

‘Kom in Beweging!’

Sport- en Beweegaanbod 65+



achtkarspelen
GEMEENTE



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

December 2024

Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Kom in Beweging'. U heeft een fittest ondergaan en bent geïnteresseerd in uw gezondheid. Hartstikke goed! Zowel een gezond lichaam als een gezonde geest zijn heel erg belangrijk, ook voor ons welzijn en ons geluk. In dit boekje staan diverse sport- en beweegaanbieders uit Augustinusga, Surhuizum en uit de dorpen daaromheen. Bij alle aanbieders staat meer informatie over de kosten, de lestijden en de contactgegevens. U kunt zelf contact opnemen met een aanbieder om een proefles te komen volgen. Bijna altijd zijn de proeflessen gratis. Lukt het niet om dit zelf te doen of heeft u nog meer vragen? Dan kunt u ook bij mij terecht, via d.philips@achtkarspelen.nl of via 06-43752795. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Demi Philips

Sportstimuleringsmedewerker gemeente Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Voetbal voor 35+	3
Seniorenfit.....	4
Tennis voor alle leeftijden.....	5
Loopgroep voor alle leeftijden.....	6
Fysio Bakker	7
Gezond natuurwandelen	8
Zwemmen bij De Kûpe	9
Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex.....	10
lets doen voor een ander: daar krijg je energie van!.....	11

Voetbal voor 35+

Bij Sv ASC'75 kunt u voetballen in een groep voor 35 jaar en ouder. Er wordt 7 tegen 7 gespeeld op een half voetbalveld.



Locatie: It Oast 1a, 9284 Augustinusga

Dag + tijdstip: Iedere Vrijdagavond

Kosten: €50,- per jaar

Contactgegevens: info@svasc75.nl

06-13114848 T.de Boer

www.svasc75.nl

Seniorenfit

Sport Vereniging Surhuizum (SVS)

De lessen beginnen met een rustige warming-up om het lichaam op te warmen. Daarna volgen rek- en strekoefeningen en lichte krachtoefeningen om de spieren soepel en sterk te houden. Vervolgens worden diverse korte oefeningen gedaan om de hand-oog coördinatie te verbeteren. Het laatste deel van de les staat in het teken van plezier en beweging.

Vanaf 2025 eerste woensdag van het kwartaal een gratis proefles!

Locatie: Bartemerwei 21a, 9283 TR Surhuizum

Dag + tijdstip: Iedere woensdagavond van 18:45 tot 19:45 uur.

Kosten: €37,50 per kwartaal

Contactgegevens: sportverenigingsurhuizum@hotmail.com

www.surhuzum.nl/sport-verenigingen-surhuizum

Tennis voor alle leeftijden

Er kan elk moment, behalve in de wintermaanden getennist worden bij Sv ASV'75. Daarbij de mogelijkheid om wedstrijdjtes te doen met 2 tot 4 personen.

Locatie: It Oast 1b, 9284 Augustinusga.

Dag + tijdstip: Elk moment, behalve in de wintermaanden

Kosten: €8,50 per maand

Contactgegevens: 06-50266093 J.Woudstra

www.svasc75.nl



Loopgroep voor alle leeftijden

Bij Sv ASC'75 kunt u trainen in een (hard-)loopgroep, aangepast aan het niveau van de deelnemers. Iedere week staan er andere oefeningen op het programma waarmee je conditie en kracht opbouwt. Een keertje meedoen? Dat kan gratis en vrijblijvend.

Locatie: It Oast 1a, 9284 Augustinusga.

Dag + tijdstip: Maandag en donderdagavond om 19:30 uur

Kosten: €10,- per maand

Contactgegevens: v.kramer55@upcmail.nl

06-37447374

www.svasc75.nl

Fysio Bakker

FysioFitness

Sporten in de oefenzaal op een van de locaties van fysio Bakker. Dat kan in Surhuisterveen, Drachten, Burgum, Damwoude of Veenwouden.

