



Actief en vitaal ouder worden

Gids beweegaanbod 2019

Beweegaanbod in Noordoostpolder
gericht op 65+

Bewegen is meer dan alleen gezond

Je gezondheid heb je niet in de hand. Toch kan je veel doen om gezond en fit oud te worden. De media staat er vol mee: We moeten meer bewegen, beter letten op onze voeding, matigen met alcohol en al helemaal niet roken. In deze uitgave van 'Actief en Vitaal ouder worden' worden diverse mogelijkheden geboden om kennis te maken met diverse beweegactiviteiten. Waarom is bewegen nou zo nodig en wat heeft het nog meer in zich?

Bewegen in welke vorm dan ook zorgt voor sterkere spieren en botstructuur. Naar mate we ouder worden nemen deze twee af in kracht (spieren) en in sterkte (botten). Als je hier niks mee doet zal dit gevolgen kunnen hebben in het dagelijkse leven. Slappe spieren vergroot de kans op blessures, daarnaast wordt de kans op vallen groter. Naast dat regelmatig functioneel bewegen veel voordelen oplevert voor het ouder wordende lichaam, is trainen in een groep ook nog eens erg gezellig. Er worden vaak nieuwe vriendschappen gemaakt. En wat is nou leuker dan regelmatig met gelijkgestemden te werken aan een sterker en fitter lichaam om zo samen gezond oud te worden.

In dit boekje vindt u overzichtelijk al het aanbod en heeft u de mogelijkheid om voor een gereduceerd tarief een bewegingsactiviteit vrijblijvend uit te proberen!

Voor vragen kunt u terecht bij:

Lian Minnaard
06-13825239
lian.minnaard@carrefour.nu



Bart Maljers
06-53246892
bart.maljers@carrefour.nu



Beweegcoaches, Carrefour

Beweegt u mee?

's Ochtends wanneer de polder ontwaakt vind ik het heerlijk om op de fiets te stappen. Terwijl mijn benen de meters wegtrappen, orden ik mijn gedachten en kan ik de dag letterlijk en figuurlijk fris beginnen. Eens per week fiets ik met dorpsgenoten. Dat is gezellig en goed voor het onderlinge contact. Fietsen geeft mij energie. Hoe is dat voor u? Houdt u van fietsen? Of maakt u liever een wandeling of neemt u het liefst een duik in het zwembad? In dit boekje leest u wat er allemaal mogelijk is om in beweging te blijven in Noordoostpolder.



We worden allemaal steeds ouder. Om in goede gezondheid ouder te worden, en om een gezonde oudere te zijn, is regelmatig bewegen belangrijk. Het helpt u om langer gezond te blijven, het geheugen scherper te houden en u energiek te voelen.

Misschien heeft u de ideeën in dit boekje niet nodig. Fietst u iedere dag, wandelt u minstens een half uur per dag, of gaat u drie keer per week naar de sportschool. Dan kunt u met dit boekje misschien anderen in uw omgeving aanzetten om, samen met u, in beweging te komen. Samen sporten of bewegen is gezellig. Het maakt het vaak ook makkelijker om het vol te houden. Een beweegmaatje kan u aanmoedigen om toch door te zetten.

Ik hoop dat dit boekje een aanzet geeft voor veel beweegplezier. Is bewegen niet meer voor u weggelegd? Klaverjassen, bridgen, of rummikub houdt uw hersenen bijvoorbeeld ook lenig en brengt u onder de mensen!

Hartelijke groet,
Marian Uitdewilligen
Wethouder gemeente Noordoostpolder



Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
Voorwoord wethouder.....	2

Bewegingsaanbod

Nagele.....	4
Tollebeek.....	5
Espel.....	5
Marknesse.....	6
Ens.....	7
Bant.....	8
Rutten.....	8
Creil.....	9
Luttelgeest.....	9
Kraggenburg.....	10
Emmeloord.....	11
Aanmeldprocedure.....	13
Aanmeldformulier.....	14

Nagele

1. Bewegen op muziek

Sportvereniging Nakala

Data: maandag 7 en 14 oktober

Tijd: 09.00-10.00u

Locatie: MFC 't Rietveld

Kosten: gratis kennismaken

2. Badminton

Sportvereniging Nakala

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 20:00-21:00u

Locatie: MFC 't Rietveld

Kosten: gratis kennismaken

3. Tennis

TC Nagele

Op latere leeftijd nog starten met tennissen?

