



André van Duin zong het jaren geleden al: 'alles ziet er anders uit als de zon schijnt'. En dat blijkt ook dit jaar maar weer in Midden-Groningen. Nu we richting de zomer gaan, kleurt onze gemeente op z'n mooist. Bomen, planten en bloemen staan vol in het blad, de koolzaadvelden knallen geel en binnenkort wuift ook het gouden graan over de velden. Je wordt er helemaal vrolijk van.

Met zoveel moois is het nu extra aantrekkelijk om naar buiten te gaan en in beweging te komen. Lekker fietsen met de wind in je haren, wandel op weggetjes in het groen, vaar op het water en geniet onderweg van de prachtige vergezichten. Het kan gewoon in Midden-Groningen.

MINDER STRESS, BETER HUMEUR

Naast ontspanning levert bewegen in de buitenlucht overigens

nog meer voordelen op. De zon geeft je een dosis vitamine D, je longen profiteren van de schone lucht, het vermindert stress en verbetert je humeur. Bovendien is het ook nog eens goed voor de conditie én je krijgt er sterkere spieren en botten van. Daar profiteer je ook in het dagelijks leven van.

INSPIRATIE

Om je op weg te helpen, vind je in deze nieuwe editie van Actief M-G allerlei artikelen over sporten en bewegen in Midden-

Groningen. Onder andere over sporters, verenigingen, evenementen en leuke activiteiten. Maar ook tips, inspirerende verhalen en adviezen als je weer of meer wilt bewegen.

BUURTSPOORTCOACHES

Daarnaast maak je in deze krant kennis met de buurtsportcoaches van Midden-Groningen die dagelijks jong en oud in beweging brengen. In de gehele gemeente, op de scholen, in de dorpen, op de sportplekken en ook bij jou in de buurt. Boven-

dien staan ze klaar als je (weer) wilt beginnen met bewegen of wilt werken aan een gezondere leefstijl. Bijvoorbeeld met advies en begeleiding of bij het vinden van een geschikte sport of beweegaanbieder.

Ook deze zomer kom je de buurtsportcoaches weer overal tegen in Midden-Groningen en dat is niet voor niets.

Want sporten en bewegen doet iets met je. Het is goed voor iedereen. Je voelt je fitter en

gezonder, het geeft plezier en je ontmoet nieuwe mensen.

ONTDEK EN GENIET

Daarom nodigt Team Sport & Bewegen je uit ook in beweging te komen en te ontdekken wat onze gemeente allemaal te bieden heeft. En dat is veel, zeker in deze periode. Precies zoals André van Duin ooit zong: 'De wereld krijgt een nieuwe kleur, overal hangt zo'n zalig zoete geur. Alles ziet er anders uit als de zon schijnt'.



3

SLOCHTER VRIJSTAAT FESTIVAL



9

LYDIA GAAT VOOR 7E MAJOR



16

10E EDITIE RUIGSTE RUN



25

VAAREXCURSIES IN M-G



**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

balans  you
L I F E S T Y L E S T U D I O



Balans2you komt vanuit bevoegenheid om duidelijk te maken dat bewegen en goede voeding bij een gezond leefpatroon horen en dus uw leven kan verrijken doordat u minder klachten heeft, u fitter gaat voelen enz.

■ BEWEGINGSSTUDIO ■ VOEDING ■ WANDEL COACHING ■ COACHING VERLIES EN LEEFSTIJL

Bovenstreek 3 | 9731 DH Groningen | 06-127 979 82 | info@balans2you.nl | www.balans2you.nl

VOORWOORD

IEDEREEN KOMT WEER IN BEWEGING

Sporten en bewegen is voor iedereen belangrijk. Het maakt ons niet alleen fitter, maar ook socialer, weerbaarder en vrolijker. Daarom stimuleert de gemeente Midden-Groningen sporten en bewegen op allerlei manieren. Voor jong én oud en zeker ook voor inwoners die een beperking hebben. Want in onze gemeente kan iedereen sporten of bewegen.

Dit uitgangspunt is ook de basis van het gemeentelijk sportbeleid en het lokaal sportakkoord. Daarom investeert de gemeente doelgericht in faciliteiten, de ontwikkeling van sportparken, beweegplekken en initiatieven die sporten, bewegen en een gezonde leefstijl stimuleren.

BUURTSPOORTCOACHES

Bij die aanpak is een belangrijke rol weggelegd voor de sport- en beweegcoaches in onze gemeente. Zij staan

dagelijks klaar om iedereen in beweging te zetten. Bijvoorbeeld met laagdrempelige activiteiten als Dorpen in Beweging en de wandelgroepen waar bewegen en ontmoeten hand in hand gaan. Maar ook met activiteiten op de Cruyff Courts, in het Urban Sportpark, met sport- en spelinstuiven, naschools aanbod en vakantie-activiteiten.

SPORTIEF ONTDEKKEN

In deze krant lees je meer over de activiteiten van de buurt-sportcoaches. Maar ook over



nieuwe initiatieven en inspirerende artikelen met sporters, verenigingen, komende evenementen en relevante achtergrondinformatie. Evenals tips en adviezen om de gemeente deze zomer op een sportieve manier te ontdekken.

Midden-Groningen biedt eindeloos veel mogelijkheden om te sporten en te bewegen. Van fiets- en hardlooperoutes tot

wandelpaden en buitensportplekken. En van zwembaden en watersporten tot locaties voor skaten, voetbal, golfen, tennis, badminton of bootcamp.

Bovendien zijn er in de gemeente allerlei plekken om te recreëren of te genieten van de natuur en de prachtige landschappen. Het kan in Midden-Groningen. Laat je verrassen in

Hoogezand en Zuidbroek, wandel in Muntendam, fiets door het Roegwold, verken het Schildmeer of begin je dag met een frisse duik in De Tobbe, De Kolck of De Kalkwijk. En ervaar deze zomer vooral hoe leuk het is om te sporten en te bewegen.

Veel leesplezier.

TWEEDE EDITIE SLOCHTER VRIJSTAAT FESTIVAL

Op zaterdag 27 juni wordt voor de tweede keer de Slochter Vrijstaat georganiseerd. Een vrolijk festival met muziek, toneel, vaartochten, gesprekken, lekker eten en Slochter Vrijstaat bier! Dit alles in en om de oude aardappelmeelfabriek De Woudbloem.

Het Slochter Vrijstaat Festival is een bijzonder evenement door en voor de bewoners van het gaswinningsgebied. En voor iedereen van buiten om te laten zien hoe mooi deze omgeving is, had kunnen zijn en weer kan worden.

IDEE

In 2024 werd de eerste editie van het Slochter Vrijstaat Festival gehouden. Het idee komt voort uit het boek 'In de Slochter Vrijstaat', onder pseudoniem van Jutta Koolhof geschreven door Auke Hulst. Het is een aanstekelijk verhaal over een vrijgevochten, autonoom stukje Nederland. Slochteren is in deze alternatieve geschiedenis geen achtergestelde periferie, maar het kleinste en rijkste landje ter wereld.

PROGRAMMA

Op zaterdag 27 juni staat de tweede editie op het programma. Dan is er van alles te

Burgemeester Erica van Lente opent om 12.00 uur het festival.

Daarna kun je de Vrijstaat beleven met een kano- of fluisterpraamtucht of per fiets op de Slochter Vrijstaat Route. Ook kun je luisteren naar de Vrijstaat-lezing door schrijver Philip Dröge. Eveneens aan te raden is een bezoek aan het Slochter Vrijstaat locatietoneel van PEERD Theater,

waarmee je ook op de vrijdagavond alvast in de stemming kunt komen.

De hele dag door zorgt De Wilde Slager voor lekkere broodjes en andere versnaperingen. Aan het begin van de avond kun je bij hem terecht voor het Vrijstaat-diner, dat er ook is in een vegetarische variant.

VRIJSTAAT-SHOW

De avond wordt ingeluid met de Vrijstaat-show, met hosts Auke Hulst en Hanneke Kappen en Philip Dröge en Jan Mulder als speciale gasten. Daarna staat David van Rosmalen op het programma, de veelgeprezen winnaar van het Leids Cabaret Festival 2025. Vrijstaat-zanger Erwin de Vries maakt het feestje compleet.

TICKETS

Het basisticket voor het Slochter Vrijstaat Festival 2026 kost slechts € 16,50. Dit ticket geeft overdag toegang tot de Vrijstaat-lezing en is geldig voor het gehele avondprogramma. Voor het toneel, de vaartochten en het menu zijn aparte tickets te koop. Kijk voor meer informatie op beleefdewoudbloem.nl.

Het Slochter Vrijstaat Festival wordt georganiseerd door Stichting Hoop voor Hoog Hammen en Erik Wong en is mede mogelijk gemaakt door de Gemeente Midden-Groningen, de Provincie Groningen en Stichting Allardsoog.



FOTO: WILCO VAN DER LAAN



**Wij maken
een beter
leefklimaat
bereikbaar.**

www.oosterhofholman.nl

Koninklijke
oosterhofholman



ZONDAG 28 JUNI IN HET GORECHTPARK

KOM NAAR DE DAG VAN HET PARK

Op zondag 28 juni wordt in het Gorechtpark in Hoogezand weer de Dag van het Park georganiseerd. Een gratis evenement voor jong en oud, met een mix van sportieve, creatieve en culturele activiteiten. Laat je verrassen door alles wat onze gemeente te bieden heeft. Geniet, ontdek, beleef en doe actief mee!

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. Ook kun je genieten van verschillende liveacts. Van Hip-hop tot pop en van klassiek tot koren. Op het terrein zijn diverse foodtrucks en kraampjes te vinden.

SPORT & GEZONDHEID

In het Gorechtpark laten meerdere sportclubs uit de regio zien wat ze in huis hebben en nodigen je uit om mee te doen. Ideaal om (samen met je kinderen) nieuwe sporten te ontdekken! Ook de Gezonde Huiskamer staat klaar om te checken hoe het met je gezondheid is gesteld. Hierbij is er ook de mogelijkheid om je valrisico te meten. En bij de LOES Bus kun je terecht met al je vragen.

KUNST & CULTUUR

De Dag van het Park is ook een ideale manier om cultureel Midden-Groningen te ontdekken.

Van het Busmuseum tot het brandweermuseum en van Erfgoedpartners tot muziekschool de Notenboom. Of breng een bezoek aan de Kielzog Karavaan met optredens muziek, theater en verhalen. Doe mee met een theaterworkshop, ontdek instrumenten of laat je creativiteit los. Ook de Bibliotheek is aanwezig. Dompel je onder in verhalen, ontdek boeken en activiteiten voor alle leeftijden.

De Dag van het Park wordt gehouden op zondag 28 juni van 13:00 tot 17:00 uur in het Gorechtpark in Hoogezand. De toegang is gratis.

Deze dag wordt georganiseerd door Sport & Beweging Midden-Groningen, Kielzog en Kwartier Zorg & Welzijn.

GOED VOORBEREID DE ZOMER IN

De zomer is een ideale periode om in de buitenlucht te sporten en te bewegen. Toch is het wel verstandig om je goed voor te bereiden. Zeker bij hoge temperaturen die steeds vaker voorkomen. Want de laatste jaren is het bijna elke zomer raak met hittegolven en tropische waarden, die ook kunnen leiden tot gezondheidsklachten.

Het weer en het klimaat zijn voor iedereen gelijk, maar sommige mensen zijn er gevoeliger voor. Zo kunnen ouderen, baby's, jonge kinderen en mensen met een kwetsbare gezondheid door hitte gezondheidsklachten krijgen. Dit noemen we hittestress. Je lichaam warmt op en kan niet goed afkoelen. En dat kan gevaarlijk zijn.

STEEDS WARMER

Hittestress en gerelateerde gezondheidsproblemen zullen in de toekomst toenemen door klimaatverandering. Het wordt op de aarde steeds warmer en dat merken we ook in Nederland. In ons land stijgt de temperatuur zelfs harder dan het wereldwijde gemiddelde. Dit betekent dat we niet alleen meer zomerse dagen krijgen, maar dat hittegolven ook vaker voor gaan komen en intenser worden.

LOKAAL HITTEPLAN

Om goed voorbereid te zijn op warme periodes heeft de

gemeente Midden-Groningen een lokaal hitteplan opgesteld. Dit plan is samen met verschillende organisaties gemaakt, zoals het Rode Kruis, de GGD en dorpsverenigingen. Het doel is om mensen die extra kwetsbaar zijn, zoals ouderen en mensen met gezondheidsproblemen, beter te beschermen tegen extreme hitte.

In het plan staat wie wat doet tijdens verschillende fasen van hete periodes. Doordat alle betrokken partijen weten wat hun taken zijn en goed samenwerken, kunnen we ons beter voorbereiden op hitte. Zo kan de gemeente snel en gericht handelen en gezondheidsproblemen voor de inwoners zoveel mogelijk voorkomen.

