

**Actief ▶ Borger-Odoorn****Nieuwsbrief ▶ Buurtsportcoach Petra****Nieuwsbrief 2 maart en april 2025**

Dag allen,

En zo zitten we alweer bijna in maart en laten we de winter achter ons. Ik heb kinderen van skiën, sneeuw en zon in Oostenrijk met kinderen en kleinkinderen maar verheug me nu erom op de lente en de buitenactiviteiten die op het programma staan.

Misschien is het jullie opgevallen bij de kop van deze nieuwsbrief maar de werkzaamheden van mijn collega's en mij in het verland bekend.

Mijn werk verandert hier natuurlijk niet door. Ik blijf me vol overgave inzetten om jullie informatie te geven over gezondheid, preventie en bewegen.

Zoekt u een wekelijkse bewegingsgroep, wilt u meedoen aan een activiteit of wilt u informatie over valpreventie?

Neem gerust contact met me op.

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief en ik hoop op veel aanmeldingen voor de activiteiten.

Groeten,  
Petra

**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?



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!

Dag: Woensdag 12 maart  
Tijd: 09.30 - 11.30 uur  
Locatie: 't Anker in Borger (achter de Goede Herder Kerk, ingang Brinkstraat)  
Kosten: Gratis  
Opgave: Vóór 10 maart bij Petra [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl)

**Wandelen met 'de Zandlopers'**

De wandelcommissie 'de Zandlopers' organiseert op **maandagochtend 17 maart** 2 prachtige wandelingen.

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

Vertrekpunt is woonzorgcentrum 'de Paasbergen' in Odoorn (Paasbergen 1, 7873 BE Odoorn)

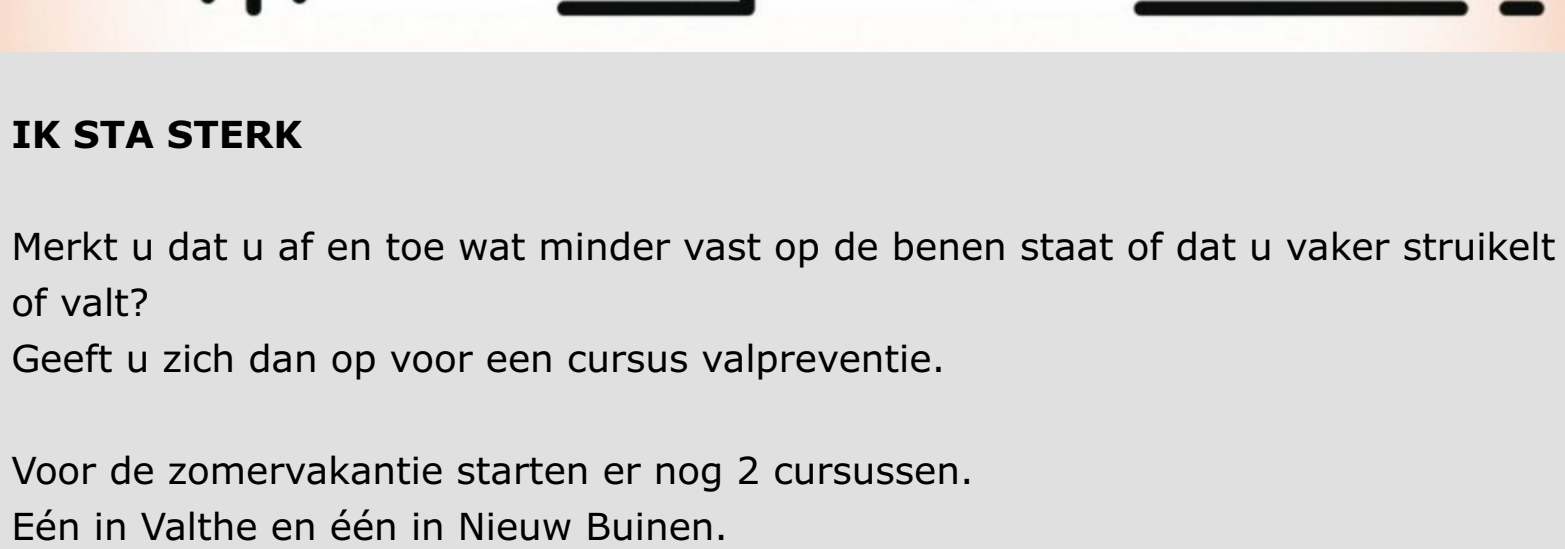
Vertrek 10 km: 09.30 uur  
Vertrek 5 km: 10.30 uur

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 of u ook gebruik wilt maken van de lunch en welke afstand u wilt lopen.

