

SPORTWEEK WESTERWOLDE



ONTDEK DE SPORT IN DE SPORTWEEK WESTERWOLDE

Van 16 tot en met 25 september staat de Nationale Sportweek op het programma. In heel Nederland wordt dan de start van het nieuwe sportseizoen gevierd. Sportclubs en sportaanbieders zetten dan hun beste beentje voor en bieden iedereen de gelegenheid om mee te sporten. En dat gaan we ook in de gemeente Westerwolde doen. Met de Sportweek Westerwolde.

De Sportweek Westerwolde is een initiatief van Westerwolde Beweegt en staat helemaal in het teken van sporten en bewegen. Tien dagen lang zetten diverse sportverenigingen in de gemeente hun deuren open en organiseren leuke activiteiten voor alle inwoners. En iedereen is welkom.

Jong en oud, groot of klein en ook als je een beperking hebt. Want sport en bewegen is voor iedereen!

ONTDEK JE SPORT
Tijdens de Sportweek Westerwolde kun je bij deze verenigingen deelnemen aan gratis proeftrainingen, clinics of kennismakingslessen.

Van golf tot gymnastiek en van tennis tot mudrun. Een mooie kans om te ontdekken welke sport bij jou past, kennis te maken met nieuwe sporten óf weer te beginnen met sport. Dat is nu extra gemakkelijk. En als je een steuntje in de rug nodig hebt, helpt het Beweegteam Westerwolde je graag op weg.

DOE MEE!
De Sportweek Westerwolde is dus hét moment om (weer) in beweging te komen. Daarom nodigt Westerwolde Beweegt je uit om mee te doen. Kom in actie en ontdek welke sport of sportvereniging bij jou past. Maak kennis met alles wat de gemeente Westerwolde te bieden heeft. En geniet vooral van sport en beweging. Want Sport doet iets met je!

DOE MEE EN ONTDEK DE SPORT IN WESTERWOLDE!

SPORTWEEK WESTERWOLDE



INHOUD SPORTEN & BEWEGEN IN GEMEENTE WESTERWOLDE



5 BEWEEGTEAM WESTERWOLDE



6 ROEG IN WESTERWOLDE!



15 SPORTWEEK WESTERWOLDE



22 WELZIJN WESTERWOLDE



Anja Potze Lavrijsen

Loskomen van pijn en leed zodat je zelf verzekerd en vrij de dag beleeft en nieuwe stappen zet

Vanaf de buitenkant ziet het er uit alsof je een prachtig gezin hebt en toch ervaar je een leegte. Of misschien heb je dat gezin nog niet maar lukt het niet om zwanger te worden. Je lijkt alles perfect voor elkaar te hebben; een fijn huis, een fijne baan, een fijne relatie. Je bent gezond. En toch knaagt er iets.

Waar het om gaat is dat jij de onrust en de worsteling van pijn en leed achter je laat en voelt dat jij op alle vlakken jezelf kan zijn. Dat je kwetsbaar durft te zijn in voor- en tegenspoed. Zodat je weet wat je wilt en vrij en zelfverzekerd bent.

Veentuin 73 | 9551 EB Sellingen (Groningen)
06 11 01 46 58 | info@anjapotzelavrijsen.nl | www.anjapotzelavrijsen.nl



Nieuwe duo- en rolstoelfiets in 'de Blanckenborg'

Dinsdag 5 juli was het dan eindelijk zover... De feestelijke onthulling van de splinternieuwe duofiets naar aanleiding van de crowdfunding actie van Stichting Vrienden van 'de Blanckenborg'.

Met dank aan alle hulp, bijdragen en donaties zijn we tot een totaalbedrag van ruim 9.000 euro gekomen, waarvoor we eenieder die hieraan heeft bijgedragen nogmaals enorm willen bedanken. Dit fantastische bedrag is opgesplitst in de opbrengsten van de crowdfunding actie van Samen voor de Buurt in samenwerking met Makelaardij Visser Regiobank en de opbrengsten vanuit diverse losse acties.



Naast de onthulling was er ook ruimte om de beloningen die gekoppeld waren aan de crowdfunding actie uit te reiken.

Een zeer geslaagde middag voor onze bewoners, cliënten en Stichting Vrienden met een hapje en drankje dat werd verzorgd door onze vrijwilligers en de keuken van 'de Blanckenborg' en het muzikale entertainment van Miranda en the Music Boys!

Vanaf heden kan de nieuwe duofiets in gebruik worden genomen. Denkt u: ik heb ook wel de behoefte om een keer een blokje om te gaan, een praatje te maken, te genieten van de omgeving, een boodschapje te doen of ergens een kopje koffie te drinken... Dat kan, maak dan gebruik van de duofiets! Inwoners van de gemeente Westerwolde en familieleden van onze bewoners en cliënten mogen er namelijk ook gebruik van maken.

Afgelopen zomer is er ook een rolstoelfiets door familie Tooren geschonken aan 'de Blanckenborg'. Deze wordt ingezet om iemand die een rolstoel heeft ook per fiets te kunnen vervoeren en samen op stap te gaan!

RESERVEREN kan door contact op te nemen met onze receptie via 0597 - 56 55 00 of voor interne bewoners via de desbetreffende afdeling van het verpleeghuis. Hier kunt u een datum en tijdstip inplannen. Alvorens (bij eerste gebruik) zal onze coördinator Welzijn uitleg geven over de werking van de elektrische duofiets.

Auto- en Motorrijdschool Gerhard Schipper

Rijopleidingen voor:
AUTO - MOTOR - E achter B
ook voor de Bromfiets
Speedopleidingen

BOVAG **GEDIPLOMEERD**

Huisinhelaan 1 - Onstwedde
Tel. 0599 - 332134 - mob. 06 531 319 17
www.autorijdschool-schipper.nl



Machinaal groenonderhoud en aanleg

06-19944427

Luisteren naar je lijf

Rebalancing & Cranio

VLOW® borstweefselbehandelingen

aanraken voelen ontspannen rust balans energie



Anja van Bree | Ter Apelkanaal

www.luisterennaarjelijf.nl

Behandeling na afspraak, vergoeding door zorgverzekeraar is vaak mogelijk via aanvullende polis



Edwin Wiebrands

Hoofdweg 285
9695 AJ Bellingwolde
Tel. 0597 - 531452

www.slagerijwiebrands.nl

[/slagerijwiebrands](https://www.facebook.com/slagerijwiebrands)

Fa. Wieldraaijer

DROUWENERMOND

Uw partner in duurzame recycling!



IJZER

PAPIER

METAAL

Een schoner milieu maken we samen!

www.wieldraaijer-vof.nl

Zuiderdiep 64a • 9523 TH Drouwenermond • +31 (0) 599 613 157

VOOR MIJ BETEKEN SPORT VOORAL VERBINDING

Voor jullie ligt de eerste uitgave van de Beweegkrant Westerwolde. Voor mij een eer om als nieuwe wethouder Sport mij hierin te mogen voorstellen.

Mijn naam is Saskia Ebbers en ik ben 40 jaar oud. Ik woon in Bellingwolde en ben sinds juni 2022 dus de nieuwe wethouder Sport van de gemeente Westerwolde.

SAMEN PLEZIER

Een vraag die ik vaak hoor is of ik zelf ook sport. Als kind heb ik veel aan teamsport gedaan. Zo heb ik jaren gehandbald. De verbinding en samen ergens voor gaan vind ik mooi aan teamsporten. Maar sinds ik wat ouder ben kan ik ook erg genieten van een wandeling of een hardlooprondje alleen. Sport is voor mij ook plezier en zo doende ben ik ook sinds kort regelmatig op de tennisbaan te vinden.

VERBINDING

Wat betekent sport? Voor mij betekent sport vooral verbinding. Verbinding op diverse vlakken, maar juist ook met en tussen de inwoners.

Maar sport is nog veel meer... Sport is samen strijden, samen winnen of verliezen, maar ook genieten van de momenten alleen. Sport is doorgaan als je eigenlijk niet meer kunt en proberen steeds maar weer het beste uit jezelf te halen. Sport is langs de lijn of voor de tv jouw helden aanmoedigen of in het veld elkaar pushen tot het uiterste te gaan.

Sport is emotie, vreugde en verdriet, maar ook elkaar steunen

en niet opgeven. Sport is afleiding, even jouw hoofd leeg maken, even ontspannen. Sport is gezelligheid, contact maken met anderen en samen met elkaar bewegen. En soms ook even dat moment voor jezelf alleen. Sport is niet stilstaan, sport is groeien. Sport is elkaar helpen en er voor elkaar zijn. Sport is plezier, is verbinding en goed voor iedereen!

Ik wens jullie heel veel plezier met het lezen van deze krant en met het sporten op de manier die bij jou past!

Een sportieve groet,
Saskia Ebbers
Wethouder Sport gemeente
Westerwolde



UNIEK SPORTEN

IEDEREEN KAN SPORTEN!

Sporten en bewegen is niet alleen gezond, maar ook erg leuk om te doen! Het is goed voor je conditie, je wordt er fit en vrolijk van én tijdens het sporten kun je sociale contacten opdoen. Een beperking hoeft daarbij geen belemmering te zijn.

Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Uniek Sporten helpt je bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt.

IN DE REGIO

Mensen met een beperking kunnen via de website www.unieksporten.nl geholpen worden om een geschikte sport te vinden in de eigen regio. Daarnaast kun je bij Uniek Sporten ook terecht voor informatie over sportaccommodaties, het vinden van een sportmaatje, tips over vervoer, en financiële middelen en informatie over lifestyle en gezondheid.



SAMENWERKING

Bij Uniek Sporten wordt er gewerkt vanuit regionale samenwerkingsverbanden die het sportaanbod voor mensen met een beperking bevorderen. Vanuit deze verbanden worden sportaanbieders ondersteund die gehandicaptensport willen aanbieden. Ook worden mensen met een beperking geholpen

in het vinden van de juiste sport. Op die manier worden sporters en sportaanbieders met elkaar in contact gebracht.

Voor meer informatie over het aanbod in jouw regio kun je terecht bij Ron Wever (r.wever@hvdsg.nl). Zo worden de lijntjes kort gehouden en is een antwoord nooit ver weg!

WANDELEN IN WESTERWOLDE

Er wordt steeds meer gewandeld in het mooie Westerwolde! Er zijn verschillende initiatieven om inwoners van Westerwolde al wandelend in beweging te krijgen. Zo is onder andere het Westerwoldepad gecreëerd.

Het Westerwoldepad is een prachtige lange afstandswandeling dwars door Westerwolde. Onderweg geniet je van beekdalen, bossen en mooie landschappen. En wie minder ver wil wandelen, kan gewoon een van de etappes kiezen.

40 ROUTES

Wil je eens een andere pad wandelen? Via de website www.wandeleninwesterwolde.nl zijn er 40 routes te downloaden/uit te printen. Deze routes leiden je langs de meest bijzondere plekken en laten je kennismaken met de verrassende natuur en de landschappen in onze regio.

WANDELGROEPEN

Daarnaast zijn er in de gemeente verschillende wandelgroepen om je bij aan te sluiten. Deze groepen zijn ontstaan vanuit een sportorganisatie, vanuit eigen initiatief of vanuit het Nationaal Diabetes Challenge. De wandelgroepen wandelen tussen de 3 km en 13 kilometer.

Eigenlijk is er voor iedere inwoner wel een groepje om bij aan te sluiten. Wil je een keer meedoen met een wandeling? Dan is het handig om contact op te nemen met Ron Wever, buurtsportcoach in de gemeente Westerwolde (r.wever@hvdsg.nl). Hij weet waar de groepen wandelen en kan de verbinding leggen met de wandelgroepen.



Wilts Grondverzet

U bent bij ons aan het juiste adres voor:

- Kraanwerk
- Grondwerk
- Sloophamer
- Bagger werkzaamheden
- Beschoeiing
- Slootreiniging
- Riolering
- Bomen knippen
- Takken versnipperen
- Alledaagse trekwerk





Dagwerkstraat 6 | Stadskanaal | 06-54354097 | info@wiltsggrondverzet.nl
www.wiltsggrondverzet.nl



JAN H. NIEMAN

VOOR HET VEGEN EN ONTSTOPPEN VAN SCHOORSTENEN

KONINGDWARSSTRAAT 42 • TER APEL
 0599 - 58 48 93 / 06-215 752 68

Als er even rust nodig is...

Logeren 4-12 jaar / dagbesteding
www.hetwittevoorhuis.nl
info@hetwittevoorhuis.nl
 Hoofdweg 247, 9695 AH Bellingwolde




Dubbelpius

administratie en advies
 Wischmei 50, 9541 HE Vlagtwedde

- + Administraties
- + Jaarrekeningen
- + Belastingaangiften
- + Bedrijfs- en fiscaal advies

Tel. 06-23941202 www.dubbelpius.nl



Kelholt

plagdier beheersing

Heeft u last van

- wespen,
- knaagdieren,
- mollen
- zilversjes,
- papiervisjes,
- vlooiën en
- andere beestjes

- dan bent u bij ons aan het goede adres!

In overleg doen wij ook biologische bestrijding.

Vakbekwaam en landelijk erkend
 Gevestigd in Wedde
 06 12347111
info@kelholt-plagdierbeheersing.nl
kelholt-plagdierbeheersing.nl



B-Team

Zwam-, schimmel-, houtaantasters en vochtbestrijding-

Verbeteren vloeren, of
 schuimbeton, vloerverwarming, afwerkvloer.