Daarnaast sporten onder begeleiding bij chronische codes als COPD, knieartrose, heupartrose of claudicatio vanuit de basisverzekering.



Locatie: De Dellen 2A, Surhuisterveen

Dag + tijdstip: In overleg

Kosten: €75,- voor een strippenkaart (10x sporten)

Contactgegevens: 0512 358230 / 06 15118878

info@fysiobakker.nl

www.fysiobakker.nl

Gezond natuurwandelen

Elke week een gratis wandeling bij u in de buurt. Op een vast tijdstip en een vaste plek. U hoeft zich niet aan te melden. U wandelt samen in een groepje buurtgenoten en een vrijwilliger die de wandelingen begeleidt. Met de natuurmomentjes wordt aandacht aan groen in de omgeving geschonken. Na afloop drinken (voor wie wilt) een kop koffie met elkaar.



Locatie: De Spitkeet Harkema, De Dunen 3, 9281 KT Harkema

Dag + tijdstip: Iedere woensdag om 09:30 uur

Kosten: Gratis

Contactgegevens: Meer informatie via het contactformulier op de volgende website

www.gezondnatuurwandelen.nl

Zwemmen bij De Kûpe

Bij zwembad De Kûpe wordt fiftyfit en ouderenzwemgym aangeboden als groepslessen. Dit is voor iedereen die lekker wil bewegen in het (warme) water! Op verzoek is er ook hulp aanwezig in het water of bij het aan- uitkleden. Na afloop heeft u zelfs de mogelijkheid om van een heerlijke maaltijd te genieten bij Hearsmahiem Buitenpost.

Locatie: Zwembad De Kûpe, Kuipersweg 74-B, 9285 SW Buitenpost

Dag + tijdstip: Ouderenzwemgym dinsdag 10.00-10.45 uur

Fiftyfit: woensdag 08.45-09.30 uur, donderdag en vrijdag 13.45-14.30 uur

Kosten: Een losse les is €7,90, een 12-badenkaart is €79,90

Contactgegevens: info@dekupe.nl / 0511-543182 of kijk op www.dekupe.nl

Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex

Circuit training voor senioren van 60 tot +- 90 jaar. De trainingen bestaan uit een genummerd parcours met de helft conditionele oefeningen en de andere helft spierversterkende en coördinatie oefeningen.

Daarnaast bieden wij ook spinninglessen aan en is er de mogelijkheid om onder begeleiding individueel te komen fitnessen, met een afgestemd programma.



Locatie: Burmaniastraat 47, 9231 BT Surhuisterveen

Dag + tijdstip: Maandag, woensdag en vrijdag Circuit training

Kosten: 32,95 euro per vier weken. 10% korting bij twee personen uit hetzelfde gezin.

Contactgegevens: info@sportcentrumreflex.nl, 0512 365994

Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!

Actief zijn is voor iedereen goed. Je voelt je er goed bij én goed door: het geeft energie. Je kunt je ook goed voelen en energie krijgen door iets voor een ander te doen. Bijvoorbeeld door het doen van vrijwilligerswerk. Zo kunt u bijvoorbeeld maatje worden van iemand die graag wil wandelen of fietsen maar niemand heeft om dit mee te doen. Samen is het veel gezelliger dan alleen. Ook het bezoeken van ouderen of dorpsgenoten die wat extra aandacht nodig hebben is een mogelijkheid. U kunt als vrijwilliger ook aan de slag bij een instelling zoals een verzorgingshuis. En wist u dat u via AutoMaatje met uw eigen auto mensen kunt vervoeren naar bijvoorbeeld huisarts, ziekenhuis of familie?

Wanneer u meer wilt weten over de mogelijkheden qua vrijwilligerswerk, kunt u contact opnemen met KEARN via 0511 – 46 5200 (op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur) of via info@kearn.nl Op de website www.kearn.nl vindt u ook veel informatie.

