

ACTIEF MIDDEN-GRONINGEN MG



SPORTEN EN BEWEGEN IN MIDDEN-GRONINGEN

Midden-Groningen is een mooie moderne gemeente met 25 prachtige dorpen. Ruim, veelzijdig, groen en een plaats waar het goed werken en leven is. En ook een plek waar je heerlijk kunt recreëren én vele mogelijkheden zijn om te sporten en te bewegen. Helemaal nu het voorjaar is!

Daarom helpt Midden-Groningen je graag op weg om onze gemeente op een sportieve manier te ontdekken en te ervaren wat onze dorpen allemaal te bieden hebben. En dat is veel. Want in Midden-Groningen kun je vrijwel iedere sport beoefenen; wat je sport ook is. Alleen, samen met anderen, bij een vereniging of op de openbare sportplekken.

NIEUWE FACILITEITEN

Extra prettig is dat er in de afgelopen maanden nieuwe locaties en faciliteiten zijn bijgekomen waar je op een gemakkelijke en laagdrempelige manier kunt sporten en bewegen. Zo is er in Hoogezand een nieuw Cruyff Court geopend en is in de voormalige Agrifirmhal aan het Winschoterdiep een Urban Sport Park gerealiseerd.

In Muntendam is een sportcon-
trainer geplaatst waar iedereen gratis kan bewegen. Het programma Dorpen in Beweging is uitgebreid en op verschillende plaatsen wordt wekelijks gewandeld. Binnenkort starten ook de fietsactiviteiten van Doortrappen weer.

IN DE BUITENLUCHT

Midden-Groningen is ook dé plaats waar je heerlijk wandelen,

fietsen en hardlopen. In de hele gemeente zijn diverse routes te vinden die je op de mooiste plekjes brengen. Ook de watersporters zijn weer volop in beweging. De openluchtbaden in Slochteren en Meeden en zwembad De Kalkwijk zijn dagelijks geopend en op het Schildmeer en Zuidlaardermeer zijn vele watersporters actief.

GOED VOOR IEDEREEN

Kortom, in Midden-Groningen zijn heel veel mogelijkheden om te sporten en te bewegen. En dat is niet voor niets. Want bewegen en sporten is namelijk goed voor iedereen. Het houdt je fit, het geeft plezier en maakt je

tegelijk ook weerbaarder. Daarbij gaat het niet altijd om prestaties, maar vooral ook om plezier en ontmoeten.

KOM IN BEWEGING

Daarom nodigt Team Sport & Bewegen van de gemeente Midden-Groningen je uit om ook mee te doen en te ontdekken wat onze gemeente allemaal te bieden heeft. Trek je sportschoenen aan, stap op de fiets en ga genieten. En als je advies, begeleiding of ondersteuning nodig hebt, staan de buurtsportcoaches klaar om je te helpen. Iedereen kan dus meedoen in Midden-Groningen.



5 FIETSEN IN MIDDEN-GRONINGEN



8 102-JARIGE: BLIJF ACTIEF EN FIT



9 NIEUW CRUYFF COURT GEOPEND



21 DE ZWEMBADEN ZIJN WEER OPEN



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 tegelijkertijd
oog voor
de unieke kenmerken
van elke school.



www.ultiemonderwijs.nl



 **Jopie Jong**
de Woonspecialist

NU ACTIE:

Extra scherpe prijs
op 3 standaard
breedtematen
(4,5 | 5 | 5,5 m)

Nu ook voor al uw buitenzonwering!

Met een knikarmscherm of terrasscherm van SunCircle koopt u een schaduwrijk moment wanneer het u uitkomt.
Met een knikarmscherm, ook wel terras- of zonnenscherm genoemd wordt spelen met de zon een buitengewone ervaring.

Maatwerk zonwering uit Nederlandse fabriek tot 7 jaar garantie | **VRAAG NU EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN**

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

VOORWOORD VAN WETHOUDER ANNEMIEK HOESSEN

BLIJF VOORAL IN BEWEGING!

Wat fijn dat sport en bewegen zoveel aandacht krijgen in onze gemeente! Als wethouder ben ik daar ontzettend blij mee. Want samen sporten en bewegen maakt ons niet alleen fitter, maar ook socialer, weerbaarder en vrolijker.

In deze Beweegkrant leest u over prachtige initiatieven en inspirerende verhalen. Eén verhaal dat mij bijzonder raakt, is dat van mevrouw Van der Tuin uit Siddeburen. Ze is 102 jaar oud en nog verbazingwekkend fit, ondanks een heupoperatie waardoor ze helaas niet meer sport. Haar advies wil ik u niet onthouden: "Blijf sporten en blijf bewegen. Dat houd je gezond en fit. Daar heb je je hele leven voordeel van!"

JOGG-AANPAK

Die boodschap komt terug in alles wat we doen. Zo werken we vanuit sport met de JOGG-aanpak: we stimuleren een gezonde leefstijl met aandacht voor voeding, bewegen, goed

slapen, lekker in je vel zitten en meedoen. Want een gezond gewicht begint bij een gezonde omgeving – op school, in de buurt, bij sport en vrije tijd. En eerlijk is eerlijk: de gezonde keuze is niet altijd de makkelijkste. Daar werken we dus samen aan, structureel en toekomstgericht.

SPORTVOORZIENINGEN

Verder in deze uitgave: mooie nieuwe sportvoorzieningen zoals de pickleballbanen bij NOHN, de discgolfbaan in het Gorechtpark, het vernieuwde clubhuis van Kanovereniging De Futen en de inline skatebaan in de Agrifirmhallen. De buitenbaden, waaronder De Kalkwijk, zijn weer open. En in Hoogezand is het Cruyff

Court Noorderpark officieel in gebruik genomen – samen met het basketbalveld en het beweegpad.

IEDEREEN IS WELKOM

Ook besteden we aandacht aan verenigingsondersteuning, een gezonde sportomgeving en inclusief sporten (dat betekent dat iedereen erbij hoort en zich welkom, veilig, gewaardeerd en erkend voelt op een club). En op 28 maart maakten we onze sportkampioenen tijdens de jaarlijkse sportverkiezing weer bekend: sporters die met hun inzet en prestaties onze gemeente op de kaart zetten.

Dank aan iedereen die zich inzet voor sport en bewegen in Midden-Groningen. En aan al onze inwoners; blijf vooral in beweging!

Annemiek Hoesen
Wethouder
Sport – Gemeente
Midden-Groningen



DE BESTE SPORTERS VAN MIDDEN-GRONINGEN

Een prachtige avond, stralende sporters en veel applaus en bloemen. Het was genieten op vrijdag 28 maart in de Menterne in Muntendam bij de jaarlijkse sportverkiezing van de gemeente Midden-Groningen. Uiteindelijk werden in vijf categorieën de winnaars bekend gemaakt.

SPORTVROUW

Kamile Nalbat werd Sportvrouw van het jaar. De 22-jarige judoka uit Siddeburen won vorig jaar een bronzen medaille tijdens de European Open in Hongarije en behaalde op het Nederlands Kampioenschap de vijfde plaats.

SPORTMAN

Ultraloper Sjirk Overall werd gekozen tot Sportman van het jaar. Sjirk nam al drie keer deel aan de Spartathlon, een ultraloop van 246 kilometer van Athene naar Sparta. Dit jaar is zijn doel om mee te doen aan de 100 mile Berlijnse muur race.

SPORTPLOEG

Beste Sportploeg werden de dansers van Streetsquad Hip Hop van The Legacy. Zij werden in 2024 Europees Kampioen in de categorie Onder-16 en namen ook deel aan het WK in Engeland.

SPORTTALENT

Quinn Janssen werd verkozen tot Sporttalent van het jaar. De 13-jarige karter uit Hoogezand werd in 2024 Nederlands kampioen huurkarts bij de junioren.

AANGEPAST SPORTEN

In de categorie aangepaste sporten was Framerunner Benthe Speken de beste sporter. De 14-jarige atlete uit Hoogezand won in 2024 twee gouden medailles op de Special Olympics Nationale Spelen.

De winnaars kregen naast een bos bloemen een beeld dat is gemaakt van een oude beuk uit Hoogezand. De prijzen werden uitgereikt door wethouder Annemiek Hoesen, directeur van Huis voor de Sport Karin Zwart en kinderburgemeester Mara Staal.

NIEUWE SPORTCONTRAINER IN MUNTENDAM

Inwoners van Muntendam kunnen de komende maanden lekker buiten sporten. Want sinds 15 mei is er bij MFC De Menterne een sportcontrainer geplaatst met allerlei attributen om in de buitenlucht te bewegen, te sporten en te werken aan de conditie. Helemaal gratis en voor iedereen beschikbaar.



coach aanwezig om inwoners op weg te helpen, te trainen en te begeleiden.

DORPSRAAD

De komst van de sportcontrainer komt voort uit de ambitie van de gemeente om sporten in de openbare ruimte te stimuleren en tegelijk ook het aanbod van Urban Sports te vergroten. Dit als onderdeel van het verlengde sportakkoord.

Daarnaast lag er al langer een vraag vanuit de Dorpsraad Muntendam om op een centrale plek in het dorp een beweeg- en sportvoorziening

voor jongeren te creëren. De sportcontrainer biedt daarvoor een passende oplossing. Daar blijft het niet bij. Want inmiddels is ook het zaalvoetbal voor jongeren in De Menterne weer opgestart, in samenwerking met Kwartier Zorg & Welzijn.

NIEUWE PLANNEN

Naast Muntendam kijkt de gemeente inmiddels ook naar andere locaties om het sport- en beweegaanbod verder uit te breiden. Hiervoor staan diverse plannen op stapel, met als insteek om alle doelgroepen in Midden-Groningen in beweging te krijgen én te houden.

De sportcontrainer is een omgebouwde zeecontainer waar diverse fitnessattributen aan zijn bevestigd. Daarmee kun je allerlei dingen doen. Zoals calisthenics, bootcamp, crossfit, fitness, obstacle runs of survival. Een mooie voorziening om laagdrempelig te bewegen.

De sportcontrainer is openbaar toegankelijk en gratis voor iedereen te gebruiken. Daarnaast is er regelmatig een buurtsport-

meer Marne meer smaak



Lentekriebels?
Maak er wat van



DOORTRAPPEN: SAMEN PLEZIERIG EN VEILIG FIETSEN

Fietsen is gezond, gemakkelijk en het helpt je om fit te blijven. Ook als je wat ouder wordt. Desondanks wordt het verkeer steeds drukker en dan zit een ongeluk in een klein hoekje. Daarom is er het programma Doortrappen. Een initiatief om senioren te stimuleren en te helpen zo lang mogelijk plezierig én veilig te blijven fietsen.

Doortrappen is een landelijk programma van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Het is bedoeld om fietsende senioren langer mobiel te houden. De provincie Groningen en alle Groningse gemeenten geven samen vorm aan het project onder de noemer 'Doortrappen Groningen'. Ook de gemeente Midden-Groningen is hierbij aangesloten.