Het lokale hitteplan wordt elk jaar opnieuw bekeken. Als het nodig is, passen we het plan aan. Midden-Groningen is de tweede gemeente in de provincie die een lokaal hitteplan heeft. Kijk voor meer informatie op midden-groningen.nl.

SPORTEN OP EEN WARME DAG? CHECK DE HITTEKRACHT!

Op warme dagen kan sporten zwaarder zijn dan je gewend bent. Niet alleen de temperatuur speelt een rol, maar ook hoe vochtig het is, hoeveel zon er is en of er wind staat.

Bij warm en benauwd weer kan je lichaam zijn warmte minder goed kwijt. Daardoor neemt de kans op serieuze klachten door oververhitting toe.

Wil je gaan sporten op een warme dag? Check dan de hittekracht in de KNMI-app. Daarmee kun je inschatten hoe zwaar de hitte voor je lichaam is. Bovendien kun je via de app ook meldingen en weerwaarschuwingen ontvangen. Hierbij krijg je advies over wat te verwachten en hoe je je kunt voorbereiden op gevaarlijk weer.

Download de gratis app in de Google Play Store of in de Apple Store.

TIPS OM HITTESTRESS TE VOORKOMEN

Veel mensen genieten van het warme weer. Maar hitte kan ook leiden tot gezondheidsklachten. Gelukkig kun je veel doen om jezelf én anderen te beschermen.

- Drink genoeg water. Ook als je geen dorst hebt;
- Houd je huis koel. Sluit ramen, deuren en gordijnen;
- Doe rustig aan. Vooral tussen 12.00 en 18.00 uur;
- Koel jezelf af en neem een lauwe douche.

MEER TIPS?
SCAN DE
QR-CODE





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

85-JARIG SGV BLIJFT GESTAAG GROEIEN

Wie bij voetbalvereniging SGV in Schildwolde rondloopt, merkt het direct. De club ademt betrokkenheid. Vrijwilligers die de handen uit de mouwen steken, leden die elkaar kennen en een vereniging die gestaag groeit. Volgens voorzitter Nienke de Gries is dat precies de kracht van de club die in augustus het 85-jarig bestaan viert.

Het jubileum vormt deze zomer een belangrijke mijlpaal voor de vereniging. Omdat het 80-jarig bestaan vanwege de coronaperiode niet uitgebreid kon worden gevierd, grijpt SGV de 85e verjaardag aan om alsnog groots uit te pakken. Tijdens het weekend van 21 en 22 augustus staat Sportpark onder de Juffer in het teken van voetbal, ontmoeting en feest.

JUBILEUMSHIRT

Met een voetbalquiz, een grote zeskamp voor jong en oud, foodtrucks, muziek en een feestavond wil de club haar leden en vrijwilligers bedanken voor hun inzet. Het jubileumweekend wordt afgesloten met een gezamenlijke lunch voor alle vrijwilligers. Speciaal voor het jubileum ontwikkelde SGV een uniek shirt. Daarin is onder meer de karakteristieke Juffertoren verwerkt, die uitkijkt over het sportpark.

GEZOND ONTWIKKELEN

De kern van de leden komt uit Schildwolde, Hellum en Slochteren. De vereniging heeft binnen deze dorpen een belangrijke sociale functie. Mede door de vele activiteiten die ieder seizoen worden georganiseerd en dat spreekt aan. Want waar veel amateurclubs in de regio te maken hebben met teruglopende ledenaantallen, groeit SGV gestaag.

Volgend seizoen schrijft SGV zelfs een vierde seniorenteam in voor de zaterdagcompetitie. Een uniek moment in de clubgeschiedenis. Ook bij de 11 jeugdteams blijft de aanwas op peil. De 35+ en 45+ teams draaien eveneens lekker door.

Volgens De Gries zit juist in die geleidelijkheid ook de kracht. "Wij hebben geen grote pieken of diepe dalen. Dat geeft rust en



zorgt ervoor dat de club zich gezond blijft ontwikkelen."

BEREIDHEID

Minstens zo belangrijk vindt De Gries de grote groep vrijwilligers die de vereniging draaiende houdt. "De bereidheid om te helpen is bijzonder groot." Deze betrokkenheid vertaalt zich ook in de organisatie. Het bestuur bestaat uit acht personen. "De taken worden over veel vrijwilligers en commissieleden verdeeld. Daardoor blijft het

behapbaar en aantrekkelijk. Als iedereen een klein stukje van de taart pakt, wordt het voor niemand te veel."

KLEEDKAMERS

De jubilerende vereniging kijkt ondertussen ook vooruit. Op termijn wil SGV de accommodatie verbeteren, met name vanwege het tekort aan goede kleedkamers. Daarover loopt overleg met de gemeente. Ondanks dat dergelijke trajecten tijd kosten, blijft de club optimistisch. Het

lieft blijft SGV op de vertrouwde plek aan de Singel, onder de Juffertoren.

Voor De Gries zelf is uiteindelijk één aspect het allerbelangrijkst: de menselijke maat. Met een kleine 300 spelende leden kent vrijwel iedereen elkaar nog persoonlijk. "Dat vind ik het mooiste van een vereniging als SGV. De betrokkenheid is enorm. Het feit dat je samen de club maakt; dat moeten we koesteren."

JUBILEREND MHC DASH ZET WEER STAPPEN VOORUIT

MHC Dash bestond in mei 95 jaar. Een respectabele leeftijd en dat laten we niet zomaar voorbijgaan, vonden ze bij de hockeyclub uit Hoogezand. De vereniging vierde de mijlpaal dan ook met een bruisend feest, een familiedagtoernooi, jubileumwedstrijden en een speciaal ontworpen jubileumtenue.

De club had overigens nog een goede reden om groots uit te pakken. Vijf jaar geleden, bij het 90-jarig jubileum, waren er allerlei festiviteiten gepland. Helaas gooide de coronapandemie toen roet in het eten.

DASH-GEVOEL

"Daarom was het extra fijn om het nu wél te kunnen vieren," zegt secretaris Marieke Kostwinder. "Dit hebben we gedaan onder de naam 'Dashsation'. Met eerst een geweldig weekend met veel activiteiten, wedstrijden en een feest. En aansluitend een familiedagtoernooi op Hemelvaartsdag. Het was echt mega-leuk én druk. Leden, oud-leden, sponsors, vrienden; iedereen was er. Danervaar je ook weer het unieke 'Dash-gevoel'. Het heeft de hele club een positieve vibe gegeven."

MOEILIJKE JAREN

Het swingt dus weer bij Dash en dat is een mooie constatering. Zeker omdat de club enkele moeilijke jaren achter de rug heeft. "Sinds de coronatijd is er een terugloop van leden geweest," weet Marieke. "Ook kiezen studerende jongeren ervoor om toch in Groningen te hockeyen. Dit werkt ook door op andere vlakken. Minder teams, minder mensen voor verenigingsstaken en minder enthousiasme."

GOEDE VERANDERINGEN

Om het tij te keren voerde de club een aantal goede veranderingen door. Bijvoorbeeld met de introductie van Hockey 5s. Een snelle en dynamische hockeyvariant met vijf spelers per team op een veld met boarding. Daarnaast hockeyen diverse jeugdleden nu in een mixteam in de competitie, dus met jongens en



meiden. Een aanpak die de jeugdafdeling een goede boost heeft gegeven.

Ook werd verder ingezet op laagdrempelige activiteiten waar kinderen van 6 tot 12 jaar op een leuke manier gratis kennismaken met hockey. "Dit doen we bijvoorbeeld op de zaterdag met speciale buitenspel-ochtenden," legt Marieke uit. "Dat gaat heel goed, mede dankzij de inzet van enthousiaste ouders."

MOOIE PLANNEN

Daar blijft het niet bij want er staan nog meer plannen op stapel. "Eén daarvan is om de jeugd

en de senioren meer met elkaar te verbinden, zodat het op de zaterdag én de zondag nóg leuker wordt. Volgend seizoen zijn er weer twee volle damsteams en ook onze Heren 1 is al compleet. Natuurlijk gaan wij ook door met het organiseren van activiteiten. Zoals de Super Sundays, clubfeesten en leuke evenementen waar ook familie, vrienden en burens van harte welkom zijn."

ULTIEME TEAMSPORT

Marieke heeft er al duidelijk zin in, al zet zij volgend seizoen wel een stapje terug. "Na 26 jaar heb ik besloten om te stoppen met hockey. Hoewel, ik blijf trainings-

lid, dus mocht het gaan kriebelen, kan ik nog weer terug. Uiteraard blijf ik wel betrokken bij de club. Ik kan het ook niet missen. Mijn hele familie is hier actief en bijna al mijn vrienden ken ik via Dash."

"Bovendien is en blijft hockey een geweldige sport. Lekker snel, veel actie en elke wedstrijd is anders. Het is dé ultieme teamsport waarbij je het echt samen doet en iedereen belangrijk is. Dat zie je in alles terug, zeker ook in de 'derde helft' die bij Dash heel belangrijk en altijd gezellig is. Daar blijf ik graag van genieten."

BUZZ



Personeelsdiensten

-  www.buzpersoneelsdiensten.nl
-  +31 (0)597 768 999
-  Zeefbaan 1-B, 9672 BN, Winschoten
-  Rigaweg 34 , 9723 TH Groningen (op afspraak)

**ZIE ALLE
VACATURES**



**Een baan in de
schoonmaak,
die past bij jouw
leven thuis.**

- Een uitstekend salaris
- Elke vier weken op je rekening.
- Een baan in jouw buurt,
- Werken op tijden die jou uitkomen.



Scan de QR code voor
werk bij jou in de buurt



Zet jou voorop.

top
EMPLOYER

Nederland
The Netherlands
2025

FOR A BETTER WORLD OF WORK

LYDIA VAN OOSTEN

'IK WORD GEWOON HEEL BLIJ VAN BEWEGEN'

Het is nooit te laat om te starten met sporten en bewegen. Dat bewijst Lydia van Oosten uit Steendam. Zo'n tien jaar geleden begon ze met hardlopen, op 46-jarige leeftijd na een burn-out. Het begin was lastig, maar al snel kreeg ze de smaak te pakken. Inmiddels staat de teller op 22 marathons waaronder 6 Majors. In augustus staat die van Sydney op het programma.

Australië is wel een stukje vliegen, maar ik heb er ongelooflijk veel zin in," lacht Lydia. Om te mogen deelnemen was overigens nog niet zo gemakkelijk. "Ze laten maar een beperkt aantal buitenlandse lopers toe en je moet echt een motivatiebrief schrijven. Maar het is gelukt. Ik heb een startbewijs en mag op 30 augustus voor mijn zevende Major gaan."

SIX STAR MEDAL

Majors zijn de grootste marathons ter wereld. Daaronder vallen de marathons van Tokio, Boston, Londen, Berlijn, Chicago en New York. Deelnemers die ze alle zes voltooien, krijgen een speciale 'Six Star Medal'. Lydia behaalde haar medaille vorig jaar in Chicago, als 10e Nederlandse vrouw ooit in haar leeftijdscategorie. "Dat was wel een mijlpaal hoor. Zeker als je bedenkt hoe ik ben begonnen."

BURN-OUT

Daarmee refereert Lydia aan de start van haar sportcarrière. De aanleiding was minder leuk. "Ik heb in mijn jeugd altijd gesport en deed aan korfbal en schaatsen. Toen ik begon met werken, werd dat steeds minder. Te druk, geen zin en geen tijd. Totdat ik een burn-out kreeg. Dan kom je in een traject met allerlei hulpverleners, maar al dat praten bracht geen oplossing. Om de zinnen te verzetten, ben ik begonnen met hardlopen."

EIGENWAARDE

Het sporten hielp haar. "Ik kon mijn hoofd weer 'leeg' krijgen. Als je fysiek bezig bent, ga je minder piekeren en malen. Bovendien zijn er in de natuur geen prikkels en die combinatie brengt je brein weer in balans. Sporten heeft dus ook effect op je mentale gesteldheid. Dat

heeft mij enorm geholpen. Ik voelde mij fitter en sterker en werd weer een blij mens. Daarnaast kreeg ik mijn 'eigenwaarde' terug. Want iedere keer als ik terugkwam na een rondje hardlopen, voelde dat als een overwinning. Ik had niet opgegeven, was doorgegaan en was best trots op mezelf."

VOLLEDIG KAPOT, LEEG EN KOUD

In deze periode ontstond bij Lydia ook de liefde voor het hardlopen. Dit kreeg al snel een vervolg met deelname aan loopevenementen in de omgeving. Na een jaar trainen kwam de ultieme uitdaging: een marathon. De eerste was in 2017, in Diever. "Voor de zekerheid reed mijn vader op de fiets mee. Het parcours was vreselijk lastig en ik zat er meerdere keren helemaal doorheen."



