



ACTIVITEITENWIJZER

SOCIAAL VITAAAL 60+

Diever e.o.





Activiteitenwijzer

Deze activiteitenwijzer wordt u aangeboden door de werkgroep 'Diever e.o. in Actie!' in samenwerking met de beweegcoaches van de gemeente Westerveld. Aan de gegevens en informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

Kunst en cultuur

Binnen de Gemeente Westerveld is er een cultuurcoach actief. De cultuurcoach kan u helpen om een passende activiteit te vinden. Voor meer informatie over kunst- en cultuuractiviteiten kunt u een kijkje nemen op www.westerveldverbonden.nu/cultuur.

Contactgegevens

Bij de verschillende activiteiten staan contactgegevens van verenigingen, mochten er contactgegevens ontbreken, dan kunt u via de beweegcoaches in contact worden gebracht met desbetreffende vereniging of organisatie, via beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl, www.westerveldverbonden.nu of door te bellen met telefonisch 14-0521.

Volwassenfonds Sport&Cultuur

Voor volwassenen die van het minimum moeten rondkomen, is er een mogelijkheid om een tegemoetkoming aan te vragen. Met deze tegemoetkoming kunnen zij deelnemen aan sportieve en/of culturele activiteiten. Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met de beweegcoaches via: beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl.



INHOUDSOPGAVE

Balsporten		4
Biljarten		4
Dans		5
Denksporten		5
Fietsen		6
Fitness		6
Fysiotherapie, Medisch Fitness en gezonde leefstijl		7
Gymnastiek		7
Handwerken		8
Koren en muziek		8
Koersbal & Jeu de Boules		9
Racketsport		10
Wandelen		11
Zwemmen		12
Overig		13
Sociale activiteiten en informatie		15
- Vrouwen van Nu		15
- CPV Samen Verder		15
- Drenthenierders		15

BALSPORTEN

Volleybal

Naam: recreatie Volleybal Wapse
Website: www.dorpshuiswapse.nl
E-mail: info@dorpshuiswapse.nl
Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2, Wapse
Wanneer: maandag 20.00 - 22.00 uur
Proefles: ja

Volleybal Diever

Naam: DOK
Locatie: sportzaal Hart van Diever
Wanneer: maandag 20.00 - 21.30 uur
Proefles: ja
Kosten: € 28,50 per kwartaal

BILJARTEN

Biljarten

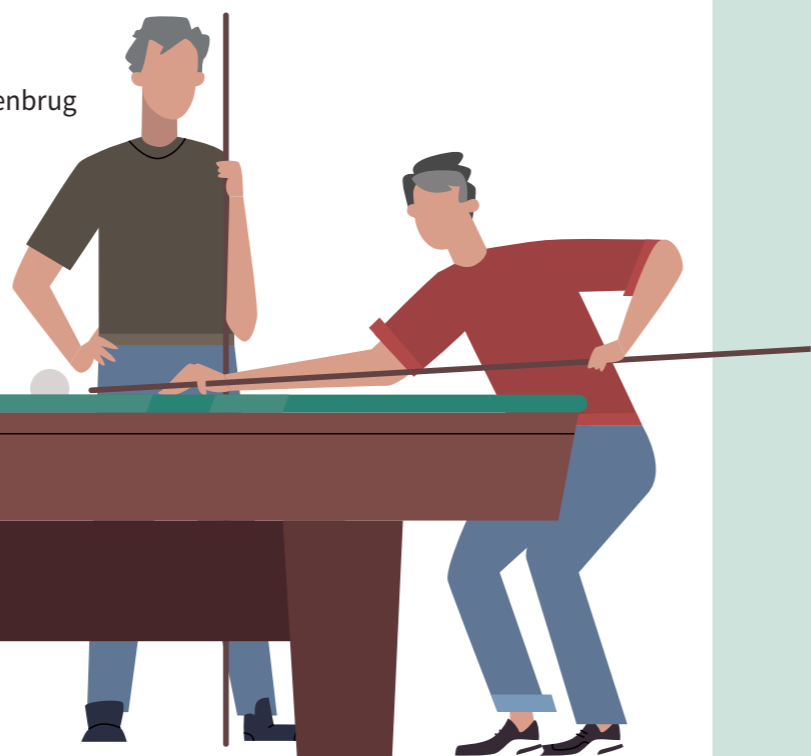
Naam: Biljartclub de Losbander
Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2, Wapse
Wanneer: dinsdag vanaf 20.00 uur
vrijdag vanaf 20.00 uur
damesbiljart op woensdag vanaf 20.00 uur
Proefles: ja