VEILIG FIETSEN

Doortrappen helpt je om zo lang mogelijk en veilig te blijven fietsen. Want fietsen is heerlijk! Door te fietsen blijf je langer gezond, zelfstandig en in contact met andere mensen. Maar senioren zijn ook kwetsbaar in het verkeer en vooral de laatste jaren neemt het aantal ongelukken toe waarbij oudere fietsers betrokken zijn.

ACTIVITEITEN

Daarom organiseert Doortrappen Groningen allerlei activiteiten voor senioren vanaf 60+ om veel en veilig te blijven fietsen. Bijvoorbeeld fietsactiviteiten en clinics waar je gratis aan mee kunt doen. Tijdens deze activiteiten krijg je onder andere tips over veilig fietsen, kun je een elektrische fiets of driewielers uitproberen, oefen je het fietsen en ontdek je mooie fietsroutes in Groningen.

MIDDEN-GRONINGEN

Vanuit het programma Doortrappen worden in verschillende dorpen in Midden-Groningen activiteiten aangeboden. Zo zijn vorig jaar meerdere Doortrappen-fietsclinics georganiseerd. Ook konden mensen een proefrit maken op een driewielers. Verder kregen senioren handige tips over veilig fietsen en was er de mogelijkheid om gezellig met anderen te fietsen door het mooie Groningse landschap.



KOMENDE ACTIVITEITEN

Ook in de komende weken en maanden staan er diverse activiteiten op het programma. Zo worden er diverse fietstochten georganiseerd die starten vanuit verschillende dorpen, verspreid over de hele gemeente. Deze Doortraptochten zijn gratis en er wordt gefietst onder begeleiding van een sportcoach.

DRIEWIEL-ONTDEKDAGEN

Daarnaast staan er dit jaar ook weer twee Driewiel-ontdek-

dagen op het programma. Een driewielers is een fiets met drie wielen een heeft een lage instap. Daardoor is het een ideale fiets voor wie niet meer op een tweewieler durft te fietsen.

Bijvoorbeeld omdat het op- en afstappen lastig wordt of als het evenwicht niet meer zo goed is. Op de Driewiel-ontdekdagen kunnen senioren kennismaken met verschillende driewielers en onder begeleiding vrijblijvend een proefrit maken.

INFORMATIE

De data van de verschillende fietsactiviteiten worden binnenkort bekend gemaakt.

Bijvoorbeeld via de website www.midden-groningen.nl of de facebookpagina van Sportcoaches Midden-Groningen.

Daarnaast kunt u ook terecht op de website www.doortrappengroningen.nl.

WEKELIJKS WANDELEN IN MIDDEN-GRONINGEN

Wandelen is leuk, gezond en gezellig. Zeker als je het met meerdere mensen doet. Dit kan ook in Midden-Groningen. Op verschillende plekken in de gemeente wordt er wekelijks gewandeld onder deskundige begeleiding van een buurtsportcoach.

De wandelgroepen zijn voor iedereen. Van jong tot oud en ook voor mensen met een rolator. Het sociale karakter speelt een belangrijke rol bij de wandelgroepen. Op een ongedwongen en gezellige manier maakt u contact met uw buurt- of dorpsgenoten. 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.

VIJF WANDELGROEPEN

Momenteel zijn er in Midden-Groningen zes verschillende wandelgroepen. Vijf reguliere wandelgroepen in Hogezaand (2), Slochteren, Kolham en Siddeburen én een Uniek Wandelgroep in Hogezaand.

Deze groepen wandelen op een vaste dag in de week, het hele jaar door, onder leiding van een

buurtsportcoach. Dus ook tijdens de vakanties en in de winter. Vanzelfsprekend is het niet verplicht om iedere week mee te wandelen. Gewoon een keer vrijblijvend meewandelen mag ook.

LEKKER WANDELEN

De reguliere wandelgroepen wandelen ongeveer een uur, waarbij er een mooie route in de omgeving wordt afgelegd. Tijdens het wandelen wordt reke-

ning 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 met twee of drie wielen. 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 Gorechtpark in Hogezaand. Doorgaans wordt er een halfuurtje gewandeld. Uiteraard wordt er rekening gehouden met ieders kunnen en mogelijkheden en ook de gezelligheid is belangrijk. De groep wandelt iedere woensdag van 13:30 tot 14:00 uur. Er wordt gestart vanaf de parkeerplaats aan de Troelstralaan.

WANDELGROEP HOGEZAND

Maandag van 10.00-11.00 uur. Verzamelen bij Woldwijckcentrum.

Woensdag 10.00-11.00 uur. Verzamelen bij Sportcentrum De Kalkwijk.

WANDELGROEP KOLHAM

Dinsdag van 10.00-11.00 uur. Verzamelen bij dorps huis Mainschoar.

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 HOGEZAND

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





Veendam, bron van magnesium

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

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



Meer weten?
Kijk eens op onze website
www.nedmag.nl
of plan een bedrijfsbezoek!

VAN DER LAAN Bloemenshop

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

www.bloemenshopvanderlaan.nl

VAN DER LAAN Bloemenshop



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

Langelandsterweg 97
9982 BD Uithuizermeeden
06 - 83 67 57 09

Binnenweg 11
9906 PR Bierum
06 - 11 75 42 98

info@uiluitvaart.nl
www.uiluitvaart.nl

vdspan

elektrotechniek installatietechniek



SERVICE & ONDERHOUD • VERWARMING • DATANETWERKEN

INSTALLATIETECHNIEK • VERLICHTING • DUURZAME ENERGIE

ELEKTROTECHNIEK • GAS- WATER- EN SANITAIRE INSTALLATIE

t : 0598 392603 info@vdspan.nl www.vdspan.nl



www.tropiqua.nl



NIEUWE DISCGOLFBAAN GORECHTPARK VOOR IEDEREEN TOEGANKELIJK

Na jaren van hard werken en doorzettingsvermogen was het op zaterdag 19 april eindelijk zover. In het Gorechtpark in Hoogezand werd de nieuwe Discgolfbaan geopend. Midden in de natuur en met 18 uitdagende holes. Vrij toegankelijk voor iedereen die wil spelen of met de sport wil kennismaken.

Jesse Bouwman, een van de initiatiefnemers, is trots op het eindresultaat. "Het is echt een geweldige baan geworden. Overigens pas de zesde 18-holesbaan van Nederland. Spelers uit het hele land komen naar Hoogezand om deze course uit te proberen en iedereen is enthousiast. Maar het belangrijkste is dat nu ook inwoners van Midden-Groningen kunnen kennismaken met Discgolf.

DISC EN BASKET

Discgolf is enigszins te vergelijken met golf. In plaats van het slaan van een bal gebruikt de speler een disc om vanaf de tee richting de metalen basket te werpen. Het doel is om elke hole in zo weinig mogelijk worpen te behalen. Hoewel Discgolf in Nederland nog relatief onbekend is, groeit de sport hard en wordt wereldwijd door miljoenen mensen gespeeld.

METEEN VERKOCHT

Jesse kwam in coronatijd in aanraking met Discgolf en was meteen enthousiast. Hij kocht een setje schijven om veelvuldig samen met zijn broer te spelen op de baan in Winsum. Daarna sloot hij zich aan bij de noordelijke vereniging Citypark Flyers en nam vervolgens ook deel aan wedstrijden en het Nederlands Kampioenschap Discgolf.

IDEE

Een aantal jaren geleden verhuisde Jesse naar Hoogezand. Daar ontstond het idee ook in het Gorechtpark een baan te realiseren. "We zijn naar de gemeente gestapt en hebben op de Dag van het Park ook demonstraties gegeven." Via fondsen en fundraising werden de benodigde gelden bijeengebracht waarna de baan samen met vrijwilligers is aangelegd.



UITPROBEREN

De baan telt in totaal 18 holes. De onderlinge afstanden variëren van 50 tot 135 meter. "De 9 holes aan de westkant zijn met name geschikt voor beginners," weet Jesse. "Ideaal dus als je de sport wilt uitproberen. Hiervoor heb je alleen een disc nodig. Een beginnerssetje kun je overal kopen, maar er zijn ook verschillende schijven zoals de driver, midrange en putter."

LEKKER BUITEN SPORTEN

Het aantrekkelijke van Discgolf zit volgens Jesse in een aantal factoren. "Je bent lekker buiten en in een mooie omgeving aan het sporten. Bovendien kun je het hele jaar spelen, de baan is vrij toegankelijk en het is een hele sociale sport. Geschikt voor jong en oud. Ook de techniek is uitdagend. Als je die een beetje onder de knie hebt, word je al snel beter."

22 JUNI

Jesse en zijn medespelers van de Citypark Flyers zijn veelvuldig op de baan in het Gorechtpark te vinden. "Daarnaast spelen we hier op zondag 22 juni een wedstrijd als onderdeel van de King of the North Tour. Een mooie gelegenheid om kennis te maken met Discgolf en Citypark Flyers en onze mooie baan in Hoogezand. Iedereen is dan ook welkom!"

Kijk voor meer informatie op www.cityparkflyers.nl

JUBILEREND SIDDEBUREN AAST OP NIEUW LEDENRECORD

VV Siddeburen bestond op 21 februari maar liefst 90 jaar. Een mooie mijlpaal die op Sportpark Ewensborg groots wordt gevierd met een bruisend jubileumweekend op 27, 28 en 29 juni. En als het een beetje meezit, hoopt de club dan ook het all-time ledenrecord te verbreken.

In de 90-jarige historie telde VV Siddeburen op het hoogtepunt 388 leden. "En op dat aantal zitten we nu bijna weer," weet vicevoorzitter Tonko Heideman. "Vooral door de groei bij de jeugd in de laatste jaren. Bijna elke maand komen er wel nieuwe jongens en meiden bij die graag in Siddeburen willen voetballen. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee."

VOLLE BAK

Opmerkelijk is dat de ledengroei niet te danken is aan grote ledenwerfcampagnes of allerlei acties. "Het zit meer in het totale verhaal," zegt Tonko. "Zoals het aanbieden van goede trainingen, faciliteiten die op orde zijn en naast het voetbal veel activiteiten organiseren. Het allerbelangrijkste is uiteraard het plezier en de sfeer.

Ieder weekend is het volle bak en veel gezelligheid."

JUBILEUMWEEKEND

Het verbreken van het ledenrecord zou dit seizoen een extra kers op de taart zijn. Want zoals gezegd bestaat VV Siddeburen 90 jaar. Een respectabele leeftijd die wordt gevierd in het weekend van 27, 28 en 29 juni. Dan staat onder andere een 7x7 jubileumtoernooi op het programma, een wedstrijd tussen oud-Siddeburen en oud-FC Groningen en een jeugdcclinic onder leiding van FC De Rebellen. Daarnaast zijn er op de vrijdag- en de zaterdagavond liveoptredens van diverse artiesten en DJ's in de feesttent.

VRIJ TOEGANKELIJK

"Voor ieder wat wils dus en het mooie is dat alle activiteiten vrij



toegankelijk zijn," benadrukt Tonko. "Op die manier houden wij het voor iedereen laagdrempelig. Zowel voor onze leden als voor de inwoners van Siddeburen en de gemeente Midden-Groningen. Iedereen is welkom. Dat past ook bij ons."

