



Hulpwijzer
pekela & veendam

Gepubliceerd op *Pekelaveendam* 17-08-2019 17:22 (<https://www.hulpwijzerpekelaVeendam.nl>)
Hulpwijzer PekelaVeendam > Actief zijn en meedoen > Volwassenen > Bewegen voor volwassenen

Wilt u meer bewegen?

Een halfuurtje per dag bewegen is al genoeg. Pak wat vaker de fiets, neem de trap of wandel een extra rondje. Doe mee met tv-programma Nederland in Beweging. Op de website Thuisarts vindt u beweegtips. Kijk ook op de website Goed gevoed ouder worden voor informatie en advies over bewegen.

Wilt u persoonlijk beweegadvies? Neem dan contact op met Adviesbureau Voeding en Sport (AVS). De VVV heeft prachtige wandel- en fietsroutes. Of download een fietsroute op de website van de gemeente Veendam. Op de website van Natuurmonumenten staan ook wandelroutes.

U kunt natuurlijk ook lid worden van een sportvereniging. Kijk in de gemeentegids voor een overzicht van sportverenigingen.

AVS - Adviesbureau Voeding en Sport

aanmelden bij Shirley van der Bij

Bezoekadres

Boven Oosterdiep 9
9641 JM Veendam

Postadres

De Cockstraat 45
9746 BV Groningen

085 1306284

info@avs-sportdietisten.nl

www.avs-dietisten.nl

Gemeente Pekela - sport en subsidie aanvragen

0598 65 23 04

info@pekela.nl

www.pekela.nl/sport-en-subsidie

Gemeente Veendam

Bezoekadres

Raadhuisplein 5
9641 AW Veendam

Postadres

Postbus 20004
9640 PA Veendam

info@veendam.nl

www.veendam.nl

Gemeente Veendam - sport en subsidie aanvragen

[0598 65 23 02](tel:0598652302)

info@veendam.nl

www.veendam.nl/sport-en-subsidie

Gemeentegids Pekela

www.pekela.smartmap.nl

Gemeentegids Veendam

www.veendam.nl

Natuurmonumenten - wandelroutes

www.natuurmonumenten.nl/routes

VVV-agentschap Veenkoloniën

Museumplein 5
9641 AD Veendam

[0598 36 42 24](tel:0598364224)

vvv.veendam@live.nl

veenkolonien.groningen.nl

Nederland in Beweging

www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging

Thuisarts.nl

www.thuisarts.nl

Goed gevoed ouder worden

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

www.goedgevoedouderworden.nl

Hoe blijf ik fit?

Fit blijft u door te bewegen, maar ook door andere activiteiten. Kies iets wat u aanspreekt en doe mee. Dat is goed voor lichaam en geest, en u kunt andere mensen ontmoeten. Er zijn genoeg leuke activiteiten bij u in de buurt.

Zoek naar een sportvereniging in de gemeentegids.

Gemeente Pekela - sport en subsidie aanvragen

[0598 65 23 04](tel:0598652304)

info@pekela.nl

www.pekela.nl/sport-en-subsidie

Gemeente Veendam - sport en subsidie aanvragen

[0598 65 23 02](tel:0598652302)

info@veendam.nl

www.veendam.nl/sport-en-subsidie

Wilt u de natuur in de omgeving op een actieve manier ontdekken?

Woont u in de gemeente Veendam? Ga naar recreatiegebied Borgerswold. Of download een fietsroute van de website van de gemeente. Woont u in de gemeente Pekela? Ga naar het Heeresmeer bij Nieuwe Pekela. Of kijk op de website van Natuurmonumenten voor natuurgebieden en activiteiten in de provincie Groningen.

Borgerswold, recreatiegebied

www.veenkolonien.groningen.nl/recreatiepark-borgerswold

Gemeente Veendam

Bezoekadres

Raadhuisplein 5
9641 AW Veendam

Postadres

Postbus 20004
9640 PA Veendam

info@veendam.nl

www.veendam.nl

Natuurmonumenten in Groningen

www.natuurmonumenten.nl/groningen

Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?

Vraag bij de VVV om een route voor een stadswandeling of wandeling door de natuur. Of kijk op de websites van VVV, Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb voor mooie fiets- en wandelroutes bij u in de buurt.

Of download een fietsroute op de website van de gemeente Veendam.

Gemeente Veendam

Bezoekadres

Raadhuisplein 5
9641 AW Veendam

Postadres

Postbus 20004
9640 PA Veendam

info@veendam.nl

www.veendam.nl

Natuurmonumenten - wandelroutes

www.natuurmonumenten.nl/routes

VVV-agentschap Veenkoloniën

Museumplein 5
9641 AD Veendam

0598 36 42 24

vvv.veendam@live.nl

veenkolonien.groningen.nl

Fiets en Wandelweb

www.fietsenwandelweb.nl

Natuurmonumenten

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Beweegt u moeilijk of heeft u pijn bij het bewegen?

Laat u behandelen door een fysiotherapeut. U krijgt advies en een behandelplan en vaak ook oefeningen mee. Hoeveel behandelingen u vergoed krijgt, hangt af van uw verzekering.

Fysiotherapeuten Pekela - Zorgkaart

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeuten-pekela

Fysiotherapeuten Veendam - Zorgkaart

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeuten-veendam

Zoekt u iemand om samen mee te sporten of te bewegen?

Kijk op de websites Sportpartner of Jouwbeweeagmaatje. Welzijnsorganisaties voor ouderen en zorgorganisaties organiseren veel sportieve activiteiten.

Ook de gemeente organiseert sportactiviteiten, kijk op de website.

Of meld u aan op 50plusnet. Daar vindt u activiteiten waar u aan mee kunt doen. U kunt ook andere 50-plussers zoeken om samen mee te sporten.

Of zoek via WeHelpen.nl iemand om samen mee te sporten.

50plusnet

www.50plusnet.nl

Gemeente Pekela - sport en subsidie aanvragen

0598 65 23 04

info@pekela.nl

www.pekela.nl/sport-en-subsidie

Gemeente Veendam - sport en subsidie aanvragen

0598 65 23 02

info@veendam.nl

www.veendam.nl/sport-en-subsidie

WeHelpen

www.wehelpen.nl

Sportpartner

www.sportpartner.nl

Jouw BeweegMaatje

Vul uw woonplaats in om een beweegmaatje te zoeken.

www.jouwbeweegmaatje.nl

Heeft u een beperking en wilt u actief zijn?

Lekker naar buiten op voor u toegankelijke paden? Kijk op de website Natuur zonder drempels of op Rolstoelroute. Wilt u sporten? Er is van alles mogelijk.

Mensen met een lichamelijke beperking sporten bij Vereniging Aangepast Sporten Veendam.

Mensen met een verstandelijke beperking sporten bij Stichting de Brug in Veendam.

Stichting De Brug

www.debrugveendam.nl

Vereniging Aangepast Sporten Veendam (V.A.S.)

Geeft les aan volwassenen, kinderen, jongeren, hartpatiënten, kinderen met een lichamelijke beperking, adhd en autisme.

Bareveldstraat 4

9648 GT Wildervank

0598 62 32 52

info@vasveendam.nl

www.vasveendam.nl

Natuur zonder Drempels

www.natuurzonderdrempels.nl

Rolstoelroute

www.rolstoelroute.nl

Kijk ook bij:

- [Bewegen voor senioren](#)
- [Sporten en bewegen voor jongeren](#)
- [Sporten en bewegen voor kinderen](#)

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeenten [Pekela](#) en [Veendam](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer PekelaVeendam](#)
