook aan het oefenen zijn."

Bolderbörg die hier zelfs dagelijks sporten: "Er is altijd wel iets wat je kunt doen! 'Rust roest' en dat is ook echt zo. Je moet het gewoon aantrekkelijk en gezellig maken!" Vult ze aan.

Wil je ook een keer komen trainen in de beweegtuin bij de Bolderbörg? Je bent van harte welkom! Je vindt de beweegtuin bij de Bolderbörg [Irenestraat 58 in Vlagtwedde].

Volgens activiteitenbegeleider Sandra Venema zijn er bewoners van de



GMC

Schilder en onderhoudsbedrijf

Lijsterlaan 25 | 9695 BH Bellingwolde
Telefoonnummer: 06-23894484
www.gmcschilderonderhoudsbedrijf.nl



JANNES OOSTRA
HANDELSONDERNEMING

HET VOSSENLAND 10
7984 NK DIEVERBRUG

MOBIELE NUMMER: 06-54366823
WWW.JANNESOOSTRA.NL



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
K I N I F K