

Hoe sterk sta jij?





Kom in beweging

Ochtendgymnastiek op Vechtdal TV

Iedere werkdag om 09:00 & 10:30 uur is er op RTV Vechtdal ochtendgymnastiek te zien. Wat je niveau ook is iedereen kan de oefeningen meedoen! Zo kom jij iedere dag op een laagdrempelige manier een kwartier in beweging.

Inhoudsopgave

Wanneer begint later?	4
Het aanbod - Bewegen	6
Fysiotherapeuten aan het woord	10
Beweegzeker.nl	12
Digitale hulp van Rob	13
Bridgeclub Ommen	14
Ergotherapeut aan het woord	16
Internationaal dansen	17
Zwembad de Olde Vechte	18
Oefeningen voor thuis	20
Mannengym bij Energy	22
Het aanbod - Activiteiten	24
Fietsclub Lemele	26
Podoloog aan het woord	27
Bé en Gea staan stevig	28
Diëtist aan het woord	30
Apotheker aan het woord	31
Het aanbod - Ontmoeten	32
Welzijnscoaches	34
Wandel door de gemeente	36
Buurtsportcoach	38

Voorwoord

Hoe sterk sta jij?

Gezond leven en doen wat je leuk vindt: dat willen we allemaal. In de gemeente Ommen maken we dat graag zo makkelijk mogelijk. Daarom is ons aanbod groot. Niet alleen op het gebied van sport en bewegen, maar ook op het gebied van ontmoeten en meedoen.

Gezond blijven is belangrijk op elke leeftijd. Maar als je wat ouder wordt, merk je vaak dat het nog belangrijker is. Juist dan wil je zelf de regie houden, zodat je zelfstandig blijft en kunt blijven genieten van het leven. Dit magazine is er speciaal voor 65-plussers en de mensen om hen heen. Je leest mooie verhalen van inwoners die laten zien hoe je fit blijft. Lichamelijk, mentaal én sociaal.

Want dat fit blijven niet altijd zo vanzelfsprekend is, bewijzen de cijfers. Wist je dat er iedere vier minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp terechtkomt vanwege een val? Dat kan het leven in één klap flink veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Natuurlijk zit een ongeval in een klein hoekje, maar je kunt gelukkig zelf veel doen om de kans op een val te voorkomen.

In dit blad lees je hoe je sterk blijft staan. Wil je weten hoe sterk jij er op dit moment voor staat? Doe de test op beweegzeker.nl en laat je inspireren door dit magazine. Ga erop uit! Daar word je niet alleen fitter, maar ook veel gelukkiger van.

Gemeente  Ommen

Colofon

Dit magazine is een uitgave van de gemeente Ommen en verschijnt in een oplage van 8.500 exemplaren.

Tekst: Andere Context | Kim Jansen
Fotografie: Alvasi Reclame
Vormgeving: Alvasi Reclame

Met dank aan welzijns- en zorgorganisaties uit de gemeente Ommen.



Wanneer begint later?

Ouder worden. Dat is niet iets waar je iedere dag over praat. Misschien zei je een aantal jaar geleden wel dingen als: ‘als ik met pensioen ben, dan wil ik nog een mooie reis maken’. Of dacht je vroeger: ‘later als we oud zijn, dan kopen we een camper en gaan we eropuit’. Maar wanneer begint later eigenlijk? Of zit je er stiekem al middenin?

De tijd vliegt. Het is een cliché, maar die zijn niet voor niets bijna altijd waar. Het lijkt nog maar even geleden dat de kinderen nog thuis waren en je nog volop aan het werk was. Of dat je op andere manieren midden in het leven stond. Natuurlijk werd je ieder jaar een beetje ouder, maar dat voelde dat helemaal niet zo.

En dan ineens ben je 65+. Gelukkig betekent dat niet dat je niet meer volop in het leven kan staan. Voor dit magazine spraken we met verschillende 65-plussers uit de gemeente Ommen. Wat we vaak hoorden? ‘Zo oud voel ik me niet’. Het geheim? De mensen doen nog volop mee. Ze zijn vitaal: fysiek, sociaal én mentaal. Zelfs als ze de 80 al gepasseerd zijn.

Allemaal laten ze zien dat ‘later’ misschien al wel voor je 65^e begint. Dat je dan al stappen kunt zetten om zo vitaal mogelijk ouder te worden. Maar hun verhalen laten ook

zien dat het nooit te laat is. Dat er op je 75^e ook nog een ‘later’ is. En op je 80^e ook. Dat je misschien aanpassingen moet doen, maar dat je je heus niet zomaar bij iets neer hoeft te leggen. Er zijn namelijk altijd nog dingen die wél mogelijk zijn. En met af en toe hulp vragen is helemaal niets mis.

Want juist als je ouder wordt, is het belangrijk om zoveel mogelijk grip op het leven te houden. Iedereen wil namelijk zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Als dat lukt kun je al die dingen doen die belangrijk voor jou zijn. Van kleine dingen als zelf de boodschappen doen of familie bezoeken. Tot grote dingen als eropuit met de camper. Of misschien heb je wel nog andere doelen gesteld voor ‘later’. Ook al is later misschien over een jaar: het is dichterbij dan je denkt. En om het te bereiken is het goed om nu in actie te komen!



Blijf in beweging, blijf overeind

Ommen is prachtig! We hebben de Vecht, de bossen, mooie wandel- en fietspaden én beweegvoorzieningen om trots op te zijn. Vaak hoor ik van inwoners hoe graag ze buiten bewegen. Dat waardeer ik enorm. Want bewegen is niet alleen leuk, het helpt ook om lichamelijk en mentaal gezond te blijven en vallen te voorkomen. Het helpt ons om letterlijk overeind te blijven.

Iedereen kent het gezegde: ‘voorkomen is beter dan genezen.’ Dat geldt zeker voor vallen. Een val kan grote gevolgen hebben. Juist daarom is het zo belangrijk om in beweging te blijven, ieder op zijn of haar eigen niveau. Dat kan in een van onze mooie zwembaden, bij een vereniging, met de gratis QR-Fit wandelroute of gewoon door een blokje om te lopen in de buurt. Ik heb zelf weleens moeite om de wandelschoenen aan te trekken, maar mijn hond zorgt ervoor dat het wel moet. Soms heb ik even een duwtje nodig, wellicht herkenbaar? Wat kan helpen is het overzicht op vitaalommen.nl. Ook voor mensen die te maken hebben met beperkte mobiliteit of die vanwege eenzaamheid een hoge drempel ervaren, is er alle hulp. De welzijnscoach kan goede tips geven.

Ik heb onlangs meegedaan bij een test die de fysiotherapeuten doen in samenwerking met de apothekers. Sommig medicijngebruik kan risico op vallen verhogen. Ik wist dat niet. En zij kunnen daar goed advies over geven, dus bij twijfel; vraag raad.

Wie fysiek, sociaal en mentaal in beweging blijft, kan zich langer zelf redden. Hoe klein een stap soms ook lijkt, het zorgt ervoor dat je sterker staat. Het maakt fitter én vrolijker.

Kijk eens rond wat er allemaal kan. Want in Ommen geldt: “Iedere stap telt.” En hoe meer stappen we samen zetten, hoe sterker we samen zijn.

Wethouder Alice van den Nieuwboer

Het aanbod - Bewegen

Aqua +

Bewegen, zwemmen, gymnastiek en gezelligheid. Een korte samenvatting van een Aqua+ les in de Carrousel. In het recreatiebad van 31,5 graden kan je overal staan zodat ook niet geëfende zwemmers kunnen meedoen.

Dag en tijd

Dinsdag	09:45 – 10:30 uur
Woensdag	10:30 – 11:15 uur
Vrijdag	11:00 – 11:45 uur

Tijdsduur

45 minuten. De eerste 25 minuten worden er water oefeningen gedaan onder begeleiding van een instructeur en 20 minuten vrijzwemmen.

Locatie

Zwembad Carrousel
Van Reeuwijkstraat 5, Ommen

Telefoon

0529 - 452047

Kosten

€ 42,25/ kwartaal (inclusief kopje koffie/thee)

Badminton

Badminton is een laagdrempelige en gezellige sport die je op je eigen tempo kunt spelen. Het is niet alleen goed voor je conditie, maar ook een leuke manier om samen in beweging te komen.

Dag en tijd

Donderdag	14:45 uur
-----------	-----------

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

MFC Carrousel
Van Reeuwijkstraat 5, Ommen

Telefoon

06 - 22286411

Kosten

€ 149,00/ jaar

AquaFit

ZwemFit is een beweegprogramma in warm water (32°C) onder fysiotherapeutische begeleiding, speciaal ontwikkeld voor mensen met (chronische) aandoeningen zoals reuma, artrose of fibromyalgie. ZwemFit is geschikt voor iedereen die zich zelfstandig kan omkleden en mogelijk (deels) vergoed wordt door de zorgverzekeraar.

Dag en tijd

Woensdag	12:00 uur
----------	-----------

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Zwembad Carrousel
Van Reeuwijkstraat 5, Ommen

Telefoon

0529 - 451853

Kosten

€ 32,50/ kwartaal

Beweeg en revalidatie

Het doel van de beweeg- en revalidatietuin is om met name ouderen, in de buitenlucht, te helpen bij het behouden en verbeteren van het uithoudingsvermogen en kracht. Het onderhouden of uitbreiden van sociale contacten is belangrijk voor ouderen, want sociaal isolement is een risicofactor ten aanzien van vitaliteit.

Dag en tijd

Woensdag	10:00 uur
----------	-----------

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Fysifit Ommen
Carrousselplein 8, Ommen

Telefoon

0529 - 451853

Kosten

€ 27,50/ maand

BodyVital (senioren)

BodyVital is speciaal ontwikkeld voor senioren die op een plezierige manier fit en vitaal willen blijven. Met eenvoudige oefeningen in groepsverband werk je aan kracht, balans en gezelligheid.

Dag en tijd

Maandag	Diverse tijden
Woensdag	Diverse tijden
Vrijdag	Diverse tijden

Tijdsduur

30 minuten

Locatie

Sportrijk
Brink 35, Ommen

Telefoon

0529 - 454508

Kosten

€ 35,00/ 4 weken

DM-fit (voor diabetes)

Sporten en bewegen is naast gezond ook goed bij de behandeling van diabetes. Door te bewegen verbetert bij diabetes je insulinegevoeligheid, waardoor je bloedsuikerspiegel minder hoog wordt. Daarnaast krijg je een fit gevoel, blijf je goed op gewicht en heb je minder last van stress.

Dag en tijd

Maandag	13:30 uur
---------	-----------

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Fysifit Ommen
Carrousselplein 8, Ommen

Telefoon

0529 - 451853

Kosten

€ 32,50/ maand

G-Fit

Met G-Fit biedt FysiFit Ommen mensen met een verstandelijke beperking de kans om met plezier te sporten! Bewegen is gezond. Maar hoe kom je erachter of je wel op de goede manier sport? Train je niet te zwaar of te licht? Waar haal je de energie vandaan om te sporten? Vragen waar de fysiotherapeut wel een antwoord op weet.

Dag en tijd

Dinsdag	19:00 uur
---------	-----------

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Fysifit Ommen
Carrousselplein 8, Ommen

Telefoon

0529 - 451853

Kosten

€ 32,50/ maand

Golf

Golf is een sport die beweging in de buitenlucht combineert met ontspanning en concentratie. Het is een fijne manier om actief te blijven en tegelijkertijd anderen te ontmoeten in een rustige, groene omgeving.