Tennisleraar Rob Ockenburg staat voor u klaar. Voor rackets wordt gezorgd

Data: vrijdag 4, 11, 18 oktober

Tijd: 10.00-12.00u (tussendoor koffie)

Locatie: Tennispark TC Nagele

Kosten: gratis kennismaken

4. Biljarten

Biljartvereniging 'de juiste keus'

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 20.00-21.00u

Locatie: MFC 't Rietveld

Kosten: gratis kennismaken

5. Senioren yoga

Yogamind

Rustige yoga-oefeningen, ademhalings-technieken en ontspanning ter bevordering van de fysieke en mentale gezondheid

Data: vrijdag 11 en 18 oktober

Tijd: 08.45-10.00u

Locatie: MFC 't Rietveld

Kosten: €8,-

6. Sport en spel

Sportvereniging Nakala

Loopvormen, spierversterkende oefeningen en sport en spel, aangeboden door Marry van der Sar

Data: maandag 7 en 14 oktober

Tijd: 15:00-16:00u

Locatie: MFC 't Rietveld

Kosten: gratis kennismaken

7. Jeu de boules

Data: dinsdag 8 en 15 oktober

Tijd: vanaf 19.00u

Locatie: Tarwehof Nagele

Kosten: gratis kennismaken



Tollebeek

1. Seniorfit

Fysiotherapeute Sanne Belle van der Reest biedt spierversterkende oefeningen op eigen niveau aan. Afsluitend koffie en thee!

Data: donderdag 10 en 17 oktober

Tijd: 15.00-15.45u

Locatie: MFC de Pionier

Kosten: gratis kennismaken

2. Jeu de boules

Onderlinge wedstrijden tussen de deelnemers

Data: donderdag 10 en 17 oktober

Tijd: 08.45-10.00u

Locatie: MFC 't Rietveld

Kosten: €8,-

Espel

1. Sport en spel

Loopvormen, spierversterkende oefeningen en sport en spel, aangeboden door Marianne van Maanen

Data: dinsdag 1, 8 en 15 oktober

Tijd: 16.15-17.15u

Locatie: Gymzaal Noorderrand

Kosten: gratis kennismaken

2. Skigym

Stevige oefenvormen, een combinatie van circuit- en krachttraining, aangeboden door Bert Kistemaker

Data: dinsdag 8 en 15 oktober

Tijd: 20.00-21.00u

Locatie: Gymzaal Noorderrand

Kosten: gratis kennismaken



Marknesse

1. Fifty fit fitness

Family Fit Flevo

Combinatie van conditietraining, spinning, kracht, balans-, buik- en rugoefeningen in groepsverband

Data: vrijdag 11 en 18 oktober

Tijd: 10.00-11.00u

Locatie: Family Fit Marknesse

Kosten: gratis kennismaken

2. Bodyfit (bewegen op muziek)

Sportvereniging Marknesse

Combinatie van coördinatie, lenigheids- en spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam, aangeboden door Paula Snellink

Data: dinsdag 1, 8 en 15 oktober

Tijd: 15.15-16.15u

Locatie: Sporthal de Triangel

Kosten: gratis kennismaken

3. Koersbal en tafelspellen

Gezellig koersballen en tafelspellen, onder andere sjoelen

Data: donderdag 10 en 17 oktober

Tijd: 14.00-16.30u

Locatie: De Schutsluis (kerk)

Kosten: gratis kennismaken

4. Zhineng Qigong

Rustige bewegingen voor een balans tussen lichaam en geest onder leiding van Alda Boerema

Data: dinsdagavond, tijd in overleg

5. Jeu de boules

Sportvereniging Marknesse

Gezellig jeu de boules spelen op een windvrije baan, onder het genot van een drankje

Data: dinsdag 8 en 15 oktober (optie 1)

donderdag 10 en 17 oktober (optie 2)

Tijd: 14.00u

Locatie: Sportpark de Punt

Kosten: geen kosten

(consumptie voor eigen rekening)

