



Sportweek Inclusief

18 t/m 27 september

Tijdens de Sportweek Inclusief organiseren Stadskanaal Beweegt en Westerwolde Beweegt een week vol sport- en beweegactiviteiten voor iedereen, met of zonder beperking. Doe mee aan de GRATIS activiteiten, zoals wandelen, zwemmen, fietsen en diverse parasporten. Samen bewegen en plezier maken staan centraal!

BEWEGEN VOOR **IEDEREEN!**



Huis voor de Sport
Groningen



welstad



GEMEENTE
WESTERWOLDE
BEWEEGT



Scan de QR-code voor meer informatie.

Gemeente Westerwolde



Gemeente Stadskanaal



Bewegen voor iedereen!



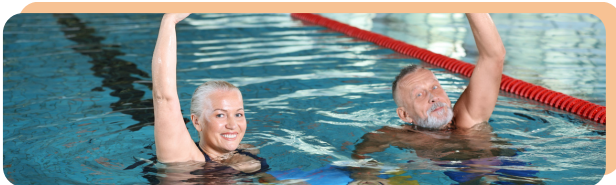
Doortrappen in 3 gemeenten

Houd je van fietsen door onze mooie regio? Op vrijdag 18 september wordt een gezellige fietstocht georganiseerd langs verschillende buurthuizen. Doortrappen is een landelijk programma dat ouderen helpt om zo lang mogelijk veilig, fit en met plezier te blijven fietsen.

Geniet van een mooie fietsroute door de regio, met gezellige tussenstops voor een hapje en een drankje.

Per locatie zijn er leuke activiteiten, zoals een fietscheck, cognitieve fitness en een winactie. Ontmoet andere deelnemers en ontdek wat er in jouw gemeente te doen is!

Aanmelden kan t/m 15 september via:
Ron Wever: r.wever@hvdsg.nl / 06 26 97 53 85



Sportdag Inclusief

Samen bewegen, samen plezier maken. Op maandag 21 september staat het voetbalveld in Vlagtwedde helemaal in het teken van sport, beweging en plezier. Tijdens de Sportdag Inclusief kunnen mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking kennismaken met verschillende leuke sport- en spelactiviteiten.

Er is van alles te doen, zoals curling, fitness, voetbal, sjoelen, een reactiespel en boogschieten. Voor iedereen is er een activiteit die past bij zijn of haar mogelijkheden. **De deelnemers ontvangen een uitnodiging. Familie, vrienden en andere belangstellenden zijn van harte welkom om te komen kijken en de sporters aan te moedigen.**

Samen maken we er een gezellige en sportieve dag van!

Zwemmen voor iedereen

Zwemmen mindervaliden

Iedereen moet kunnen genieten van zwemmen. Daarom biedt Zwembad De Barlage in Vlagtwedde hulp bij de tillift voor bezoekers die afhankelijk zijn van een rolstoel. Medewerkers zijn ervaren in het gebruik van de tillift en bieden ondersteuning bij de transfer van de rolstoel naar het zwembad en weer terug. Er is geen persoonlijke begeleiding in het water; de ondersteuning richt zich op het veilig gebruiken van de tillift. Van 21 tot en met 25 september kunnen bezoekers die gebruikmaken van deze voorziening één keer gratis zwemmen. Daarnaast zijn er aangepaste voorzieningen, zoals een aparte kleedruimte, douche en toilet.

Om alles goed te kunnen organiseren, vragen wij om vooraf contact op te nemen met het zwembad via:

barlage@westerwolde.nl / 06 54 28 33 52

Daarnaast is er de mogelijkheid om deze week een uurtje te komen (proef)zwemmen.

Gratis zwemuurtje Vlagtwedde voor 30+

Dag: Donderdag

Tijd: 13.00 - 14.00 uur

Aanmelden kan via:

Ron Wever: r.wever@hvdsg.nl / 06 26 97 53 85

Gratis zwemuurtje Stadskanaal voor 30+

Dag: Vrijdag

Tijd: 13.30 - 14.30 uur

Aanmelden kan via:

Arnesto Ovaa: a.ovaa@welstad.nl / 06 36 55 77 01

Samen op pad

Tijdens de Nationale Sportweek organiseren we verschillende wandel- en fietsactiviteiten in de prachtige omgeving van Westerwolde en Stadskanaal. Op de laatste pagina vind je alle data. De activiteiten zijn laagdrempelig, gezellig en geschikt voor iedereen die graag actief bezig wil zijn.

Voor wandelliefhebbers zijn er routes van ongeveer 1,5 km, 3 km of 5 km. Zo kan iedereen deelnemen op zijn of haar eigen tempo. Voor fietsers organiseren we diverse Doortrappen-fietstochten. Doortrappen helpt ouderen om zo lang mogelijk veilig, fit en met plezier te blijven fietsen. Vanuit verschillende locaties in de regio worden mooie routes gefietst.

Wil je graag voor de eerste keer meewandelen of meefietsen? Neem dan contact op met:

Stadskanaal: Arnesto Ovaa: a.ovaa@welstad.nl / 06 36 55 77 01

Westerwolde: Ron Wever: r.wever@hvdsg.nl / 06 26 97 53 85

Bewegen voor iedereen!

Parasportdag

Beleef de kracht van aangepaste sport.

Op zaterdag 26 september tussen 10.00 en 15.00 uur vindt de Parasportdag plaats in Sporthal De Veenhorst in Musselkanaal (Spireastraat 2).