BEKENDE VOETBALLERS

De vicevoorzitter verheugt zich vooral op de komst van Oud-FC Groningen en FC De Rebellen. "Daar zitten heel wat bekende namen tussen en het is best bij-

zonder om al die voormalige profs hier in Siddeburen aan het werk te zien. Daarnaast is het ook mooi om veel oud-leden weer te ontmoeten en te spreken. Het wordt een leuk feestje."

UITDAGINGEN

Kijkend naar de toekomst ziet Tonko een goed perspectief voor VV Siddeburen. En tegelijk ook enkele uitdagingen. "Voorop staat dat wij een gezonde en groeiende club willen blijven. Daarbij hoort ook luisteren naar de leden. De

laatste jaren zie je dat steeds meer zondagclubs de stap maken naar de zaterdag. Bij ons speelt die discussie minder. Toch merken wij natuurlijk ook de voorkeur van de jeugd om op de zaterdag te blijven voetballen. Of dat ertoe leidt dat ook wij een senioren-zaterdagtak oprichten, is nu nog niet te zeggen. Dat gaan we in de komende jaren zien. Nu kijken we eerst naar ons jubileum."

Kijk voor meer info op www.vvsiddeburen.nl.

VAN REKSTOK TOT NIEUWJAARSDUIK

HET SPORTIEVE LEVEN VAN KLAASJE VAN DER TUIN

“Ik zeg altijd: ‘blijf sporten, blijf in beweging.’ Dat heb ik zelf ook altijd gedaan.” Daarmee zegt de 102-jarige Klaasje van der Tuin uit Siddeburen niets te veel. Want naast schilderen deed ze heel haar leven aan sport. Zwemmen, fietsen, schaatsen, langlaufen, paardrijden en zelfs waterskiën. Niets was haar te dol. Het is dat een gebroken heup haar nu parten speelt. Anders was ze nog elke week actief bezig.

Het sporten en bewegen kreeg mevrouw Van der Tuin mee van haar vader die onder andere zes jaar diende in Nederlands-Indië. “Mijn vader had wel wat gezien van de wereld. Ik heb wat betreft sporten veel aan hem te danken,” vertelt ze over haar jeugd.

SCHILDMEER

Zo kreeg de toen jonge Klaasje van haar vader een zwemabonnement waarmee ze de hele zomer kon zwemmen in het Schildmeer. “Meestal nam ik mijn zwemspulletjes al mee

horen van de organisatie.

“Maar ik kon natuurlijk geen kinderen wegsturen,” herinnert ze zich goed. “Ik antwoordde: ‘wilt u dan met de helft gaan lopen?’ De man was perplex, haha. De kinderen konden daarna allemaal mee.”

1175 KILOMETER FIETSEN

Mevrouw Van der Tuin heeft haar hele leeftijd gesport, tot op hoge leeftijd. Zo fietste ze op haar 76e in een week tijd over het Pieterpad, van Pieterburen naar Maastricht. Eenmaal in Limburg besloot ze niet direct naar huis te gaan, maar



niet meer kwijt raken. We waren dicht bij het eindpunt toen hij zei: ‘zullen we morgen weer met z'n tweetjes fietsen?’ Maar dat wilde ik niet. Toch stond hij er de volgende dag bij het afstempelen weer. Ik wilde hem meteen afschudden, dus zei ik maar: ‘ik heb zeven kinderen.’ Antwoordde hij: ‘oh, ik heb er negen.’ Dat hielp dus niet, haha.”

VAL

Zwemmen deed mevrouw Van der Tuin tot november vorig jaar. Als 101-jarige dook zij nog elke maandag met haar dochters het water in van Zwembad Dubbelslag in Delfzijl. Ging ze gewoon in één stuk door achttien meter onder water. Ze zou nu nog elke week een duik hebben genomen als ze niet eind oktober vorig jaar op ongelukkige wijze door een val in huis haar heup had gebroken.

In het Ommelander Ziekenhuis was de arts meteen duidelijk: ‘deze dame is nog zo vitaal dat we haar zo snel mogelijk gaan opereren.’ Ze kreeg een kophalsprothese. Een volledig nieuwe heup was dus niet nodig. Maar zwemmen zat er vanaf dat moment niet meer in.

BLIJF BEWEGEN!

Fietsen doet mevrouw Van der Tuin af en toe nog wel. Op de hometrainer in de tuin. Of ze geeft tijdens een verjaardag nog een voorstelling met de gymnastiekknutsen, die ze nog heeft van vroeger. In haar hoofd wil ze nog zoveel mogelijk actief zijn, maar het lichaam laat het niet meer toe.

Gelukkig zijn er nog altijd de vele herinneringen. Aan het waterskiën met de familie op het Schildmeer of het langlaufen, net over de grens in Duitsland. En natuurlijk het schaatsen van Siddeburen naar Steendam.

Ze kan er prachtig vertellen, want de geest is nog scherp.

En ondanks de iets verminderde mobiliteit is mevrouw Van der Tuin nog altijd kerngezond. Mede dankzij leven lang sporten en bewegen. “Daarom zeg ik altijd: blijf actief en blijf sporten en blijf bewegen. Dat houdt je gezond en fit. Daar heb je je hele leven voordeel van!”



naar school, zodat ik ‘s middags direct naar het Schildmeer kon. Een probleem was wel dat ik niet op de fiets naar school mocht, omdat wij te dichtbij woonden. Dan moest je lopend komen. Dus vroeg ik elke dag aan de meester of ik toch op de fiets kon komen.”

GYMNASTIEK

In die tijd ontstond ook de liefde voor gymnastiek. Aange wakkerd door een rekstok in de tuin, gemaakt door haar vader. Mede hierdoor werd mevrouw Van der Tuin later gymnastieklerares en gaf 12 jaar lang gymles op lagere school in Siddeburen. Met een groep van 25 leerlingen deed ze ook mee aan een wandeltocht in Uithuizen. Al ging dat bij de aanmelding niet zonder slag of stoot.

‘Je hebt een heel mooie groep, maar veel te groot,’ kreeg ze te

nog ‘even’ een stukje om te fietsen. Via Brabant, Zuid- en Noord-Holland en Friesland terug naar Siddeburen. Uiteindelijk stond er maar liefst 1175 kilometer op de teller. “Ik was lid van de Vrienden op de Fiets. Zo had ik allemaal adressen door heel Nederland waar ik kon slapen.”

DAT HIELP DUS NIET

Meerdere keren fietste mevrouw Van der Tuin de Rijwioldriedaagse vanuit Weddabergen of de Drentse Fietsvierdaagse vanuit Assen. Vaak met haar 2 dochters, maar ook in haar eentje. Want fietsen deed ze eigenlijk het liefst alleen. “In een groep wordt alleen maar gekletst. Mensen zien niets. Ik wil juist ook wat zien.”

Tijdens een Fietsvierdaagse kwam een man uit Amsterdam naast haar fietsen. “Ik kon hem



NIEUWJAARSDUIK

Mevrouw Van der Tuin heeft in haar leven allerlei sporten gedaan. Eén ding ontbrak er nog echter: een Nieuwjaarsduik. “Dat wil ik altijd nog een keer doen,” zo vertelde ze ooit in een interview in de plaatselijke krant. Ze was toen al dik in de 80.

De boodschap kwam aan. Want de daaropvolgende Nieuwjaarsdag kwamen haar dochters met een leuke verrassing. Ze stonden plotseling in badjas op de stoep en namen haar mee naar Delfzijl voor traditionele nieuwjaarsduik. Bij die ene keer is het niet gebleven. “We hebben het een paar jaar gedaan. Even helemaal in het ijskoude water. Heerlijk!”

DORPEN IN BEWEGING NU OOK IN HARKSTEDEN

Team Sport & Bewegen van de gemeente Midden-Groningen organiseert iedere week gratis beweegactiviteiten in meerdere dorpen. Dit onder de noemer 'Dorpen in Beweging'. In Froombosch, Kolham en Overschild wordt al wekelijks met veel plezier gesport. En sinds 12 mei kan dat nu ook iedere maandagmiddag in Harkstede.



Dorpen in Beweging is bedoeld om inwoners van Midden-Groningen op een leuke en laagdrempelige manier in beweging te zetten. Hiervoor komt elke week een sportcoach van Team Sport & Bewegen op bezoek met een mobiele sport-school, de Beweegkar. Bij dorps-huizen en andere locaties wordt een fitnessplek gebouwd en vervolgens gaan de deelnemers lekker met elkaar bewegen. Het programma is vooral gericht op senioren, maar uiteraard is iedereen welkom.

SAMEN BEWEGEN

De lessen duren gemiddeld drie kwartier tot een uur en bestaan uit allerlei beweeg-, balans- en coördinatieoefeningen. Hierbij wordt rekening gehouden met ieders kunnen. Het is dus geen sporttraining, maar juist het elkaar ontmoeten en samen bewegen staat centraal. Bij iedere les is er ook een moment om samen koffie te drinken en bij te praten. Dit zorgt op een mooie manier voor verbinding.

OEFENINGEN

De beweegoefeningen zijn gericht op lopen, staan/zitten, duwen, trekken en bukken. Deze elementen worden getraind via laagdrempelige oefeningen, waar

bij herhaling de kracht is. Tussendoor zijn er ook oefeningen die helpen om de balans en coördinatie van de deelnemers te verbeteren. Daardoor wordt ook het risico op vallen verkleind én het zorgt voor meer zelfvertrouwen.

OOK IN HARKSTEDEN

Dorpen in Beweging werd al aangeboden in Froombosch, Kolham en Overschild. Sinds 12 mei is er met Harkstede een vierde plaats bijgekomen. Iedere maandagmiddag wordt er van 13.30 – 14.15 uur gesport bij Sporthal De Borgstee, onder leiding van sportcoach Claudia Venema.

INFORMATIE

Deelname aan Dorpen in Beweging is gratis en aanmelden is niet verplicht. Iedereen die mee wil doen, kan aansluiten om onder begeleiding van een sportcoach samen te bewegen en dorpsgenoten te ontmoeten. Daarbij is er ook gelegenheid om koffie te drinken en bij te praten.

LOCATIES EN TIJDEN

HARKSTEDEN

Iedere maandag om 13:30 uur bij Sporthal De Borgstee.

OVERSCHILD

Iedere maandag om 19:00 uur bij Dorpshuis de Pompel.

KOLHAM

Iedere dinsdag om 10.00 uur en 11.00 uur bij Dorpshuis 't Mainschoar.

FROOMBOSCH

Iedere woensdag om 10.45 uur bij Dorpshuis de Ruyten in Froombosch. Bij deze les is het ook mogelijk om na afloop aan te haken voor een gezonde lunch in het dorps-huis.

Meer informatie over Dorpen in Beweging is te vinden op www.midden-groningen.nl. Bij vragen kan contact gezocht worden door een mail te sturen naar: buurtsportcoaches@midden-groningen.nl.

