

# Actief ▶ Borger-Odoorn



## Nieuwsbrief ▶ Combicoach Petra

Nieuwsbrief 1 januari en februari 2025

Dag allen,

En zo is het dan weer 2025. Ik wens u allen een gezond, sportief en gelukkig jaar toe.

Misschien is uw goede voornemen wel om dit jaar meer te gaan bewegen. In onze gemeente is er veel beweegaanbod voor senioren. Of u nu superfit bent of minder mobiel. Het maakt niet uit. Voor iedereen is er wel passend aanbod. Wilt u meer informatie hierover, bel of mail mij.

Ook dit jaar houd ik u via deze nieuwsbrief op de hoogte van allerlei activiteiten. Dit was altijd onder de naam combicoach Petra maar vanaf volgende nieuwsbrief zal dat onder de naam buurtsportcoach Petra gaan. De naam buurtsportcoach is bekend in het hele land. Wij gaan daar als gemeente nu in mee.

Veel leesplezier.

### Wandelen met 'de Zandlopers'

De wandelcommissie 'de Zandlopers' organiseert op **woensdagochtend 29 januari** 2 prachtige wandelingen.

U kunt kiezen uit een route van 5 km of een route van 10 km.

Vertrekpunt is buffetrestaurant 'Thijs en Aafke' Hoofdweg 41, 7871 TC Klijndijk

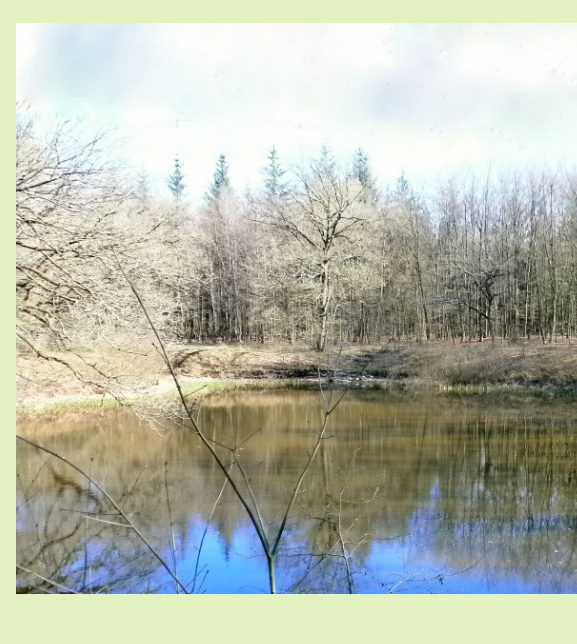
Vertrek 10 km: 09.30 uur  
Vertrek 5 km: 10.30 uur

Na afloop is er de mogelijkheid om gezellig met elkaar te lunchen. Kosten van de lunch: € 10.00 Dit kan contant, en het liefst gepast, voldaan worden voorafgaand aan de wandeling. Het wandelen is gratis en in groepsverband.

Opgave kan door te mailen naar: [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl)

Vermeld bij opgave welke afstand u loopt en of u ook gebruik wilt maken van de lunch.

**Opgave vóór 23 januari.**



### Valpreventiecampagne 'Ik Sta Sterk'



Heeft u de borden van de valpreventiecampagne 'Ik Sta Sterk' ook gezien in de dorpen van onze gemeente?

Opze 7 ambassadeurs stonden prachtig afgebeeld.

Op dit moment zijn de zorgaanbieders aan het testen op valrisico en geven informatie.

Fysiotherapeuten verzorgen de valpreventie cursussen. De cursussen 'Otaga' en 'In Balans' zijn geschikt voor mensen met een hoog en midden valrisico. Mensen met een laag valrisico kunnen 'Vallen Verleden Tijd' volgen.

De coördinatie ligt bij de gemeente in de persoon van mijzelf en mijn collega Noortje Gregoire.

In de bijlage de flyer met daarop algemene informatie over valpreventie. Er staat ook een overzicht in van alle cursussen die gegeven gaan worden in het eerste half jaar van 2025.

**Voor meer informatie:**

[Gemeente BO Flyer Valpreventie eerste helft 2025.pdf](#)

Of mail naar: [valpreventie@borger-odoorn.nl](mailto:valpreventie@borger-odoorn.nl)

### Bijeenkomst 'Het Fitte Brein'

Hoe oud we worden weet niemand. Maar we hebben wel invloed op de wijze waarop we oud worden.

Bijvoorbeeld door onze hersenen te stimuleren. Dat helpt om ze fit te houden.

Vraag aan u: Hoe fit is uw brein?

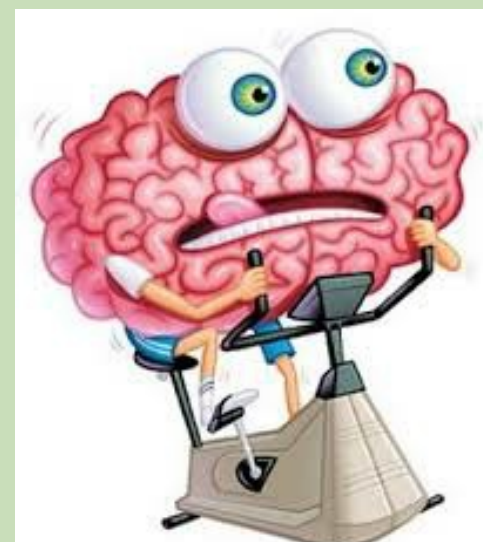
In november was ik te gast in de bibliotheek van Odoorn om hierover te vertellen. Er waren zoveel aanmeldingen dat er extra bijeenkomsten gepland zijn.