Biljarten Wapse

Naam: Stichting Ouderenbeleid Wapse
Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2 Wapse
Wanneer: maandag vanaf 13.00 uur
Proefles: ja

Biljarten Geeuwenbrug

Naam: Biljartclub de Poedel
Locatie: Buurthuis de Gowe, Tolweg 1 Geeuwenbrug
Wanneer: donderdag 20.30 - 00.00 uur



DANS

DanceXplosion

Naam: DanceXplosion
Website: www.dorpshuiswapse.nl
E-mail: info@dorpshuiswapse.nl
Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2 Wapse
Wanneer: donderdag 19.30 uur

DENKSPORTEN

Bingo

Naam: Bingo Diever
Locatie: Jan Thijs Seinenhof Diever, 't Hofplein
Wanneer: elke derde donderdag van de maand 14.00 - 16.00 uur
Kosten: € 3,- per keer incl. koffie/thee en bingokaarten

Rummicub

Naam: Rummicub JTS
Locatie: Jan Thijs Seinenhof Diever, ontmoetingsruimte hoofdingang
Wanneer: maandag 14.00 uur
Kosten: gratis

Klaverjassen

Naam: Klaverjassen JTS
Locatie: Jan Thijs Seinenhof Diever, ontmoetingsruimte hoofdingang
Wanneer: woensdag 14.00 uur
Kosten: gratis

Kaartclub Geeuwenbrug

Locatie: Buurthuis de Gowe, Tolweg 1 Geeuwenbrug
Wanneer: dinsdag 14.00 - 17.00 uur
2^e zaterdagavond van de maand (september-mei)

Bridge

Naam: B.C. Dieverbridge
Locatie: Over Enthinge, Entingheweg 13 Dwingeloo
Wanneer: dinsdagavond en donderdagmiddag
Contact: dieverbridge.voorzitter@gmail.com



FIETSEN

Duo Fietsen (wel of niet meetrappend)

Naam: Samen op de duofiets
Website: www.samenopdeduofiets.nl
Locatie: start vanaf Jan Thijs Seinenhof, De Wijert 59 Diever
Wanneer: maandagmiddag (mei t/m september) 13.30 uur – 14.15 uur (pauze koffie/thee tussendoor)
Proefles: 24 april open ochtend 10.00 – 12.00 uur bij Jan Seinenhof (gedurende het seizoen kan u zich aanmelden en een keertje meedoen om het te proberen)
Kosten: € 2,⁵⁰ per keer

Fietsen 'Vrouwen van Nu'

E-mail: webmastervrouwenvannudiever@hotmail.nl
Website: www.vrouwenvannu.nl/diever
Locatie: start vanaf het oude gemeentehuis in Diever, Brink 4 Diever
Wanneer: elke derde donderdag van de maand 13.30 uur (april t/m september)
Kosten: € 56,⁵⁰ per jaar

Mountainbike Diever

Naam: Fiets Tour Club Diever
E-mail: secretaris@ftc-diever.nl
Website: www.ftc-diever.nl
Locatie: Café de Langer Diever (bij de eendenvijver)
Wanneer: zondag (hele jaar) 09.30 uur
woensdag (mei t/m september) 19.00 uur
Proefles: ja
Kosten: € 45,- per jaar