NIEUW CRUYFF COURT NOORDERPARK GEOPEND

Het was lang wachten, maar op woensdag 16 april was het eindelijk zover. Het nieuwe Cruyff Court in het Noorderpark in Hogeveen werd feestelijk geopend. Naast het nieuwe court is er ook een nieuw basketbalveld gekomen en is er rond de vijver een Beweegpad gerealiseerd. Daarmee heeft het park er niet alleen een mooie faciliteit bij om te sporten en te bewegen, maar ook een ontmoetingsplek voor de hele buurt.

De upgrade van het park is onderdeel van de wijkvernieuwing en herstructurering van de wijk Noorderpark. Hierbij is niet alleen gekeken naar wonen en huizen, maar ook naar het creëren van een aantrekkelijke omgeving. Inclusief meer mogelijkheden voor ontspanning, vrijetijdsactiviteiten én sporten en bewegen.

COURT EN VELD

Aangezien de oude faciliteiten behoorlijk gedateerd waren, zijn de zaken grondig aangepakt. Zo is er een prachtig nieuw Cruyff Court aangelegd met kunstgras, in samenwerking met de Cruyff Foundation. Daarnaast is er ook een nieuw basketbalveld gerealiseerd ter vervanging van het oude veldje.

Het pad rond de vijver is eveneens vernieuwd. Het betonpad is met behulp van speciale belijning getransformeerd tot een Beweegpad en er zijn diverse

bankjes geplaatst. Met de nieuwe faciliteiten is het Noorderpark een geweldige locatie om te sporten, te bewegen, te spelen en elkaar te ontmoeten. Iedereen kan er terecht.

WEKELIJKE ACTIVITEITEN

Ook de buurtsportcoaches van de gemeente Midden-Groningen zijn regelmatig op het Cruyff Court in het Noorderpark te vinden. Om de week worden er op woensdag activiteiten georganiseerd voor de jongeren in de wijk. Zoals

Sport en Spel, voetbalwedstrijden en leuke clinics. De andere week worden deze activiteiten op het Cruyff Court in het Gorechtspark aangeboden.

Op dit moment is het vooral veel voetbal vanwege de voorronden van het straatvoetbaltoernooi FC Straat. Maar binnenkort staan ook fitness, bootcamp, basketbal, trefbal en diverse andere sporten en spelletjes op het programma. Het exacte programma wordt afgestemd met de deelnemers,

HET HELE JAAR DOOR

Deze activiteiten worden het hele jaar door georganiseerd. Bij slecht weer en in de wintermaanden worden de programma's verplaatst naar de voormalige Agrifirmhal aan het Winschoterdiep. Daar kan de jeugd ook kennismaken met Urbansporten zoals skaten en BMX'en.

INFORMATIE

Meer weten over de sport- en beweegactiviteiten van de sportcoaches in het Noorderpark? Kijk dan op www.midden-groningen.nl. Of bekijk de Facebookpagina van de sportcoaches Midden-Groningen. Mailen kan ook. Neem dan contact op via mike.vankleef@midden-groningen.nl.



CHECK DE
FACEBOOKPAGINA
SCAN
DE QR-CODE



't is waar het lekkerste brood komt van



**Bakker
meijer**
hoogezand veendam



**AUTOBEDRIJF
PESTMAN**

**onderhoud • reparatie • APK • laswerk
banden • velgen • in- en verkoop**

Middenstraat 15 9611 KE Sappemeer

Tel.: 0598 - 392435

info@autobedrijfpestman.nl www.autobedrijfpestman.nl

nvos orthobanda
beweeg in beweging

SEM
Specialized Endothelial Medicine

RUCHTI
ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

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

Q-debt Q
DEBITEURENBEHEER & RISK MANAGEMENT

Grip op uw debiteuren?
Houd grip op uw debiteuren, voor een gezonde organisatie!

Q-debt
Hurksestraat 64 Postbus 7006 E info@q-debt.nl
5652 AL Eindhoven 5605 JA Eindhoven T 040 20 92 331

www.Q-debt.nl

Wij zoeken jou!

Creatief
Flexibel
Praktisch
Enthousiast

Vakantievreugd organiseert vakanties en dagtochten voor mensen met een verstandelijke beperking en is op zoek naar vrijwillige reisbegeleiders. Heb jij wat tijd over...?

Word vrijwilliger!

VAKANTIEVREUGD
reizen met een plus!

Postbus 93 • 9410 AB BEILEN
E info@vakantievreugd.org | T (0593) 522 317
www.vakantievreugd.org

HUIDKLINIEK ZAIA
EXPERT IN VOETZORG

Bij Huidkliniek Zaia, centraal gelegen aan de Erasmusweg in het Medisch Centrum Hoogezand, bieden wij de beste zorg voor uw voeten en huid.

Onze ervaren specialisten staan klaar om u te voorzien van op maat gemaakte behandelingen die passen bij uw actieve levensstijl. Geniet van hoogwaardige zorg, zowel in onze moderne kliniek als met onze pedicure aan huis. Ontdek hoe wij uw voeten kunnen verzorgen en versterken, zodat u volop kunt blijven bewegen!

Wij zijn open op:
Maandag: 10:00 - 20:00
Di-Vrij: 9:00 - 21:00
Zaterdag: 10:00 - 14:00
Zondag: Gesloten

Pedicure Diensten

Sportpedicure
Voorkom blaren en likdoorns met een behandeling speciaal voor sporters.

Medisch Pedicure
Specialistische zorg voor risicovoeten zoals bij diabetes of reuma.

Kalknagelbehandeling
Effectieve chemische peeling voor gezonde nagels, ideaal voor actieve voeten.

Deskundige voetverzorging, ook bij u thuis
Voor minder mobiele klanten bieden we ambulante pedicure aan huis.

**Maak een afspraak
0598-360010**
www.huidkliniekzaia.nl

KV DE FUTEN

'OP HET WATER ERVAAR JE NOG ECHT DE RUST'

Met het stijgen van de temperaturen is het heerlijk om op het water te zijn. Bij Kanovereniging De Futen uit Kropswolde wordt dan ook volop gevaren. Iedere week trekken de leden eropuit voor een mooie tocht, zowel in de provincie als daarbuiten. En met het fraaie, nieuwe clubhuis ziet de toekomst er zonnig uit.

Het nieuwe clubhuis, Het Futennest, is verrezen aan de Meerweg in Kropswolde. Het duurzame gebouw beschikt over een ruim dakterras, kleed- en douchemogelijkheden en alle voorzieningen. Negen zeecontainers bieden plaats voor de opslag van kano's en kanobenoedigheden.

LAATSTE LOODJES

De nieuwbouw was geen overbodige luxe. "We hebben 25 jaar in een oud noodlokaal gezeten dat veel te klein was," zegt Kees Ansing, voorzitter van De Futen.

"Zo'n 6 jaar geleden is het plan opgepakt een nieuw clubhuis te realiseren. Dankzij subsidies, waaronder LEADER+, en veel zelfwerkzaamheid is het gelukt. We zijn bezig met de laatste loodjes. De inrichting is voor 95% klaar en sinds half april is er ook water en elektra. Daar was vooral het wachten op. Nu kunnen we gelukkig verder."

RECREATIEF

KV De Futen telt ruim 90 leden, van wie de helft wekelijks vaart. "Recreatief," benadrukt de voorzitter. "Wij doen dus niet mee aan wedstrijden. Het draait

vooral om lekker varen, genieten van het water en de natuur en mooie tochten. Gezelligheid hoort daar uiteraard ook bij."

BELEVING

Ansing begon pas op latere leeftijd met de kanosport. "Op aanraden van kennissen ben ik vijf jaar geleden ingestapt. Ik vond het meteen geweldig en dan vooral de beleving. Op het water zie je de wereld van een heel andere kant en je komt op de mooiste plekken. Hier aan het Zuidlaardermeer varen we in een natuurgebied waar otters, bevers, witwangsterns en zeearenden leven; dat is echt prachtig."

"Daarnaast hebben we onlangs door de grachten van Groningen gevaren en een tocht gemaakt bij Leeuwarden over het laatste deel van de Elfstedenroute. Overall zie en ontdek je bijzondere dingen. Bovendien ervaar je op het water nog echt de rust. Bijvoorbeeld op een mooie avond met een ondergaande zon. Dan zeg ik vaak tegen mezelf: 'wat is het leven toch mooi!'"

KENNISMAKEN

Van april tot en met eind oktober wordt er iedere week gevaren. Zowel in de weekenden als op de wekelijkse clubavonden. Daarnaast zijn er ook Open Clubavonden waar geïnteresseerden

vrijblijvend kunnen kennismaken met de kanosport.

"Je wordt dan begeleid door onze leden en ervaring is niet nodig. Als je kunt zwemmen, kun je meedoen," benadrukt Ansing. "En mocht je het leuk vinden, kun je aansluitend een cursus volgen. Dan leer je de peddelslag, sturen én alle veiligheidsaspecten, want ook daar hechten wij veel waarde aan. Iedereen is welkom, jong en oud. Dat ook het mooie van onze sport. Je kunt het tot op hoge leeftijd blijven doen. Kano-varen is écht voor iedereen!"

Kijk voor meer informatie op kvdefuten.nl.



PICKLEBALL-PRIMEUR BIJ LTC NOHN IN SAPPEMEER

Pickleball is een dynamische sport die wereldwijd razendsnel groeit en ook Nederland in rap tempo veroverd. In de gemeente Midden-Groningen werd Pickleball tot dusver binnen gespeeld, maar dat gaat veranderen. Want bij Tennisvereniging NOHN in Sappemeer zijn twee gloednieuwe buitenbanen aangelegd. Een primeur voor Groningen!

Het was de bedoeling dat de banen op 10 mei officieel zouden worden geopend. Precies op de 112e verjaardag van de vereniging "Maar dat is iets uitgesteld," zegt Jeroen Gotlieb, voorzitter van NOHN. "Dit komt vooral omdat we voor de coating van de baan af-

hankelijk waren van het weer. Daar was het wachten op. Inmiddels is het zover en kunnen straks de eerste ballen worden geslagen."

MEER BIEDEN

Aan de komst van de banen is een heel proces vooraf gegaan. "Wij wilden als vereniging

graag uitbreiden en onze leden nog meer bieden," legt Jeroen uit. "Padel is heel hot, maar dat bleek voor ons niet haalbaar. Vervolgens kwam een van de bestuursleden met Pickleball. Dat is nieuw, leuk, sterk in opkomst en bovendien een heel toegankelijke racketsport."

AANLEG

Na een clinic in de Kalkwijkhal waren de reacties meteen positief. Reden om door te pakken met een haalbaarheidsonderzoek en het aanvragen van subsidies. Eind vorig jaar kwam het groene licht. Daardoor kon in februari worden gestart met de aanleg en op dit moment is bijna alles klaar.

SPELEN

Op de Pickleballbanen kunnen zowel de NOHN-leden, als op termijn ook leden van zusterverenigingen in de omgeving terecht. Daarnaast overweegt de tennisclub ook lessen en clinics aan te bieden. Losse verhuur is nog geen optie. "We zijn tenslotte een vereniging en als je Pickleball wilt spelen, kun je ook lid worden. Dat kost bij ons maar 100 euro per jaar en als nieuw lid krijg je ook nog eens 50% korting," benadrukt de voorzitter.