Opgave vóór **donderdag 13 maart**.

**Cursussen Valpreventie****IK STA STERK**

Merkt u dat u af en toe wat minder vast op de benen staat of dat u vaker struikelt of valt?

Geeft u zich dan op voor een cursus valpreventie.

Voor de zomervakantie starten er nog 2 cursussen.

Eén in Valthe en één in Nieuw Buinen.

De cursus in Valthe is op donderdagmorgen met startdatum 6 maart.

De cursus in Nieuw Buinen is op woensdagmiddag met startdatum 9 april.

Balans, coördinatie en sterke spieren zijn belangrijk om vallen te voorkomen. U krijgt hier oefeningen voor. De cursussen zijn afwisselend en leerzaam.

NB: In deze cursussen zit niet het oefenen van valtechnieken.

In de flyer vindt u alle informatie over deze cursussen.  
[Gemeente BO Flyer Valpreventie eerste helft 2025.pdf](#)

**Aanmelden**

U mag een mail sturen naar [valpreventie@borger-odoorn.nl](mailto:valpreventie@borger-odoorn.nl) of bellen naar

06 - 11 39 43 01. Vermeld naam, adres, woonplaats en telefoonnummer en de cursus die u wilt volgen.

**Workshop 'Trap Slim'**

Op woensdag 16 april start in heel Drenthe het Doortrapseizoen 2025. Ook dit jaar zullen onder 'Doortrappen' leuke fietsactiviteiten georganiseerd worden.

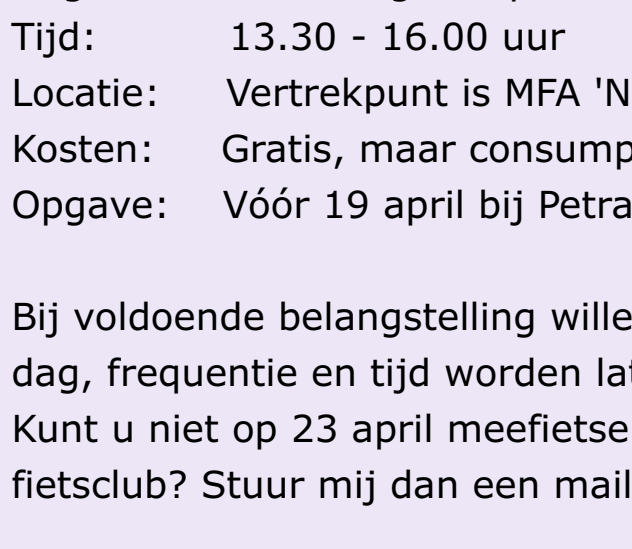


In onze gemeente trappen we het seizoen af met een nieuwe workshop.

Deze heet **'Trap Slim'**. De Fietsersbond heeft mij gevraagd deze samen met hen te ontwikkelen en ik denk dat het een hele leuke, interessante en leerzame workshop is geworden.

Wilt u veilig, fit en met kennis van het verkeer het nieuwe fietsseizoen in? Laat u verrassen en geef u op.

Dag: Woensdag 16 april  
Tijd: 09.30 - 11.30 uur  
Locatie: 't Anker in Borger (achter de Goede Herder Kerk, ingang Brinkstraat)  
Kosten: Gratis  
Opgave: Vóór 14 april bij Petra [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl)

**Fietstocht vanuit Nieuw Buinen**

Op woensdagmiddag 23 april organiseer ik een fietstocht vanuit Nieuw Buinen.

We fietsen in groepsverband, onder deskundige leiding, ongeveer 25 kilometer.

Zin om mee te fietsen?

Geef u dan snel op want vol = vol. We willen namelijk niet met een te grote groep fietsen.

Dag: Woensdag 23 april  
Tijd: 13.30 - 16.00 uur  
Locatie: Vertrekpunt is MFA 'Noorderbreedte' (Noorderdiep 141)  
Kosten: Gratis, maar consumptie onderweg is voor eigen rekening  
Opgave: Vóór 19 april bij Petra [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl)

Bij voldoende belangstelling willen we een fietsclub opzetten. Afspraken over dag, frequentie en tijd worden later met elkaar bepaald.

Kunt u niet op 23 april meefietsen maar heeft u wel belangstelling voor de fietsclub? Stuur mij dan een mail.

**Gezond Natuur Wandelen**

Wist u dat er in onze gemeente 2 wandelgroepen zijn die wekelijks wandelen in een rustig tempo?