Tel. 06-53171865
 mail info@b-team.nl

Financieel advies • Hypotheken • Verzekeringen

"maatwerk & zekerheid
 met het oog
 op de toekomst!"
Anno Bos




Nieuwland 40
 9561 VJ Ter Apel
 T 0599 637 290

E info@bosfinancieeladvies.nl
 W bosfinancieeladvies.nl



WARMTE UIT EIGEN BODEM

Zevenmeersveenweg 9
 9551 VT Sellingen
 Telefoon 0599 - 261001
info@ltaenergy.nl



WARMTE UIT EIGEN BODEM

BEWEEGTEAM WESTERWOLDE ZET IEDEREEN IN BEWEGING

Beweegteam Westerwolde geeft uitvoering aan Gemeente Westerwolde Beweegt. Dit is een samenwerking tussen de gemeente, het Huis voor de Sport Groningen, Stichting Welzijn Westerwolde en verschillende lokale organisaties. Gemeente Westerwolde Beweegt richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij inwoners door middel van sport- en beweegactiviteiten.

Het beweegteam van de gemeente Westerwolde bestaat uit twee sportconsulenten, verschillende sportcoaches, beweegcoaches en vakleerkrachten bewegingsonderwijs van basisscholen. De taak van het beweegteam is het initiëren, opzetten en coördineren en waar nodig uitvoeren van activiteiten voor de inwoners uit de gemeente Westerwolde. Hierbij wordt ingespeeld op de behoefte vanuit de lokale organisaties.

SAMENWERKING

Alle activiteiten worden samen opgepakt met de sportaanbie-

ders, scholen, zorgorganisaties en andere partners. Deze samenwerkingspartners zijn de vindplaats voor de doelgroepen waar activiteiten voor opgezet worden. Door de ruime kennis van activiteiten op het gebied van sport, bewegen en gezondheid, die passen bij de verschillende doelgroepen, kunnen de sportcoaches, vakleerkrachten en beweegcoaches makkelijk schakelen tussen uitvoering en doelgroep.

THEMA'S

De werkzaamheden van het beweegteam zijn onderverdeeld onder vier thema's:

- Sportieve Gezonde Jeugd
- Inclusief sporten en bewegen
- Vitale sportaanbieders
- Bewegen In Openbare Ruimte

SPORTIEVE GEZONDE JEUGD

Een gezonde jeugd heeft een gezonde toekomst. Als je de jeugd al jong in beweging brengt, is de kans groot dat zij op latere leeftijd ook blijven bewegen. Daarom is het belangrijk om kinderen vanaf jongs af aan vaardig in bewegen

te krijgen. Zodat ze er plezier in krijgen, leren samenwerken en omgaan met winst en verlies. Maar ook met speciale aandacht voor diegene die minder goed mee kunnen komen met bewegen.

De verschillende sportcoaches geven uitvoering aan dit thema in nauwe samenwerking met de lokale vakleerkrachten bewegingsonderwijs van de basisscholen. De basis ligt op de basisscholen tijdens de gymlessen. Maar ook nascholen hebben kinderen de mogelijkheid om kennis te maken met een breed aanbod van sport en bewegen.

Ook wordt er aangesloten bij landelijke en regionale activiteiten zoals Koningsdag, zwemvierdaagse en wandel4daagse. Dit alles in samenwerking met basisscholen en voortgezet onderwijs, sport- en beweegaanbieders, stichting Welzijn Westerwolde, Kinderopvangorganisaties en de GGD.

INCLUSIEF SPORTEN EN BEWEGEN

Iedere inwoner van Westerwolde moet de kans krijgen om een leven lang plezier te beleven aan sporten en bewegen. Met iedereen bedoelen we dus ook écht iedereen. Belemmeringen vanwege iemands leeftijd, fysieke of mentale gezondheid, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie nemen we weg.

Deze situatie wordt vanzelfsprekend; aangepast sporten is inclusief sporten en bewegen.

Dit wordt gerealiseerd door de Beweegcoaches in samenwerking met lokale partijen zoals sport- en beweegaanbieders, stichting Welzijn Westerwolde, Stichting Wedde dat 't lukt, zorgorganisaties en COA.

VITALE SPORTAANBIEDERS

De ambitie is om alle typen aanbieders van sport en bewegen toekomstbestendig te maken. De financiële en organisatorische basis wordt op orde gebracht zodat aanbieders hun vizier kunnen richten op een passend aanbod en op passende bindingsvormen. Hierin werken we o.a. samen met de lokale sportverenigingen, dorpsraden, sportbonden en VNN.

BEWEGEN IN OPENBARE RUIMTE

Om inwoners die nog niet bewegen actief te laten worden, moet de openbare ruimte aantrekkelijk en beweegvriendelijk ingericht worden. Zo kunnen jong en oud verleid worden door bijvoorbeeld het plaatsen van bankjes in natuurgebieden en het faciliteren van beweegtuinten in hun naaste omgeving. Om de jeugd te laten sporten moeten er voldoende speelruimtes, trapveldjes en speeltuinen zijn.

Meer informatie over het beweegteam kunt u vinden op www.westerwoldebeweegt.nl.



samen het beginnen met wandelen of het maken van een thuis schema om een betere conditie op te bouwen.

Bij deze aanpak houdt de beweegcoach goed contact met de samenwerkingspartners. Op die manier wordt gericht gewerkt om sporten, bewegen en gezondheid voor iedereen toegankelijk te maken.

Kijk voor meer informatie op www.westerwoldebeweegt.nl.

DE BEWEEGCOACH HELPT

Binnen het team van Westerwolde Beweegt zijn twee Beweegcoaches actief: **Frederique Kraster en Ron Wever**. Zij zetten zich in voor het thema 'inclusief sporten en bewegen'. Want sporten en bewegen moet voor iedereen toegankelijk zijn!

Dit geldt zeker ook voor mensen voor wie sporten en bewegen wat minder vanzelfsprekend is. Denk aan de kwetsbare ouderen, mensen met een (verstandelijke) beperking en inwoners die om wat voor reden dan ook niet kunnen deelnemen aan het reguliere sportaanbod.

AAN DE SLAG

De beweegcoaches maken zich sterk voor deze doel-

groep en helpen hen op weg. Dit in samenwerking met huisartsen, POH's, fysiotherapeuten en welzijnsorganisaties. Na een doorverwijzing gaat de beweegcoach met desbetreffende persoon aan de slag om (weer) in beweging te komen.

Hierbij wordt vaak eerst gestart met een fittest. Aan de hand van deze testen kan de beweegcoach een inwoner adviseren om deel te nemen aan bijvoorbeeld de GLI, een beweeggroepje of er wordt geadviseerd om terug te gaan naar de huisarts.

BEGELEIDING

De beweegcoaches begeleiden ook groepslessen waar mensen met een lage belastbaarheid en kleine beurs aan kunnen deelnemen. Daarnaast is er ook tijd en aandacht voor individuele begeleiding. Zoals



INTERMEDIAIR JEUGDFONDS

Alle sportcoaches en vakleerkrachten van het Beweegteam Westerwolde zijn ook intermediair voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Via dit fonds kunnen financiële drempels worden weggenomen zodat ook kinderen uit gezinnen met weinig geld lid kunnen worden van een sportclub. Zie voor meer informatie het artikel elders in deze krant of kijk op www.jeugdfondssportencultuur.nl/groningen.



BEACHVOLLEYBAL IN VLAGTWEDDE

Volleybalvereniging VSV'74 uit Vlagtwedde heeft ook in coronatijd niet stil gezeten. Zo opende de vereniging precies een jaar geleden haar eigen beachveld 't Ol Daip bij de kruising van de Kerkstraat met de Beatrixstraat en Oostersingel. De club heeft dit veld met hulp van haar leden helemaal zelf opgezet.

Toenmalig wethouder Bart Huijzing opende samen met VSV-lid Jan Wiegers het veld. Wiegers bedacht de naam van het veld. 't Ol Daip is de streeknaam voor het Veelerdiep dat achter het beachvolleybalveld langs loopt. Nu een jaar later wordt er in de zomermaanden bijna dagelijks gebruik gemaakt van het veld door zowel jong als oud.

BEACHTOERNOOI

Naast het eigen beachveld kon VSV'74 na twee coronaseizoenen dit jaar ook weer haar eigen Bakker Agri-Works Beachtoernooi organiseren. Ruim 200 deelnemers van 45 teams strekten om de prijzen op het evenemententerrein in Vlagtwedde. Het werd een zonovergoten dag waarbij iedereen aan zijn trekken kwam.

'We hebben verschillende poules waarin teams zelf kunnen aangeven of ze competitie of recreatief willen spelen,' zo vertelt voorzitter Fedde Kuiper. Uiteindelijk wisten Broers en Co, Groen Parels en Vios om fire de competitietoernooien te winnen. Team Hertog, Slaan en Jeugdsoos de Boerderij wonnen de recreatieve competities.



IN BLOEI

Kuiper ziet dat de vereniging ook na 48 jaar nog altijd in bloei staat. 'Onze mannenteams zijn dit seizoen beiden gepromoveerd naar een niveau waar ze nog niet eerder speelden. Daarnaast zijn ook onze dames-teams volop in ontwikkeling door de doorstroming van veel jeugd in de laatste jaren.'

Ook heeft de vereniging een heren- en damesrecreatie team en zijn er behoorlijk wat mini's actief. 'Bij onze vereniging gaat het niet alleen om het sportieve, maar ook het sociale aspect.'

Heb je ook interesse om eens te volleyballen? Neem dan contact op met VSV via vsv74@outlook.com. Of kijk op www.vsv74.nl.



MUDGRUNN TER APEL ROEG IN WESTERWOLDE!

MudGrunn is een hindernissenloop waarbij je een uitgezet parcours loopt of rent door de prachtige natuur van Ter Apel. Onderweg kom je verschillende hindernissen tegen met veel modder en water waar je bijvoorbeeld overheen moet klimmen of doorheen moet tijgeren.

Langs het parcours staan vrijwilligers die je kunnen begeleiden bij de hindernissen. Je kunt als individu mee doen, maar ook als groep. Het gaat niet om snelheid, maar om het meedoen en plezier maken!

MUDGRUNN VIERT LUSTRUM

Op zondag 18 september viert MudGrunn haar eerste lustrum! De voorbereidingen voor de vijfde editie van dit sportieve, maar bovenal gezellige evenement zijn al in volle gang. Op de derde zondag van september wordt het Moekesgat in Ter Apel weer omgetoverd tot een sportief festivalterrein waar 1500 deelnemers verspreid over de dag aan de start staan.

FAMILY RUN

Ook dit jaar start de MudGrunn in de ochtend met de populaire Family Run voor kinderen jonger dan 12 jaar met een zwemdiploma. Zij lopen onder begeleiding van een volwassene een rondje van 2,5 kilometer. Voor de kinderen is MudGrunn een mooie gelegenheid om op een spectaculaire manier het schooljaar gezamenlijk te starten!

BEGRIIP IN DE REGIO

Daarnaast bestaat MudGrunn uit een parcours van 5 kilometer en 10 kilometer. Bestuurslid Harry Stuulen ziet de animo hiervoor hard groeien. 'We zijn na vijf jaar echt een begrip in de regio geworden en dat is heel leuk om te zien. Dat zien we vooral in het



stijgende aantal groepen wat elk jaar meedoet. Enthousiaste deelnemers die een vorige editie hebben meegedaan, nemen nu hun collega's, vrienden of sportclub mee.'

Volgens Stuulen is dat ook precies waar MudGrunn om draait: samenwerken en gezelligheid!

VRIJWILLIGERS

Dat MudGrunn al jaren zo'n succes is, is grotendeels te danken

aan de bijna honderd vrijwilligers die voor, tijdens en na het evenement de handen uit de mouwen steken. 'We zijn daar ontzettend trots op', benadrukt bestuurslid Mariëtta Scholte-Hut. 'Vrijwilligers zijn tegenwoordig schaars, dus daarom is het des te leuker dat mensen graag hun steentje willen bijdragen aan dit evenement.'

Toch geeft Scholte-Hut aan dat ze altijd vrijwilligers extra kunnen gebruiken. 'Soms vinden vrijwilli-

gers die bij een obstakel staan de run zo leuk, dat ze het jaar daarop zelf mee doen. Extra handjes zijn dus altijd welkom!'

OOK MEEDOEN?

Tickets voor MudGrunn zijn te bestellen via mudgrunn.nl. Volg ons ook op Facebook en Instagram voor alle informatie en de laatste updates.

DE GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE (GLI)

LEEFTIJLINTERVENTIE, WAT IS DAT EIGENLIJK?

Leefstijl is een manier van leven van een persoon of groep. Als we kijken naar de definitie van interventie dan wordt er gesproken over “een bewuste handeling om een doel te bereiken”. Dus de gecombineerde leefstijlinterventie is een doel wat bereikt wordt door een manier van leven voor een persoon of groep.



Een gezonde leefstijl bestaat uit voldoende bewegen, gevarieerd eten en ontspannen waar het kan. Daarnaast is het belangrijk om niet te roken en matig te zijn met alcohol. Vind jij het lastig om een weg te vinden in deze punten? Heb jij een BMI (body Mass Index) boven de 30 en weet je niet waar je moet beginnen om een gezonde leefstijl aan te houden? Dan is er een mogelijkheid om vanuit je huisarts een verwijzing te krijgen om mee te doen aan de gecombineerde leefstijlinterventie.

TRAJECT

Tijdens dit traject werken volwassenaan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering. Het doel is overgewicht te verminderen. Dit wordt vergoed door de basisverzekering.

