



**Berna
Nijboer**
Uw sportcoach
in de buurt

De herfst is nu echt begonnen. Het was spannend of de laatste fietstocht van Doortrappen door kon gaan vanwege de slechte weersvoorspellingen, maar gelukkig bleef het grotendeels droog en is er een mooie fietstocht gemaakt. De Hunzeloop en Festival Vitaal hebben ook plaatsgevonden en ook daar waren de weersgoden ons goed gezind. We hebben een stralende dag gehad

en beide activiteiten waren geslaagd. De komende periode gaan we toch weer vaker naar binnen. We zijn druk met het project 'Gezond en fit ouder worden' en hebben daarvoor onze fitwijzer weer aangepast en aangevuld. Bent u benieuwd of er ook aanbod voor u tussen zit, kijk dan op [Seniorenfitwijzer 2024-09-18.pdf \(tynaarlo.nl\)](#). In deze nieuwsbrief nog meer activiteiten waarbij u aan kunt sluiten.

'Gezond en Fit Ouder worden' weer van start in Zuidlaren

Deze maand wordt het project 'Gezond en fit ouder worden' gehouden in Zuidlaren. Meer dan 200 mensen hebben zich aangemeld. Daar zijn wij erg blij mee. Op 22 oktober is de fitheidstest in sporthal De Zwet voor mensen tussen de 70-85 jaar. Mensen die zich hebben aangemeld zijn ingedeeld. In De Zwet is dan ook een doorlopende, gratis vitaliteitsmarkt voor iedereen van 65 jaar en ouder. Organisaties op het gebied van gezondheid, welzijn en sport geven tussen 10.00 en 16.00 informatie.

Wilt u kans maken op een gratis fietshelm of fietsspiegel, neem dan in ieder geval uw fiets mee. Een aantal fietshelmen en fietsspiegels wordt vanuit Doortrappen Drenthe gratis weggegeven gedurende de dag.

Hieronder het programma van de vitaliteitsmarkt.

Fit, actief en in balans zijn?

Vitaliteitsmarkt voor ouderen

Dinsdag 22 oktober
sporthal De Zwet Zuidlaren

Bent u
65+'er?
Dan bent u
van harte
welkom!

Van
10.00 tot
16.00
uur



Programma

Tijd	Wat is er te ontdekken?	Waar
10.00 - 11.00 uur	Walking football - kijkles of doe mee	buiten
10.03 uur	Drenthe Beweegt Samen - doe lekker mee	op TV in de zaal
10.30 - 11.30 uur	Senioren gym - Ritola Korfbal - kijkles	korfbalveld buiten
10.45 uur	RGM - oefenmethode voor de hersenen	in de zaal
11.30 uur	Drenthe Beweegt Samen - doe lekker mee	op TV in de zaal
13.00 - 16.00 uur	Driewielontdekking - probeer driewielfietsen	In de zaal
13.15 uur	RGM - oefenmethode voor de hersenen	in de zaal
13.30 - 15.00 uur	Jeu de boules - loop gezellig langs	baan buiten
14.00 - 14.20 uur	Tai Chi Qi Gong - doe lekker mee	in de zaal
15.00 uur	RGM - oefenmethode voor de hersenen	in de zaal
15.30 - 15.50 uur	Tai Chi Qi Gong - doe lekker mee	In de zaal
15.45 uur	Drenthe Beweegt Samen - doe lekker mee	op TV in de zaal

Deelnemende partijen zijn onder andere:

Perdon Fysiotherapie, MBVO, Walking Football, Valtes (mantelzorg app), Doortrappen (VVN), Fietzersbond, Nele Naaber, RGM, Qi Flow, Raad van Ouderen, Happiness Healthy Life Coach, Carin Pool Voedingcentrum, Ritola Korfbal en Jeu de Boules Zuidlaren.