6. Volleybal

Sportvereniging Marknesse

Volleyballen op recreatief niveau

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 20.00-21.30u

Locatie: Sporthal de Triangel

Kosten: gratis kennismaken

7. FysioFit

Fysiotherapie van Putten

Functionele training in groepsverband onder begeleiding van een fysiotherapeut om uithoudingsvermogen, conditie, coördinatie, evenwicht, flexibiliteit en souplesse te verbeteren

Data: maandag 14 en 21 oktober (optie 1)

dinsdag 15 en 22 oktober (optie 2)

Tijd: maandag 09.00-10.00u

dinsdag 14.00-15.00u

Locatie: Emmeloordseweg 2b

Kosten: €15,-



Ens

1. Nordic walking

Conditie verhogend met actieve oefeningen tussendoor, aangeboden door Ans Bakker

Data: woensdag 2 en 9 oktober

Tijd: 19.00-20.15u

Locatie: Start Ramsweg

Kosten: gratis kennismaken

2. Koersbal

Mikspel, vergelijkbaar met jeu de boules, maar dan geen ronde ballen

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 14.00-16.00u

Locatie: Het Hofje van Ens

Kosten: gratis kennismaken

3. Biljarten

Recreatief biljarten met speciale oproep voor vrouwen

Data: vrijdag 11 en 18 oktober

Tijd: 19.00u

Locatie: Dorpshuis het Roefje

Kosten: gratis kennismaken

4. Meer bewegen voor senioren

Mix van spelactiviteiten, oefeningen op de stoel, dans- en rek- en strekoefeningen, aangeboden door Marry van der Sar

Data: vrijdag 11 en 18 oktober

Tijd: 09.00-10.00u

Locatie: Sporthal Evert van Benthem

Kosten: gratis kennismaken

5. Jeu de boules

Data: maandag 7 en 14 oktober

Tijd: 18.30-20.00u

Locatie: Het Hofje van Ens

Kosten: gratis kennismaken

6. Hatha Yoga

Yogapraktijk Puur

Yoghoudingen om lichaam en geest gezond te houden

Data: dinsdag 8 en 15 oktober

Tijd: 09.00-10.15u (optie 1)

10.30-11.45u (optie 2)

Locatie: Tarwehof Nagele

Kosten: gratis kennismaken



Bant

1. Volleybal

Trainingsoefeningen gecombineerd met wedstrijdjes. Volleybalervaring is vereist

Data: dinsdag 1 en 8 oktober

Tijd: 09.00-10.30u

Locatie: gymzaal de Noordakker

Kosten: gratis kennismaken

2. Jeu de boules

Data: dinsdag 8 en 15 oktober (optie 1)
donderdag 10 en 17 oktober (optie 2)

Tijd: 19.00u

Locatie: Sportpark de Akkers

Kosten: gratis kennismaken

3. Fifty Fit lessen

Ferry Active

Functioneel trainen met spier versterkende oefeningen waarbij alledaagse bewegingen aan bod komen

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 09.00-10.00u

Locatie: Het Rister 14

Kosten: gratis kennismaken

Rutten

1. Jeu de boules

Setjes jeu de boules zijn aanwezig

Data: dinsdag 8 en 15 oktober (optie 1)
zaterdag 12 en 19 oktober (optie 2)

Tijd: dinsdag 14.00u
zaterdag 10.00u

Locatie: naast de kerk

Kosten: gratis kennismaken

2. Biljarten

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 14.00-17.00u

Locatie: Venelaan 1

Kosten: gratis kennismaken

3. Groepstraining voor ouderen

Balanss

Functioneel trainen in circuitvorm voor zowel beginners als gevorderden in kleine groepen

Data + tijd in overleg

Locatie: Hopweg 39



Creil

1. Groepsles houding en bewegen

Verantwoord blijven bewegen onder leiding van oefentherapeute Elske Feenstra. Een oefenprogramma voor het hele lichaam

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 08.30-09.30u

Locatie: Sporthal Toernooihal

Kosten: €6,-

2. Sport en spel

Op eigen niveau, aangeboden door Ria de Vries

Data: maandag 7 en 14 oktober

Tijd: 15.45-16.45u

Locatie: Sporthal Toernooihal

Kosten: gratis kennismaken

3. Koersbal

Data: woensdag 2 en 16 oktober

Tijd: 14.00u

Locatie: 't Saalicon

Kosten: gratis kennismaken

4. Milde yoga

Yogapraktijk Puur

Zachte oefeningen speciaal voor senioren om gewrichten soepel te houden, afgesloten met ontspanningsoefeningen en koffie/thee

