

SPORT- EN BEWEEGAANBOD VANAF 55 JAAR

BLIJF IN BEWEGING



Een overzicht met sport- en beweegmogelijkheden
in de gemeente Ooststellingwerf

Blijf in beweging

Een actieve en gezonde leefstijl helpt om vitaal ouder te worden. Sporten en bewegen spelen daarin een belangrijke rol. Het heeft positieve effecten op je lichaam, geest en je sociale leven. Bovendien verklein je de kans op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en dementie.

In onze dorpen zijn verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen. Wandelen en fietsen zijn populair onder senioren, maar ook in de tuin werken is een actieve bezigheid die veel wordt gedaan. Georganiseerd sporten kun je bij verenigingen, sportscholen en in buurthuizen, maar ook in de buitenlucht. Van fitness tot jeu de boules en van stoelgymnastiek tot voetballen.

In dit boekje vind je per dorp een overzicht van activiteiten geschikt voor de leeftijd vanaf circa 55 jaar.

Ook via internet op www.beweegplein.nl vind je informatie over sporten voor alle leeftijden.

Ben je geïnteresseerd in een activiteit neem dan contact op met de club. In alle gevallen kun je eerst een paar keer meedoen om de sfeer te proeven en te ontdekken of het iets voor je is. Sporten en bewegen is niet alleen gezond, het is ook vaak gezellig om samen te doen. Veel plezier!

Met sportieve groet,

Jelke Nijboer,
Wethouder Wonen,
Onderwijs en Sport



Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Oosterwolde	5
Leefstijltraject.....	11
Appelscha	15
Ravenswoud	16
Fietsen met een maatje op een duofiets.....	18
Buurtsport.....	19
Volwassenenfonds.....	22
Haulerwijk	23
AutoMaatje.....	24
Haule	26
Doortrappen.....	27
Oldeberkoop	28
Langedijke	31
Elsloo	32
Makkinga	33
Fochteloo.....	34
Donkerbroek.....	36
Nijeberkoop.....	37
Alle verenigingen aan bod.....	38
Waskemeer.....	39
Welzijnscoach.....	40



Dit is een initiatief van het Lokaal Sportakkoord. Editie 2024.

