

## Activiteitenplan 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. De Ontmoetingsplek op Sportpark Coendersborg is sinds begin dit jaar ook open op donderdagmiddagen van 13:00 tot 15:00 uur.

| Activiteit   | Wanneer   |
|--|---|
| <b>Nieuwjaarsbijeenkomst</b> i.s.m. COA. Gezellige bijeenkomst, ondersteund door Hoor je Ons (Krista/viool, Jelena/harp).  | Dinsdag 9/1/24, 10-12u.   |
| <b>Loop- en wandelgroep.</b> Dit is een al langer bestaande groep.   | Elke dinsdag 8.45 -10.30u.  |
| <b>Unicurl</b> op een mat, zowel binnen als buiten (bij mooi weer).  | Elke dinsdag 10 – 12u.  |
| <b>Walking Football</b> , warming ups, trainingen op veld 1.   | Elke dinsdag 10 – 12u.  |
| <b>Walking Football BALVAST</b> , speciale oefeningen voor geïnteresseerde Old Stars   | Elke donderdag 13-15u.  |
| <b>Wijkfeest i.s.m. COA</b> , volgens formule 2023 en op initiatief van wijk-werkgroep.  | 21 september  |
| <b>Jeu de Boules</b> , te starten vanaf 1 maart, zo mogelijk eerder.   | Elke dinsdag 11u,<br>Elke donderdag 13u.  |
| <b>Hoor je Ons</b> , bewegen op muziek voor ouderen en nieuwkomers. 8 bijeenkomsten  | Do. v.a. 7/3 tot 25/4, 13u.   |
| <b>Pilatus.</b> Dit is een besloten groep.   | Elke dinsdag 10 -12u.   |
| <b>Samen Vitaal 1</b> , wordt ingevuld met Pilatus-elementen. Uitvoering loopt. Vanaf 1 april d.m.v. eigen bijdragen.  | Elke dinsdag 12.30 – 14u  |
| <b>Samen Vitaal 2</b> , een tweede groep start in februari   | Vanaf 15/2, elke donderdag 13 – 14.30u.   |
| <b>PCRR Hilberdink</b> verzorgt de volgende thema's: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ trainingsleer, belasting en overbelasting</li> <li>○ valpreventie OTAGO</li> <li>○ voeding en ouder worden (door diëtiste Previtass)</li> <li>○ pijn, pijnbestrijding</li> </ul> | Op dinsdagen 11.15-12.15u:<br>26 maart.<br>16 april.<br>10 september.<br>19 november. |
| <b>Wandelen in de natuur/omgeving</b> , afhankelijk van animo.   | Di- en/of donderdagmiddag.<br>Startmoment 6/2, 10u.                                   |
| <b>Netwerklunch i.s.m. Wij De Wijert</b>   | 2 april, 11.45 – 13.00  |
| <b>Doortrappen</b> , fietsproject De fietsersbond  | 2x per jaar. Donderdagen, data volgen.  |
| <b>Overig (incidenteel):</b><br>-Boksen voor ouderen (Margie),<br>-Spel positieve gezondheid (Zorgbelang)  | Nog in te vullen.   |

Meer info? Wim Boerkamp: 06 48 107 773, [ontmoetingsplekcoendersborg@gmail.com](mailto:ontmoetingsplekcoendersborg@gmail.com)

Ontmoetingsplek Coendersborg is een initiatief van de voetbalverenigingen Amicitia VMC, CVV Oranje Nassau in samenwerking met GON Zuid Vooruit, Wij De Wijert en de gemeente Groningen.