FITNESS

Fitness en groepslessen

Naam: Fitnesscentrum Corpus Dieverbrug
E-mail: info@fitnesscentrumcorpus.nl
Website: www.fitnesscentrumcorpus.nl
Locatie: De Wringen 28, Dieverbrug
Wanneer: ma t/m do 08.00 - 12.00 uur en van 16.00-21.30
vrijdag 08.00 - 12.00 uur
16.00 - 20.00 uur
zaterdag 08.00 - 12.00 uur
zondag 09.00 - 12.00 uur
groepslessen, zie rooster op de website
Proefles: ja
Kosten: neem contact op voor meer informatie



FYSIOTHERAPIE, MEDISCH FITNESS EN GEZONDE LEEFSTIJL

Fysiotherapie

Naam: Fysioplus Diever-Dwingeloo
Activiteiten: medische fitness, orthoXpert, circuittraining, stressreductie trainingen, bewegsgroepen voor mensen met COPD, diabetes, oncologie, fibromyalgie, artrose, hart- en vaatlijden.
E-mail: info@fysioplusdiever.nl
Website: www.fysiotherapiediever.nl
Locatie: Medisch Centrum Diever, raadhuislaan 6 of Bruges 17, Dwingeloo
Wanneer: in overleg met de fysiotherapeut
Kosten: vergoeding is mogelijk vanuit de zorgverzekeraar of is op basis van een abonnement.

Gecombineerde Leefstijl Interventie

Naam: GLI team Westerveld
Activiteit: leefstijlprogramma
E-mail: info@fysioplusdiever.nl
Website: www.fysiotherapiediever.nl/gecombineerde-leefstijl-interventie-gli/
Dag: dagelijks in overleg
Tijdstip: in overleg met GLI team Westerveld
Voor wie: Een multidisciplinair behandelconcept bedoeld voor 18+ met overgewicht/obesitas die gemotiveerd zijn hier iets aan te doen. Uit onderzoek naar de beste aanpak van overgewicht/obesitas is gebleken dat een gecombineerde aanpak op het gebied van voeding, beweging en leefstijl het meest effectief is.
Kosten: vergoeding mogelijk vanuit de zorgverzekering
Aanvullend: samenwerking met leefstijlcoach, fysiotherapeut, diëtist, beweegaanbieders en met beweegcoaches uit de gemeente Westerveld, waarbij zowel individueel en in groepsverband wordt gewerkt aan een gezonde leefstijl. Er is aandacht voor gezonde voeding, een gezond bewegpatroon, slaap en ontspanning. Het programma duurt 2 jaar.

GYMNASTIEK

Gymnastiek Zorgvlied

E-mail: norbert@sportbegeleidingdrenthe.nl
Locatie: Villa Nova, Dorpsstraat 38 Zorgvlied
Wanneer: elke donderdag 10.15 – 11.30 uur
Proefles: ja
Kosten: € 12,- per maand



HANDWERKEN

Breicafe

Naam: Vrouwen van Nu afd. Diever
E-mail: vrouwenvannudiever@gmail.com
Website: www.vrouwenvannu.nl/diever
Locatie: Jan Thijs Seinenhof Diever
Wanneer: iedere laatste dinsdag van de maand (september t/m april) 14.00 - 16.00 uur

KOREN EN MUZIEK

Gemengd koor

Naam: Dievermento
Website: www.dievermento.nl
Locatie: aula van scholengemeenschap Stad & Esch Diever
Wanneer: woensdag 19.30 - 21.30 uur
Kosten: € 220,- per jaar

Orkest en blaaskapel

Naam: VCE Westerveld
Website: www.muзикverenigingwesterveld.nl
Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2 Wapse
Wanneer: dinsdag 20.00 - 22.00 uur
Kosten: € 12,- per maand

Brassband

Naam: Brassband Advendo Diever
Locatie: Hart van Diever, Westeres 7 Diever
Wanneer: woensdag 19.45 - 21.45 uur
Kosten: € 20,- per maand



Verder zijn er nog:

- Dames popkoor JIClpop
- Dingspilkoor Diever
- Pianopraktijk Carmen Keijser (www.carmenkeijser.nl)



KOERSBAL & JEU DE BOULES

Jeu de Boules Zorgvlied

Locatie: Villa Nova, Dorpsstraat 38 Zorgvlied
Wanneer: dinsdag 14.00 – 16.00 uur
 donderdag 14.00 – 16.00 uur
 half april – eind september