Als je meedoet aan de gecombineerde leefstijlinterventie krijg je advies over en begeleiding bij:

- Gezonde voeding en het aanleren van gezonde eetgewoonten;
- Gezond bewegen en hoe je dit toepast in het dagelijkse leven;
- Het realiseren van gedragsverandering die nodig is om een gezonde leefstijl te verwerven en te behouden.

BEGELEIDING

De interventie bestaat uit een 'behandelfase' (twaalf maanden) en een onderhoudsfase (twaalf maanden). De gehele interventie duurt dus in totaal 2 jaar. Het daadwerkelijke bewegen realiseer je in eigen woon-/ leefomgeving wat wordt begeleid door een beweegcoach.

WESTERWOLDE

In de gemeente Westerwolde kun je ook deelnemen aan de gecombineerde leefstijlinterventie. Onder andere in Bellingwolde, Blijham, Vlagtwedde en Ter Apel. Vanuit de praktijken Prenger-Hoekman, Elfit, Diëtistenpraktijk Stoffien Wisman, Previtas, Zorggroep Meander, Bewegingscentrum Ter Apel en Tri Fysio worden er professionals ingezet om je te helpen aan de gewenste gezonde leefstijl.

Deze professionals zijn onder andere een leefstijlcoach, fysiothe-

rapeut en een diëtiste. Vanuit de gemeente wordt er een beweegcoach ingezet om te kijken wat voor beweging je graag wilt ondernemen. Zo word je vanuit verschillende invalshoeken geholpen om jouw aangegeven doelen te behalen.

BEWEEGGROEPEN

Op dit moment zijn er verschillende groepen met elkaar aan het bewegen in de gemeente Westerwolde. Zo zijn er wandelgroepen actief en er zijn 2 groepen in Vlagtwedde en Ter Apel die gezamenlijk aan het bewegen zijn met

krachtoefeningen. Dit wordt begeleid door een beweegcoach die elke week een gevarieerde les aanbiedt.

CONTACT

Heb je vragen over de gecombineerde leefstijlinterventie, over de beweeggroepen, of een andere vraag over leefstijl? Bel dan gerust naar van Ron Wever of Frederique Kraster. Beweegcoaches van de gemeente Westerwolde. Op www.westerwoldebeweeegt.nl vind je alle informatie.

DE BRAVO-FACTOREN

MEER ENERGIE EN LEKKER IN JE VEL

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk. Daarmee zeggen we niets nieuws, maar het is wel belangrijk om bij stil te staan. Er zijn verschillende meningen over wat gezond gedrag inhoudt. Er is een model gemaakt om gezond gedrag helder te maken; de BRAVO-factoren.



Het Nederlandse Instituut voor Sport en Bewegen raadt de BRAVO-factoren aan, als leidraad voor een gezonde leefstijl en gedrag. BRAVO staat voor Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en ontspanning.

BEWEGEN

Mensen die meer dan gemiddeld bewegen, voelen zich lekkerder, zijn aantoonbaar gezonder en verouderen minder snel. Bewegen draagt bij aan vitale inwoners en een gezond welbevinden. Probeer minstens vijf dagen in de week minimaal 30 minuten lekker intensief te bewegen.

ROKEN

Het is algemeen bekend dat roken slecht is voor onze gezondheid. Zo verhoogt roken het risico op verschillende vormen van kanker, longaandoeningen, hart-, - en vaatziekten en de ziekte van Crohn. 80% van de rokers geeft aan dat zij liever rookvrij zouden zijn. Stoppen met roken levert altijd gezondheidswinst op.

ALCOHOL

Alcoholgebruik is in Nederland niet ongewoon. Het kan een prettig effect hebben zoals ontspanning en een fijne ervaring. Anderzijds is het bekend dat alcohol nadelige gezondheidseffecten heeft. Zo heeft alcoholgebruik invloed op bijna alle organen en hangt het samen met zowel chronische aandoeningen als acute aandoeningen en verwondingen. We spreken van een overmatig drinken bij meer dan 21 glazen alcohol per week (mannen), of meer dan 14 glazen per week (vrouwen).

VOEDING

Gezonde voeding speelt een belangrijke rol bij een gezonde leefstijl. Het helpt op gezond gewicht te blijven en verkleint de kans op verschillende chronische aandoeningen. De Schijf van Vijf staat voor een optimale

combinatie van voedingsmiddelen. Eten volgens de Schijf van vijf zorgt voor een optimale combinatie van producten om genoeg energie en voedingsstoffen binnen te krijgen en chronische ziekten te voorkomen.

ONTSPANNING

Ontspanning is belangrijk voor een goede mentale gezondheid. Bij gezondheid denk je snel aan de fysieke gezondheid, maar de mentale gezondheid is net zo belangrijk. 45% van de Nederlandse beroepsbevolking kampt met angst- of depressie klachten. Goed slapen en voldoende ontspanning hebben een positief effect op mentale gezondheid. Zo kun je beter omgaan met stressvolle situaties en heb je meer energie wanneer je lekker in je vel zit.





Appeldorn-Vloertechniek

Specialist in vloerverwarming

info@appeldorn-vloertechniek.nl

SCHUILING

TECHNIEK

ALUMINIUM - RVS - STAAL



06 8135 3288



info@schuiling-techniek.nl

Voor de lekkerste vis kom je naar de weekmarkt in Sellinger!
Elke dinsdag van 11 uur tot half 6.

Kibbeling vanaf €5,-
Grote gebakken vis €4,75

Ook hebben we diverse soorten gerookte vis en natuurlijk de heerlijke Hollandse haringen, 4 stuks voor €9,-

Like ons op Facebook om op de hoogte te blijven van de nieuwste aanbiedingen.

Ook kunt u telefonisch of via WhatsApp uw bestelling doorgeven zodat u niet hoeft te wachten.

 Marita's Viskraam
 06-25284743



SPORTWEEK
WESTERWOLDE

SCAN DE
QR-CODE



SCHILDERSBEDRIJF
J. MEIJER

Jeffrey Meijer

A: Westerstraat 64, 9561 SR Ter Apel

E: info@schildersbedrijfmeijer.nl

I: schildersbedrijfmeijer.nl **T:** 06 - 82 80 13 22



HERBERS REALISATIE

KUNSTSTOF KOZIJNEN & VERBOUW

DOORTRAPPEN GRONINGEN

VEILIG EN PLEZIERIG FIETSEN

Veiliger fietsen tot je 100ste! Dat is het motto van 'Doortrappen Groningen'. Dit programma helpt senioren zo lang mogelijk plezierig en veilig te blijven fietsen. Ook in de gemeente Westerwolde.

Fietsen is gemakkelijk en heeft veel voordelen. (Mede) door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Ouderen fietsen graag, en willen graag blijven fietsen, maar ze zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Daarom is door het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat het programma Doortrappen opgezet.

ACTIVITEITEN

Het programma Doortrappen heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Doortrappen motiveert hen zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen. Het lokale netwerk rondom de oudere in elke gemeente helpt daarbij. Daarnaast worden ook fietsclinics en cursussen gegeven. Bijvoorbeeld over veilig fietsen op de e-bike, het ge-

bruik van fietsspiegels, fietsen in een groep en driewieler-ontdekkingen.

WESTERWOLDE

De Gemeente Westerwolde probeert de activiteiten van Doortrappen te implementeren bij de bestaande (fiets)activiteiten, zodat kans van slagen het grootst is. Kijk voor het aanbod en meer informatie op www.doortrappengroningen.nl



BEWEEGTUIN VLAGTWEDDE

IEDERE WOENSDAGMIDDAG EEN LEUKE BEWEEGLES

Naast WSC de Bolderborg in Vlagtwedde is in 2019 een beweegtuin aangelegd. Hier kunnen mensen vrij sporten en bewegen met verschillende beweegtoestellen. Gratis en voor iedereen beschikbaar.

Westerwolde Beweegt is ook actief in deze tuin. Elke woensdagmiddag om 2 uur start er met een gezellige groep een circuittraining. De beweegcoach zorgt elke week voor een gevarieerde les met leuke oefeningen.

BEWONERS

Vanzelfsprekend maken ook de bewoners van het woonzorgcentrum graag gebruik van de tuin. Sandra Venema, activitei-

tenbegeleidster van de Bolderborg, komt een keer in de week samen met enkele bewoners om een rondje te maken in deze mooie beweegtuin. Ze beginnen gezamenlijk bij de brug, waar ze de benen lekker los zwaaien en andere oefeningen doen.

Dan gaan ze naar de trap. Vanuit daar verspreiden ze zich door de tuin en gaan in tweetallen bezig met oefeningen. Oefeningen met katrollen, een draaischijf, de armfiets en de zitfiets.

Ook bewoners in een rolstoel nemen deel aan alle onderdelen (behalve de trap). Een enkeling gaat nog even op de crosstrainer. De groep is niet groot, maar de deelnemers zijn erg enthousiast.

DOE MEE

Nieuwsgierig naar de mogelijkheden in de beweegtuin? Kom gerust langs op de woensdagmiddag en doe eventueel een paar oefeningetjes mee!



DUOFIETSEN TER APEL

SAMEN FIETSEN DOOR MOOI WESTERWOLDE

De Stichting DuoFietsen Ter Apel e.o. is er voor mensen die er graag op uit gaan met de fiets, maar dit door een beperking niet meer zelfstandig kunnen. Onder begeleiding van vrijwilligers maken de deelnemers op duofietsen met elektrische trapondersteuning mooie fietstochten in de gemeente. Daardoor zijn ze vaker buiten, meer in beweging, en krijgen ze meer sociale contacten. Samen lekker fietsen en genieten!

Het initiatief hiertoe is door een aantal bewoners uit Ter Apel e.o. genomen omdat men kennis kreeg van de duofietsorganisatie in Vledder (Drenthe). Deze organisatie is gehandicapte medebewoners al 10 jaar van dienst met het 'samen fietsen / samen uit' op de duofiets.

DOEL

Het voorbeeld kreeg navolging in Ter Apel met de oprichting van de Stichting DuoFietsen Ter Apel e.o. Het doel van de stichting is de leefbaarheid in Ter Apel en andere dorpen in de gemeente Westerwolde te verbeteren. Dit door de zorgvoorzieningen (duofietsen) tot stand te brengen en te behouden, onderlinge contacten tussen bewoners te versterken en een bijdrage leveren aan de sociale samenhang van de bewoners.

REGELMATIG FIETSEN

Er wordt periodiek (streven is 1 maal per week) gefietst met mensen die dat niet meer zelfstandig kunnen, daardoor veel binnen zitten en weinig contact hebben. Periodiek een dagdeel fietsen en in de natuur te zijn: er even uit zijn in groepsverband! Ook voor hun naasten wordt het op deze wijze gemakkelijker gemaakt omdat DuoFietsen Ter Apel e.o. deze zorg/activiteit op zich neemt.

FIETS MEE!

De doelgroep zijn mensen in de gemeente Westerwolde die thuis wonen (zelfstandig of bij familie) en bewoners van de diverse zorgcentra. Uiteraard is goed overleg met de diverse zorgcentra van belang hetgeen in Ter Apel inmiddels praktijk is.

In Ter Apel zijn vanaf de start in juni 20 vrijwilligers actief die met veel plezier en enthousiasme periodiek fietsen met enkele tientallen mensen die dat niet meer zelfstandig kunnen. De koffie/thee-pauze is een hoogtepunt in de tocht en dan kan er heerlijk worden bijgepraat.

WAAR WORDT GEFIETST

Met steun van diverse fondsen (o.a. fonds Leefbaar Westerwolde) wordt inmiddels in Ter Apel en omgeving gefietst met 4 elektrische duofietsen. Daarvan 1 rolstoelduofiets en 1 duofiets van Woonservicecentrum Kloosterheerd.

Er wordt gewerkt aan fondsenwerving voor een speciale aanhanger zodat het 'fietsgebied' in 2023 uitgebreid kan worden naar meerdere dorpen binnen de gemeente Westerwolde.

Kijk voor meer informatie op de website www.duofietsenterapel.nl

hub

Wandelen en OV, een goede combinatie.



Reis met het OV naar het startpunt van je wandeling.
Vanaf de hub* start je bewegwijzerde wandeling door
het mooie Groninger landschap. Meer info op: wandelviahub.nl.
* altijd bereikbaar met bus en/of trein.

Wandelnetwerk
Groningen



Loon-, Grondverzet- en Transportbedrijf **VAN DER WAL BLIJHAM**

TEL: (0597) 561 427 FAX: (0597) 562 509

Composteerinrichting voor het storten van groenafval
en het afhalen van tuingrond, schelpen e.d. aan de
Kentersweg is geopend op werkdagen
van 07.30 t/m 16.30 uur.



10 zaterdag van de maand geopend van 08.00 tot 12.00 uur.

