

ACTIEF MIDDEN-GRONINGEN

MG

NAJAAR 2025



MIDDEN-GRONINGEN KOMT WEER IN BEWEGING

In Midden-Groningen zijn er heel veel mogelijkheden om te sporten en te bewegen. Bij verenigingen en sportaanbieders, op sportparken en in sporthallen, maar ook in de natuur of in de eigen omgeving. 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. Sport geeft je op meerdere manieren een boost! Daarom willen we dat in Midden-Groningen zoveel mogelijk mensen met plezier kunnen sporten en bewegen. Allemaal op hun eigen manier. Dus ook als je wat ouder bent of een beperking hebt.

SPORTWEEK

Wil je ook ervaren wat sporten en bewegen met je doet? Een nieuwe sport ontdekken of samen met dorpsgenoten bewegen? Dan heb je nu de kans. Van 19 - 28 september vieren we de Nationale Sportweek. Hiervoor worden allerlei activiteiten georganiseerd en ook in Midden-Groningen bieden sportclubs en sportaanbieders je de kans om gratis deel te nemen aan proeflessen en trainingen.

NATIONALE VITALITEITSWEEK

Daarnaast is het ook de Nationale Vitaliteitsweek. Vijf dagen lang draait het om kleine én grote stappen richting meer energie op de werkvloer.

Hiervoor trekken de buurtsportcoaches van Midden-Groningen door de gemeente om werknemers te stimuleren en op weg te helpen naar meer vitaliteit en werkgeeluk.

HOPPER MIDDEN-GRONINGEN

Daar blijft het niet bij, want aanstaande zondag staat de 7 kilometer van Martenshoek op de agenda. Daarnaast kan iedereen meedoen met de beweegprogramma's van de buurtsportcoaches en binnenkort start ook de Hopper Midden-Groningen weer.

Via de Hopper kunnen alle inwoners gemakkelijk en goedkoop kennismaken met verschillende sporten. Ook dit najaar bieden verenigingen en andere sportaanbieders in de gemeente je een gevarieerd aanbod aan lessen en cursussen. Van bootcamp tot voetbal en van badminton tot zwemmen. Voor iedereen wat wils dus. Dit jaar is er ook weer

de Uniek Sporten Hopper met sport- en beweegaanbod voor inwoners met een beperking.

DOE MEE!

Een mooie kans dus om te ontdekken welke sport of vereniging bij jou past, sportplezier te beleven en samen in beweging te komen. Daarom nodigt Team Sport & Bewegen van de gemeente Midden-Groningen je uit om mee te doen. Kies je sport, kom in beweging, ervaar hoe leuk het is en ontdek hoe sporten en bewegen ook jou een boost geeft.

Op www.midden-groningen.nl/sportaanbod vind je meer informatie.



5

NIEUWE KINDERFIETSRUTE



8

AQUASPORT IN DE KALKWIJCK



13

WANDELEN IN DE HERFST



21

TIJD VOOR TOEKOMST SPORT



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

Ultiem Onderwijs heeft elf scholen voor openbaar primair onderwijs
in de gemeente Midden-Groningen.

We bieden goed onderwijs,
wat past bij onze leerlingen
en zien de talenten
van ieder individueel kind.

We trekken samen op
en hebben oog voor
de unieke kenmerken
van elke school.



www.ultiemonderwijs.nl

WELKOM BIJ JOPIE JONG de Woonspecialist in Sappemeer!

Wil jij jouw interieur een volledige make-over
geven of ben je op zoek naar een nieuwe vloer
voor in jouw woonkamer? Wat je wens ook is, je
vindt het in onze woonwinkel!

We nodigen je graag uit om ons uitgebreide
assortiment te ontdekken;

- Vloeren
- Raamdecoratie
- Gordijnen
- Industriële deuren
- Buitenzonwering
- Kasten op maat

**NU OOK
TRAP-
RENOVATIE!**



Wij creëren het interieur dat naadloos aansluit op al jouw wensen en
behoeften! Twijfel je over wat het beste past bij jouw wensen en interieur?
Kom dan gezellig langs voor inspiratie en advies. En maak je geen zorgen over
het monteren en leggen, want dat doen wij voor je. Op die manier kun jij
onbezorgd genieten van een nieuw en stijlvol thuis!

 **Jopie Jong**
de Woonspecialist

Noorderstraat 139 • 9611 AC Sappemeer
0598 - 394 831 • www.jopiejong.nl

DE KRACHT VAN BEWEGEN IN DE HERFST

De zomer ligt achter ons en de dagen worden korter. Veel mensen kruipen dan liever op de bank. Toch is dit juist de tijd om naar buiten te gaan. Want wie in beweging blijft, voelt zich fitter én ziet hoe prachtig de natuur verandert. De vallende bladeren, de frisse lucht en de rustige paden maken elke wandeling of sportmoment bijzonder.

SPORT VERBINDT ONS

In deze Beweegkrant leest u hoe rijk ons sport- en beweegleven is. Op 28 september klinkt het startschot voor de 19e Essity 7 kilometer van Martenshoek. Een traditie waar onze gemeente trots op mag zijn. En op 25 oktober ontvangen we de sporters van De Brug tijdens de Special Olympics Regionale Spelen in De Kalkwijk. Twee evenementen die laten zien dat bewegen plezier en verbondenheid brengt.

TROTS OP ONZE KAMPIOENEN

In onze gemeente hebben we veel sporters om trots op te zijn. Maar ook iedere inwoner

die actief bezig is, verdient waardering. Door te bewegen, sporten of wandelen draagt u bij aan uw eigen gezondheid en aan een levendige gemeenschap. De inzet en het doorzettingsvermogen van onze kampioenen laten zien wat mogelijk is. Tegelijk inspireert het ons allemaal om in beweging te blijven, op welk niveau dan ook.

Bewegen hoeft niet altijd groot te zijn. Een herfstwandeling door de Heemtuin of over de nieuwe routes van het Roege Pad laat u genieten van de stilte en de kleuren van dit seizoen.

BLIJF VOORAL IN BEWEGING

Dank aan alle vrijwilligers, verenigingen en inwoners die sport en bewegen mogelijk maken. Mijn wens aan u is eenvoudig: blijf in beweging, ook in de koudere maanden. U doet het voor uzelf en u ontdekt hoe mooi onze gemeente in elk seizoen is.

*Annemiek Hoesen
Wethouder Sport –
Gemeente
Midden-Groningen*



VITALITEITSWEEK IN MIDDEN-GRONINGEN

Dit najaar barst het van de activiteiten in de gemeente Midden-Groningen. Deze week is het de Nationale Sportweek, aanstaande zondag staat de 7 kilometer van Martenshoek op de agenda en op 29 september start de najaarsperiode van de Hopper Midden-Groningen.

Daarnaast zetten ook de buurtsportcoaches iedereen in beweging met activiteiten voor elke doelgroep. Zoals de wandelgroepen voor ouderen, het programma Dorpen in beweging, naschools beweegaanbod op de basisscholen en de sportlessenreeks die in het kader van Tijd voor Toekomst worden gegeven. Ook kan iedereen terecht in het Urban Sport Park aan de Van Neckstaat in Hoogezand en er zijn wekelijks sport- en de spelmiddagen op de Cruyff Courts.

NATIONALE VITALITEITSWEEK

Daar blijft het niet bij want deze week is het ook de Nationale Vitaliteitsweek. Een jaarlijks terugkerende actieweek om werkend Nederland bewust te maken van het belang van de eigen vitaliteit. Vijf dagen lang zijn er activiteiten en programma's die gericht zijn op het vergroten van vitaliteit en meer verbinding. Zowel bij het bedrijfsleven als bij overheids-



instanties. Het thema van 2025 is Mentaal in Balans.

MIDDEN-GRONINGEN

Ook de gemeente Midden-Groningen doet mee aan de Nationale Vitaliteitsweek. Hiervoor worden diverse activiteiten georganiseerd. Zoals een kick-off in Sportcentrum De Kalkwijk, medewerkers van de gemeente gaan samen zwemmen en op diverse andere plekken worden beweegsessies gehouden.

BUURTSPOORTCOACHES

In de Nationale Vitaliteitsweek trekken ook de buurtsportcoaches de gemeente in. Zo worden verschillende locaties bezocht van de BWRI, het sociaal ontwikkelbedrijf van de gemeente Midden-Groningen. Ze zijn aanwezig op de gemeentewerven in Zuidbroek en Slochteren en gaan ook in andere plaatsen op bezoek. Op deze locaties worden 'vitamineshotjes' uitgedeeld, er is een gezonde lunch en vanzelfsprekend zijn er activi-

teiten om medewerkers in beweging te zetten.

MAAK HET VERSCHIL

Ook worden er tips en beweegadviezen gegeven aan mensen die bijvoorbeeld lang achter een beeldscherm zitten of dagelijks eenzijdig werk doen. Want juist dan is het belangrijk om te bewegen en fit en vitaal te blijven. Daardoor voel je je niet alleen energiever, je presteert ook beter en houdt het langer vol. Bovendien

verkleint het ook kans op lichamelijke of mentale klachten. Voldoende en regelmatig bewegen én anders bewegen kan dus ook op de werkvloer het verschil maken.



28 SEPTEMBER

DOE MEE MET DE 7 KILOMETER VAN MARTENSHOEK

Op zondag 28 september komen weer honderden mensen in actie bij het leukste hardloopevenement van de gemeente Midden-Groningen: de Essity 7 kilometer van Martenshoek. Inschrijven is nog mogelijk en iedereen kan meedoen. Jeugd, ouders met hun kinderen, recreanten, verenigingen én bedrijven.

De Essity 7 kilometer van Martenshoek is een jaarlijks terugkerend loopevenement met start en finish in het centrum van Martenshoek. Dit jaar is alweer de 19e editie. Het sportieve event wordt omlijst met een jaarmarkt en een gezellige braderie op de Sluiskade.

AFSTANDEN

Deelnemers kunnen kiezen uit meerdere routes en afstanden. De langste route meet 7 kilometer

en voert voor een groot deel door het mooie Gorechtpark. Wie dat te ver vindt, kan ook kiezen voor een parcours van 3,5 kilometer. Voor de (school)jeugd zijn er kortere routes van 1,3 kilometer. Ook kunnen ouders samen met hun kinderen deelnemen aan de Ouder-Kindloop.

START EN FINISH

Het parcours begint in het Wima winkelgebied in Martenshoek. De start en finish liggen in de Meint Veningastraat, ter hoogte van het

plein. In het startgebied is een kleedtent van de scouting waar deelnemers zich kunnen omkleeden. Op het parcours zijn twee wateruitgiftepunten opgenomen en aan de finish is ook een flesje water beschikbaar.

INSCHRIJVEN

Inschrijven voor de Essity 7 kilometer van Martenshoek is nog mogelijk. Ga hiervoor naar de website www.de7km.nl. Inschrijven op de dag zelf is ook mogelijk bij het organisatiecentrum in de tent op de parkeerplaats bij juwelier Meijer. Let op: dit kan tot 12:00 uur. Toelating hangt wel af van hoeveel na-inschrijvingen er dan al zijn gebruikt.

VERSTERKING GEZOCHT

De organisatie van de 7 kilometer van Martenshoek bestaat uit een team van vrijwilligers in samenwerking met Winkeliersvereniging Martenshoek en de gemeente Midden-Groningen. Om de loop volgend jaar door te zetten, is de organisatie op zoek naar een

voorzitter, penningmeester, PR-medewerker en een contactpersoon voor sponsors. Heeft u belangstelling, neem dan contact op met de projectleider, Peter Schimmel via p.j.c.schimmel@gmail.com.



AFSTANDEN EN TIJDEN

12:45 uur	Start Ouder- en kindloop, 1,3 kilometer;
13:30 uur	Start Jeugdloop, 3,5 kilometer;
13:38 uur	Start Recreanten, 3,5 kilometer;
14:30 uur	Start recreanten en bedrijven, 7 kilometer.

Kijk voor meer informatie op www.de7km.nl.

SPECIAL OLYMPICS NOORD IN ZWEMBAD SPORTCENTRUM DE KALKWIJCK

Zaterdag 25 oktober wordt een bijzondere dag in Midden-Groningen. Want dan vinden in Sportcentrum De Kalkwijk de zwemwedstrijden plaats van de Special Olympics Noord 2025. Bijna 100 zwemmers komen naar Hoogezand om te strijden voor de medailles en vooral veel plezier te beleven.

De Special Olympics Noord is een initiatief van Stichting De Brug Provincie Groningen. Dit is een stichting die (sport)activiteiten organiseert voor mensen met een (verstandelijke) beperking in de provincie Groningen en Noord-Drenthe. Daarnaast is De Brug ook de motor van de tweejaarlijkse Special Olympics Spelen Groningen.

OPENINGSEVENT

In 2025 bestaat De Brug 50 jaar en dat wordt groots gevierd. Hiervoor worden in samenwerking met Special Olympics Nederland iedere maand sportieve evenementen georganiseerd. Dit onder de noemer Special Olympics Noord 2025. Het openingsevent was op 29 maart in Veendam waar René Paas, Commissaris van de Koning, het officiële startsein gaf en ruim 200 deelnemers in actie kwamen bij diverse sporten.

