

Gepubliceerd op *Smallingerland* 28-10-2020 03:28 (<https://samenwijzer.smallingerland.nl>)

[Waar heeft u een vraag over?](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Bewegen](#) > [Bewegen voor volwassenen](#) > [Bewegen voor senioren](#)

Wilt u meer bewegen?

Een halfuurtje per dag bewegen is al genoeg. Voor jongeren is dat een uur per dag. Kijk voor meer inspiratie op de website 30 minuten bewegen. Kijk voor sportverenigingen in de gemeentegids. Op de website Bewegen in Drachten vindt u alle beweeg- en speelveldjes in Drachten.

Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?

Gratis fiets- en wandelroutes vindt u op de website van Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb. Of ga langs bij de ANWB in Drachten.

Wilt u meer contact met uw eigen lichaam en geest?

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld yoga of tai chi. Yoga en tai chi zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden.

Zoek in de telefoongids of in de gemeentegids. Of vraag advies aan Sportbedrijf Drachten of Sport Fryslân.

Beweegt u moeilijk of heeft u pijn bij het bewegen?

Neem contact op met een fysiotherapeut. U krijgt advies en een behandelplan en vaak ook oefeningen mee. Hoeveel behandelingen u vergoed krijgt, hangt af van uw verzekering. Kijk op de website van Zorgkaart Nederland voor een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Zoekt u bewegingsactiviteiten voor ouderen?

Natuurlijk kunt u ook lekker bewegen in uw eigen omgeving. Doe mee aan het tv-programma 'Nederland in beweging' van omroep MAX. Of kijk voor beweegtips op de website Thuisarts en Nederland beweegt. Misschien is de Beweegkuur iets voor u. Of ga een rondje wandelen of fietsen.

Samenwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Smallingerland.

Drachten | Smallingerland

De gemeente Smallingerland wijst u graag op een aantal specifieke, lokale initiatieven die voor u van toegevoegde waarde kunnen zijn:



huistest.nl



vraagelkaar.nl



cjgsmallingerland.nl

Over Samenwijzer