WINSCHOTERWEG 22
9597 XD BLIJHAM
VCA** GECERTIFICEERD
WWW.VANDERWALBLIJHAM.NL



**PERSONEEL
GEZOCHT:**

Meewerkend voorman

Voor meer informatie
ga naar onze website

nieuwbouw | verbouw | houtbouw



WEDDE T 0597 85 26 19 M 06 577 162 76

info@aannemersbedrijfpuuldriks.nl

www.aannemersbedrijfpuuldriks.nl



Dienstverlening Akkermans vof

grondverzet & agrarische dienstverlening

EEN KLEINE OPSOMMING VAN ONZE DIENSTEN;

- Uitgraven van een uitbouw, zwembad of aanleggen van een paardenbak.
- Vakkundig slopen van bijvoorbeeld een schuurtje of het verwijderen van groen.
- Opschonen en uitvlakken van tuinen
- Aanleg en onderhoud van tuinen
- Leggen/aanbrengen van oa.: straatwerk, betonplaten en keerwanden
- Inspectie riolering en het aanleggen/vervangen van riolering/hemelwaterafvoer

Bent u benieuwd wat Dienstverlening Akkermans voor
u kan betekenen? Schroom dan niet en stel gerust uw
vraag via info@dienstverlening-akkermans.nl

Wedderweg 34, 9699 RE Vriescheloo
Mark Akkermans 0652892359
www.dienstverlening-akkermans.nl



EXACTUS
Schilderwerken

't Veltken 22
9551 CL SELLINGEN
Tel. 0625055653

info@exactus.nl
www.exactus.nl



Glasservice en timmerwerken
D. Stukje **Wedde**

Mobiel: 06 520 529 36

Wij denken graag met u mee!

www.glasservicestukje.nl

DE FITCLUB TER APEL EN VLAGTWEDDE

Wil jij op een leuke manier weer gezonder en actiever worden? Dan is De Fitclub wat voor jou! De Fitclub is een leefstijlprogramma voor kinderen met gewichtproblemen, waarbij plezier voorop staat! Er doen kinderen mee met een te hoog gewicht (overgewicht of obesitas), maar ook kinderen met ondergewicht.



Overgewicht is een groot probleem in de gemeente Westerwolde. Helaas is het aantal kinderen dat te zwaar is nog altijd erg hoog. Deze kinderen hebben meer risico om op latere leeftijd gezondheidsproblemen te ontwikkelen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten of gewrichtsproblemen.

NEGATIEVE SPIRAAL

Veel kinderen en hun ouders maken zich nog niet druk om de gevolgen op latere leeftijd, maar ervaren wel dagelijks problemen. Zoals pesterijen, moeite met de gymlessen of een negatief zelfbeeld. Eten kan een manier zijn om met deze negatieve gevoelens om te gaan en hierdoor komen de kinderen en een negatieve spiraal terecht.

FITCLUB

De Fitclub heeft als doel om deze spiraal te doorbreken, zodat kinderen lekkerder in hun vel zitten en trots zijn op zichzelf! Want dat is een belangrijk doel die je meeneemt voor de rest van je leven.

Het programma streeft naar een blijvende verandering van leefstijl van het kind en het gezin. Het is een leerproces. Een positieve aanpak en een gezellige sfeer staan hierin centraal. Een leefstijlverandering doe je immers met elkaar en dit mag zeker leuk zijn! Genieten hoort daarbij, zoals lekker in je vel zitten en plezier beleven aan bewegen.

DOELEN

Bij De Fitclub start je met een gezamenlijk intake bij de kinderfysiotherapeut en diëtist. Vanuit hier stelt het kind samen met de ouders en zorgverleners doelen op die voor het kind belangrijk zijn. Voorbeelden hiervan zijn: 'ik wil graag een leuke spijkerbroek in plaats van een joggingbroek'. Of: 'ik wil het graag langer volhouden bij de piepjestest' of 'ik wil me zelfverzekerd voelen in mijn zwemkleding'.

Na de intake maken we samen een persoonlijk plan. Hierbij kun je hulp krijgen in je voedings-

keuzes, tips krijgen om sterker in je schoenen te staan (zowel voor het kind als ouders), of om gemakkelijker in slaap te vallen.

SPORTEN

Nieuw is het sporten met de sportcoach. Deze lessen worden twee keer per week aangeboden in zowel Ter Apel als Vlagtwedde. Deze sportlessen staan in het teken van plezier in sporten en kennismaken met verschillende sporten, uiteraard wordt je conditie en je kracht er verbeterd en kun je gemakkelijker naar een sport doorstromen die jij leuk vindt.

GA JIJ DE UITDAGING AAN?

Meld je dan nu aan via info@kinderfysioflink.nl. Of neem voor vragen contact op met kinderfysiotherapeut Bernadette van Harten-Pors, te bereiken via 06-17123773

De Fitclub is een samenwerking van GGD Groningen, Kinderfysio Flink, Previtas dieet en leefstijladvies, Stichting Welzijn Westerwolde, Fysiotherapie Ter Apel, Prenger en Hoekman en Westerweelde pedagogisch centrum

RSG TER APEL

EEN GEZONDE LEEFSTIJL BEVORDERT DE SCHOOLPRESTATIES

Sinds 2014 is de Regionale Scholengemeenschap in Ter Apel een gezonde school. Dit houdt in dat er middels de Gezonde Schoolaanpak effectief gewerkt wordt aan de gezondheid van de leerlingen en het personeel.

Door te werken aan de verschillende gezondheidsthema's (voeding, sport & bewegen, gezonde relaties en seksualiteit, roken alcohol- en drugspreventie, welbevinden, burgerschap) werkt de school op een structurele manier aan gezondheid als onderdeel van het schoolbeleid.

SAMENWERKING

De RSG heeft een coördinator Gezonde School en een werkgroep die samen met de sectie LO, de leerlingenraad, de GGD en diverse andere organisaties, allerlei activiteiten en interventies aanbieden aan leerlingen, personeel en ouders/verzorgers. Ook met de gemeente Westerwolde is een actieve samenwerking ontstaan; de sportconsulenten en jongerenwerkers zijn dan

ook regelmatig in de school aanwezig.

THEMAWEEKEN

Gedurende het hele schooljaar wordt er dus een gezond en gevarieerd programma aangeboden. Zo zijn er 4 themaweeken:

- "Doe FF Gezond" met o.a. de RSG-run, een gezond schoolontbijt, sportactiviteiten, workshops over voeding enz.
- De Week van Respect met gastlessen van bureau HALT, jongerenwerkers en jeugdagente, interventies over groepsdruk en gebruik van social-media enz.
- De Week van de Liefde met gastlessen over seksualiteit en diversiteit (ook het COC en LHBTI Veenkoloniën/Westerwolde zijn vaak te gast).
- De Week voor de Gezonde



Jeugd waarin diverse sport- en spelactiviteiten worden aangeboden i.s.m. de gemeente Westerwolde (JOGG/sportconsulenten/Huis van de Sport).

GEZONDE KANTINE

De RSG heeft een gezonde schoolkantine met dagelijks vers fruit, gezonde broodjes, smoothies en verse soep. Gedurende het hele schooljaar wordt er

zowel in de lessen als buiten de lessen dus veel aandacht besteedt aan gezondheid en een gezonde leefstijl. Voldoende beweging, gezond eten en drinken en een veilige omgeving zorgen ervoor dat leerlingen met plezier naar school gaan, beter presteren en vol zelfvertrouwen in de klas zitten. De coronacrisis heeft pijnlijk duidelijk gemaakt dat school een be-

langrijke rol heeft in het mentaal welbevinden van kinderen. De RSG wil er dan ook alles aan doen om te zorgen dat de leerlingen 'goed in hun vel zitten' en een fijne middelbare schooltijd hebben.

Marian Fischer
Coördinator Gezonde School
RSG Ter Apel



DE LEUKSTE ZWEMLES!

ALL-IN abonnement ABC - zwemlessen

- Onbeperkt recreatief/ banenzwemmen
- Onbeperkt deelname AquaSports
- Geen inschrijfgeld zwemles

Vanaf € 26,50 p/m

- Hoge kwaliteit zwemlessen
- Lessen gaan altijd door
- Vorderingen online te volgen



Dubbelslag

Zwe60
9932 BDelfzijl
0596-612318
dubbelslag@optisport.nl
www.optisport.nl/dubbelslag



Kijk voor meer informatie op: www.optisport.nl/dubbelslag



GYMNASTIEKVERENIGING S.S.S. SELLINGEN

S.S.S. Sellingen is een dynamische gymnastiekvereniging voor jong en oud. Met zo'n 100 leden is er voor ieder wat wils. Het plezier om te sporten staat bij S.S.S. altijd voorop. Want... alleen een kind dat met plezier sport, zal dit ook op latere leeftijd blijven doen.

LESAANBOD

Het lesaanbod is zeer gevarieerd. Denk hierbij aan gymnastiek voor Peuters, Kleuters, Kinderen van 6-12 jaar en Jeugd vanaf 12 jaar. Maar ook Sociaal Vitaal (veilig bewegen onder leiding van een ervaren trainster, ook als bewegen niet meer zo makkelijk gaat); Stuitbal (een dynamisch balspel); Bodyfit (oefeningen op muziek); Dames gymnastiek; Powergroep (veel toestellen) en recreatie en selectie Turnen. De lessen worden gegeven in MFA de Zuides, aan de Korteweg in Sellingen.

ningen op muziek); Dames gymnastiek; Powergroep (veel toestellen) en recreatie en selectie Turnen. De lessen worden gegeven in MFA de Zuides, aan de Korteweg in Sellingen.

SPORTWEEK

Tijdens de Sportweek kunt u vrijblijvend binnen lopen, om een kijkje te nemen bij de lessen. Eén van de bestuursleden zal de gehele week aanwezig zijn om eventuele vragen te beantwoorden. Direct meedoen om te kijken of de sport bij u of uw kind past? Dat mag natuurlijk ook!

Kijk voor de actuele trainingstijden op www.ssssellingen.nl.

OPEN TRAININGEN PV DE KLOOSTERRUITERS

Paardensport Vereniging de Kloosterruiters organiseert in de week van de Sport van 19 t/m 23 september open trainingen. Binnen het bestaande lesaanbod is er ruimte om een gratis proefles mee te rijden of een keertje te komen menen.

We bieden binnen onze gezellige club lessen aan op alle niveaus van beginner tot ver gevorderde wedstrijdruiter en- menner. De lessen worden altijd gegeven door gediplomeerde instructeurs.



Graag van te voren aanmelden via Gonny Olthof, mail to2go@JBTange.eu of 06-22144952

Kijk voor meer informatie omtrent de lestijden, lidmaatschap, activiteiten en meer op www.pvdekloosterruiters.nl.

GOLFEN IS VOOR JONG EN OUD

Golfen is voor jong en oud. En het kan ook in de gemeente Westerwolde. Want nabij recreatiepark Emslandermeer in Vlagtwedde ligt de prachtige baan van Golfclub Westerwolde.

Tijdens de Week van de Sport is bij Golfclub Westerwolde op zaterdag 24 september een kennismakingsclinic. Alle facetten van de golfsport komen aan bod en je mag vooral zelf ook



oefenen. Van afslaan op de drivingrange tot putten op de green en chippen van een bal over de bunker.

Wie denkt dat op de mooie golfbaan in Vlagtwedde alleen gepensioneerde golfers rondlo-

pen, komt bedrogen uit. Ook de jeugd weet de weg naar Golfclub Westerwolde steeds beter te vinden. Dus we nodigen ook de jeugd uit om langs te komen.

Kijk voor meer informatie op www.gcwesterwolde.eu.

TENNISCLUB SELLINGEN

De Tennisclub Sellingen is een kleine tennisvereniging, gelegen op een hele mooie luwe locatie aan de oever van het riviertje de Ruiten A. Onze locatie heeft dan ook de naam van deze stroom: Ruiten Acepark.

We proberen zo laagdrempelig mogelijk de belangstelling voor het tennis te wekken. De contributie bedraagt € 80 per jaar. Daarvoor kun je praktisch het gehele jaar terecht op het complex. Er bestaat een mogelijkheid om in het voorjaar les te nemen.

We beschikken over twee banen: een gravelbaan en een

kunstgrasbaan. Beide banen verkeren in een goede conditie. Verder is er een kleine kantine en zijn er twee kleedkamers.



TENNISCLUB TER APELKANAAL SPORTIVITEIT EN GEZELLIGHEID

TC TAK is de tennisvereniging van Ter Apelkanaal. Een gezellige club met op dit moment 70 leden. TC TAK is opgericht op 11 juni 1991 en biedt tennisplezier voor jong en oud.

TC TAK heeft de beschikking over twee gravelbanen. Deze banen zijn gelegen naast het Dorpshuis De Oale School in Ter Apelkanaal. Ons gemoderniseerd clubgebouw 'De Taktine' is het hart van ons complex.

TOERNOOIEN EN TOSS

Het tennisseizoen van TC TAK start begin april en eindigt begin november. Dit afhankelijk van de weersomstandigheden.

Er worden dan verschillende toernooien gespeeld en op dinsdagavond is de vaste toss-avond onder de leden. De vereniging wordt gedragen door vele vrijwilligers. Naast het bestuur zijn er diverse commissies.

WELKOM

TC Tak biedt tennisplezier voor jong en oud. Wij houden van sportiviteit, maar vooral ook van gezelligheid. Lijkt het je leuk om ook een balletje te slaan? Je bent van harte welkom op ons mooie tenniscomplex aan het Ter Apelkanaal Oost 79A. Meer informatie vind je op onze website: www.tc-tak.nl.

VV WESTERWOLDE

De v.v. Westerwolde is opgericht op 24 augustus 1955 en was destijds een fusie tussen de voetbalclubs uit Vlagtwedde en Bourtange.

De club speelt sinds 2012 op een geheel vernieuwd Sportpark de Barlage aan de Spetsebrugweg in Vlagtwedde op

een unieke locatie tussen het Barlager bos. Er zijn daar tijdens de vernieuwing een nieuwe parkeerplaats, kleedaccommodatie, kantine en kunstgrasveld gerealiseerd. Daarnaast is in de zomer door de vrijwilligers hard gewerkt aan een nieuwe grote kleedkamer en toiletten.

Voor het nieuwe seizoen kun je bij de v.v. terecht vanaf 5 jaar. Er zijn 10 jeugdteams, 2 dameteams en 5 herenteams. Waar je op je eigen niveau en spelplezier in mee kunt voetballen. De jeugdteams trainen van maandag (in de avond) t/m zaterdag (in de ochtend).

