

‘Kom in beweging!’

Sport- en Beweegaanbod 65+

gemeente | tytsjerksteradiel

w a o m
g r h f n j
s b s e
e



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

Oktober 2024

Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Kom in Beweging'. U heeft een fittest ondergaan en bent geïnteresseerd in uw gezondheid. Hartstikke goed! Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn heel erg belangrijk, ook voor ons welzijn en ons geluk. In dit boekje staan verschillende sport- en beweegaanbieders uit Eastermar. Bij alle aanbieders staat meer informatie over de kosten, de lestijden en de contactgegevens. U kunt zelf contact opnemen met een aanbieder om een proefles te volgen. Bijna altijd zijn de proeflessen gratis. Lukt het niet om dit zelf te doen of heeft u nog meer vragen? Dan kunt u ook bij mij terecht, via r.wiersma@achtkarspelen.nl of via 06-38854039. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Rianne Wiersma

Buurtsportcoach seniorensport en aangepast sporten

Gemeenten Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Wandelen in Eastermar	3
Sporten met Marieke	4
Fitness bij Fysio Yn 't Doarp	5
Zwembad de Wetterstins Burgum	6
Bewegen bij Fysio Bakker	7
Old stars walkingvoetbal Burgum	8
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!	9

Wandelen in Eastermar

De Eastermarder Kuierploeg is er voor iedereen in en rondom Eastermar. Deze wandelgroep is opgezet door Kearn Welzijn. Elke donderdag wordt er gelopen met een enthousiaste groep mensen.

Locatie: Start is bij Mienskipshûs de Kjellingen

Dag + tijdstip: Elke donderdag vanaf 09:30 uur

Kosten: voor het kopje koffie na afloop betaalt u €1,-

Contactgegevens: Op te vragen bij Rianne Wiersma, zie voorwoord

vanaf 29 augustus!

EASTERMARDER
Kuierploeg

Wandel ook mee!
De Eastermarder Kuierploeg is er voor inwoners van Eastermar en omstreken.
We lopen iedere **donderdagochtend** (vanaf 29 augustus) vanaf De Kjellingen in Eastermar.

Na afloop staat (voor iedereen die dat wil) de koffie klaar in De Kjellingen. De kosten hiervoor bedragen **€1,- per kopje.**

Van harte welkom

Jong en oud: iedereen is van harte welkom om mee te wandelen.

Deelname aan de Kuierploeg is **GRATIS!**

Wanneer
iedere donderdag

Hoe laat
start 9.30 uur

Waar
De Kjellingen
Eastermar

Meer info:
lenie.poortinga@kearn.nl
06 - 117 189 82

Sporten met Marieke

Marieke geeft twee leuke trainingen die ook zeer geschikt zijn voor 65-plussers. Pilates is een rustige training met spierversterkende oefeningen die vooral gericht zijn op het trainen van een sterke core (spieren die zorgen voor een goede houding). Maar ook ademhaling en ontspanning komen aan bod. De combi-training is een krachttraining van 45 minuten. Elke week is dit een andere training, met verschillende oefeningen die op elk niveau aan te passen zijn. In de zomer sport je buiten, in de winter in de gymzaal.'

Locatie: Gymzaal Eastermar, in de zomer buiten bij de speeltuin tegenover 't Hof 72

Dag + tijdstip: Combitraining woensdag 08:30 – 09:15 uur

Pilates woensdagavond 20:30 – 21:15 uur

Kosten: Strippenkaart voor 10 keer kost €95,- of een kwartaalabonnement, dit kost ook €95,-

Contactgegevens:
sportenmetmarieke@gmail.com /

06-11055644 /
www.sportenmetmarieke.nl



Fitness bij Fysio Yn 't Doarp

Bij de fysiotherapeuten van Fysio Yn 't Doarp is er de mogelijkheid om fitness te volgen. Dit is vrije fitness, wat betekent dat er vrij gebruik gemaakt kan worden van de fitnessstoestellen. Dit kan zowel met als zonder begeleiding.