25 OKTOBER

Het spektakel in Veendam was ook de start van de maandelijkse evenementen die plaatsvinden in de deelnemende regio's. Midden-Groningen is één van die regio's. Daarom staat het zwembad van Sportcentrum De Kalkwijk op zaterdag 25 oktober volledig in het teken van de Special Olympics Noord.

Rond de 100 sporters uit heel Noord-Nederland komen dan naar Hoogezand om wedstrijden te zwemmen. Het evenement wordt om 9 uur officieel geopend. Daarna worden de series gezwommen, met afstanden van 25 en 50 meter en de estafette. In de middag zijn de finalewedstrijden en afsluitend een ceremonie waarbij alle sporters een medaille ontvangen.

DE BRUG MIDDEN-GRONINGEN

Onder de deelnemers zijn uiteraard ook zwemmers van De Brug Midden-Groningen. Voor hen is het bad bekend terrein. "Onze wedstrijd-

zwemmers trainen hier twee keer per week en de recreantengroep één keer," zegt Sjoekie Hulshof, secretaris van De Brug Midden-Groningen. "Toch is de Special Olympics Noord ook voor hen best bijzonder. Ze hebben er heel veel zin in, al vinden sommigen het ook wel een beetje spannend."

GEZELLIGE DAG

De zwemploeg uit Midden-Groningen zou wel eens hoge ogen kunnen gooien. In het verleden zetten diverse leden mooie topprestaties neer. "We hebben een paar hele fanatieke zwemmers die graag

willen winnen," weet Sjoekie. "Toch is het allerbelangrijkst dat iedereen het naar de zin heeft en we samen een leuke en gezellige dag beleven. Dat staat voorop."

SOCIALE CONTACTEN

Bij De Brug Midden-Groningen wordt er overigens niet alleen gezwommen. De stichting biedt ook andere sporten en activiteiten aan. Zoals bewegen op muziek en creatieve workshops. "Daarnaast organiseren wij om de zes weken een gezellige avond met bingo en spelletjes. Op die manier proberen wij ook de sociale contacten en de

onderlinge binding te bevorderen. Dat hoort er ook bij," benadrukt Sjoekie.

In die aanpak schuilt ook de kracht. "Sporten en bewegen is heel belangrijk, ook voor mensen met een verstandelijke beperking. Niet alleen lichamelijk, maar het bevordert ook het zelfvertrouwen en geeft vooral veel plezier. Dit ga je ook zien bij de zwemwedstrijden op 25 oktober in Hoogezand. We hebben er heel veel zin in."

Kijk voor meer informatie op www.specialolympicsgroningen.nl.



FIETSTOCHTEN VOOR SENIOREN

'TIJDENS DE KOFFIESTOP ZAT HET HELE TERRAS VOL'

Fietsen is leuk, gezond en het helpt je om fit en mobiel te blijven. Ook als je wat ouder wordt. Daarom organiseren de buurtsportcoaches van de gemeente Midden-Groningen regelmatig fietstochten om er samen met senioren op uit te trekken. Met succes, want in de afgelopen maanden is er heel wat afgefietst.

De fietstochten zijn een onderdeel van het programma Doortrappen. Dit is een landelijk initiatief om senioren vanaf 60+ te stimuleren en te helpen zo lang mogelijk plezierig én veilig te blijven fietsen. Hiervoor worden allerlei activiteiten georganiseerd. Zoals clinics, voorlichtingsbijeenkomsten, driewielontdekdays én gezamenlijke fietstochten.

DOORTRAPPEN GRONINGEN

In onze provincie draait het programma onder de naam 'Doortrappen Groningen'. Ook de gemeente Midden-Groningen heeft zich hierbij aangesloten. Vanuit het programma worden gedurende het jaar in verschillende dorpen fietsactiviteiten aangeboden, die

veelal worden georganiseerd door de buurtsportcoaches van Midden-Groningen.

VIJF TOCHTEN

De gezamenlijke fietstochten staan daarbij vast op de agenda. Doorgaans wordt er zo'n 25 tot 30 kilometer gefietst via een mooie en veilige route. Onderweg is er ook

tijd voor een koffiemoment. In de afgelopen maanden zijn er vijf tochten georganiseerd. Vanuit Muntendam, Foxhol, Harkstede, Kolham en Siddeburen.

VERRAST

"Elke route is weer anders en we proberen altijd mooie en verrassende plekken te vinden," zegt buurtsportcoach Leonie Bats die samen met collega Claudia Venema de fietsers begeleidt. "Bij één van de tochten zijn we bijvoorbeeld door het Roegwold-gebied gefietst. Dat vinden veel mensen leuk en sommige deelnemers waren er nog nooit geweest. Zij waren echt verrast."



46 DEELNEMERS

De animo voor de fietstochten groeit ieder jaar. "Het aantal deelnemers varieert een beetje, maar meestal fietsen we met een groep van zo'n 15-25 mensen," weet Leonie. "De tocht vanuit Kolham was helemaal een succes. Toen hadden we maar liefst 46 deelnemers. Tijdens de koffiestop bij het dorpshuis in Froombosch zat het hele terras vol. Heel gezellig en ook het weer was fantastisch."

MOND-TOT-MOND RECLAME

Deze groei is deels te danken aan de laagdrempelige opzet. De fietstochten zijn gratis en inwoners kunnen zich via e-mail of een telefoontje aanmelden. "Maar wat wij vooral merken is dat deelnemers ook weer andere mensen enthousiast maken," benadrukt Claudia. "Samen fietsen met leef-

tijdsgenoten, genieten van de natuur en onderweg en tijdens de koffie is er veel gezelligheid. Dat is gewoon heel leuk dan doet de mond-tot-mond reclame z'n werk."

NAJAARSTOCHT?

De fietstochten worden in het voorjaar en in de zomermaanden gehouden. Nu de herfst is aangebroken, staan er geen reguliere tochten meer op het programma. "Maar mocht er een periode komen met goed weer, kan het best zijn dat we nog een mooie najaarstocht organiseren," zegt Leonie. "Dit gaan we dan communiceren via de facebookpagina van de buurtsportcoaches. Daarnaast sturen wij alle deelnemers die in deze zomer hebben meegefietst een bericht via WhatsApp. Iedereen vanaf 60+ kan dus weer meedoen."

ONTDEK DE DRIEWIELFIETS IN HOOGEZAND

Wil je graag blijven fietsen, maar lukt dit niet meer zo goed? Bijvoorbeeld omdat op- en afstappen steeds lastiger wordt of vanwege een verminderd evenwichtsgevoel? Kom dan op dinsdag 3 oktober naar Sportcentrum De Kalkwijck in Hoogezand voor de Driewielontdekday.

Een driewiel fiets is ideaal voor wie niet meer op een tweewieler kan of durft te fietsen. De fiets heeft een lage instap, je zit lekker stevig en door het derde wiel is de kans op omvallen nihil. Daardoor kun je fijn blijven fietsen en het houdt je mobiel en fit.

ONTDEKDAY

Toch kan de stap naar de driewiel fiets best groot zijn. Daarom organiseren de buurtsportcoaches van de gemeente Midden-Groningen samen met de Fietsersbond op dinsdag 3 oktober een Driewielontdekday. Het event vindt plaats in de Europahal, in Sportcentrum De Kalkwijck in Hoogezand. Van 13:00 tot 16:00 uur, de toegang is gratis en iedereen is welkom.



MAAK EEN PROEFRIJ

Tijdens de Ontdekday kun je kennismaken met verschillende soorten en modellen driewiel fietsen. Ook kun je de fietsen uitproberen en onder begeleiding een proefrit door de zaal maken. Daarnaast staan fietsdocenten klaar om voorlichting te geven en vragen te beantwoorden. Er is geen aankoopverplichting.

DOORTRAPPEN

De Driewielontdekday is onderdeel van het programma Doortrappen in Groningen. Doortrappen heeft als doel om senioren te stimuleren vaker te fietsen. Hiervoor worden allerlei activiteiten georganiseerd. De Ontdekday in Hoogezand is inmiddels een vast onderdeel van de activiteitenagenda. Kijk voor meer informatie op www.doortrappengroningen.nl.

EERSTE KINDERFIETSROUTE IN MIDDEN-GRONINGEN

Rondom de herfstvakantie wordt bij Kaap Steendam aan het Schildmeer de allereerste kinderfietsroute van de gemeente Midden-Groningen feestelijk geopend.

De route is speciaal ontwikkeld voor kinderen van 6 tot 12 jaar en hun ouders of verzorgers. Tijdens de fietstocht van maximaal vijftien kilometer lossen deelnemers een spannend mysterie op door onderweg verschillende opdrachten uit te voeren.

Wie dat te ver vindt, kan ook een deel van de route fietsen.

Voor deelname is een zogenaamd levelboekje nodig. Dit boekje is gratis te downloaden via www.kinderfietsroute.nl of af te halen bij Kaap Steendam tijdens de openingstijden.

Kom langs, stap op de fiets en ontdek samen het mysterie rond het Schildmeer!





Wandkast Ottawa



Fauteuil Mogador



Bank N701



Eettafel Storq & eetkamerstoelen Kiq

BEZOEK ONZE
WINKEL
& laat je verrassen

Pinedesign
w o n e n

Verlengde Stationsweg 8-10 Zuidlaren, 050-3145279 📍 @ /pinedesignwonen

SPIE

Voor mij is het
werken aan de

TOEKOMST

Ontdek wat het voor jou is op werkenbijspie.nl

SPIE brengt het in beweging



www.spie-nl.com



JESSE ELZENGA WIL NAAR DE OLYMPISCHE SPELEN

Jesse Elzenga (18) uit Muntendam is een toptalent op de BMX-fiets. De meervoudig Nederlands kampioen werd in 2023 uitgeroepen tot Sportman van Midden-Groningen en heeft sindsdien veel progressie gemaakt. Recent reed hij een sterk WK BMX in Denemarken en behaalde begin september een bronzen medaille op het WK Pumptrack in Zwitserland.

Bij Jesse zat het gevoel voor snelle sporten er al op jonge leeftijd in. "Ik ben op mijn vierde begonnen met motorcross op een 50cc," vertelt hij. "Maar na een ongeluk van een kennis van m'n vader zijn we eens bij de BMX gaan kijken. Vanaf het eerste moment was ik verkocht."

TRAINING

Vanaf de start ging het meteen hard. Jesse bleek een groot talent die ieder jaar stappen zette. In diverse leeftijdscategorieën werd hij meerdere malen Nederlands kampioen. Inmiddels is de Muntendammer uitgegroeid tot

een vaste waarde in de Nationale selectie en in het internationale BMX-circuit.

Jesse combineert een sportopleiding in Groningen met zo'n zeven à acht trainingen per week. "Dat is deels in de sportschool in Veendam bij Angelo Cijntje, maar ik rijd ook veel op de banen van Winschoten, Assen, Kampen en soms op Papendal. Sprinttrainingen doe ik gewoon op de openbare weg."

WK BMX

Voor zijn sport reist Jesse de hele wereld over, van Zuid-Afrika tot de Verenigde Staten. In augustus

nam hij deel aan het WK BMX in Denemarken. Ondanks een bijna-val én een enkelblessure wist de Groninger zich knap bij de beste 30 junioren van de wereld te rijden. "Er deden 63 junioren mee bij de mannen en 24 bij de vrouwen. De sport zit echt in een groeifase."

BRONZEN MEDAILLE

Begin september volgde het WK Pumptrack in Zwitserland. Pumptrack is razendsnelle BMX-discipline die wordt gereden op een lusvormige baan vol bulten en bochten. "Vorig jaar werd ik tiende, op vijfhonderdste van een plek in de top-acht. Dat wilde ik nu verbeteren." Jesse hield

woord. Na een zinderende finale behaalde de Muntendammer, als tweedejaars junior, een bronzen medaille in de Eliteklasse.

OLYMPISCHE DROOM

Volgend jaar maakt Jesse bij de BMX de overstap naar de Onder-23 leeftijdscategorie. Een competitieve klasse met veel snelle rijders. "Het wordt een pittig jaar, maar ik kijk er naar uit. Uiteindelijk is het doel om door te groeien naar de Eliteklasse. En wie weet om ooit naar de Olympische Spelen te kunnen gaan."

Over de timing is hij realistisch. "De Spelen van Los Angeles 2028 komen te vroeg, maar

Brisbane 2032 of daarna is zeker een ambitie. Al is het altijd afwachten welke disciplines er op de Olympische kalender blijven staan."

NOOIT IETS GEBROKEN

Uiteraard is het daarbij wel zaak om 'heel' te blijven. Bij BMX zit een ongeluk in een klein hoekje. Desondanks is Jesse tot dusver redelijk ongeschonden gebleven. "Ik heb gelukkig nog nooit iets gebroken," klopt hij af. "Diverse spierblessures zijn er natuurlijk wel geweest, maar dat hoort bij deze sport. Goede bescherming en een beetje geluk helpen tot nu toe ook."