Oosterwolde

Aquajoggen

Laco Oosterwolde



Maandag 10:00-10:45 en 11:00-11:45uur



Dinsdag en Woensdag 10:00-10:45uur en 19:30-20:15uur



Donderdag 11:00-11:45uur



Vrijdag 13:15 - 14:00uur



De Haer 1

Oosterwolde

j.dijkstra@laco.eu



0516 - 52 10 34

www.laco.eu

Body & Mind

Laco Oosterwolde



Donderdag 10:00-10:45uur



De Haer 1

Oosterwolde

j.dijkstra@laco.eu



0516 - 52 10 34

www.laco.eu



Stoelgymnastiek

DIO Gym



Dinsdag 09:30-10:15 en 10:30-11:30uur



Schapekamp 1, Oosterwolde

penningmeesterdio-gym@gmail.com




06 - 24 71 29 62

www.diogymoosterwolde.nl

Oosterwolde

Aquayoga


Laco Oosterwolde

 Dinsdag 11:00-11:45uur

 De Haer 1

Oosterwolde

j.dijkstra@laco.eu

 0516 - 52 10 34

www.laco.eu

Aquavitaal

Laco Oosterwolde

 Woensdag

08:30 - 09:15uur

 De Haer 1

Oosterwolde

 j.dijkstra@laco.eu


0516 - 52 10 34

www.laco.eu

Aquapower / Bootcamp


Laco Oosterwolde

 Donderdag 19:00-19:45uur

 De Haer 1

Oosterwolde


j.dijkstra@laco.eu


 0516 - 52 10 34

www.laco.eu

Therapeutisch zwemmen


Laco Oosterwolde

 Woensdag 09:15 - 11:15uur

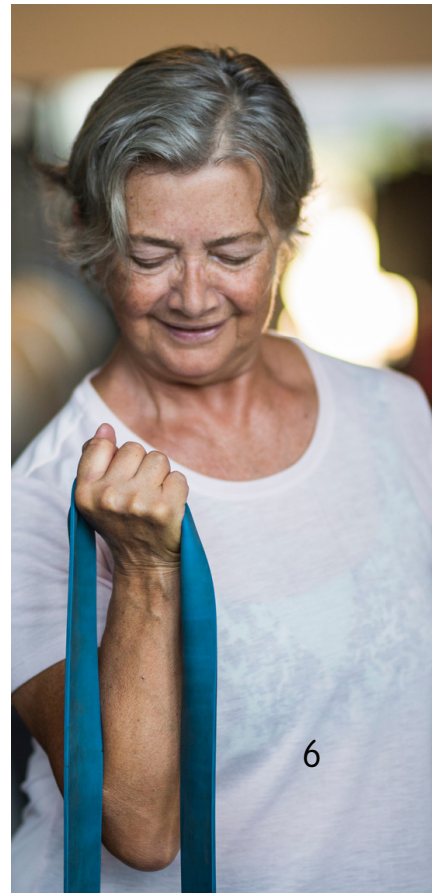
 De Haer 1

Oosterwolde

j.dijkstra@laco.eu

 0516 - 52 10 34

www.laco.eu



Oosterwolde

Bridgeclub

de Tjongerbridgers



Donderdag

19:30 - 23:00uur



Jan Frankensingel 30
Oosterwolde



mmdevroome@pm.me
06 - 3000 5000



Badminton

Badmintonclub Oosterwolde



Dinsdag 20:00 - 22:00



Donderdag 09:15 - 10:45uur



De Haer 1, Oosterwolde

secretaris@badmintoncluboosterwolde.nl



0516 - 52 10 34

www.badmintoncluboosterwolde.nl

Biljart

Biljartclub Aan Stoot



Tussen 1 september en 30 juni

maandag t/m zaterdag in de ochtend, middag en
avond met uitzondering van de zaterdagavond.