Deze groepen zijn een paar jaren geleden opgezet voor juist die mensen die wel van wandelen houden maar het iets rustiger aan willen doen. De groepen worden begeleid door ervaren vrijwilligers. Er wordt rekening gehouden met ieders tempo. Bewegen, gezelligheid en genieten van de natuur zijn belangrijk.



Deze 'Gezond Natuur Wandelen' groepen lopen op dinsdagmiddag van 13.30 - 14.30 uur vanaf het dorps huis van Exloo en op vrijdagmorgen van 11.00 - 12.00 uur vanaf het Hunzehuys in Borger.

Er wordt elke week gewandeld. U hoeft zich niet van te voren op te geven en het kost niets.

Het voorjaar komt er weer aan. De perfecte tijd om te starten met wandelen.

In de bijlage alle info.  
[Flyer Gezond Natuur Wandelen Borger en Exloo.pdf](#)

**Wist u dat...**

- Expertise Centrum Klijndijk op zaterdagmiddag 12 april een Open Dag houdt van 13.00 - 15.30 uur.

De middag staat in het teken van bewegen en balans. U kunt advies krijgen over klachten, behandelmethoden en orthopedisch schoeisel. Er worden voetenchecks gedaan en u kunt een balanstest doen. Mijn collega Noortje is aanwezig voor vragen over valpreventie en beweegactiviteiten.

- De bibliotheken niet alleen boeken uitlenen maar tegenwoordig ook een belangrijke rol spelen in het vergroten van digitale vaardigheden.

In de flyer leest u hier meer over.  
[Wordt digitaal sterker flyer bibliotheek.pdf](#)

- Welzijnsorganisatie Andes, samen met de bibliotheek in Borger, op dinsdag 25 maart van 10.30 - 11.30 uur een informatiebijeenkomst organiseert over slimmer omgaan met geld.

[poster-jij-laait-je-geld-toch-niet-liggen 3.pdf](#)

- De Plusbus weer een leuk programma heeft voor de maanden maart en april.  
[programma PB maart en april 2025 print.pdf](#)

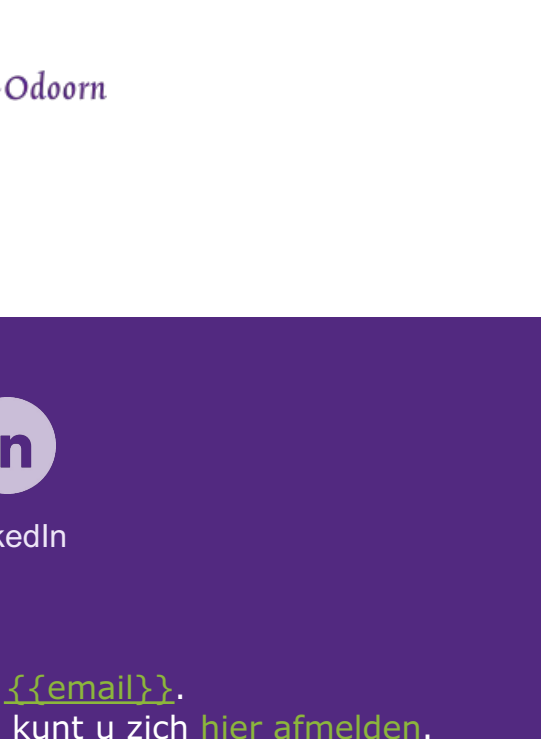
- De gemeente steeds meer stappen zet om een dementievriendelijke gemeente te worden. De afgelopen maanden hebben veel medewerkers van de gemeente maar ook vrijwilligers van zorgcentra de training 'Samen dementievriendelijk' gevolgd. Een nuttige training om te leren hoe om te gaan met mensen met dementie.

Zie bijgevoegde flyer.  
[Flyer dementievriendelijk Borger-Odoorn.pdf](#)

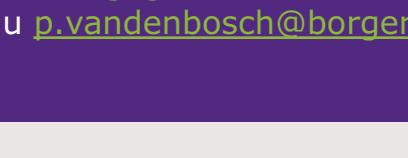
**Petra van den Bosch**  
Buurtsportcoach Seniorensport en  
Sociaal Domein

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**



Website Twitter LinkedIn

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#).  
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier melden](#).  
U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).  
Voor een goede ontvangst voegt u [p.vandenbosch@borger-odoorn.nl](mailto:p.vandenbosch@borger-odoorn.nl) toe aan uw adresboek.