KICKBOKSER MIKAIL POLAT

'IK WIL GEWOON ELKE DAG BETER WORDEN'

Mikail Polat uit Hoogezand werd afgelopen zomer Nederlands kampioen kickboksen in de leeftijdscategorie onder-17. Daar zijn ze bij Chiyo Thai Gym in Sappemeer ongelooflijk trots op. En terecht, want toen Mikail zo'n acht jaar geleden met de sport begon, was de eerste kennismaking niet meteen een succes.

Ook de motivatie was ver te zoeken. "In het begin vond ik er eigenlijk weinig aan. Ik kwam wel naar de trainingen, maar deed nooit echt mijn best," vertelt Mikail.

NEDERLANDS KAMPIOEN

Het bleek geen loze belofte. In juli werd Mikail op het NK jeugdkickboksen Nederlands kampioen onder-17. Enigszins tot zijn eigen verrassing. "Ik had het niet ver-

wacht en wilde vooral een mooie partij laten zien."

In de finale moest hij diep gaan. "Ik was best zenuwachtig, maar ik ben moslim en geloof in mijn God. Ik doe mijn best, en wat eruit komt, dat komt eruit. Ik heb mijn tactiek aangepast en in de laatste ronde alles op alles gezet. Toen onze handen omhoog gingen en ik als winnaar werd verkozen, voelde dat echt als een beloning."

SERIEUS DAGRITME

Tegenwoordig is Mikail niet meer weg te slaan uit de sportschool. Een gemiddelde week bestaat uit drie kickbokstrainingen van twee uur en drie hardloopsessies van 15 tot 20 kilometer. Daarbij komen nog vier keer krachttraining, één extra kettlebell-workout, touwtje springen, schaduwboksen en dagelijks stretchen.

"Zelfs in de zomervakantie train ik door, meestal in de ochtend. Ik probeer elke dag iets te doen, soms zelfs drie keer op een dag.

Eén zware sessie, één techniektraining en dan nog een lichtere, zoals hardlopen." School is daarbij soms een uitdaging. "Ik probeer mijn training om de lessen heen te plannen. Je moet het goed organiseren."

DOEL

Nu Mikail 17 is, staat de volgende stap voor de deur: het senioren-circuit. "Vanaf volgend jaar mag ik zonder hoofdbescherming en scheenbeschermers vechten. Dat is wel even andere koek. Maar ik ben er klaar voor." Daarmee stopt het niet. Mikail heeft ook de ambitie om deel te nemen aan EK's en WK's. Het ultieme doel is professioneel kickbokser te worden.

ADVIES

Voor jongeren én ouderen die ook willen starten met kickboksen, heeft Mikail een goed advies. "De formule is simpel: hard trainen, je concentreren en vertrouwen op jezelf. Discipline is het belangrijkste. Begin rustig en bouw het op. Dan komt het goed." Wie een keer wil meetraineren, is welkom bij Chiyo Thai in Sappemeer. Meld je aan voor een proefles via www.chiyo thai.nl.

KEERPUNT

Dit veranderde tijdens de coronaperiode. Toen de pandemie het sociale leven stillegde en de verveling toesloeg, besloot de destijds 12-jarige Mikail het kickboksen een kans te geven. "Ik voelde me leeg van binnen. Ik dacht: laat ik het gewoon proberen. Misschien voel ik me dan beter. En dat gebeurde ook."

Het bleek een keerpunt. Mikail begon serieus te trainen, raakte geblesseerd, maar hield vol en werd steeds beter. "Op een gegeven moment werd het echt leuk. Toen wilde ik ook wedstrijden gaan doen."



ZWEMBAD DE KOLCK MET VERTROUWEN DE TOEKOMST IN

'BEWOGEN START, BEHOUDEN AANKOMST'

Voor de openlucht zwembaden in de gemeente Midden-Groningen zit het zwemseizoen er weer op. En dat was voor Zwembad De Kolck in Meeden bepaald geen doorsnee seizoen. In april moest het bad zelfs noodgedwongen enige tijd de deuren dichthouden. Gelukkig kwam het allemaal goed en is de basis sterker dan ooit.

Het zag er in april nog zo goed uit in Meeden. Na een grondige schoonmaakbeurt lag De Kolck er blinkend bij en bovendien werd een record aan abonnementen verkocht. Iedereen had zin in het nieuwe zwemseizoen.

TOEZICHTHOUDERS

Helaas kwam er een kink in de kabel. Het zwembad kampte met een tekort aan gediplomeerde toezichthouders en versterking bleek niet tijdig te vinden. Het gevolg was dat De Kolck niet open mocht. "Een forse domper, maar we konden niet anders," zegt Niels Holthof, voorzitter van de Dorpsraadcoöperatie Meeden. "De landelijke regelgeving is nu eenmaal heel strikt. Daar kan ook de gemeente niks aan veranderen."

OPLOSSING

Na berichtgeving in de media en een zoektocht op internet kwam

er een oplossing. Enkele toezichthouders uit de provincie meldden zich aan. Daardoor kon het bad weer beperkt open. Voor een structurele oplossing was echter een andere aanpak nodig.

Die werd gevonden in de komst van vier enthousiaste dorpsbewoners en een vrijwilliger uit Veendam. Zij hebben een opleiding tot Lifeguard gevolgd en zijn inmiddels allemaal geslaagd. "Daar zijn we heel blij mee en het tekent ook de gemeenschapszin," benadrukt Niels. "In het dorp is er echt de wil om het zwembad open te houden; daar is dit een voorbeeld van."

GOED IN GESLAAGD

In de afgelopen maanden is er volop gezwommen in De Kolck en zijn er allerlei activiteiten georganiseerd. Uiteraard de Zwemvierdaagse, maar ook een Kidsmiddag en het Zomerspektakel. "We hebben er alles aan



gedaan om zo snel mogelijk open te kunnen, te zorgen dat het netjes is, dat de waterkwaliteit goed is en dat mensen hier fijn kunnen zwemmen en plezier hebben. Daar zijn we goed in geslaagd."

VERRAST

Een leuk detail is dat het bad veel nieuwe bezoekers verwelkomde. "Zelfs van buiten het dorp," weet Niels. "Vaak mensen die voordien helemaal niet wisten dat er in Meeden een zwembad is. Door de

berichtgeving waren ze nieuwsgierig geworden. Eenmaal binnen waren ze heel verrast over ons mooie bad, de ruimte die er is en vooral de relaxte sfeer. Dat vond ik heel leuk om te horen. Je stapt hier ook echt een andere wereld binnen."

GOEDE BASIS

De toekomst van De Kolck ziet er weer goed uit. Het zwembad beschikt nu over 10 gediplomeerde toezichthouders, de faciliteiten zijn op orde en na de renovatie in 2024 kan het bad

nog jaren mee. De enige wens is op termijn de machinekamer te verduurzamen. Dit wordt samen met de gemeente opgepakt.

"Al met al ligt er dus een goede basis en we gaan met vertrouwen de toekomst in," zegt Niels. "Dat is een mooie conclusie na zo'n bijzonder seizoen. De start ervan was heel bewogen, maar uiteindelijk is het geëindigd met een behouden aankomst. Vooral door het samen te doen. Daar kunnen we trots op zijn."

ZWEMMEN EN AQUASPORT IN SPORTCENTRUM DE KALKWIJCK

Zin om actief bezig te zijn in het water? Ook dit najaar is er in Sportcentrum De Kalkwijk in Hoogezand voor iedereen wat wils! Van de allerkleinsten tot actieve volwassenen: ons zwembad bruist van energie. Hieronder vind je een overzicht van onze zwemactiviteiten. Laagdrempelig, gezond en vooral leuk!

BABY- EN PEUTERZWEMMEN

Laat je kind op een speelse en veilige manier kennismaken met water! Tijdens het baby- en peuterzwemmen maken kinderen van 3 maanden tot 4 jaar samen met een ouder of grootouder

plezier in het warme water. In kleine groepen leren ze drijven, spetteren en vooral vertrouwen opbouwen in het water. Een fijne en leerzame start voor het zwemavontuur!



PEUTERSURVIVAL

Voor kinderen vanaf 2,5 jaar bieden we peutersurvival-lessen aan. Hier leren ze op een speelse manier hoe ze zichzelf kunnen redden als ze onverwachts in het water terechtkomen. Denk aan drijven met kleding aan, naar de kant klauteren of rustig blijven in het water. Een waardevolle voorbereiding op de zwemles, waarbij veiligheid en zelfvertrouwen centraal staan.

VROUWENZWEMMEN

Op vrijdagavond is het zwembad exclusief geopend voor vrouwen vanaf 14 jaar. In een ontspannen en vertrouwde sfeer kun je heerlijk vrij zwemmen of actief bewegen. Een fijne manier om de week af te sluiten, samen met vriendinnen of juist even helemaal voor jezelf.

AQUASPORTEN

Wil je fit blijven op een leuke en verfrissende manier? Onze aquasportlessen zijn dan echt iets voor jou. Wat kun je allemaal doen?

- **Aquarobics:** Een dynamische workout op muziek, goed voor je conditie én gezellig.
- **Aquajogging:** Joggen in diep water zonder je gewrichten te belasten. Ideaal voor spieropbouw en uithoudingsvermogen.
- **Aquadrum:** Een leuke en intensieve workout op muziek met drumstokken.
- **Trimzwemmen:** Banen trekken in een ontspannen tempo, met ruimte voor persoonlijke doelen.
- **Aquabike Compleet:** Fietsen in het water? Zeker! Een intensieve training met veel plezier, ideaal voor kracht en conditie.

ZWEMLES & ZWEMPAKKET ABC

Zwemveiligheid is van levensbelang. Bij ons kunnen kinderen vanaf 4 jaar starten met zwemles en hun A-, B- en C-diploma behalen. We bieden een compleet pakket met aandacht voor plezier, vertrouwen en vaardigheid in het water. Met een duidelijke structuur en vaste begeleiders zorgen we voor een veilige en leerzame zwemopleiding.

Sportcentrum De Kalkwijk is dé plek waar waterplezier en gezondheid hand in hand gaan.

Of je nu je kind spelenderwijs wilt laten wennen aan water, zelf actief wilt bewegen of op zoek bent naar ontspanning!

Meer weten of aanmelden? Kijk op: www.midden-groningen.nl/zwemmen.

NIEUW: AQUADRUMS!

Sinds 6 september kun je in Sportcentrum De Kalkwijk deelnemen aan een spetterende nieuwe les: Aquadrum. Iedere donderdag van 19:00 tot 19:45 uur. Aquadrum is een combinatie van aquarobics en drummen, waarbij je met speciaal ontworpen drumstokken in het water ritmische oefeningen doet op muziek. Een leuke en intensieve workout die de spieren traint en tegelijkertijd plezier biedt.

STICHTING POSO

EEN MOOI NAJAAR MET VEEL ACTIVITEITEN

Paddenstoelentochten, fotograferen met je telefoon, rijvaardigheidstrainingen, leuke uitjes en uiteraard de grote Lifestyle-beurs. Ook dit najaar is de agenda weer goed gevuld bij Stichting POSO. Er worden volop activiteiten georganiseerd waar alle senioren in de gemeente Midden-Groningen aan kunnen deelnemen.

POSO staat voor Stichting Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties. Deze stichting zet zich in voor 50-plussers in de gemeente Midden-Groningen en organiseert het hele jaar door diverse activiteiten.

BEHOEFTE

“Dit doen wij veelal samen met andere plaatselijke organisaties,” zegt Meint Dekker, voorzitter van POSO. “In de zomermaanden is er een aantal vaste activiteiten zoals fietsen, de scootmobieltochten en klootschieten. Daarbuiten kijken we wat op ons pad komt en vooral ook waar behoefte aan is. En dat kan echt van alles zijn.”

VOORLICHTING

Dit blijkt want in de komende weken en maanden staat er veel op het programma. Zo organiseerde POSO op 18 september in Siddeburen een voorlichtingsochtend over cybercriminaliteit. Deze bijeenkomst was bedoeld om mensen weerbaarder te maken tegen digitale oplichting via de computer, het internet of de telefoon.

Ook heel nuttig is de Rijvaardigheidstraining op 14 oktober in Hoogezand en de Opfriscursus Verkeerstheorie op 5 november, eveneens in Hoogezand. Senioren kunnen dan op een leuke en ontspannen manier hun rijvaardigheid opfrissen of kennis over verkeersregels bijspijkeren.



PADDENSTOELENTOCHT

Voor inwoners die graag naar buiten gaan, worden er twee paddenstoelentochten georganiseerd. Op 15 oktober in Hoogezand en op 22 oktober in Slochteren. “Daar is veel animo voor,” weet Dekker. “Vooraf wordt er een diaprojectie gegeven met prachtige beelden en uitleg van een expert. En vervolgens gaan we de natuur in om samen op zoek te gaan naar bijzondere paddenstoelen. Dan kom je echt de mooiste exemplaren tegen.”