Uiteindelijk heb ik het gehaald, maar vraag niet hoe. Volledig kapot, leeg en koud. Na een douche en wat eten en drinken, kwam er een geweldig gevoel. Ik had gewoon een marathon gelopen!."

NEW YORK

In 2018 volgde de marathon van Rotterdam. "Een geweldige belevenis. Zo groots, zoveel mensen; echt een fantastische happening. Bovendien was mijn basis inmiddels een stuk sterker geworden en werd het minder belastend." Na een tweede keer Rotterdam werd het 'virus' nog verder aangewakkerd. Reden om voor de marathon van New York te gaan.

"Dat is dé marathon, die moet je gelopen hebben, maar het is heel lastig om een startbewijs te krijgen." Toch lukte het. "Onvergetelijk om daar met 50.000 deelnemers te lopen en te finishen in Central Park. Wel even iets anders dan een rondje Schildmeer."

BIJZONDERE ERVARING

De marathon van New York was ook de eerste Major van Lydia. Inmiddels heeft ze alle zes voltooid. "Daar ben ik heel trots op, al is de ervaring vele malen mooier. Iedere marathon is een belevenis op zich. Je loopt met mensen uit de hele wereld. Iedereen heeft hetzelfde doel en je krijgt allemaal dieptepunten. Het is heel bijzonder om dat allemaal te mogen meemaken."

FIT LICHAAM, FRIS HOOFD

Ondanks de ervaringen 'all over the world' is en blijft het plezier bij Lydia altijd voorop staan. "Ik word gewoon heel blij van bewegen. Ook van mijn dagelijkse loopjes in Steendam. Het is heerlijk om buiten te lopen.

Lekker in de natuur en je hoort de vogels fluiten. Daar krijg je energie van en helpt ook om mentaal in balans te blijven."

"Ik kan het dan ook iedereen aanraden. Sporten en bewegen houdt niet alleen je lichaam fit, maar ook je hoofd fris. Daarvoor hoef je echt geen marathons te lopen; sporten kan op allerlei manieren. Ook als je weer wilt beginnen met bewegen. Kleine stapjes en haalbare doelen werken het best. Eerst

100 meter, dan 200 meter en vervolgens wordt het steeds gemakkelijker én leuker."

"Bovendien, en dat weet ik als geen ander: sporten en bewegen doe je niet voor anderen, maar voor jezelf. Omdat je gezondheid het allerbelangrijkst is wat je hebt. Het is je grootste rijkdom. Daarom is het nooit te laat om te starten met sporten of bewegen."



SPORTSCHOOL

Mede door haar hardloopervaringen besloot Lydia in 2018 het roer om te gooien en zich volledig te richten op sporten, bewegen en gezondheid. In dat jaar opende ze haar eigen sportschool Gym Xtra Fit aan het Schildmeer. Daarnaast is Lydia ook gediplomeerd gewichtsconsulent en leefstijlcoach.

"Sporten en bewegen geeft mij ongelooflijk veel energie en maakt me blij. Dat gun ik iedereen," zegt Lydia. "Het is heel fijn om mijn ervaringen te delen en andere mensen te helpen. Niet alleen jongeren, maar ook ouderen. Soms moeten ze even een drempel over, maar vaak zie je al snel de vorderingen. Ze worden stapje voor stapje fitter, hebben er plezier in en ervaren een vol-daan gevoel. Het is mooi om daar een bijdrage aan te leveren."



Forelvisvijver
Regenboog- en zalmforel
Catch&releasevijver
Steur, karper en meerval
Eetcafe en terras
Patat en snacks, broodjes, koffie
en gebak



VCO is een vereniging voor christelijk basisonderwijs met twintig scholen in Midden- en Oost-Groningen.
 Wat ons bindt is ons rotsvaste geloof in onze leerlingen.

Samen willen wij ieder kind elke dag verder laten groeien als waardevol mens in de wereld.

De basisschoolperiode is bepalend in het leven van ieder kind.
 Kinderen ontdekken zichzelf en de wereld om zich heen.
 Onze scholen bieden leerlingen een veilige basis, waar ze goed kunnen leren.
 We doen ons best om alle kinderen de aandacht te geven die ze verdienen.
 Zodat ze weten dat ze er mogen zijn.

Want het mooiste wat je mag zijn, is jezelf.



CBS Mons Sinai - Heiligerlee
www.monssinai.nl



CBS de Lichtboei - Oostwold/Midwolda
www.cbsd Lichtboei.nl



CBS Annewieke - Scheemda
www.annewieke.nl



CBS het Baken - Westerlee
www.cbshetbakenwesterlee.nl



CBS Maranatha - Winschoten
www.cbsmaranatha.nl



CBS de Vossenburcht - Winschoten
www.cbsdevossenburcht.nl

Contact

Ouders/verzorgers kunnen vrijblijvend contact opnemen met één van onze scholen.
 Meer informatie over onze scholen kunt u vinden op onze website:
www.vcomag.nl

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

Uil
 Uitvaartverzorging
Voor een waardig en stijlvol afscheid

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

ondernemers OOST-GRONINGEN prijs winnaar '26

SGGB bv
 HORIZONTAAL GESTUURDE BORINGEN

Winschoten (NL)
 Bunde (DE)
www.sggb.nl

Kom je bij ons werken?
 A.J. Romijnweg 6
 9672 AH Winschoten
 0597-674-759
Info@sggb.nl



DOORTRAPPEN IS WEER GESTART

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. De eerste fietstochten en activiteiten zijn alweer gestart.

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, driewielontdek-dagen én gezamenlijke fiets-tochten.

MIDDEN-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 fietsacti-

viteiten aangeboden, zoals cursussen en fietstochten. Veelal georganiseerd door de buurtsportcoaches van Midden-Groningen.

FIETSTOCHTEN

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 april zijn de eerste tochten alweer gefietst en ook de komende maanden staan er allerlei activiteiten op het programma.

MEER WETEN?

Kijk voor alle activiteiten op verkeerswijzerg groningen.nl/midden-groningen.

GA OP GRONINGS FIETSAVONTUUR MET JE KLEINKIND(EREN)!

Samen lekker fietsen en veel ervaring opdoen? Dat is niet alleen leuk, maar ook nog eens goed voor de verkeersveiligheid voor je kleinkind én voor jezelf. Doe mee met de VVN Fietstocht en vraag gratis het avonturenboekje aan!

Dit boekje zit vol leuke opdrachten en verrassingen voor onderweg. Kies je eigen startplek en je eigen moment om te starten. Bestel het gratis boekje op vvn.nl/fietstocht.

DOE MEE MET DORPEN IN BEWEGING

Iedere week trekken de buurtsportcoaches van Midden-Groningen met een Beweegkar door de gemeente. Dit voor het programma Dorpen in Beweging. Daarbij staan gezelligheid, samenkomen en bewegen centraal. Iedereen is welkom en deelname is gratis.

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 sportschool, de Beweegkar. Bij dorps huizen en andere locaties wordt een fitnessplek opgesteld en vervolgens gaan de deelnemers lekker met elkaar bewegen.

SAMEN BEWEGEN

De lessen duren gemiddeld drie kwartier tot een uur en bestaan uit allerlei beweeg-, balans- en coördinatieoefeningen.



ingen. 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.

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. Kijk hieronder wanneer de kar bij u in de buurt langskomt.

HARKSTEDE

Iedere maandag van 13.30 - 14.15 uur bij Sporthal de Borgstee.

OVERSCHILD

Iedere maandag van 19.00 - 20.00 uur bij Dorpshuis de Pompel.

KOLHAM

Iedere dinsdag van 10.00 - 10.45 uur. En iedere dinsdag van 11.00 - 11.45 uur bij Dorpshuis 't Mainschoar.

FROOMBOSCH

Iedere woensdag van 11.00 - 12.00 uur bij Dorpshuis de Ruyten.

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

WANDELGROEPEN IN M-G

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 rollator. 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 vijf verschillende wandelgroepen. Vier reguliere wandelgroepen in Hoogezand, Slochteren, Kolham en Siddeburen én een Uniek Wandelgroep in Sappemeer.

De Uniek-wandelgroep biedt een fijne wandelervaring voor iedereen die een rustiger

tempo prettig vindt of gebruik-maakt van een hulpmiddel.

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.

UNIEK WANDELGROEP

Woensdag van 13:30 - 14:00 uur. Verzamelplaats: Huis voor de Wijk St. Jozef.

WANDELGROEP HOOGEZAND

Maandag van 10.00 - 11.00 uur Verzamelplaats: Woldwijkcentrum

Woensdag van 10.00 - 11.00 uur. Verzamelplaats: Sportcentrum De Kalkwijk



WANDELGROEP KOLHAM

Dinsdag van 10:00 - 11:00 uur. Verzamelplaats: Dorpshuis Mainschoar.

WANDELGROEP SIDDEBUREN

Donderdag van 10:00 - 11:00 uur. Verzamelplaats: Parkeerplaats tennisvereniging.

WANDELGROEP SLOCHTEREN

Dinsdag van 13:00 - 14:00 uur. Verzamelplaats: 't Houtstek.

CONTACT

Wilt u meelopen of heeft u vragen? Neem dan contact op met buurtsportcoach Petra van den Engel, via petra.vandenengel@midden-groningen.nl.



DIPPA SMEERA KOOKA SAUSA!

NIEUW VAN MARNE

**HOE GA
JIJ HEM
GEBRUIKA?**



De mosterdmakers van Marne zijn gek op hun vak en maken met veel toewijding en plezier elke dag de lekkerste mosterd. Hoewel de toepassing van mosterd bijna onbegrensd is, kent het ook zijn beperkingen. Dus gingen de mosterdmeesters van Marne aan de slag met een mosterdsaus. Na vele proef- en testsessies ontstonden drie nieuwe smaaksensaties. Vernieuwend, uniek en eigenzinnig. Dippa, Smeera en Kooka, met Sausa!



Scan en ontdek de smaken van Sausa!

EEN ZOMER VOL ZWEMPLEZIER IN MIDDEN-GRONINGEN

De openluchtzwembaden in onze gemeente zijn weer geopend. Iedereen kan weer genieten van een frisse duik, baantjeszwemmen, aquasporten én van diverse activiteiten. Want in Zwembad De Tobbe in Slochteren en Zwembad De Kolck in Meeden staat er deze zomer van alles op het programma. Dit geldt ook voor het zwembad in Sportcentrum De Kalkwijk in Hoogezand.



Zwembad De Tobbe opende op vrijdag 1 mei de deuren. De animo was meteen groot want nog dezelfde dag werd de 100e bezoeker begroet. Tot en met zondag 30 augustus kan er dagelijks worden gezwommen.

DAGELIJKS GEOPEND

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 worden gezwommen 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. Tijdens de zomervakantie zijn er gewijzigde openingstijden.

ZOMERACTIVITEITEN

Daar blijft het niet bij want deze zomer staan er heel veel leuke activiteiten op het programma. Zoals tobbedansen, een gezellige bingoavond, watergevechten, een voetbaltoernooi, zeskamp en zelfs een slaapfeestje. Het wordt dus een zomer vol plezier en gezelligheid in Slochteren.

Kijk voor meer informatie op zwembadslochteren.nl.

GENIETEN IN ZWEMBAD DE KOLCK

Ook in Meeden kan er weer lekker worden gezwommen. Zwembad De Kolck deed de deuren op zaterdag 2 mei open.

Dankzij een grote groep vrijwilligers die het bad en het terrein in april hebben schoongemaakt, ligt alles er weer geweldig bij.

Het openluchtbad in Meeden heeft drie baden. Een peuterbad, een instructiebad en een 25 meter bad met 2 duikplanken. Daarnaast is er een fantastische speelweide met een klimhuis, speelattributen en een volleybalnet.

NIEUWE OPENINGSTIJDEN

In De Kolck kan gezwommen worden tot en met 30 augustus. Dit seizoen zijn de openingstijden iets gewijzigd. Zo is het bad op de dinsdagavond langer geopend. Op de woensdagochtend kunnen de vroege baantjeszwemmers er al vanaf 7 uur terecht.

Zwembad De Kolck is dagelijks geopend van 09:00 tot 17:00 uur. Op dinsdag 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. Bij mooi weer en drukte kan worden besloten om het bad langer open te laten.

ZWEMLESSEN

In het bad worden ook zwemlessen gegeven, door gediplomeerd personeel, voor het diploma A, B en C. Daarnaast kun je er eveneens terecht voor lessen Aquafit en vanaf 6 juli worden er snorkelclinics aangeboden. Naar goed gebruik staan er in de zomermaanden leuke activiteiten op het programma.

Kijk voor meer informatie op zwembaddekolck.nl.



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. En sinds 26 april is ook het buitenbad weer open.

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. Hieronder vind je een overzicht van de zwemactiviteiten. Laagdrempelig, gezond en vooral leuk!

