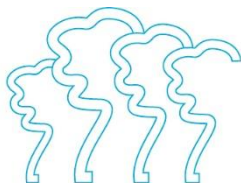


# 'Kom in Beweging!'

## Sport- en Beweegaanbod 65+



**achtkarspelen**  
GEMEENTE



**HIGH FIVE**  
SPORTSTIMULERING

Maart 2026

## 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 Drogeham 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 ons terecht. Dit kan via [b.wielenga@achtkarspelen.nl](mailto:b.wielenga@achtkarspelen.nl). Bart kijkt graag met u mee welke sport het beste bij u past.

Met sportieve groet,  
Rianne Wiersma en Bart Wielenga  
Sportstimuleringsmedewerkers van de gemeente Achtkarspelen

## Inhoud

<b>Voorwoord</b> .....	1
<b>Koersbal in Drogeham</b> .....	3
<b>Fitness bij Fysio Yn 't Doarp</b> .....	4
<b>Yoga bij Fysio de Tille</b> .....	5
<b>Meer Bewegen voor Ouderen bij Fysio de Tille</b> .....	6
<b>Zwemmen bij De Kûpe</b> .....	7
<b>Cognitieve Fitness</b> .....	8
<b>Volwassenenfonds sport &amp; cultuur</b> .....	9
<b>Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!</b> .....	10

## Koersbal in Drogeham

Deze leuke teamsport wordt al een tijd gespeeld in Drogeham! Het is de Engelse versie van jeu de boules en lijkt een beetje op bowling. Je speelt in twee teams tegen elkaar, waarbij het doel is om de zwarte bal zo dicht mogelijk bij de kleine witte bal te krijgen. Dit wordt de 'jack' genoemd. Deze gezellige groep is onderdeel van de MEYD.

**Locatie:** Gymzaal aan De Delte 20 in Drogeham

**Dag + tijdstip:** dinsdagochtend van 9:30 tot 10:30 uur

**Kosten:** €4,- per persoon. Koffie en thee wordt verzorgd vanuit Meyd

**Contactgegevens:** [www.drogeham.com/meyd](http://www.drogeham.com/meyd)



## Fitness bij Fysio Yn 't Doarp

Wil jij aan je gezondheid werken en trainen in een vertrouwde en persoonlijke gym? Dan is Fitness bij Yn 't Doarp iets voor jou! Indien gewenst wordt er voorafgaand een intakegesprek afgenomen. Hierin worden persoonlijke doelen besproken, eventuele fysieke klachten doorgenomen en een op maat gemaakt trainingsschema opgesteld.

**Locatie:** MFA Tillehus, Goudtsjebloomstrjitte 34a 9288 AM Kootstertille

**Dag + tijdstip:** Ma t/m vrij van 8:00 tot 21:00 (met uitzondering van di en do van 13:00 tot 14:00), Zaterdag van 8:00 tot 12:00, Zondag van 9:00 tot 14:00

**Kosten:** Fitness onbeperkt per half jaar 65+ €146,50, onbeperkt per 4 weken 65+ €22,50

**Contactgegevens:** Algemeen: 0512472681  
Mobiel bel nummer: 0621572337  
[info@fysiotherapieyntdoarp.nl](mailto:info@fysiotherapieyntdoarp.nl)  
[fitnessyntdoarp@gmail.com](mailto:fitnessyntdoarp@gmail.com)



## Yoga bij Fysio de Tille

Yoga is heerlijk voor de ontspanning! Het is een goede manier om zowel lichamelijk als mentaal rustig en ontspannen te worden. Bij Fysio de Tille weten ze hier wel raad mee! Ine de Bruin is de docent van deze lessen.

**Locatie:** Fysio De Tille, Tillebuorren 24 9288 AP Kootstertille

**Dag + tijdstip:** Dinsdagsmiddag van 16:00 tot 17:00 uur en dinsdagavond van 19:00 tot 20:00 uur

**Kosten:** Op aanvraag bij De Tille

**Contactgegevens:** [info@fysiodetille.nl](mailto:info@fysiodetille.nl) / 0512 – 33 17 77/  
[www.fysiodetille.nl](http://www.fysiodetille.nl)



## Meer Bewegen voor Ouderen bij Fysio de Tille

MBvO staat voor meer bewegen voor ouderen en is een senioren gym les dat gegeven wordt op een speelse manier met muziek en materialen.

**Locatie:** Gymzaal van MFC Tillehûs, Goudtsjebloom Strjitte 34 9288 AM Kootstertille

**Dag + tijdstip:** Maandagochtend van 9:30 tot 10:30

**Kosten:** €12,50 per maand voor lidmaatschap bij gymnastiekvereniging Tonevido

**Contactgegevens:** [info@fysiodetille.nl](mailto:info@fysiodetille.nl) / 0512 – 33 17 77/  
[www.fysiodetille.nl](http://www.fysiodetille.nl)

## 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 €8,50, een 12-badenkaart is €85,-, 26-badenkaart is €169,- (Enmalige aanschaf van een zwempas €8,50 is verplicht).

**Contactgegevens:** [info@dekupe.nl](mailto:info@dekupe.nl) / 0511-543182 of kijk op [www.dekupe.nl](http://www.dekupe.nl)



## Cognitieve Fitness

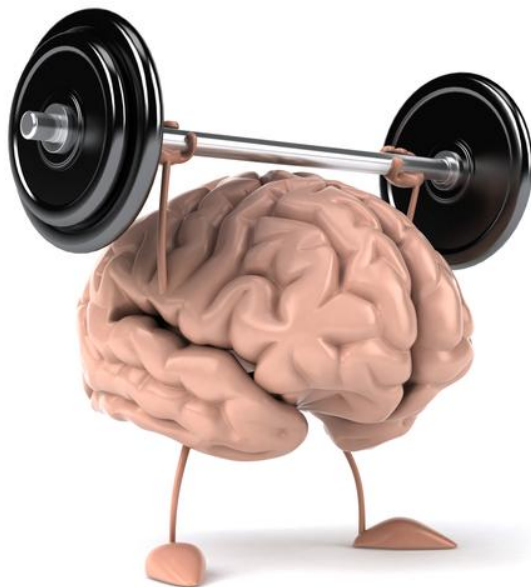
Cognitieve fitness combineert fysieke inspanning met uitdagende hersenspelletjes. Zowel het lichaam als de hersenen worden dus uitgedaagd tijdens deze les! Deze les wordt gegeven door Johannes de Hoop.

**Locatie:** Het gymlokaal aan de Eringalaan in Buitenpost (vlakbij het parkje en de LIDL)

**Dag + tijdstip:** dinsdagavond 19:30-20:30

**Kosten:** €10,- per maand

**Contactgegevens:** [waldpyk@gmail.com](mailto:waldpyk@gmail.com)



# 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](http://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](mailto:info@kearn.nl) Op de website [www.kearn.nl](http://www.kearn.nl) vindt u ook veel informatie.