VERBINDEN

Deze activiteiten hebben niet alleen een educatief karakter; ook de gezelligheid is belangrijk. Elkaar ontmoeten, koffie drinken en nieuwe contacten opdoen horen daar ook bij. “Op die manier proberen wij ouderen met elkaar én met anderen te

verbinden,” legt Dekker uit. “De Paddenstoelentochten zijn daar een mooi voorbeeld van. Het is geschikt voor alle leeftijden. Gezinnen, opa’s en oma’s met kleinkinderen; iedereen is welkom.”

LIFESTYLE-BEURS

Ook een ijkpunt is de jaarlijkse Lifestyle-beurs, die op 22 november wordt gehouden in Sportcentrum De Kalkwijk in Hoogezand. Dit met het doel om 50-plussers te informeren over diverse thema’s die te maken hebben met ouder worden. De beurs trekt ieder jaar veel publiek. In 2024 waren er ruim 600 bezoekers.

Dit succes komt vooral door de laagdrempelige opzet, de gratis entree en het gevarieerde aanbod van standhouders. Zo wordt er veel informatie gegeven op

het gebied van gezondheid, kunst en cultuur, ontspanning, maaltijdvoorziening, computeropleidingen en veiligheid. Maar ook woningstichtingen, zorginstellingen, de bibliotheek en de buurtsportcoaches van Midden-Groningen zijn aanwezig.

ACTIEF

“Er is dus voor iedereen wat wils en tegelijkertijd ook een plek voor ontmoeting en gezelligheid,” benadrukt Dekker. “Dat vinden wij heel belangrijk en geldt voor alles wat POSO doet en organiseert. Op die manier proberen wij senioren actief te houden, met elkaar in contact te brengen en eenzaamheid tegen te gaan. Niet alleen in de komende maanden, maar ook in de toekomst.”

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

Robbin de Vries genomineerd voor Buurtsportcoach 2025

Robbin de Vries is een van de kanshebbers voor de titel Buurtsportcoach van het Jaar 2025. De Veendammer zit bij de laatste 3 genomineerden. Op 4 december wordt de winnaar bekend gemaakt tijdens een bijeenkomst in Apeldoorn.

Robbin is als enige jaren werkzaam als buurtsportcoach in de gemeente Midden-Groningen waar hij zich richt op de doelgroep jongeren. Vanuit deze contacten nam hij in 2024 het initiatief om een Skate- en Urban Sportweek te organiseren. Hiervoor werd in een leegstaande loods op het Agrifirm-terrein in Hoogezand met veel zelfwerkzaamheid een uitdagend skatepark gecreëerd.

URBAN SPORT PARK

De Sportweek was een groot succes. Reden om er een structureel vervolg aan te geven met de realisatie van het Urban Sport Park Hisanti-G. Een plek waar jongeren kunnen skaten, steppen, skeeleren BMX’en, inlineskaten en basketballen. Ook worden er lessen gegeven aan schoolklassen. Het park is in april officieel geopend en voorziet in een grote behoefte.

Inmiddels is Hisanti-G uitgegroeid tot een inspirerende omgeving waar jon-



geren elkaar ontmoeten en zich fysiek, mentaal en creatief kunnen ontwikkelen. Daarmee laat Robbin laten zien dat buurtsport meer is dan bewegen. Het is ook een krachtig middel voor sociale verbinding en mentale groei. Voor zijn collega’s alle reden om Robbin te nomineren voor de titel Buurtsportcoach van het Jaar.

De verenigingsondersteuner helpt

Het besturen en leiden van een vereniging of sportonderneming is niet eenvoudig. Soms zijn er kwesties waarbij hulp of advies nodig is. Dan kun je terecht bij Tim Hidskes, de verenigingsondersteuner van de gemeente Midden-Groningen

Als verenigingsondersteuner staat Tim Hidskes klaar om je als clubbestuurder of sportaanbieder verder te helpen, mee te denken en ondersteuning te bieden. Bijvoorbeeld als je nieuw aanbod hebt en niet weet hoe en waar je dit het best kunt starten. Maar ook als je vragen hebt over de subsidies of op zoek bent naar meer vrijwilligers om de club draaiende te houden.

VRAAGBAAK

Tim Hidskes fungeert als vraagbaak, verwijzer en bemiddelaar voor alle verenigingen in de gemeente. Ook als het gaat om strategische en beleidsmatige vraagstukken, toekomstvisie en vrijwilligersbeleid.

“Daarnaast ben ik ook onderdeel van het Beweegteam,” zegt Tim. “Samen met de sportcoaches denken we graag mee met activiteiten, promotie en scholing. En als wij het niet kunnen, brengen wij de verenigingen in contact met personen of organisaties die hen verder helpen. Op die manier proberen wij verenigingen samen met de besturen gezond te maken én te houden.”

CONTACT

Heb je als clubbestuurder of sportaanbieder een vraag of loopt jouw sportclub ergens tegenaan? Neem gerust contact op met Tim Hidskes. E-mail: t.hidskes@hvdsg.nl.



DESK STORE KANTOORMEUBELN

Meint Veningastraat 86 • Postbus 415 • 9600 AK Hoogezand
Tel. 0598 392913 • Fax 0598 380203
Internet www.deskstore.nl • E-mail info@deskstore.nl



nvos orthobanda
vrijheid in beweging

SEMH
orthand leverancier

RUCHTI

ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

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

't is waar het lekkerste brood komt van



Bakker
meijer
hoogezand veendam

BTER[®]
financieel

**Vrijblijvend
hypotheekgesprek**

BTER financieel
0598 20 11 24



GO BOOTCAMP

LEKKER SPORTEN ONGEACHT DE OMSTANDIGHEDEN

Bij Go Bootcamp in Slochteren trainen ze altijd. Of het nu regent, waait of de zon fel schijnt; de deelnemers staan paraat voor een stevige sessie in de buitenlucht. Meestal in het Slochterbos of rond de Fraeylemaborg. Onder leiding van Thony Anakotta en met een breed en gevarieerd aanbod voor alle leeftijden.

Go Bootcamp bestaat inmiddels vijf jaar. Sinds 2024 is Anakotta de drijvende kracht binnen de organisatie. "Het begon als een passie, en dat is het nog steeds," vertelt voormalig deelnemer Anakotta enthousiast. "Naast mijn reguliere baan wilde ik iets blijven doen waar ik energie van krijg. En dat is dit: mensen in beweging brengen."

COMPACTER

Waar Go Bootcamp voorheen actief was op meerdere locaties in Midden-Groningen, is de focus inmiddels verlegd naar het verzorgingsgebied Slochteren, Kolham, Siddeburen en Schildwolde. "We zijn wat compacter geworden, maar dat geeft ons ook meer overzicht en persoonlijke aandacht.

Op dit moment runnen we het met twee à drie trainers. De betrokkenheid binnen de groep is groot," legt Tony uit.

TRAININGEN

Vier keer in de week worden bootcamptrainingen aangeboden. Op dinsdag- en donderdagavond en op zaterdag- en zondagochtend. Bij een gemiddelde training zijn er zo'n zeven tot tien deelnemers, met uitschieters naar boven of beneden. "Soms heb je ineens twaalf mensen staan en soms zijn het er maar vier. Dat is altijd even schakelen, maar we stemmen de inhoud van de training daar flexibel op af."

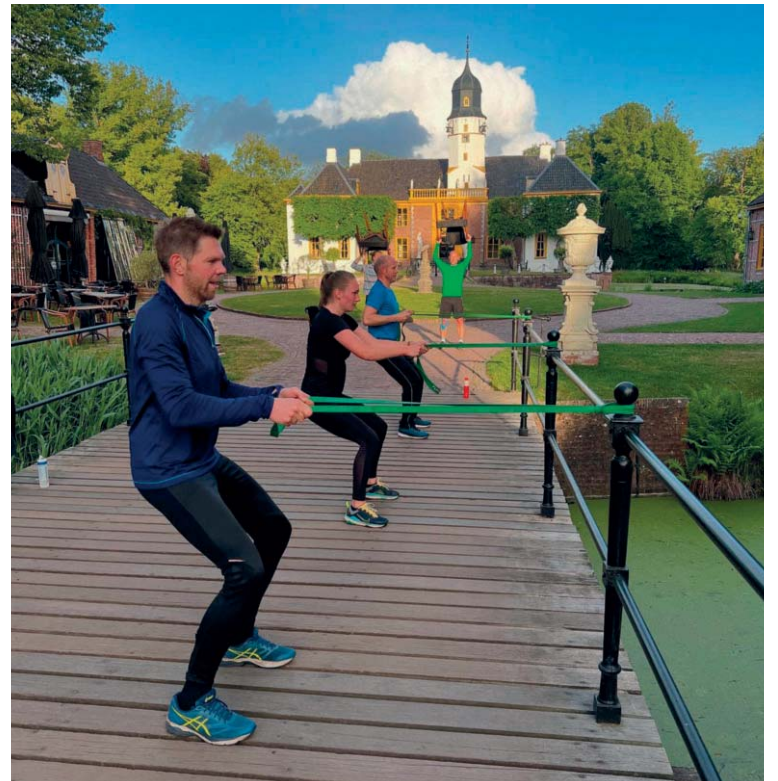
VARIATIE

Het aanbod is breed en gevarieerd. Van klassieke bootcamptrainingen tot HIIT (High Intensity Interval

Training) en cardio kickboksen. "We trainen meestal buiten, in het Slochterbos of in de omgeving. Bij heel slecht weer wijken we soms uit naar overdekte locaties. Bij extreme hitte wordt gezocht naar alternatieven, zoals een verkoelende watersessie in het Schildmeer. Veiligheid staat voorop en iedereen moet weer gezond thuis komen."

NIEUWE LOCATIE

Vanaf 6 september is er overigens een mooie trainingslocatie bijgekomen: het gloednieuwe calisthenicspark in Slochteren, bij de Duurswoldhal. "In samenwerking met Dorpsbelangen gaan wij daar lessen geven. Zo vergroten we onze zichtbaarheid en kunnen nog meer mensen laten kennismaken met ons aanbod."



VOOR JONG EN OUD

De deelnemers variëren in leeftijd en achtergrond. "We hebben fanatieke sporters van 55 tot 60 jaar, maar ook jonge ouders van eind twintig die net beginnen. Iedereen is welkom. Wij willen mensen niet alleen fitter maken, maar ook verbinden. In een tijd waarin veel mensen binnen zitten en individueel bezig zijn, biedt buiten sporten in groepsverband echt iets extra's."

GRATIS PROEFLES

Heb je interesse in bootcamp? Meld je aan voor een gratis proefles. "We vragen vooraf naar blessures of bijzonderheden en passen onze training daar waar nodig op aan. Na afloop van zo'n kennismaking volgt een korte evaluatie. Zo proberen we iedereen een leuke en effectieve ervaring te bieden."

Kijk voor meer informatie op www.gobootcamp.fit.

TYPHOONS'23 BLIJFT BOUWEN AAN BASKETBAL VOOR IEDEREEN

Twee jaar na de oprichting heeft basketbalvereniging Typhoons'23 uit Hoogezand zich ontwikkeld tot een volwaardige en groeiende club. Met heel veel jeugd, een Heren 1, een nieuw damesteam, recreanten én mooie, ambitieuze plannen. Dit om basketbal in Midden-Groningen nog steviger op de kaart te zetten en een vereniging te zijn voor iedereen.

Typheons'23 wil een thuis bieden aan sporters van alle leeftijden en niveaus. "Er is een tijdje een ledenstop geweest, omdat we het technisch kader niet rond kregen," vertelt voorzitter Michel Struijk. "Maar inmiddels hebben wij dat goed op orde en kunnen we weer doorgroeien." De focus ligt daarbij niet alleen op het traditionele 5-tegen-5 basketbal, maar ook op nieuwe vormen zoals het populaire 3x3.

3X3 IN DE URBAN SPORT HAL

Binnenkort start een nieuw en opvallend initiatief, in samenwerking met 3x3 Unites. Vanaf eind september kunnen jongeren wekelijks 3x3 basketballen in de Urban Sport Hal aan de Van Neckstraat. Gratis en voor iedereen die het leuk vindt.

"We willen een community creëren, zoals skateboarders die ook hebben," legt de voorzitter

uit. "Iedereen moet kunnen meedoen, ook als deelnemers minder financiële middelen hebben. De officiële kick-off is eind september."

DIVERSITEIT

Typhoons'23 breidt niet alleen uit in aantal, maar ook in diversiteit. Zo gaat dit seizoen het eerste damesteam van start. "We zoeken

nog dames die het leuk lijkt om vanaf nul te beginnen. Je hoeft geen ervaring te hebben, alleen enthousiasme voor de sport."

Ook aan oudere sporters wordt gedacht. "Er zijn plannen om walking basketball voor vijftig-plussers op te zetten en ook de eerste ideeën voor een G-team liggen al op tafel. We willen een

vereniging zijn voor iedereen, echt voor alle doelgroepen."

