

‘Kom in Beweging!’

Sport- en Beweegaanbod 65+



achtkarspelen
GEMEENTE



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

Oktober 2025

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! Zowel een gezond lichaam als een gezonde geest zijn heel erg belangrijk, ook voor ons welzijn en ons geluk. In dit boekje staan diverse sport- en beweegaanbieders uit Gerkesklooster en uit de dorpen daaromheen. 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 komen 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 ouderen en aangepast sporten gemeente

Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel

Inhoud

Voorwoord	1
Stoelyoga bij yogapraktijk YNKEAR	3
Ouderengym in Gerkesklooster	4
Zwemmen bij De Kûpe	5
Fitness bij Switte – fysio en leefstijl	6
Weerbaarheidstrainingen bij Safe & Fit Buitenpost	7
Denksport bij Bridgeclub Buitenpost	8
Senioren circuittraining bij Allert Pol	9
Beweegroute Buitenpost	10
.....	10
Fietsroute Buitenpost	11
.....	11
Volwassenfonds Sport & Cultuur	13
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!.....	14

Stoelyoga bij yogapraktijk YNKEAR

Bewegen op een stoel en rond een stoel, waarbij iedereen op zijn of haar eigen niveau meedoet. Ontspannen bewegen is het belangrijkste bij stoelyoga. Door yoga wordt de doorbloeding gestimuleerd en wordt stijfheid tegengegaan.

Er zijn aanpassingen in de lessen voor mensen met een beperkte bewegingsvrijheid, artrose of reuma. En extra zachte bewegingen voor mensen, die net een operatie hebben ondergaan.

Locatie: Praktijk aan de Sarabos 19 in Gerkesklooster. Er kan ook op een andere locatie les worden gegeven, als dat wenselijk is

Dag + tijdstip: Dinsdagochtend of woensdagochtend 11:00-12:00 uur. Bij voldoende belangstelling: ook donderdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur

Kosten: Een losse les kost €10,- maar er kan ook gekozen worden voor een strippenkaart van 10 lessen, de kosten zijn dan €90,-

Contactgegevens: info@ynkearyoga.nl / 06-44013097 / www.ynkearyoga.nl

Begeleiding: Nelly Galama , gecertificeerd Stoelyoga docent



Ouderengym in Gerkesklooster

Meer Bewegen voor Ouderen volgen kan bij docent Baukje Tuinstra in de gymzaal in Gerkesklooster. Meestal begint de les met opwarmen op muziek, waarna er hartslagverhogende oefeningen en spierversterkende oefeningen met materiaal gedaan worden. Ook wordt er aandacht besteed aan balans, coördinatie en rek- en strekoefeningen.

Locatie: Gymlokaal aan de Uithof 2, 9873 RL Gerkesklooster

Dag + tijdstip: Maandagmiddag van 15:30 – 16:30 uur

Kosten: €3,- per les

Contactgegevens: aanmelden bij Baukje Tuinstra via 06-25280849



Zwemmen bij De Kûpe

Bij zwembad De Kûpe wordt fiftyfit en ouderenzwemgym aangeboden als groepslessen. Dit is voor iedereen die lekker wil bewegen in het (warme) water!

Locatie: Zwembad De Kûpe, Kuipersweg 74-B, 9285 SW Buitenpost

Dag + tijdstip: Ouderenzwemgym dinsdag 10.00-10.45 uur

Fiftyfit: woensdag 08.45-09.30 uur, donderdag en vrijdag 13.45-14.30 uur

Kosten: Een losse les is €7,90, een 12-badenkaart is €79,90

Contactgegevens: info@dekupe.nl / 0511-543182 of kijk op www.dekupe.nl



Fitness bij Switte – fysio en leefstijl

Bij gezondheidscentrum Switte in Buitenpost zijn veel verschillende mogelijkheden om in beweging te blijven. Zo bieden zij diverse groepslessen, fitness, seniorenfitness (60+) en hebben ze een E-gym. Ook wordt er leefstijlondersteuning en fysiotherapie aangeboden.

Locatie: Switte Buitenpost, Einsteinstraat 1A-A, 9285 WN Buitenpost

Dag + tijdstip: 7 dagen per week geopend volgens het openingsrooster, dat is te bekijken via www.switte.nl

Kosten: Individueel vanaf € 40,60 p.p.