BABY- EN PEUTERZWEMMEN

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 van 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? Dan zijn de aquasportlessen 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.
- **Aquadrum:** Op ritmische muziek ga je met drumoefeningen in het water aan de slag. Een unieke en energieke full-body workout!

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.

Kijk voor meer informatie op midden-groningen.nl.

NOCACO
TRUCKWASH

VACATURE

TRUCKWASH MEDEWERKER



Solliciteren of vragen?

info@nocaco.nl



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

VO EEMSDelta



WWW.VO-EEMSDelta.NL

CAMPUS VO EEMSDelta
APPINGEDAM

RUTGER KOPLAND VO EEMSDelta
SIDDEBUREN

VAN DER LAAN
Bloemenshop

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

www.bloemenshopvanderlaan.nl

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

20E EDITIE 7 KILOMETER VAN MARTENSHOEK

Op zondag 27 september staat de Essity 7 kilometer van Martenshoek weer op het programma. Het jaarlijks terugkerend loopevenement met start en finish in het centrum van Martenshoek.

De Essity 7 kilometer van Martenshoek wordt dit jaar voor de 20e keer georganiseerd. De loop wordt omlijst met een braderie en andere activiteiten rondom het centrum.

Het evenement kent de volgende onderdelen.

- Ouder- en kindloop, 1,3 km;
- Scholenloop, lengte 3,5 km;
- 3,5 km individueel vanaf 9 jaar;
- 7 km voor bedrijven, verenigingen en recreanten.

LOOPCLINIC

Het parcours voert voor een groot deel door het mooie Gorechtspark.



Voor de jeugd wordt voorafgaand aan de run een loopclinic georganiseerd. Dit vindt plaats op de scholen zelf. Informeer bij jouw gymleerkracht wanneer dit op jouw school wordt gegeven.

INSCHRIJVEN

De inschrijving voor dit evenement is al gestart. Voor de 7 km recreanten is er een speciale prijs: wie zich voor 1 juli inschrijft betaalt € 8,50. Na 1 juli is het € 10,- en na 1 september is het € 12,50.

In verband met het 20-jarig jubileum ontvangt iedere deelnemer een speciale medaille!

Ieder jaar wordt een goed doel aan de loop verbonden. Dit jaar is het de Wensambulance Noord-Nederland. Iedere deelnemer levert een bijdrage, opgenomen in het inschrijfgeld.

Kijk voor meer informatie op de7km.nl.



KOM SPORTEN BIJ OMLOOP 90

Omloop 90 is dé sportvereniging voor (ex-)hartpatiënten en mensen met een chronische aandoening. Iedere donderdagmiddag wordt er op een verantwoorde manier getraind in de Kalkwijkhal in Hoogezand.

Omloop 90 is in 1990 opgericht, voor en door hartpatiënten die na een revalidatie weer wilden sporten. In de loop der jaren is die doelgroep iets verbreed. Want ook mensen met diabetes, COPD, Parkinson of een andere chronische ziekte zijn meer dan welkom.

BEGELEIDING

Bij Omloop 90 gaat het niet om de prestaties, maar vooral om samen bewegen. Dit onder begeleiding van een gediplomeerde sportinstructeur en met toezicht van twee EHBO'ers. De groep bestaat gemiddeld uit zo'n 15-20 enthousiaste deelnemers. Mannen én vrouwen in de leeftijd van 55+. Iedereen doet mee op eigen tempo en niveau.

SPORTEN EN BEWEGEN

De trainingen starten altijd met een warming-up. Daarna worden

verschillende sport- en spelactiviteiten gedaan. Op die manier wordt aan de conditie gewerkt en dat is belangrijk. Een betere conditie vergroot het herstelvermogen en kan de kwaliteit van leven positief beïnvloeden. Bovendien draagt sporten ook bij aan het zelfvertrouwen en het vertrouwen in het lichaam.

Naast de sportieve activiteiten is ook het menselijk contact én de gezelligheid een belangrijk onderdeel. Daarom worden regelmatig uitstapjes georganiseerd waar ook de partners welkom zijn.

INTERESSE?

Mensen die interesse hebben of willen kennismaken, zijn van harte welkom. Er wordt iedere donderdag van 14.30 tot 15.30 uur getraind in de Kalkwijkhal.

Kijk voor meer informatie op omloop90.com.

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 activiteit.

Voor die kinderen en jongeren betaalt het Jeugdfonds Sport & Cultuur de contributie of het lesgeld en in sommige gevallen de benodigdheden 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). Bijvoorbeeld een leerkracht, buurt-sportcoach, 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.

LET OP:

Er moet ieder jaar een nieuwe aanvraag gedaan worden.

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

UNIEK SPORTEN

WAT JE BEPERKING OOK IS; SPORTEN KAN ALTIJD

Sporten en bewegen is niet alleen gezond, maar ook erg leuk om te doen! Het is goed voor je conditie, je wordt er fit en vrolijk van én tijdens het sporten kun je sociale contacten opdoen. Een beperking hoeft daarbij geen belemmering te zijn. Want iedereen kan sporten. Ook in de gemeente Midden-Groningen.

Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Kijk dan op de website uniekporten.nl. Op de site kun je gericht zoeken naar het aangepast sport- en beweegaanbod in jouw omgeving of regio. Ook vind je een overzicht van alle verenigingen die sporten aanbieden voor sporters met een beperking. Hieronder vallen ook sporters met een visuele of auditieve beperking.

Daarnaast kun je bij Uniek Sporten ook terecht voor informatie over sportaccommodaties, het vinden van een sportmaatje, tips over vervoer en financiële middelen en in-

formatie over lifestyle en gezondheid.

INFORMATIE

Uniek Sporten is een initiatief van Fonds Gehandicaptensport. Meer informatie vind je op uniekporten.nl. Daarnaast kun je ook contact opnemen met een beweegcoach van de gemeente Midden-Groningen die alles weet over vraag en aanbod in onze regio.

Je kunt hiervoor terecht bij: Claudia Venema, claudia.venema@midden-groningen.nl. Of Leonie Bats, leonie.bats@midden-groningen.nl.



100-JARIG VV MUNTENDAM KIJKT VOORUIT

VV Muntendam vierde in mei op grootse wijze het 100-jarig bestaan. Voorzitter Karin Luttje kijkt tevreden terug op de jubileumactiviteiten, waar jong en oud samenkwamen om deze mijlpaal te vieren. Tegelijkertijd ziet zij dat de club voor belangrijke uitdagingen staat, vooral op het gebied van de accommodatie.

De jubileumfestiviteiten werden over meerdere dagen georganiseerd. Volgens Luttje had ieder onderdeel zijn eigen charme. "Het begon met activiteiten voor de jeugd, om ook de jongste leden nadrukkelijk bij het feest te betrekken."

Ook de activiteiten op de daaropvolgende dagen trokken veel belangstelling. "Een van de hoogtepunten was de feestavond, waar leden, vrijwilligers en supporters samen terugblikten op een eeuw clubhistorie. We hebben veel positieve reacties gekregen."

EREPENNING

Een bijzonder moment was de toekenning van de Koninklijke Erepinning. Locoburgemeester

Markus Ploeger reikte op 16 mei de onderscheiding uit aan het bestuur van de vereniging.

"Achter die aanvraag ging een traject van maanden schuil," weet Luttje. "Daarbij waren allerlei commissies en instanties betrokken. De onderscheiding is een grote erkenning voor iedereen die zich in de afgelopen honderd jaar voor de vereniging heeft ingezet. Daar zijn we echt trots op!"

De Erepinning vormde de kroon op een feestweek die volgens de voorzitter precies liet zien waar VV Muntendam voor staat. Een hechte dorpsvereniging waar vrijwilligers, leden en supporters samen de club dragen.

TOEKOMST

VV Muntendam is al 100 jaar een belangrijke plek voor sport en ontmoeting in Muntendam. Dat zie je ook vandaag de dag op het sportpark aan de Zuiderstraat. Niet alleen bij de wedstrijden op zaterdag en zondag, maar ook bij de vele activiteiten die worden georganiseerd.

Met ongeveer 350 leden is VV Muntendam een stabiele vereniging. Veel leden komen uit het dorp zelf of hebben er hun wortels liggen. Het voetbal – zowel bij de mannen als de vrouwen – blijft goed draaien dankzij enthousiaste vrienden- en vriendengroepen die samen actief blijven.

Maar de vereniging kijkt ook verder dan het jubileumjaar. De grootste uitdagingen liggen momenteel bij de accommodatie. Enkele jaren geleden is de kantine gerenoveerd, met veel inzet van vrijwilligers. Nu zijn vooral de kleedkamers toe aan een grondige opknappbeurt. "Sommige voorzieningen zijn in een staat die niet meer van deze tijd is."



PARKEERPLAATS

Daarnaast vormt de parkeerplaats een terugkerend punt van zorg. "Door kuilen en verzakkingen zijn er al meerdere mensen ten val gekomen. Het bestuur heeft dit probleem herhaaldelijk onder de aandacht gebracht van de gemeente. We hopen dat er spoedig een structurele oplossing komt." Ondanks deze zorgen blijft de voorzitter optimistisch. "De vel-

den worden momenteel vernieuwd en er lopen gesprekken met gemeente, sponsors en andere betrokken partijen over verdere verbeteringen. We blijven dus werken aan de toekomst zodat VV Muntendam ook de komende honderd jaar een belangrijke rol in het dorp blijft spelen. Niet alleen om te sporten, maar ook als populaire ontmoetingsplek."

10E EDITIE RUIGSTE RUN WORDT NÓG GROTER

Het duurt nog even, maar bij velen staat het ongetwijfeld al in de agenda. Op zondag 6 september wordt De Ruigste Run van de Veenkoloniën weer georganiseerd. En dat betekent modder, obstakels, klimmen, ploeteren, samen presteren en vooral veel plezier. Dit jaar is de 10e editie.

De Ruigste Run is een obstacle en mudrun in het Adriaan Tripbos in Sappemeer. Ieder jaar gaan zo'n 2000 deelnemers de uitdaging aan over een parcours van 4,5, 7,5 of 15 kilometer. Onderweg zijn er meer dan 30 spectaculaire hindernissen. Iedereen kan meedoen en ook voor toeschouwers en supporters is er veel te beleven.

GOORECHTRUITERS

Bijzonder is dat het evenement is ontstaan als 'bij-activiteit' van De Goorechtruiters uit Sappemeer. "Wij organiseerden ieder jaar een cross voor ruiters door het Adriaan Tripbos," vertelt Nynke van Hoorn namens de organisatie. "Heel leuk, maar ook erg veel werk voor een uurtje rijden. Daar wilden we iets meer mee doen. In het bos wordt veel gesport en in die tijd kwamen

ook de eerste obstakelruns op. Toen ontstond het idee voor een mudrun."

BEGRIJF

In 2016 werd de Run voor de eerste keer georganiseerd. "Met 450 deelnemers was het meteen een succes," weet Nynke. "Daarna is het steeds groter geworden en in 10 jaar uitgegroeid tot een enorm evenement. Inmiddels is De Ruigste Run in de gemeente Midden-Groningen echt een begrip. Dat hadden we bij de start nooit kunnen denken."

VRIJWILLIGERS

Bijzonder is dat de organisatie nog steeds draait op vrijwilligers. "Er zijn heel veel mensen bij betrokken. Op de dag zelf zijn zo'n 100 vrijwilligers in touw, maar ook in het voortraject wordt er hard ge-

werkt. Zo is er een ploeg die alle obstakels bouwt en neerzet. We maken en doen alles zelf met een grote groep enthousiaste dorpsgenoten. Daarin zijn we onderscheidend."

PLEZIER EN UITDAGING

De Ruigste Run is geen wedstrijd. "Iedereen doet mee op het eigen niveau," benadrukt Nynke. "Daarbij draait het om lekker bewegen, de uitdaging aangaan, elkaar helpen en vooral veel plezier hebben. In principe is deelname voor iedereen mogelijk. Zo doen er veel gezinnen mee en de ouder-kindloop is heel populair. Maar er zijn ook allerlei vriendengroepen en bedrijven die samen deelnemen."

GROOTS

Ook bij de 10e editie kunnen deelnemers kiezen uit een parcours met afstanden van 4,5, 7,5 of 15 kilometer. Onderweg zijn er circa 30 obstakels om te overwinnen. Daarbij komt alles aan bod. Van kruipen door de modder tot klimmen en zwemmen.



"Schoon blijf je dus niet, maar dat geldt voor iedereen," lacht Nynke, die verklapt dat de jubileumeditie 'iets speciaals' gaat worden. "Achter de schermen zijn we met van alles bezig. Dat ga je ook zien bij de start en finish waar weer van alles te doen en te vinden is. Uiteraard warme douches en horeca, maar ook springkussens en livemuziek. Daar kan iedereen gezellig napraten en het is gratis toegankelijk. Dat is ook het leuke van De Ruig-

ste Run. Het voelt een beetje als een dorpsfeest dat we met z'n allen maken en beleven. Een unieke combinatie van gezelligheid, uitdaging en plezier. Daar gaan we nog graag heel lang mee door."