REGIO

Typhoons'23 werkt ook samen met andere basketbalclubs in de regio. "Onze recreanten spelen in een regionale competitie met verenigingen uit Stadskanaal, Zuidlaren en Veendam. Zo houden we het leuk, zonder dat er uren gereisd moet worden voor een wedstrijd."

Om de sport voor iedereen mogelijk te maken, helpt de club ook met aanvragen bij onder meer het Jeugdfonds Sport & Cultuur. "We vinden dat geld nooit een belemmering mag

zijn om te sporten," zegt Struijk stellig.

CREDITS

Typhoons'23 draait op betrokken leden en vrijwilligers, met Struijk en mede-kartrekker Radian Sambo als spilfiguren. "Zonder Radian geen Typhoons'23 zoals we het nu kennen," benadrukt de preses. "We zijn begonnen met een droom en inmiddels uitgegroeid tot een organisatie met twaalf teams, 16 kaderleden, een activiteitencommissie en een betrokken bestuur van zeven personen. Toch kunnen we het niet alleen. Daarom zijn wij altijd op zoek naar vrijwilligers die thuiswedstrijden kunnen begeleiden achter de jurytafel of als scheidsrechter."

HOOFDSPONSOR

Overigens is de club ook op zoek naar een nieuwe hoofdsponsor voor 2026. De overeenkomst met de huidige hoofdsponsor BTER Financieel loopt over een jaar namelijk af. Bedrijven die zich willen verbinden aan een enthousiaste, zichtbare en groeiende club in de regio mogen contact opnemen.

Kijk voor meer informatie op www.typhoons.nl.







WIERENGA
schilderwerken

Beneluxweg 13 | 9636 HV Zuidbroek
Mob: 06-30661890
wierengaschilderwerken@gmail.com
www.wierengaschilderwerken.nl



TANDARTSEN PRAKTIJK HOOGEZAND

Adresgegevens

Gerecht-Oost 1
9603 AB Hoogezand






De tandartsen en het team van Tandartsenpraktijk Hoogezand bieden u zorg, persoonlijke aandacht en adviezen voor uw mond en gebit. Want goede mondverzorging is belangrijk. Voor een eerste indruk en voor uw gezondheid. Wij geven u bij deze graag informatie welke van belang is. Ook patiënten die reeds bij ons onder behandeling zijn of ingeschreven staan, kunnen hierin nuttige informatie vinden. Mocht u naar aanleiding hiervan nog vragen of opmerkingen hebben, dan vernemen wij deze graag.

Onze praktijkuren zijn :
Maandag t/m vrijdag : 8:30u - 12:00u en 13:00 - 16:30u

Gerecht-Oost 1, 9603 AB Hoogezand | T. 0598 - 321618 | info@tandartsenpraktijkhoogezand.nl
WWW.TANDARTSEN PRAKTIJKHOOGEZAND.NL





QUANTUM FIT

FITNESS CENTRUM

Thuis in de regio

365 DAGEN PER JAAR

7 DAGEN PER WEEK

24 UUR PER DAG

WEKELIJKS WANDELEN IN MIDDEN-GRONINGEN

Wil je meer bewegen of gezellig samen wandelen met dorpsgenoten? Dat kan! Op verschillende plekken in de gemeente wordt er wekelijks gewandeld onder begeleiding van een buurtsportcoach. Deze wandelgroepen zijn voor iedereen. Van jong tot oud en ook het sociale karakter speelt een belangrijke rol.

Momenteel zijn er in Midden-Groningen vijf verschillende wandelgroepen. Vier reguliere wandelgroepen in Hoogezand, Slochteren, Kolham en Siddeburen én een Uniek Wandelgroep in Hoogezand. Deze groepen wandelen op een vaste dag in de week onder leiding van een buurtsportcoach. Iedereen kan gratis meedoen en na afloop is er gelegenheid om een kopje koffie of thee te drinken in een nabijgelegen dorps huis of wijkcentrum.

LEKKER WANDELEN

De reguliere wandelgroepen wandelen ongeveer een uur, waarbij er een mooie route in de omgeving wordt afgelegd. Tijdens het wandelen wordt rekening gehouden met de mogelijkheden van de deelnemers. De nadruk ligt op samen

lekker wandelen, ontspanning en een gezellige sfeer.

UNIEK WANDELGROEP

Sinds vorig jaar is er ook een Uniek wandelgroep. Bedoeld voor iedereen die een rustiger tempo prettig vindt of gebruik maakt van een hulpmiddel. Voor inwoners die wat minder mobiel zijn of stabiliteitsproblemen hebben, zijn er gratis loopfietsen beschikbaar. Dit biedt extra zekerheid en op die manier is het toch mogelijk om veilig en onder begeleiding samen te wandelen en te genieten van de natuur. De Uniek wandelgroep wandelt elke week in het Gorechtspark in Hoogezand. Doorgaans wordt er een halfuurtje gewandeld.

VOOR IEDEREEN

Alle groepen wandelen het hele jaar door, dus ook in de wintermaanden en tijdens de

vakanties. Vanzelfsprekend is het niet verplicht om iedere week mee te wandelen. Gewoon een keer vrijblijvend meewandelen mag ook. "Het is dus écht voor iedereen," benadrukt buurtsportcoach Leonie Bats. "Ook als je weer wilt beginnen met bewegen of iets meer wilt bewegen."

NIET MEER MISSEN

Dat wandelen goed voor je is, bewijst een mevrouw uit Hoogezand. Zij kreeg van haar huisarts het advies om meer te bewegen en hoorde op de Dag van het Park over de wandelgroep. Vooraf was er veel twijfel: 'dat hou ik nooit vol en ik ken die mensen helemaal niet'.

Uiteindelijk heeft de mevrouw een keer meegelopen en dat beviel best goed. Na drie keer wandelen zei ze al: 'Dit had ik eigenlijk veel eerder moeten doen. Ik voel dat dit goed voor me is, ik ben weer lekker onder de mensen en het is gezellig'. Nu wandelt ze het hele jaar door. Ze wil het niet meer missen en voelt zich inmiddels veel fitter.



WANDELGROEP HOOGEZAND

Maandag van 10.00-11.00 uur.
Verzamelen bij Woldwijckcentrum.
Woensdag 10.00-11.00 uur.
Verzamelen bij Sportcentrum De Kalkwijk.

WANDELGROEP KOLHAM

Woensdag van 10.00-11.00 uur.
Verzamelen bij dorps huis Mainschoor.

WANDELGROEP SIDDEBUREN

Donderdag 10.00-11.00 uur.
Verzamelen op de parkeerplaats van de tennisvereniging.

WANDELGROEP SLOCHTEREN

Dinsdag: 13.00-14.00 uur.
Verzamelen bij De Houtstek.

UNIEK WANDELGROEP HOOGEZAND

Woensdag van 13:30 tot 14:00 uur.
Verzamelen op de parkeerplaats aan de Troelstralaan.

CONTACT

Wilt u meelopen of heeft u vragen? Neem dan contact op met buurtsportcoach Petra van den Engel via petra.vandenengel@midden-groningen.nl.
Of telefonisch: 06 - 209 19 381.

Voor de Uniek wandelgroep kunt u terecht bij Leonie Bats via leonie.bats@midden-groningen.nl. Of telefonisch: 06 - 256 39 103.

OOK WANDELEN?
SCAN
DE QR-CODE



ONTDEK DE HERFST IN MIDDEN-GRONINGEN

De herfst is een geweldig jaargetijde om te wandelen. Je ziet de mooiste kleuren, prachtige paddenstoelen, paadjes vol bladeren en je ruikt bijzondere geuren. Daarvoor hoef je niet naar andere streken, want ook in de gemeente Midden-Groningen valt er nu heel veel te ontdekken en te bewonderen.

N neem bijvoorbeeld de Heemtuin in Muntendam waar in de herfst prachtig gewandeld kan worden. De Heemtuin grenst aan het natuurgebied Tussen de Venen. In dit gebied vind je afwisselende landschappen, poelen en waterplassen, heidegebied en bijzondere flora en fauna. Ook zijn in het gehele gebied meer dan 50 soorten bomen en struiken te vinden.

HERFSTKLEUREN

Bovendien zijn er nog eens 10 bijzondere bomen aangeplant. Deze boomsoorten zijn tijdens de ijs tijden uit Nederland verdwenen en er niet in geslaagd op eigen gelegenheid terug te keren.

Deze bomen, waaronder de amberboom, tulpenboom en waternymf, zijn opvallend van vorm en hebben mooie herfstkleuren.

De Heemtuin is een gebied waar je op elk moment van de dag kunt wandelen. Er zijn verschillende wandelroutes voor jong en oud met variërende thema's. De routes starten op de parkeerplaats van de Heemtuin.

ROEGWOLD

Ook een aanrader in de herfst is Roegwold. Een uniek natuurgebied nabij Schildwolde met moerassen, rietvelden en veel bijzondere vogelsoorten. Hier vind je 't Roege Pad: vier 'ruige' wandelroutes door



't Roegwold en omliggende dorpen.

Alle routes dragen een vogelnaam: de Graspieperroute, Waterhoenroute, IJsvogelroute en Roerdomproute. Deze routes zijn tussen de 19 en 23 kilometer lang en lopen voor een groot deel over onverhard terrein, langs sloten, over waterschapspaden en eeuwenoude kerkenpaden.

KORTERE ROUTES

Als aanvulling op 't Roege Pad heeft Ontdek Midden-Groningen ook een aantal kortere wandelroutes gelanceerd. Deze routes hebben een lengte van tussen de 2 en 10 kilometer en bieden, net als de lange wandelingen, een prachtige ervaring door ongerepte natuur. Ideaal dus voor wandelaars die wat minder tijd hebben of een kortere tocht willen maken.

De routes zijn verspreid over natuurgebied 't Roegwold en leiden je langs de mooiste stukken van bijvoorbeeld Tetjehorn, de Westerpolder, Hellum en de Baggerputten.

Kijk voor meer informatie op www.ontdekmidden-groningen.nl.



**knijp er
tussenuit**
met marne.

PUUR VOETBALPLEZIER BIJ DE 60-PLUSERS VAN VV HARKSTEDEN

'ZOLANG WE KUNNEN, BLIJVEN WIJ VOETBALLLEN'

In heel Nederland is Walking Football sterk in opkomst. Maar daar doet een groep zestigplussers van VV Harkstede bewust niet aan. Zij kiezen voor het 'echte' werk. Dus geen wandelpartijtjes, maar gewoon vijf-tegen-vijf. In een lekker tempo, met af toe een stevig duel én uiteraard veel gezelligheid.

De groep is in de winter van 2019-2020 ontstaan via het netwerk van oud-voetballers en clubleden van VV Harkstede. Dit vanuit het idee om met 'jongens op leeftijd' weer wekelijks een balletje te trappen. "We zijn begonnen met een paar man en inmiddels is het een vaste groep van zo'n 15 spelers," zegt Albert Koers, een van de initiatiefnemers.

PARTIJTJES

De groep traint iedere dinsdagochtend. Gemiddeld staan er 12 spelers op het veld, variërend in leeftijd van begin 60 tot ver in de 70. De opzet van de trainingen is simpel, maar effectief: kleine partijtjes van 5 tegen 5 of 6 tegen 6, zonder al te veel poespas.

GEEN SLIDINGS

Hoewel veel verenigingen kiezen voor walking football – waarbij fysiek contact verboden is – gaat Harkstede een andere weg. "Wij

voelen ons nog fit genoeg en willen juist blijven bewegen zoals we gewend zijn," legt Koers uit. "Natuurlijk nemen we geen slidings meer en ontzien elkaar waar nodig. Maar: het is en blijft wel voetbal. Er wordt dus gewoon een duel uitgevochten als dat zo uitkomt."

BASISCONDITIE

Deze aanpak vraagt wel om een bepaalde basisconditie én ervaring. "Dat zit bij ons wel goed. De meeste spelers hebben hun leven lang gevoetbald. Sommigen zijn er een tijdje tussenuit geweest, maar het voetbalbloed kruipt nu eenmaal waar het niet gaan kan. Iemand die de laatste 40 jaar niet heeft gespeeld, redt het hier meestal niet."

TEAMGEVOEL

Toch draait het niet alléén om voetbal. De sociale component is minstens zo belangrijk. "Een halfuur voor de training is iedereen er al voor de koffie. En ook na afloop blijven we graag nog



even hangen. Dat hoort erbij," aldus Koers. "Soms organiseren we ook een uitstapje. Zo hebben wij onlangs in het strandhuis van Meerstad samen naar een interland gekeken. Dát is ook het teamgevoel."

BETROKKENHEID

Ook buiten het veld zijn veel spelers als vrijwilliger betrokken bij de club. "Bijvoorbeeld als scheidsrechter, er zijn mensen die hand- en spandiensten verrichten en anderen helpen in

de kantine. Zelf ben ik ook vier dagen per week op de club. We houden met elkaar de boel draaiende."