COMBINATIESPORT

Pickleball is een combinatie van tennis, tafeltennis en badminton. Het wordt gespeeld op een veld van 13,4 bij 6,1 meter, gescheiden door een net van 86 centimeter hoog. Spelers maken gebruik van speciale bal-

len en paddels. De sport is wereldwijd enorm in opkomst. Zo zijn er in de Verenigde Staten al meer dan 15 miljoen spelers en kent het land ook een groot toernooi- en profcircuit.

SOCIAAL GEBEUREN

Jeroen Gotlieb begrijpt de populariteit wel. "Pickleball is dynamisch, leuk en laagdrempelig. Als je een beetje balgevoel hebt, kun je al spelen. Je hoeft geen service aan te leren en het is voor alle leeftijden. Of je nu 8 of 88 bent. Daarnaast is het veld klein, je staat dicht bij elkaar en speelt meestal in dubbels. Dit maakt het een heel sociaal gebeuren."

"Voor ons is Pickleball dan ook een mooie uitbreiding van het aanbod. Maar uiteraard blijven wij ook lekker tennissen. Dit seizoen spelen we zelfs met 10 teams in de KNLTB-competitie, het Sappemeer Open tennis-toernooi komt er weer aan en iedere dinsdag is er de wekelijkse racketavond. Iedereen die wil kennismaken is van harte welkom."

Kijk voor meer informatie op nohn.nl.



Peter Baten

tafeltennis specialist



vpbaten@home.nl

Vanaf 1 augustus is ons nieuwe adres:
Griekenlandlaan 1B20 Assen



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



SERVICE & ONDERHOUD • VERWARMING • DATANETWERKEN
INSTALLATIETECHNIEK • VERLICHTING • DUURZAME ENERGIE
ELEKTROTECHNIEK • GAS- WATER- EN SANITAIRE INSTALLATIE

t : 0598 392603 info@vdsan.nl www.vdsan.nl

Loodgietersbedrijf

Timmer zinkwerken

Tel: 0653642583

WIJ ZIJN GESPECIALISEERD IN:

- Loodgieterswerk
- lood- en zinkwerken

Achterdiep NZ 51 | 9611 BV Sappemeer
Tel: 0653642583 | www.timmerloodgieters.nl

ELZENGA

TWEEWIELERS.nl

MUNTENDAM



FIETSVERHUUR

0031-615443281
info@fietsverhuurmiddengroningen.nl
www.fietsverhuurmiddengroningen.nl
Hoofdweg 46, 9616 TD, Scharmer



25E EDITIE VOLLEYBALTOERNOOI HELLUM WORDT GROOTS!

Spannende wedstrijden, mooie sport, twee bruisende feestavonden en veel gezelligheid en sfeer. Dat zijn al jaren de ingrediënten van het Recreatief Volleybaltoernooi in Hellum. Dit jaar wordt het helemaal speciaal, want het is de 25e editie. Daarom wordt er op 4 en 5 juli extra groot uitgepakt.



Het begon allemaal zo halverwege 1998. Een aantal inwoners van Hellum kwam bijeen met het idee iets leuks te organiseren voor het dorp en de omgeving om daarmee de saamhorigheid te bevorderen. Al snel werd duidelijk dat het een sportevenement moest zijn, met afsluitend een feestavond. Volleybal was daarvoor het meest geschikt omdat het laagdrempelig is en dus voor veel mensen toegankelijk. Het Recreatief Volleybaltoernooi Hellum was geboren.

GROOT SUCCES

De eerste editie in 1999 was met 23 deelnemende teams en een mooie feestavond meteen een groot succes. Een vervolg kon niet uitblijven voor de organiserende

stichting Aigenwies. Sindsdien is het Recreatief Volleybaltoernooi uitgegroeid tot een jaarlijks terugkerend en populair evenement met honderden deelnemers. Zelfs zo populair dat met een wachtlijst wordt gewerkt.

50 TEAMS

Dit jaar viert het toernooi alweer de 25e editie en de belangstelling is weer overweldigend. Op 1 april startte de inschrijving en binnen 14 uur was het maximaal aantal van 50 teams al bereikt. Een nieuw record!

4 JULI

De 25e editie start op vrijdag 4 juli om 18:30 uur met de voorrondes. 50 teams gaan in 10 poules de strijd aan om de indeling op de finaledag te bepalen. Vanaf 22:00

uur is de afterparty in de grote feesttent met Club Chaos, DJ Raúl en een surprise-act.

5 JULI

Op zaterdag 5 juli start vanaf 12:15 uur de finaledag. Dan wordt er in twee divisies om de winst gestreden, met als hoogtepunt de grote finale om de felbegeerde wisselbokaal. Gedurende de dag zijn er op het sportterrein ook diverse andere activiteiten, dus er is voor iedereen vermaak!

FRANS DUIJTS

Vanaf 21:00 uur wordt het evenement afgesloten met een Superfeest. De huisband TOF! Partyband staat weer garant voor een swingende show en Marcel Swerissen brengt de beste Nederlandse hits. Daarna gaat het dak er helemaal af met een optreden van 's lands bekendste volkszanger, Frans Duijts!

Toegang is gratis, maar kom op tijd want VOL = VOL!

INFORMATIE

Het 25e Recreatief Volleybaltoernooi Hellum vindt plaats op het sportveld, achter de kerk in Hellum waar ook de feesttent is opgezet. Publiek is van harte welkom.

De toegang is gratis. Dit geldt zowel voor het toernooi als voor de feesttent.

Kijk voor meer informatie op www.aigenwies.nl.

29 MEI:

EXPEDITIE ZUUDBROUK

Nog geen plannen voor Hemelvaartsdag? Dan is hier een mooie tip. Expeditie Zuudbrouk staat weer op de agenda. Een leerzame fietstocht met leuke doe-opdrachten voor jong én oud in Zuidbroek.

Expeditie Zuudbrouk is een fiets- en ontdekkingstocht door Zuidbroek en de omgeving. Via een speciaal uitgezette route genieten deelnemers van de natuur en maken kennis met de historie en het verenigingsleven. Onderweg zijn er diverse opdrachten waarmee punten kunnen worden behaald.

DONDERDAG 29 MEI

Expeditie Zuudbrouk 2025 wordt gehouden op donderdag 29 mei, Hemelvaartsdag. Ook dit jaar volgen de deelnemers een prachtige historische route en doen onderweg allerlei leuke opdrach-

ten. Bij deze editie is het thema Oudhollandse spellen.

Op het terrein van de ijsbaan presenteren diverse verenigingen en instellingen zich aan het publiek. Hier kunnen deelnemers eveneens punten scoren. Kinderen kunnen zich gratis laten schminken.

START

Expeditie Zuudbrouk start tussen 11.00 en 12.00 uur vanaf de kantine van voetbalvereniging ZNC. Bij de start krijgen de deelnemers ook een opdrachtenboekje die bij het eindpunt weer moet worden ingeleverd. De beste

deelnemer ontvangt een prijs. Het evenement wordt om 17.00 uur afgesloten bij Dijkstra Stro en Hooi op bedrijventerrein De Gouden Driehoek. Op deze locatie kan ook worden genoten van een lopend buffet. Afsluitend is er de prijsuitreiking.

DEELNAME

Wie wil meedoen kan zich tot 21 mei aanmelden door een e-mail te sturen naar expeditiezuudbrouk@gmail.com.

Deelname aan alle activiteiten is gratis, behalve het lopend buffet. De kosten hiervan zijn 10 euro per persoon.



KOM NAAR DE DAG VAN HET PARK

Op zondag 29 juni wordt in het Gorechtpark in Hoogezand weer de Dag van het Park georganiseerd. Een actieve doe- en beleefdag voor alle inwoners van de gemeente Midden-Groningen. Met sportieve en culturele activiteiten, eten en drinken en veel gezelligheid.

De Dag van het Park is een jaarlijks terugkerend gratis festival met buitenactiviteiten voor jong en oud. In het Gorechtpark in Hoogezand presenteren allerlei verenigingen, instellingen, kunstenaars en muziekgroepen zich aan de vele bezoekers. Daarmee is het ook een ideale gelegenheid om kennis te maken met het sportieve en culturele aanbod in Midden-Groningen.

VAN ALLES TE BELEVEN

Ook dit jaar staat de Dag van het Park in het teken van ontspanning en plezier. Er is van alles te doen en te beleven. Je kunt deelnemen aan activiteiten, muziek luisteren, iets met je handen doen of kennismaken met het sportieve en culturele aanbod in Midden-Groningen. Maar ook kijken, mensen ontmoeten en gewoon genieten; alles kan. Vele lokale organisaties verzorgen een boeiende middag voor jong en oud.

De Dag van het Park wordt gehouden op zondag 29 juni van 13:00 tot 17:00 uur in het Gorechtpark in Hoogezand. De toegang is gratis.



Gebruik je NAM vergoeding verstandig



MET €725,- EXTRA SUBSIDIE



74% ZUINIGER DAN ELEKTRISCHE BOILERS



LG WARMTEPOMPBOILER 270 LITER



OUXO
085 303 5328

Energiemanagement - Zonnepanelen - Thuisbatterij - Warmtepomp - Airco



kippie

ACTIE!

KIPPIE HOOGEZAND

om je vingers bij af te likken

5 stuks
gegrilde
kippenpoten
naturel



8,50
per stuk
€ 2,25

Kippie Hoogezand
Winkelcentrum de Hooje Meeren
Gerecht Oost 43 Hoogezand
hoogezandekippie.nl

www.kippie.nl



Kom
werken bij
Omrin

werkenbijomrin.nl

Maak het verschil in jouw vakgebied!

Ben je iemand met talent voor Logistiek of Techniek? Heb je gevoel voor commercie? Of ben je juist iemand die graag structuur aanbrengt? Bij Omrin doe jij werk dat ertoe doet, in een organisatie waarin jij ertoe doet. Dus, zoek jij een werkgever die jou op waarde schat? En wil jij jouw talent inzetten voor een duurzame, schone en eerlijke wereld?

- Techniek • Planning en Logistiek • Business support • Management en specialisme
- Relatiebeheer en klantcontact • Estafette Recyclewinkels
- Engineering en innovatie • Productie

met jou halen we alles eruit



solliciteer!

VERENIGINGSONDERSTEUNER TIM HIDSKE

'ALLE VERENIGINGEN KUNNEN CONTACT OPNEMEN'

Sportclubs en verenigingen vervullen in Midden-Groningen een belangrijke rol. Niet alleen als plek om te sporten en te bewegen, maar ook als sociaal ontmoetingspunt en verbindende factor. Toch hebben veel clubs het lastig. Vooral door een tekort aan vrijwilligers, veranderende wensen van leden en ook wettelijke regels en eisen die steeds strenger worden hebben veel impact.

De gemeente Midden-Groningen ondersteunt verenigingen op diverse manieren. Bijvoorbeeld met subsidies, het beschikbaar stellen van middelen, het delen van kennis én met de inzet van Tim Hidskes die sinds het najaar van 2024 actief is als verenigingsondersteuner.