De inschrijving voor de Ruigste Run is inmiddels gestart. Er is plek voor maximaal 2500 deelnemers.

Kijk voor meer informatie op ruigsterun.nl.



ROBERT RITSEMA
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN

Maaslaan 2 - 9606 RK Kropswolde
Mobiel 06-27152434
robert@ritsemaverzekeringen.nl
www.ritsemaverzekeringen.nl

Voor de meeste mensen moet de vakantieperiode nog beginnen. Niet voor Hanna Huizenga. De 20-jarige aanvalster van PEC Zwolle is na een topjaar in de Vrouwen Eredivisie alweer vol in voorbereiding voor het nieuwe seizoen. Desondanks stond de spits op 27 mei 'gewoon' op het veld bij HS'88 in Hoogezand. Met een brede lach en heel veel plezier.

HANNA HUIZENGA WEER EVEN TERUG BIJ HS'88

Hanna was aanwezig bij een Open Training van HS'88 Vrouwen 1. De club gaat komend seizoen met een nieuwe vrouwenselectie in de derde klasse voetballen. Voornamelijk met speelsters die vanuit de Meiden Onder-20 zijn doorgestroomd.

MIJN CLUB

"Voor HS'88 een heel mooie ontwikkeling," zegt Hanna. "Ze hadden mij gevraagd een training te geven en tips en ervaringen te delen. Dat doe ik graag en het was écht leuk. HS'88 voelt ook nog steeds als 'mijn' club. Ik heb er bijna 10

jaar gespeeld en zo ongeveer mijn hele familie is bij HS'88 betrokken. Ook mijn opa en oma komen er vaak. Met veel jongens die in het eerste elftal spelen, heb ik in de jeugd gevoetbald. Ik ken er dus heel veel mensen."

TUSSEN DE JONGENS

Hanna begon op 5-jarige leeftijd bij HS'88. Samen met haar broer in de F-jes. "Tot en met de C1 heb ik daar altijd met de jongens gevoetbald," vertelt Hanna. "Vervolgens ben ik naar de JO15 van GVAV-Rapiditas gegaan. We speelden toen in de tweede divisie, onder andere tegen de O15 van FC Gro-



ningen en FC Emmen. In mijn team zaten nog twee meiden, Pippa Zwart en Maud Rutgers."

GROTE STAP

Het talent van Hanna bleef niet onopgemerkt. In 2021 maakte ze de stap naar de beloften van Heerenveen en debuteerde enkele maanden later als 15-jarige in de Vrouwen Eredivisie. In 2022 volgde een transfer naar Fortuna Sittard. "Dat was wel een grote stap," zegt Hanna. "Niet alleen een andere club, maar ook verhuizen naar Limburg en op mezelf wonen. Toch

ging het goed en ik heb mij echt kunnen ontwikkelen. Tactisch en technisch, maar zeker ook als persoonlijkheid."

PEC ZWOLLE

Na twee leerzame jaren in Limburg verkaste Hanna in de zomer van 2024 naar PEC Zwolle. "Vooral om meer te spelen. Het eerste jaar was lastig voor ons team, al heb ik wel veel 'vlieguren' kunnen maken. Vorig seizoen hebben we een flinke stap vooruit gezet. Dit geldt ook voor mezelf. Met 9 goals en 5 assists was het mijn productiefste seizoen. Toch ben ik niet een aanvalster die alleen 'leeft' van doelpunten. Ik probeer ook met loopacties en het creëren van kansen belangrijk te zijn voor het team."

JONG ORANJE

Door de goede resultaten werd Hanna dit voorjaar geselecteerd voor Jong Oranje. In april maakte ze haar debuut in de wedstrijd tegen Amerika. Het Oranjeshirt is voor haar overigens niet nieuw. De aanvalster speelde in het verleden in alle vertegenwoordigende teams.

In 2024 behaalde ze met Oranje Onder19 de finale van het EK in Litouwen.

"Toch is Jong Oranje wel een stap hoger. Veel meiden spelen bij de Nederlandse topclubs of in het buitenland en dat zie je ook terug in het veld. Bovendien is het ook weer een stapje dichterbij het Nederlands Elftal. Dat is uiteindelijk toch het doel."

AMBITIES

Die laatste zin is een mooi haakje naar de ambities van Hanna. "Voorop staat een goed seizoen draaien met PEC Zwolle. Mijn contract is met een jaar verlengd en komend seizoen wil ik nog sterker mijn stempel drukken op het team. Dat gaat niet vanzelf. Je moet de bereidheid hebben er elke dag, iedere training en elke wedstrijd maximaal voor te gaan. Zo sta ik er ook in. Ik wil het hoogst haalbare uit mijn lichaam halen. Natuurlijk heb ik de ambitie om in het buitenland te spelen, maar waar mijn plafond ligt, weet ik niet. Ik zie wel waar het schip strandt."



VROUWENVOETBAL IN GRONINGEN

Het meiden- en vrouwenvoetbal zit al jaren stevig in de lift. Deze ontwikkeling is ook zichtbaar in de provincie Groningen. Bij veel amateurclubs is meidenvoetbal niet meer weg te denken en ook FC Groningen is een aantal jaren geleden gestart met een vrouwenteam.

Inmiddels acteren de Vrouwen van de FC in de Eerste Divisie. Daarnaast is er een Onder17-team dat in de Hoofdklasse Jongens speelt. Ook zijn er trainingsgroepen voor de O14, O13 en de O12. Deze meiden trainen meerdere keren per week bij FC Groningen, maar spelen ook nog bij hun amateurvereniging.

"Voor het voetbal in Groningen is dat heel goed," zegt Hanna. "Toen ik naar het profvoetbal wilde, waren Heerenveen en PEC Zwolle de dichtstbijzijnde clubs. Als je 14 of 15 jaar bent, kan dat best een drempel zijn. Nu kunnen talentvolle meiden gewoon in de provincie terecht. Daardoor wordt de kans op profvoetbal ook bereikbaarder."

LEKKER OP HET PLATTELAND

Hanna Huizenga woont tegenwoordig in Zwolle, maar ze is nog regelmatig in Hoogezand. "Mijn hele familie woont hier en het is altijd leuk om op bezoek te gaan. Toen ik de keuze maakte voor PEC Zwolle heb ik ook overwogen weer in Hoogezand te gaan wonen."

"Uiteindelijk bleek het toch wat minder praktisch met de trainingen. Het is dus Zwolle geworden en dat bevalt heel goed. Ik woon met mijn vriendin net buiten de stad, lekker op het platteland. Ik ben ook niet echt een stadspersoon. Doe mij maar de rust."

Toch blijft de band met Hoogezand hecht en uiteraard ook met HS'88. "Ik volg de club nog steeds. Zij mij uiteraard ook. Mijn ouders komen vrijwel altijd naar de wedstrijden van PEC Zwolle, maar ik zie ook regelmatig mensen van HS'88 op de tribune. Als ik terugkom op het sportpark in Hoogezand is het altijd leuk en warm. Iedereen is ook heel belangstellend. Ik geloof dat ze best een beetje van mij houden."



Een baan in de
schoonmaak,
die past bij jouw
leven thuis.



Scan de QR code voor
werk bij jou in de buurt

- Een uitstekend salaris
- Elke vier weken op je rekening.
- Een baan in jouw buurt,
- Werken op tijden die jou uitkomen.



Zet jou voorop.

top
EMPLOYER

Nederland
The Netherlands
2025

FOR A BETTER WORLD OF WORK

panelen holland 

Wij bouwen mee aan plekken

WAAR JIJ JE
THUIS VOELT!

Wij maken de stille basis waarop mensen wonen, werken, sporten en herstellen. Van zorginstelling tot stadion, van school tot woning: onze panelen dragen bij aan duurzame, veilige en comfortabele gebouwen.

Daarom steunen wij initiatieven die er écht toe doen. Samen maken we het verschil!

Meer weten? Kijk op www.panelenholland.nl



VALPREVENTIE

BETER BEWEGEN EN STEVIGER OP DE BENEN

Inwoners van Midden-Groningen die al wat ouder zijn, merken het ongetwijfeld. Bewegen gaat minder soepel en je staat minder stevig op de benen. Daardoor wordt de kans op vallen groter, met alle gevolgen van dien. Om dit te voorkomen, biedt de gemeente Midden-Groningen een gratis valpreventieprogramma aan voor senioren en inwoners met een verhoogd risico op vallen.

Dit programma wordt uitgevoerd in samenwerking met fysiotherapeuten en aanbieders op diverse locaties in Midden-Groningen. Eén daarvan is Fysiotherapie Mobilé in Siddeburen, waar sinds 2024 Valpreventie wordt aangeboden. Dit onder leiding van Anne Dijkstra.

VEROUDERINGSPROCES

Als geriatriefysiotherapeut weet Anne alles van het verouderingsproces. Zoals de afname van spierkracht, uithoudingsvermogen en verminderde balans. "Naarmate je ouder wordt, wordt alles een beetje minder. En dat gaat extra snel als je niet beweegt," legt Anne uit. "Veel mensen gaan minder bewegen

als ze ouder worden. Maar eigenlijk moet je het omgekeerde doen. Want wil je gezond, fit en soepel blijven, moet je blijven bewegen. Dat verkleint ook de kans op valincidenten."

CURSUS VALPREVENTIE

Anne is sinds 2024 betrokken bij de cursus Valpreventie. Ze heeft dan ook heel wat ouderen 'voorbij' zien komen. "Sommige mensen liepen met een rollator en hadden veel moeite met kracht en balans. Anderen waren nog heel fit, maar voelden zich toch wat onzeker of waren zich bewust van preventie. Dat is ook precies de insteek."

ONDERDELEN

Een cursus Valpreventie bestaat uit een reeks van 8-12 lessen. Daarin komen allerlei onderdelen aan bod. Zoals (kracht)oefeningen voor sterkere spieren, meer balans en een betere coördinatie. "Soms denken mensen dat we voortdurend gaan vallen, maar dat is niet zo," benadrukt Anne. "We proberen juist het vallen te voorkomen. Met gerichte oefeningen die je ook thuis kunt doen, maar ook met voorlichting en handige tips en adviezen."

ZELFVERTROUWEN

De lessen voorzien niet alleen in een grote behoefte; deelnemers merken al snel de voordelen. "Ze gaan beter bewegen, krijgen meer zelfvertrouwen en vaak zie je dat ze ook weer actiever worden. Bijvoorbeeld door meer te wandelen of via een sport of beweegvorm. Daardoor verbetert niet alleen de gezondheid, maar je hebt er ook profijt van bij dagelijkse activiteiten. Denk aan traplopen, boodschappen doen, het huishouden of autorijden. Het helpt dus ook om zelfstandig te blijven."



LEKKER SPORTEN

Een mooi 'bijeffect' van de cursus Valpreventie is dat diverse deelnemers nu wekelijks sporten. Bijvoorbeeld in De Springbok waar iedere donderdagmiddag Dynamic Tennis wordt gespeeld. "De initiatiefnemer, Derk Smedes, heeft na afloop van een cursus eens een presentatie gegeven. Dit leidde tot veel enthousiasme. Het is geweldig om te zien dat inmiddels een grote groep senioren iedere week lekker aan het sporten is. Bovendien hebben ze het heel gezellig met elkaar. Het is dus ook goed voor de sociale contacten."

VEEL TE WINNEN

Dit laatste geldt overigens ook voor de cursus Valpreventie. "Je doet het samen, iedereen heeft hetzelfde doel en helpt en stimuleert elkaar. Dat is heel belangrijk want ook in Midden-Groningen valt er nog het nodige te winnen."

"We worden steeds ouder, dat is aan de ene kant fijn, maar het brengt soms ook ongemakken mee. Eén op de drie Nederlandse ouderen krijgt te maken met een valincident. Dat zijn zorgwekkende cijfers. Daarom is het goed dat er steeds meer aandacht is voor valpreventie."

HENNIE REILINK UIT SIDDEBUREN

'BEWEGEN HELPT OM FIT TE BLIJVEN'

Sporten en bewegen is voor iedereen belangrijk. Ook als je wat ouder bent. Dat is niet alleen goed voor de gezondheid, maar geeft ook veel plezier. Hennie Reilink uit Siddeburen weet daar alles van. Ze speelt wekelijks Dynamic Tennis en fitness onder begeleiding. En daar blijft ze lekker fit bij.

Hennie is 72 lentes jong en nog heel gezond. Toch merkte ze een aantal jaren geleden dat bewegen wat minder gemakkelijk werd. "Op een bepaalde leeftijd wordt het gewoon anders," zegt Hennie. "Het gaat langzamer en ook de coördinatie wordt iets minder."