Met partner vanaf € 70,00 voor 2 personen

Contactgegevens: info@switte.nl / 0511-540038 / www.switte.nl



Weerbaarheidstrainingen bij Safe & Fit Buitenpost

Het Trainingscentrum Safe & Fit in Buitenpost geeft lessen in zelfverdediging en weerbaarheid. Het doel van de weerbaarheid en zelfverdediging is om de deelnemers op een efficiënte en effectieve manier te verdedigen tegen de meest uiteenlopende fysieke aanvallen.

Locatie: Safe & Fit, Einsteinstraat 6, 9285 WP Buitenpost

Dag + tijdstip: in overleg en kijkend naar de animo hiervoor

Kosten: €29,95 per maand

Contactgegevens: info@safefit.nl / 06-55177075 / www.safefit.nl



Denksport bij Bridgeclub Buitenpost

Naast je lichaam trainen en gezond houden, is ook een gezond brein natuurlijk heel belangrijk! De hersenen trainen kan onder andere goed door denksporten te doen zoals bridgen. Dit kan bij Bridgeclub Buitenpost. U kunt hier gratis kennismaken met bridge. Een aanmelding vooraf is wel nodig.

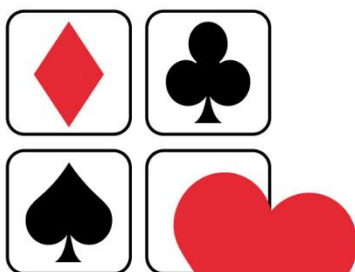
Locatie: Zalencentrum 'The Point' Voorstraat 54, 9285 NT Buitenpost.

Dag + tijdstip: dinsdagochtend van 09:00 tot 12:00 uur en op donderdagavond van 19:00 tot 22:00 uur.

Kosten: €75,- per jaar aan contributie.

Contactgegevens: bridgeclubbuitenpost@gmail.com /

www.17025.bridge.nl



**BRIDGE CLUB
BUITENPOST**

Senioren circuittraining bij Allert Pol

Bij Allert Pol Fysiotherapie en Trainingen kunt u terecht voor de senioren circuittraining. Hier worden afwisselende oefeningen gedaan om de spieren te versterken en onderhouden. Na afloop kunt u lekker afkoelen onder het genot van een kopje koffie.

Locatie: Allert Pol, Beatrixstraat 1a, 9285 TV Buitenpost.

Dag + tijdstip: maandags en vrijdag van 09:30 tot 10:30 uur.

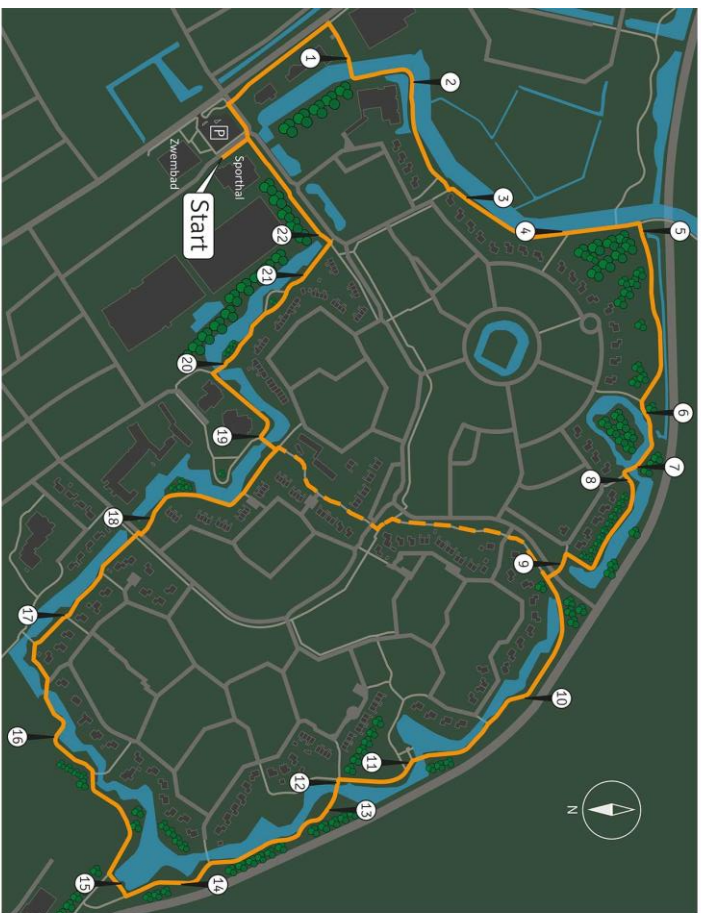
Kosten: €21,- per maand

Contactgegevens: info@allertpol.nl / 0511-540404 / www.allertpol.nl



Beweegroute Buitenpost

Welkom bij de Vitaleer beweechrûte Bûtenposti!