De Miente, Snellingerdijk 39, Oosterwolde

fritsoverbeek@gmail.com



0516 - 48 08 40


www.bvaanstoot.nl

Oosterwolde




Bridge

Bridgeclub Oosterwolde

 Dinsdag 19:30-23:00uur


 Snellingerdijk 60-C,
Oosterwolde

sjefboon@gmail.com


 06 - 51 23 41 63

Fitness

SeniorFit

 Dinsdag en donderdag

 Moskampweg 3-5,
Oosterwolde

 0516 - 56 72 20

delsenga@scala-welzijn.nl

06 - 25 33 74 47


Dansen

Dansstudio Clarette& Leon

Bewegen op Muziek Ouderen

 Donderdag van 15:00 - 16:15uur

 Snellingerdijk 60-C, Oosterwolde
info@dansstudio-clarette-leon.nl

 0516 - 52 01 98

www.dansstudioclarette-leon.nl

Oosterwolde

Dansen

Dansstudio Clarette& Leon



Salsa, streetdance en stijldansen

Mogelijk op diverse dagen en tijden



Snellingerdijk 60-C, Oosterwolde



info@dansstudio-clarette-leon.nl

0516 - 52 01 98

www.dansstudioclarette-leon.nl

Fitness

Sportcentrum Impuls

55+ groep



Donderdag 15:00-16:00uur



Veengang 23, Oosterwolde

0516 - 52 03 06



www.sportcentrumimpuls.nl

Gymnastiek

DIO Gym



Dinsdag 09:30-10:15 of 10:30-11:15

en 11:30-12:15uur



Schapekamp 1, Oosterwolde

penningmeesterdio-gym@gmail.com



06 - 24 71 29 62

www.diogymoosterwolde.nl



Dansen

Dansen op Recept met ZuidOostZorg


 Donderdag 10:30 - 11:30uur


 Schapekamp 1, Oosterwolde

 info@dansoprecept.nl

Fitness

Sportcentrum Plaza Sportiva

 Donderdag 13:00 - 14:00uur


 De Slatten 32, Oosterwolde

 info@sportcentrumplazasportiva.nl

0516 - 52 08 03

Fitness

Sūnenz Fitness

 woensdag 10.30 - 11.30uur en 11.30 - 12.30uur

 Schapekamp 1, Oosterwolde

 fysiotherapeuten@zuidoostzorg.nl

0512 - 57 19 32



Leefstijltraject

Wil u graag gezonder zijn en u fitter voelen? Dan is het Buurtsport Leefstijltraject een goede stap! Geen excuses en obstakels meer om gezondere leefstijl aan te nemen. Gewicht naar beneden, een goed ritme krijgen, professionele begeleiding. Bij het Buurtsport Leefstijltraject komen dit soort onderwerpen aan bod wanneer u het traject in gaat. Positieve gezondheid, gedrag en voeding staan centraal tijdens het traject. In Ooststellingwerf kunnen alle inwoners een leefstijltraject van zes weken kosteloos volgen.