GEZOND HOUDEN

Als verenigingsondersteuner fungeert Tim als vraagbaak, verwijzer en bemiddelaar voor alle verenigingen in de gemeente. "Bijvoorbeeld bij vraagstukken als toekomstvisie, vrijwilligersbeleid of de organisatie," legt Tim uit. "Daarnaast ben ik ook onderdeel van het Beweegteam en 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."

VERANDEREN

Alle verenigingen kunnen contact met Tim opnemen. "Wij zijn er voor iedereen en die behoefte is er ook. Veel verenigingen staan voor behoorlijke uitdagingen. Dat komt aan ene kant doordat de maatschappij veranderd is, maar ook leden vragen steeds meer en op het gebied van regelgeving speelt er veel. Om daarbij aan te sluiten moeten ook verenigingen meeveranderen, zonder dat je de complete organisatie of vereniging over de kop gooit. Daar probeer ik zo goed mogelijk in te ondersteunen."

MEERWAARDE

Als verenigingsondersteuner komt Tim op veel verenigingen. "En wat



mij iedere keer opvalt, is hoe betrokken veel mensen zijn bij hun club. Je ziet ook duidelijk dat verenigingen vaak een belangrijke functie hebben in een dorp. Een sterke vereniging is dan echt een meerwaarde, zowel als plek om te sporten als om mensen te verbinden."

"Juist daarom is het belangrijk dat die verenigingen behouden blijven en sterk en duurzaam de toekomst in kunnen. Dit kan bijvoorbeeld door de samenwerking te zoeken, het aanbod te verbreden en te zor-

gen voor meer draagvlak. Op dat gebied liggen er allerlei mogelijkheden en kansen, al vraagt dat wel om een verandering."

ONDERSTEUNING

Veel verenigingen zien die urgentie ook en zijn er al mee bezig. "Maar in zo'n proces kun je ook op bepaalde vragen stuiten of voor nieuwe uitdaging staan," weet Tim. "Daarom denken wij graag mee en bieden antwoorden en ondersteuning. We weten de weg en kunnen op verschillende manieren ondersteunen."

"Zo is er vanuit het Lokaal Sportakkoord bijvoorbeeld een subsidie beschikbaar waarmee verenigingen sportactiviteiten kunnen organiseren om nieuwe leden te werven. Daarnaast is er de Sporthopper om mensen te laten kennismaken met de sport. Er is dus heel veel mogelijk en we helpen graag. Op die manier proberen wij verenigingen samen met de besturen gezond te maken én te houden."

MEER WETEN?

Neem contact op met Tim Hidskes: t.hidskes@hvdsg.nl.

JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR

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

Voor die kinderen en jongeren betaalt het Jeugdfonds Sport & Cultuur de contributie of het lesgeld en in sommige gevallen de benodigheden zoals voetbal-kleding 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 en 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, schuld-hulpverlener 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.

LET OP:

Er moet ieder jaar een nieuwe aanvraag gedaan worden.

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

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 kansen 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, muziekles 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. Bijvoorbeeld 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.



Sporten en bewegen is goed voor iedereen. Het draagt bij aan een gezonde leefstijl, een gezond gewicht en minder stress. Sportclubs spelen daarbij een belangrijke rol. Niet alleen om sporten te stimuleren, maar ook door een gezonde sportomgeving te creëren. Zowel voor de leden als voor vrijwilligers, ouders en bezoekers. Steeds meer sportclubs maken daar inmiddels werk van. Ook in Midden-Groningen.

EEN GEZONDE SPORTOMGEVING VOOR IEDEREEN



Petra van den Engel weet daar alles van. Als sportcoach en JOGG-regisseur in de gemeente Midden-Groningen houdt zij zich dagelijks bezig met bewegen, voeding en gezondheid. JOGG staat voor Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst en richt zich op het stimuleren van een gezonde omgeving en een gezonde leefstijl. Met name voor jongeren in de doelgroep van 0 tot 23 jaar.

JOGG-aanpak aan het gezonder maken van sportclubs en sportcomplexen," legt Petra uit. "Denk daarbij aan een rookvrij sportterrein, verantwoord alcoholgebruik en een gezonder aanbod in de kantine. Dit doen we samen met JOGG Teamfit. Op dit moment zijn wij bezig in Sportcentrum De Kalkwijk.

WE VERBIEDEN NIKS

Een rookvrij sportterrein klinkt logisch. Verantwoord alcohol-

niet," benadrukt Petra. "Alles mag blijven en we verbieden niks. Maar het gaat er vooral om dat je eraan ook een gezondere keuze aanbiedt. Bijvoorbeeld gezonde broodjes, smoothies, fruit of gezondere alternatieven. Die behoefte is er ook, dat is waar je op inspeelt."

OMZET STIJGT

Dat die behoefte er is, blijkt uit de praktijk. "Veel clubs denken dat een gezonder aanbod ten koste gaat van de kantine-omzet. Maar het tegendeel is het geval. Het stijgt zelfs. Daarnaast verbreed je ook de doelgroep. Want mensen die wél graag iets gezonds willen, bijvoorbeeld ouders met jonge kinderen, kopen dat nu niet in de kantine. Zij kopen het elders of nemen het mee van huis. Daar kun je op inspelen en dan werkt het dus meerdere kanten op."

COMPLETE ONDERSTEUNING

Sportverenigingen die ook de stap willen zetten naar een gezondere omgeving, hoeven dat niet alleen te doen. Zij kunnen rekenen op begeleiding van Petra en een coach van Teamfit.

"We komen op gesprek, brengen alles in kaart, geven kosteloos advies, helpen bij het opstellen van een actieplan en we bieden ook materialen. Daarnaast kunnen verenigingen challenges behalen om daarmee een bepaalde status te bereiken. Het is dus een compleet pakket, zodat elke locatie passende ondersteuning krijgt," benadrukt Petra. "Overigens kunnen niet alleen sportverenigingen zich aanmelden, maar ook buurthuizen en wijkcentra."

HSC EN TIOLO

Diverse sportverenigingen en sportlocaties in Midden-Groningen hebben inmiddels belangstelling voor aanpak. Een mooi voorbeeld is dat naast De Kalkwijk nu ook voetbalvereniging HSC in Sappemeer en Tennisclub TIOLO in Meeden concreet aan de slag gaan om een gezonde sportomgeving te creëren. Uiteraard met ondersteuning van Petra en Teamfit.

"Dat zijn mooie stappen en hopelijk gaan er nog veel meer verenigingen volgen. Op die manier werken we samen toe naar een gezonde omgeving voor iedereen. Natuurlijk gaat dat niet van vandaag op morgen. Wat dat betreft is er nog een lange weg te gaan. Niet alleen bij sportverenigingen, maar in de hele samenleving

en zeker ook in Midden-Groningen. Want als het om gezondheidsproblemen en overgewicht gaat, zijn de cijfers in onze gemeente nog altijd veel te hoog."

"Daar kunnen we iets aan doen door samen te zorgen voor een omgeving waarin gezond gedrag de norm is. Daarom blijven we ons inzetten voor de gezondheid, een gezonde leefstijl en een gezonde omgeving. Voor de jeugd én alle inwoners van Midden-Groningen."

INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op www.midden-groningen.nl. Heeft u vragen? Neem dan contact op met Petra van den Engel via petra.vandenengel@midden-groningen.nl. Of telefonisch: 06 - 209 19 381.



JOGG-AANPAK

Een gezonde sportomgeving sluit daar naadloos bij aan. "Daarom werken wij vanuit de

gebruik eveneens. Maar een gezond aanbod? Betekent dit dat snoep en snacks uit kantes moeten verdwijnen. "Zeker

Petra van Den Engel is bijna 4 jaar werkzaam in de gemeente Midden-Groningen. Binnen het team Sport & Bewegen houdt zij zich bezig met JOGG, gezondheid en Wandelgroepen. Daarbij komt niet alleen haar achtergrond als natuurvoedingskundige en kookcoach goed van pas, maar ook haar passie voor sport. Petra is sinds 2011 gediplomeerd hardlooptrainer.

JOGG IN MIDDEN-GRONINGEN

Sinds mei 2022 is de gemeente Midden-Groningen een JOGG gemeente. JOGG staat voor Gezonde jeugd, gezonde toekomst. Met het omarmen van de JOGG-aanpak zet Midden-Groningen gericht in op het stimuleren van een gezonde omgeving met een gezonde leefstijl. Daarbij worden jongeren geënthousiasmeerd en geïnspireerd om op gezonder gewicht te komen of te blijven.

Met deze multidisciplinaire aanpak wordt nagestreefd om de leefomgeving waarin kinderen veel komen gezond te maken. Daarbij horen naast het stimuleren van een gezonder aanbod van eten en drinken ook meer bewegen, voldoende ontspanning en slaap.



OMLOOP 90 LEKKER IN DE LIFT

Het gaat weer goed met Omloop 90. De sportvereniging voor (ex-)hartpatiënten en mensen met overige chronische aandoeningen viert dit jaar niet alleen de 35e verjaardag, maar gaat ook met vertrouwen de toekomst in. Mede dankzij de aanwas van nieuwe leden en de komst van een nieuwe sportleider.

Daar zij we heel blij mee," zegt Be de Jonge, voorzitter van Omloop 90. "Wat dat betreft zitten we lekker in de lift. Een paar maanden geleden was dat toch iets anders. Vooral toen onze sportleidster Margriet Huijzen aangaf te willen stoppen, vanwege een verhuizing naar Bovensmilde. Gelukkig hebben we met Jan Blaauw een nieuwe leider gevonden. Iemand die precies bij ons past en bovendien heeft hij de ervaring om met onze doelgroep om te gaan."

RUGZAKJE

Omloop 90 werd in 1990 opgericht voor hartpatiënten die na een revalidatie weer wilden sporten. In de loop der jaren is die doelgroep iets verbreed. Want ook mensen met een chronische aandoening zijn meer

dan welkom. "We hebben bijvoorbeeld ook leden met COPD, een hersenaandoening en zelfs iemand met Parkinson," legt de voorzitter uit. "Allemaal mensen met een 'rugzakje' voor wie het heel belangrijk is om te sporten en te bewegen en aan de conditie te werken."

VEILIG GEVOEL

Het sporten gebeurt iedere donderdagmiddag in de Kalkwijkhal in Hoogezand. Dit onder leiding van een sportleider en de wakende ogen van twee EHBO'ers, Hennie Nijlaan en Bert Hulshof. "Veel mensen moeten het vertrouwen in hun lichaam terugwinnen als ze na hun zware revalidatie weer gaan sporten. Daarom zijn de EHBO'ers er ook. Zij kunnen ingrijpen als er iets gebeurt. Dat geeft een veilig gevoel," benadrukt De Jonge.



SAMEN BEWEGEN

Het sportuurtje start altijd met een warming-up. Daarna worden verschillende sportactiviteiten gedaan, zoals volleybal of bewegen op muziek. "Iedereen doet mee naar zijn of haar mogelijkheden en ook is er ruimte om even op adem te komen. Bij ons gaat het niet om de prestaties, maar om samen te bewegen. Daarnaast speelt ook de gezelligheid een belangrijke rol. Daarom worden ook regelmatig uitstapjes georganiseerd waar ook de partners welkom zijn."