Wil je tijdens de Nationale Sportweek eens proberen of het voetballen wat voor je is? Dan ben je van harte welkom om eens te komen kijken, maar natuurlijk ook om vrijblijvend mee te trainen. Voor de precieze trainingstijden verwijzen we je graag naar www.vvwesterwolde.nl of stuur een mailtje met je vraag of verzoek naar jeugd@vwesterwolde.nl.



AKKERVARKEN

DAN WEET JE WAT VOOR VLEES JE IN DE KUIP HEBT

Een vijf sterren bestaan voor de dieren, een fraai vleesproduct en een groene manier van ondernemen, dat is waar Akkervarken voor staat.

BOERDERIJWINKEL VALTHERMOND

Akkervarken vlees, rundvlees, kip, streekproducten & geschenken.

De boerderijwinkel is op donderdag & vrijdagmiddag open van 14 tot 17 uur en op zaterdag van 10 tot 16 uur.

IETS TE VIEREN?

Of het nu gaat om een rondleiding, een complete feestavond een kinderfeestje of bijvoorbeeld een picknick tussen de alpaca's, wij maken graag een arrangement op maat.

Kijk op onze activiteitenpagina www.stoerbijdeboer.nl voor meer informatie hierover.

WWW.AKKERVARKEN.NL
Noorderdiep 592, 7876 EH Valthermond
Tel/whatsapp: 06-52135201
info@akkervarken.nl



OOSTING Natuurlijk rundvlees!

Lekker vlees uit de natuur

Molenkampweg 3a Vlagtwedde.
Tel 06-51742615

Bezoek onze website en maak kennis met onze heerlijke vleesproducten!

www.oostingnatuurlijkrundvlees.nl



Go-install

Voor al uw installatie's

Airco • Warmtepomp • Loodgieters • Elektra

Schoolstraat 114B - Tel: 06-40123406 - Email: info@go-install.nl

GO-INSTALL IS EEN INSTALLATIEBEDRIJF WAAR U TERECHT KUNT VOOR VERSCHILLENDE INSTALLATIES.

- Cv
- Elektra
- Zink
- Traditionele loodgieterswerkzaamheden
- Mechanische ventilatie
- Duurzame techniek
- Airco
- Warmtepomp
- Zonnepanelen
- Zonneboiler
- Hout gestookte cv

Bij kunt u rekenen op:

- Kwaliteit
- Betrouwbaarheid
- Deskundigheid
- Garantie

www.go-install.nl



Kindcentrum 'De Apenrots'

Bij ons staan de kinderen op nummer 1.
We hechten veel waarde aan een positieve/huiselijke sfeer, zodat de kinderen de mogelijkheid krijgen om zichzelf te ontwikkelen en hun eigen talenten te ontdekken.
Voor ons is ieder kind uniek en heeft het recht om zich veilig en geborgen te voelen.

We bieden opvang aan kinderen van 0-12 jaar.
Er zijn nog een aantal plekje's vrij.

Voor meer informatie:
deapenrotswesterbroek@gmail.com



LOOSTERHEEM

kinderopvang met inhoud

Kleinschalige kinderopvang voor kinderen met of zonder beperking van 0 tot 12 jaar.

Dorpsstraat 113, 9699 PE Vriescheloo
Telefoon 0597 541019

info@loosterheem.nl
www.loosterheem.nl

MOEKESGAT

camping

Heembadweg 17,
9561 CS Ter Apel
06 10889217



SLAGERIJ J. HEMMEN

HET ADRES VOOR
HUISGEMAAKTE HAPJES - GOURMET PAKKETTEN - BARBECUE PAKKETTEN
BARBECUE AMERICAN STYLE

Dorpsstraat 38 | Ontwedde | Tel. 0599-331914
www.slagerijhemmen.nl | Volg ons ook op Facebook!



Houtzagerij

J. Mensen

Drenthweg 15 Ter Apel - 0655507858 / 0599 324421
www.houtzagerijmensen.nl

ONTDEK JE SPORT TIJDENS DE SPORTWEEK WESTERWOLDE

Van 16 t/m 25 september 2022 vieren we de Sportweek Westerwolde. Allerlei sportverenigingen en sportlocaties zetten hun deuren open en je kunt gratis deelnemen aan trainingen, clinics en kennismakingslessen. Iedereen, jong en oud, kan in de Sportweek kennismaken met het sportaanbod in de gemeente Westerwolde.

WE HEBBEN HET AANBOD VOOR JOU OVERZICHTELIJK OP EEN RIJTJE GEZET

SPORTAANBIEDER:	HENGELSPORTVERENIGING WESTERWOLDE
Sportaanbod:	Hengelsport in verenigingsverband, wedstrijdvisserij, jeugdvisserij
Activiteit:	Herfstcompetitie
Voor wie:	Iedereen die het leuk vindt een hengeltje uit te gooien
Wanneer:	Zaterdag 17 september
Locatie:	Vertrek is vanaf parkeerplaats bij de markt te Vlagtwedde
Contactpersoon:	Jan Steenhuis, jhsteehuis@hotmail.com.
Meer informatie:	www.hsvwesterwolde

SPORTAANBIEDER:	PAARDENSPORT VERENIGING DE KLOOSTERRUITERS
Sportaanbod:	Paardrij- en menlessen op alle niveaus
Activiteit:	proeflessen ponyclub, dressuur, menen en springen
Voor wie:	Jeugd en volwassenen
Wanneer:	Ponyclublessen op dinsdagavond 18:30-20:30 uur Dressuurlessen woensdagavond 20:00-21:00 uur Menlessen donderdagavond 19:30-21:30 uur Springlessen vrijdagavond 19:30-20:30 uur.
Aanmelden:	Wel graag van te voren aanmelden voor een proefles, eerst even komen kijken kan natuurlijk ook!
Locatie:	Manege de Kraalhoeve, Heembadweg 45 te Ter Apel
Contactpersoon:	Gonny Olthof, to2go@JBTange.eu
Meer informatie:	www.pvdekloosterruiters.nl

SPORTAANBIEDER:	KARATECLUB BLIJHAM
Sportaanbod:	Karate
Activiteit:	Karatelessen
Voor wie:	Kinderen van 8 t/m 16 jaar
Wanneer:	Woensdag 28 September van 19:30 tot 21:00
Locatie:	Sporthal de Stelling Blijham
Contactpersoon:	Fabian Huiting, fabianhuiting575@gmail.com
Meer informatie:	Facebook: Karate Club Blijham

SPORTAANBIEDER:	GYMNASTIEKVERENIGING S.S.S. SELLINGEN
Sportaanbod:	Gymnastiek voor peuters, kleuters, kinderen van 6-12 jaar en jeugd vanaf 12 jaar. Bodyfit (oefeningen op muziek), Turnen, zowel recreatie als selectie. Sociaal Vitaal, Stuitbal, dame gymnastiek, Powergroep.
Activiteit:	Kennismakingslessen
Voor wie:	Iedereen van 2 tot 100 jaar
Wanneer:	Diverse dagen en tijden, zie onze website ssssellingen.nl
Locatie:	MFA de Zuides in Sellingen
Contactpersoon:	Ilona Ophof, info@ssssellingen.nl
Meer Informatie:	www.ssssellingen.nl

SPORTAANBIEDER:	GOLFCLUB WESTERWOLDE
Sportaanbod:	Golf en golflessen
Activiteit:	Golfclinic
Voor wie:	Van 10 tot 100 jaar
Wanneer:	Zaterdag 24 september van 10:00 tot 12:00 uur
Locatie:	Golfclub Westerwolde, Laan van Westerwolde 8 te Vlagtwedde
Contactpersoon:	Ed van de Bunt, ehbunt@ziggo.nl
Meer informatie:	www.gcwesterwolde.eu

SPORTAANBIEDER:	BADMINTON CLUB / B.C. PEGASUS
Sportaanbod:	Badminton
Activiteit:	Kennismaken met recreatief badminton
Voor wie:	Iedereen vanaf 18 jaar en ouder.
Wanneer:	15 en 22 september, van 20.00 tot 22.00 uur
Locatie:	Sporthal Ter Apel; Heemker Akkerstraat 6 te Ter Apel
Contactpersoon:	Hein Voss, heinvoss.bv@outlook.com
Meer informatie:	www.bc-pegasusterapel.nl

SPORTAANBIEDER:	MUDGRUNN
Sportaanbod:	Mudrun
Activiteit:	Obstakelrun
Voor wie:	Family Run voor kinderen jonger dan 12 met zwemdiploma. 5 km en 10 km voor iedereen vanaf 12 jaar met zwemdiploma.
Wanneer:	18 september vanaf 09:00 uur
Locatie:	Moekesgat Ter Apel
Contact en info:	Info@mudgrunn.nl / www.mudgrunn.nl

SPORTAANBIEDER:	TENNISVERENIGING ODIVIA BLIJHAM
Sportaanbod:	Tennis
Activiteit:	Tennislessen
Voor wie:	17+ jeugd
Wanneer:	Maandag 19 september, 16:00-17:00 Woensdag 21 september 20:00-21:00
Locatie:	Tennispark Odivia, Raadhuisstraat 23-c Blijham
Contactpersoon:	Marian Kiewiet
Meer Informatie:	www.odivia-blijham.nl

SPORTAANBIEDER:	V.V. WESTERWOLDE
Sportaanbod:	Voetbal
Activiteit:	Voetbaltraining
Voor wie:	Iedereen van 4 t/m 100 jaar
Wanneer:	De hele week, kijk voor de tijden op de website
Locatie:	Sportpark de Barlage aan de Spetsebrugweg in Vlagtwedde
Contactpersoon:	jeugd@vwwesterwolde.nl
Meer informatie:	www.vwwesterwolde.nl

SPORTAANBIEDER:	LR & PC DE WOUDRUITERS
Sportaanbod:	Manegelessen, Voltigelessen, Springles, Dressuurles, Menlessen, Opstaplessen, Wedstrijden voor alle disciplines.
Activiteit:	Wedstrijden dressuur en voltige
Voor wie:	Alle leeftijden, maar je moet wel van paarden houden!
Wanneer:	17 september onderlinge wedstrijd dressuur. 24 september voltige wedstrijd.
Tijd:	Zie onze facebookpagina manege de Woudruiters
Locatie:	Barlagerachterweg 7 te Vlagtwedde
Contactpersoon:	Liesbeth Slootweg of Fiena Jansen
Meer informatie:	www.woudruiters.nl

SPORTAANBIEDER:	SCHAATSGROEP DE POLDERPUTTEN
Sportaanbod:	Schaatsen
Activiteit:	Kom kijken en doe mee aan een proeftraining
Voor wie:	Kinderen vanaf 7 jaar. Senioren van 16 tot 80+
Wanneer:	Dinsdag 20 september om 19:00
Locatie:	Hanetangerweg 5a te Ter Apel
Contactpersoon:	Pieter de Roo, polderputten@gmail.com
Meer informatie:	www.polderputten.nl

SPORTAANBIEDER:	TENNISCLUB SELLINGEN
Sportaanbod:	Recreatief tennis
Activiteit:	Tennislessen
Voor wie:	Zowel jong als oud
Wanneer:	Zaterdag 17 september, vanaf 13.30 uur Woensdag 21 september, 13.30 uur
Locatie:	Tennisbaan, Denneweg 2 te Sellingen
Contactpersoon:	Flip Heuving
Meer informatie:	f.heuving@gmail.com

SPORTAANBIEDER:	TER APELER TENNISCLUB TATC
Sportaanbod:	Tennis en tennislessen
Activiteit:	Tennissenlessen
Voor wie:	Iedereen
Wanneer:	Kijk op de website
Locatie:	Tennisbanen Mansholtpark, Havenstraat te Ter Apel
Contactpersoon:	info@tatc.nl
Meer informatie:	www.tatc.nl

RIOOL VERSTOPT?

GEEN STRESS, BEL RRS!



BEL 0598-69 65 30
OF GA NAAR WWW.RRS.NL

SPORT- EN TRAININGSCENTRUM VLAGTWEDDE



Betaal nu slechts €23,23 i.p.v. €35,00 per periode

6 periodes ONBEPERKT sporten 4 betalen

Schoolstraat 30 Vlagtwedde
www.sportentrainingscentrumvlagtwedde.nl
info@sportentrainingscentrumvlagtwedde.nl
0599 313417

hub

Wandelen en OV, een goede combinatie.



Reis met het OV naar het startpunt van je wandeling.
Vanaf de hub* start je bewegwijzerde wandeling door
het mooie Groninger landschap. Meer info op: wandelviahub.nl.

* altijd bereikbaar met bus en/of trein.

Wandelnetwork
Groningen



REGELINGEN VOOR VERENIGINGEN

Verenigingen en sportclubs nemen in de gemeente Westerwolde een belangrijke plaats in. Het is niet alleen de plek waar je sport, muziek maakt, creatief bezig bent of leert. Verenigingen brengen vooral ook mensen samen, verbinden en dragen bij aan gezonde en sociale buurten en plaatsen. De gemeente Westerwolde stimuleert dit met diverse financiële regelingen.

CORONA-COMPLIMENT VOOR SPORTVERENIGINGEN

De (sport)verenigingen hebben door de coronapandemie een lastige tijd achter de rug. Besturen en andere vrijwilligers moesten met alle geldende beperkingen de organisaties draaiend houden.

Dit, niet altijd dankbare, werk vroeg om betrokken en gemotiveerde vrijwilligers. Er is dus een groot beroep gedaan op de vrijwilligers van verenigingen.

EENMALIGE BIJDRAGE

De gemeente Westerwolde wil graag zijn waardering hiervoor uitspreken en wil het deze keer niet bij woorden laten. Er kan door verenigingen, als er wordt voldaan aan een aantal voorwaarden, een corona-compliment worden aangevraagd.

Het corona-compliment bestaat uit een éénmalige bijdrage van € 1.000,- per (vrijwilligers) organisatie. De aanvraag moet uiterlijk 15 oktober 2022 worden ingediend via de website van de gemeente www.westerwolde.nl/coronacompliment-aanvragen.

De gemeente bedankt met dit compliment alle vrijwilligers die in een moeilijke periode een bijdrage bleven leveren aan de leefbaarheid in de dorpen.

Draait jouw organisatie op vrijwilligers?
Vraag een coronacompliment aan



PREVENTIEAKKOORD WESTERWOLDE DRAAGT BIJ AAN GEZONDERE INWONERS

Met het lokaal preventieakkoord Westerwolde zet de gemeente in op gezonde(re) inwoners. Door preventief in te zetten op een gezondere leefstijl kan worden voorkomen dat later gezondheidsproblemen optreden.

De gemeente zet in op drie thema's: 'stoppen met roken', 'terugdringen overmatig alcoholgebruik' en 'verminderen van overgewicht'.

Wil een sportvereniging aan de slag met een gezondere kantine of met een rookvrij sportpark? Dan kan daar wellicht financiële ondersteuning voor ontvangen worden vanuit het preventieakkoord Westerwolde. Kan de vereniging of organisatie binnen de genoemde thema's anders een bijdrage leveren aan het verbeteren van de leefstijl van de inwoners in Westerwolde?

Ga naar www.adviesraadwesterwolde.nl en vul het formulier in. Voor informatie of vragen kan altijd contact opgenomen worden met Jack Kamminga, via het mailadres j.kamminga@hvdsg.nl of mobiele telefoon 06-26975422.

SPORTAKKOORD GEEFT FINANCIËLE BIJDRAGE!

Het Sportakkoord Westerwolde geeft verenigingen de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier een bijdrage aan te vragen. Het idee/project waar geld voor gevraagd wordt, moet raakvlakken hebben met het Sportakkoord.

De thema's in het Sportakkoord zijn: 'vitale sportaanbieders', 'inclusief sporten' en 'van jongs af vaardig in bewegen'. Dit zijn brede thema's waardoor uiteenlopende activiteiten financieel ondersteund kunnen worden. Voorbeelden zijn: versterken kader, starten beweegactiviteit voor specifieke doelgroep of starten van nieuwe lesactiviteiten.

TWEE SOORTEN BIJDRAGEN

Er kunnen twee soorten bijdragen worden aangevraagd.

1. Een bijdrage voor een nieuw project of activiteit die in samenwerking met andere partijen georganiseerd wordt en dat na verloop van tijd zelfstandig kan voortbestaan.

2. Een bijdrage voor een reguliere activiteit die als gevolg van corona een terugloop van leden/deelnemers heeft gehad en hierdoor verliesgevend is geworden. De activiteit is gericht op het aantrekken van nieuwe leden en/of kader/nieuwe trainer.

Kijk voor meer informatie en aanvragen op www.westerwoldebeweegt.nl.

Vul het aanvraagformulier in om plannen of ideeën met ons te delen. De stuurgroep Lokaal Sportakkoord Westerwolde neemt binnen twee weken na de aanvraag contact op.



ELK KIND VERDIENT HET OM MEE TE DOEN!

Veel kinderen zijn lid van een voetbal-, dans-, turn-, of muziekvereniging. En nu de vakanties achter de rug zijn, zullen ze binnenkort weer starten met de wekelijkse trainingen/lessen. Jammer genoeg geldt dit niet voor alle kinderen.

Hoewel Nederland één van de rijkste landen in de wereld is, groeien in de gemeente Westerwolde ruim 500 kinderen op in een gezin dat moet rondkomen van een minimum inkomen. Dat zijn zo'n 3 á 4 kinderen per klas. Deze kinderen kunnen geen lid worden van een sport- of cultuurvereniging en staan letterlijk en figuurlijk aan de zijlijn.

PLEZIER

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur Groningen kan deze kinderen helpen, zegt coördinator Martina

Haak-Snoek. "Wij vinden dat alle kinderen de kans moeten krijgen om te kunnen sporten of dans-, muziek- of theaterlessen te volgen. Meedoen is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling en toekomstkansen van kinderen. Ze komen in contact met andere kinderen, krijgen meer zelfvertrouwen, ontwikkelen zich op fysiek, mentaal en sociaal vlak maar hebben bovenal plezier."

INTERMEDIARIS

Uniek is dat het Jeugdfonds samenwerkt met tussenpersonen,

zogenaamde intermediairs.

"Vaak zijn dit leerkrachten, medewerkers uit de jeugdzorg, medewerkers Welzijn Westerwolde, buurtsportcoaches, schuldhulpverleners of vluchtelingenwerk. Zij kennen de gezinssituatie en wensen van de kinderen en kunnen een aanvraag bij ons indienen."

JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR GRONINGEN

Het Jeugdfonds geeft kansen aan kinderen/jongeren van 0 t/m 17 jaar uit gezinnen waar onvoldoende geld is om lid te worden



van een club. Voor die kinderen betaalt het Jeugdfonds de contributie/lesgeld en verstrekt een

waardebon voor de benodigde sportkleding, attributen of een huurinstrument.

INFORMATIE

Meer informatie over het Jeugdfonds Sport & Cultuur Groningen, het doen van een aanvraag of intermediair worden? Ga naar www.jeugdfondssportencultuur.nl/groningen. Of mail naar groningen@jeugdfondssportencultuur.nl

SCHAATSGROEP DE POLDERPUTTEN

Schaatsgroep de Polderputten is een actieve club uit Ter Apel en bestaat uit circa 50 leden. In de winterperiode wordt er 's zondags van 10:00 tot 11:00 uur recreatief geschaatst en getraind op de ijsbaan Karding Groningen onder begeleiding van deskundige trainers. Met natuurijsschaatsen we natuurlijk op de baan van de Polderputten.

Vanaf september en gedurende het schaatsseizoen wordt er ook wekelijks getraind op de baan of in het bos bij het gebouw van de IJssvereniging De Polderputten. Deze 'droogtrainingen' worden iedere dinsdag gehouden van 19:00 tot 20:00 uur. Zowel voor de senioren als de junioren.

ACTIVITEITEN

Naast de trainingen kan er ook aan nevenactiviteiten deelgenomen worden. Zo gaat een aantal leden ieder jaar naar de Weissensee voor de alternatieve Elfstedentocht. Ook wordt ieder jaar een Bosloop georganiseerd. Tevens vult een aantal leden de zomerperiode met mountainbiken, een triatlon of deelname

aan de Mudrun. Dit alles kan gewoon in Ter Apel!

GRATIS PROEFTRAINING

Wil je eens komen kijken? Je bent welkom bij De Polderputten aan de Hanetangerweg 5a te Barnflair (Ter Apel). Meld je aan voor een gratis proeftraining via schaatsgroep@polderputten.nl. Of kijk op de website www.polderputten.nl.



JEU DE BOULES IN BELLINGWOLDE

Enkele jaren geleden begon bij een aantal leden van tennisvereniging LTC DOS Bellingwolde de leeftijd een rol te spelen bij het zo geliefde tennisspel. Om toch zowel sportief als sociaal, actief te blijven kwamen op het idee om een Jeu de Boules vereniging op te richten.

Aangezien er ruimte was op het complex van DOS besloot de tennisvereniging een officiële jeu de boulesbaan aan te leggen. In 2014 was deze gereed en werd Jeu de Boules DOS Bellingwolde opgericht. Na een enthousiast begin nam het aantal leden snel toe tot rond de 40, waardoor één baan wel erg krap werd. In 2020 werd dan ook een tweede baan aangelegd.

SPORTIEF EN GEZELLIG

De leden kunnen onbeperkt van de banen gebruik maken. Het hele jaar door wordt er elke woensdagmiddag, voor zover de weersomstandigheden dit toelaten, een interne competitie gespeeld. Daarbij voert naast het sportieve aspect, vooral de gezelligheid de boventoon.

De vereniging kan niet alleen gebruikmaken van de banen, maar ook van het clubgebouw van DOS en de pauze opleuken met een versnapering. Naast de vaste woensdag worden er nog andere uitstapjes en activiteiten georganiseerd en vinden er ook uitwisselingen met naburige JdB clubs plaats.

VOOR IEDEREEN

De oprichting van Jeu de Boules DOS Bellingwolde is een uitstekend initiatief gebleken voor iedereen die actief en op sportieve wijze aan de samenleving deel wil blijven nemen. Jeu de Boules is leuk en niet aan leeftijd gebonden. Iedereen kan de sport beoefenen en dat geeft veel plezier. De leus van Jeu de Boules DOS Bellingwolde is dan ook: 'Kom, speel mee en geniet!'. Iedereen is welkom, jong en oud en zeker ook de mensen met beperkingen.

KOM LANGS

Samengevat: Jeu de Boules Bellingwolde is een heel gezellige actieve vereniging waar de leden zowel sportief als qua gezelligheid volledig aan hun trekken komen. Nieuwsgierig geworden? Kom gerust eens geheel vrijblijvend langs op een woensdagmiddag vanaf 14.00 uur op onze vaste clubmiddag.

De banen zijn te vinden aan de Hoofdweg 26A in Bellingwolde (tegenover de COOP). Kijk voor meer informatie op: www.ltcdosbellingwolde.nl/jeu-de-boules.

Ook in veel andere plaatsen in de gemeente Westerwolde zijn jeu de boulesbanen aangelegd. Wekelijks zijn er groepjes ouderen actief in Blijham, Wedde, Sellingen, Ter Apel en Vlagtwedde.



TATC

100 JAAR, MAAR SPRINGLEVEND!

De Ter Apeler Tennisclub (TATC) werd in 1922 opgericht en viert dit jaar dus haar 100e verjaardag! Een bijzondere mijlpaal die we niet ongemerkt voorbij (hebben) laten gaan.

Op 21 mei werd er een druk bezochte receptie en een feestavond gehouden en werd het jubileumboek gepresenteerd, waarin de geschiedenis van de TATC is beschreven. In de tweede helft van het jaar zullen er nog een aantal feestelijke tennisactiviteiten plaats vinden.

ACCOMMODATIE

Op haar 100ste is de TATC een springlevende vereniging met ongeveer 170 leden. TATC beschikt over een werkelijk prachtige accommodatie met vier vernieuwde gravelbanen, een tennishal en een fraai clubhuis.



Ruim 100 leden hebben wekelijks les en er worden diverse onderlinge toernooien gespeeld. Daarnaast wordt eens per jaar het Monnikentoernooi georganiseerd waarbij ruim 100 tennissers van verenigingen uit de regio hun krachten meten.

GASTVRIJ

Uit het jubileumboek blijkt dat tennis in het verleden een sport voor de notabelen was. Dat is gelukkig al tijden niet meer zo.

Onder het mom van gastvrij, gemeedelijk én gezellig wil TATC een ieder een sportieve, maar vooral mooie en gezellige tijd bezorgen. Niet voor niets is de misse van TATC: 'Samen met meer mensen meer tennissen'. Het motto hierbij is: Tennis is leuk!

Heb je interesse om te gaan tennissen of tennislessen te nemen? Laat het weten via info@tatc.nl. Meer info vind je ook op www.tatc.nl.

HUIS VOOR DE SPORT GRONINGEN

Huis voor de Sport Groningen gelooft in de kracht van sport en bewegen voor een gezond Groningen. We willen zoveel mogelijk Groningers in beweging brengen en houden door het ontwikkelen en organiseren van sport- en beweegprojecten.



Dit doen we lokaal op beleids-, coördinerend en uitvoerend niveau. Met sport en bewegen als middel stimuleren we een gezond, leefbaar en duurzaam Groningen, waarin mensen verbonden zijn met elkaar. Als maatschappelijke organisatie bieden we mogelijkheden voor gemeenten, sportverenigingen, onderwijsinstellingen en bedrijven.

GEMEENTEN

Gemeenten en overige overheden kunnen bij Huis voor de Sport Groningen terecht voor het ontwikkelen van sport- en beweegbeleid, advies over accommodaties, personeelszaken en hulp bij het ontwikkelen van sport- en beweegprogramma's.

SPORTVERENIGINGEN

Huis voor de Sport Groningen ondersteunt sportverenigingen op diverse gebieden. We werken hiermee toe naar open en

vitale verenigingen. Open door in te zetten op samenwerking met andere lokale organisaties en het vervullen van een maatschappelijke rol. Vitaal door te werken aan het organisatorisch en financieel versterken van sportverenigingen.

ONDERWIJS

Scholen en onderwijsinstellingen kunnen bij ons terecht voor advies over de inrichting van sport- en beweegonderwijs, hulp bij het ontwikkelen van sport- en beweegprogramma's voor op school en voor ondersteuning bij de uitvoering hiervan.

BEDRIJVEN

Bedrijven kunnen terecht bij Huis voor de Sport Groningen voor maatschappelijk verantwoord ondernemen, ondersteuning bij personeelszaken en coaching op het gebied van vitaliteit op de werkvloer.

SPORT EN BEWEGEN VOOR IEDEREEN

Huis voor de Sport Groningen houdt zich dagelijks bezig met de volgende thema's: Sportieve Gezonde Jeugd, Versterking Sportaanbieders, Inclusief Sporten en Bewegen en Bewegen in de openbare ruimte.

Onze sport- en beweegcoaches zetten zich in om sporten en bewegen voor iedereen mogelijk te maken. Vanuit de brede expertise op dit gebied werken zij nauw samen met lokale sport- en beweegaanbieders, eerste-

lijns zorgpartijen, sociale teams en andere relevante partners. Alleen vanuit dit samenspel kan bewegen ook daadwerkelijk een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid.

ARBEIDSKLOKET

Het Arbeidsloket is een dienstverlening van Huis voor de Sport Groningen die sportverenigingen of organisaties veel rompslomp uit handen neemt op het gebied van personeel en werkgeverschap. Het is mogelijk het werkgeverschap van personeel (bijvoorbeeld trainers)

aan Huis voor de Sport Groningen uit te besteden. Maar ook voor advies en ondersteuning met betrekking tot (vrijwilligers)vergoedingen, werking van sporttechnisch kader, belastingwetgeving of andere personeelszaken zijn deze organisaties bij Arbeidsloket aan het juiste adres.

MEER WETEN?

Kijk op www.hvdsg.nl, of neem contact met ons op via E.info@hvdsg.nl of T 050-87 00 100. Blijf bewegen!

JONGEREN OP GEZOND GEWICHT



De gemeente Westerwolde is al bijna anderhalf jaar een JOGG-gemeente. JOGG staat voor Jongeren Op Gezond Gewicht. Er is vorig jaar een Plan van Aanpak geschreven waarin geformuleerd is hoe wij de jeugd van Westerwolde zo gezond mogelijk kunnen krijgen.

Centraal in het Plan van Aanpak was het ontwikkelen van een interventielijst. Met deze interventielijst wordt geprobeerd om via de scholen onze jeugd zo gezond mogelijk te krijgen en deze zal dus centraal staan. Inmiddels is hij al twee keer verstuurd en was de respons boven verwachting.

ALLE BASISCHOLEN

Deze interventielijst is ontworpen voor alle basisscholen van de gemeente Westerwolde. De lijst bevat interventies die ervoor moeten bijdragen dat de jeugd weer gezond(er) wordt en/of blijft. Momenteel wordt er veel tijd ingezet op scholen, omdat daar de meeste kinderen/jongeren te bereiken zijn.

KANSEN

Wanneer deze lijst een vast gegeven is voor alle scholen, zal er vanuit het JOGG-team ingezet worden op de buurt. De insteek is om dan ook in gesprek te gaan met verenigingen, buurt en supermarkten om te kijken waar kansen liggen om in te zetten op het verbeteren van een gezonde toekomst voor de jeugd.

ADVISEUR LOKALE SPORT

EVEN VOORSTELLEN

Egbert Bakker is sportconsulent bij Huis voor de Sport Groningen en vanuit NOC*NSF adviseur lokale sport in de gemeenten Oldambt, Midden-Groningen, Stadskanaal, Westerwolde en Groningen.

Waarschijnlijk is het minder bekend. Maar naast het uitvoeringsbudget van het lokaal sportakkoord, zijn ook middelen beschikbaar om sportaanbieders (financieel) te ondersteunen om (technisch)kader op te leiden. En/of via procesbegeleiding te ondersteunen om vitaler te worden.

Via de adviseur lokale sport kunt u informatie verkrijgen over welke mogelijkheden er zijn en welke voorwaarden eraan zitten. De adviseur lokale sport is er voor om de sportaanbieders te laten aansluiten bij de ambities van het lokaal sportakkoord.



Wilt u als sportaanbieders meer weten en wat dit voor uw club kan betekenen? Neem dan contact met mij op via e.bakker@hvdsg.nl of 06-26975403.

Beste bewoners van gemeente Westerwolde,

Iedere gemeente is bezig met een duurzaamheidsopgave. Dit begint met het vinden van geschikte locaties. Plekken waar een zonnepark zou kunnen passen, of juist niet. In het gemeenschapshuis vliegen de argumenten over tafel. Logisch. Het gaat over het effect op eigen huis, op de buurt of zelfs op de regio. Maar het gaat óók over de toekomst van onze - klein - kinderen. Er moet dus iets gebeuren met onze energievoorziening. Zoveel is zeker. Energietransitie noemen we die verandering. Dat klinkt ver weg, maar het komt met een energieproject of voorstel opeens heel dichtbij. En dan blijkt; achter een zonnepark gaat een compleet nieuwe wereld schuil.

EEN ZONNEPARK MOET MEERWAARDE BIEDEN VOOR DE OMGEVING ÉN NATUUR

Op het oog gaat het 'maar' over een veld met panelen, maar een zonnepark is in werkelijkheid veel meer dan dat. Het biedt een meerwaarde voor zowel natuur als voor de directe omgeving.

Wij vanuit Solarfields voelen de urgentie om nu stappen te zetten ten behoeve van een duurzame toekomst. Wij hebben ervaring met het ontwikkelen van zonneparken, maar leren nog iedere dag. Wij willen de energietransitie het liefst zo snel mogelijk helpen realiseren, maar we weten ook dat zorgvuldig zijn toch vaak wat langer duurt. Als we één ding geleerd hebben, dan is het wel dat we dit samen moeten doen. Daarom kiest Solarfields voor samenwerking met cooperaties, groot én klein. We delen de lusten en de lasten, en trekken samen op. Want alleen zo realiseren we zonneparken die welkom zijn.

dit zonnepark. Op basis van gelijkwaardigheid ontwikkelen we samen dit project. Dit betekent zeggenschap en eigenaarschap waarbij we zowel de lusten als de lasten met elkaar delen. Dit is niet altijd eenvoudig, maar op de lange termijn de enige manier om met elkaar die duurzame stap te maken. Inmiddels hebben we hier veel ervaring mee. Onder meer Jaap Keuning, voorzitter van energie coöperatie Eekerpolder in Midden Groningen.

HOE WORDT SAMENWERKING IN DE PRAKTIJK ERVAREN?

Jaap Keuning, "Er staat veel te gebeuren op het gebied van energietransitie. De komende jaren komt er misschien nog zo'n 2000 ha aan zonnepanelen bij in deze omgeving. Dat is iets wat veel mensen zich langzaam beseffen. Provincie en Midden-Groningen hebben dit gebied aangewezen wat resulteert in een stortvloed van aanvragen. Dan kunnen we twee dingen doen: dwarsliggen of zien grip te krijgen op de situatie.



ha) dat nu goed rendeert. Dat stelde de lokale club van vrijwilligers in staat om experts van adviesbureau Econnetic in te huren. Keuning: "Daaruit kwam naar voren dat Solarfields een betrouwbare partij is én ze staan open voor verregaande participatie. We hebben gezegd 'wij zijn het dorp Meeden en we willen het plan mee-ontwerpen zodat het park goed in het landschap past'. Want het is wél het gebied waar wij wonen, een fietspad hebben en in de toekomst iets willen toevoegen op het gebied van recreatie en ecologische ontwikkeling.

We stapten er samen in en leerden van elkaar: Solarfields over de wijze waarop wij draagvlak organiseren. En wij hoe je vertrouwd op een ontwikkelaar kunt leunen die met een open begroting laat zien hoe ze het park bouwen."

Inmiddels staan alle stoplichten op groen en zijn we druk bezig met het realiseren van een grootschalig zonnepark Eekerpolder. Dit park, in tegenstelling tot vele voorgaande energieprojecten, biedt direct (financiële) meerwaarde voor de directe omgeving. Met de inkomsten zijn wij in staat lokale initiatieven te steunen. Wij doen dit door gezamenlijk met alle leden van de coöperatie na te denken waar we de inkomsten aan willen toekennen. Dat is voor ons echt participatie.

STATUS EN ACHTERGROND-INFORMATIE VAN PROJECT BELLINGWOLDE

De ontwikkeling van zonnepark Bellingwolde is gestart in 2018. Er is actief samengewerkt door Solarfields, grondeigenaar Werkman, gemeente Westerwolde, de provin-

cie Groningen en de lokale bewoners. Er is een ecologisch zonnepark ontworpen met recreatie. Zo komen er een pluktuin, bankjes en heel veel groen. Dit betekent dat het zonnepark een positieve bijdrage heeft op de lokale biodiversiteit.

Het zonnepark zal nauwelijks te zien zijn vanaf de weg en komt te liggen tussen de Veendijk in Bellingwolde en de Duitse grens. Het ligt in de buurt van De Lethe. In 2020 is de vergunning aangevraagd. Deze is

HOE DOET U MEE?

We begrijpen dat de energietransitie vraagt om verandering. Dit is niet altijd makkelijk. Daarom vinden we het zo belangrijk dat dit project met elkaar wordt ingericht, en dat de directe omgeving mee kan profiteren. We vragen daarom aan alle inwoners van Westerwolde om zich aan te melden als lid van de energie coöperatie. U doet dit door een mail te sturen naar info@solarfields.nl met uw naam en adres. Het lidmaatschap is gratis.



verleend onder één voorwaarde: Landkreis Emsland moet nog toestemming geven. Landkreis Emsland is de Duitse provincie over de grens. Hun toestemming is nodig omdat het zonnepark in grensgebied staat.

In 2021 is de SDE++ subsidie toegekend. Dit betekent dat we het zonnepark mogen bouwen zodra we de definitieve vergunning hebben en de financiering is geregeld. De verwachting is dat dit in 2024 zal zijn. Tot die tijd hopen we dat u mee wilt doen.

Wanneer u lid bent van de energie coöperatie, kan u met uw stem bepalen waar de inkomsten van het park aan worden besteed. Vaak gaat dit om initiatieven op het gebied van leefbaarheid en duurzaamheid, maar mogelijk dat u vanuit de energie coöperatie ook met andere ideeën naar voren komt. Wij als Solarfields hebben hier geen stem of controle in. Dit is echt voor en door de lokale bewoners. We hopen dan ook dat op deze manier het park een voelbare en positieve impact zal hebben voor u allen.

Wilt u op de hoogte blijven van dit project, meld u zich dan aan voor de nieuwsbrief via Bellingwolde - Westerwolde | Solarfields



In de gemeente Westerwolde zijn meerdere initiatieven voor duurzame energieprojecten. Wij zijn bij diverse projecten betrokken. Onder meer bij zonnepark Bellingwolde. Bij dit project hebben we met de gemeente overlegt dat de omgeving voor 50% mede-eigenaar wordt van

Voor Keuning en de medevrijwilligers in de lokale coöperatie draait het dus vooral om grip houden. Ook Solarfields werd gezien als grote ontwikkelaar en niet persé positief ontvangen. Keuning had al eerder ervaring met de coöperatieve opzet van een kleinschalig zonnepark (2,5



SAMENWERKEN OP SPORTPARK BLIJHAM

Samenwerken met andere sportverenigingen op een sportpark of in een dorp ligt niet altijd voor de hand. Veel verenigingen beschouwen de buurman ook gewoon als concurrent. Toch kan samenwerken meerdere grote voordelen bieden en uiteindelijk alle sportverenigingen versterken. Op Sportpark Blijham weten ze daar alles van.



Sportpark Blijham is de thuisbasis van vv ASVB, TC Odivia, VC Blijham en SV Blijham. Van oudsher is er een goede samenwerking tussen deze verenigingen: men weet elkaar goed te vinden. Daarom was het een zeer geschikte plek om in 2008 als proeftuin van NOC*NSF te starten met de interventie Sportdorp. Onder de titel Sportdorp Blijham.

SPORTDORP BLIJHAM

Het doel van Sportdorp Blijham was om vooral inactieve mensen weer aan het sporten en bewegen te krijgen. Dit door een ander sportaanbod creëren dat voldoet aan hun wensen en

behoeften. Sporten moet op een vrijblijvende, vernieuwende en laagdrempelige manier mogelijk worden gemaakt

In Blijham wisten verenigingen elkaar makkelijk te vinden. Sportdorp Blijham bestaat nog steeds maar door allerlei trends en ontwikkelingen is de activiteit afgenomen. Vrijwilligers vinden is lastig, het vinden van bestuurders is een uitdaging en de ongeorganiseerde sport neemt toe waardoor leden aantallen afnemen.

MOGELIJKHEDEN

Sportdorp Blijham is de basis voor de samenwerking tussen

de sportverenigingen op het sportpark. Deze samenwerking was vooral gericht op sportstimulering. Maar samenwerken kan ook op andere manieren en levert veelal direct voordelen op. Zo kun je als sportvereniging ervoor kiezen gezamenlijk activiteiten en evenementen te organiseren.

Dit gezamenlijke sportaanbod kan voor alle doelgroepen worden aangeboden en ook met ander partijen zoals onderwijs of gezondheidszorg. Daarmee laat je de inwoners van Blijham kennis maken met de sporten op het sportpark. Of je werkt als sportsportverenigingen op één

sportpark samen ten aanzien van de gezamenlijke inkoop van energie en/of het laten ophalen van vuilnis. Ook het gebruik van elkaars vrijwilligers is een mogelijkheid.

TOEKOMST

Hoe mooi zou het zijn als alle leden van de voetbalvereniging ook automatisch lid zouden zijn van de tennisvereniging en gymnastiek? En dus gebruik kunnen maken van elkaars accommodatie en faciliteiten. Ook het delen van bestuurlijke kennis is een enorme kans. Een gezamenlijke toekomstvisie van de sportverenigingen op het sportpark zou een mooie stip op de

horizon zijn: maatschappelijk rol, beheer, onderhoud, ontwikkeling en mogelijk uitbreiding van het sportpark zijn mooie uitdagingen.

PROCESBEGELEIDING

De vier sportverenigingen hebben vanuit het Sportakkoord Westerwolde een aanvraag gedaan om het proces te begeleiden om tot meer samenwerking te komen. Deze aanvraag is gehonoreerd.

Voor meer vragen over opzetten van samenwerking of het Sportakkoord Westerwolde kun je terecht op www.westerwoldebeweegt.nl.

STOPPEN MET ROKEN? VVN KAN JE HELPEN

Roken is ongezond, dat weten we allemaal. Maar weet u ook welke invloeden het kan hebben op sporten en bewegen? We hebben daarom 7 feiten voor u op een rij gezet.

NIET-ROKERS SPORTEN EN BEWEGEN MEER EN LANGER.

Hoe dit komt weten we nog niet zeker, maar het vermoeden is dat niet-rokers meer om hun gezondheid denken en bewuster kiezen voor sport en bewegen.

SPORTEN IS EFFECTIEVER BIJ NIET-ROKERS DAN BIJ ROKERS.

De zuurstoftransport van niet-rokers is beter omdat je meer adem hebt. Ook de longfunctie, hartslag in rust en in actie, en bloeddruk van niet-rokers is beter. Hierdoor kan er effectiever gesport worden. Dit betekent dat spieren beter worden opgebouwd en vet makkelijker wordt verbranden. Doelen worden daarom sneller bereikt.



NIET-ROKERS VOELEN ZICH ENERGIEKER.

Roken verlaagt je energiegehalte. Eerst ontstaat er een opgewekt gevoel, tot de nicotine in uw lichaam vermindert en daarmee ook je energieniveau. Dit zijn ontwenningssverschijnselen.

Om steeds een energiek gevoel te houden zo je dus ook steeds een sigaret moeten roken. Niet-rokers hebben deze ontwenningssverschijnselen niet, en daarmee een

constantere energiepeil. De kans op regelmatig sporten is daarom ook groter.

SPORTEN HELPT OM NIET TE ROKEN.

Mensen die regelmatig sporten houden het makkelijker vol om niet te roken. Ook onderdrukt sporten de zin in een sigaret waardoor het makkelijker wordt om te stoppen met roken. De ontwenningssverschijnselen (stress, slaapproblemen en ob-

stipatie die mensen kunnen krijgen na het stoppen met roken) worden door sporten aangepakt. En ook aankomen in gewicht na het stoppen kan hiermee voorkomen worden.

JE CONDITIE VERBETERT SUPERSNEL NA HET STOPPEN MET ROKEN.

Roken ontnemt je je zuurstof en energie. Als je stopt met roken lost zich dat vrijwel meteen op. Binnen een paar dagen is je con-

ditie beter, ben je minder snel buiten adem en heb je meer energie.

STOPTOBER HELPT BIJ HET STOPPEN MET ROKEN.

Stoptober is een campagne waarin jaarlijks meer dan 50 duizend mensen samen stoppen met roken. Uit onderzoek blijkt dat 28 dagen net lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. 28 dagen zijn voor veel mensen te overzien, en de uitdaging samen met anderen aangaan vergroot de kans om gestopt te blijven.

VVN KAN JE HELPEN MET STOPPEN MET ROKEN!

Stoppen met roken kan erg moeilijk zijn, maar de juiste begeleiding en aanmoediging kan het verschil maken! VVN biedt daarom een steuntje in de rug met de gratis pop-uppoli. Stoppen-met-roken-experts helpen je door middel van training, motivatie en ondersteuning in groepsverband. Kenmerkend is de positieve aanpak en onderlinge support.

Kijk voor meer informatie en aanmelding op www.vvn.nl/pop-uppoli

WELZIJN WESTERWOLDE: VOOR MEKAAR

Stichting Welzijn Westerwolde is een brede maatschappelijke organisatie op het gebied van Welzijn. De stichting is twee en half jaar geleden ontstaan uit Welzijn Bellingwedde en Rzijn. Dit nadat de voorgaande gemeentes Bellingwedde en Vlagtwedde al waren gefuseerd tot de nieuwe gemeente Westerwolde.



WAT DOET WELZIJN WESTERWOLDE?

Welzijn Westerwolde werkt aan waardevolle verbindingen tussen mensen, tussen groepen in de samenleving en tussen organisaties. Ze staan voor de klanten en werken aan een verbetering van individueel welzijn en het verbeteren van de maatschappelijke positie. Zodat iedereen kan voelen dat ze er toe doen.

VOOR WIE IS WELZIJN WESTERWOLDE?

Welzijn Westerwolde is er voor alle inwoners van 0 tot 100+ jaar in de gemeente. Ze werken vanuit drie gebieden en teams, te weten Noord, Midden & Zuid. In deze teams zitten verschillende werksoorten zoals gezin- en maatschappelijk werk, schuldhulpverlening, ouderenwerk, jongerenwerk, inburgering, mantelzorgondersteuning en vrijwilligerswerk.

WAT IS DE MISSIE VAN WELZIJN WESTERWOLDE?

Ieder individu is waardevol en iedereen heeft zijn eigen sterke kanten en talenten. Welzijn Westerwolde ziet de waarde van eenieder en ondersteunt hen om deze kracht te benutten om zelf vorm en inhoud aan hun leven te kunnen geven en in contact te staan met anderen. Wij dragen eraan bij dat iedereen mee kan doen, binnen eigen mogelijkheden. Welzijn Westerwolde is de verbinding tussen mens en samenleving!

Welzijn Westerwolde wil het welbevinden van (kwetsbare) inwoners behouden en of vergroten. En de zelfstandigheid en zelfred-

zaamheid zo groot mogelijk maken. Daarbij willen ze de leefbaarheid en het noaberschap in Westerwolde vergroten. Dit doen ze mede door verschillende activiteiten aan te bieden en te organiseren die ook betrekking hebben op een gezonde leefstijl. Voldoende bewegen, gezonde voeding en ook een goede nachtrust dragen bij aan een gezonde leefstijl. Welzijn Westerwolde organiseert daarom voor verschillende doelgroepen allerlei activiteiten.

OUDEREN

Zo kunnen ouderen in Blijham en Wedde terecht voor Indoor Curling en in Bellingwolde voor Seniorengym Blijf Fit! Bewegen op Muziek en ook Sjoelen wordt georganiseerd in Wedde.

In Vlagtwedde en Bourtange kunt u deelnemen aan Bewegen op Muziek en ook Werelddansen en in Sellingeren zijn er twee groepen Meer Bewegen voor Ouderen.

In Ter Apel kunt u deelnemen aan Biljart, Bewegen op Muziek, een Spelletjesmiddag en Sjoelen. Ook vindt u hier Bewegen op Muziek voor mensen met dementie.

ACTIVITEITEN

Naast deze vaststaande activiteiten voor ouderen heeft Welzijn Westerwolde ook informatiebijeenkomsten en koffieochtenden met thema's zoals Goed Slapen en Gezonde Voeding. Maar ook organiseert ze, met andere partners, ook wandeltochten, fietstochten en staat ze stil bij onderwerpen als Omgaan met de

Electricische Fiets en andere. Wilt u zich aanmelden of misschien wel informatie over de activiteiten, u mag ons altijd bellen, mailen of het spreekuur bezoeken.

JONGEREN

Jongeren kunnen bij Welzijn Westerwolde terecht in de vijf jongerencentra die ze heeft. Daar kan men in de leeftijd van 12 t/m 23 jaar tijdens de openstelling binnen komen lopen voor een potje darten, tafeltennis, poolen

of wellicht een hulpvraag. Ook organiseert het jongerenwerk activiteiten op het gebied van sport zoals een Bubbelfootbaltoernooi, Kanovaren, Basketbaltoernooi, etc. Evenals thema-activiteiten op het gebied van sport en bewegen. Ook wordt samengewerkt met het Huis voor de Sport Groningen om een zo breed en gevarieerd mogelijk aanbod neer te zetten voor leerlingen van het basisonderwijs en voortgezet onderwijs.

RADIO EN PODCAST

Daarnaast heeft het jongerenwerk een eigen radio- en podcast uitzending voor jongeren, waar thema's voorbij komen die ook betrekking hebben op sport, bewegen en voeding. Deze radio uitzending is elke zaterdagavond tussen 18.00 en 20.00 uur en de podcast is te vinden op de verschillende streamingdiensten.

SPREEKUREN EN INFORMATIE

U bent bij Welzijn Westerwolde van harte welkom voor informatie en advies op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Ook wanneer u zich als vrijwilliger nuttig wil maken of op zoek bent naar vrijwilligers. Naast de verschillende activiteiten en informatiebijeenkomsten houden de welzijns werkers ook spreekuur, waar u zonder afspraak naar binnen kunt komen lopen.

Steunstee Blijham - Veurste Rou 2 in Blijham - noord@welzijnwesterwolde.nl
Spreekuur: Iedere maandag van 09.00 tot 12.00 uur.

Jongerencentrum de Soos - Raadhuisstraat 23f in Blijham - soos@welzijnwesterwolde.nl
Voor actuele openingstijden download en check de app Jong&Wilt!

Steunstee Bellingwolde - Reindersingel 29-31 in Bellingwolde - noord@welzijnwesterwolde.nl
Spreekuur: Iedere woensdag en donderdag van 09.00 tot 12.00 uur.

Jongerencentrum de Meet - Dorpsplein 6 in Bellingwolde - meet@welzijnwesterwolde.nl
Voor actuele openingstijden download en check de app Jong&Wilt!

Steunstee Wedde - Kerkstraat 10 in Wedde - noord@welzijnwesterwolde.nl
Spreekuur: Iedere woensdag van 13.00 tot 15.00 uur.

Steunstee Vlagtwedde - Dr. P. Rinsemastraat 7 in Vlagtwedde - midden@welzijnwesterwolde.nl
Spreekuur: Iedere maandag, woensdag en vrijdag van 09.00 tot 11.00 uur.

Jongerencentrum Bthere - Wilhelminastraat 35a in Vlagtwedde - bthere@welzijnwesterwolde.nl
Voor actuele openingstijden download en check de app Jong&Wilt!

Steunstee Sellingeren - Korteweg 2d in Sellingeren - midden@welzijnwesterwolde.nl
Spreekuur: Iedere dinsdag en donderdag van 09.00 tot 11.00 uur.
Jeugdstee de Kapschuure - Korteweg 2d in Sellingeren - kapschuure@welzijnwesterwolde.nl
Voor actuele openingstijden download en check de app Jong&Wilt!

Steunstee Ter Apel - Dr. Bekenkampstraat 37 in Ter Apel - zuid@welzijnwesterwolde.nl
Spreekuur: Iedere maandag, dinsdag en donderdag van 09.00 tot 12.00 uur.

Jongerencentrum Hebe - Hoofdstraat 54 in Ter Apel - hebe@welzijnwesterwolde.nl
Voor actuele openingstijden download en check de app Jong&Wilt!

Voor het maken van een afspraak of vragen kunt u bellen met 0599-582460 of mailen naar info@welzijnwesterwolde.nl. Ook kunt u de website www.welzijnwesterwolde.nl bezoeken voor verder info. Wilt u meer weten over vrijwilligerswerk en de vacaturebank? Kijken dan eens op www.vrijwilligerswerkwesterwolde.nl



Riekus Stevens

Handelsonderneming



Gereedschapswagens
en steigers



Openingstijden

Dinsdag
18:00 t/m 21:00

Donderdag
18:00 t/m 21:00

Andere tijden uitsluitend
op afspraak

☎ 0614771984

Tinnegieter 4F Stadskanaal - 06 147 719 84



MARCEL TOLHUIS

REPARATIE EN ONDERHOUD

Uw monteur voor landbouw-, grondverzet-, tuin- en parkmachines.

Dealer van onderstaande merken, voor particulier en professional!

Kress



MASCHINENFABRIK
REMARC
MADE IN GERMANY



CRAMER



Wollinghuizerweg 2 | Sellingeren | 06 29 44 04 83 | info@marceltolhuis.nl | www.marceltolhuis.nl



**SPORTWEEK
WESTERWOLDE**

SCAN DE
QR-CODE



vers van de
BIO-BOER

Bio-boerderij Landleven
Scholtweg 9, Onstwedde
<http://westerwoldsgoud.nl>

Erfwinkel open op:
woe + vrij van 13 tot 18 u
zaterdag van 9 tot 15 u

Trees de Vries

autorijschool



Sportweg 65 9695 EC Bellingwolde
Tel: 0597-532444

BOOMROOIERIJ O Ving
K(N)AP WERK!

Gespecialiseerd in:
Bomen kappen en snoeien
Versnipperen
Stobbenfrozen
Bosfrozen
Handel in houtsnipperers en stamhout



Exloërweg 13 Buinen | 06-15639997 | www.ovingbuinen.nl

Koomen installaties

Uw installateur voor:

- Riolering
- Water installaties
- Gas installaties
- Cv installaties
- Ventilatie

Nieuw in
westerwolde

Telnr: 06-52428530

email: info@koomen-installaties.nl

website: www.koomen-installaties.nl

Op een gezellig vakantiepark nabij Wad, meer en bos

Ervaar altijd vakantiegevoel, dicht bij huis



Geen verhuurverplichting en vervangingsplicht

Chalets vanaf € 46.310,-*

Een eigen vakantiechalet?

Bezoek ons showterrein aan het Lauwersmeer!



Strandweg 1 — 9976 VS



+31 (0)519 349 133



sales.lauwersoog@siblu.nl



chalet.siblu.nl

siblu
villages

Lauwersoog

* Voorwaarden voor deze aanbieding zijn verkrijgbaar in ons Verkoopkantoor.