Gemeente Achterspeien vindt het belangrijk alle inwoners de mogelijkheid te bieden om te bewegen. Zo is samen met Vitaleer deze route ontworpen en geplaatst.

Visie

Vitaleer heeft de missie om iedereen te laten vitaleren! Het streven naar een duurzame balans in je doen, denken en voelen. Daarin is het nut van bewegen erg groot. Zowel de route als de oefeningen zijn ontwikkeld vanuit deze visie. Daarom kun je naast fysieke oefeningen ook mentale opdrachten tegenkomen. Zo komen de meeste spiegelgroepen aan bod en geeft de route je stof tot nadenken of juist rust.

Oefeningen

De oefeningen zijn uit te voeren voor jong en oud, alleen of in groepen. Pas een oefening gerust aan naar jouw mogelijkheden. Het mag moeite kosten, maar hoort geen pijn te doen.

Varia

De hoofdroute is 3,5 km, maar je kunt eindeloos variëren naar wat bij je past. Denk aan wandelen, fietsen, rennen of gecombineerd. En verleg of kort de route in door gebruik te maken van de stippel-lijn-route op de kaart. Om het compleet te maken, plaatsen we regelmatig nieuwe oefeningen!

Vragen of ideeën voor de route? Laat het ons weten en wij gaan voor je aan de slag.

Ervaringen

Maak anderen enthousiast door je mooie ervaringen te delen! Vitaleren

Bekijk de route digitaal:



We wensen je veel plezier met vitaleren!

Team Vitaleer

www.vitaleren.nl



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

Fietsroute Buitenpost

DOORTRAPROUTE Buitenpost 22 km



Startpunt: Gebouw De Schakel, Voorstraat 15, Buitenpost

1. Start aan de voorkant van de kerk, en fiets dan met de kerk in de rug linksaf naar KNP 67.
2. Rechtsaf Kerkstraat (door winkelgebied) naar KNP 39.
3. Bij KNP 39 naar KNP 1.
4. Bij KNP 1 naar KNP 45 Rohelzeweg.
5. Bij KNP 45 rechtdoor naar KNP 4.
6. Bij KNP 4 naar KNP 3.
7. Bij KNP 3 naar KNP 15 – dat betekent om het groenperkje in het midden van het kruispunt, rechtdoor aanhouden.
8. Bij KNP 15 naar KNP 53.
9. Bij KNP 53 richting KNP 21 (maar we gaan niet helemaal naar KNP 21).
10. In Twijzel de doorgaande weg (N355) recht oversteken = **overtrekpunt**.
11. Weg volgen Pterpöle, wordt later Boppellannen.
12. Links aanhouden fietsroute doorgaand verkeer, fietspad langs het sportveld.
13. Fietspad langs de weg rechtsaf, we volgen nu weer knooppunten naar KNP 74.
14. Bij KNP 74 (hier laten we opnieuw de knooppunten los), rechtsaf Wylidpaed Oast.
15. Op het volgende kruispunt pakken we de knooppunten weer op: naar KNP 79 = **overtrekpunt** (smal fietspad).
16. KNP 79 naar KNP 80.
17. Bij KNP 80 naar KNP 98 = **overtrekpunt**.
18. Bij KNP 98 naar KNP 67 en het beginpunt van deze route.

doortrap
pen

veeliger fietsen tot je 100+

OVERTREKpunTEN



Routepunt 10: oversteek van de N355 in Twijzel.

Routepunt 15: Pad (Nije Swadeldoantsje) naar KNP 79 is smal. Wie dit pad wil mijden kan rechtdoor op de weg (Wylidpaed) blijven fietsen en bij KNP 80 de route weer oppakken.