**Wilt u meer weten over het leefstijltraject?
Dat kan via
Daniel Elsenga, buurtsportcoach:**



06 25 33 74 47

buurtsport@scala-welzijn.nl



Oosterwolde

Pilates

Sportcentrum Impuls

📅 Woensdag 09:30-10:15uur

📍 Veengang 23, Oosterwolde

📞 0516 - 52 03 06

www.sportcentrumimpuls.nl

Bodyshape

Sportcentrum Impuls

📅 Maandag 18:00-19:00uur

📍 Veengang 23, Oosterwolde

📞 0516 - 52 03 06

www.sportcentrumimpuls.nl

E-Gym

Sportcentrum Impuls

📅 Maandag - vrijdag

09:00 - 22:00uur

📍 Veengang 23, Oosterwolde

📞 0516 - 52 03 06



Oosterwolde

Hengelsport

HSV Ons Genoegen


Vissen met bewoners van Rikkingahof en Oosterhuis


hsvongenoegenooosterwolde@gmail.com


 www.samenvissen.nl

Tennis

Tennisclub Oosterwolde


 Maandag en donderdag
vanaf 10:00uur


 Jardingapad 1, Oosterwolde
info@tcoosterwolde.nl


 0516 - 51 47 00
www.tcoosterwolde.nl

Schietsport

SSV de Tjonger

 Maandag 19:30-21:00

 Veenhofweg 5, Oosterwolde
ssvdetjonger@gmail.com

 www.ssvdetjonger.nl

Hardlopen

L.V.S. Invictus

 Leegemaad 17

Oosterwolde

info@lsv-invictus.nl

www.lsv-invictus.nl



Oosterwolde




Wandelen

Gezond Natuur Wandelen

 Woensdag 13:00uur

 Moskampweg 3-5
Oosterwolde


buurtsport@scala-welzijn.nl

 0516 -56 72 20

www.scala-welzijn.nl

Voetbal

Walking Football

 SV Oosterwolde
Veenhofweg 1
Oosterwolde

 oldstars@svoosterwolde.nl


0516 - 51 60 82


www.svoosterwolde.nl

Yoga

Yogastudio de Zonnegroet

 Stoelyoga woensdag 10:00 - 11:00uur


 Brinkstraat 7B, Oosterwolde
info@yogastudio-dezonnegroet.nl


 06 - 12 88 20 12

www.yogastudio-dezonnegroet.nl

Zwemmen

Zwemclub Z.C.N.F

 Maandag 13:30 - 15:30uur en 20:30 - 21:30uur


 de Haer 1, Oosterwolde


 secretaris@zcnf34.nl

www.zcnf34.nl

Badminton

AFC Badminton

 Dinsdag 20:00uur en vrijdag 09:30uur


 Nijesteegde 49a Appelscha

 badminton@afc-appelscha.nl

 www.afcappelscha.nl/badminton/

Bridge


SV Odis

 Maandag

19:30 - 22:30uur

 Compagnonshaven 1


8426 AK Appelscha

 06 - 10 47 11 03

Dansen

Werelddansgroep


Nea us Nocht

 Woensdag 14:30 - 16:30uur

 Dorpskamer de Den

Riemsoord 140a Appelscha


 marjovanrossen@gmail.com

 0516 - 43 16 38



Fitness

Racket en Health Centre


 Fit en Vitaal woensdag 13:45-14:30uur

 Move-it maandag en woensdag 10:00-10:45uur

 Nijesteegde 49A

Appelscha

fitness.appelscha-@gmail.com

 0516 - 43 22 26

www.rhcappelscha.nl

Hengelsport

HSV de Reāfin

 In de zomer elke dinsdag

In het najaar op zaterdag om de veertien dagen

 Vertrekpunt Tourist info Appelscha

Boerenstreek 23 Appelscha

 allebergsmā01@gmail.com

06 - 13 01 27 65

www.hsvdereāfin.nl



Fitness



BBB Flapper Fitness

Dinsdag en vrijdag 09:00 - 10:00uur



Seniorenfit Flapper Fitness

Maandag 08:45-11:00uur

Donderdag 09:30 - 10:30uur



Van Emstweg 8, Appelscha

info@flapperfitness.nl



0516 - 43 03 05

www.flapperfitness.nl

Gymnastiek

AFC Gymnastiek



Maandag 19:00-20:00uur



Alle Wijzesweg 53A, Appelscha

secretariaat.gymnastiek@afcappelscha.nl



www.afcappelscha.nl/gymnastiek

Wandelen

Wandelgroep Appelscha



Dinsdag 10:15 - 11:30uur



Vertrekpunt Tourist Info Appelscha

Boerestreek 23, Appelscha

buurtsport@scala-welzijn.nl



06 - 17 79 76 94

FIETS EENS MET EEN MAATJE OP EEN DUOFIETS

WILT U ER OP UIT?

LUKT DAT NIET
ALLEEN?

RESERVEER EEN ELEKTRISCH
ONDERSTEUNDE DUOFIETS

MET OF ZONDER MAATJE

GENIET VAN DE NATUUR EN
GEZELLIGE PLEKJES IN APPELSCHA

€10,-

SCAN ME!



RESERVEER NU

0516-433699

www.fietsverhuurappelscha.nl/duofiets

DUOFIETS OOSTSTELLINGWERF IS MOGELIJK DOOR DE SAMENWERKING TUSSEN:
STICHTING SCALA, GEMEENTE OOSTSTELLINGWERF EN KRAMER FIETSSERVICE

Kom in contact met één van de buurtsportcoaches

Bewegen is belangrijk voor volwassenen, omdat het zorgt voor een betere conditie, meer spierkracht, een gezonde levensstijl en een goede nachtrust. Sporten verkleint zo het risico op een groot aantal aandoeningen als hart- en vaatziekten, obesitas, osteoporose, beroertes. Wij merken dat volwassenen dit ook belangrijk vinden, maar niet goed weten wat het aanbod is. Wij van Het team Scala Buurtsport staat voor u klaar om met u mee te denken en het bewegen zo laagdrempelig als mogelijk te maken.

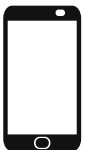
Het maakt niet uit hoe lang u niet aan bewegen heeft gedaan, welke obstakels er zijn. Wij zijn er ook als u iets nieuws wilt uitproberen.



Heeft u vragen?

Neem dan contact op met Buurtsport Ooststellingwerf of kijk eens op www.beweegplein.nl.

Mail of bel ons



buurtsport@scala-welzijn.nl
0516 - 56 72 20

Appelscha

Jeu de boules

Jeu de boulesclub



Maandag 14:00 - 16:00uur



Donderdag 14:00 - 16:00uur



Boerestreek Appelscha
riemer.wolters@hetnet.nl



0516 - 42 68 45

Pilates

Pilates bij Flapper Fitness



Woensdag 09:00 - 10:00uur



Donderdag 19:00 - 19:45uur



Van Emstweg 8
Appelscha

info@flapperfitness.nl



0516 - 43 03 05

www.flapperfitness.nl

Tennis

TCA



Woensdag 09:30-12:00uur



Boerestreek 20A Appelscha
communicatie@tennisclub-appelscha.nl



0516 - 432 777

www.tennisclub-appelscha.nl



Appelscha

Wandelen

Wandelfitt



Dinsdag

10:00 - 11:00uur



Van Emstweg 8,

Appelscha

info@flapperfitness.nl



0516 - 43 03 05

www.flapperfitness.nl

Voetbal

vv Stānfries



Boerestreek 9A

Appelscha

swesterveen@gmail.com



06 - 83 37 76 96

www.vvstanfries.nl

Golf

Golfpark de Hildenberg



Gruun 3, Appelscha

receptie@golfparkdehildenberg.nl



06 - 57 84 88 18

www.golfparkdehildenberg.nl



Volwassenenfonds

Voor volwassenen in de gemeente Ooststellingwerf is er nu de mogelijkheid om te sporten wanneer de financiële middelen niet toereikend zijn. Voor vragen over de mogelijkheden van het aanvragen van dit gemeentelijke Volwassenenfonds kunt u contact opnemen met Marleen Reenders van stichting Scala.


mreenders@scala-welzijn.nl


Telefoonnummer: 06 - 51 61 64 78




Fitness

Sportcentrum Haulerwijk

 Dagelijks fitness 08:30 - 11:30 of 18:30 - 21:30uur

 Leeksterweg 23a, Haulerwijk

fitness@sportcentrum-haulerwijk.nl

 0516 - 42 20 09

www.sportcentrumhaulerwijk.nl

Wandelen

Wandelfit


 Dinsdag 19:00uur

 Rotonde Slotemaker de

Bruineweg

Contactpersoon

Eviëte Huurman

 06 - 46 28 25 25

Badminton

Badmintonvereniging


Haulerwijk

 Dinsdag 20:00uur

 Slotemaker de Bruineweg 2

Haulerwijk


info@bvhaulerwijk.nl


 0516 - 42 20 09

 badmintonvereniginghaulerwijk

Gymnastiek en kaatsbal

Vrouwengymclub Tertulia


 Dinsdag 19:00 - 20:00uur

 donderdag 13:00 - 14:00uur

 Leeksterweg 23a

Haulerwijk

ta.looper@gmail.com

 0516 - 42 20 09



ANWB AutoMaatje



Bent u minder mobiel en voor uw vervoer afhankelijk van anderen? Is boodschappen doen, uw afspraak bij de tandarts of een familiebezoek niet vanzelfsprekend?

**Neem twee dagen van te voren
contact met ons op.
Wij plannen een rit voor u in!**


Bereikbaar op:
maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
van 09:00 - 11:00uur

automaatje@scala-welzijn.nl
06 - 520 11 433

www.scala-welzijn.nl/vrijwilligers-automaatje

Klaverjassen


Klaverjassen Haulerwijk

 Dinsdag 13:30 - 16:30uur

 Leeksterweg 23

Haulerwijk

wesstra@hotmail.com

 0516 - 42 21 32

www.dorpshuisdeenter.nl


Senioren gym

Beweegecafe

 Maandag 10:00uur


 Leeksterweg 23


Haulerwijk

 06 - 23 92 08 03

Koersbal

Koersbalvereniging Haulerwijk


 Maandag 14:30 - 16:00uur

 Dinsdag 09:30 - 11:00uur

 Leeksterweg 23

Haulerwijk

jm.moinot@tele2.nl

 0516 - 42 28 05

www.dorpshuisdeenter.nl


Tennis

Tennisclub de Hichte

 Berkenweg 26B

Haulerwijk

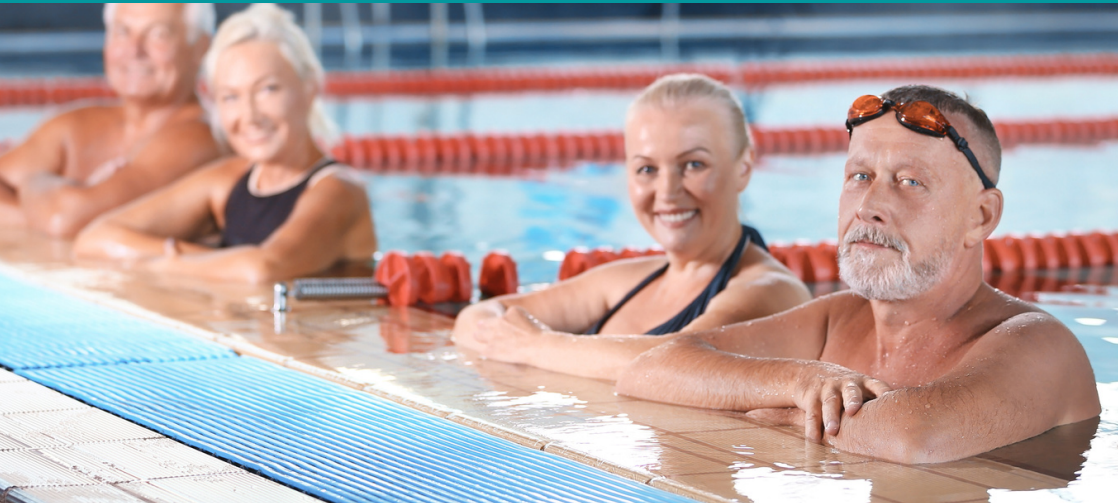
secretaris@tvdehichte.nl

 06 - 81 23 64 79

www.tvdehichte.nl



Haulerwijk



Zwemmen


Zwemclub de Wellerobben

 Maandag 19:30uur

 Dinsdag 18:00uur

 Zaterdag 10:30uur

 Kerkstraat 19A
Haulerwijk

 wellerobben@live.nl

06 - 11 50 07 10 of 06 - 23 69 14 06


www.wellerobben.nl

Voetbal

SV Haulerwijk

 Scheidingsreed 1
Haulerwijk

secretaris@svhaulerwijk.nl

 0516 - 42 28 09


www.svhaulerwijk.nl


Haule

Fitness

Buitenfitness Haule

 Maandag 10:00uur

 Dorpsstraat 57, Haule
martjemenken@hotmail.com

 0516 - 57 77 44

Doortrappen

veiliger fietsen tot je 100ste

Doortrappen Fryslân helpt u om zo lang mogelijk en veilig te kunnen fietsen. Want fietsen is heerlijk! Door te fietsen, blijft u langer gezond, zelfstandig en in contact met andere mensen. Doortrappen Fryslân bestaat uit verschillende fietsactiviteiten bij jou in de buurt waar u gratis aan mee kunt doen zoals:

- Doortraproutes
- Fietspiegelacties
- Driewielfietsontdedagen
- Fietsgroepen
- en meer...



Kijk voor meer informatie op:
www.doortrappen.frl

Bridge

Bridgeclub Oldeberkoop

📅 1x in de 2 weken op maandag 19:30 uur

📍 Willinge Prinsstraat 24, Oldeberkoop

📞 0516 - 45 14 13 of

0516 - 45 12 90

oldeberkoop.nl/bridgeclub-oldeberkoop

Fitness

Het Sportcentrum

📍 Heerenveenseweg 3,
Oldeberkoop

Info@hetsportcentrum.nl

📞 0516 - 45 15 41

www.hetsportcentrum.nl

Hengelsport

HSV de Rietvoorn

martendevries72@gmail.com

📞 06 - 33 63 15 51

www.hsvrietvoorn.mijnhengelsportvereniging.nl



Oldstars Walking Football

VV Sport Vereent

📅 Dinsdag 10:00 tot 11:00 uur

📍 Willinge Prinsstraat 16, Oldeberkoop

marcotjassing@gmail.com

📞 06 - 17 47 97 35 (bestuurslid voetbalzaken)

www.vvsportvereent.nl

Schaken

Schaakcafe Oldeberkoop

📅 Zondag 14:30 tot 18:00 uur

📍 Op wisselende locaties
henk@spinoffcommunicatie.nl

📞 06 - 51 59 71 83

www.facebook.com/schaakcafeoldeberkoop

Tennis

Tennisvereniging Brocope

📍 Willinge Prinsstraat 18 c
Oldeberkoop

tvbrocope@gmail.com

📞 06 - 23 93 87 43

www.tennisvereniging-brocope.nl



Nederland in beweging

Wilt u thuis investeren in uw gezondheid? Meedoen betekent dat u al een kwartier beweegt van het aanbevolen dagelijkse half uur.

Elke werkdag

NPO 2 09.15 uur


NPO 1 10.15 uur




Oldeberkoop

Jeu de boules

Jeu de boulesclub Oldeberkoop

 Donderdag 09:30 - 11:30uur

Willinge Prinsstraat 24

 0516 - 45 11 01

Jeu de boules

Jeu de boulesclub de Klokkeboulers



In de zomertijd op woensdag avond.

In de wintertijd op woensdag- of donderdag middag



olijvebeenen@planet.nl

Klaverjassen

Klaverjasclub De vrolijke boer



Donderdag 19:45 tot 23:30 uur, eens in de twee weken



De Weidedijk 2, Langedijke

sinnige.klus@hotmail.com



06 - 51 34 52 60

www.langedijke.nl

Buitenfitness



Stokdijk, Langedijke tegenover nummer 22



www.langedijke.nl




Jeu de boules

Elser Boelteam

 eens per week

 Horstlaan 5

Elsloo

 0561 - 85 08 70

www.elsloo-fr.nl

Yoga


Yoga en Pilates Elsloo

verschillende klassen

voor 55+'ers

 Peperstraat 20 Elsloo


tess@yogapilateselsloo.nl

 06 - 10 33 67 68


www.yogapilateselsloo.nl

Koersbal

Koersbalvereniging Elsloo

 Vrijdag 14:30 - 16:00uur

 Hoofdweg 29, Elsloo

 0561 - 42 13 10

www.elsloo-fr.nl

Tennis

Tennisclub SV ODIS

 Hoofdweg 33, Elsloo

tennis@svodiselsloo.nl


 www.svodiselsloo.nl



Makkinga


Darten

Dartclub Makkinga

 Vrijdag van 19:00 - 23:00uur

 Oosterhuisweg 2
Makkinga

appiefemmie@hotmail.com

 06 - 27 34 58 26

Koersbal


Dorpshuis Grietenijs

 Dinsdag

13:30 - 16:30uur

 Oosterhuisweg 3
Makkinga

beheerder@grietenijhus.nl


 0516 - 44 18 17

www.grietenijhus.nl

Hengelsport

HSV de Tjonger Makkinga

hsvdetjonger@hotmail.com


 0516 - 44 17 46

www.visverenigingmakkinga.mijnhengelsportvereniging.nl

Voetbal

Sportclub Makkinga

 Oosterhuisweg 3, Makkinga
info@sportclubmakkinga.nl

 0516 - 44 13 15

www.sportclubmakkinga.nl



Jeu de boulesclub

📍 Zuideinde 26a, Fochteloo
Meer informatie via Harry en Eva Roël
goettoch@kpnplanet.nl
📞 06 - 24 200 372

Klaverjassen

📅 Van oktober tot april
19:30uur
Elke eerste vrijdag van de maand
📍 Zuideinde 26a
Fochteloo
Meer informatie via Henk Wieland
hg.wieland@outlook.nl
📞 0516 -515259



Klootschieten

📍 Zuideinde 26a
Fochteloo

Meer informatie via Joke Wiersma

goettoch@kpnplanet.nl

📞 06 - 12 11 91 88

Koersbal

📍 Zuideinde 26a, Fochteloo

📅 Elke vierde zaterdag van de maand

Vanaf 16:00uur

Meer informatie via Franke van Weperen

goettoch@kpnplanet.nl

📞 06 - 57 89 73 80



Donkerbroek

Yoga

Yoga & Meditatie Petersburg

📅 Woensdag om 19:30uur en vrijdag om 09:00uur

📍 Petersburg 30

Donkerbroek

info@yogapetersburg.nl

📞 06 - 31 52 40 06

www.yogapetersburg.nl

Combinatiesport

Combisport SV Donkerbroek

Meer informatie via:

📞 info@combisport.svdonkerbroek.nl


www.svdonkerbroek.nl



Donkerbroek

Dans

Volksdansgroep Dûnsnocht

 Dinsdag om 09:30uur - 11:00uur

 A. van Middelaar


0516-491493


 Fruitier de Talmaweg 6 A, Donkerbroek

Gymnastiek

Gymvereniging SV Donkerbroek

Damesgym met spelletjes en stuitvolleybal

 Maandag van 13:15 - 14:15uur

 Schoolstraat 15, Donkerbroek

 secretariaat@gymnastiek-svdonkerbroek.nl

www.gymnastieksvdonkerbroek.nl





Donkerbroek

Koersbal

Houd de juiste koers

 september tot mei op woensdag van 09:30uur - 11:00uur

 Dorpshuis oan e feart
Fruitier de Talmaweg 6 A, Donkerbroek


 E.Bosma: 0516-491400

Jeu de boule

Houd de juiste koers

 Mei tot september op woensdag van 09:30 - 11:30uur

 Fruitier de Talmaweg 6 A, Donkerbroek

 E.Bosma: 0516-491400

Nijerberkoop

Wandelen

Wandeltochten in Nijerberkoop

info@staatsbosbeheer.nl

 www.staatsbosbeheer.nl of www.nijerberkoop.nl



Alle verenigingen & aanbieders in Ooststellingwerf

We hebben vanuit de werkgroep inclusief sporten en bewegen, onderdeel van het Lokaal Sportakkoord geprobeerd om het sportaanbod voor volwassenen vanaf 55 jaar in de gemeente Ooststellingwerf in kaart te brengen. Mochten we een vereniging zijn vergeten, laat het ons dan weten. We voegen uw vereniging graag toe! Doordat sportverenigingen afhankelijk zijn van vrijwilligers, begrijpen we dat tijden, dagen of contactgegevens kunnen veranderen. Ook dan horen wij dat graag, zo blijft het boekje 'Blijf in beweging' actueel voor alle volwassenen! Mocht u dit boekje kwijtraken, kunt u ook kijken op www.beweegplein.nl. Hier vindt u het aanbod van alle beweegaanbieders in Ooststellingwerf.


Uw vereniging of sportaanbod toevoegen of wijzigingen doorgeven?
Stuur een e-mail naar:


contact@beweegplein.nl

Waskemeer

Voetbal

Voetbal Vereniging Waskemeer


 Dinsdag om 09:30uur - 11:00uur


 Sportpark 't Ald Leger
Leidijk 42E Waskemeer

 J.Keuning
06 - 52 01 52 80
www.vwaskemeer.nl

Bootcamp

Voetbal Vereniging Sportpark 't Ald Leger


 Maandag 19:30 - 20:30uur

 Sportpark 't Ald Leger
Leidijk 42E Waskemeer

 dorpshuiswaskemeer@gmail.com

Paardensport

Paardensportvereniging de Pion

 Maandag - donderdag

 Jolien ten Hoor
Schansdijk 20 Waskemeer

 0516 57 73 80
info@psvdepion.nl www.psvdepion.nl



De Welzijnscoach

Wilt u ook graag vaker een stap buiten de deur zetten, maar liever niet alleen? Een welzijnscoach kijkt met u mee naar wat u graag wilt veranderen in uw leven. Zij of hij denkt met u mee over hoe u dit stap voor stap kunt doen. Misschien wilt u nieuwe mensen ontmoeten, vaker de deur uit, heeft u behoefte aan een nieuwe hobby? Een welzijnscoach van Scala weet wat er allemaal in uw dorp is en kan eventueel bemiddelen.

Hoe verloopt een bezoek aan de welzijnscoach?

Nadat u een afspraak heeft gemaakt volgt een gesprek met de welzijnscoach. De welzijnscoach luistert naar uw verhaal. Tijdens dit gesprek kunt u vragen stellen. Aan het eind van het gesprek bespreekt de welzijnscoach met u de eventuele vervolgstappen zodat u zelf weer verder kunt. Een bezoek aan de welzijnscoach is gratis.



Neem contact op met een welzijnscoach via één van de onderstaande contactgegevens:



welzijnscoach@scala-welzijn.nl

06 - 54 35 09 20

Alle sportaanbieders van Ooststellingwerf op één plek



www.beweegplein.nl