GEEN ZOMERSTOP

Wat het weer betreft, is de groep onverstoort. "Zomerstop, winterstop? Daar doen we niet aan. Wij voetballen gewoon door. Sommige jongens komen vanaf de camping speciaal naar Harkstede voor een potje voetbal. En er is zelfs een speler die helemaal vanuit Appingedam

komt fietsen. Dat zegt toch genoeg?"

LIEFHEBBERS

Met deze opzet heeft VV Harkstede een succesvolle formule gevonden. Laagdrempelig, fanatiek, maar vooral gezellig en vertrouwd. Een bewijs dat sport op latere leeftijd voor iedereen mogelijk is. "We zijn liefhebbers in hart en nieren. En zolang we kunnen, blijven wij voetballen. Op onze manier."

www.vvharkstede.nl

HARDLOOPGROEP SOS MUNTENDAM

SAMEN TOEWERKEN NAAR SPORTIEVE DOELEN

Hardlopen is de laatste jaren enorm populair geworden, ook in de gemeente Midden-Groningen. Veel mensen doen het individueel, maar bij Hardloopgroep SOS in Muntendam pakken ze dat graag anders aan. Daar staat juist het gezamenlijke karakter centraal, evenals de goede begeleiding. En dat werpt z'n vruchten af.

SOS is de afkorting voor: Sport Ons Streven. Onder die naam werd in 1933 in Muntendam een gymnastiekvereniging opgericht. Binnen de omnisportvereniging ontstond in 1985 een trimgroep die in de loop der jaren evalueerde naar een recreatieve hardloopvereniging. Een enthousiaste club waar zowel beginners als ervaren lopers terecht kunnen.

LEUKE MIX

Tegenwoordig telt de groep zo'n 50 leden, variërend in de leeftijd van 26 tot 79 jaar die wekelijks trainen onder begeleiding van gecertificeerde trainers. "De een loopt voor de gezelligheid, de

ander traint gericht voor een wedstrijd. Die mix maakt het leuk," vertelt trainer Gert Telgen.

GEZAMENLIJK DOEL

SOS organiseert wekelijks drie trainingsmomenten: op maandag, woensdag en vrijdag. Daarbij maken de trainers voor de leden schema's. Meestal voor een periode van drie maanden.

"Op die manier werken we bewust ergens naartoe," legt Gert uit. "Denk aan regionale loopevenementen die als gezamenlijke doelen worden gebruikt. Zoals de Stadsloop van Appingedam in juni, de Run van Winschoten in september en de Oudejaarsloop in Blijham." Dit vormt ook een

goede basis voor leden die toewerken naar een halve of hele marathon.

GOED DOSEREN

Hardlopen lijkt heel gemakkelijk en voor iedereen te doen. Maar met een verkeerde techniek of training komen er onherroepelijk blessures. "Het is een sport waarbij je goed moet doseren en weten waarmee je bezig bent," zegt Telgen. "Dan houd je ook het plezier en de motivatie."

"Daarom zijn wij op zoek naar mensen die momenteel nog op

eigen houtje aan het hardlopen zijn. Die willen we graag uitnodigen om bij ons te komen. Zowel voor de professionele begeleiding als de sociale contacten."

GEZELLIGHEID

In die mix zit ook de kracht. "Het gaat erom dat mensen hun doelen verwezenlijken. Daar kunnen wij als trainers schema's voor maken en bij begeleiden. Niet alleen om sneller en beter te worden, maar ook om de loopafstanden uit te breiden."

Bij deze aanpak is er naast het lopen ook ruimte voor gezelligheid. "Zo lopen we jaarlijks een gedeelte van de lichtjesroute in Veendam en organiseren rond 5 december onze eigen Sinterklaasloop. Met eerst een duurloopje en na afloop chocolademelk met slagroom en andere zoetigheden."

VERDER ONTWIKKELEN

Nu de vakanties achter de rug zijn, wordt er inmiddels weer volop getraind door de Loopgroep. Ook verdere verdieping van kennis krijgt aandacht. "Op dit moment zijn we bezig met een specialist op het gebied van ademhalingstechniek. Hij wil graag een clinic geven aan onze groep. Op die manier kunnen onze leden zich ook weer verder ontwikkelen."

INFORMATIE

Ben je geïnteresseerd in hardlopen? Bij Loopgroep SOS kun je drie keer vrijblijvend meetraineren om te ervaren of het iets voor je is. Kijk voor meer informatie op www.sosmuntendam.nl.





Uil 
Uitvaartverzorging
Voor een waardig en stijlvol afscheid

**Wij werken samen
met uitvaartverenigingen
en-verzekeringen**

Langelandsterweg 97 Binnenweg 11
9982 BD Uithuizermeeden 9906 PR Bierum
06 - 83 67 57 09 06 - 11 75 42 98

info@uiluitvaart.nl
www.uiluitvaart.nl



G. UULDRIKS
Timmer en onderhoudsbedrijf

06 - 53 66 32 83
info@www.timmerbedrijfpuuldriks.nl

www.timmerbedrijfpuuldriks.nl



 **nvos orthobanda**
vrijheid in beweging

 **SEM**
ervarend leverancier

 **RUCHTI**
ORTHOPEDISCHE SCHOENEN
Albert Plesmanlaan 24 c - 9615 TH KOLHAM
www.ruchtischoenen.nl - info@ruchtischoenen.nl




SWIMTECH4YOU
PERSONAL TRAINING

A.J. van Kleef 
Groenvoorziening
Zuidbroek 06-22947307

**Tuinadvies
Tuinonderhoud
Bestrating
Tuinaanleg**



Vibora
PADELSHOP



PADEL RACKETS, PICKLEBALL RACKETS, TENNIS, PADEL- EN PICKLEBALL BALLEEN, GRIPS, WRISTS,
BANDANA'S, SCHOENEN, ZWEETBANDJES, PETTEN, ZONNEBRILLEN EN SOKKEN.

KIJK OP ONZE WEBSHOP: WWW.PADELSHOPVIBORA.NL

HOPPER MIDDEN-GRONINGEN GAAT WEER VAN START

Wil je sporten, zoek je een nieuwe sport of wil je ontdekken wat het best bij je past? Dan kun je je weer inschrijven voor de Hopper Midden-Groningen. Alle inwoners van de gemeente kunnen meedoen en gemakkelijk en goedkoop kennismaken met heel veel verschillende sporten.

Hopper Midden-Groningen is het platform dat het sportaanbod van verenigingen en sportaanbieders in de gemeente Midden-Groningen samenbrengt. Hiermee kan iedereen op een laagdrempelige manier gratis of tegen geringe kosten kennismaken met een sport of activiteit. Deelnemers mogen zich voor maximaal drie cursussen inschrijven en op die manier ontdekken wat ze leuk vinden.

VEEL SPORTEN

Ook dit najaar hebben verschillende verenigingen en andere sportaanbieders in de gemeente voor een gevarieerd aanbod aan lessen cursussen gezorgd.

Van bootcamp, boogschieten en turnen tot streetdance en voetbal. En van badminton, tafeltennis en judo tot pickleball, waterpolo en zwemmen. Voor iedereen wat wils dus. Je kunt deelnemen aan één of meerdere cursussen, lessen of trainingen. Bij een aantal cursussen gelden leeftijdscategorieën.

URBAN SPORTS

Nieuw is het aanbod van Urban Sports in het Urban Sportpark Hisanti-G aan de Van Neckstraat. Hier kun je terecht voor skateboarden, freerunnen en basketbal. De sporthal is overdekt, dus je kunt er ook met slecht weer sporten. Er is beschermingsmateriaal aanwezig om veilig te kunnen oefenen.

WEES ER SNEL BIJ

De najaarsperiode van Hopper Midden-Groningen start op 29 september en loopt tot 1 maart 2026. Iedereen kan zich aanmelden via www.hoppermidden-groningen.nl. Op de site is ook een overzicht te vinden van het totale aanbod en vind je meer uitleg over de spelregels. Kies een activiteit om te kijken welke mogelijkheden er zijn bij jou in de buurt!

De reguliere inschrijving is inmiddels gesloten, maar je kunt nog wel gebruikmaken van de na-inschrijving. Dit kan tot vrijdag 26 september. Dus wees er snel bij!



UNIEK SPORTEN HOPPER

De Hopper Midden-Groningen is voor alle leeftijden. Iedereen kan dus meedoen. Dit geldt ook voor inwoners met een beperking, achterstand of andere kwetsbaarheid. Voor hen is er een eigen aanbod dat is gebundeld in de Uniek Sporten Hopper.

Met de Uniek Sporten Hopper kun je bij lokale verenigingen en aanbieders op een laagdrempelige manier kennismaken met een mooi en breed aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Net als bij de 'reguliere' Hopper zijn veel lessen gratis. Voor een ander deel betaal je een klein bedrag.

Voor het volledige aanbod kun je een flyer downloaden op www.hoppermidden-groningen.nl. Op de website vind je ook meer informatie over het aanbod en de inschrijving.

STICHTING LEERGELD

LEERGELD LAAT KINDEREN MEEDOEN

In Nederland leeft 1 op de 12 kinderen in armoede. Deze kinderen kunnen om financiële redenen niet meedoen aan activiteiten die voor hun leeftijdsgenootjes heel normaal zijn. Zij staan vaak letterlijk aan de zijlijn. Stichting Leergeld wil deze kinderen mee laten doen. Want nu meedoen is straks meetellen!

Stichting Leergeld biedt kans aan kinderen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar om te kunnen deelnemen aan binnen- en buitenschoolse activiteiten. Het kan hierbij gaan om activiteiten op het gebied van onderwijs, sport, cultuur of welzijn. Zoals schoolreisjes, muzieklus of het lidmaatschap van een sport- of scoutingvereniging.

MIDDEN-GRONINGEN

In heel Nederland zijn er in totaal meer dan 100 lokale Leergeld stichtingen. Daaronder is ook één in Midden-Groningen. Deze stichting helpt gezinnen met geldzorgen in onze gemeente. Bijvoor-

beeld met schoolspullen, sport, een laptop, fiets of een verjaardagscadeau. Ouders en verzorgers kunnen zo het beste aan hun kind geven, en elk kind kan meedoen!

AANVRAAG

Inwoners van de gemeente Midden-Groningen kunnen bij Leergeld een financiële ondersteuning aanvragen. Dit kan via een aanvraag op de website www.leergeldmiddengroningen.nl. Op de site vind je ook een stappenplan hoe het proces van een aanvraag verloopt en wat de criteria zijn.

Kijk voor meer informatie op www.leergeldmiddengroningen.nl



JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur maakt het mogelijk dat kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen met weinig geld of geldzorgen, toch mee kunnen doen met voetbal, muziekles, turnen, streetdance, judo, theaterles of een andere sportieve of creatieve activiteit.

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

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

HOE WERKT HET:

1. De aanvraag voor een bijdrage wordt gedaan door een intermediair (tussenpersoon). Dit is bijvoorbeeld een leerkracht, buurtsportcoach, schuldhulpverlener Humanitas, Stichting Leergeld, of medewerker sociaal wijkteam;
2. De intermediair doet, in overleg met jou(ouder/verzorger), een aanvraag;
3. Je hoort binnen 3 weken of de aanvraag goedgekeurd is;
4. Na goedkeuring kun je je kind aanmelden bij de sportclub, dansschool of andere organisatie waar je kind op les wil;
5. Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie of het lesgeld direct aan de sportclub/lesgever. Je ontvangt zelf geen geld.



GEWOON MOGELIJK.

kieseenclub.nl

LET OP:

Er moet ieder jaar een nieuwe aanvraag gedaan worden.

Kijk voor meer informatie op www.jeugdfondssportencultuur/groningen.nl. Voor vragen kun je ook contact opnemen via groningen@jeugdfondssportencultuur.nl.



zorgen voor rust in je geldzaken

Soms loop het leven anders dan je had gedacht. Kom je er even niet uit? Je staat er niet alleen voor. Bij de Kredietbank kunnen we je helpen. In een gratis adviesgesprek ontdekken we wat bij jouw situatie past.

Je kunt contact opnemen met de Kredietbank Midden-Groningen via **0598 - 37 37 99** of **kredietbank@midden-groningen.nl**



**Kredietbank
Midden-Groningen**



VO EEMSDelta

Voor toekomstige leerlingen organiseert VO Eemsdelta de **meeloopdagen EEM(S) KIEK'N**. Voor ouders en leerkrachten uit het primair onderwijs organiseren we **voorlichting EEM(S) LUUSTER'N**. Tijdens de meeloopdagen kun je zelf ervaren hoe het is op onze school. De voorlichting is in een kleine setting en geeft ouders en leerkrachten meer inzicht in ons voortgezet onderwijs. Voor beide activiteiten kun je je eenvoudig aanmelden **via de QR-code** of **via www.vo-eemsdelta.nl**.