CURSUS VALPREVENTIE

Sporten deed Hennie wel, bij de sportschool. "Daar hoorden we over een cursus Valpreventie en dat leek me toch wel nuttig. Samen met mijn man heb ik mij ingeschreven. We hebben een test gedaan en mochten daarna deelnemen."

Hennie volgde de cursus Valpreventie bij Mobilé in Siddeburen, onder begeleiding van Anne Dijkstra. "Ik vond het heel leerzaam. Je leert steviger op je benen staan,

hoe je je beenspieren moet gebruiken en ook het goed afwikkelen van je voet waardoor je beter gaat lopen. Heel praktisch dus en het werkt heel goed. Bovendien zijn het leuke lessen. Iedereen stimuleert elkaar."

THUIS OEFENEN

Naast de lessen krijgen de deelnemers ook 'huiswerk' mee. "Dat zijn oefeningen die je thuis kunt doen. Die doe ik nog steeds, gewoon achter het aanrecht. Zoals benen liften, op één been staan en andere bewegingen. Heel gemakkelijk en hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het wordt. Ik merk ook de vooruitgang."

DYNAMIC TENNIS

Tijdens de cursus Valpreventie maakte Hennie ook kennis met

Dynamic Tennis. Dit is een vorm van tennis die wordt gespeeld op een klein veld met een laag net en een lichte bal. Het is een ideale sport voor ouderen en/of mensen met een fysieke beperking. Hennie was meteen enthousiast. "Ik heb een proefles gedaan en ben begonnen. Ik had nog nooit getennist, maar het is heel leuk om te doen."

Inmiddels speelt Hennie iedere donderdagmiddag Dynamic Tennis in Sporthal De Springbok in Sidde-

buren. Sinds enkele weken is daar de maandagavond bijgekomen. "Dan spelen we buiten op een baan van de tennisclub." Ook het sociale aspect is belangrijk. "Soms is er even een pauze, dan zitten we op een bankje lekker te kletsen. Na afloop doen we altijd samen een drankje in de kantine. Het is dus ook nog eens gezellig."

GOED ADVIES

Hennie is inmiddels behoorlijk aan het sporten. Want naast Dynamic Tennis fitness doet zij ook nog twee keer in de week. Samen met een clubje dames in de fitnessruimte van Mobilé. "Dan doen we onder begeleiding kracht- en beweegoefeningen. Dat is heel goed voor de conditie."

Door het sporten voelt Hennie zich nog heel fit. Als 'ervaringsdeskundige' geeft zij graag advies. "Bewegen helpt om gezond en fit te blijven. Zeker als je wat ouder bent of wat onzeker wordt. Ik raad dan ook iedereen aan om te bewegen. Niet op de stoel blijven zitten, maar ga sporten. Het kan van alles zijn. Dynamic Tennis, lopen, fietsen, wandelen; wat je maar leuk vindt. Je hebt er veel voordeel van."



BUURTSPOORTCOACHES MIDDEN-GRONINGEN STAAN VOOR JE KLAAR

In gemeente Midden-Groningen zijn diverse buurtsportcoaches actief. Samen met de coördinatoren zetten zij zich iedere dag in om zoveel mogelijk mensen te laten kennismaken met lokaal sport- en beweegaanbod. Daarnaast organiseren ze activiteiten, geven advies en helpen inwoners een passende manier van bewegen te vinden. Jong én oud en ook als je een beperking hebt of wat minder mobiel bent. Want in Midden-Groningen kan iedereen sporten en bewegen.

LEONIE BATS

Mijn naam is Leonie Bats en ik werk als beweegcoach in de hele gemeente Midden-Groningen. Zelf doe ik aan langebaanschaatsen. Hier haal ik veel plezier uit. Het geeft mij energie en helpt me om mijn doelen te bereiken.

Als beweegcoach richt ik mij in de gemeente op de doelgroep ouderen en Uniek Sporten (voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is). Ik ben onder andere betrokken bij het programma Dorp in Beweging (sporten aan de Bewegkar) en de Uniek wandelgroep. Ook organiseer ik gedurende het jaar Doortrappen-activiteiten en fietstochten. Dit om senioren te stimuleren zo lang mogelijk te blijven fietsen.

Volgende en regelmatig sporten is voor iedereen belangrijk omdat het goed is voor de lichamelijke en mentale gezondheid. Het helpt bij behoud van spierkracht, conditie, betere



balans en coördinatie. En het sporten in groepsverband is vooral ook heel gezellig.

Inwoners van Midden-Groningen kunnen bij mij onder andere terecht voor hulp bij het vinden van passend beweegaanbod, als ze willen aansluiten bij onze beweegactiviteiten of met andere vragen over sporten en bewegen.

LEONIE BATS
leonie.bats@midden-groningen.nl
06-25639103

CLAUDIA VENEMA

Ik ben Claudia Venema. Met veel enthousiasme zet ik mij dagelijks in om inwoners van de gemeente Midden-Groningen in beweging te brengen. Voor mij betekent sport niet alleen gezond en fit blijven, maar ook ontspanning, plezier en sociale contacten. Sinds ongeveer een jaar ben ik fanatiek aan het tennissen en padellen.

Ik werk als beweegcoach met als aandachtgebied ouderen. In deze functie help en motiveer ik ouderen om actief te blijven en op een plezierige manier meer te bewegen. Een belangrijk onderdeel van mijn werk is het programma Dorp in Beweging, waar ik veel tijd en

energie in steek. Daarnaast begeleid ik wandelgroepen en organiseer fietstochten. Deze activiteiten dragen niet alleen bij aan een actieve leefstijl, maar bieden ook ruimte voor ontmoeting en gezelligheid.

Sporten en bewegen helpen om gezond, fit en vitaal te blijven. Regelmatig bewegen heeft positieve effecten op zowel de lichamelijke als mentale gezondheid. Bovendien is het een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en actief bezig te zijn.

Inwoners kunnen bij mij terecht wanneer zij op een laagdrempelige manier willen sporten en bewegen. Naast bewegen vind ik het sociale aspect minstens zo belangrijk. Gezelligheid, ontmoeting en een goed gesprek horen voor mij net zo goed bij een gezonde leefstijl.

CLAUDIA VENEMA
claudia.venema@midden-groningen.nl
06-15338970



TIM HIDSKES

Mijn naam is Tim Hidskes. Ik ben verenigingsadviseur in de gemeente Midden-Groningen en ondersteun sportverenigingen bij organisatorische en bestuurlijke vraagstukken. Mijn sport is floorball. Ik ben jarenlang actief geweest als speler en nu nog steeds als coach. Verder speel ik zelf graag padel, tennis en golf.

Als verenigingsadviseur help ik verenigingen om sterker, toekomstbestendiger en beter georganiseerd te worden. Onder andere door mee te denken over bestuurstaken en vrijwilligersbeleid, clubontwikkeling en ledenbinding. Ook probeer ik samenwerking te stimuleren tussen verenigingen.

In onze gemeente moet iedereen kunnen sporten en bewegen. Verenigingen spelen daarbij een belangrijke rol. Ze bieden niet alleen sport aan, maar ook een plek waar mensen elkaar ontmoeten



en zich vrijwillig kunnen inzetten. Ze dragen bij aan de leefbaarheid en de verbinding in dorpen en buurten. Juist het sociale aspect van een vereniging is wat mij erg motiveert.

Verenigingen kunnen bij mij terecht voor zowel grote als kleine vragen op het gebied van bestuur, vrijwilligers, ledenwerking, samenwerking en clubontwikkeling. Als ik het antwoord niet direct heb, help ik hen graag verder naar de juiste persoon of organisatie. Schroom dus vooral niet om contact op te nemen!

TIM HIDSKES
t.hidskes@hvdsg.nl
06-13693726

ROBERT DE GROOT

Ik ben Robert de Groot en werk als buurtsportcoach in de gemeente Midden-Groningen. Vanuit die rol zet ik mij in om inwoners te stimuleren meer te bewegen en hen te helpen een actieve en gezonde leefstijl vol te houden.

Als buurtsportcoach richt ik mij op de basisschooljeugd (4 t/m 12 jaar). Een onderdeel hiervan is het programma Tijd voor Toekomst, waarbij ik scholen ondersteun bij het organiseren van hun sport- en spelaanbod. Daarnaast organiseer ik vakantieactiviteiten en ik ben regelmatig op de schoolpleinen aanwezig om pauzespelletjes en andere beweegactiviteiten te begeleiden.

Ook ben ik betrokken bij verschillende sportevenementen, zoals het scholenvoetbaltoernooi, en ik ben intermediair voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Via dit fonds kunnen kinderen uit gezinnen met beperkte financiële middelen toch lid worden van een sportvereniging of deelnemen aan culturele activiteiten. Bewegen is vooral leuk! Kinderen kunnen hun energie kwijt, spelen samen met anderen en beleven plezier. Tijdens het bewegen leren ze



nieuwe vaardigheden, maken ze vriendjes en ontdekken ze wat ze leuk vinden. Zo leggen ze spelenderwijs een goede basis voor een gezonde en actieve toekomst.

Inwoners die vragen hebben op het gebied van sport en bewegen kunnen bij mij terecht. Heb je een leuk idee voor een activiteit of beweeggroep? Ben je benieuwd naar het sport- en beweegaanbod in de gemeente? Neem gerust contact met mij op.

ROBERT DE GROOT
robert.degroot@midden-groningen.nl
06-21632556

MICK BLEEKRODE

Ik ben Mick Bleekrode, buurtsportcoach in de gemeente Midden-Groningen. Ik ben opgegroeid binnen het Taekwondo, maar doe nu vooral kickboksen en fitness. Samen met jongens die ik al heel lang ken. Dus naast het sportieve element is het ook een sociale uiting.

Als buurtsportcoach richt ik mij op leerlingen uit het basisonderwijs, maar ik hoop me meer te gaan specialiseren op wat oudere leerlingen. Op dit moment ben ik actief met het verzorgen van sport- en beweeglessen binnen het basisonderwijs en het organiseren en begeleiden van pauzeactiviteiten op het middelbaar onderwijs. Ook help ik mee in het Urban Sportpark Hisanti-G waar jongeren allerlei sporten kunnen beoefenen.

Sporten is heel belangrijk en levert veel voordelen op. Bijvoorbeeld bij de bevordering van de gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Mensen voelen zich beter over zichzelf en hun omgeving, hebben een uitlaatklep en



worden minder snel ziek. Daarnaast is sporten ook goed voor de sociale contacten.

Ik vind dat iedereen moet kunnen sporten of bewegen. Als buurtsportcoaches helpen wij daar graag bij. Inwoners die meer informatie willen over fit worden, het vinden van een sport die ze met plezier kunnen beoefenen óf andere vragen hebben, kunnen contact met mij opnemen.

MICK BLEEKRODE
m.bleekrode@hvdsg.nl
06-41528384

ROBBIN DE VRIES

Ik ben Robbin de Vries, al sinds september 2021 werkzaam als buurtsportcoach in de gemeente Midden-Groningen. Ik richt me voornamelijk op jongeren en de groepen 7 en 8 van de basisschool.

Op dit moment ben ik vooral actief Urban sportcoach. Ik beheer het Urban Sportpark Hisanti-G aan de Van Neckstraat. Hier kunnen kinderen gratis overdekt sporten: skateboarden, skeeleren, steppen, basketballen en freerunnen. Daarnaast geef ik skate- en sportlessen aan groepen leerlingen die in Hisanti-G



op bezoek komen. Verder ben ik ook betrokken bij de pauzeactiviteiten op het Aletta Jacobs College.

Ik doe zelf aan skateboarden en fitness er een beetje bij. Skateboarden is niet echt 'mijn sport', maar meer mijn grootste passie waar je toevallig veel in beweegt. Deze passie slaat bij mij op alles.

Sporten levert je veel voordeel op. Naast dat het supergezond is voor je lichaam, is het vooral belangrijk dat je je even niet bezighoudt met de dagelijkse gang van zaken. Gewoon lekker vrij zijn, je hoofd leegmaken en beter worden op eigen niveau.

Heb je een vraag over sporten voor jongeren? Wil je meer informatie over het sportaanbod? Of wil je meer weten over Urban Sport en Hisanti-G? Ik help je graag verder.

ROBBIN DE VRIES
robbin.devries@midden-groningen.nl
06-26975251

PETRA VAN DEN ENGEL

Ik ben Petra van den Engel, JOGG-Regisseur en sportcoach in de gemeente Midden-Groningen. Ik richt mij op ouderen in heel de gemeente en doe zelf aan hardlopen.

Als sportcoach ben ik betrokken bij drie wandelgroepen: Kolham, Siddeburen én de wandelgroep in Hoogezand, in samenwerking met Platform Woldwijck, Fysiotherapie Hoogezand en huisartsenpraktijk De Pleiaden.

In totaal zijn er vijf wandelgroepen in de gemeente. Deze groepen komen wekelijks bij elkaar om samen te wandelen onder begeleiding van een buurtsportcoach. Daaronder is ook een Uniek-wandelgroep die een fijne wandelervaring biedt voor iedereen die een rustiger tempo prettig vindt of gebruikmaakt van een hulpmiddel.