Dag en tijd

Diverse dagen en tijden

Tijdsduur

Niet van toepassing

Startlocatie

Golf & Country Club Hooge Graven
Hessenweg Oost 3A, Arriën

Telefoon

0529 - 455999

Kosten

Par 3-baan € 375,00/ jaar
Grote baan € 1.220,00/jaar
Behalen GVB € 300,-

Gymlessen

WijZ biedt gymlessen voor ouderen onder leiding van oud-fysiotherapeut Karel Beck. Met muziek en materialen train je veilig alle spieren en blijf je fit en vitaal.

Locatie, dag en tijd

Buurthuis Ommerkanaal
Ommerkanaal West 22, Ommen
Maandag 09:15 uur

Gebouw de Schakel
Lemelerweg 74, Lemele
Maandag 14:30 uur

Wijksteunpunt Oldenhaghen
Hessel Mulertstraat 22, Ommen
Donderdag 10:30 uur

Telefoon

088 - 4780610

Hart in Beweging (HIB)

Gezond bewegen voor mensen met een hartaandoening. Als je te maken hebt met een hartaandoening, houd je daar in het dagelijks leven ook rekening mee. Toch kun je veel blijven doen. Beweeg gezond en blijf gezond!

Dag en tijd

Maandag 19:30 uur

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Sporthal de Slaghen
Slagenweg 3, Ommen

Telefoon

06 - 30955355

Kosten

€ 13,00/ maand

Sport en spellessen

Sport- en spellessen zijn een actieve en gezellige manier om in beweging te blijven. Samen speel je laagdrempelige spellen die zorgen voor plezier én een goede conditie.

Dag en tijd

Vrijdag 10:00 uur & 11:00 uur

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Sporthal de Slaghen
Slagenweg 3, Ommen

Telefoon

0529 - 451754

Kosten

€ 11,75/ maand

Trimhockey

Trimhockey is een toegankelijke en gezellige variant van hockey voor volwassenen. In een ontspannen sfeer werk je aan conditie en techniek, zonder dat winnen of presteren centraal staat. Zo blijf je actief én heb je veel plezier met anderen.

Dag en tijd

Woensdag om 20:30 uur

Tijdsduur

120 minuten

Startlocatie

MHC Ommen
Sportlaan 4, Ommen

Telefoon

0529 - 456166

Kosten

€ 120,00/seizoen

Hartrevalidatie

Een aandoening aan het hart heeft vaak ingrijpende gevolgen, je conditie is verminderd en vaak heb je minder zelfvertrouwen dan voor de klachten. Fysiotherapie de Carrousel is het verlengstuk van de cardioloog. Wij werken nauw samen met de specialisten in de regio. Hartrevalidatie binnen ons centrum betekent meer dan alleen bewegen!

Dag en tijd

Maandag 16:30 uur
Woensdag 08:30 uur

Tijdsduur

60 minuten.

Locatie

Fysifit Ommen
Carrousselplein 8, Ommen

Telefoon

0529 - 451853

Kosten

Afhankelijk van de zorgverzekering

Internationaal Dansen

Internationaal Dansen is een vorm van traditioneel dansen waarbij verschillende soorten volksdansen aan bod komen, zoals Israëlische, Griekse en Ierse dansen. Ervaring niet vereist. Voor de danslessen heb je stevige schoenen en loszittende kleding nodig. De activiteit is matig lichamelijk inspannend.

Dag en tijd

Woensdag 13:00 uur

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Gebouw De Bazuin
Haven Noord 1A, Ommen

Telefoon

088 - 4780610

Kosten

€ 5,95 / keer

Workout Ommen (dames)

Workout Ommen bestaat uit groepen enthousiaste vrouwen van alle leeftijden die wekelijks samenkomen om sportend met elkaar op te trekken en te genieten van het in beweging zijn. Hierbij staat gezelligheid en een open fijne sfeer hoog in het vaandel.

Dag en tijd

Dinsdag om 18:30 uur & 19:45 uur
Vrijdag om 19:30 uur

Tijdsduur

45 - 60 minuten.

Locatie

Gymzaal De Laarakkers
Nering Bogelstraat 5, Ommen

Telefoon

06 - 12582311

Kosten

1 les per week € 17,50 per maand
2 lessen per week € 25,- per maand

Yoga (ondersteunend)

Gericht op mensen die gehinderd worden in hun dagelijks leven en functioneren.

Dag en tijd

Maandag om 11:00 uur
Dinsdag om 19:00 uur

Tijdsduur

75 minuten.

Locatie

Yoga Ommen, Slagenkampweg 3, Ommen

Telefoon

06 - 81472001

Kosten

€ 16,00/ keer of strippenkaart 10 lessen voor € 115,00

Longfit (mensen met COPD)

Fysiotherapie de Carrousel biedt een protocol-gestuurd revalidatieprogramma voor COPD-patiënten aan. In een revalidatieperiode van 12 weken werk je aan de volgende doelen:

- Het optimaliseren van je conditie
- Het zelfstandig behouden van je conditie

Dag en tijd

Maandag 11:00 uur

Donderdag 11:00 uur

Tijdsduur

60 minuten

Locatie

Fysifit Ommen
Carrousselplein 8, Ommen

Telefoon

0529 - 451853

Kosten

€ 32,50/ maand

In een paar weken sterker, zekerder én veiliger

Een beetje ‘boemelig’ op de benen staan, bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn. Allemaal redenen om je aan te melden voor een valpreventie cursus. Maar ook preventief is een cursus verstandig. Spierkracht, balans en reactievermogen nemen namelijk af als je ouder wordt. De fysiotherapeuten in onze gemeente zijn het er in elk geval over eens: een cursus zorgt voor bewustwording.

Een aantal weken gericht trainen om je kracht en balans te vergroten. Daar zijn valpreventie cursussen in de gemeente Ommen voor bedoeld. En dat werkt. Door training kun je de kans op een val namelijk aanzienlijk verkleinen. Fysiotherapeut Erik Schutte van Fysiopraktijk De Carrousel in Ommen: “We zien dat zo’n cursus iemand met de neus op de feiten drukt. Als we een ouder iemand vragen om van een stoel op te staan, lukt dat vaak niet zonder de armen erbij te gebruiken. Ook op één been staan is vaak lastig. We beginnen en eindigen de cursus met dezelfde testen. Je ziet na die paar weken vaak al echt vooruitgang.”

Veilige omgeving

Ook fysiotherapeut Leonie Marsman van de Haere in Beerzerveld ziet in die paar weken al verandering. “Het is fantastisch wat je in korte tijd ziet gebeuren. Mensen komen binnen en spreken soms uit dat ze bang zijn. Maar omdat we in een groep trainen is er ook herkenning. Er ontstaat snel een veilige omgeving waarin mensen dingen durven te delen. Na een aantal weken zie je iemand echt opfleuren. Ze doen dingen die ze eerst spannend vonden, maar dat valt ze dan mee.” Carla Mastenbroek is mede-eigenaar van FysioTotaal in Ommen en Hardenberg en herkent dat beeld. “Juist in een groep zien mensen dat ze niet de enige zijn met problemen of schaamte. Dat mensen zich gehoord en gezien voelen, doet al veel. Het is namelijk echt zonde als mensen door angst dingen uit de weg gaan.

Het heft in eigen hand

Erik ziet in die paar weken het zelfvertrouwen toenemen. “Mensen kunnen beter inschatten wat ze wel nog goed kunnen en wat minder veilig is.” Carla beaamt dat.



“Soms denken deelnemers dat iets nog prima lukt, maar blijkt toch dat ze zichzelf overschatten. Tijdens de cursus wijzen we op de heftige gevolgen die een val kan hebben. Dat is niet altijd duidelijk. Daarom wil ik graag tegen iedereen die wat ouder wordt zeggen: wacht niet tot het te laat is. Neem het heft in eigen hand.” Ook Leonie ziet dat de cursus meer doet dan alleen kracht en balans oefenen. “We zetten je aan het denken. Hoe actief ben je nog? En woon je nog veilig? We leggen ook uit welke factoren het risico op een val vergroten. Zo vertellen we bijvoorbeeld over medicijngebruik, goed schoeisel en gezonde voeding. Welzijnscoach Mariska sluit tijdens de laatste bijeenkomst aan om meer te vertellen over al het aanbod in Ommen, zo dat je ook na de cursus vitaal verder kan.” (lees hierover meer op pagina 34)

Thuis aan het werk

Tijdens de cursus krijg je dus de handvatten, maar vervolgens moet je wel nog thuis aan het werk. Leonie: “Je krijgt een naslagwerk mee, waar alle oefeningen instaan. Zo kun je het er nog makkelijk bij pakken.” Beter is het nog om ook functioneel te blijven bewegen. Carla: “Lap de ramen, hang de waslijn vol en doe de tuin. Die beweging haal je niet terug met een uurtje sportschool. Probeer oefeningen in te vlechten in je dagritme. Ga op één been staan tijdens het tandenpoetsen of strek een been vooruit als je op de bank zit te wachten tot de aardappels gekookt zijn. Zo ben je eerder geneigd oefeningen ook écht te doen.”

Achteruitgang tegengaan

Wie het écht goed wil doen voldoet aan de Nederlandse norm voor bewegen. Je bent dan vijf dagen per week 30 minuten matig intensief aan het bewegen. Erik: “Veel 65-plussers halen die norm niet.” Leonie tipt dan ook om mee te doen aan Nederland in Beweging. “Soms merkt iemand ineens dat het best tegenvalt om die oefeningen te doen.” Erik sluit zich daarbij aan: “Je moet echt actief blijven om achteruitgang tegen te gaan. Als je letterlijk makkelijker uit de stoel kunt komen, ben je ook eerder geneigd dat daadwerkelijk te doen.” En voor iedereen die denkt dat daarmee starten geen zin meer heeft? Erik: “Ik had laatst een cliënt van 93. Hij vroeg zich af of er nog wel iets kon veranderen. Na een week dagelijks squats (kniebuigingen) merkte hij al verbetering.”

Interesse in een valpreventie cursus?

Het volgen van een valpreventie cursus is in veel gevallen gratis in 2025 voor inwoners uit de gemeente Ommen.

Vraag de fysiotherapeut in jouw buurt naar de mogelijkheden en startdata of bekijk het actuele aanbod op vitaalommen.nl.

Blijf overeind, voorkom vallen!

Doe nu online de valrisico test
op www.beweegzeker.nl

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kun je het risico op een val vaak voorkomen. Dit kan door aan de slag te gaan met jouw conditie en door bijvoorbeeld zelf in huis aanpassingen te doen die een val kunnen voorkomen.

1

Train je evenwicht en spierkracht

Je kunt oefeningen doen om jouw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat je valt, wordt hierdoor een stuk lager.

2

Laat je medicijnen controleren

Slik je medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat je je duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat je trager reageert. Daardoor is de kans groter dat je valt.

3

Eet lekker en gezond

Als je lekker en gezond eet, krijg je goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.

4

Controleer jouw ogen

Laat elk jaar jouw ogen controleren door een optometrist of oogarts en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.

5

Draag goed passende schoenen

Wist je dat jouw voeten veranderen als je ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom je schoenen! Passen ze nog goed?

6

Maak het huis veilig

Je kunt je huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkom je een val.



Na de test op beweegzeker.nl krijg je
jouw valrisico te zien.

Laag risico

Ga zo door! Ook met een laag risico is het belangrijk om in beweging te blijven.

Midden risico

We raden je aan om het valpreventief programma te volgen bij één van de fysiotherapeuten in de buurt. Zorg daarnaast voor voldoende beweging.

Hoog risico

Wij raden jou aan om contact op te nemen met een fysiotherapeut in de buurt voor verder onderzoek. Zij helpen jou verder met welke valpreventie cursus of aanbod passend zou zijn.