Locatie: De Kjellingeng 16A, 9261 ZH Eastermar

Dag + tijdstip: Zie de website voor de tijden

Kosten: €17,50 per 4 weken

Contactgegevens: info@fitnessyntdoarp.nl / 0512-472681 / www.yntdoarp.nl



Zwembad de Wetterstins Burgum

Seniorfit is zeer geschikt voor mensen vanaf 50 jaar die hun conditie willen verbeteren, de beweeglijkheid van gewrichten willen behouden en verbeteren of voor de gezelligheid willen bewegen. Er zijn verschillende activiteiten binnen het programma Seniorfit. U hoeft niet te kunnen zwemmen. Een aantal lessen wordt namelijk gegeven in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

Wilt u meedoen aan een les? U bent van harte welkom!

Meer informatie over de activiteiten vindt u op de website:

www.wetterstins.nl/seniorfit

Dag	Zwemmen	Activiteit ondiepe bad	Activiteit diepe bad
Dinsdag	08.30 tot 10.00 uur 11.00 tot 12.00 uur	08.30 tot 09.00 uur (Aquagym)	09.30 tot 10.00 uur (Aquacombat) 11.00 tot 11.30 uur (Aquapilatus)
Woensdag	08.30 tot 10.00 uur 11.00 tot 12.00 uur	08.30 tot 09.00 uur (Aquagym) 11.00 tot 11.30 uur (Aquasportief)	09.00 tot 09.30 uur (Aquasportief)

Locatie: Lauermanstraat 16B, 9251 BA Burgum

Start: Let op het zwembad is vanaf 2 september geopend!

Kosten: Een los kaartje kost €6,00, Dit is voor 1 les. U kunt ook een Seniorfit maandabbonnement afsluiten voor €19,00

Contactgegevens: info-wetterstins@t-diel.nl / Telefoon: 0511 460743

Bewegen bij Fysio Bakker

Bij FysioBakker bieden wij de mogelijkheid om kleinschalig en vrijblijvend te komen bewegen onder supervisie van een fysiotherapeut. Tijdens de intake kijken we samen naar uw behoeftes/wensen binnen het bewegen en wat hierin de mogelijkheden zijn. Hierna maken wij een oefenprogramma op maat. Dit oefenprogramma wordt vervolgens in een kleine groep (+/- 2 personen), onder supervisie van een fysiotherapeut, uitgevoerd. U bent van harte welkom!

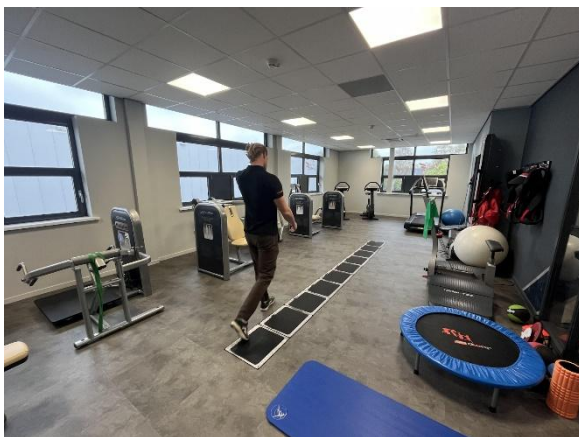
Locatie: Meester W.M. Oppedijk van Veenweg 38A, 9251 GA Burgum

Dag + tijdstip: Van 8:00 tot 21:00 uur geopend

Kosten: Een strippenkaart van 10x sporten kost €75,-

Contactgegevens: Fysiotherapiebakker@gmail.com / 0511 422 944 /

www.fysiobakker.nl



Old stars walkingvoetbal Burgum

Dit is het seniorenteam van FC Burgum. Walkingvoetbal is een lichte voetbaltraining gecombineerd met bewegingsoefeningen en een partijtje. Het is altijd gezellig!



Locatie: Elingsloane 67, 9251 MN Burgum

Dag + Tijdstip: Donderdagochtend van 10:00 tot 11:30 training. Inloop met koffie 09:30.

Kosten: 120 euro per jaar

Contactgegevens: s.j.hoekstra@chello.nl / 06 22100836 / www.fcburgum.nl

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

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

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