Voorlichting EEM(S) LUUSTER'N

Meld je aan vóór 30 oktober!

dinsdag 4 november:
Rutger Kopland VO Eemsdelta

> vmbo-t en onderbouw havo, vmbo-kb

donderdag 6 november:
Campus VO Eemsdelta

> vwo+, vwo, havo
> tl/havo, vmbo-t, vmbo-kb, vmbo-bb, PrO/vmbo, PrO

Meeloopdagen EEM(S) KIEK'N

Meld je aan vóór 12 november!

dinsdag 18 november:
Campus VO Eemsdelta

> vwo+, vwo, havo
> tl/havo, vmbo-t, vmbo-kb, vmbo-bb, PrO/vmbo, PrO

woensdag 19 november:
Rutger Kopland VO Eemsdelta

> vmbo-t en onderbouw havo, vmbo-kb



VOLOP URBAN SPORT IN HISANTI-G

Het gaat hard met het Urban Sport Park aan de Van Neckstraat in Hoogezand. Vrijwel dagelijks komen jongeren skateboarden, steppen, inlineskaten of een andere sport beoefenen. Ook diverse schoolklassen zijn op bezoek geweest. En vanaf eind september is het ook wekelijks de place to be voor 3x3 basketbal.

Buurtsportcoach Robbin de Vries is er druk mee. Hij nam vorig jaar ook het initiatief om in een hal op het voormalige AgriFirm-terrein een nieuwe sportplek te realiseren voor Urban Sports. Dit is inmiddels uitgegroeid tot het Urban Sportpark Hisanti-G.

HEEL ENTHOUSIAST

Het sportpark is in april officieel geopend en de jeugd weet de hal goed te vinden. "Sinds het voorjaar komen hier elke dag jongeren en kinderen sporten. Daarnaast hebben we skatelessen gegeven aan enkele klassen van het Aletta Jacobs College. Inmiddels zijn ook al diverse Groepen 5-8 van basisscholen op bezoek geweest," somt Robbin op. "Er wordt dus druk gebruik van

gemaakt en de reacties zijn heel enthousiast."

OPENINGSTIJDEN

In de zomer was het park beperkt open, maar sinds 1 september kan iedereen weer dagelijks terecht in de hal. "Behalve op donderdag," benadrukt Robbin. "Op de andere dagen kun je hier van 14:30 tot 16:30 sporten. Op de maandag zijn we ook in de avond open, tot 20:30. Op woensdagavond van 18:30 tot 22:00."

3X3 BASKETBAL

Nieuw is overigens dat er vanaf eind september iedere woensdagavond 3x3 basketbal wordt gespeeld. Dit in samenwerking met basketbalvereniging Typ-hoos'23 en 3x3 Unites. Deelname is gratis en iedereen die het leuk vindt kan meedoen.

Robbin: "Echt een mooie uitbreiding van het aanbod. Naast het spelen, gaan we ook jongeren opleiden om Courtleader te worden, zodat zij kinderen en jongeren les kunnen geven en elkaar stimuleren om hier te sporten."

PLANNEN

Daarmee eindigt het overigens niet. Zo zijn er plannen om een chillhoek te realiseren en ook wordt gedacht aan verdere uitbreiding van het sportaanbod. "Bijvoorbeeld met faciliteiten als een tafeltennistafel, maar we kijken ook naar andere sporten en activiteiten," zegt Robbin.

"Hiervoor is inmiddels contact gelegd met een aantal freerunners en dit verder te ontwikkelen. Dat past hier perfect. Daarnaast willen wij ook enkele graffiti-artiesten uitnodigen om hier samen met de jongeren mooie project te maken. Op die manier bouwen we ook een community."

SCHOLEN

Ook de lessen aan de scholen worden uitgebreid. "De ambitie is alle basisscholen in de gemeente Midden-Groningen uit te nodigen voor een sportles in het Urban

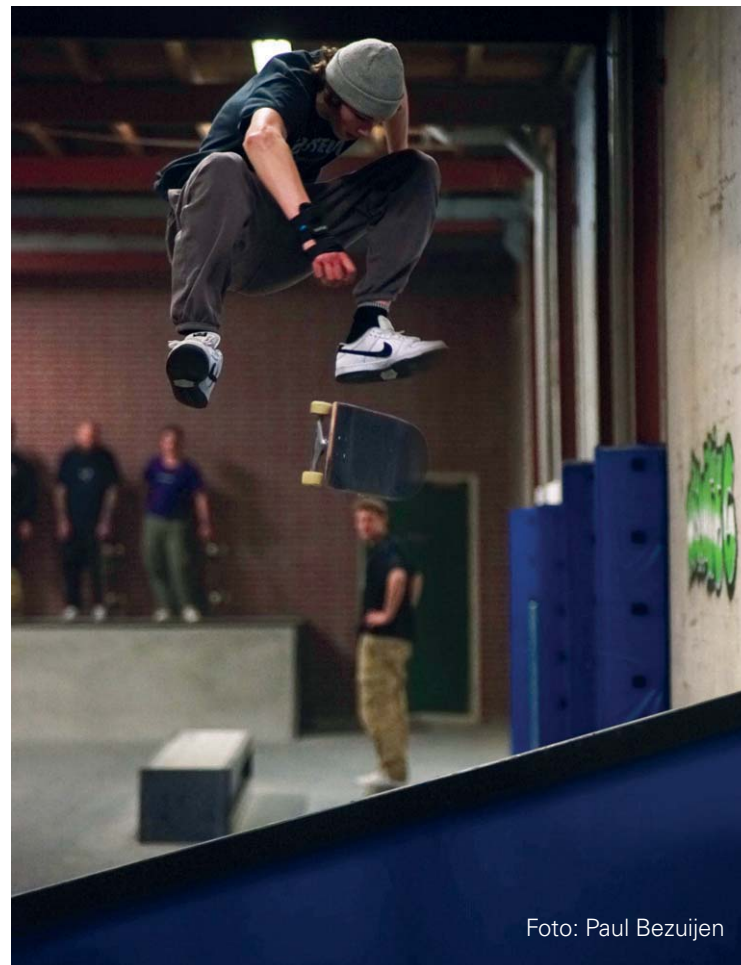


Foto: Paul Bezuijen

Sport Park. De kinderen kunnen dan kennismaken met skateboarden, steppen, BMX'en en andere Urban Sporten die wij hier aanbieden.

Uit ervaring weet ik dat ze het superleuk vinden. Je ziet alleen maar lachende gezichten."

NASCHOOLS SPORTAANBOD OP DE CRUYFF COURTS

'JE ZIET ELKE DAG KINDEREN EN JONGEREN SPELEN EN SPORTEN'

In september is het nieuwe sportseizoen begonnen. Dit betekent ook dat er op de openbare sportplekken in Midden-Groningen weer veel wordt gesport en gespeeld. Dit onder leiding van de buurtsportcoaches die wekelijks zorgen voor een gevarieerd aanbod. Daar blijft het niet bij want in de komende weken staan diverse toffe activiteiten op het programma.

Mike van Kleef weet daar alles van. Als buurtsportcoach organiseert hij wekelijks activiteiten op de Cruyff Courts in Hoogezand en in de sporthal in Muntendam om de jeugd met naschools sportaanbod in beweging te zetten.

WATERSPEKTAKEL

"We zijn weer lekker actief, al hebben wij in de zomer ook echt niet stilgezeten hoor," lacht Mike.

"Zo zijn er in de vakantieperiode in diverse dorpen activiteiten georganiseerd. Zoals het waterspektakel in

Zwembad De Kalkwijk met een storm- en glijbanenrace, spijkerbroekhangen en een buikglijbaan. Dat was best een succes."



Ook in de zwembaden van Meeden en Slochteren zijn activiteiten aangeboden. "Helaas zat het weer op beide locaties niet mee, waardoor het aantal deelnemers iets minder was. Dat heb je nu eenmaal met buitenbaden. Toch vond de jeugd het heel gezellig en leuk; we komen volgend jaar dus zeker terug."

CRUYFF COURTS

In de zomervakantie liepen ook de activiteiten op de Cruyff Courts in Hoogezand door,

soms in een aangepaste vorm. Inmiddels draait het reguliere naschoolse programma weer. Dit betekent onder andere dat er op woensdag voetbalactiviteiten zijn op het Court in het Gorechtspark. En vrijdagmiddag op het veld in het Noorderpark. Op wisselende dagen komen andere sporten aan bod.

FC STRAAT

"Vooral het voetbal is heel populair," weet Mike. "Daarom gaan we binnenkort starten met voorronden voor de straatvoetbalcompetitie FC Straat. Om de beste spelers en teams te selecteren, wordt er op 22 oktober eerst een voorronde gespeeld op het Cruyff Court in het Gorechtspark. Op 24 oktober is er een voorronde in het Noorderpark. Een week later spelen de beste teams tegen elkaar. De winnaar gaat door naar de landelijke voorronde."

AANWINST

Het Cruyff Court in het Gorechtspark ligt er al een aantal jaren. Het veld in het Noorderpark is nieuw en werd in april officieel geopend. De komst van het Court heeft de wijk een goede impuls gegeven. "Er wordt druk gebruik van gemaakt en je ziet elke dag kinderen en jongeren spelen en sporten," weet Mike. "Dit geldt ook voor het nieuwe basketbalveld, de skillsbaan en het beweegpad langs de vijver. Het is echt een aanwinst voor de hele buurt."

3X3

Op het basketbalveld wordt overigens ook een nieuwe activiteit gestart: 3x3 basketbal. "Deze vorm van basketbal wordt steeds populairder en daar spelen we graag op in. Bovendien sluit het mooi aan bij de 3x3-activiteiten die wekelijks in de Urban Hal worden aangeboden. Als het mooi weer is, kunnen zij hier ook terecht. Dat gaat heel leuk worden."

Victron thuisaccu met noodstroomvoorziening

Victron wordt al ruim 20 jaar in de scheepvaart gebruikt, waar alleen nog maar met Victron wordt gewerkt vanwege de betrouwbaarheid en de vele opties zoals noodstroomvoorziening. Deze noodstroomvoorziening neemt, in tegenstelling tot andere accusystemen, de gehele groepenkast over waardoor alles in de woning door draait bij stroomuitval, ook uw zonnepanelen. Heeft u last van overbelasting van het net waardoor uw omvormer uitschakelt, met Victron voorkomt u dit! En dat zijn nog maar een paar van de opties welke dit systeem onderscheidt van andere accusystemen.

Scherpe prijs

1 fase 16kW inclusief montage € 6499

3 fase 16 kW inclusief montage € 8999

Extra accu(s) 16kW slechts € 2999 inclusief montage!

Prijzen zijn op basis van standaard installatie. Wij komen vooraf eerst schouwen.



Actie Panasonic airconditioning

Met **Panasonic** kiest u voor A-kwaliteit airconditioning waarvan u jarenlang plezier zult hebben. Deze machines zijn fluisterstil (slechts 20dB) en zeer zuinig! Naast koelen kunt u met deze airco ook verwarmen, en dat kan hij tot wel 4x zuiniger dan uw cv-ketel! Ook ontvochtigen behoort tot de opties en deze machine heeft een volwaardig huisfiltersysteem dat uw woning voor 99% filtert op pollen, schimmels, virussen, huid, haar, luchtjes en gevaarlijke stoffen. Mensen met COP en hooikoorts hebben hier baat bij. Uiteraard is deze machine ook met een App te bedienen.

Actie

Singlesplit 2,5kW € 2495

Singlesplit 3,5kW € 2599

Singlesplit 5kW € 2999



Warmtepomp deal

Panasonic semi hybride warmtepomp (monobloc). Met deze warmtepomp zet u een eerste stap richting een gasloos systeem. Wij sluiten dit systeem eerst hybride aan. De warmtepomp zal zich volledig met de verwarming redden. De cv-ketel blijft eerst het warme tapwater in de woning verzorgen. Later kan de cv-ketel worden verwijderd en kan er een boiler worden gekoppeld aan de warmtepomp voor gasloos systeem!

Nu vanaf € 5200 inclusief installatie!

Nu vanaf € 7900 inclusief installatie voor full electric (gasloos) systeem!



MHB
TECHNIEK

🏠 Vredenburgweg 7
9601 KL Hoogezand
@ info@mhbtechniek.nl

**BEL VOOR
EEN GRATIS
ADVIESGESPREK!**
085 064 54 97

www.mhbtechniek.nl

SPORTEN EN BEWEGEN OP DE BASISSCHOLEN

'DE KINDEREN VINDEN HET SUPERLEUK!'

De buurtsportcoaches van de gemeente Midden-Groningen zetten iedereen in beweging. Jongeren, senioren, volwassenen en zeker ook leerlingen van de basisscholen. Voor die laatste groep organiseert Robert de Groot vrijwel wekelijks activiteiten. Na schooltijd, in de pauzes en tijdens de gymlessen. Zodat kinderen niet alleen in beweging komen, maar vooral ook blijven bewegen.

Dat is overigens geen geringe klus, want de gemeente Midden-Groningen telt maar liefst 30 basisscholen. "Alle scholen iedere week bezoeken lukt dus niet," lacht Robert. "Maar als ze een beroep op ons doen, komen we graag langs. De contacten zijn dan ook goed, maar belangrijker is uiteraard dat de leerlingen het leuk vinden."