SeniorWeb

Moeite met digitale zaken? SeniorWeb helpt je graag! Iedere woensdagochtend tussen 11:00 en 12:00 uur kun je zonder afspraak terecht bij jongerencentrum Punt aan de Chevalleraustra 18 in Ommen.

Digitale hulp is ook mogelijk in de bibliotheek, zie het artikel hiernaast.

Digitale hulp van Rob:

‘Iedereen kan nog iets aanleren’

Vragen over DigiD, accounts waarop niet meer ingelogd kan worden of een rijbewijs dat verlengd moet worden. Vrijwilliger Rob Grimm (65) helpt bij allerlei digitale vragen. Het Digitaal Café in de bibliotheek is zoals hij het noemt een soort ANWB-paddenstoel in de digitale wereld. “Wij wijzen je de weg in de digitale wereld.”

Veertig jaar lang werkte Rob bij KLM, onder andere als senior purser. Daarnaast had hij vijftien jaar zijn eigen ICT-bedrijf. Maar toen hij in de coronaperiode met pensioen ging, wist hij al snel: ik wil iets blijven doen. Via het vrijwilligerspunt komt hij het Digitaal Café tegen. “Dat paste precies in mijn straatje.” Iedere dinsdag en woensdag staat hij in de bibliotheek klaar voor digitale vragen. “We helpen mensen met van alles waar ze thuis niet uitkomen. Van online boodschappen doen tot een wachtwoord resetten. En van een boek op de e-reader zetten tot hulp bij verdachte mails in de inbox.”

Zelf doen

Rob en zijn collega's helpen mensen vooruit, maar proberen ze ook bij te brengen dat de digitale wereld helemaal niet eng is. Rob: “Veel ouderen zeggen dat ze niet opgegroeid zijn met de computer. Dat klopt, maar toch is de digitale wereld er al een hele tijd. En je kunt het jezelf goed aanleren om daarmee om te gaan. Sommigen zijn angstig, maar die angst overwin je alleen door het wel gewoon te doen.” Zijn tip? “Denk niet te snel ‘ik vraag mijn kleinkind wel even’. Zij doen het meestal snel voor, maar leggen het niet uit. Dan lukt het je de volgende keer ook niet zelf.”

Weerbaarder

Met zijn werk hoopt Rob ouderen weerbaarder te maken. “Maar ik zit hier niet alleen voor hen, ik zit hier ook voor mezelf. Vrijwilligerswerk zorgt er namelijk voor dat ik weer collega's heb. En ik word verplicht om af en toe wat bij te leren. Ik heb een hoop sociaal contact en merk ook dat dat voor sommige mensen die hier komen heel belangrijk is. Thuis heb ik dankzij dit vrijwilligerswerk ook meer te vertellen, het werkt dus twee kanten op.”

Digitaal Café: voor alle digitale vragen

Iedere dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur en woensdag van 14:00 tot 16:00 uur is er Digitaal Café in de bibliotheek in Ommen op de eerste verdieping. Je kunt hier terecht voor allerlei digitale vragen. Iedereen is welkom zonder afspraak. Lid zijn van de bibliotheek is niet nodig. De hulp is gratis. In de bibliotheek worden ook regelmatig gratis cursussen over digitale thema's gegeven. Aanmelden kan via www.bibliotheeksalland.nl/agenda of door te bellen naar 085 760 61 80. Je meldt bij een medewerker aan de balie kan natuurlijk ook!



Bridgeclub Ommen slaat een brug tussen denksport en gezelligheid

Bij Bridgeclub Ommen zorgen ze niet alleen voor gezellige avonden, ze houden hun leden ook mentaal fit. Bridgen vereist namelijk scherpheid. En dat is iets waar je in het dagelijks leven profijt van hebt. “Het gaat om focussen, tellen en onthouden. We trainen hier het brein”, legt clublid Karola Schröder uit.

Troeven tellen en slagen maken, dat doen de leden van de bridgeclub dit keer in Arriën. Bij lid Mimi Kwant staan de bridgetafels in de keuken, onder de pergola, in de schuur en in de woonkamer. Een bijzonder tafereel dat deze zomer om de twee weken plaatsvindt. Normaal gesproken spelen de leden iedere donderdagavond in De Kern in Ommen, maar tijdens de ‘zomerstop’ opent Mimi haar deuren. De meeste leden moeten namelijk niet aan een zomerstop denken: bridgen is daar veel te leuk voor.

Karola Schröder: “Het is het leukste spel dat er bestaat, vind ik. Je moet nadenken, tellen, je spreekt onderling dingen af. En je daagt je brein uit met het bedenken van strategieën.” Maar dat is niet alles. Want volgens Karola wordt er hier niet met het mes op tafel gespeeld. “We zijn prestatiegericht, maar het is ook gewoon hartstikke gezellig. Bij sommige andere clubs is iedereen na de uitslag meteen weg, hier is er iedere week een gezellige nazit.” Voorzitter Ida Stroosnijder vult aan: “Die derde helft is bij ons minstens zo belangrijk. Dat we in de zomer ook regelmatig bij elkaar komen, zegt misschien wel genoeg. Als we merken dat iemand al even niet meer bij de club is geweest, bellen we om te vragen hoe het gaat. We kijken hier echt naar elkaar om.”

Nooit voorspelbaar

Erik Traag en Yvonne Oosterlaar beamen dat. Zij zijn nog maar sinds eind 2024 lid, maar zien nu al hoe sociaal de club is. Erik: “Ik woon nu twee jaar in Ommen en had altijd al de wens om te bridgen. Vorig jaar heb ik de cursus gevolgd, onder meer om hier te kunnen

inburgeren.” Zowel het spel als de club bevalen hem goed. “Het is nooit voorspelbaar, daardoor moet je continu geconcentreerd blijven. Het is echt een uitdagend spel.” Yvonne volgde dezelfde cursus en werd daar gekoppeld aan Erik. “Nadat ik gestopt was met werken wilde ik iets gaan doen. Ik wilde nieuwe mensen leren kennen en iets nieuws leren. Via via kwam ik hier terecht. Ik moet eerlijk zeggen dat ik soms niet alles snap, maar ik vind het boven verwachting leuk. Er is gelukkig ook heel veel begrip voor de nieuwelingen.”

Hoofd gebruiken

Dat je bridgen niet in een middagje leert, is wel duidelijk. Maar juist dat maakt het volgens de leden zo leuk. Ieder duo heeft weer een andere strategie, maar er komt hoe dan ook veel bij kijken. Het is een kwestie van met elkaar communiceren via conventies (biedafspraken). Vooruitplannen door troeven te beheren. En natuurlijk heel goed opletten wat het andere team precies doet.

Secretaris Ines Goeting: “Je moet echt je hoofd gebruiken en ik merk heel erg dat je daar in het dagelijks leven ook profijt van hebt. Je bent meer gefocust, je denkt na over wat je doet en behoudt daarmee je zelfstandigheid.” Ida is het daar helemaal mee eens. “Bridge is echt een sportschool voor je brein.” Wie mentaal fit wil blijven, doet er dus goed aan om een denksport te beoefenen. Ines: “Dat kan natuurlijk online. Ook bij bridgen is de online community heel groot. Maar dan mis je juist die ontmoeting. Dat vinden we hier misschien nog wel belangrijker dan het spel.”

Ook bridgen?

Vrijblijvend meespelen is bij Bridgeclub Ommen altijd mogelijk. Aanmelden kan bij secretaris Ines Goeting via een mail naar inesgoeting@gmail.com of telefonisch via 06 29 04 78 54.

Vanaf 7 oktober 2025 start er weer een nieuwe cursus bridgen. In tien weken leer je de beginselen van het spel. Lerares Mimi Kwant: “Het is echt laagdrempelig. We hebben zelfs mensen gehad die niet goed wisten hoe ze de kaarten vast moesten houden.” Bridge wordt gespeeld in tweetallen, maar opgeven is ook in je eentje mogelijk. Tijdens de cursus worden spelers gekoppeld. “Zie het als een datingbureau, maar dan om een bridgepartner te vinden.”



Zo blijf je doen wat je altijd graag deed



Niet meer op de fiets stappen, omdat je niet meer durft. Of de ramen lappen overlaten aan een ander, omdat je toch wat wankel wordt. Zonde, vindt ergotherapeut Adrie Kanis. “Er zijn vaak allerlei manieren om de dingen die je altijd deed, gewoon te blijven doen. Iedereen wordt ouder, maar je kiest zelf hoe je daarmee omgaat.”

De dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk uitvoeren. Daarvoor is ergotherapeut Adrie Kanis er. Ook als je toch stapje voor stapje achteruitgaat. Want juist dan is het goed om na te denken over de toekomst. Hoe blijf je die boodschappen sjouwen? En hoe zorg je ervoor dat je toch op de fiets blijft stappen?

Adrie komt bij de mensen thuis om mee te kijken. “Soms denken ze dat ik kom vertellen dat ze een kleed weg moeten halen. Maar het gaat om veel meer dan dat. Ik denk mee in hoe je iets kan blijven doen, maar dan op een veilige manier.” Neem bijvoorbeeld iets ‘simpels’ als de ramen lappen. Stap je daarvoor op een wankel trapje? Of ga je zelfs met één been op de vensterbank staan? “Als je er nuchter over nadenkt, zijn er vaak genoeg oplossingen om de klus wél te blijven doen. Denk bijvoorbeeld aan het gebruiken van een lange stok.”

Zelf blijven doen

Het advies van Adrie betekent soms dat je iets moet loslaten. Dat ‘zo heb ik het altijd gedaan’, niet meer opgaat. “Maar het betekent niet dat je iets niet meer kunt”, legt Adrie uit. “Het snoeien van de tuin is

bijvoorbeeld iets wat veel mensen opeens uitbesteden. Dat is best begrijpelijk, iedereen gaat namelijk anders om met achteruitgang. Maar de onderste takken kun je vaak nog prima zelf snoeien. Juist door het wél te doen, blijf je ook in beweging. Zo blijf je spierkracht houden en voorkom je dat je valt. Je hoeft je er niet altijd bij neer te leggen als iets niet meer lukt, we kunnen ook samen kijken naar hoe het nog wél lukt. Dan kun je de dingen die je graag deed, namelijk gewoon blijven doen.”

Tips van Adrie:

- Neem de tijd voor een klus, het kan ook in twee of drie keer
- Blijf lichamelijk actief, juist als je achteruitgaat
- Tel tot tien voor je in actie komt
- Leer oplossingsgericht denken, hoe kun je iets nog wel?
- Probeer met een frisse blik naar jezelf en je omgeving te kijken. Een ergotherapeut kan hierbij helpen (en wordt voor 10 uur per jaar vergoed uit de basisverzekering).

Muziek aan: samen in de maat

Als 9-jarig meisje begon ze al met dansen. En nu ze 67 is, beleeft Henny Hein uit Ommen er misschien nog wel meer plezier aan. Iedere week staan de dansschoenen klaar voor Internationaal Dansen in de Bazuin in Ommen. “Als de muziek aangaat, vergeet ik alles even.”

Griekse, Israëlische, Ierse en natuurlijk Hollandse dansen. Het is iedere keer weer een verrassing wat er nu weer uit de speakers bij De Bazuin komt. Lerare Herja Rozema schakelt moeiteloos tussen de culturen. Al bij de eerste noten weten de dansers wat ze te doen staat. Iedere woensdagmiddag om 13:00 uur staan er zo’n achttien 55-plussers alle passen uit te voeren. Voor Henny is het in elk geval allemaal even leuk. “Ik heb geen favoriete dans, juist de afwisseling vind ik heel fijn.”

