

Gepubliceerd op Smallingerland 20-09-2019 04:22 (<https://samenwijzer.smallingerland.nl>)

[Waar heeft u een vraag over?](#) > [Senioren](#) > [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.

Digitale Gemeentegids Smallingerland

Hier vindt u de meest actuele lokale informatie en adressen van alle bedrijven en voorzieningen binnen uw gemeente. Om toegang te krijgen tot onze uitgebreide adressengids gebruikt u de zoekbalk. Daarnaast vindt u een digitale weergave van de gedrukte versie van de gids onder E-book.

Gauke Boelensstraat 2
9203RM Drachten
[+31512581234](tel:+31512581234)
gemeente@smallingerland.nl
smallingerland.smartmap.nl/

Bewegen in Drachten

Bewegen in Drachten kan altijd en overal. Op alledaagse locaties of juist op plekken die je nog niet hebt ontdekt. Beweeg je mee?

Deze website is een hulpmiddel om te ontdekken waar je allemaal in Drachten kunt sporten, spelen en bewegen.

Gauke Boelensstraat 2
9203RM DRACHTEN
communicatie@smallingerland.nl
www.bewegenindrachten.nl/

Kenniscentrum Sport

Nederlanders worden steeds zwaarder, kinderen zijn motorisch minder vaardig, ouderen voelen zich eenzaam en werknemers melden zich steeds vaker ziek. Daarnaast is de druk op budgetten voor gezondheid en preventie groot.

Voor oplossingen van deze vraagstukken op het terrein van gezondheid en maatschappij is kennis noodzakelijk. Kenniscentrum Sport heeft alle kennis over sport en bewegen in huis. Toegepaste kennis met kwaliteit, actueel en innovatief. Als antwoord op uw vragen. Wij houden van sport en bewegen en zetten ons in, met hoofd en hart.

Met ingang van 1 januari 2016 vormen het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Onbeperkt Sportief (OS), de twee pilaren van het nieuwe Kenniscentrum Sport. Zij hebben de afgelopen jaren ervaren dat inzet van kennis leidt tot betere interventies, effectievere programma's en een competentere werkveld. Samen met vele partners willen wij zorgen voor meer impact van sport en bewegen.

Horapark 4
6717LZ Ede
[+31318490900](tel:+31318490900)
Fax +31318490995
www.kenniscentrumsport.nl/

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.

Fietsenwandelweb.nl

Lekker fietsen en wandelen in Nederland

Loverstraat 35
6031VJ Nederweert
[+31495631882](tel:+31495631882)
info@fietsenwandelweb.nl
www.fietsenwandelweb.nl/

Willen is Kunnen Drachten

Wsv WIK is een jonge wandelsportvereniging.

Onze trainers geven trainingen Sportief Wandelen, Nordic Walkingen en de basiscursus Nordic Walking.

B?twei 50

9241WC Wijnjewoude

+31627065487

www.wsv-wik.nl/

Fietsnetwerk.nl

Uw fietsroute plannen op fietsnetwerk.nl.

Van Leeuwenhoekstraat 19 c

3846CA Harderwijk

+31341769098

info@fietsnetwerk.nl

www.fietsnetwerk.nl/

Natuurmonumenten

Natuurmonumenten beschermt al meer dan een eeuw natuur in Nederland. Dat doen we door natuurgebieden aan te kopen, duurzaam te beheren en door op te komen voor de belangen van de natuur.

Noordereinde 60

1243JJ 's-Graveland

+31356559933

www.facebook.com/natuurmonumenten

Koninklijke Wandel Bond Nederland

De KWBN is al meer dan 100 jaar de grootste wandelsportorganisatie van Nederland. De organisatie is plaatselijk, regionaal, landelijk en internationaal actief in de wandelsport. Hierbij staan wandelevenementen (zoals wandeltochten en Avond4daagsen) centraal.