De wandelgroepen zijn voor iedereen. Van jong tot oud en ook voor mensen met een rollator. Het sociale karakter speelt een belangrijke rol bij de wandelgroepen. Deelnemers maken op een ongedwongen en gezellige manier con-



tact met buurt- of dorpsgenoten. De wandelingen duren een uur en iedereen kan gratis meedoen. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken in een nabijgelegen dorpsshuis of wijkcentrum.

Inwoners die vragen hebben over de wandelgroepen of zich willen aanmelden, kunnen contact met mij opnemen.

PETRA VAN DEN ENGEL
petra.vandenengel@midden-groningen.nl
06-20919381

MIKE VAN KLEEF

Mijn naam is Mike van Kleef. Als sportcoach zet ik mij in om inwoners van Midden-Groningen te stimuleren meer te sporten, te bewegen en gezond actief te blijven. Zelf train ik regelmatig in de sportschool en doe aan calisthenics.

Ik ben betrokken bij verschillende sport- en beweegactiviteiten voor jeugd, jongeren, jongvolwassenen en ouderen. Zoals het programma Dorp in Beweging in Overschild en de beweegmomenten bij Midwerk in Sappemeer. Ook begeleid ik een voetbalgroep in Muntendam en verzorg pauze- en sportactiviteiten op het Aletta Jacobs College in Hoogezand.

Daarnaast ben ik wekelijks aanwezig op de Cruyff Courts in Hoogezand. Hier organiseer ik sport- en voetbalactiviteiten voor jeugd en jongeren. Onder andere in samenwerking met FC Straat. Verder ben ik betrokken bij sportdagen, clinics, evenementen en activiteiten op scholen verspreid door de hele gemeente.

Voor jongeren is sporten extra belangrijk omdat zij in deze periode werken aan de basis van hun gezondheid.



Door op jonge leeftijd veel te bewegen, ontwikkelen zij een sterk lichaam, een goede conditie en gezonde gewoontes waar zij later in hun leven veel profijt van hebben.

Inwoners kunnen bij mij terecht voor vragen over sport- en beweegmogelijkheden in de gemeente. Dit geldt ook voor mensen die meer willen bewegen, maar niet goed weten waar ze moeten beginnen. Samen kijken we welke sport- of beweegactiviteit het best bij je past.

MIKE VAN KLEEF
mikevankleef@midden-groningen.nl
06-29419600

Colofon

Actief M-G is een uitgave van Hatrick 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
Hatrack Media
Koldingweg 20
9723 HK Groningen
050-3171701
info@hatrickmedia.nl
www.hatrackmedia.nl

REDACTIE
Hatrack Media
Team Sport & Bewegen
Midden-Groningen

FOTOGRAFIE
Gemeente Midden-Groningen
Marketing Midden-Groningen
Wilco van der Laan
En anderen

ACQUISITIE
Hatrack Media

VORMGEVING
Kijf&Witte, Leek

DRUK
Mediahuis

© Hatrick Media 2026



VANWONEN



Pre-sale
start in
juni

Vosholen

SAPPEMEER

**Leven in de ruimte,
wonen met de natuur**

woneninvosholen.nl

Cindy Geertsema is een van de meest succesvolle sporters van de gemeente Midden-Groningen. Zowel bij het paardrijden (dressuur) als bij het zwemmen behaalde de 43-jarige inwonster van Siddeburen een karrenvracht aan bekens en prijzen. Op 14 juni werd daar nog eens een gouden medaille aan toegevoegd. Want ook op de Special Olympics Nationale Spelen 2026 was Cindy de beste. Maar toch gaat het bij haar zeker niet alleen om prestaties.

SPECIAL OLYMPICS KAMPIOEN CINDY GEERTSEMA

'IEDEREEN DIE SPORT EN MEEDOET IS EEN WINNAAR'

De Special Olympics Nationale Spelen is het grootste sportevenement in Nederland voor mensen met een verstandelijke beperking. Deze Spelen worden iedere twee jaar georganiseerd. Dit jaar werd het evenement van 12 tot en met 14 juni gehouden in de regio Haarlem, Haarlemmermeer en Zandvoort. In totaal deden meer dan 3000 sporters mee aan 22 verschillende sporten.

technisch netjes uitgevoerd. Het ging supergoed, met als beloning een gouden plak. Daar was ik natuurlijk heel blij mee, al vind ik iedere medaille mooi hoor," zegt Cindy. "Ik heb er al best veel gewonnen en kan de tel niet meer bijhouden. Samen met mijn bekens is het inmiddels een hele verzameling die steeds groter wordt. Ik denk dat ik er een kast bij moet kopen," klinkt het lachend.

SPORTEN

Cindy heeft een verstandelijke beperking. Ze is geboren met het Gen4-syndroom en heeft daardoor een ontwikkelingsachterstand. Toch weerhield dit er haar niet van om al op jonge leeftijd te sporten. "Ik ben op mijn 10e begonnen met paardrijden," legt Cindy uit. "Eerst in Schildwolde, maar daar hadden ze geen groep voor G-ruiters. Daarna ben ik naar Veendam gegaan."

"Nu rijd ik al jaren bij een manege in Winschoten. Overigens niet alleen rijden, maar ook verzorgen, zadelen en het schoonmaken van de hoeven. Ik doe alles zelf. Het geeft mij veel plezier en ik geniet ook van het contact met de paarden. Het zijn

geweldig dieren waar je een band mee moet hebben. Als die er niet is, merk je dat meteen."

VEEL PLEZIER

Cindy rijdt twee keer in de week paard en zwemt op de woensdagavond. "Daarnaast wandel ik op de donderdag ook nog met een wandelclub. Ik sport dus best veel. Vooral omdat ik het heel leuk vind. Ik krijg er energie van, blijf er fit bij én het is ook nog eens goed voor de lijn. Dat laatste is ook mooi meegenomen."

"Ook het contact met anderen vind ik leuk. Via de sport heb ik veel mensen leren kennen. In 2015 heb ik meegedaan aan de World Games in Los Angeles en met die groep heb ik nog altijd

veel contact. Bijvoorbeeld via Facebook, maar we zien elkaar ook bij wedstrijden. Dan praten we even bij en dat is altijd gezellig."

VRIEND

Mede via de sport leerde Cindy haar vriend Engel kennen. "Hij rijdt ook paard en heeft op de Nationale Spelen een zilveren medaille gewonnen. We zijn dus best wel een sportief stel. Wie van ons tweeën de beste is? Oei, daar kan ik eigenlijk geen antwoord op geven. Misschien heb ik meer medailles gewonnen, maar dat zegt niet alles. Het gaat mij vooral om het plezier en dat geldt voor Engel ook. Het is heel leuk om iets te winnen, maar plezier is eigenlijk veel belangrijker."

SPORTER VAN HET JAAR

Cindy werd in maart uitgeroepen tot Aangepast Sporter van het Jaar. Tijdens het Sportgala in De Kalkwijk in Hoogezand ontving zij een houten beeldje en een grote bos bloemen.

"Dat was heel leuk en ik ben heel dankbaar dat zoveel mensen op mij hebben gestemd. Natuurlijk heb ik ook wel een beetje 'reclame' voor mezelf gemaakt, maar ik was toch wel verrast. Heel mooi om met zoveel sporters op het podium te staan."



Met haar uitverkiezing en prestaties hoopt Cindy ook andere mensen te inspireren. "Ik raad iedereen aan om te gaan sporten. Het is goed voor je lichaam, je wordt er fit van en je komt gemakkelijk in contact

met andere mensen. Daarbij gaat het niet om prestaties of medailles. En ook niet om welke sport je doet. Want iedereen die sport én meedoet, is eigenlijk al een winnaar!"



VREEMD PAARD

Cindy nam deel aan het onderdeel dressuur. Een extra moeilijkheid is dat ruiters niet op hun eigen paard rijden. "Je zit dus op een vreemd paard dat je niet kent," legt Cindy uit. "Daarom moet je op zaterdag proefrijden en je mag één keer wisselen. Het eerste paard beviel niet zo, met de tweede had ik wel een klik. Daar heb ik zondag op gereden."

GOUDEN PLAK

De Siddebuurster amazone zette een vlekkeloze kùr neer. "We hebben alle verplichte figuren

ZWEMMEN

Dat is bepaald niet overdreven want Cindy won in de afgelopen jaren een groot aantal prijzen. Zowel bij de dressuur als met zwemmen. "Dat vind ik ook heel leuk om te doen. Ik zwem iedere week in De Kalkwijk met de zwemgroep van De Brug Midden-Groningen. Rugslag, borstcrawl en vrije slag en soms ook de estafette. We doen ook mee aan wedstrijden. Op de Regionale Spelen heb ik op drie onderdelen een persoonlijk record gezwommen. Meer dan een seconde sneller, dat was écht mooi!"



Transportweg 10 | 9645 KX Veendam
Telefoon: 0598 634 903 | www.i-kook.nl

**BJ TUINONDERHOUD
HELLUM**

0617897899
bj.tuinonderhoud@gmail.com
www.bjtuinonderhoud.nl

*Uw tuin,
onze zorg!*

't is waar het lekkerste
brood komt van



**Bakker
meijer**
hoogezand veendam



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
hoogezand@kippie.nl

www.kippie.nl



saMen

**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**



80E SCHILDWEEK WORDT PRACHTIG

Van vrijdag 17 tot en met donderdag 23 juli wordt het weer genieten op en rond het Schildmeer. Want dan staat de 80e Schildweek op de agenda. Een jubileumeditie met circa 100 boten, dagelijks zeilwedstrijden en een bruisend randprogramma. Ook voor bezoekers een ideale manier om kennis te maken met de watersport.

Wim Wind, wedstrijdlijder van Zeilvereniging Schildmeer is er al druk mee. "De Schildweek is voor ons het hoogtepunt van het jaar. Altijd een geweldig evenement met deelnemers uit heel het land. Daarnaast zit de Schildweek de laatste jaren weer in een opmars. Tijdens en na de coronaperiode hebben we een forse dip gehad, maar dat is voorbij. Vorig jaar deden zo'n 90 boten mee en we hopen nu op een verdere stijging."

VEEL ACTIVITEITEN

Deze opmars is deels te danken aan de toestroom van jeugdige zeilers. Maar het is vooral de mix van zeilen, een uitgebreid 'walprogramma' en de gemoedelijke sfeer die aanspreekt. "De Schildweek is een ontzettend gezellig familie-evenement," weet Wim. "Overdag hebben we de wedstrijden en daaromheen zijn er allerlei activiteiten. Dat is dit jaar

niet anders. Met onder andere een BBQ, een zeskamp en nachtzeilen voor de jeugd. Samen met Paviljoen Boei 12 en Kaap Steendam wordt er een Pubquiz, een Hollandse avond en een filmavond georganiseerd."

WEDSTRIJDEN

Tijdens de Schildweek zijn er iedere dag zeilwedstrijden in verschillende klassen. Zoals de 16 m2, ICLA, Flits, Europe, Optimist en de Splash. Start en finish zijn veelal voor het clubhuis van de zeilvereniging bij Boei 12. "Vanaf het terras, maar zeker ook bij Kaap Steendam, heb je een geweldig uitzicht," zegt Wim die als wedstrijdlijder heel wat uren in touw is. "Zelf meezeilen zit er dus niet in, maar mijn kinderen doen wel mee."

HISTORIE

De Schildweek is alweer toe aan de 80e editie. Het evenement



heeft een rijke historie die teruggaat tot 1897, toen de eerste officiële zeilwedstrijd werd georganiseerd op het Schildmeer. In de loop der jaren groeide de Schildweek uit tot een van de belangrijkste zeilweken van ons land. Na de Sneekweek geldt de Schildweek zelfs als de grootste zeilweek van Nederland.

ZEILEN IS GEWELDIG

"Daar zijn we uiteraard trots op en het is heel mooi dat de Schildweek de laatste jaren echt weer in de lift zit," zegt Wim. "Dit geldt ook voor onze vereniging, vooral bij de enthousiaste

jeugdafdeling. Steeds meer kinderen ontdekken het zeilen. Het is leuk, anders, je bent actief bezig en het is natuurlijk heerlijk om op het water te zijn."

Wim weet dat als geen ander. "Ik zeil zelf al jaren in een 16m2. Voor mij is het pure ontspanning. Zodra ik in de boot stap, laat ik alles los. Dan telt alleen nog de wind, het water en het zeilen. Nu we richting de zomer gaan en de avonden lang zijn, is dat helemaal geweldig. Als je dat eenmaal hebt ervaren, word je meteen enthousiast."