Tijdens deze sportieve dag kunnen bezoekers kennismaken met verschillende aangepaste sporten, zoals: rolstoelbasketbal, framerunning, boccia, zitvolleybal, rolstoeldansen en badminton. De Parasportdag is niet alleen interessant voor mensen met een beperking, maar voor iedereen die nieuwsgierig is naar de mogelijkheden van aangepast sporten.

Kom langs, doe mee en laat je inspireren door de sporters en hun verhalen!

Aanmelden is niet nodig.

Tijdstip	Sportzaal 1	Sportzaal 2	Sportzaal 3
10.00 - 10.45	Rolstoelbasketbal	Framerunning	Boccia
11.00 - 11.45	Rolstoeldansen	Badminton	Zitvolleybal
13.00 - 13.45	Rolstoelbasketbal	Framerunning	Boccia
14.00 - 14.45	Rolstoeldansen	Badminton	Zitvolleybal

Driewielfiets Ontdekdag

Ontdek de vrijheid van een driewielfiets.

Op vrijdag 25 september tussen 13.00 - 16.00 uur wordt er bij 't Kruispunt in Vlagtwedde een speciale Driewielfiets Ontdekdag georganiseerd.

Een driewielfiets biedt veel mensen extra stabiliteit, veiligheid en zelfstandigheid. Tijdens deze dag kun je verschillende modellen bekijken, vragen stellen aan deskundigen en natuurlijk ook zelf een proefrit maken.

Twijfel je of een driewielfiets iets voor jou is? Dan is dit de ideale gelegenheid om kennis te maken met de mogelijkheden.

Kom langs en ervaar zelf het plezier van veilig fietsen! **Aanmelden is niet nodig.**



Nederlands Amputatievoetbalteam

Een bijzonder verhaal en een spectaculaire wedstrijd.

Op zondag 27 september komt het Nederlands Amputatievoetbalteam naar Oost-Groningen voor een inspirerende en sportieve middag.

13.00 uur - Lezing: Ricardo Fecken, speler van het Nederlands team, vertelt zijn persoonlijke verhaal over het leven met een geamputeerd been. Een indrukwekkend verhaal over doorzetten, omgaan met tegenslagen en het vinden van nieuwe mogelijkheden. Daarnaast vertelt hij over zijn ervaringen met het spelen van competitie- en internationale wedstrijden voor Nederland.

14.00 uur - De spelers van het nationaal team geven een demonstratie van het amputatievoetbal en nemen het daarna op tegen de buurtsportcoaches van Stadskanaal en Westerwolde.

Iedereen is van harte welkom om deze bijzondere middag mee te maken. Laat je inspireren door de kracht van sport en geniet van een unieke voetbalervaring!

Locatie: Voetbalvereniging Wedde, Oostersingel 52

Aanmelden is niet nodig.



Programma Sportweek Inclusief



Tijd activiteit	Activiteit	Locatie
-----------------	------------	---------

Vrijdag 18 september

09.45 uur

Doortrappen in 3 gemeenten

Opstapplaats: **Blijham**, parkeerplaats ASVB, Raadhuisstraat 23-C

Maandag 21 september t/m vrijdag 25 september

Op afspraak

Zwemmen mindervaliden

Vlagtwedde, Zwembad de Barlage, Laan van Westerwolde 15

Maandag 21 september

13.00 uur

Doortrappen

Opstapplaats: **Ter Apel**, parkeerplaats Boschhuis, Boslaan 6

13.30 - 16.30 uur

Sportdag Inclusief

Vlagtwedde, V.V. Westerwolde, Spetsebrugweg 1

Dinsdag 22 september

10.00 uur

Wandelen: 1,5 km, 3 km, en 5 km

Onstwedde, Smeerling 15 (parkeerplaats Gasterij)

13.00 uur

Doortrappen

Opstapplaats: **Blijham**, parkeerplaats Raadhuisstraat 23-c

Opstapplaats: **Vlagtwedde**, Spetsebrugweg 1

Woensdag 23 september

11.00 uur

Doortrappen

Opstapplaats: **Stadskanaal**, BCM, Wiekedreef 2 of **Musselkanaal**, Lint, Willem Diemerstraat 7 of **Onstwedde**, De Bolster, Boslaan 46.

14.00 uur

Wandelen: 3 km

Onstwedde, Jabbelinglaan 10

Donderdag 24 september

09.00 uur

Doortrappen

Opstapplaats: **Bellingwolde**, Partycentrum de Meet, Dorpsplein 6

13.00 - 14.00 uur

Zwemmen 30+

Vlagtwedde, Zwembad de Barlage, Laan van Westerwolde 15

Vrijdag 25 september

13.00 - 16.00 uur

Driewielfiets Ontdektag

Vlagtwedde, 't Kruispunt, Beatrixstraat 13

13.30 - 14.30 uur

Zwemmen 30+

Stadskanaal, Zwembad Pagedal, Hoveniersweg 1

Zaterdag 26 september

10.00 - 15.00 uur
z.o.z. voor rooster

Parasportdag

Musselkanaal, Sporthal de Veenhorst, Spireastraat 2

Zondag 27 september

13.00 - 13.45 uur
14.00 - 15.00 uur

Lezing
Voetbalwedstrijd

Wedde, Voetbalvereniging Wedde, Oostersingel 52