

Nieuwsbrief 50+

Alle gemeenten in Drenthe hebben een 55+-project gehad!

De tweede helft van het afgelopen jaar stond vooral in teken van GALM. Hét stimuleringsproject voor inactieve senioren. Vanuit de provincie was de opdracht om, naast gemeenten die vanuit de breedtesportimpuls GALM uitvoeren ook gemeenten die nog niet eerder een GALM-project hebben gehad een project aan te bieden.

Een GALM-project heeft een voortraject van vier tot zes maanden. Wanneer de projectgroep begint aan een traject is men nog even onderweg voordat de daadwerkelijke testdag plaatsvindt. Logisch gevolg was een groot aantal GALM-testdagen in het najaar. Vanuit het management werden de projecten verdeeld onder meerdere collega's. De data moesten vroeg vastgelegd worden, anders was het materiaal al voor een andere test gereserveerd.

Nieuw-Buinen had de aftrap op 6 oktober, en daarna was Assen aan de beurt op 13 oktober. Op 16,17 en 18 oktober is er in de gemeente Westerveld getest, in de plaatsen Dwingeloo, Vledder en Havelte. Op 27 oktober was het de beurt aan Zuidlaren. De gemeente Midden-Drenthe sloot de serie af in Smilde, Beilen en Westerbork op respectievelijk 3, 10 en 17 november.

Het aantal mensen van 55 jaar en ouder dat is getest op hun fitheid in de maanden september tot en met november 2007 komt op 1542. Ook kregen zij allemaal kennismakingslessen aangeboden.

Het doel is dat mensen beweging als plezierig ervaren en er voordelen op het gebied van gezondheid uithalen. Er is veel positieve aandacht in de media geweest voor de dagen met de fitheidstesten. Daar zijn we erg blij mee omdat dit een extra stimulans kan zijn voor mensen om (weer) te gaan bewegen.

Hoe alle projecten uiteindelijk zijn verlopen, is verderop te lezen. Dat geldt ook voor de informatie over alle andere projecten die plaatsvonden en natuurlijk de bijscholingen die voor het voorjaar 2008 gepland staan.

WAT
BEWEEGT
JOU?

DRENTHE BEWEEGT

Fitwijzers op de website van bijna alle gemeenten

Als u naar de website van SportDrenthe gaat en op de homepage, in de rode kolom 'Publicaties en uitgaven' aanklikt, dan komt u terecht bij de Fitwijzers. Er is inmiddels een mooi overzicht van Fitwijzers per gemeente.

Welke gemeenten hebben inmiddels een Fitwijzer?

De gemeente Hoogeveen, de gemeente Tynaarlo, de gemeente Coevorden, de gemeente Emmen, de gemeente Borger-Odoorn, de gemeente Assen en de gemeente Westerveld.

Wat kunt u met de Fitwijzer?

In de Fitwijzer staat er per sport-/beweegaanbod vermeld op welke dag, tijdstip en op welke locatie dit gedaan kan worden. Dit kan een activiteit zijn waaraan alleen 55-plussers meedoen, zoals een

Nummer 1
jaargang 6
januari 2008

Het 55+ bulletin is
een uitgave van
SportDrenthe.

Dit informatiebulletin is bedoeld voor organisaties, overheden, instellingen en verenigingen in de provincie Drenthe, die elk op hun eigen wijze een bijdrage kunnen leveren aan de beoefening van sport voor 50+-ers.

Oplage
500 exemplaren

Redactie
Esther Witte
Nynke Schouwenaars
Leoni Pleiter
Marie-Anne Zuidhof
Patricia Schouwink
Rolanda Smit en Karlijn Meijerink

Foto's
SportDrenthe

Redactie-adres
Postbus 84
7900 AB Hoogeveen
Tel. 0528- 233 775
Fax 0528-233 779
e-post@sportdrenthe.nl
www.sportdrenthe.nl

Opmaak en druk
www.gerdingopmaak.nl

gymgroep. Maar er staat ook in vermeld waar men bijvoorbeeld mee kan doen aan badminton of volleybal en sporten met andere volwassenen. Er staat een contactpersoon vermeld met telefoonnummer of een e-mailadres. Zo kunt u een afspraak maken om een keer mee te doen.