Informatie

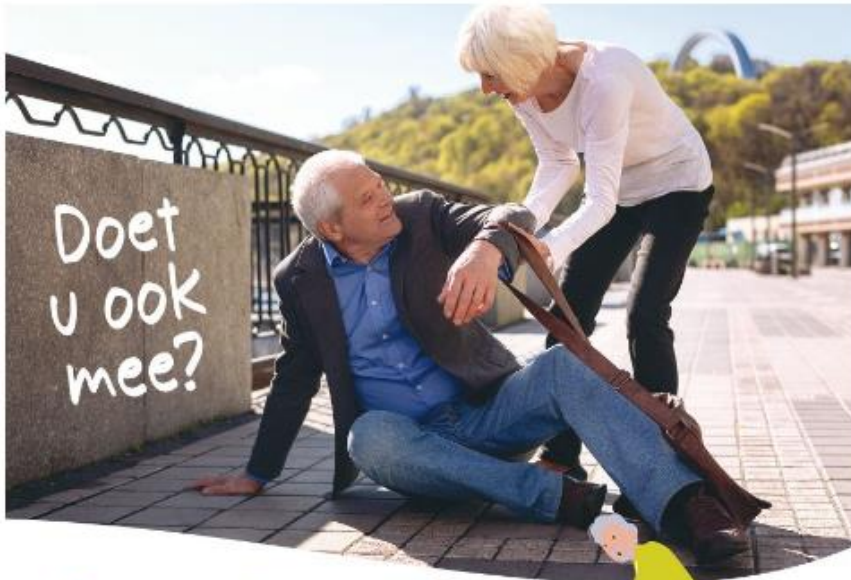
E-mail sport@tynaarlo.nl

Telefoon 06 11297976



Valpreventie

De cursus valpreventie in Vries is inmiddels begonnen en zit helemaal vol. In november start een cursus in Zuidlaren, waarvoor we inmiddels al meerdere aanmeldingen hebben. Voor meer informatie of om u op te geven kunt u contact opnemen via sport@tynaarlo.nl. Eind dit jaar gaan we nog meer cursussen plannen, ook in de andere dorpen.



Cursus valpreventie **InBalans**

Met het beweegprogramma van 'In Balans' verbetert u uw spierkracht en evenwicht, zodat u de dagelijkse dingen kunt blijven doen. Ieder op eigen niveau, waar nodig vanaf de stoel.



Voorlichtingsbijeenkomst

Maandag 4 november 2024

van 13.30 - 15.00 uur (gratis toegang)

In MFC de Ludinge (Ludinge 4, Zuidlaren)

Cursus In Balans

maandag 18 november om 13.30 uur

in MFC de Ludinge (Ludinge 4, Zuidlaren)

Voor alle cursusdata zie achterzijde.

Kosten voor de hele cursus bedragen € 50,- inclusief koffie/thee en een lesboek.

Aanmelden en informatie

E-mail sport@tynaarlo.nl

Telefoon 06 11297976

PERDON
FYSIOTHERAPIE



Overzicht cursusdata Valpreventie 2024/2025

Maandag	4 november	2024	van 13.30 - 15.00 uur
Maandag	18 november	2024	van 13.30 - 15.30 uur
Maandag	25 november	2024	van 13.30 - 15.30 uur
Maandag	2 december	2024	van 13.30 - 15.30 uur
Maandag	9 december	2024	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	16 december	2024	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	6 januari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	13 januari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	20 januari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	27 januari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	3 februari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	10 februari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	24 februari	2025	van 14.00 - 15.15 uur
Maandag	3 maart	2025	van 14.00 - 15.15 uur

Voor meer informatie mail naar sport@tynaarlo.nl of bel 06 11297976.



Gezond Natuurwandelen start in Zeijen



Ook in Zeijen gaan we van start met Gezond Natuur Wandelen en wel op **woensdag 6 november om 10 uur**. Dan vanaf De Keet op de Brink in Zeijen. Dit is eenmalig het startpunt, omdat die week al in het teken staat van 'Wandelen en Bewegen' in het dorp Zeijen.

Na deze eerste keer wordt elke woensdag om 10.00 uur gestart vanaf landgoed Veenbroeken, **Minister Cremerstraat 8A in Zeijen**. Het natuurwandelen is een samenwerkingsverband met de Zeijerwiek en landgoed Veenbroeken.