KOM GENIETEN

Tijdens de 80e Schildweek is iedereen welkom om te genieten van sport, ontspanning en gezelligheid. Bovendien is het een mooie gelegenheid om kennis te maken met zeilen. Bij het Schildmeer zijn ook bootjes te huur. Als je de smaak te pakken hebt, kun je na de Schildweek zeillesen nemen bij Zeilvereniging Schildmeer. Van mei tot en met september worden er wekelijks trainingen gegeven, zowel voor jeugd als volwassenen.

Kijk voor meer informatie op zeilvereniging Schildmeer.nl.

BELEEF MIDDEN-GRONINGEN VANAF HET WATER

De gemeente Midden-Groningen is een prachtig gebied met veel natuur, groen en mooie landschappen. Dat is bij veel inwoners bekend. Maar echt een aanrader is om de gemeente eens vanaf het water te ontdekken. Bijvoorbeeld via een vaarexcursie van het Groninger Landschap of met de fluisterpraam De Raaitkou vanaf Woudbloem.

Stichting Het Groninger Landschap organiseert iedere maand meerdere vaartochten die je op verrassende plekken brengen. Zoals een tocht naar het Foxholstermeer en vogelkijkt De Kiekhörn.

Vanaf Paviljoen De Leine in Kropswolde vaar je langs de noordzijde van het Zuidlaardermeer en vervolgt je tocht via het Drents Diep naar het Foxholstermeer. Bij molen De Putter ga je aan wal en wandel je naar vogelkijkt De Kiekhörn. Daar wacht een spectaculair uitzicht over de Kropswolderbuitenpolder.

OCHTENDVAARTOCHT

Ook heel bijzonder is een ochtendvaartocht voor vroege vogels. Je kunt in juni, juli en augustus 's ochtends vanaf Kropswolde met de fluisterboot meevaren over het Zuidlaardermeer. In de prachtige ochtenddauw ga je samen het meer op om de vogels in dit waterrijke veenlandschap te horen en mogelijk ook de bever te zien. Tijdens de boottocht zie en hoor je de natuur langzaam ontwaken.

AVONDSCHEMERTAUCHT

Ben je meer een avondmens? Dan is er de avondschemervartocht. Als de zon bijna onder de horizon staat boven het Zuidlaardermeer, komt de natuur tot leven. In de schemering wordt

het extra bijzonder. Geniet van de zonsondergang, rietvelden in het avondlicht en de prachtige natuur.

FLUISTERPRAAM DE RAAITKOU

Ook aan te raden is een tocht met de Fluisterpraam De Raaitkou. Vanaf erfgoedlocatie De Woudbloem starten rustige tochten door het landschap rond Woudbloem, Schaaphok en de Hooilandspolder. Met onderweg verhalen over natuur, historie en het gebied.

RONDJE SCHAAPHOK

Bijvoorbeeld bij het 'Rondje Schaaphok'. Een tocht met natuurgids Wilco van der Laan door de wonderschone wateren rond Woudbloem en Schaaphok van ongeveer 1,5 uur. Daarnaast is er een langere tocht van Woudbloem naar de Hooilandspolder, inclusief een korte wandeling. Deze excursies bieden bezoekers een unieke belevenis van de natuur én de geschiedenis van het gebied.



VROEGEVOGELTOCHT

Daarnaast kun je je ook aanmelden voor een vroegevogeltocht. Liefhebbers weten: vroeg in de ochtend is de natuur op zijn mooist. Daarom wordt er op 22 en 24 juli een vroegevogeltocht georganiseerd. Speciaal voor deze gelegenheid vertrekt

fluisterpraam De Raaitkou vanaf het bruggetje in Schaaphok. Per tocht kunnen maximaal tien passagiers mee.

MEER WETEN?

Kijk voor meer informatie op beleefdewoudbloem.nl of groningerlandschap.nl.

VAKANTIEACTIVITEITEN MIDDEN-GRONINGEN

Op zoek naar iets leuks om te doen tijdens de vakanties? Ontdek de vakantieactiviteiten georganiseerd door onze buurtsportcoaches! Of je nu van sporten houdt of op zoek bent naar nieuwe avonturen, er is voor ieder wat wils. Mis het niet en doe mee!



ZWEMFESTIJN

Wil je zwemmen én leuke activiteiten in het zwembad doen? Kijk dan hieronder welke activiteiten er zijn in onze zwembaden. Let op! Je hebt zwemdiploma A nodig om mee te doen. De kosten zijn hetzelfde als bij een normaal bezoek.

ZOMERACTIVITEITEN ZWEMBADEN

Datum	Tijd	Leeftijd	Locatie
25 juli	12:00 - 14:00 uur	6-21 jaar	De Kalkwijk, Hoogezand
29 juli	13:00 - 16:00 uur	6-21 jaar	Zwembad de Kolck, Meeden
01 augustus	12:00 - 14:00 uur	6-21 jaar	De Kalkwijk, Hoogezand
05 augustus	13:00 - 16:00 uur	6-21 jaar	Zwembad de Tobbe, Slochteren
08 augustus	12:00 - 14:00 uur	6-21 jaar	De Kalkwijk, Hoogezand
15 augustus	12:00 - 14:00 uur	6-21 jaar	De Kalkwijk, Hoogezand



SPORT- EN SPELINSTUIF

Heb jij zin om een leuke middag te sporten en te bewegen? Kom dan naar de sport- en spelinstuiven! Je kunt meedoen aan allerlei leuke sporten en spellen, zoals voetbal, basketbal, interactieve pionnen, Picoo en nog veel meer. Iedereen is welkom. Dus trek je sportkleden aan en doe mee!

Datum	Tijd	Leeftijd	Locatie
01 augustus	15:00 - 17:00 uur	6-21 jaar	Cruyff Court Gorecht, Hoogezand
08 augustus	15:00 - 17:00 uur	6-21 jaar	Cruyff Court Noorderpark, Hoogezand
13 augustus	15:00 - 17:00 uur	6-21 jaar	Cruyff Court Gorecht, Hoogezand
15 augustus	15:00 - 17:00 uur	6-21 jaar	Cruyff Court Noorderpark, Hoogezand

STRANDFEEST

Op dinsdag 12 augustus van 13:00 tot 16:00 uur organiseren de sportcoaches en jongerenwerkers een gezellige sport- en spelmiddag op het strand bij Meerwijk. Iedereen is welkom!

Je kunt meedoen aan leuke activiteiten zoals beachvolleybal, strandvoetbal en zandkastelen bouwen. Er is voor ieder wat wils! Kom in beweging, ontmoet anderen en geniet van een gezellige middag op het strand!



SPORTCONTAINER EN VOETBAL

Achter de Menterne in Muntendam staat een Sportcontainer. Hierin zitten allerlei sportmaterialen waarmee je leuke oefeningen kunt doen.

Op donderdag 31 juli, 7 augustus en 14 augustus kun je van 14.00 tot 15.00 uur samen met de sportcoaches en jongerenwerkers sporten bij de container en op het grasveld. Iedereen van 10 jaar en ouder is welkom!

Ben je 12 jaar of ouder? Blijf dan van 15.00 tot 16.00 uur om mee te voetballen met de sportcoaches. Kom gezellig meedoen en beweeg samen met anderen in de buitenlucht!



VOETBALTOERNOOI

Op woensdag 6 augustus organiseren de sportcoaches en jongerenwerkers een spannend voetbaltoernooi op het Cruyff Court in Hoogezand.

Ben je tussen de 12 en 21 jaar? Kom dan langs en doe mee! Je hoeft geen team te hebben, want we maken de teams ter plekke. We starten om 13:00 uur met het indelen van de teams. Het toernooi duurt tot uiterlijk 16:00 uur, afhankelijk van het aantal deelnemers. Zorg dat je erbij bent en beleef een sportieve en gezellige middag!

VRAGEN?

HEB JE VRAGEN OVER DEZE VAKANTIEACTIVITEITEN? MAIL DAN NAAR BUURTSPOORTCOACHES@MIDDEN-GRONINGEN.NL.



GROENCENTRUM



FREEK VAN DER WAL

Grootste plantencentrum van Noord-Nederland Compleet assortiment tuinplanten in Siddeburen



€ 14,95 per stuk

Agapanthus!
met veel bloemen



nu
€ 50,-
p.st.

Bolcatalpa
Trompetboom



OPRUIMING!

25% korting

op alle bloempotten
voor binnen en buiten



25% korting

alle Rozen
25% korting

De hele zomer kunt bij ons terecht voor de aanplant van uw gehele tuin! Grote voorraad!



vanaf € 6,-

Vaste planten pot 2l.
diverse soorten in



nu
€ 85,-
p.st.

alle leibomen van
€ 139,95 voor € 85,-



MEGA OUTLET

50% korting

op alle bloempotten
onze tunnelkassen



Buxusvervanger

Ilex crenata
vanaf € 1,25

Met bijna 1000 soorten vaste planten zijn wij ook hiermee uw tuinspecialist van het Noorden!



2 voor € 17,-

hangpot ø27cm
met waterreservoir



nu
€ 100,-
p.st.

Dakplataan
€ 139,95 voor € 100,-



WINTERPREI

Prei!
100 voor € 9,-



vanaf € 8,95

Portugese of haaglaurier
van 50 tot 250 cm

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: maandag t/m vrijdag 08:00 - 18:00, zaterdag 08:00 - 17:00

Damsterweg 22a, 9628 BT Siddeburen, 0598-431200, www.freekvanderwal.nl

Acties geldig tot 07-07-2026 of OP=OP! Typ- spel-, prijs- en drukfouten voorbehouden

WEGENS SUCCES VERLENGD!



DE VEGT TWEEWIELERS

ALLE ACTIES

GELDEN TOT 14 JUNI

DIT IS EEN GREEP
UIT DE VOORRAAD,
IN DE WINKEL ZIJN
NOG MEER MODELLEN

ALLE FIETSEN
ZIJN VOORRADIIG
EN VRIJBLIJVEND
TE TESTEN

INRUIL MOGELIJK

HUYSER Q-BIKE 2.0



50 Nm-achternaafmotor
500Wh. Accu (+/- 90km bereik)
Gates-riemaandrijving
Geïntegreerd display

van ~~€1999,-~~ nu €1849,-

HUYSER DOMASO



Bafang M410 middenmotor (80Nm)
500Wh. Accu (+/- 90km bereik)
Shimano Nexus 5 naafversnelling
Shimano Hydraulische Schijfremmen

van ~~€2699,-~~ nu €2549,-

HUYSER MALEO



Bafang M410 middenmotor (80Nm)
500Wh. Accu (+/- 90km bereik)
Shimano Nexus 5 naafversnelling
Shimano Hydraulische Schijfremmen

van ~~€2999,-~~ nu €2849,-

CORTINA E-TIDE



Bosch Active Line middenmotor (40Nm)
400Wh. Accu (+/- 70km bereik)
Shimano Nexus 7 naafversnelling
Shimano Hydraulische Schijfremmen

van ~~€2299,-~~ nu €2149,-

CORTINA E-U4 NEXT



Bosch Active Line middenmotor (40Nm)
500Wh. Accu (+/- 90km bereik)
Shimano Nexus 7 naafversnelling
Shimano Hydraulische Schijfremmen

van ~~€2999,-~~ nu €2849,-

CORTINA E-NITE



SportDrive middenmotor (90Nm)
400Wh. Accu (+/- 70km bereik)
Shimano Nexus 7 naafversnelling
Shimano Hydraulische Schijfremmen

van ~~€2649,-~~ nu €2499,-

AVALON E-BASE



AKM 250W voorwielmotor
432Wh. Accu (+/-70km Bereik)
Shimano Nexus 3 naafversnelling
V-brake & Rollerbrak

van ~~€1599,-~~ nu €1449,-

AVALON E-CITY



AKM 250W voorwielmotor
432Wh. Accu (+/-70km Bereik)
Shimano Nexus 7 naafversnelling
Schijfrem & Rollerbrake

van ~~€1799,-~~ nu €1649,-

AVALON E-MOTIVE PREMIUM



Bafang M210 middenmotor (65 Nm)
540Wh. Accu (+/- 95km bereik)
Shimano Nexus 7 naafversnelling
Shimano Hydraulische Schijfremmen

van ~~€2399,-~~ nu €2249,-

BANDEN ACTIE

Urban Proof no-puncture+ 1mm antilek band
Binnen en buitenband voor en achter incl. montage
Normaal ~~€79,95~~ nu voor €59,95

BANDEN ACTIE

Urban Proof no-puncture+ 3mm antilek band
Binnen en buitenband voor en achter incl. montage
Normaal ~~€99,95~~ nu voor €79,95

ONDERHOUDSBEURT ACTIE

Grote onderhoudsbeurt E-bike
Normaal ~~€79,95~~ nu voor €59,95
(Fatbikes en bakfietsen 10 euro toeslag)

's ochtends brengen, smiddags klaar. Wel op afspraak uiteraard 0598-744211

De Vegt Tweewielers | Hoofdstraat 48-50 | 9601 EH Hoogezand