Wat kan de gemeente met de Fitwijzer?

De Fitwijzer kan worden uitgedeeld aan de inwoners. Dit kan tijdens een GALM-project, zodat er extra aandacht voor sport en bewegen ontstaat. Mensen krijgen een eigen Fitwijzer, zodat ze thuis makkelijk informatie over sportactiviteiten kunnen opzoeken.

Maar er zijn meer mogelijkheden. De activiteiten kunnen extra in de krant worden vermeld. Bijvoorbeeld op de gemeentelijke pagina's of in een week-in, week-uit krant. De Fitwijzer kan ook mee in het welkomstpakket voor nieuwe inwoners, of op centrale punten worden verspreid, zoals bij de bibliotheek of een zorgloket. Daarnaast kan het ook door huisartsen in de praktijk verstrekt worden.

Hoe komt u aan de Fitwijzer?

Als uw gemeente in het bovengenoemde rijtje staat, dan kunt u een exemplaar aanvragen bij de sportambtenaar. Wilt u de Fitwijzer zelf uitdelen, dan kunt u eventueel in overleg meerder exemplaren krijgen. Wellicht kunt u de Fitwijzer digitaal verspreiden, door deze via de site van SportDrenthe te downloaden.

Hoe kunnen andere gemeenten aan een Fitwijzer komen?

In 2006 is er voor alle gemeenten een inventarisatie gemaakt. SportDrenthe kan deze actualiseren en aanleveren als de gemeente daar opdracht voor geeft. Vervolgens hoeft alleen de opmaak en verspreiding nog uitgevoerd te worden.

Wat na GALM? Netwerkaanpak 50+ en Taskforce 50+

Dankzij de breedtesportimpuls (BSI) hebben werkgroepen jarenlang gedraaid in de gemeenten Assen, Tynaarlo, Borger-Odoorn en Hogeveen. Soms veranderde de samenstelling van de werkgroep per GALM-test, en weer andere werkgroepen bleven de gehele periode bijeen. Met het einde van de breedtesportimpuls komt het voortbestaan van de werkgroepen in het gedrang. De leidende rol om de werkgroep te laten voortbestaan, ligt bij SportDrenthe. Maar dat is na de breedtesportimpuls niet meer mogelijk wegens het wegvallen van subsidies. Vanuit de NISB is er het Nationaal Actieplan Sport en Beweeg (NASB) waarin bewezen projecten ingezet kunnen worden voor bewegingsstimulering. GALM is zo'n bewezen project. Op dit moment brengt RIVM in kaart welke gemeenten het eerst in aanmerking komen voor het NASB. Dit zijn de gemeenten met de grootste gezondheidsachterstand, in totaal komen hiervoor 90 gemeenten in aanmerking.

Nieuwe ontwikkelingen zijn de Netwerkaanpak 50+ en de Taskforce 50+. De Netwerkaanpak richt zich op inactieve 50-plussers met een lage SES, en heeft als doel om een structureel netwerk op te zetten. Dit netwerk lijkt het meest op de bestaande GALM/SCALA-werkgroepen. Daarnaast is er de lokale Taskforce 50+, waarbij een politiek bestuurder voorzitter is van de werkgroep. Gemeenten en lokale partners zijn de 'trekkers' van het project. De doelgroep is hierbij breder geformuleerd, namelijk mensen van 50 jaar en ouder. Voor beide projecten wil SportDrenthe graag een pilot uitvoeren. Dit wordt nog aangevraagd bij het NISB.

Projectplan senioren 2008

Vanuit de provincie Drenthe hebben we (verwijderen de woorden 'dit jaar') de vraag gekregen ons te richten op de beeldvorming rondom bewegingsactiviteiten voor ouderen. We richten ons dit jaar dan ook op het vergroten en verbeteren van de voorlichting. Daarnaast behouden we onze rol in het werven en opleiden van professioneel kader. Ook willen we het bestaande netwerk aanvullen met nieuwe partners, netwerken vergroten en deze mogelijkerwijs koppelen.

De gemeenten Hoogeveen en Coevorden hebben een GALM-project aangevraagd voor komend jaar. Met de gemeenten Noordenveld, De Wolden en Emmen zijn we in gesprek over projecten voor senioren. Tevens kijken we of het haalbaar is om een tweede symposium te organiseren voor senioren sport.

Personele zaken SportDrenthe

Esther Witte is op 31 juli 2007 bevallen van een gezonde zoon met de naam Tim. Esther is op dit moment weer aan het werk en is aanwezig op maandag, woensdag en donderdag. Nynke is vanaf januari 2008 vier dagen per week werkzaam. Ze is aanwezig van maandag t/m donderdag. Daarnaast is Leoni Pleiter in vaste dienst gekomen, zij werkt op woensdag, donderdag en vrijdag.

Rolanda Smit is sinds 1 januari niet meer werkzaam voor SportDrenthe. Er was helaas geen mogelijkheid voor een vast contract. Wij hopen dat zij elders haar werkzaamheden in de sport kan voortzetten.

Contactgegevens:

Esther Witte	E: ewitte@sportdrenthe.nl	T: 0528 23 37 75
Nynke Schouwenaars	E: nschouwenaars@sportdrenthe.nl	T: 0528 23 37 75
Leoni Pleiter	E: lpleiter@sportdrenthe.nl	T: 0528 23 37 75

BSI nieuws

Gemeente Tynaarlo

27 oktober vond een fitheidstest plaats in Zuidlaren. Inwoners van Zuidlaren, Midlaren, Zuidlaarder-veen en de Groeve in de leeftijdsgroep vanaf 60 jaar zijn allemaal benaderd om deel te nemen aan het project.

123 deelnemers hebben op zaterdag 27 oktober een GALM- of SCALA-test gedaan, waarna ze zich konden inschrijven voor een sportaanbod in hun omgeving. 57 mensen zijn inmiddels begonnen met het kennismakingsaanbod bij onder andere Dynamia, R.S.G. en stichting Trias. Met deze test zijn alle senioren in de gemeente een keer benaderd voor de GALM-test.

Gemeente Borger-Odoorn

Ook in Borger-Odoorn ging het om de derde test van de breedtesportimpuls; dit jaar werd de kern Nieuw-Buinen aangeschreven. Totaal zijn 71 deelnemers getest, welke eenmalig plaatsvond in een dienstencentrum omdat de sporthal in Nieuw-Buinen gerenoveerd werd. Totaal zijn 25 deelnemers doorgestroomd naar activiteiten van NOAD, HaReBo, GALM en StOA. Na dit jaar stopt de BSI in de gemeente. Eind 2007 is er een adviesnotitie geschreven voor de gemeente betreffende een vervolg op het gebied van senioren sport.

Gemeente De Wolden

Het GALM/SCALA-project in de gemeente De Wolden is voor het grootste gedeelte voor de zomer 2007 afgerond. Bijna alle deelnemers hebben het introductieprogramma doorlopen en veel van de deelnemers gaan door met het vervolgprogramma bij de verschillende sportaanbieders. Vanuit de werkgroep kwamen signalen over de behoefte aan een vervolg onder ouderen van 75 jaar en ouder, omdat inwoners van de gemeente in deze leeftijdscategorie in het huidige project niet waren aangeschreven en er bij hen wél behoefte was aan een dergelijk project. SportDrenthe is in overleg met de gemeente om in 2008 een project voor deze doelgroep te organiseren.

Gemeente Noordenveld

De werkgroep voor het GALM/SCALA-project bestond in deze gemeente uit Stichting WIN (Welzijn in Noordenveld), de gemeente, vertegenwoordigers van twee fitnesscentra en een toerfietsvereniging. In Noordenveld gaf de werkgroep aan behoefte te hebben aan een vervolgproject in Roden; het huidige project was in Peize en Norg. Op deze manier komt de hele gemeente aan bod. Enkele werkgroepleden gaven aan dat ze in een vervolgproject weer in de werkgroep willen plaatsnemen.

Gemeente Assen

1800 inwoners van de wijken Noorderpark, Lariks en Baggelhuizen in de leeftijdscategorie 55 t/m 70 jaar zijn aangeschreven om deel te nemen aan het GALM/SCALA-project 2007.

124 deelnemers hebben op zaterdag 13 oktober aan de fitheidstest meegedaan. Tijdens de testdag kon er kennis worden gemaakt met verschillende sportaanbieders, waaronder Sportclub Bartje, A.G.V. en stichting Welzo. Na de test kon iedereen zich inschrijven voor een kennismakingsaanbod van tien weken. Deelnemers konden kennismaken met de diverse sportaanbieders in Assen, de bestaande GALM-groepen en het COACH-project.

Aansluitend aan de fitheidstest was er in de herfstvakantie een beweegweek, waarin elke dag in het kader van een ander thema stond. Mensen konden onder andere kennismaken met knotshockey, nordic walking, pilates en dansen.

Gemeentelijke projecten

SMALL in Aa en Hunze (oktober 2007 – december 2007)

Na een voorbereidingsperiode, waarbij het landelijk SMALL-team, gemeente Aa en Hunze, Stichting Welzijn, CBO Groningen en SportDrenthe betrokken waren, is in oktober 2007 het SMALL-project van start gegaan. Het SMALL-project is bedoeld voor mensen tussen de 55 en 70 jaar die onvoldoende bewegen en die meer zouden willen bewegen. Hiertoe zijn de bewoners in de kernen Eext, Anderen, Anloo en Gasteren van de gemeente Aa en Hunze in deze leeftijdsgroep aangeschreven (510). Een aantal mensen heeft aangegeven niet geïnteresseerd te zijn, de rest is individueel benaderd met als doel er achter te komen of zij tot de doelgroep behoren en of zij mee zouden willen doen aan het project. Met deze benaderingsmethode zijn 14 deelnemers ingestroomd in het SMALL-project. Het SMALL-project bestaat uit een fitheidstest, 3 individuele begeleidingsgesprekken en 4 groepsbijeenkomsten (sportief wandelen, gymnastiek, volksdansen en sport & spel) in een periode van 8 weken.

Meer bewegen

Gedurende het project hebben de deelnemers met een stappenteller continu het beweegpatroon kunnen registreren. Met behulp van de individuele begeleidende gesprekken zijn deelnemers gestimuleerd meer te bewegen in het dagelijks leven. Na 8 weken is het beweegpatroon met gemiddeld 26% vooruit gegaan (gemiddeld 6.275 stappen per dag bij aanvang en aan het einde van SMALL 7.875 stappen per dag). Omgerekend betekent dit zo'n 16 minuten meer bewegen per dag.

Ervaringen van de deelnemers

Het SMALL-project wordt geëvalueerd door het landelijk SMALL-team, waarbij onder andere gebruik wordt gemaakt van de door de deelnemers ingevulde vragenlijsten (SMALL wordt door heel Nederland uitgevoerd). In Aa en Hunze waren de deelnemers zeer tevreden over het SMALL-project.

Verschillende projectonderdelen, zoals de fitheidstest, de sfeer in de groep en de afwisseling in activiteiten, werden alle positief beoordeeld. De individuele gesprekken zijn zelfs beoordeeld met een 8. Op de vraag of men door het SMALL-project meer is gaan bewegen, heeft iedereen met 'ja' of 'ja, enigszins meer' geantwoord. Samengevat kan men stellen dat de deelnemers erg tevreden waren over het SMALL-project en dat zij zich fitter en gezonder zijn gaan voelen!

Westerveld 55+ Beweegt

In de herfstvakantie werden door de werkgroep Westerveld 55+ Beweegt drie fitheidstesten voor de inwoners van 55 tot 80 jaar georganiseerd; op 16 oktober in Dwingeloo, op 17 oktober in Vledder en op 18 oktober in Havelte.

De resultaten

- 424 personen hebben aan de fitheidstest deelgenomen.
- 48% heeft zich daarna opgegeven/aangegeven lid te willen worden van een sportvereniging, ouderengymnastiek, GALM-groep (Diever), een fitnesscentrum; 90 % gaat ook daadwerkelijk.
- Velen zijn zelf, zonder ergens lid van te worden, meer gaan bewegen.
- In de sporthal in Havelte is een SCALA-groep gestart, als enige in Westerveld.



Op 16 oktober is de eerste fitheidstest geopend door Andrea Deelstra, zij is ambassadrice van de campagne Drenthe Beweegt voor de gemeente Westerveld. Door te strijden tegen beleidsmedewerker Geert Lanjouw met de bloktransfertest werd het startsignaal afgegeven. De werkgroep kijkt terug op een succesvol GALM-project.

Gemeente Midden-Drenthe



In deze gemeente werd besloten de hele doelgroep 55-75-jarigen middels één project te benaderen. Dit betekende dat er ruim 8000 brieven verzonden moesten worden. In samenwerking met Alescon is deze verzending gedaan. Het leverde een mooi resultaat op van ruim 900 aanmeldingen voor drie fittesten. Deze fittesten werden georganiseerd in de sporthallen in Smilde (200 aanmeldingen), Westerbork (300 aanmeldingen) en Beilen (400 aanmeldingen) op respectievelijk 3, 10 en 17 november 2007. Uiteindelijk deden bijna 800 mensen mee aan de fittest. Ruim 300 van deze deelnemers meldden zich aan voor het introductieprogramma van tien weken bij één van de sportaanbieders. De deelnemers konden per plaats kiezen uit een zeer gevarieerd aanbod. Zo kon men golfen, dansen, hardlopen, nordic walken, fitnesssen, paardrijden, volksdansen, gymnastieken, zwemmen, skiën en deelnemen aan oefengroepen bij meerdere fysiocentra. Ook was er een specifiek aanbod voor mensen met een chronische aandoening of beperking. Onder andere Sportclub Bartje en stichting Cordaad boden voor deze groep activiteiten aan.

De werkgroep bestond uit de gemeente Midden-Drenthe, Stichting Welzijn Ouderen Midden-Drenthe, Sportclub Bartje, de Golfliga, Manege Pr. Margriet Westerbork, Fitness studio Westerbork, Fitnesscentrum Body-Art Beilen, Loopgroep Beilen, Dansschool Quick Quick Slow Beilen en SportDrenthe. In de loop van december 2007/januari 2008 worden de introductieprogramma's gestart.

Succesvolle voorlichting voor ouderenbonden over voeding en bewegen

Uit onderzoek van SportDrenthe is gebleken dat veel ouderenbonden in Drenthe behoefte hebben aan meer voorlichting over voeding en bewegen voor de leden. Om op deze behoefte in te spelen, heeft SportDrenthe een compleet voorlichtingspakket ontwikkeld, waarin gezonde voeding en voldoende beweegactiviteiten voor ouderen centraal staan. Ouderenbonden kunnen bij SportDrenthe hun interesse voor deze voorlichting aangeven, waarna SportDrenthe een voorlichting laat verzorgen door een zogenaamde Meer Bewegen voor Ouderen-docente (MBvO). Inmiddels hebben al drie ouderenbonden in Drenthe gebruik gemaakt van deze mogelijkheid.

In de maanden oktober en november hebben de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO) uit Wapserveen, de Katholieke Bond van Ouderen (KBO) uit Assen en de ANBO uit Borger een voorlichting over voeding en bewegen georganiseerd. De leden van deze bonden werden geïnformeerd over diverse onderwerpen. Allereerst werd verteld over wat gezonde voeding precies inhoudt. Vervolgens werd de kennis van de deelnemers getest aan de hand van een kennisquiz. Na de quiz

werden kenmerken van veroudering besproken en de landelijke ontwikkelingen en normen op het gebied van bewegen. Dit laatste onderwerp werd afgesloten met een praktijkgedeelte, om de deelnemers te laten ervaren dat bewegen positieve effecten heeft op het lichaam. De deelnemers waren zeer enthousiast en de MBvO-docente kreeg bij alle deelnemers de 'voetjes van de vloer'. De ouderenbonden gaven dan ook aan dat ze het een interessante voorlichting vonden met nieuwe informatie over voeding en bewegen.

In aansluiting op het initiatief van deze bonden organiseert de ANBO uit Schoonoord, VPZ Zwartemeer en de Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB) uit Schoonebeek in 2008 een voorlichting over voeding en bewegen voor de leden.

Wilt u meer informatie over de voorlichting, dan kunt u contact opnemen met SportDrenthe, Leoni Pleiter, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail naar lpleiter@sportdrenthe.nl.

Klaar voor de toekomst!

Het CIOS in Heerenveen is in september weer gestart met twintig cursisten voor de opleiding Seniorensportleider niveau 3. In de nabije toekomst zijn veel nieuwe lesgevers nodig om de steeds groter wordende doelgroep ouderen les te kunnen geven. In 2005 werd er op het CIOS een pilot gestart voor deze opleiding. In juni 2007 haalden twintig cursisten hun diploma (voorheen MBvO). Het nieuwe leren, oftewel competentiegericht onderwijs, is uitermate geschikt voor deze opleiding. De cursist bepaalt zelf grotendeels wat hij of zij wil leren aan de hand van leervragen. Daar waar de kennis onvoldoende is, wordt extra aandacht gegeven. Zo is de inhoud van de opleiding zeer divers en voor iedere cursist anders. Elke bijeenkomst bestaat uit vier contacturen. Daarvan worden twee uren besteed aan theorie en het geven van presentaties. De andere twee uren zijn praktijkgericht en worden besteed aan bijvoorbeeld het geven van onderlinge instructies en het uitbreiden van het repertoire in sport-, spel- en oefenvormen. Ook het werken met muziek wordt geleerd. Verder zijn er 'specials'; bijeenkomsten, waar een gastdocent of een groep ouderen die les krijgen van de cursisten wordt uitgenodigd. Naast de contacturen loopt de cursist minimaal twee uren per week stage, het liefst bij verschillende lesgevers en leeftijdsgroepen. Verder wordt aangeraden zoveel mogelijk te kijken bij verschillende lesgevers en groepen. Naast de opleiding Seniorensportleider niveau 3 kan men ook Seniorensportcoördinator niveau 4 volgen. Bij Seniorensportcoördinator zijn de eisen die aan het te organiseren evenement gesteld worden beduidend hoger. De vooropleiding van de cursist is mede bepalend of men al dan niet voor de opleiding van niveau 4 in aanmerking komt. Vanaf 2008 biedt het Instituut voor Sportstudies in Groningen de mogelijkheid om op niveau 5 af te studeren als adviseur Life Time Movement.

U ziet dat de Seniorensport in de lift zit. Er wordt werk gemaakt van de vraag naar voldoende en goedgeschoold personeel dat de groeiende groep senioren goed les kan geven. Voor meer informatie kunt u kijken op de website www.frieslandcollege.nl.

Caroline Swarts en Lysbet Heeres

Opleidingen en bijscholingen

Sportief wandelen Uitbreiding en verdieping van oefenstof en X-CO

Voor wie	Sportief wandelkader
Docente	Lia ten Brummeler
Datum en tijd	Zaterdag 9 februari 2008
Plaats	Drents Friese Wold, Appelscha
Opgave	Per mail (a.bakker@sportfryslan.nl) voor 1 februari 2008.
Kosten	€ 25,00
Betaling	Deelnemersbijdrage ad € 25,- voor 1 februari over te maken op rekeningnummer 29.60.17.574. t.n.v. SPORT fryslân te Leeuwarden o.v.v. code 4140 + eigen naam

zitgym op muziek Creatief werken met muziek en speels materiaal op de stoel

Datum en tijd	Zaterdag 8 maart 2008, 9.00 – 12.00 uur
Plaats	Langweer
	Voor meer informatie kunt u contact opnemen met SPORT fryslân, Anita Bakker, telefoonnummer 058-267 79 10

Zitgymnastiek Creatief werken met muziek en speels materiaal op de stoel

Voor wie	Kader met een MBvO diploma. Ook MBvO-gymnastiek lesgevers aan mobiele groepen kunnen veel aan deze bijscholing hebben
Docente	Wiesje de Haan
Datum en tijd	Zaterdag 9 februari 2008
Plaats	MFC de Wijert, PC Hoofthlaan 1, 9721 JM Groningen
Opgave	Per mail (l.hofstra@huisvoordesportgroningen.nl) voor 1 februari 2008
Kosten	€ 30,00 (inclusief lunch)
Betaling	Deelnemersbijdrage ad € 30,- voor 20 januari 2008 over te maken op rekeningnummer 65.00.59.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. zitgym/80108/+ eigen naam

Countryline Huis voor de sport Groningen, SportDrenthe en Keunstwurk

Voor wie	Deel 13; een gevarieerd programma voor zowel beginners als gevorderde dansers, met een wals en een partnerdans ertussen
Docente	55+-kader met danservaring
Datum en tijd	Joke van Wees
Plaats	Zaterdag 15 maart 2008 van 9.30 – 16.30 uur
Opgave	Dorpshuis & Zalencentrum, Mr. Boonstraplantsoen 2, 9356 AH Tolbert, telefoon 0594-512448
Kosten	Per mail (l.hofstra@huisvoordesportgroningen.nl) voor 15 februari 2008
Betaling	€ 30,- voor de cursus, inclusief lunch € 7,- voor de cd (facultatief en te betalen aan Joke) € 11,- voor de dvd (facultatief en te betalen aan Joke) Deelnemersbijdrage ad € 30,- voor 15 februari 2008 over te maken op rekeningnummer 65.00.59.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. country/80108/+ eigen naam

55+- en GALM-bijscholing Huis voor de sport Groningen, SportDrenthe en Keunstwurk

Voor wie	Kader met een 55+-diploma en GALM-scholing
Docente	Dhr. Drenth en Lia ten Brummeler (o.v.b.)
Datum en tijd	Zaterdag 5 april 2008
Plaats	Assen, sporthal Pittelo
Opgave	Zie opgavenformulier
Kosten	T.z.t. bekend bij SportDrenthe, Leoni Pleiter, 0528-233 775
Betaling	Deelnemersbijdrage voor 24 maart 2008 over te maken op rekeningnummernummer 65.00.59.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. GALM- bijscholing/80108/+ eigen naam

GALM-scholing

Voor wie:	MBvO, CIOS of ALO vooropleiding die zich wil specialiseren in GALM
Docente:	Lysbet Heeres
Datum en tijd:	Eerste cursusdag deel 1: do. 13 maart 2008, Heerenveen Eerste cursusdag deel 2: do. 20 maart 2008, Heerenveen Tweede cursusdag: zaterdag 29 maart 2008 Derde cursusdag: zaterdag 12 april 2008 Terugkomdag: zaterdag 1 november 2008 Voor meer informatie over opgave, kosten en betaling kunt u voor 1 maart 2008 contact opnemen met SPORT fryslân, Anita Bakker, 058-267 79 10

Nordic walking

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met SPORT fryslân, Anita Bakker, telefoonnummer 058-267 79 10

Bijscholingen Overijssel

Zaterdag 9 februari 2008: COPD en hart- en vaataandoeningen in Ommen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met dhr. D. Bloemert, telefoonnummer 038-457 77 77.

Bijscholingen Volksdans Drenthe

· Zaterdag 9 februari 2008: Internationaal programma voor dansleiding door Joke Teunissen in Assen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met mevrouw L. Vereijken, telefoonnummer 0592-31 43 44.

· Zaterdag 27 september 2008: Round en cha cha cha voor dansers onder leiding van Truus de Jong in Assen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met mevrouw L. Vereijken, telefoonnummer 0592-31 43 44.

Opgavenformulier

Ondergetekende,

Naam :

Adres :

PC en Woonplaats :

Telefoon :

E-mailadres :

geeft zich op voor de bijscholing:

Zitzgymnastiek Zaterdag 9 februari 2008

Countrylinedance Zaterdag 15 maart 2008

Ik bestel wel/niet de cd van € 7,- (doorhalen wat niet van toepassing is)

Ik bestel wel/niet de dvd van € 11,- (doorhalen wat niet van toepassing is)

55+- en GALM-bijscholing Zaterdag 5 april 2008

Ruimte voor op- en aanmerkingen:

.....
.....
.....

Datum:..... Handtekening:.....

Dit formulier kunt u retourneren aan SportDrenthe, Antwoordnummer 544, 7900 WB Hoogeveen of mailen naar lpleiter@sportdrenthe.nl.