ACTIVITEITEN

Robert is sinds drie jaar buurtsportcoach in de gemeente Midden-Groningen. In die periode heeft hij veel kinderen in beweging gezet. "De aanvragen komen vanuit de scholen zelf," legt hij uit. "Meestal gaat het dan om naschools sport- en beweegaanbod, maar we doen ook pauzeactiviteiten."

"Zo was er onlangs een school die ons benaderde omdat kinderen zich in de pauzes een beetje vervreelden. Toen zijn we langs geweest om op het schoolplein lekker te sporten en te bewegen, dat vonden ze superleuk! Vervolgens is dat uitgebreid om ook na schooltijd activiteiten te organiseren en een uurtje te sporten."

SUCCES

Doorgaans blijft het niet bij één bezoek. "Bij één school komen we zelfs elke week langs. Iedere donderdag worden er in de pauze beweegactiviteiten georganiseerd. Hiervoor nemen we allerlei materialen mee. Zoals interactieve pionnen, ballen, hoepels en uiteraard muziek. Dat is altijd een succes en heel gezellig. In het begin zag je nog wel eens dat sommige kinderen wat

terughoudend waren, maar dat is nu helemaal voorbij."

SCHAATSBAAN

In verlengde van dit aanbod worden er ook externe activiteiten georganiseerd. Heel bijzonder was een sportproject in Muntendam. "Hiervoor hebben we vorig jaar op verzoek van twee basisscholen in de Menterne een indoor schaatsbaan aangelegd. Daar konden de kinderen tijdens de gymles en na schooltijd schaatsen. Dat was echt een groot succes."

PLEINSPLENBOEK

Een leuk feit is overigens dat de buurtsportcoaches van de gemeente Midden-Groningen ook initiator zijn van het 'Plein spelenboek'. In dit boek staan leuke spellen en activiteiten die



kinderen samen kunnen spelen op het schoolplein. Alle scholen in de gemeente hebben inmiddels een Plein spelenboek ontvangen.

"Het idee achter het boek is dat kinderen de spellen aan elkaar leren, zodat ze deze van elkaar overnemen en samen gaan

doen," legt Robert uit. "Vanzelfsprekend maken wij er bij de activiteiten op de scholen ook regelmatig gebruik van. Op die manier worden de kinderen gestimuleerd om te blijven bewegen. Op een leuke en ongedwongen manier waarbij het plezier voorop staat. Want zonder plezier werkt het niet."

KICKBOKSEN EN BREAKDANCE TIJDENS DE GYMLES

Op meer dan 70 Groningse basisscholen wordt het programma van Tijd voor Toekomst toegepast. In aanvulling op het reguliere lesprogramma worden activiteiten georganiseerd op verschillende thema's. Eén van die thema's is Sport en Bewegen. Hiervoor is een concept uitgerold waarbij leerlingen kennismaken met verschillende sporten en op die manier een sport vinden die bij hen past.

Het programma draait ook in de gemeente Midden-Groningen waar de buurtsportcoaches uitvoering geven aan het initiatief. Inmiddels nemen 15 basisscholen deel aan het programma.

"Deze scholen doen bij ons een aanvraag," legt buurtsportcoach Robert de Groot uit. "Vervolgens helpen wij hen met het zoeken naar het gewenste sport- en beweegaanbod. Daarna leggen we contacten met sportverenigingen en -aanbieders uit de omgeving die uiteindelijk de lessen gaan verzorgen."

REEKS

De lessen worden doorgaans na schooltijd gegeven en in enkele gevallen tijdens de gymuren. Dit in een reeks van tussen de 4 en 8 weken. Per reeks komt een sportvereniging of -aanbieder op bezoek om trainingen en clinics

samenwerken en doorzettingsvermogen te bevorderen."

BREED AANBOD

Scholen kunnen zelf een voorkeur aangeven voor een sport of beweegactiviteit. "En dat mag van alles zijn," weet Robert. "Uiteenlopend van teamsporten als voetbal en basketbal tot yoga, dans en atletiek. Samen met de school kijken wij wat haalbaar is en zetten alles in gang."

Een mooi voorbeeld is CBS De Hoeksteen in Hoogezand. "Daar zijn in de afgelopen jaren al diverse sportverenigingen op

bezoek geweest om sportlessen te geven. Zoals hockey, breakdance, freerunning en dit najaar komt FC Groningen een clinic verzorgen."

KICKBOKSEN

Voor de leerlingen is het een mooie ervaring om kennis te maken met verschillende sporten. Robert: "Dit kunnen ook sporten zijn waarmee ze doorgaans wat minder snel in aanraking komen. Zo hebben wij onlangs op een school een reeks kickbokslessen georganiseerd. In samenwerking met stichting Chiyo Thai, die speciale kinderprogramma's aanbiedt. Op een speelse en laagdrempelige manier en vanzelfsprekend heel veilig."

Voor de leerlingen begon de voorpret al toen ze de trainers en trainsters met stootkussens en bokshandschoenen op het schoolplein zagen komen. "In de gymzaal was het helemaal feest. Niet alleen de jongens, maar ook de meisjes vonden het fantastisch. En het mooie is dat kinderen niet alleen veel plezier hebben, maar ook ontdekken waar ze goed in zijn."

NOG MEER AANBOD

Als onderdeel van het programma worden ook wekelijks pauzeactiviteiten aangeboden. "Dit doen wij bijvoorbeeld op



twee scholen in Muntendam," zegt Robert. "Daarnaast zijn we ook bezig met naschools sportaanbod waarbij verenigingen en aanbieders sportlessen en clinics verzorgen."





BUURTSPOORTCOACHES MIDDEN-GRONINGEN ZETTEN IEDEREEN IN BEWEGING

Ook dit najaar kom je de buurtsportcoaches van de gemeente Midden-Groningen weer overal tegen. Zij staan dagelijks klaar om jong en oud in beweging te brengen, te begeleiden en te stimuleren.

geven ook advies over diverse activiteiten. Daarnaast begeleiden de buurtsportcoaches inwoners die van hun huisarts, diëtist, fysio- of oefen-therapeut het advies krijgen om (meer) te gaan bewegen.

Buurtsportcoaches zijn een belangrijke spil in de gemeente Midden-Groningen. Ze hebben de taak om meer mensen te laten sporten en bewegen in de buurt. Maar ze leggen ook verbinding tussen aanbieders van sport en bijvoorbeeld welzijn, gezondheidszorg, jeugdzorg, kinderopvang en onderwijs.

ACTIVITEITEN

In Midden-Groningen houden de buurtsportcoaches zich onder andere bezig met wandelgroepen, sportactiviteiten op de Cruyffcourts en in het Urban Sport Park, sport- en spelinstuiven in de schoolvakanties en het programma Dorpen in Beweging. Daarnaast is er een directe link met het fietsprogramma Doortrappen, valpreventie en activi-

teiten bij de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Ook de Dag van het Park is een van de projecten. Evenals de Schoolsport Olympiade en activiteiten in de Nationale Sportweek.

SAMENWERKING

Verder worden in samenwerking met sportaanbieders verschillende takken van sport aangeboden op de basisscholen. Ieder kind komt zo met meerdere sporten in aanraking. Ook worden er in samenwerking met Jongerenwerk activiteiten opgepakt en georganiseerd.

ADVIES

De buurtsportcoaches fungeren ook als sportadviseur en doorverwijzer. Ze kunnen je helpen een geschikte sport- of beweegaanbieder te vinden en

CONTACT

Kortom: heb je je vraag over sporten en bewegen, wil je advies of wilt je weten wat de mogelijkheden zijn? Je kunt vrijblijvend aansluiten of de buurtsportcoach persoonlijk benaderen. Kijk voor meer informatie op www.midden-groningen.nl. Of bezoek een de facebookpagina: Sportcoaches-Midden-Groningen.



BUURTSPOORTCOACHES

Wiebrand Top

Functie: Coördinerend Combinatiefunctionaris
Telefoon 06-832.84.856
E-mail: wiebrand.top@midden-groningen.nl



Robert de Groot

Doelgroep: Basisschooljeugd
Telefoon: 06-216.32.556
E-mail: robert.degroot@midden-groningen.nl



Robbin de Vries

Doelgroep: Jongeren
Telefoon: 06-269.75.251
E-mail: robbin.devries@midden-groningen.nl



Petra van den Engel

Doelgroep: JOGG, Gezondheid en Wandelgroepen
Telefoon: 06-209.19.381
E-mail: petra.vandenengel@midden-groningen.nl



Mike van Kleef

Doelgroep: Jongeren en Projecten
Telefoon: 06-294.19.600
E-mail: mike.vankleef@midden-groningen.nl



Leonie Bats

Doelgroep: Ouderen en Uniek Sporten
Telefoon: 06-256.39.103
E-mail: leonie.bats@midden-groningen.nl



Claudia Venema

Doelgroep: Ouderen en Uniek Sporten
Telefoon: 06-469.48.718
E-mail: claudia.venema@midden-groningen.nl



Tim Hidskes

Doelgroep: Verenigingsondersteuner
E-mail: t.hidskes@hvdsg.nl



Colofon

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

UITGAVE

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

REDACTIE

Hattrick Media
Team Sport & Bewegen
Midden-Groningen

FOTOGRAFIE

Gemeente Midden-Groningen
En anderen

ACQUISITIE

Hattrick Media

VORMGEVING

Kijf&Witte, Leek

DRUK

Mediahuis



GEZOND
VERDUUR
ZAMEN

VERDUUR
ZAMINGHUB

GROEN SCOORT THUIS EN OP HET VELD

Supporter van **groen**

Met **Gezond Verduurzamen** en de **VerduurzamingHUB** speel je thuis vol op de aanval: meer comfort, minder energie en maximaal scoren met subsidies tot €40.000. Samen maken we Groningen groener.

Start je duurzame wedstrijd met een subsidiescan bij ons in de Herestraat 68 en ontvang vrijblijvend advies over de beschikbare verduurzamende maatregelen.

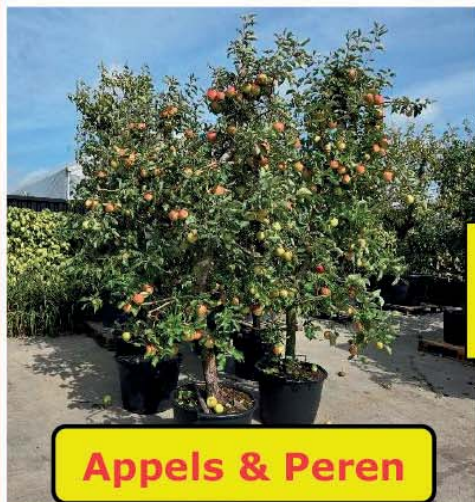


GROENCENTRUM



FREEK VAN DER WAL

**Met tuinieren blijf je je leven lang in beweging.
Sport je fit. Snoep gezond, plant een appel !!**



Appels & Peren

**dikke oude fruitbomen
van € 275 voor € 175,-**



**Voor fruitpersen bij ons
óf bij Petra aanmelden.
mobielefruitpersgoldenraand.nl**

**Laat je fruit
persen tot sap!**



**Voor fruit determineren,
5 dezelfde vruchten
meenemen.
vriendenvanhetoudefruit.nl**

**fruit determineren
Breng je vruchten mee**



Stuntprijs !!

**fruitboom laagstam
2 voor € 20,-**

**Geweldig fruitweekend op 26 en 27 september!
Met mooie acties en leuke activiteiten!**



**bloembollen
megaveel keus!**



**nu
€ 95,-
p.st.**

Lei-Liquidambar

**Amberboom
normaal € 139,-**



**nu
€ 95,-
p.st.**

Dak-plataan !!

**DIKKE ACTIE !!
normaal € 165,-**



**2 voor
€ 95,-**

Bol-Catalpa

**Trompetboom
normaal € 139,-**

BOMENCENTRUM FREEK VAN DER WAL

Stuntverkoop vanaf vrijdag met onderstaande:



Palmlelie

Vanaf donderdag !

**Yucca Gloriosa
Bijzonder mooi en bijzonder goedkoop!**



Palmboom

Trachycarpus fortunei



**Metalen
vazen!
diverse
kleuren
vanaf donderdag**

**3 trailers vol
Scherp geprijsd!**



**50% korting op alle
potten in de tunnel**

Goed bereikbaar via de A7, N33, afslag Siddeburen



**GROENCENTRUM
FREEK VAN DER WAL**
Tuinplanten koop je in Siddeburen



Snel bereikbaar via de N33, afslag Steendam of Siddeburen
Openingstijden: van maandag tot en met vrijdag 08:00 - 18:00, zaterdag 08:00 - 17:00
Damsterweg 22a, 9628 BT Siddeburen, 0598-431200, www.freekvanderwal.nl
Acties geldig 17-09 t/m 23-09-2025 of OP=OP! Typ- spel-, prijs- en drukfouten voorbehouden