DOELGROEP 50+

Op dit moment telt Omloop 90 een kleine 20 leden, zowel mannen als vrouwen. "Onze doelgroep is vanaf 50+, maar we hebben ook twee leden van 90 jaar. Het is echt een lust voor het oog als je ziet met hoeveel plezier zij sporten. Dit geldt overigens voor al onze leden. We hebben bijna elke week een complete groep en de onderlinge band is hecht. Daar kan ik echt van genieten."

INTERESSE?

Mensen die interesse hebben of willen kennismaken, zijn van harte welkom om eens langs te komen.

Er wordt iedere donderdag tussen 14.30 en 15.30 uur getraind in de Kalkwijkhal. Aanmelden kan via de website. Iedereen mag vrijblijvend een keertje meedoen.

Kijk voor meer informatie www.omloop90.com.

DYNAMIC TENNIS SIDDEBUREN GROOT SUCCES

'Maak kennis met tennis' is een bekende slogan. In Siddeburen ook, maar daar plaatsen ze er graag een woord voor: Dynamic. En dan heb je dus Dynamic Tennis. Deze sport werd begin dit jaar geïntroduceerd in Sporthal De Springbok, speciaal voor ouderen en mensen met een fysieke beperking. Het werd een groot succes.

Derk Smedes nam het initiatief. In het verleden speelde hij fanatiek tennis, maar door een spierziekte lukt dat niet meer. Totdat hij op een dag Dynamic Tennis zag. Een vorm van tennis op een klein veldje, met lichte rackets en ballen van foam. Het bleek voor hem goed te doen en dat bracht hem op een idee.

GEMEENTE

Dit kreeg een vervolg bij de valpreventiecurssussen die in het najaar gemeentebreed zijn uitgerold. Na een gesprek met een fysiotherapeut gooide Smedes een balletje op. Daarna stapte hij naar de gemeente, die De Springbok beschikbaar stelde, en organiseerde met hulp van de buurtsportcoaches een eerste training. "Er kwamen meteen 25 mensen kijken die heel enthousiast waren," zegt Smedes.

36 MENSEN

Inmiddels is er een mooie groep van 36 mensen die wekelijks in De Springbok Dynamic Tennis spelen. "Overigens niet alleen ouderen, maar ook mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening," legt

Smedes uit. "Onze jongste speler is 41 jaar en de oudste is 89. Dat gaat allemaal prima." "Iedereen speelt naar eigen kunnen en hanteert zelf de spelregels. Sommige mensen spelen wedstrijdje volgens de officiële regels. Maar we hebben

ook twee dames van 83 die alleen maar heen en weer slaan, zonder de punten te tellen. En ze vinden het echt fantastisch!"

IDEALE SPORT

Dynamic Tennis is dus voor iedereen te doen. "Absoluut. De materialen zijn heel licht en dus niet belastend en door het kleine veld blijft het lopen beperkt. Ideaal als je wat ouder bent en toch wilt bewegen. En ook voor mensen met fysieke problemen is het een heel geschikte sport.

Dit zie je in alles terug, met als mooie meerwaarde dat mensen door Dynamic Tennis weer vertrouwen krijgen in hun lichaam. Iedereen staat met heel veel plezier te spelen."

IEDERE DONDERDAG

Iedere donderdag wordt er gespeeld van 14.30 - 16.30 uur in De Springbok. Naast het spelen is ook de gezelligheid een belangrijk aspect. Na afloop wordt er koffie gedronken in de kantine. Smedes: "Er wordt doorgespeeld tot eind juni en na de vakantie starten we weer in september. Als het heel warm is, kunnen wij terecht bij Tennisvereniging Siddeburen die speciaal voor ons een baan geschikt heeft gemaakt voor Dynamic Tennis."

KOM GERUST LANGS

Mensen die interesse hebben in Dynamic Tennis zijn van harte welkom in De Springbok. Sportkleding is niet verplicht. Kom gerust langs, het kost niets en materialen zijn aanwezig.

Meer weten? Stuur een e-mail maar dynamictennis.siddeburen@gmail.com. Of neem contact op met een buurtsportcoach in Midden-Groningen.





Je bent van harte welkom in ons uitgebreide subtropisch zwem- en saunaparadijs welke geschikt is voor jong én oud.

Voor de echte waterratjes hebben wij een golfslagbad, de wildwaterkreek (stroomversnelling) en twee spectaculaire waterglijbanen. Terwijl de jonge bezoekers lekker spetteren en spelen in het peuterbad, ontspannen de volwassenen in onze sauna- en rustruimte. En dat alles voor één vast tarief.

Meer informatie op:
www.debontewever.nl/zwemparadijs

VOLOP WATERPRET + SAUNA EN RUSTRUIMTE + LOCKERS + DRANKJES VOOR ÉÉN VAST TARIEF!



GOLFSLAGBAD | WHIRLPOOLS |
 WILDWATERKREEK (STROOMVERSNELING) |
 FINSE SAUNA | KELOSAUNA | PEUTERBAD |
 TWEE GLIJBANEN | TURKS STOOMBAD |
 VOETENBADEN | DOUCHESTRAAT |
 WARMTEBANKEN | INFRAROOD BANKEN

Maak je dag helemaal compleet met een combinatie van zwemmen en heerlijk dineren of lunchen? Kijk hiervoor op de arrangementenpagina van het zwemparadijs via de QR-code.

de Bonte Wever Assen



VO EEMSDelta

STERK IN TAAL
 ONDERNEMEND
 WERELDBURGER
 TROTS



www.tropiqua.nl

Tropiqua



**MELD JE AAN
 VANAF 24 MAART!
 VIA WWW.VO-EEMSDelta.NL**

CAMPUS VO EEMSDelta
 APPINGEDAM

RUTGER KOPLAND VO EEMSDelta
 SIDDEBUREN



nvos orthobanda
 vrijheid in beweging

RUCHTI
 ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

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

Urban Sports als skateboarden, BMX'en, freerunning, inlineskaten en 3x3 basketbal worden in Nederland steeds populairder. Vooral onder jongeren, dit zien we ook in Midden-Groningen. Desondanks waren er in de gemeente weinig faciliteiten om deze sporten te beoefenen. Maar dat is helemaal veranderd. Want op 4 april is in Hoogezand een nieuw Urban Sport Park geopend in een loods op het Agrifirm-terrein.



URBAN SPORT PARK

'EEN HEEL GAVE PLEK OM TE SPORTEN'

De komst van het Urban Sport Park is voortgekomen uit de Skate- en Urban Sportsweek die vorig jaar is georganiseerd. Dit was een initiatief van de buurtsportcoaches in Midden-Groningen. Hiervoor werden in een loods op het Agrifirm-terrein allerlei obstakels gebouwd waarmee een uitdagend skatepark werd gecreëerd.

STRUCTUREEL VERVOLG

De sportweek was een groot succes. Dagelijks kwamen tientallen jongeren skaten en ook werden er skatelessen gegeven aan leerlingen van CBS Het Galjoen. "Iedereen vond het geweldig," zegt sportcoach Robbin de Vries. "Vandaar dat is besloten er een structureel vervolg aan te geven. Ook omdat het goed past in de plannen voor de wijkvernieuwing van het Noorderpark.

ER KAN VEEL

In de eerste maanden van het jaar zijn de plannen voortgezet en is in de Agrifirm-loods een Urban Sport Park gerealiseerd. Een plek waar jongeren niet alleen kunnen skaten, maar ook steppen, BMX'en, inlineskaten of skeeleren. "Bovendien is in een ander deel een basketbalveld gemaakt en zijn er ook mogelijkheden om te voetballen. Er kan dus heel veel," benadrukt Robbin. "Daarom gaan we de hal in de wintermaanden ook gebruiken als uitwijkplek voor de wekelijkse sportactiviteiten die in de wijken worden georganiseerd..

OPENING

Het Urban Sport Park aan de Van Neckstraat in Hoogezand is op 4 april geopend door wethouder Annemiek Hoesen. Dit in aanwezigheid van veel jongeren die daarna meteen 'los' konden.

Veelzeggend voor het enthousiasme, want in de afgelopen weken wist de jeugd het Park al goed te vinden. Evenals leerlingen van de basisscholen in de buurt.

OPENINGSTIJDEN

Het Urban Sport Park is op maandag, woensdag en vrijdag voor iedereen geopend van 14:15 tot 16:30 uur. De dinsdagmiddag is gereserveerd voor jongeren in de leeftijd 12+. Het park is gratis toegankelijk. Robbin de Vries is elke middag aanwezig om de sporters te begeleiden en hen coole tricks en trucs aan te leren.

WENSEN

Met de komst van het Urban Sport Park heeft de gemeente Midden-Groningen een grote stap gezet om jongeren te stimuleren meer te sporten en te

bewegen. "Daar zijn we heel blij mee en je ziet dat het werkt," zegt Robbin. "Daarnaast is het voor de Urban Sporters heel fijn dat er nu eindelijk een structurele plek is waar ze kunnen sporten."

"Overigens zijn we er nog niet want er liggen nog wel wat wensen. Zo moeten de toiletfaciliteiten

nog worden verbeterd en het zou mooi zijn als we ook een soort jeugdhonk kunnen realiseren. Een plek waar jongeren na schooltijd even kunnen chillen om daarna te gaan sporten. Op termijn hopen we hier ook evenementen en wedstrijden te organiseren en kijken ook al naar de volgende stap. Maar dat is iets voor de toekomst."

SKATELESSEN VOOR SCHOLEN

Een leuk feit is dat het Urban Sport Park ook gebruikt gaat worden om de leerlingen van het Aletta Jacobs College in beweging te zetten. "Dat doen wij overigens nu ook al, maar dan op de school zelf," legt Robbin uit. "Daar ben ik iedere maandag, woensdag en vrijdag aanwezig om samen met de leerlingen in de pauzes sportactiviteiten te doen."

"Nu zijn we aan het toewerken om voor hen op de dinsdagmiddag, na schooltijd, een sportlesuur in het Urban Sport Park te organiseren. Onder andere met skaten en fitness. Dat gaat heel leuk worden."

BASISSCHOLEN

Daarnaast liggen er ook al ideeën om er nog meer partijen bij betrekken. "Bijvoorbeeld Jongerenwerk die hier

activiteiten kunnen doen. En we zijn aan het kijken of de groepen 5-8 van basisscholen op dinsdag- en donderdagochtend langs kunnen komen voor een leuke gymles. Dan gaan we in samenwerking met de gymdocent skatelessen geven. Daarbij leren wij hen ook wat Urban Sports is, welke sporten er zijn en wat je allemaal kunt doen."

Voor deze lessen zijn alle basisscholen in de gemeente Midden-Groningen uitgenodigd. "Een aantal scholen heeft zich al aangemeld en de reacties zijn heel enthousiast. Op dit moment zijn we in overleg om de inhoud van de lessen en de behoefte van de school goed op elkaar af te stemmen. Dit kan per school verschillen, maar ik weet zeker dat de kinderen het geweldig gaan vinden!"