Mee met de buurvrouw

Gevoel voor ritme heeft ze al sinds haar kindertijd, maar op een gegeven moment liet ze het dansen los. Tot ze bij een buurvrouw dansschoenen zag staan en eens informeerde. “Ik was zo enthousiast dat ik direct ben meegegaan. Zo ben ik dus bij deze groep gekomen, inmiddels doe ik alweer een hele tijd mee.” Er wordt zowel in de kring als met partners gedanst. “In de groep zitten momenteel geen mannen”, legt Henny uit. “Dus als we een dans aanleren, dansen sommige dames als ‘heer’. Dat lukt altijd prima.”

Aanpassingen mogelijk

Volgens Henny is Internationaal Dansen er voor iedereen.

“Maar een beetje gevoel voor ritme is wel fijn. Verder houden we overal rekening mee. Je kunt tussendoor bijvoorbeeld even uitrusten of je slaat bepaalde draaien over als je daar te duizelig van wordt.” Zelf paste ze vanwege een blessure ook weleens de passen aan.

Sociale club

Voor Henny betekent het dansen overigens veel meer dan alleen in beweging blijven. “Het is een heel gezellige groep met mensen uit Ommen, maar ook uit Witharen en Beerze. Ik kan hier echt ontspannen. Juist als je een rottag hebt gehad, laat je hier alles los.”

Na het dansen wordt er altijd een kop koffiegedronken. En ook op andere momenten kijken de dansers naar elkaar om. “We hebben een ‘lief en leed-potje’, zodat we een bloemetje of een kaartje kunnen sturen als er iets met iemand aan de hand is. Ook gaan we één keer per jaar met elkaar uit eten. Je doet hier dus ook echt sociale contacten op.”

Meedansen?

Instappen kan op verschillende momenten in het seizoen. Bel 088 - 4780610 voor een gratis proefles.



Voor Joke en Boukje voelt de Olde Vechte als een warm bad

Joke Timmerman (87) weet heus wel dat ze geen 18 meer is. Maar daar laat ze zich niet door tegenhouden. “Het lijf is oud, maar zo voel ik me niet”. Ze zwemt nog drie keer per week in Openluchtzwembad Olde Vechte. “Als ik in de buitenlucht in het water lig, heb ik het gevoel dat ik midden in de natuur ben.” Twee jaar geleden kreeg ze ook dochter Boukje Timmerman (59) het water in. Boukje is nu zelfs vrijwilliger bij het bad.

Op haar rug in het bad en dan het liefst als het regent of hagelt. “Sommigen vinden mij knettergek, maar dat vind ik echt het allerfijnt. De ogen dicht en heerlijk drijven”, vertelt Joke lachend. Al 62 jaar komt ze bij Olde Vechte. Zodra het zwembad opent, staat Joke al bij de kleedkamers. Hup het zwempak aan en het water in. Eerder was ze er iedere doordeweekse dag, nu nog drie keer per week. “Vroeger wilde ik per se zoveel baantjes zwemmen. Maar het doel verandert naarmate je ouder wordt. Nu geef ik mezelf een schouderklopje als ik een half uur heb gezwommen.”

Dat is niet altijd vanzelfsprekend geweest. Joke heeft de afgelopen jaren meerdere lichamelijke tegenslagen gehad. Maar ze laat zich niet tegenhouden. “Als ik iets wil, dan wil ik het. Ik leg me niet zo gauw ergens bij neer. Er zijn tijden geweest dat ik op de fiets naar de fysiotherapeut moest, 50 meter verderop. Dat weigerde ik, dus ik probeerde toch te lopen. Al was het met pauzes. Soms moet je je, ook al kost dat moeite, echt wel ergens toe zetten en een beetje streng zijn voor jezelf.” Dochter Boukje beaamt dat. “Mijn moeder blijft altijd positief en gaat toch weer door. Daar heb ik enorm veel bewondering voor. Haar geheim is dat ze iedere dag een stip op de horizon heeft. Naar het zwembad gaan, even naar de bakker. Ook al is het doel dichtbij, het zorgt ervoor dat je de deur uitgaat.”

Makkelijk in het water

“Lopen lukt niet meer zo goed”, legt Joke uit. “Maar zwemmen wel. Bewegen gaat veel makkelijker in het water.” Daarnaast zijn de sociale contacten heel belangrijk voor haar. “Juist omdat mensen me verwachten, is het een stok achter de deur.” Joke voelt zich naar eigen zeggen écht thuis bij het zwembad.

Wie zo’n trouwe bezoeker is, leert veel mensen kennen. Zelfs toeristen die jaarlijks terugkomen, spreken Joke regelmatig aan. “De humor met anderen, dat is ook waarvoor ik hier kom. Als ik dat niet meer heb, dan heb ik niks meer.” Zelfs voorbij de 80 deed ze met haar zwemmaatje nog gekke dingen. “Als we onze baantjes hadden gezwommen, was het tijd voor het ‘speelkwartier’. Dan deden we de handstand, doken het water in of gingen we van de glijbaan. Op een gegeven moment vroeg een badjuf zich af of dat nog wel verantwoord was”, lacht ze.

Supergezellig

Ook Boukje gaat met veel plezier naar het zwembad. Als vrijwilliger staat ze regelmatig in de kiosk. “Het is hier altijd supergezellig. Toeristen vragen naar de omgeving. Of jongeren van camping Dennenoord leggen hier met vijf tosti’s een bodem voor de avond. En natuurlijk zijn er vaste gasten met wie je een praatje of grapje maakt.”

Er is bij het zwembad altijd wel iets te doen. “Ik werk in de zorg en stem het vrijwilligerswerk af op mijn werkrooster. We zijn hier met tachtig vrijwilligers, maar we komen nog altijd handen te kort. Ook in het groenbeheer of als toezichthouder. Als vrijwilliger mag je gratis zwemmen. Dat probeer ik dan ook met enige regelmaat te doen.” Hoewel haar moeder altijd een waterrat is geweest, zit dat niet per se in de genen. “Ik deed altijd aan volleybal, maar nadat ik een nieuwe heup kreeg, ging dat niet meer. Bij zwemmen gebruik je nog wel alle spieren, maar dat merk je niet direct. Daarom is het een fijne sport. En goed voorbeeld doet goed volgen hé. Als ik ooit 87 mag worden, hoop ik dat ik dezelfde veerkracht als mijn moeder heb. Want ook ik weet inmiddels: de meeste drempels leg je jezelf op.”



Wat je zelf kunt doen om in beweging te blijven

Oefeningen voor thuis



Tip:
houd je bovenlichaam recht.
Doe de oefening langzaam.

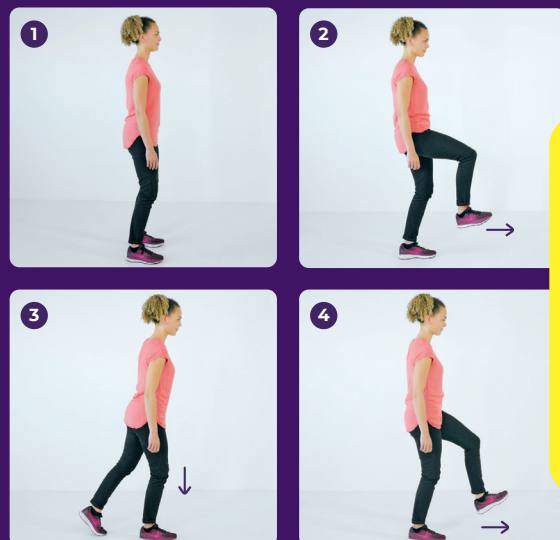
Balanstraining (schommelen)

1. Zet je voeten uit elkaar. Buig je knieën een beetje.
2. Breng je gewicht naar de ene kant.
3. Breng je gewicht naar de andere kant. Doe dit een paar keer.
4. **Variatie:** buig dieper door de knieën als je van de ene kant naar de andere kant beweegt.

Oefening voor sterke benen (skiën)

1. Zit voorop je stoel. Duw je voeten op de grond.
2. Breng je bovenlichaam naar voren. Je billen komen los van de stoel. Het is alsof je opstaat.
3. Ga weer rustig zitten. Doe dit een paar keer.

Variatie: Ga helemaal staan voor je weer gaat zitten of ga niet zitten maar tik alleen de stoel aan met je billen.



Balanstraining (slow motion lopen)

1. Zet je voeten uit elkaar.
2. Breng je gewicht op één been. Zet de voet van je andere been naar voren.
3. Breng je gewicht naar je voorste been.
4. Stap met je achterste been langzaam naar voren. Breng je gewicht naar je voorste been. Doe dit een paar keer.

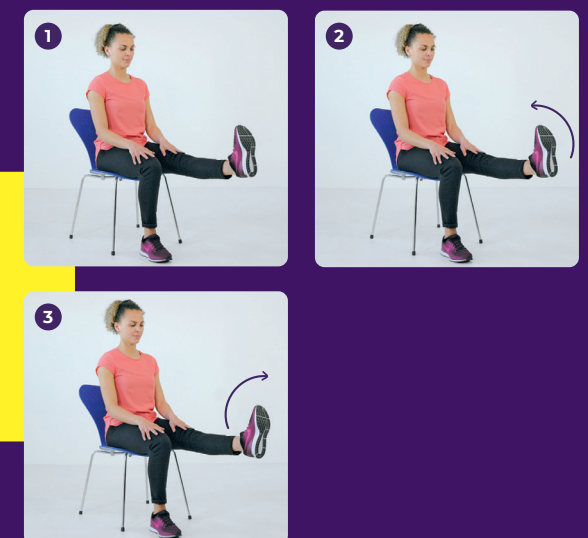
IK STA STERK

Hoe sterk sta jij?

Tip:
lastiger maken?
Til je bovenbeen wat hoger op van de stoel.

Oefeningen voor sterke benen (been strekken)

1. Zit rechtop op de stoel. Strek één been naar voren.
2. Trek je tenen naar je toe. Houd acht tellen vast.
3. Ontspan je voet. Wissel van been.



Bekken-oefeningen (lopen met het bekken)

1. Zit rechtop met je rug los van de leuning. Til je ene been op. Zet je bil een stukje naar voren.
2. Til je andere bil op. Zet je bil een stukje naar voren.
3. Doe dit een paar keer. Tot je voorop de stoel zit.
4. Til nu weer je ene bil op. Zet een stukje naar achteren. Til je andere bil op. Zet een stukje naar achteren. Ga door tot je de rugleuning raakt.

Tip: Hang deze pagina op een handige plek in je woning zodat je de oefeningen altijd bij de hand hebt.

Mannengym bij Energy: sterke verhalen en nog sterkere spieren

“Je handen naar voren en dan stappen op de plaats.” Met een paar simpele woorden zet Henk Kampman een groep mannen in beweging. “Voel de spanning in je schouders”, klinkt het een paar tellen later bij een rekoefening. De 80-jarige geeft al 55 jaar les bij Energy Ommen (voorheen OKK en GVO), maar zijn enthousiasme is hij nog altijd niet verloren. “Het gaat niet alleen om het in beweging zijn, het is ook de ontmoeting.”



Iedere dinsdagavond om 19:00 uur komen ze samen in sporthal De Slaghen. Het begint met wat lichaamsoefeningen. Wat rekken en strekken, een balansoefening. “Ellebogen naar elkaar”, roept Henk in het midden van de groep. “Dat lukt me niet goed”, zegt een van de deelnemers. “Dan haj-de kop te dik”, roept een ander. Het is tekenend voor de mannengym. Natuurlijk komen ze hier om in beweging te blijven, maar het sociale aspect is minstens zo belangrijk.