Data: vrijdag 4, 11 en 18 oktober

Tijd: 09.00-10.15u

Locatie: 't Saalicon

Kosten: €17,50

Luttelgeest

1. Keepfit/pilates

Sportvereniging Tonego

Conditieoefeningen in combinatie met het versterken van diverse spiergroepen voor een soepel lichaam

Data: maandag 7 en 14 oktober

Tijd: 19.00-20.00u

Locatie: gymzaal Sportstraat

Kosten: gratis kennismaken

2. Koersbal

Data: dinsdag 8 en 15 oktober

Tijd: 14.00

Locatie: de Bosfluit

Kosten: gratis kennismaken

3. Meer en beter bewegen voor senioren

Op eigen niveau met elkaar bewegen, aangeboden door Marry van der Sar

Data: woensdag 9 en 16 oktober

Tijd: 10.30-11.30u

Locatie: gymzaal Sportstraat

Kosten: gratis kennismaken

Kraggenburg

1. Fitwalk

Fanatiek wandelen conditie verhogend met actieve oefeningen tussendoor, aangeboden door Ans Bakker

Data: donderdag 3 en 10 oktober

Tijd: 09.00-10.15u

Locatie: Restaurant Saaze (start)

Kosten: gratis kennismaken

2. Hardlopen

Hardlopen met af en toe een spelprogramma tussendoor, aangeboden door Paula Snellink

Data: donderdag 3, 10 en 17 oktober

Tijd: 20:00-21:00u

Locatie: Brasserie de Voorst (start)

Kosten: gratis kennismaken

3. Loopgroep voor heren

Stevig wandelen met tussendoor oefeningen, aangeboden door Sybrand Oud

Data: donderdag 10, 17 en 24 oktober

Tijd: 08.30-09.30u

Locatie: Leemkade (start)

Kosten: gratis kennismaken

4. Groepsles gehele lichaam

Een combinatie van coördinatie-, lenigheids- en spierversterkende oefeningen. Afsluitend een cooling down, aangeboden door Ans Bakker

Data: maandag 7 en 14 oktober

Tijd: 09.30-10:30u

Locatie: gymzaal Noordermeent

Kosten: gratis kennismaken



Emmeloord

1. Groepsles houding en bewegen

Verantwoord blijven bewegen onder leiding van oefentherapeute Elske Feenstra. Een oefenprogramma voor het hele lichaam

Data: maandag 7 en 14 oktober (optie 1)
woensdag 9 en 16 oktober (optie 2)

Tijd: maandag 18.30-19.30u
woensdag 14.00-15.00u

Locatie: Zonnebloemschool, Geneveplein 1

Kosten: €6,-

2. Sportief wandelen

Fanatiek wandelen met tussendoor oefeningen, aangeboden door Paula Snellink.

Data: maandag 7, 14 en 21 oktober (optie 1)
dinsdag 1, 8 en 15 oktober (optie 2)

Tijd: maandag 15.00-16.15u
dinsdag 09.00-10.15u

Locatie: AV NOP (start)

Kosten: gratis kennismaken

3. Hardlopen

Afgewisseld met af en toe spelelementen, aangeboden door Paula Snellink

Data: maandag 7, 14 en 21 oktober

Tijd: 13.30-14.30u

Locatie: AV NOP (start)

Kosten: gratis kennismaken

4. Sport en spel

Verschillende cardio- en conditioefeningen door middel van spelvormen, aangeboden door Marry van der Sar

Data: maandag 7 en 14 oktober (optie 1)
donderdag 10 en 17 oktober (optie 2)

Tijd: 16.30-17.30u

Locatie: maandag – Bosbadhal
donderdag – Gymzaal Erven-West

Kosten: gratis kennismaken

5. Rollatorwandelen

Een uurtje wandelen met afsluitend een bak koffie/thee

Data: woensdag 2 en 9 oktober

Tijd: 10.00-11.30u

Locatie: Carrefour (start)