Een uurtje gezellig in een groep wandelen en onderweg vertelt de wandelbegeleider af en toe iets over de natuur of de omgeving. Na het wandelen kan er gezellig koffie en thee gedronken worden in de kantine op dat adres, op eigen kosten.

Wees welkom om eens (of vaker!) mee te wandelen! Aanmelden niet nodig.

Bijeenkomst 'Zeker op weg'

Op 12 november wordt de bijeenkomst 'Zeker op weg' gehouden in De Aanloop in Zuidlaren. Dit wordt verzorgd door Veilig Verkeer Nederland. U bent van harte welkom om aan te sluiten. Opgave vóór 5 november via sport@tynaarlo.nl of 06-11297976. Deelname is gratis.

Kom naar de bijeenkomst
'Zeker op weg'

Gratis



- ✓ Informatieve bijeenkomst
- ✓ Met koffie, thee en wat lekkers
- ✓ Onder leiding van een professional

Het lijkt zo gemakkelijk: veilig op je bestemming aankomen. Toch is dat niet altijd eenvoudig. Welke route kies je naar de supermarkt? Wat doe je bij die lastige oversteek in de buurt? Hoe houd je rekening met drukte of het weer?

Wat kan je zelf doen om met een zeker gevoel op weg te gaan?

Doe mee aan de gezellige en informatieve bijeenkomst 'Zeker op weg' van Veilig Verkeer Nederland!

Kom je ook?

Wanneer: **Dinsdag 12 november 14.00 – 15.30 uur**

Waar: **Huiskamer De Aanloop ingang via hoofdingang
Nieuw Laarhof. Hofakkers 3-103 9471 HA Zuidlaren**

Spelmiddagen voor senioren

Naast het fysiek fit blijven, is het ook belangrijk om uw hersenen te trainen. Een leuke manier om dit te doen is door het spelen van een spelletje, eventueel met een drankje erbij. De spelcommissie Spelmiddagen Senioren Tynaarlo heeft net als afgelopen winterseizoen weer zeven gezellige spelmiddagen gepland.

U kunt meedoen met klaverjassen, rummikuppen en jokeren. De middagen beginnen om 12.45 uur en eindigen tussen 16.30-17.00 uur. De kosten zijn € 15,- voor alle middagen. Graag gepast betalen (pinnen is niet mogelijk). Af en toe meedoen is ook mogelijk!

De eerste spelmiddag wordt gehouden op **donderdag 31 oktober in MFA Dorpshuis Yders Hoes**. Vervolgens is er elke maand op de derde donderdag een spelmiddag. De middagen vinden plaats op verschillende locaties in de gemeente Tynaarlo.

Wilt u niet alle keren meedoen of heeft u vervoersproblemen? Neem dan gerust contact op met Janny Knot.

Kijk voor meer informatie op [deze website](#) of neem contact op met Janny Knot: **06-101 031 71**.

Wist u dat?

- Er in het kader van Samen Gezond elke eerste maandag van de maand een zogenaamde Dorpslunch in Plaats de Wereld in Vries is? Van 10.00 uur-13.00 uur drinken we koffie, gaan samen in de keuken aan de slag, eten gezamenlijk aan tafel en doen daarna samen de afwas. Mensen kunnen voor € 5,- per persoon meedoen. Opgave via info@plaatsdewereld.nl of bellen met 0592-795 340 of 06-522 128 06.
- 'Muziek met Harry' ook weer is gestart in Ons Dorpshuis in Paterswolde? Elke eerste woensdag van de maand van 14.30-16.00 uur kunt u weer luisteren en meezingen met liedjes uit de oude tijd. Opgeven is niet nodig. Meer informatie bij y.hovenkamp@neienaober.nl of 06-588 201 90.
- Linedance gaat starten in Ons Dorpshuis in Paterswolde. De eerste keer is op maandag 28 oktober van 19.30 tot ongeveer 20.30 uur. De kosten zijn € 11,50 per les. Volgende data zijn 11 en 25 november en 9 december. Opgeven kan bij Gerda Stoffer via e-mail: cowgirl5@live.nl of telefoon: 06-511 409 29.
Tip van Gerda: als je cowboylaarzen hebt, trek ze aan! Ervaring met linedance is niet nodig.