Routepunt 17: oversteek weg West, geen duidelijke fietsoversteek

AFSTAPpunt



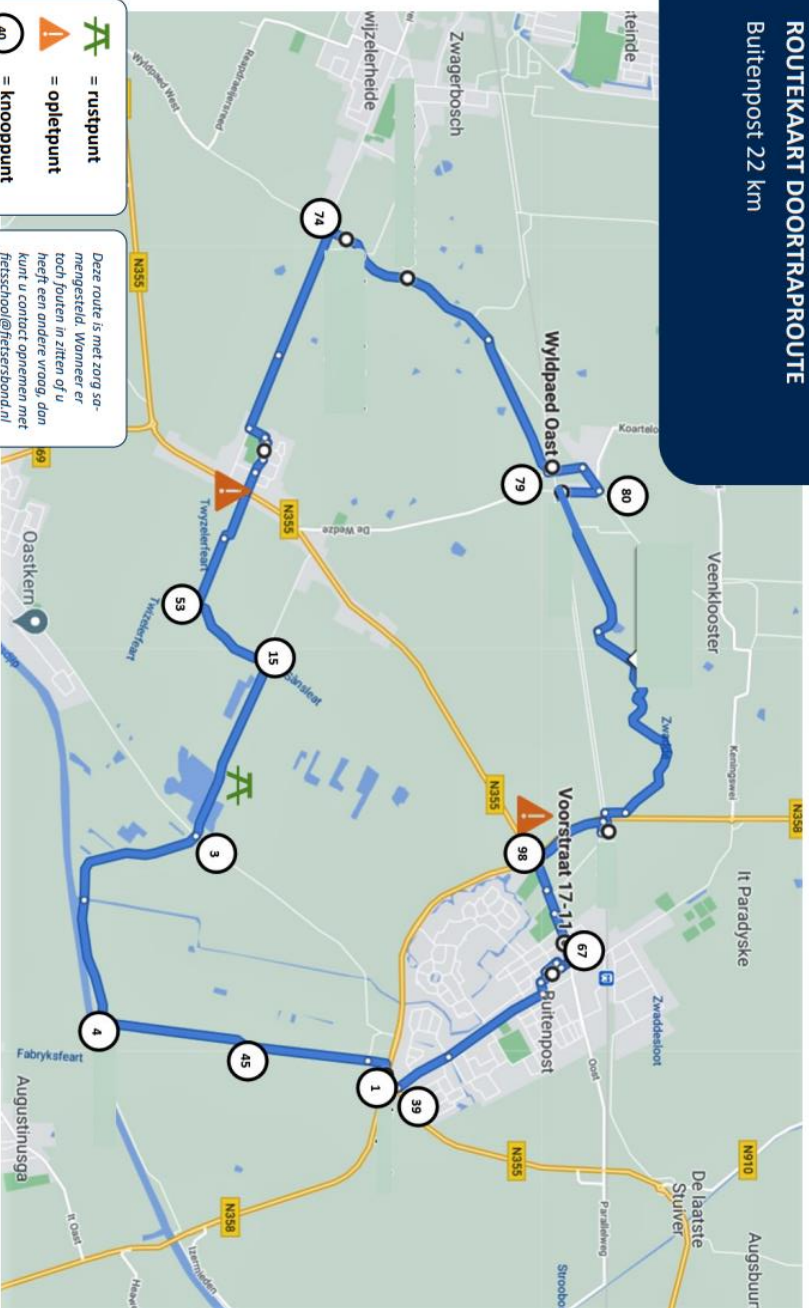
Op de Miedwei tussen KNP 3 en KNP 15 staan meerdere vogelkijkhutten. Het natuurgebied Twijzeleemieden is een coulisselandschap.

TOERISTISCHE TIP



Vanaf KNP 53 fiets je over het fietspad De Nijoggen alde mantsjes. Hier staat een infobord waar deze naam vandaag komt.

ROUTEKART DOORTRAPROUTE Buitenpost 22 km



= rustpunt

= opletpunt

= knooppunt

Deze route is niet zing so-
menigstele. Wanneer er
toch fouten in zitten of u
heeft een andere vraag, dan
kunt u contact opnemen met
fietsersbond@fietsersbond.nl

Geen geld voor sport?

Voor iedereen die wel
een financieel steuntje
in de rug kan gebruiken



Zo werkt het:

1. Zoek jouw gemeente via de gemeentechecker op de website en bekijk de spelregels.
2. Is jouw gemeente aangehaakt? Neem contact op met een intermediair.
3. Deze bekijkt met jou of je in aanmerking komt en verstuurt voor jou de aanvraag.
4. Het Volwassenenfonds betaalt de contributie en/of attributen rechtstreeks aan de vereniging en/of winkel.



Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



www.volwassenenfonds.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.