Iets blijven doen

En dan is dit slechts het opwarmertje. Niet alleen lichamelijk, ook wat betreft de opmerkingen. Want na een half uur gym, is het tijd voor voetvolley. En dat gaat er fanatiek aan toe. De scheids, gymleraar Henk, krijgt regelmatig het verwijt partijdig te zijn. Hij geeft er niet om. Het gaat hem uiteindelijk niet om die eindscore, maar om het spel zelf. De heren worden aangemoedigd om nét dat ene stapje extra te zetten. Maar het moet niet té fanatiek worden, de deelnemers zijn namelijk al lang geen dertig meer.

Neem bijvoorbeeld Ben Westerdorp (84), zeven jaar terug onderging hij een hartoperatie. Sindsdien lukt wandelen niet meer goed. “Vroeger deed ik aan schaatsen, wielrennen, judo en voetbal. Dat lukt niet meer, maar ik wil nog wel iets blijven doen. Ik fiets nog regelmatig en ben al jaren lid van deze gymgroep. Juist omdat je dit in een groep doet, is het een goede stok achter de deur. Je zegt niet zo gauw af.”



En zo zijn er meer mannen die simpelweg fit willen blijven. Henk van Duren is met zijn 69 jaar misschien nog een ‘jonkie’, maar ook hij kwam zichzelf tegen. “Ik heb 48 jaar in de bouw gewerkt en eigenlijk heb ik al jaren last van mijn schouder. Toen ik thuis kwam te zitten groeide ik al snel vijf kilo. Daar wilde ik verandering in brengen. Dus toen burens steeds maar weer over deze groep vertelden, ben ik toch eens gaan kijken. Ik hoop namelijk ook nog steeds fit te zijn als ik ergens in de tachtig ben.”

Samen sporten

Dat niet alles meer vanzelf gaat, blijkt wel als je de heren wat uitgebreider spreekt. Gerrit Bargeman (76): “Als je op een gegeven moment minder lichamelijk werk gaat doen, word je al heel snel stijver. Omdat we hier echt samen sporten, blijf je ook gemotiveerd. Ik heb soms best wat moeite met de oefeningen van Henk, maar het is goed om jezelf uit te blijven dagen.”

Henry Petter (69) vult graag aan: “Henk voelt heel goed aan wat iemand wel en niet kan. Normaal gesproken wil je misschien een hele kerel zijn, hier hoeft je je niet beter voor te doen. Als je iets niet meer kunt, moet je het gewoon niet doen.”

Tussen de mensen

“Wat je conditie of spierkracht ook is, in beweging blijven is heel belangrijk”, legt Henk uit. “Anders heb je op een gegeven moment niet meer te doen dan een krant lezen in de ochtend. Sporten is ook een manier om tussen de mensen te blijven. Dat is ook waarom ik hier nog steeds sta.” En dat de mannengroep van Energy Ommen meer is dan alleen bewegen blijkt wel uit deze bijzondere bijeenkomst. Omdat het de laatste training voor de zomer is, organiseren ze in de tuin van Henry Petter een barbecue. Heel even in beweging zijn met z’n allen en dan is het tijd voor gezelligheid. Henk: “We hebben een geweldige groep nu. We lachen om dezelfde grappen, het is allemaal niet te serieus. Juist dat maakt deze groep zo krachtig. Daarom zou ik tegen iedereen willen zeggen: kom het eens proberen. Er zijn altijd oefeningen die passen en we hebben samen echt plezier, daar ben ik supertrots op.”

Ook meedoen?

Kijk op energy-ommen.nl voor meer informatie over het aanbod. Naast mannengym is er nog meer aanbod. Zo is er bijvoorbeeld Hart in beweging voor mensen met een hartaandoening.

Het aanbod

- Activiteiten

Bingo

Doe gezellig mee en win leuke prijzen bij de bingo in wijksteunpunt Nijenhaghen.

Dag en tijd

Elke tweede dinsdag van de maand om 19:30 uur

Locatie

Wijksteunpunt Nijenhaghen
Patrijsstraat 2, Ommen

Telefoon

06 28 87 26 93

Kosten

€ 5,- incl. koffie/thee

Jeu de Boules Indoor

Een mooie rustige en ontspannen manier om in beweging te blijven. Doel van het spel is om je eigen ballen zo dicht mogelijk bij de doelbal te krijgen. Samen met andere deelnemers kun je genieten van elkaars gezelschap, terwijl je concentratie, hand-oogcoördinatie en tactiek bevordert. Wees welkom!

Dag en tijd

Iedere donderdag van 14:30 – 16:00 uur

Locatie

Wijksteunpunt Nijenhaghen
Patrijsstraat 2, Ommen

Telefoon

06 28 87 26 93

Kosten

€ 2,50 incl. koffie/thee

Spelmiddag

De vrijdag bij ons is een gezellige spelmiddag. Er zijn tal van spellen die te spelen zijn. Ouderwets een potje mens erger je niet, even dammen, samen triominos spelen of een potje rummikub? Het kan allemaal. Deze middag is er naast een kopje koffie of thee ook een drankje en hapje.

Dag en tijd

Iedere vrijdag van 14:00
tot 16:00 uur

Locatie

Wijksteunpunt Nijenhaghen
Patrijsstraat 2, Ommen

Telefoon

06 - 28872693

Kosten

betaling van eigen
consumptie

Bridge

De hersenen fit houden, nieuwe mensen ontmoeten en een gezellige avond beleven: dat kan prima door te bridgen. Iedere donderdagavond wordt er gebridged in De Kern in Ommen. Introductie(s) zijn van harte welkom.

Speeltijden op donderdag: van 19:30 tot 22:30 uur. Graag vooraf aanmelden.

Aanmelden en informatie bij de secretaris:
tel.nr 06 - 29047854 / Ines Goeting

Lees meer op pagina 14 en 15

Sjoelen

Tijdens onze sjoelmiddag beginnen we met een kopje koffie en thee. Daarna gaan we gezellig met elkaar sjoelen.

Dag en tijd

Maandag: vanaf 14:00 uur Koffie/thee
14:30 - 16:00 uur sjoelen

Locatie

Wijksteunpunt Nijenhaghen
Patrijsstraat 2, Ommen

Telefoon

06 28 87 26 93

Kosten

€ 2,- inclusief koffie / thee

Handwerkclub de Breitafel

Zin om samen iets creatiefs te doen? Waarom zou je alleen thuis zitten met een brei- of haakwerk als je ook gezellig samen met andere mensen aan de slag kunt. Samen breien voor iedereen. Kom erbij en haak aan!

Data 2025

8 en 22 oktober
5 en 19 november
3 en 17 december

Data 2026

7 en 21 januari
4 en 18 februari
4 en 18 maart
1,15 en 29 april
13 en 27 mei
10 juni

Dag en tijd

Woensdagochtend van 10:00 - 12:00 uur

Locatie

Gebouw Punt, WijZ welzijn
Chevallerastraat 6, Ommen (naast de skatebaan)

Telefoon

088 4780610

Meenemen

Eigen handwerk, breiwerk, haakwerk, borduurwerk of wat hier bij past.

Kosten

De activiteit is gratis en inclusief koffie en thee.

Scootmobielclub

Heb je een scootmobiel en houd je van gezelligheid en mooie tochten? Sluit dan aan bij de scootmobielclub! WijZ welzijn organiseert van mei t/m september elke maand een tocht op woensdagmiddag, met onderweg een gezellige pauze. Deelname is gratis, actuele data en tijden staan op vitaalommen.nl.

Vertrekpunt: Pleintje bij gebouw Hoefijzer (tegenover woonzorgcentrum De Hoekstee),
Hessel Mulderstraat 20, Ommen

Kosten: Deelname gratis, koffie/thee voor eigen rekening. *Let op: Meedoen is op eigen risico*

Telefoon

088 4780610

Houtsnijden

Gezellig samen bezig zijn en met plezier houtsnijden. Daar draait het op de maandagochtenden om bij de houtsnijclub. Er valt van alles te snijden uit een stuk hout, waardoor de mooiste creaties ontstaan. De houtsnijclub is er voor iedereen die een bezigheid zoekt en het een uitdaging vindt om uit een stuk hout een mooi werkstuk te maken. Je kunt op elk moment van het jaar instappen. Elke deelnemer doet mee op eigen niveau en naar eigen idee. De docent staat je bij door het geven van instructies, ideeën en aanwijzingen. Om deel te nemen aan de houtsnijclub is het noodzakelijk om zelf gereedschap en hout mee te nemen. Je wordt geholpen met de aanschaf hiervan. De lessen duren 2 uur en worden 1 x per 2 weken gegeven.

Lesdata 2025

6 en 20 oktober
3 en 17 november
1 en 15 december

Lesdata 2026

12 en 26 januari
9 en 23 februari
9 en 23 maart
13 april

Tijd

09:30 - 11:30 uur

Locatie

De Carrousel, Dantezaal
Van Reeuwijkstraat 5, Ommen

Telefoon

088 4780610

Kosten: € 7,50 per les

Vissen

Vissen is een ontspannen manier om te genieten van de natuur en tot rust te komen. Samen aan de waterkant beleef je gezelligheid én het plezier van de vangst.

Dag en tijd

Meerdere dagen en tijden

Locatie

Op locatie

Telefoon

0529 - 454972

Kosten

€ 32,50/ jaar



Fietsen, kletsen en koffie: vanuit Lemele de hort op

Oranje hesjes aan en de helmen op. Iedere tweede donderdag van de maand staan Bertha van Oene (69) en Gerrie Smienk (76) om 13:30 uur klaar bij de kerk in Lemele. Vanuit daar organiseren ze een fietstocht voor 65-plussers. “De omgeving op de fiets verkennen, dat blijft gewoon heerlijk”, vertelt Gerrie.

Ze kennen elkaar al sinds hun kinderen bij elkaar op school zaten. En zoals dat gaat in een dorp, blijf je elkaar daarna ook steeds tegenkomen. Zo ook bij de fietsclub. Toen er nieuwe begeleiders werden gezocht, werd Bertha aangekeken. Gerrie: “Zij wilde het liever niet alleen doen, toen dacht ik: dan help ik wel.” En zo zijn ze al jaren vrijwilliger voor WijZ welzijn.

Routes bedenken

Bertha stort zich op de routes. Het startpunt is ieder keer hetzelfde, namelijk de Ichthuskerk in Lemele. Maar de routes voeren de groep naar onder andere Hellendoorn, Heino en Lemelerveld. “Ik bedenk een route en zet die in onze WhatsAppgroep.” Via Google Maps bekijkt Bertha de mogelijkheden. Ze checkt of de paden wel geschikt zijn voor de 65-plussers. Smalle wegen worden namelijk niet gewaardeerd. “Als ik het op Google niet goed kan zien, ga ik zelf even poolshoogte nemen. Dan blijf ik extra in beweging. Omdat ik het met mijn spieren heb, is dat voor mij heel belangrijk. Ik wil mezelf zo lang mogelijk kunnen redden.”

‘Nog nooit hier geweest’

Gerrie fietst op haar beurt juist achteraan in de groep.

“Als er dan iets gebeurt onderweg, weten we zeker dat niemand achterblijft”, legt ze uit. Juist achterop hoort ze de geluiden uit de groep. “Ik hoor regelmatig: ‘hier ben ik nog nooit geweest’. Zo de omgeving verkennen blijft heerlijk. Dat merk ik aan iedereen. En ondertussen blijven we mooi in beweging.”

Op de hoogte blijven

De route heeft altijd een doel, namelijk het koffiepunt. Bertha: “Ik bel van tevoren met de horeca die ik in gedachten heb, zo weet ik zeker dat we welkom zijn.” Belangrijk, want het kan zomaar zijn dat er ineens dertig man op de stoep staat. Gerrie: “Er zijn ook mensen die niet meefietsen, maar wel komen koffiedrinken. We zijn er ook echt voor de sociale contacten. Je spreekt ineens weer allemaal bekenden en bent weer op de hoogte van al het nieuws uit de omgeving. Juist met dat koffiemoment hopen we ook een beetje eenzaamheid tegen te gaan.”

Ook meefietsen?

Aanmelden is niet nodig. Kijk op vitaalommen.nl voor de actuele data. Voor vragen kan er contact worden opgenomen met Bertha via 06 287 598 75 of Gerrie via 06 237 355 72. Of bel naar WijZ welzijn op 088 47 80 610.

Goede schoenen houden je op de been

Even naar de supermarkt om de hoek of een stukje wandelen met de hond. Het klinkt zo vanzelfsprekend. Maar wie soepel wil blijven bewegen kan het belang van goede schoenen beter niet onderschatten. Michel Wolf is podoloog en orthopedische schoentechnoloog bij Kemerink Voet & Beweging. Hij legt uit: “Stabiliteit begint bij de voeten.”

Veel mensen kiezen in de gauwigheid voor ‘lekkere instappers’. Gewoon omdat het zo makkelijk is. Natuurlijk is dat te begrijpen. Maar echt verstandig is het niet. Michel Wolf: “Die instappers zijn inderdaad lekker soepel en zacht, maar daardoor mis je wel de stabiliteit die op een bepaalde leeftijd juist zo belangrijk is. Als je voor een goed aansluitende halfhoge schoen kiest heb je al vijftig procent gewonnen.”

Michel merkt dat de meeste mensen niet zo stilstaan bij hun schoenkeuze. Er zijn immers geen problemen met de voeten. Michel: “Als er dan toch een blessure ontstaat

of als iemand valt, gaan mensen vaak eerst naar de huisarts. Die verwijst dan door naar een fysiotherapeut en uiteindelijk vraagt die zich af of de voet wel stabiel genoeg is.”

Problemen voorkomen

Maar zo’n blessure kan soms al in een eerder stadium voorkomen worden. “Veel mensen dragen in de praktijk schoenen waarbij hun voet nog kan kantelen in de schoen. Dat maakt je minder stabiel en vergroot de kans op vallen.”

Daarnaast draagt het gros schoenen die eigenlijk te klein zijn. “Kinderen staan vaak nog wel op een voetmeetschaal, maar op een gegeven moment verlies je dat helaas. Daarom is mijn advies om naar een schoenspecialzaak te gaan, waar ze je helpen met de pasvorm. En mocht het nodig zijn dan kunnen steunzolen helpen. Soms zijn mensen bang dat ze aangepaste schoenen krijgen als ze naar een podoloog gaan, maar een steunzool kan ook al wonderen doen.”

Tips van Michel:

- Zorg dat de hak van de schoen niet hoger is dan 2 centimeter
- De schoen is liever niet in te drukken bij de hiel en hak
- De voorvoet van de schoen mag wel soepel voelen
- Ga naar een schoenspecialzaak voor de juiste meting en goed advies
- Oefen spierkracht in de voeten door bijvoorbeeld iedere ochtend vijf keer op de tenen te gaan staan

Ben je aanvullend verzekerd? De verzekeraar dekt dan vaak een deel van de kosten. Vraag ernaar bij je eigen zorgverzekeraar.



Advies nodig? Kijk op vitaalommen.nl voor een podoloog bij jou in de buurt.

Zo blijven Bé en Gea stevig in het leven staan



Zo lang mogelijk actief blijven. Dat doel hebben Bé (74) en Gea Pierik (77) uit Ommen. Ze genieten nog enorm van fietstochten, wandelingen en vrijwilligerswerk. Juist daarom houden ze hun spieren graag sterk. Toen Bé een advertentie over valpreventie zag, twijfelde hij niet. Hij gaf zich op en volgde een cursus. “Ik heb er enorm veel van geleerd.” Inmiddels heeft Gea zich ook aangemeld.

In november 2024 begint Bé aan een valpreventiecursus bij FysioTotaal. Hij heeft namelijk polyneuropathie, een aandoening waarbij de zenuwen beschadigd zijn en hij kracht verliest. “Ik voel me regelmatig onstabiel”, legt hij uit. “Daarom wist ik dat zo’n cursus goed voor mij zou zijn. Ik wil graag zo min mogelijk inleveren.” In een groep krijgt Bé uitleg over kracht- en balansoefeningen. Zijn spieren worden losser door oefeningen achter een stoel. “We moesten bijvoorbeeld zijwaarts lopen met gewichten aan onze benen. Ik dacht in eerste instantie dat we vooral zouden leren hoe je moet vallen, maar we leerden juist hoe je een val voorkomt. Hoe je echt sterker wordt. Ook kregen we andere tips, bijvoorbeeld over voeding.”

Discipline

“Ik heb tijdens de cursus geleerd om door te zetten, alleen als je oefeningen vaker doet, bouw je namelijk weer kracht op. Ik train nu iedere dinsdag en vrijdag bij de fysiotherapeut. Ik merk echt dat ik daar profijt van heb.”

En Bé doet nog meer om fit te blijven. Regelmatig stapt hij met Gea op de elektrische fiets voor een mooie route. Met gemak leggen ze nog tientallen kilometers af. Ook wandelen ze een paar keer per week een rondje door de wijk. “En ik zwem drie keer per week.”

Gezond ouder worden

Niet alleen Bé traint, ook Gea is nog heel vitaal. Maar ze merkt wel dat de stabiliteit minder wordt, mede door wat ingezakte ruggenwervels. Juist daarom wil

ze zich richten op krachtoefeningen. “Ik heb natuurlijk gezien hoe gemotiveerd Bé is. Thuis oefent hij nog drie keer in de week. Hij vertelde me enthousiast over wat de valpreventiecursus allemaal inhoudt.” Gea start in oktober met de training In Balans. Want ook zij wil graag haar krachten behouden. “Daar ben ik al bewust mee bezig. Eerder pakte ik vaak de auto, nu ga ik vaker op de fiets naar de supermarkt of naar vrienden en familie.”

Sociaal vitaal

Hoewel Bé en Gea al wat ouder zijn, voelt dat voor hen helemaal niet zo. Misschien komt dat wel doordat ze ook op sociaal vlak veel in beweging zijn. Via een Pensioen In Zicht Cursus leerden ze hoe ze de dagen na hun werkzame leven weer een mooie invulling konden geven. Bé: “Thuiszitten is niets voor ons.” Gea: “De dagen gaan heel snel voorbij, dat had ik vroeger echt niet verwacht.”

Op woensdag helpen ze samen als vrijwilliger bij de uitgifte van de Voedselbank. Daarnaast helpt Gea koffieschenken bij de gereformeerde kerk en zit Bé bij het mannenkoor. Ook rijdt Bé als vrijwilliger voor ANWB AutoMaatje. Zo zorgt hij dat plaatsgenoten op hun plaats van bestemming komen. Samen gaan ze graag naar Bloemendaal en Haarlem waar hun kinderen en kleinkinderen wonen. Gea: “Ik ga ook weleens alleen met de trein die kant op.” Daarnaast doet Gea nog zelf het huishouden. “We hebben gelukkig geen hulp nodig. Aan het begin van de week plan ik per dag welke klus ik doe. Zo lukt het nog altijd.”



Bé en Gea zijn zich heel bewust van het feit dat ze ouder worden. Daarom investeren ze in kracht en balans, zodat ze alles kunnen blijven doen wat ze leuk vinden. Bé: “Onze zelfstandigheid is voor ons heel belangrijk. Juist door zo actief te zijn, kunnen we nog volop genieten van het leven. Dat hopen we zo lang mogelijk vol te houden.”

Wil je net als Bé en Gea vitaal in het leven blijven staan?

Test hoe sterk je staat op beweegzeker.nl.
Ook een valpreventiecursus volgen?
Vraag het een fysiotherapeut uit de buurt
of kijk op vitaalommen.nl.

Kracht haal je ook uit de keuken



“Dat voeding belangrijk is, beseffen de meesten wel”, vertelt diëtist Denise Stevens van Voedingsadviesbureau Diadem uit Ommen. Er is energie nodig om het lijf draaiende te houden. Maar het gaat verder dan dat. “Voeding doet ook veel voor je spieren, darmen, immuunsysteem en zelfs je hormonen. Alles hangt met elkaar samen. En als je ouder wordt verandert er het een en ander.”

Iedere twee weken houdt Denise een spreekuur bij Fysiotherapie De Carroussel in Ommen. Daar ziet ze veel ouderen. “Het is een feit dat de voedingsbehoefte verandert als je ouder wordt. Vaak is er na het pensioen iets minder ritme, de activiteiten worden minder. En daarbij komt nog dat de stofwisseling vertraagt. Je eetlust wordt dus anders.” Een veelvoorkomend probleem is dan ook dat veel ouderen te weinig eten van het goede. “Soms zie je dat doordat iemand afvalt. Maar soms neemt ook de spiermassa af en dat heb je niet altijd direct door. Dat vergroot bijvoorbeeld het risico op vallen en maakt iemand kwetsbaar.”

Spieraafbraak tegengaan

Wie spieraafbraak tegen wil gaan, zorgt ervoor dat er genoeg eiwitten worden ingenomen. “Ouderen kunnen soms minder goed kauwen, waardoor er minder vlees wordt gegeten. Maar juist daar zit veel eiwit in. Als je ouder dan 65 bent, heb je elke dag minstens één gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. En als je bijvoorbeeld te maken hebt met COPD kan dit zelfs oplopen tot 1,7 gram. Veel mensen halen dat niet.” Daarnaast is de inname van vitamine D op latere leeftijd steeds belangrijker. “Ook dat helpt bij het verbeteren van de spierfunctie.”

Kleine stappen

Natuurlijk ziet Denise ook genoeg ouderen die er een ongezonde leefstijl op nahouden. “Zij hebben juist relatief veel vet en vaak een stuk minder spiermassa.

De weerstand is vaak slechter en ze hebben weinig energie.” Als deze mensen hun voedingsschema veranderen, is er vaak nog veel winst te behalen. “Ze voelen zich over het algemeen fitter, beweging wordt makkelijker en ze zijn meer helder van geest. Natuurlijk ben je op een bepaalde leeftijd minder veranderbaar. Maar met kleine stappen kun je al veel resultaat halen. Je kwaliteit van leven kan écht op elke leeftijd nog beter worden. Als iemand 15 kilo te zwaar is, betekent dat niet dat al die kilo’s eraf moeten. Soms kan een paar kilo afvallen al enorm verlichten.”

Tips van Denise:

- Neem voldoende eiwitten om spieraafbraak tegen te gaan. Bijvoorbeeld zuivel, vette vis, noten, zaden en peulvruchten (behalve bij bijvoorbeeld nierproblemen)
- Neem extra vitamine D in een supplement.
- Let erop dat je genoeg eet. Probeer een ritme aan te houden wat voor jou werkt.
- Houd de Schijf van Vijf aan voor gezonde voeding.
- Ben je moe of ervaar je krachtverlies? Of heb je het gevoel dat je iets tekortkomt? Neem dan contact op met een diëtist. Een consult met een diëtist zit in het basispakket van je verzekeraar.



Passen je medicijnen nog steeds?

Elke dag medicijnen slikken, gewoon omdat je dat al jaren zo doet. Apotheker Annet Bruggeman van Ommer Apotheek ziet het veel gebeuren. “Sommigen slikken al dertig jaar dezelfde medicatie, soms weet iemand zelfs niet meer waarvoor het precies is. Maar in die jaren verandert het lichaam wel steeds, daarom is het goed om over je medicijnen na te denken.”

Bij een nieuw geneesmiddel bekijkt de apotheek altijd of het samengaat met medicijnen die al zijn voorgeschreven. Maar toch is er nog wel verbetering mogelijk. Apotheker Annet Bruggeman: “Bij langer gebruik past medicatie soms niet meer bij de leeftijd van iemand. Daar willen we graag verandering in brengen. Daarom kijken wij altijd naar de dosering van een medicijn. Daarbij letten we ook op bijvoorbeeld de nierfunctie, het gewicht en de leeftijd van iemand. Vanaf 65 jaar raden we een soort APK voor medicijnen aan.”

Keuring

Tijdens zo’n keuring gaat een apotheeker met je in gesprek. “We vragen of iemand zijn medicatie meeneemt en zitten een minuut of twintig aan tafel. Vooraf sturen we een vragenlijst en we kijken ook naar leefstijl. Hoeveel beweegt iemand nog? Als iemand ouder wordt kan bijvoorbeeld bloeddrukmedicatie sterker gaan werken.” Soms blijkt in zo’n gesprek dat iemand op acht verschillende momenten medicijnen inneemt, terwijl dat ook in twee keer kan. Dat maakt het een stuk eenvoudiger. Of iemand krijgt preventief een medicijn dat eigenlijk al niet meer nodig is.

Eerder vallen

“Het is niet direct gevaarlijk om medicijnen te slikken die je niet meer nodig hebt”, legt Annet uit. “Maar ieder medicijn kan natuurlijk bijwerkingen geven. Zeker op een bepaalde leeftijd. Als je duizelig wordt van een medicijn, kan dat ervoor zorgen dat iemand eerder valt. Dat kan gevaarlijk zijn, zeker op latere leeftijd. Als iets niet meer nodig is, is het gewoon zonde dat je het wel gebruikt.” Het stoppen van geneesmiddelen mag alleen in overleg met de arts of specialist. Mocht het tijdens het gesprek met de apotheeker blijken dat een geneesmiddel mogelijk kan stoppen dan overlegt de apotheeker dat altijd.

Annet is gespecialiseerd apotheeker voor ouderen en weet als geen ander dat medicijnen voorschrijven ook maatwerk is. “Een lijstje met medicijnen kan er soms heel ‘gewoon’ uitzien. Maar als je iets dieper in iemands leven duikt, blijkt een dosering toch wat hoog. Daarom raden we aan om iedere drie jaar goed naar de medicijnen te kijken. Gewoon uit voorzorg.” Een afspraak maken voor zo’n check kan bij iedere apotheek. Veel verzekeraars vergoeden de kosten.

Het aanbod - Ontmoeten

Inloop- en ontmoetingshuis

Inloophuis Ommen is een gastvrije ontmoetingsplek voor mensen die daar behoefte aan hebben. Het is een plek waar mensen samenkomen, elkaar kunnen ontmoeten en waar verbinding kan worden gelegd. Hier krijgen mensen aandacht, is er voor iedereen een luisterend oor en bestaat eenzaamheid niet. Het is een centraal gelegen, goed bereikbare plek waar voldoende ruimte en tijd is om elkaar te ontmoeten en om activiteiten te ontplooiën.

www.inloophuisommen.nl

De Kern

Je bent van harte welkom op de koffie inloop in De Kern.

Iedere dinsdagochtend van 09:30 - 11:00 uur.

Locatie

Kerk- en zalencentrum De Kern
Bouwstraat 23, Ommen

Telefoon

0529 - 451206

Dementie

Kom d'r In

Wij nodigen iedereen uit die behoefte heeft aan steun en verbinding. Of je nu zelf met geheugenproblemen te maken hebt, of een partner, familielid of vriend bent van iemand die deze uitdagingen ondervindt, je bent van harte welkom.

Elke maandag 10:00 tot 12:00 uur

Locatie

Kerk- en zalencentrum De Kern
Bouwstraat 23, Ommen
www.evenmens.nl

Telefoon

0548 638 830

ANWB AutoMaatje

ANWB AutoMaatje is een vervoerservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Het vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut. Je schakelt ANWB AutoMaatje ook gewoon in voor leuke doelen als een bezoekje afleggen, naar de kapper of gezellig winkelen.

Locatie

ANWB AutoMaatje
Chevallerastraat 18, Ommen

Telefoon

06 - 55732945
(ma - vrij tussen 09.00 - 12.00 uur)

Wijksteunpunt Nijenhaghen

Een ontmoetingsplaats voor bewoners van Nijenhaghen en de omliggende wijken. Hierdoor zijn we niet alleen een plek voor zorg, maar ook voor een praatje, bijeenkomsten en verschillende activiteiten. We organiseren verschillende activiteiten voor bewoners en buurtgenoten. In wijksteunpunt Nijenhaghen is er een vast weekprogramma met activiteiten, dit zijn:

Iedere ochtend	Koffiemoment van 10:00 - 11:30 uur
Sjoelen	Maandagmiddag 14:00 - 16:00 uur
Fitgym	Woensdagmiddag 14:00 - 15:30 uur
Zangochtend	Donderdagochtend even weken van 10:30 - 11:30 uur
Hobbymiddag	Donderdagmiddag 14:30 - 16:00 uur
Spelmiddag	Vrijdagmiddag 14:00 - 16:00 uur

Naast de vaste activiteiten worden er ook maandelijkse activiteiten georganiseerd, zoals de bingo iedere derde dinsdag van de maand, een optreden van een koor, workshop bloemschikken en uitjes. Meer informatie over alle activiteiten, vindt u ook op deze website bij activiteitenaanbod. Tevens wordt er iedere middag tussen 12.00 en 13.00 een warme maaltijd geserveerd. Het is mogelijk om aan te schuiven als je dat wilt. Neem daarvoor dan contact met ons op door te bellen naar 0529 - 439138.

Eetcafé De Paraplu

Geniet van een driegangenmaaltijd en het gezellig samenzijn in 't Alteveer. De kosten zijn € 5,- inclusief een drankje. Iedere maandag en donderdag, inloop is vanaf 17:00 uur en de maaltijd vangt aan om 17:30 uur. Meld je aan voor 14:00 uur.

Locatie

't Alteveer
Vemeerstraat 1a, Ommen

Telefoon

06 - 81269434

Wijksteunpunt 't Vlierhuis

Bij 't Vlierhuis willen we je een zo prettig mogelijke leefomgeving bieden, dat doen we door aandacht te hebben voor jouw psychogeriatrische, lichamelijke en levensbeschouwelijke behoeften. Daarnaast bieden we veel verschillende faciliteiten.

Locatie

Wijksteunpunt 't Vlierhuis
Haarsweg 105, Ommen

Telefoon

0529 751700

Wijksteunpunt Oldenhagen

Binnen onze appartementen kan je als bewoner zoveel mogelijk je eigen leven leiden, met de ondersteuning die je daarbij nodig hebt. We bieden daarin allerlei voorzieningen.

Locatie

Wijksteunpunt Oldenhagen
Hessel Mulertstraat 22, Ommen

Telefoon

0529 751400

De Ouderensoos

In de kernen Beerzerveld, Lemele, Nieuwe Brug, Ommerkanaal, Stegeren/Hoogengraven, Vilsteren en Witharen/Vinkenbuurt is een soos voor senioren actief. Hier worden leuke activiteiten ondernomen.

Telefoon

088 - 4780610

Parkinsongroep

InteraktContour is gestart met een parkinsongroep in Ommen. Doel is om inwoners met parkinson met elkaar in contact te brengen door samen te bewegen en samen te ondernemen. De groep zal wekelijks op maandag bijeenkomen in de Carroussel.

U dient zich voor deze activiteit aan te melden.

Locatie

De Carroussel
Van Reeuwijkstraat 5, Ommen

Telefoon

06 - 41233784

De welzijnscoaches helpen je over de drempel

‘Ontmoeting is een basisbehoefte’

Écht iets mis is er niet. Als je in de supermarkt loopt en iemand vraagt hoe het is, antwoord je gewoon dat het goed gaat. Maar toch... je zit niet helemaal lekker in je vel. Herkenbaar? Welzijnscoaches Jolien Olsman en Mariska Bouwhuis zien het veel vaker. Samen met jou gaan ze op zoek naar de eerste stap naar een aangename en gezonder leven.

Het dagelijks leven van iemand weer op de rit krijgen. Sinds 2023 is Jolien Olsman daar als welzijnscoach in de gemeente Ommen mee bezig. Als er geen medische oorzaak is, maar iemand z'n draai niet helemaal kan vinden, is Jolien er om mee te kijken. De behoefte aan ondersteuning bleek zo groot, dat er meer hulp nodig was. Mariska Bouwhuis mag zich daarom sinds 1 april 2025 ook welzijnscoach noemen. Mariska: "We zijn er voor mensen die zich alleen voelen en meer ontmoeting zoeken. Soms is dat na het verlies van een partner, maar soms kunnen mensen ook gewoon minder omdat ze lichamelijk achteruitgaan. Dan zoeken ze een fijne ontmoetingsplek of bijvoorbeeld vrijwilligerswerk."

Drempel te hoog

Het is een punt waarop mensen vastlopen. Want wat voor activiteiten zijn er eigenlijk allemaal in de gemeente Ommen? Jolien: "Er is veel onwetendheid. Mensen weten niet waar ze moeten beginnen of ze vinden de drempel te hoog om ergens naartoe te gaan. Het is spannend als je ergens heen wil waar je niemand kent." In zo'n geval bieden de welzijnscoaches dus uitkomst. Tijdens een kennismaking bekijken ze wat bij iemand past en nemen ze ook de eerste stap. Ze benaderen een club of organisatie en gaan de eerste keer ook écht met iemand mee. Jolien: "Zo wordt de drempel een stuk lager."

Passende plek

Jolien: "We zijn eigenlijk de spin in het web. We kennen de organisaties in de gemeente goed en hebben overal korte lijntjes. We zijn onafhankelijk, maar weten wel waar iemand terecht kan. Van een studiekering over politiek tot een wandelgroep of vrijwilligerswerk op een kinderboerderij. Er is voor iedereen wel een passende plek te vinden." Er zijn genoeg mooie voorbeelden. Mariska: "Ik had laatst iemand die een maatje zocht.

Diegene wilde bijvoorbeeld graag naar het theater, maar deed dat liever niet alleen. Niet veel later had ik iemand met exact dezelfde vraag. Ik heb gevraagd of ik hun gegevens mocht uitwisselen en dat mocht. Sindsdien is er een hele leuke match!" Ook Jolien heeft genoeg succesverhalen. "Een mevrouw zocht naar ontmoeting en hield heel erg van breien. Uiteindelijk kon ik haar doorverwijzen naar de breitafel. Daar heeft ze het nu heel erg naar haar zin."

Eerste stap naar verbinding

Jolien en Mariska helpen mensen weer opleven. Jolien: "Ontmoeting is echt een basisbehoefte. Dat vergeten mensen vaak. Op een bepaalde leeftijd wordt de sociale kring steeds kleiner. We zien ook vaak dat een echtpaar niet meer in balans is. De een kan fysiek of juist mentaal minder dan de ander en zit daardoor meer thuis. Juist dan kunnen we verschil maken, zodat diegene ook weer iets te vertellen heeft over wat hij heeft meegemaakt. Ook mensen die nog vitaal zijn kunnen baat hebben bij ontmoeting of activiteiten." Soms wil je gewoon je wereld iets groter maken. De welzijnscoaches helpen je met de eerste stap, maar daarna moet je het zelf doen.

"Mariska: "We kunnen écht iets betekenen. En dat is heel divers. Soms nemen we iemand letterlijk aan de hand, soms zijn we een luisterend oor. En af en toe weten we mensen aan elkaar te koppelen, waardoor er hele mooie vriendschappen ontstaan. We kunnen er in elk geval voor zorgen dat iemand geen honderd wegen hoeft te bewandelen om op de juiste plek te komen. Tijdens een eerste gesprek weten we vaak al iemands ogen te openen. Met behulp van een vragenlijst of spel onderzoeken we waar iemand zelf aan wil werken de komende tijd. Bijna altijd komen we tot de conclusie dat er nog heel veel is wat iemand nog wél kan."

Zo zijn de welzijnscoaches te bereiken

Behoeftte aan hulp van de welzijnscoaches? Op vitaalommen.nl is meer informatie te vinden. De welzijnscoaches hebben spreekuren in de huisartsenpraktijken Zorgkwartier en Carrousel. Daarnaast is er iedere donderdag tussen 13:30 en 14:30 uur een inloopspreekuur in de bibliotheek. Voorkeur voor een afspraak thuis? Dat kan! Maak een afspraak via info@welzijnscoachommen.nl of bel Jolien op 06 81 53 23 83 of Mariska op 06 49 01 97 84.

Wandel door de gemeente Ommen

Stap vitaal door je omgeving

Arriën

Arriën Oranje Wandelroute

Lengte: 5,8 km

Je wandelt hier door bossen en langs akkers rondom Arriën. In de zomer (juni-augustus) kun je een bezoek brengen aan de aardbeienboerderij. Het pad volgt een stukje de rivier de Vecht, met een vogelkijkhut, en leidt richting de schaapskooi.

Tip: neem je tijd bij de vogelkijkhut, vaak zie je hier eenden en reigers. Er zijn onderweg genoeg rustige plekjes om even te pauzeren.

Beerze

Wandelroute Beerze en Junne

Lengte: 16,4 km

Deze route voert je door de sfeervolle landgoederen Beerze en Junne, langs bossen, paadjes en open akkers bij de rivier. Het is een langere, afwisselende wandeling, perfect voor wie rustig een dagdeel wil wandelen.

Tip: neem voldoende drinken mee en plan halverwege een pauze. Op de open stukken is een hoed of pet bij zonnig weer fijn.

Uitgeroepen tot mooiste wandelroute van het jaar 2025!

Beerzerveld

Beerzerveld Oranje Wandelroute

Lengte: 8,7 km

Je verkent hier een rustige, ronde wandelroute. Het gebied is landelijk en je komt waarschijnlijk weinig andere mensen tegen. Honden mogen mee aan de lijn. Onderweg hoor je vooral vogels en het zachte ruisen van de wind door de velden, wat de wandeling extra ontspannen maakt.

Tip: een fijne route om in je eigen tempo te lopen. Als je rustig wandelt, zie je vaak hazen of roofvogels boven de velden.

Giethmen

Giethmen Rode Wandelroute

Lengte: 4 km

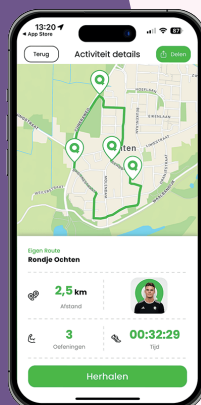
Een korte, goed te volgen route met rode pijlen. Je wandelt over de Archemerberg en geniet van een prachtig uitzicht vanaf 78 meter hoogte. Daarna ga je verder door bos en heide.

Tip: neem een kleine picknick mee. Er is een mooie picknickplek onderweg waar je rustig kunt zitten.

QR-fitroute

Wandelen, maar nét iets meer doen dan dat. Daarvoor is de QR-fitroute ideaal. De route neemt je mee langs twaalf bezienswaardigheden in Ommen. Onderweg staan QR-codes die gescand kunnen worden. Via je telefoon krijg je een kracht- of balansoefening te zien. Denk aan op één been balanceren of een paar keer een hurkende beweging (squat) maken. Je kunt de route alleen of onder begeleiding lopen. Buurtsportcoach Maurice Tinholt: "Het sociale aspect is voor ouderen heel belangrijk. Dat merken we ook echt tijdens deze wandeltocht. Als er iemand even achteropraakt, is er altijd wel iemand die zorgt dat diegene weer betrokken wordt. Het groepsgevoel groeit iedere week." Via qr-fit.nl/gemeente/ommen of de app QR-fit zie je wanneer je kunt aansluiten bij de wandelgroep in Ommen.

Download de app op je telefoon



Lemele

Lemelerberg Blauwe Wandelroute Kort

Lengte: 6 km

Deze korte wandelroute brengt je over de Lemelerberg en Archemerberg. Je loopt door bossen en over heidevelden waar een schaapskudde graast. Je passeert ook de 'Dikke Steen', een bijzondere zwerfkei. Startpunt is bij het theehuis Lemelerberg.

Tip: begin of eindig de wandeling met een kop koffie of thee in het theehuis. Op warme dagen is dit een fijne plek voor een pauze.

Ommen

Rondje Beneden-Regge

Lengte: 6 km

Een rustige wandeling langs de Beneden-Regge, vlakbij Ommen. Je loopt over dijken en stille wegen, langs boerderijen en een afgesneden rivierarm.

Tip: ideaal voor een avondwandeling of een korte wandeling overdag. Op een bankje langs de dijk kun je fijn even zitten en naar de weilanden kijken.

Stegeren

Stuw Junne

Lengte: 11,6 km

Vanaf de stuw bij Junne maak je een mooie rondwandeling. Je volgt de rivier, loopt door het dorpje Stegeren en trekt daarna de bossen van Junne in. Onderweg kom je heideveldjes en een vennetje tegen.

Tip: neem een flesje water mee; er zijn geen voorzieningen onderweg. Dit is een fijne route om even stil te staan en van de rust te genieten.

Vilsteren

Landgoed Vilsteren

Lengte: 3,9 km

Je start bij kaasboerderij Heileuver en wandelt door het mooie Landgoed Vilsteren. De route gaat door bos, over een kleine stuifduin en langs een heideveld midden in het bos.

Tip: proef na afloop een stukje kaas bij de boerderij. Het is een korte route, dus ideaal voor een ontspannen ochtend- of middagwandeling.

Vinkenbuurt

Balkbrug/Ommerschans Paarse Wandelroute

Lengte: 7,1 km

Een eenvoudige, ronde route in de natuur bij Vinkenbuurt. Het is er rustig, en je komt weinig andere wandelaars tegen. Honden mogen mee aan de lijn.

Tip: een fijne route om rustig van de natuur te genieten. Kijk uit naar spechten in de bomen, vooral in de ochtend hoor je ze goed.

Witharen

Witharen Paarse Wandelroute

Lengte: 9,3 km

Een rustige, lusvormige route door het buitengebied van Witharen. Het is een makkelijke wandeling met veel natuur. Honden mogen mee aan de lijn.

Tip: neem een korte pauze halverwege, bijvoorbeeld op een omgevallen boomstam of bij een veldrand. Zo geniet je extra van de stilte.

Kijk op alltrails.com voor meer informatie over deze routes.



Kom in beweging: er is genoeg te doen

Of je nu in Beerselveld, Lemele, Vilsteren of Ommen woont. “Er is op korte afstand altijd beweegaanbod te vinden dat bij je past”, legt Maurice Tinholt uit. Sinds eind 2024 is hij buurtsportcoach bij WijZ welzijn. “Ik probeer de schakel te zijn tussen inwoners en verenigingen.”

Inwoners van de gemeente Ommen weer in beweging krijgen, dat is waar Maurice Tinholt zich mee bezig houdt. En dan gaat het over ‘in beweging zijn’ in de breedste zin van het woord. Want ook sociale ontmoetingsplekken kunnen ervoor zorgen dat iemand weer van de bank afkomt. “We willen graag dat mensen een plek vinden waar ze blij van worden”, legt Maurice uit.

De juiste plek

Maurice is actief als jongerenwerker, maar helpt ook ouderen de juiste plek te vinden. “Heel vaak weten mensen helemaal niet wat er allemaal mogelijk is. Ze weten gewoon niet waar ze moeten beginnen.” Jammer, want het aanbod in de gemeente Ommen is groot. “Van wandelen tot zwemmen en van fietsen tot yoga. Maar ook clubs voor bijvoorbeeld bridge, biljart of lotgenotengroepen zijn er genoeg.” Want ook de gemoedstoestand is bij deze groep heel belangrijk, weet Maurice. “Sociaal en fysiek gezond blijven gaan echt hand in hand. En als je naar een ontmoetingsplek gaat, betekent dat ook dat je daar moet komen. Ook dat is beweging. Gelukkig staan ouderen daar heel erg voor open.”

Omdenken

Volgens Maurice is het in elk geval zonde als je denkt: ik kan niet meer zoveel. Want iedereen kan iets doen.

“In Ommen is alles echt goed geregeld. Als je moeite hebt om ergens heen te komen, kun je bijvoorbeeld ANWB AutoMaatje gebruiken. Een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten vervoeren.” Drempels zijn er dus eigenlijk niet. Of ze worden zoveel mogelijk weggenomen. Maar toch ligt er nog een taak voor de inwoner. Maurice: “Het is best lastig om aan iets nieuws te beginnen. Maar je moet vooral durven. Vraag bijvoorbeeld eens waar de buurvrouw altijd wandelt of ga eens met een kennis mee naar die ene club.”

Gelukkiger worden

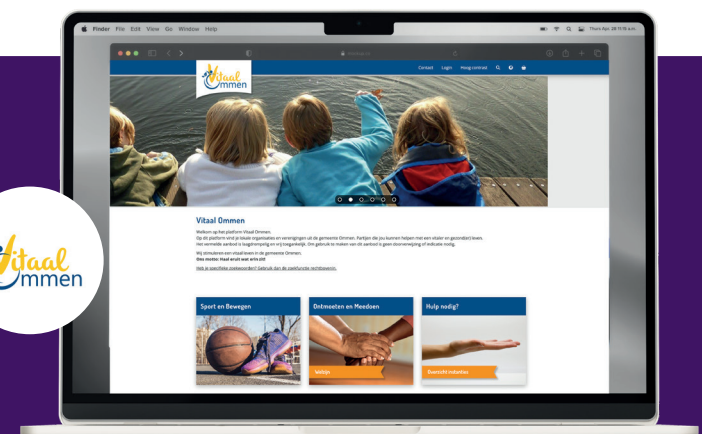
Maurice heeft al vaak gezien wat het voor mensen betekent als ze weer in beweging komen. “Het levert je nieuwe sociale contacten op en je voelt vaak voldoening als je even goed bezig bent geweest. Je dag krijgt weer ritme, je lichaam wordt sterker en mensen voelen zich vaak ook weer gezien. Ik durf te zeggen dat je er een stuk gelukkiger van wordt als je in beweging komt.”

Contact

Weten wat je kunt doen om fit en vitaal te blijven? Kijk op vitaalommen.nl voor alle activiteiten. Toch meer hulp nodig? Bel WijZ welzijn via 088 - 4780610 of mail naar ommen@wijz.nu.

Vitaal Ommen

Op vitaalommen.nl zijn alle activiteiten van de gemeente Ommen te vinden. Je kunt filteren op ‘sport en bewegen’ en ‘ontmoeten en meedoen’. Als je doorklikt kan je zelfs filteren op ‘jonge ouderen’ of ‘ouderen’. Ook kun je met een filter zien welke activiteiten er in jouw woonplaats of omgeving zijn. Daarnaast vind je een overzicht van alle zorgprofessionals op de website.



**IK
STA
STERK**