U krijgt informatie en uw brein wordt op een leuke manier gactiveerd. Dit alles in een ontspannen en gezellige sfeer. Deelnemers aan de vorige bijeenkomsten waren enthousiast. Laat u inspireren!

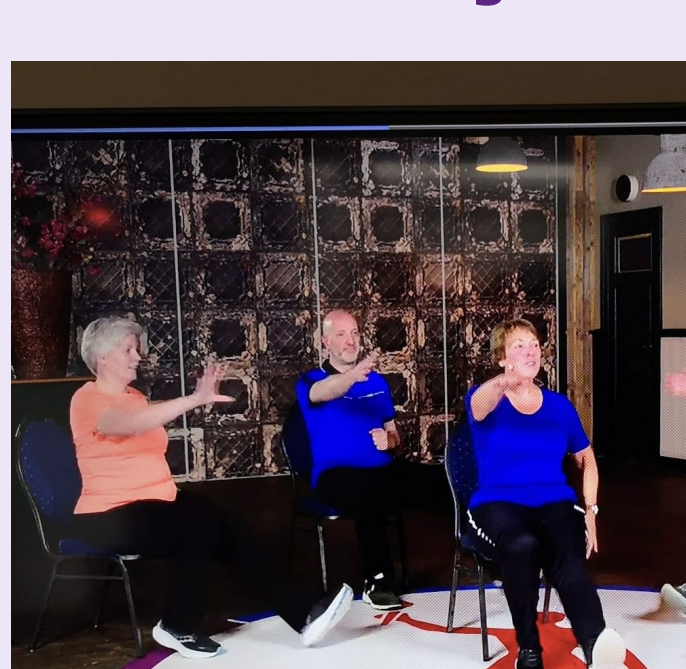
Data Dinsdag 25 februari  
Tijd 13.30 - 15.30 uur  
Locatie Bibliotheek Odoorn  
Hoofdstraat 24, 7873 BC Odoorn  
Kosten Gratis, maar opgave verplicht  
Opgave Vóór 12 februari maar vol = vol

Opgeven bij Petra van den Bosch. [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl)

Op woensdagochtend 12 maart is er een 'Fitte Brein' bijeenkomst gepland in 't Anker in Borger. Informatie hierover in de volgende nieuwsbrief maar opgeven voor deze bijeenkomst kan ook nu al.



### Drenthe Beweegt Samen



Kent u onze Drentse versie al van Nederland in Beweging?

U kunt elke dag met Drentse lesgevers in de huiskamer met ons meebewegen.

**Huisartsenpraktijken uit Borger doen mee!**

Diana Leeuwerik, Michel van Hilst en Gretha Barkhuis van de 3 huisartsenpraktijken uit Borger hebben als deelnemer met mij meegedaan.

Zij weten hoe belangrijk bewegen is en zijn enthousiast. Op deze manier bewegen is laagdrempelig. In uw eigen huiskamer gratis een kwartier bewegen.

**Zin om mee te doen?**

Kijk elke dag om 10.03 naar TV Drenthe of kijk op uitzending gemist als u later op de dag wilt bewegen.

Via de app van TV Drenthe kunt u ook elke uitzending terugzien.

[Flyer Drenthe Beweegt Samen.pdf](#)

### Wist u dat...

- Er 3 gratis kennismakingslessen Dynamic Tennis gevolgd kunnen worden. Deze vanaf vrijdag 31 januari van 10.00 tot 11.00 uur in de Hunsowhal in Ze Exloërmond zijn. Zie bijlage voor alle info en opgave.

[Kennismakingslessen dynamic tennis jan en febr 2025.docx](#)

- Er sinds kort in onze gemeente boksen voor senioren aangeboden wordt. Dit is op donderdag van 8.30 tot 9.30 uur in de sportzaal van Klijndijk.

Info hierover kunt u krijgen bij Ruben Figaroa, 06-22734660

- Er in Nieuw Buinen 3 nieuwe beweeggroepen zijn ontstaan naar aanleiding van de fittest die in oktober georganiseerd is. Daarnaast is er belangstelling voor het opzetten van een fietsclub. Heeft u belangstelling voor bewegen in Nieuw Buinen of voor de fietsclub? Bel of mail mij gerust.

- Er in februari een beweeggroep start onder de naam '**BeweegZeker**'. Deze groep is voor mensen die graag willen bewegen maar het moeilijk vinden om de eerste stap te zetten. Bij 'BeweegZeker' kun je op een ontspannen manier bewegen op je eigen niveau. Dit onder deskundige leiding.

Zie flyer voor alle info.

[info BeweegZeker Flyer.pdf](#)

- Er ook in 2025 elke eerste woensdagavond van de maand een Alzheimer Café is in het dorpshuis van Exloo. Info hierover en het programma van de eerste helft van 2025 vindt u in de bijgevoegde flyer.

[Flyer Alzheimer Cafe A5 eerste helft 2025.pdf](#)

**Petra van den Bosch**  
Combicoach Seniorensport en Sociaal Domein  
Uitvoerend beleidsmedewerker gezondheid

M. 06 11 39 43 01

E. [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl)



**Actief Borger-Odoorn is een programma van de gemeente Borger-Odoorn**