

Activiteitenplan najaar 2024 Ontmoetingsplek Coendersborg

Ontmoetingsplek Coendersborg is een ontmoetingspunt in de wijken **Helpman Oost, Villabuurt, Coendersborg, Klein Martijn** (en omliggende wijken): sport, spel en bewegen voor ouderen staan daarbij centraal.

Het programma bestaat voor een belangrijk deel uit wekelijks terugkerende activiteiten. Op dinsdagen (9.00 uur – 14.00uur) ontvangen we zo'n 40-60 ouderen. Op donderdagmiddagen (12.30 – 14.30u) ca. 20.

Activiteit	Wanneer
Loopgroep Antiloop , conditietraining in de buitenlucht voor 50+	Elke dinsdag 8.45 -10.30u.
Unicurl op een mat, zowel binnen als buiten (bij mooi weer).	Elke dinsdag 10 – 12u.
Seniorenvoetbal M/V 60+ , warming ups, trainingen op veld 1. Gemengd mannen én vrouwen	Elke dinsdag 10 – 12u.
Seniorenvoetbal M/V 60+ BALVAST , speciale oefeningen voor geïnteresseerde seniorenvoetballers	Elke donderdag 12.30-14.30u.
Jeu de Boules.	Elke dinsdag 10.30u, Elke donderdag 13.00u.
Pilates.	Elke dinsdag 10 -11.30
Samen Vitaal 1 , wordt ingevuld met Pilates-elementen en wordt begeleid door Maaïke Poppinga	Elke dinsdag 12.30 – 14u
Samen Vitaal 2 , wordt begeleid door Daniel Brouwer (Fysio Hilberdink)	Elke donderdag 13 – 14.30u.
PCRR Hilberdink verzorgt in het najaar de volgende thema's: <ul style="list-style-type: none"> ○ voeding en ouder worden (Janine Berg, Previtass) ○ pijn, pijnbestrijding 	10 september, 10.30u. 19 november.
Wandelen in de natuur/omgeving, een startende groep.	Elke donderdag 13.00u
Doortrappen , fietsproject De fietsersbond Contactpersoon: Niek Toering (Huis voor de Sport))	28 september, vertrekpunt Wij Haren.
Nieuwjaarsbijeenkomst i.s.m. Muziekvrienden Hoor je Ons	Dinsdag 7/1/25, 10-12u.

Kosten?

De Samen Vitaal groepen draaien op basis van eigen bijdragen van de deelnemers. Deelname aan seniorenvoetbal betekent na een proeftijd het aangaan van een lidmaatschap bij Oranje Nassau of Amicitia VMC (kosten ca. €80 p.j.). De overige activiteiten zijn gratis m.u.v. de kosten voor een kopje koffie, thee of tosti.

U bent welkom

Loopt u maar eens binnen. Met de fiets of auto? Parkeerplaatsen aanwezig. U wordt ontvangen door onze gastheer Karim.

Meer info? Wim Boerkamp: 06 48 107 773, ontmoetingsplekcoendersborg@gmail.com