De bus brengt je naar het startpunt van je wandeling

Reis met de bus naar het startpunt van je wandeling! Vanaf de bushalte start je de wandeling door het mooie Groningse landschap.

Ontdek alle mooie wandelingen vanaf bushaltes op www.routesingroningen.nl/wandelroutes en filter in de lijst op routes met de Routenaam 'Wandel via Hub'.

Plan je busreis op qbuzz.nl/gd



BUS GRONINGEN
DRENTHE

Reis met het ov naar het startpunt van je wandeling!

Kun jij ook zo genieten van lekker banjeren door de natuur? Het Routebureau Groningen heeft wandelingen samengesteld door prachtige natuurgebieden en bijzondere landschappen, die starten vanaf diverse bushaltes in Groningen. Wandelen en het openbaar vervoer zijn dan ook een goede combinatie.

Vanaf diverse bushaltes in Groningen kun je een route lopen op het wandelknooppuntennetwerk tussen de 3,8 en 25 kilometer. Zo kun je vanaf Station Winschoten kiezen uit twee wandelingen. De wandeling 'De bonte bevolking van Winschoten' heeft een afstand van 7 kilometer en de wandeling 'Zee, turf en treurige tijden in Winschoten' heeft een afstand van 13,2 kilometer.

WANDELEN EN OV IN OLDAMBT

Vanaf Station Winschoten (Stationsweg 31, 9671 AL Winschoten) nemen beide routes jou mee in het Winschoten van de Middeleeuwen. Je kunt het je bijna niet voorstellen, maar aan het einde van de Middeleeuwen lag Winschoten vlakbij zee. Winschoten was met de nabije rivier de Dollard een echt vissersdorp. Toen de Dollard dichtslabde trokken de vissers mee met de zee. Hiermee stopte de bedrijvigheid rondom de plaats niet. Eind 17e eeuw bouwde Graaf Willem Lodewijk van Nassau Winschoten om tot een vesting. De oude vestingwallen en het voormalige riviertje de Rensel bepaalden voor een groot gedeelte de ontwikkeling van het stratenpatroon van Winschoten.

Dankzij de turfwinning werd Winschoten een bloeiende handelsstad. De wijken, smalle verkavelingen en straatnamen als Veenweg die je onderweg tegenkomt zijn hier overblijfselen van.

WELKE ROUTE GA JIJ WANDELEN?

ZEE, TURF EN TREURIGE TIJDEN IN WINSCHOTEN

- 13.4 kilometer
- 02:40 uur
- 1005 calorieën

Σ

DE BONTE BEVOLKING VAN WINSCHOTEN

- 7 kilometer
- 01:23 uur
- 522 calorieën

Tip: Pak ook eens de bus naar bijvoorbeeld Ter Apel, daar zijn twee mooie wandelroutes door de bossen van Ter Apel.

Meer informatie over de beschikbare wandelingen vanaf bushaltes? Ga naar www.routesingroningen.nl/wandelroutes en filter in de lijst op routes met de Routenaam "Wandel via Hub"

Onderweg met Ubo

"Om de combinatie wandelen en ov te testen, mocht ik een door Routebureau Groningen uitgezette route controleren. Reizigers kunnen nu direct vanuit de bus een wandeling starten. Op de site van routesingroningen.nl zijn er verschillende wandelingen te downloaden en kan men kiezen uit het aantal kilometers en de omgeving. Vervolgens kunnen ze met de bus naar het wandelknooppunt waar de route start. Omdat die route wel moet kloppen, mocht ik de routes met een groep vrijwilligers controleren. Dat is aan mij wel toevertrouwd, omdat ik sinds mijn dertiende een fanatiek wandelaar ben. Wekelijks loop ik zo'n 50 kilometer.

Vanaf de halte Kerklaan in Siddeburen liep ik een route van 25 km. Via de nummers op de paaltjes werd mij duidelijk waar ik langs moest lopen. Ik liep over zandwegen, door bosgebieden en langs grote open vlaktes. Iets na Hellum liep ik over Woldjerspoor: een oude spoorlijn waar vroeger de trein van Groningen, via Slochteren, naar Weiwerd reed. Ik kwam op plekken waar ik normaal gesproken nooit kom. Onderweg waren er twee rustpunten en kon ik een kopje koffie drinken bij Wildermanshof.



Ubo Hes, vrijwilliger Routebureau Groningen

Ook liep ik een paar korte routes, want er is bij het opstellen van de routes ook aan de kinderen gedacht. Voor gezinnen zijn er mooie routes beschikbaar."

BUS GRONINGEN
DRENTHE

DE ZWEMBADEN ZIJN WEER OPEN

De openluchtzwembaden in onze gemeente zijn weer open. Op 27 april opende Zwembad De Tobbe de deuren en sindsdien kan er in Slochteren weer lekker worden gezwommen. Op 10 mei volgde ook Zwembad De Kolck in Meeden. Iets later dan gepland, maar het plezier was er niet minder om.

De verlate opening van De Kolck was even een tegenvaller. Aan de voorbereidingen lag het niet. In april maakte een groep vrijwilligers het bad helemaal schoon en ook het terrein is onder handen genomen. Helaas bleek het voor de Dorpsraadcoöperatie Meeden niet mogelijk tijdig gediplomeerde toezichthouders te vinden. En volgens de wetgeving mag het bad dan niet open.

OPLOSSING

Na berichtgeving in de media en een brede zoektocht kwam er gelukkig een oplossing. Enkele gediplomeerde badmedewerkers uit Stad en provincie Groningen meldde zich aan. Ook gaan 6 mensen uit het dorp een versnelde opleiding volgen voor toezichthouder. Daardoor kon het bad op 10 mei weer (voorlopig) open. Met succes, want dit seizoen is er een recordaantal zwemabonnementen verkocht.

IEDERE DAG

Het openluchtbad in Meeden heeft drie baden. Een peuterbad, een instructiebad en een 25 meter bad met 2 duikplanken. In De Kolck kan dagelijks gezwommen worden van 09:00 tot 17:00 uur. Op dinsdag en donderdag tot 19:30 uur. Tussen de middag is er een pauze van 12:00 tot 13:30 uur. Op zaterdag, zon- en feestdagen openen de deuren om 13:00 uur. Ook worden er zwemlessen gegeven. Kijk voor meer informatie op www.zwembaddekolck.nl.

DE TOBBE

Ook Zwembad De Tobbe in Slochteren is weer open. Het openluchtbad is op 5 april met hulp van veel vrijwilligers helemaal schoongemaakt. Daarbij zijn niet alleen de baden grondig gereinigd; ook de kleedruimtes, de kiosk en de ligweide zijn klaar voor de zomer. De Tobbe opende op 27 april de



deuren en dankzij het mooie weer was de animo meteen groot.

TWEE BADEN

Zwembad De Tobbe beschikt over een peuterbad, een zwembad dat afloopt tot 2 meter diepte, een springkussen, een groot speeltoestel en een enorme ligweide. Door de week kan er iedere middag gezwommen worden, van 14:00 – 17:00 uur. En 's avonds van

18:30 – 20:00 uur, behalve op de woensdag. Op zaterdag, zon- en feestdagen openen de deuren om 13:00 uur.

Volwassenen kunnen ook in de ochtend zwemmen: op maandag, woensdag en vrijdag van 07:00 – 08:00 uur. Ook 's middags zijn er uurtjes voor volwassenen zwemmen. Daarnaast worden er op dinsdag en donderdag lessen Aquafit gegeven.

Kijk voor meer informatie op www.zwembadslochteren.nl.

EXTRA MEDEWERKERS

Zwembad De Tobbe blijft tot het eerste weekend van september geopend. Dit geldt in principe ook voor Zwembad De Kolck, maar het bad zoekt nog steeds naar enkele enthousiaste en gekwalificeerde toezichthouders.

SAMEN IN BEWEGING

ZWEMMEN EN AQUASPORT BIJ SPORTCENTRUM DE KALKWIJCK

Zin om actief bezig te zijn in het water?

Bij Sportcentrum De Kalkwijk in Hoogezand is er 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. Kom jij ook in beweging?

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!

- **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.
- **Trimzwemmen:** Banen trekken in een ontspannen tempo, met ruimte voor persoonlijke doelen.
- **Aquabike fit:** Fietsen in het water? Zeker! Een intensieve training met veel plezier, ideaal voor kracht en conditie.

NIUW VANAF SEPTEMBER – AQUADROM!

Vanaf dit najaar introduceren we een spetterende nieuwe les: Aquadrom. Op ritmische muziek ga je met drumoefeningen in het water aan de slag – een unieke en energieke full-body workout op donderdagavond. Hou onze

website in de gaten voor meer informatie en de startdatum!

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 – wij verwelkomen je graag!

Nieuweweg 8, Hoogezand
0598 - 35 03 10
sportinfo@midden-groningen.nl

Meer weten of aanmelden?
Kijk op: www.midden-groningen.nl/activiteiten-zwembad-0



BUURTSPOORTCOACHES MIDDEN-GRONINGEN ZETTEN IEDEREEN IN BEWEGING

Ook dit voorjaar 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.

MEER WETEN?
SCAN
DE QR-CODE



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



ACTIE!

KIPPIE HOOGEZAND
om je vingers bij af te likken

5 stuks
gegrilde
kippenpoten
naturel



8,50
per stuk
€ 2,25

Kippie Hoogezand
Winkelcentrum de Hooge Meeren
Gerecht Oost 43 Hoogezand
hoogezandekippie.nl

www.kippie.nl



Kom
werken bij
Omrin

werkenbijomrin.nl



Maak het verschil in jouw vakgebied!

Ben je iemand met talent voor Logistiek of Techniek? Heb je gevoel voor commercie? Of ben je juist iemand die graag structuur aanbrengt? Bij Omrin doe jij werk dat ertoe doet, in een organisatie waarin jij ertoe doet. Dus, zoek jij een werkgever die jou op waarde schat? En wil jij jouw talent inzetten voor een duurzame, schone en eerlijke wereld?

- Techniek • Planning en Logistiek • Business support • Management en specialisme
- Relatiebeheer en klantcontact • Estafette Recyclewinkels
- Engineering en innovatie • Productie

met jou halen we alles eruit



solliciteer!

Maak uw
woonbeleving
compleet
met kozijnen
op maat

:Gratis
upgrade
triple glas

Nooit meer schilderen, een lage
energienota en tegelijkertijd ook
stil, veilig en duurzaam wonen?
Dat is de norm, dat is HEPRO.

HEPRO biedt met ruim 25 jaar ervaring kozijnen
die niet alleen uw woning maar ook uw beleving
verrijken.



25 jaar
ervaring



Nederlands
fabrikaat



Top isolatie
normen



100%
recyclebaar



10 jaar
garantie

HEPRO®
WONINGISOLATIE + KOZIJNEN

Dubbellovoordeel

Weken

:Gratis
kleur op
kozijnen



www.hepro.nl - 085 - 112 20 07



Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

Gratis voorlichting
Kijk op onze website

Scan de
QR code



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

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

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

Heeft u vragen?

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

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK