

# KIES VOOR GEZOND LEVEN!

## Kies voor beweging

We vertellen u niets nieuws als we zeggen dat lichaamsbeweging goed is voor de gezondheid! Regelmatig bewegen maakt de spieren soepel en houdt u in conditie! U voelt zich niet alleen lichamelijk prettiger, maar ook geestelijk fitter. Dit geldt voor iedereen, maar zeker voor de ouder wordende mens. Dan is het extra belangrijk om zo lang mogelijk actief te blijven.

De overheid probeert door middel van allerlei publiciteitscampagnes ouderen meer te laten bewegen. Ze ondersteunt ook met subsidies verschillende projecten die lichamelijke activiteiten stimuleren. Dit alles met het doel om mensen meer te laten bewegen. De overheid vindt dit belangrijk omdat bekend is dat mensen die regelmatig flink bewegen, minder gezondheidsklachten hebben.

Om het u gemakkelijk te maken hebben wij voor u op een rijtje gezet welke beweegactiviteiten er zijn voor senioren in Hoogkerk. Er is een uiteenlopend aanbod van badminton tot line-dance. Dichtbij u in de buurt en betaalbaar! Wilt u meer weten over een activiteit of wilt u zich aanmelden? Dan kunt u de contactpersoon bellen of e-mailen. Ook voor vragen over kosten en eventuele Stadjerspaskorting kunt u bij hem of haar terecht.

Uit de verhalen van mensen die al langer meedoen, blijkt dat de meesten niet alleen genieten van het bewegen, maar ook van de sociale contacten erom heen. Zo vangt u twee vliegen in één klap: u bent gezond bezig en ontmoet ook nog eens andere mensen!

Wij wensen u veel plezier bij het maken van uw keuze.

Agnes Schinkel  
MJD

Liesbeth Hofstra  
Huis voor de Sport Groningen



## BEWEGEN OP MUZIEK

### COUNTRY LINE-DANCE

Dag en tijd : donderdag 20.00-22.00 uur  
Plaats : Dorpshuis Vensterschool, Zuiderweg 70-4  
Docent : Peter Smit  
Contactpersoon : Gezina Ketellapper, telefoon 06-223 05 601  
e-mail [gezinaketellapper@hotmail.com](mailto:gezinaketellapper@hotmail.com)

Bij line-dance dansen de deelnemers in rijen. Iedereen maakt dezelfde beweging op dezelfde maat, zodat er één geheel ontstaat. In tegenstelling tot vroeger, toen er voornamelijk op countrymuziek werd gedanst, wordt nu op hedendaagse muziek gedanst.

De groep heeft ongeveer 20 deelnemers, in leeftijd variërend tussen 30 en 70 jaar. Sommige leden ondernemen samen ook andere activiteiten, zoals ontbijten bij Ikea of op vakantie gaan. Nieuwsgierig geworden? Kom gerust een keertje meedoen en voeg u in de *Line!*

## BEWEGEN OP MUZIEK

Dag en tijd : vrijdag 10.45-11.45 uur  
Plaats : Dorpshuis Vensterschool, Zuiderweg 70-4

**Docent** : **Marion van der Laan**  
**Contactpersoon** : **Marion van der Laan, telefoon 06 – 10 66 72 45,**  
**e-mail [marion68@gmail.com](mailto:marion68@gmail.com)**

Er wordt hard gewerkt dit uurtje bewegen op muziek. Er is dan ook een redelijke conditie vereist om mee te kunnen doen, alhoewel de docente goed inspeelt op de verschillende leeftijden en bewegingsmogelijkheden. Doel is om in conditie te blijven en u lekker fit te voelen. De groep bestaat op dit moment uit zes personen in leeftijd variërend tussen 35 en 62 jaar.

## **VOLKSDANSEN**

Laat u lekker gaan op muziek uit allerlei landen en krijg ondertussen samen met de andere deelnemers de pasjes onder de knie. Zo beweegt u niet alleen, maar traint u ook nog eens uw geheugen! Volksdansen is leuk, gezond en gezellig! U kunt het op twee verschillende plaatsen doen!

### **VOLKSDANSEN 1**

**Dag en tijd** : **donderdag 13.30-14.30 uur**  
**Plaats** : **Noorderstraat 14**  
**Contactpersoon** : **J. de Jager, telefoon 551 52 12**

Bijna twintig mensen dansen wekelijks bij de volksdansgroep van de Speeltuinenvereniging *Voor de Hoogkerkse Jeugd*. De leeftijd varieert tussen de 55 en 70 jaar. Het sociale aspect vinden ze ook belangrijk, daarom gaan ze na afloop altijd even gezellig met elkaar koffie drinken. De dansgroep heeft een lange zomerstop, omdat veel deelnemers er al vroeg in het seizoen op uit willen trekken.

### **VOLKSDANSEN 2**

**Dag en tijd** : **maandag 16.30-17.30 uur**  
**Plaats** : **Dorpshuis Vensterschool, Zuiderweg 70-4**  
**Docent** : **Joukje Bloemhof**  
**Contactpersoon** : **Aukje Kuipers-Beijert, telefoon 556 57 37,**  
**e-mail [aujkekuipers@hotmail.com](mailto:aukjeKuipers@hotmail.com)**

Leuk, gezellig en ontspannen ! Zo typeren de deelnemers de volksdansgroep Hoogkerk. De groep bestaat op dit moment alleen uit vrouwen (leeftijd 60 – 80), maar ze benadrukken dat mannen ook van harte welkom zijn!

## **BEWEGEN DOOR FITNESS EN GYM**

### **GYMCLUB GABRIËL**

**Dag en tijd** : **vrijdag 9.00-10.00 uur**  
**Plaats** : **Woonzorgcentrum Gabriël, Gabriëlstraat 26**  
**Docent** : **Joukje Bloemhof**  
**Contactpersoon** : **J. Oldenburger, telefoon 556 72 49**

*'t Is goed voor ons* zeggen de deelnemers aan de gymclub Gabriël. Ze bewegen wekelijks voor de gezelligheid en om fit te blijven. Hoewel de gemiddelde leeftijd iets hoger ligt, is een aantal mensen behoorlijk actief. Naast de gymclub doen zij nog aan koersbal, volksdansen of wandelsport. De docent speelt goed in op de mogelijkheden van de deelnemers. Daardoor kunnen ook mensen met een (verstandelijke) beperking meedoen.

### **GYMNASTIEKVERENIGING KRACHT EN VRIENDSCHAP**

**Dag en tijd** : **gym op woensdag 20.00-21.00 uur**  
**Contactpersoon** : **G. Roelofs-Kuper, telefoon 556 52 38**  
**e-mail [kenvhoogkerk@home.nl](mailto:kenvhoogkerk@home.nl)**  
**Website** : **[www.kenvhoogkerk.nl](http://www.kenvhoogkerk.nl)**

*Kracht en vriendschap* is een christelijke gymnastiekvereniging met leden in alle leeftijdsklassen. Er is geen speciale senioren groep of uren waarop senioren trainen. Wel is er een divers aanbod waaronder gymnastiek, turnen, conditietraining en street/jazzdance. Twijfelt u of er iets voor u bij is? Kijkt u dan eens op de website of overleg even met de contactpersoon.

## **SPORTCLUB HOOGKERK**

**Dag en tijd** : maandag 19.30-21.00 uur  
woensdag 19.00-20.00 uur  
**Plaats** : Sporthal Hoogkerk  
**Contactpersoon** : J. van Broekhuizen, telefoon 556 51 88

Bij de Sportclub Hoogkerk kunt u zowel gymen als volleybal spelen. De sportclub heeft meerdere seniorenteams, waarbij er op maandagavond wordt gevolleybald en op woensdagavond gegymd. Er is geen verplicht competitieverband. U bent van harte welkom om een kijkje te komen nemen. Meedoen is de eerste twee keer gratis.

## **FITNESSGROEP 55+ CAMPO HEALTH CENTER**

**Dag en tijd** : dinsdag 10.00-10.45 uur  
**Plaats** : Hoendiep  
**Contactpersoon** : Jeroen Manning / Kasper Veld, telefoon 553 00 70  
e-mail [info@campohealthcenter.nl](mailto:info@campohealthcenter.nl)

*Leven is bewegen* is het motto van Campo Health Center. Het is een kleinschalig sportcentrum dat is ontstaan vanuit een fysiotherapiepraktijk. Hierdoor komen er relatief veel ouderen. De dinsdagmorgengroep is wisselend van samenstelling: de jongste is 55 en de oudste deelnemer 81 jaar. Er kan lekker in eigen tempo worden gesport. U kunt gebruik maken van verschillende trainingstoestellen.

## **TAPILATU SPORTCENTER HOOGKERK**

**Plaats** : Hoendiep 201-203  
**Website** : [www.tapilatu-sportcenter.nl](http://www.tapilatu-sportcenter.nl)  
**E-mail** : [w\\_tapilatu@hotmail.com](mailto:w_tapilatu@hotmail.com)

Sportcentrum Tapilatu geeft les in onder andere zelfverdedigingstechnieken, zoals Teakwon-Do en kickboxen, maar ook in ballet en danstechnieken. Er zijn geen speciale senioren groepen, maar het sportcentrum wil heel graag met ze in contact komen. Op dit moment is de jongste deelnemer 14, de oudste 58.

## **SPORTCENTRUM FIT FOR FREE**

**Dag en tijd** : maandag t/m vrijdag 07.00-23.00 uur  
zaterdag en zondag 09.00-16.00 uur  
**Plaats** : Atoomweg 6-8, Groningen  
**Website** : [www.fitforfree.nl](http://www.fitforfree.nl)  
**E-mail** :  [groningen@fitforfree.nl](mailto: groningen@fitforfree.nl)

Bij Fir for Free kunt u op heel veel manieren sporten. Denk bijvoorbeeld aan cardio- en krachttraining, Zumba, Virtual Spinning. U kunt zowel individueel trainen als in een groep. Het fitnesscentrum heeft ook een inloopspreekuur voor advisering door een fysiotherapeut en een voedingsdeskundige.

## **BEWEGEN EN ONTSPANNEN**

## **FIETSCLUB VROUWEN VAN NU**

**Dag en tijd** : dinsdag 9.00-12.30 uur

**Contactpersoon** : **Dina Hut, telefoon 556 77 09**

Wat is er fijner dan de wind door je halen voelen, de natuur om je heen en ook nog een fijn gezelschap? Vindt u dat ook? Word dan gauw lid van Vrouwen van Nu, en u kunt elke dinsdagochtend mee met de fietsclub en 30 km samen fietsen! De groep fietst zolang het mooi weer is. Af en toe ook wel eens een hele dag, waarbij ze na afloop ook nog samen ergens gaan eten!

## **YOGAGROEPEN GABRIËL**

**Dag en tijd** : **dinsdag 9.00-10.00 uur (50+)**  
**dinsdag 10.30-11.30 uur (50+)**  
**vrijdag 10.15-11.15 uur (alle leeftijden)**  
**vrijdag 11.30-12.30 uur (alle leeftijden)**

**Plaats** : **Woonzorgcentrum Gabriël, Gabriëlstraat 26**

**Docent** : **Asha Schultink**

**Contactpersoon** : **Asha Schultink, telefoon 364 10 23**

Heeft u last van stress, zit u teveel in uw hoofd of wilt u meer lichamelijke souplesse? Dan is yoga iets voor u. De yogales bestaat uit ademhalings- en lichaamsoefeningen en oefeningen ter vergroting van concentratie en ontspanning. Je hoeft niet lenig te zijn om aan yoga te kunnen doen.

Helaas zitten alle yogagroepen op dit moment vol.

Heeft u last van stress, zit u teveel in uw hoofd, wilt u meer lichamelijke souplesse?

Dan is yoga iets voor u. Natuurlijk kan het ook zijn dat u gewoon nieuwsgierig bent.

De yogales bestaat uit adem -en lichaamsoefeningen maar ook oefeningen voor het vergroten van concentratie en ontspanning komen aan bod.

Yoga geeft bij regelmatige beoefening bewustwording ,souplesse en vitaliteit van het lichaam.

Hiernaast geeft het ook innerlijke rust en evenwicht.

Uiteindelijk is yoga een levenswijze.

Je hoeft voor yoga niet lenig te zijn. De oefeningen doen met aandacht en respect voor jezelf staan voorop.

---

## **HENGELSPORTVERENIGING EXCELSIOR**

**Contactpersoon** : **L. Veldt, telefoon 573 15 52**  
**Website** : [www.hengelsportvereniging-excelsior.mysites.nl](http://www.hengelsportvereniging-excelsior.mysites.nl)

*Wij zijn gewone doorsnee mensen, die hun hart hebben verpand aan het vissen, staat er op de website van de hengelsportvereniging Excelsior. Werd vroeger de vis na het meten en wegen vernietigd, tegenwoordig zetten de leden van Excelsior de vis altijd terug in het water waar ze gevangen is. Elk uur, doorgebracht aan de waterkant, kunt u beschouwen als "training". Meedoen in competitieverband mag, maar hoeft niet! Nieuwe vissers van harte welkom!*

## **HENGELSPORTVERENIGING EENDRACHT**

**Contactpersoon** : **W.J. Hurtak, telefoon 0598 – 38 03 79**

Hengelsportvereniging Eendracht is een actieve vereniging met leden variërend tussen 12 en 80 jaar. De hele zomer van mei t/m september zijn er viswedstrijden. Ook bij deze hengelsportvereniging telt dat ze de vis altijd terugzetten in het water. Uit de informatie blijkt dat vissen belangrijk is, maar dat gezelligheid ook hoog in het visvaandel staat. Zin om mee te vissen? Neem dan even contact op!

## **IJSVERENIGING HOOGKERK**

**Contactpersoon** : **mw. J. Huberts, telefoon 556 58 59**  
**Website** : [www.ijsvereniginghoogkerk.nl](http://www.ijsvereniginghoogkerk.nl)

Het komt de laatste jaren steeds vaker voor dat we 's winters op de schaatsen kunnen staan. Er gaat toch niets boven schaatsen in de open lucht! Heerlijk zwieren over de ijsbaan, met een muziekje en een warme chocolademelk of misschien wel erwtensoep op zijn tijd. Wie doet u wat! Daarom: gauw alvast lid worden van de ijsvereniging. Om het geld hoeft u het niet te laten!

## BEWEGEN DOOR WANDELEN EN HARDLOPEN

### LOOPGROEP HOOGKERK

Dag en tijd	:	woensdag 18.45 uur
Plaats	:	Parkeerplaats Sporthal Vensterschool, Zuiderweg 70-1
Contactpersoon	:	mw. H. Wilpstra, telefoon 556 50 47 e-mail <a href="mailto:info@loopgroephoogkerk.nl">info@loopgroephoogkerk.nl</a>
Website	:	<a href="http://www.loopgroephoogkerk.nl">www.loopgroephoogkerk.nl</a>

Altijd al plannen gehad om ook eens te gaan hardlopen, maar is het er steeds bij gebleven? Kijk dan eens bij de Loopgroep Hoogkerk. Zij hebben een speciale groep voor beginners: de *start-to-run* groep. In ieder geval de moeite waard om te kijken of het iets voor u is. De Loopgroep heeft geen speciale seniorenteams.

Lijkt hardlopen u niks, maar wilt u wel in groepsverband wandelen? Dat kan ook. Informeer naar de mogelijkheden.

## BEWEGEN DOOR BALSPOORT

### VOLLEYBAL SPORTCLUB QUICK

Dag en tijd	:	maandag 20.00-21.00 uur maandag 21.00-22.00 uur
Contactpersoon	:	M. Zijlstra-Kuipers, telefoon 0596 - 59 23 03

Volleybal werd ooit uitgevonden in Amerika. Door het samenvoegen van spelregels uit tennis, basketbal en baseball ontstond het eerste volleybal. Een katholieke pater introduceerde volleybal als sport in Nederland. Aanvankelijk sloeg het niet aan, maar een aantal jaren later was het niet meer te stuiten: volleybal werd een populaire sport!

Sportclub Quick telt twee senioren-volleybalteams die deze sport recreatief, dus niet in competitieverband, beoefenen. De leden zijn 65 jaar en ouder.

### SMASH AND BLOCK

Dag en tijd	:	woensdag 19.30-22.30 uur
Plaats	:	Sporthal Vensterschool, Zuiderweg 70-1
Contactpersoon	:	P. Dijkema, telefoon 571 49 63
Website	:	<a href="http://www.smashandblock.nl">www.smashandblock.nl</a>

Smash and Block is een christelijke volleybalvereniging, die werkt met gemengde teams waaraan jong en oud kunnen meedoen, ook 55-plussers. Er is daarnaast een speciaal damesteam, waaraan ook vrouwen van 55 jaar en ouder meedoen. Voor alle teams geldt een competitieverband. Op dinsdag en zaterdag spelen de teams thuis, op dinsdag en vrijdag uit.

### HANDBAL SPORTCLUB QUICK

Dag en tijd	:	vrijdag 20.00-21.30 uur
Contactpersoon	:	M. Zijlstra-Kuipers, telefoon 0596 - 59 23 03

Handbal wordt gespeeld door zes spelers en een doelman op een veld van 40 bij 20 met aan elke kant een doel. De bal mag gespeeld worden met ieder deel van het lichaam, behalve met de benen onder de knie. Het handbalteam Sportclub Quick speelt ook competitief. Er is geen seniorenteam, maar soms springen senioren bij als er onvoldoende handballers bij een wedstrijd zijn.

## BADMINTON

**Dag en tijd** : donderdag 20.00-22.30 uur  
**Plaats** : Sporthal Vensterschool, Zuiderweg 70-1  
**Contactpersoon** : Ita Sterk, telefoon 312 09 29,  
e-mail [t.lode@home.nl](mailto:t.lode@home.nl)  
**website** : [www.bchoogkerk.nl](http://www.bchoogkerk.nl)

U hebt het misschien wel eens gedaan op de camping, of met één van uw kinderen of kleinkinderen: badmintonspelen. Badminton wordt ook als zaalsport beoefend. Fijn, want zo heeft u geen last van de wind die de shuttle steeds van richting doet veranderen. Badminton is een populaire sport, omdat het uitermate geschikt is voor alle leeftijden en op verschillende niveaus kan worden gespeeld.

## TENNIS

**Dag en tijd** : training op maandag, dinsdag, woensdag 17.00-19.00 uur  
**Plaats** : Noorderstraat 47  
**Contactpersoon** : Sander Volgerts, telefoon 06 – 17 30 61 19  
**Website** : [www.ltchoogkerk.nl](http://www.ltchoogkerk.nl)

Tennis is goed voor je motoriek, want je moet soms wel zes handelingen tegelijk doen. Het is ook goed voor je gezondheid, want je bent voortdurend in beweging. Bovendien kun je het, ook als je ouder wordt, heel lang blijven doen. De tennisvereniging Hoogkerk heeft geen speciaal seniorenteam, maar ongeveer 15% van de leden is 55+. Er zijn geen verplichte competitieverbanden of wedstrijden. Elke maandag vanaf 18.30 uur is het toss-avond, waarbij je kunt tennissen zonder van tevoren af te spreken. Een leuk moment om eens een kijkje te komen nemen!

## KOERSBAL

**Dag en tijd** : maandag 13.30-16.00 uur  
**Plaats** : Woonzorgcentrum Gabriël, Gabriëlstraat 26  
**Contactpersoon** : Mw. G. Boekhold, telefoon 556 74 73

Koersbal, van oorsprong afkomstig uit Australië, lijkt een beetje op jeu de boules. Maar de ballen rollen niet in een rechte baan, maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de bal niet in het midden zit. Het is in het begin een beetje moeilijk, maar ook u kunt het leren. Er is geen kracht voor nodig, dus iedereen heeft gelijke kansen. Er doen op dit moment ongeveer tien mensen mee. De oudste deelnemer is al 94 jaar. De deelnemers beschouwen het als een middagje uit. Ze vinden het gezellig, want er wordt veel gelachen. Ga gerust eens kijken!

## JEU DE BOULES

**Dag en tijd** : maandag 13.30-15.30 uur  
**Plaats** : Woonzorgcentrum Gabriël, Gabriëlstraat 26, achter de flat  
**Contactpersoon** : De heer Niehof, telefoon 556 16 97

Jeu de boules doe je lekker buiten samen met anderen. Je bent in beweging en het kan ook nog heel spannend worden. Het spel wordt gespeeld met metalen ballen die zo dicht mogelijk naar een klein houten balletje – de *but* – moet worden gerold. Wiens bal de but het dichtst heeft genaderd, heeft gewonnen. Uiteraard wordt er niet alleen gespeeld, maar wordt er ook veel gelachen onder het genot van een kopje koffie of thee.

## KORFBAL

**Contactpersoon** : mw. M. Bats, telefoon 553 03 75  
e-mail [miriambats@wanadoo.nl](mailto:miriambats@wanadoo.nl)  
**website** : [www.kvhoogkerk.com](http://www.kvhoogkerk.com)

Hoogkerk heeft een actieve korfbalvereniging met een groot aantal leden, waaronder veel jeugd en jongeren. Er zijn helaas geen leden bij die ouder zijn dan 55 jaar.

## **ZAALVOETBAL MADJOE**

**Contactpersoon** : **M. Slagter, telefoon 0598 – 32 67 12**  
**e-mail** [info@madjoe.nl](mailto:info@madjoe.nl)

Zaalvoetbal gaat snel, er zit veel actie in en er komt behendigheid bij kijken. Maar als u dit beheerst, kunt u prima meedoen met de zaalvoetbalvereniging Madjoe. Hoewel de gemiddelde leeftijd op dit moment 40 is, zou de vereniging het erg leuk vinden als er senioren bij zouden komen! Misschien iets voor u?

## **OVERIG**

## **TOUWTREKVERENIGING HOOGKERK**

**Contactpersoon** : **T. Annema, telefoon 06- 20 32 41 61.**

Touwtrekken is een echte teamkrachtsport. In geen enkele andere krachtsport is de gezamenlijke teamprestatie technisch, tactisch en qua kracht, zo doorslaggevend als bij touwtrekken. U heeft er misschien al vaak eens naar staan kijken, bij dorpsfeesten of andere gelegenheden. Maar waarom zelf niet een keertje proberen? De Touwtrekvereniging Hoogkerk ontvangt u met open armen en een sterk stuk touw!

## **ZWEMBAD HOOGKERK**

**Plaats** : **Hoendiep 185a**  
**Website** : [www.zwembadhoogkerk.nl](http://www.zwembadhoogkerk.nl)  
**E-mail** : [info@zwembadhoogkerk.nl](mailto:info@zwembadhoogkerk.nl)

Zwemmen kunt u de hele zomer. En u weet hoe goed zwemmen voor u is. Bij het zwemmen gebruikt u zoveel spieren en toch voelt u het bijna niet vanwege het water. Hoogkerk heeft een verwarmd openluchtbad met drie zwembassins. Open vanaf eind april tot begin september. Maak er gebruik van!

U kunt recreatief zwemmen op:

Maandag t/m vrijdag	07.00-8.45 uur
Maandag t/m vrijdag	10.00-19.30 uur
Zaterdag	11.00-17.30 uur
Zon- en feestdagen	11.00-17.30 uur
Maandag t/m vrijdag	9.00-09.45 uur (dames vanaf 14 jaar)