+31243655575

www.wandel.nl/

ANWB Winkel Drachten

Of je nu van wandelen, fietsen of eropuit gaan met de auto houdt, in de ANWB-winkel vind je alles om goed voorbereid en zorgeloos van elk seizoen te genieten. Van stevige wandelschoenen tot duidelijke reisgidsen en van handige rugzakken tot comfortabele kleding.

Museumplein 4

9203DD Drachten

+31882693230

www.anwb.nl/contact-en-service/anwb-winkels/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.

Sport Fryslân

Het sportkenniscentrum van Friesland

de Opslach 61

8448GV Heerenveen

+31683044039

info@sportfryslan.nl

www.sportfryslan.nl/

Sportbedrijf Drachten

De accommodaties die onderdeel uitmaken van Sportbedrijf Drachten zijn o.a. Zwemcentrum De Welle, Sportcentrum Drachten en de meest moderne gymzaal ter wereld: iSpace Sports in Opeinde.

Sportbedrijf Drachten biedt een breed scala aan sport- en beweegactiviteiten en evenementen. Van zwemsporten tot klimmen en van wandelen tot een high tech gymles; voor ieder wat wils! Sportbedrijf Drachten biedt professionele ondersteuning aan onderwijs en verenigingen en wij verhuren en beheren sportaccommodaties en materialen.

Reidingweg 6

9203KR Drachten

+31512583666

infobalie@sportbedrijf-drachten.nl

www.sportbedrijf-drachten.nl/

Digitale Gemeentegids Smallingerland

Hier vindt u de meest actuele lokale informatie en adressen van alle bedrijven en voorzieningen binnen uw gemeente. Om toegang te krijgen tot onze uitgebreide adressengids gebruikt u de zoekbalk. Daarnaast vindt u een digitale weergave van de gedrukte versie van de gids onder E-book.

Gauke Boelensstraat 2

9203RM Drachten

+31512581234

gemeente@smallingerland.nl

smallingerland.smartmap.nl/

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.

Zorgkaart Nederland

ZorgkaartNederland is de grootste waarderingssite voor de Nederlandse gezondheidszorg waar mensen hun ervaringen met de zorg delen met elkaar. De website biedt u informatie om te kunnen kiezen voor een zorgverlener die het beste past. ZorgkaartNederland is een website van Patiëntenfederatie NPCF.

Orteliuslaan 871

3528BE Utrecht

+319002356780

info@patientenfederatie.nl

www.zorgkaartnederland.nl/

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.

Bewegen in Drachten

Bewegen in Drachten kan altijd en overal. Op alledaagse locaties of juist op plekken die je nog niet hebt ontdekt. Beweeg je mee?

Deze website is een hulpmiddel om te ontdekken waar je allemaal in Drachten kunt sporten, spelen en bewegen.

Gauke Boelensstraat 2
9203RM DRACHTEN
communicatie@smallingerland.nl
www.bewegenindrachten.nl/

Voedingscentrum: gezond bewegen

Informatie over het belang van gezond bewegen.

www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx

Thuisarts: overgewicht

Beschrijving van overgewicht bij volwassenen en kinderen. Informatie over de oorzaak, de verschijnselen en de gevolgen. Adviezen bij overgewicht. Met videofilmje.

www.thuisarts.nl/overgewicht/ik-heb-overgewicht

Thuisarts: gezond bewegen

Beschrijving van en adviezen voor gezond bewegen.

www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen

Thuisarts: gezond bewegen

Informatie van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu over de normen van lichamelijke (in)activiteit. Informatie over de mogelijke gevolgen van lichamelijke (in)activiteit.

www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen

GezondNu: 10 makkelijke tips om meer te bewegen

Tien tips om meer te bewegen.

<https://gezondnu.nl/dossiers/gezondheid/bot-spier-en-gewrichtsaandoeningen/10-ma...>

Hartstichting: gezond bewegen

Informatie over gezond bewegen en de effecten van lichaamsbeweging.

www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen

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