Kosten: consumptie voor eigen rekening

6. Werelddans

Verschillende danssoorten aangeboden door Janneke Bos

Data: dinsdag 1 en 8 oktober

Tijd: 09.30-10.45u

Locatie: Buurthuis de Brulboei

Kosten: gratis kennismaken



Emmeloord

7. Jeu de boules

The Flying Boules

Spelen in clubverband waarbij het onderlinge sociale contact erg belangrijk is. Tijdens de kennismakingsdagen leert u de spelregels, technieken en tactieken van het spelletje. Ook mogelijk voor mensen die gebruik maken van een rollator, rolstoel of scootmobiel

Data: dinsdag 22 en 29 oktober (optie 1)
 donderdag 24 en 31 oktober (optie 2)

Tijd: 13.30-15.00u

Locatie: Sportlaan 87a

Kosten: gratis kennismaken

8. Sport en spel

Loopvormen, spierversterkende oefeningen en sport en spel, aangeboden door Marianne van Maanen

Data: dinsdag 1, 8 en 15 oktober

Tijd: 19.30-20.30u

Locatie: gymzaal Pampuspad

Kosten: gratis kennismaken

9. Zwemmen met therapie

Zwemmen in het warme water bad.

15 minuten zwemmen afgewisseld met 15 minuten oefeningen

Data: woensdag 2 en 9 oktober (optie 1)
 donderdag 3 en 10 oktober (optie 2)

Tijd: woensdag 11.30-12.00u
 Donderdag 08.30-09.00u

Locatie: Therapiebad Bosbad

Kosten: €4,20

10. Zhineng Qigong

Rustige bewegingen voor een balans tussen lichaam en geest onder leiding van Alda Boerema

Data: maandagmiddag, tijd en locatie in overleg

11. Conditietraining voor dames

Voorkomen is beter dan genezen, fysiotherapeute Ancika Jansen focust zich op het behouden en verbeteren van motorische vaardigheden en het onderhouden van de conditie

Data: donderdag 3 en 10 oktober

Tijd: 19.00-20.30u

Locatie: gymzaal Meteorstraat

Kosten: gratis kennismaken

12. Fit in het bos

Fysiotherapeute Ancika Jansen wandelt met een vitale groep het bos door en biedt lichamelijke oefeningen aan voor het behoud en het verbeteren van motorische vaardigheden

Data: donderdag 3 en 10 oktober

Tijd: 13.45-15.00u

Locatie: Sportclub Emmeloord (start)

Kosten: gratis kennismaken



Aanmeldprocedure

Wilt u een aantal lessen kennismaken met een bewegingsactiviteit samen met leeftijdsgenoten? Dan is dit de kans. Tijdens het project 'Actief en vitaal ouder worden' kunt u geheel vrijblijvend een bewegingsactiviteit uitproberen. In deze gids vindt u het aanbod in Noordoostpolder.

Aanmelden kan door het aanmeldformulier (te vinden op de volgende pagina) in te vullen en te retourneren naar onderstaand adres. Het is ook mogelijk om het formulier langs te brengen op het onderstaande adres en af te geven bij de balie. Inleveren van het aanmeldformulier kan tot uiterlijk **20 september 2019**.

Let op: het meeste aanbod bestaat uit meerdere bijeenkomsten. Kiest u voor een activiteit dan geeft u zich op voor de gehele kennismakingsperiode. Bij sommige activiteiten staan meerdere opties weergegeven. U kunt op het aanmeldformulier aangeven welke optie u het beste uitkomt. De kosten die een activiteit mogelijk met zich meebrengen zijn de totale kosten voor de gehele kennismakingsperiode en mogen bij de activiteit zelf betaald worden.

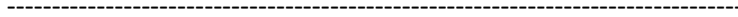
Retouradres:

Stichting Carrefour
T.n.v. Lian Minnaard
Harmen Visserplein 6
8302 BW Emmeloord

U ontvangt een bevestiging van ons als de aanmelding in goede orde ontvangen is.

Aanmeldformulier

(inleveren van het aanmeldformulier kan tot uiterlijk 20 september 2019)



Algemene gegevens

Naam: _____

Geboortedatum: _____ - _____ - _____

Geslacht: M / V (omcirkelen wat van toepassing is)

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

Mailadres: _____

Gegevens aanmelden activiteit

Naam activiteit: _____

Dorp activiteit: _____

Nummer activiteit: 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12
Omcirkelen wat van toepassing is

Optie: 1 / 2
Indien aanwezig, omcirkelen wat van toepassing is