Jeu de Boules Diever

Naam: Jeu de Boules JTS
Locatie: Jan Thijs Seinenhof Diever, op de baan voor de hoofdingang
Wanneer: donderdag 14.00 uur
Kosten: gratis

Koersbal Diever

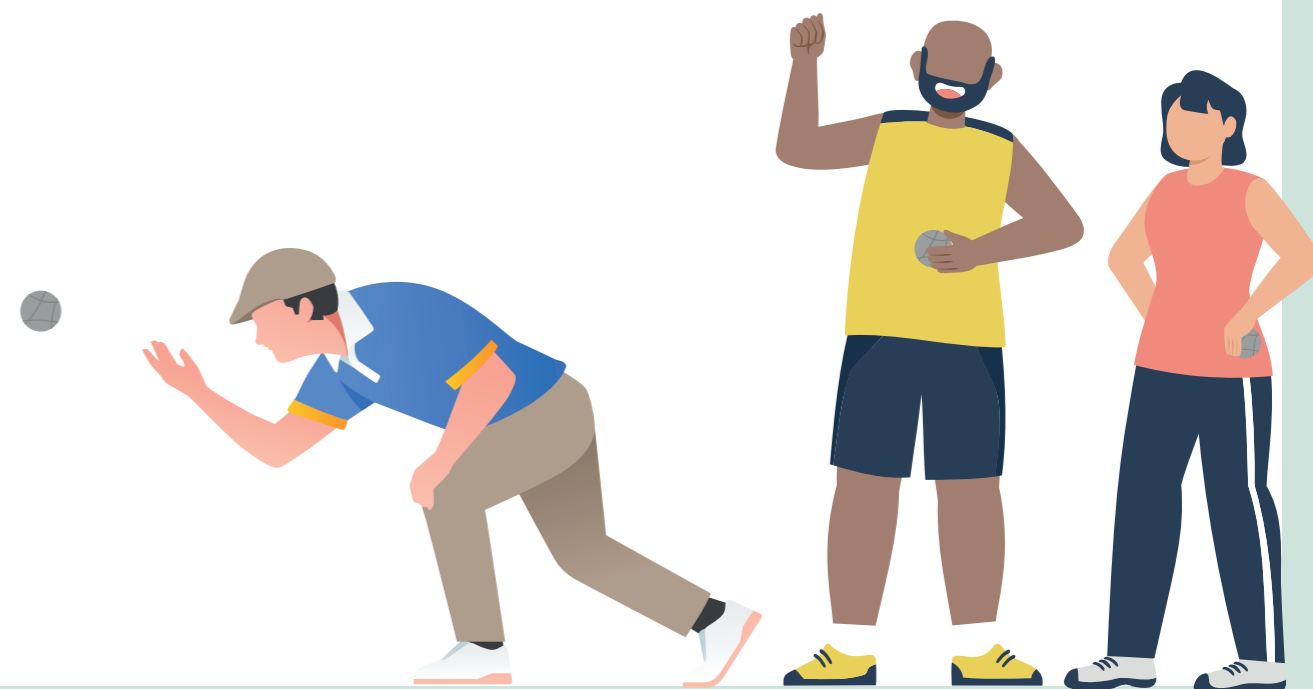
Activiteit: Koersbal Diever
Locatie: Jan Thijs Seinenhof
Wanneer: donderdag 09.30 – 11.30 uur
Proefles: ja
Kosten: € 15,- per seizoen (september. – mei)
Info: op te vragen bij receptie Jan Thijs Seinenhof

Koersbal Wapse

Naam: Stichting Ouderenbeleid Wapse
Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2 Wapse
Wanneer: maandag 13.00 uur
Proefles: ja

Koersbal Zorgvlied

Locatie: Villa Nova, Dorpsstraat 38 Zorgvlied
Wanneer: donderdag (oktober – april) 14.00 uur
Proefles: ja
Kosten: € 15,- per jaar



RACKETSPOORT

Tennis

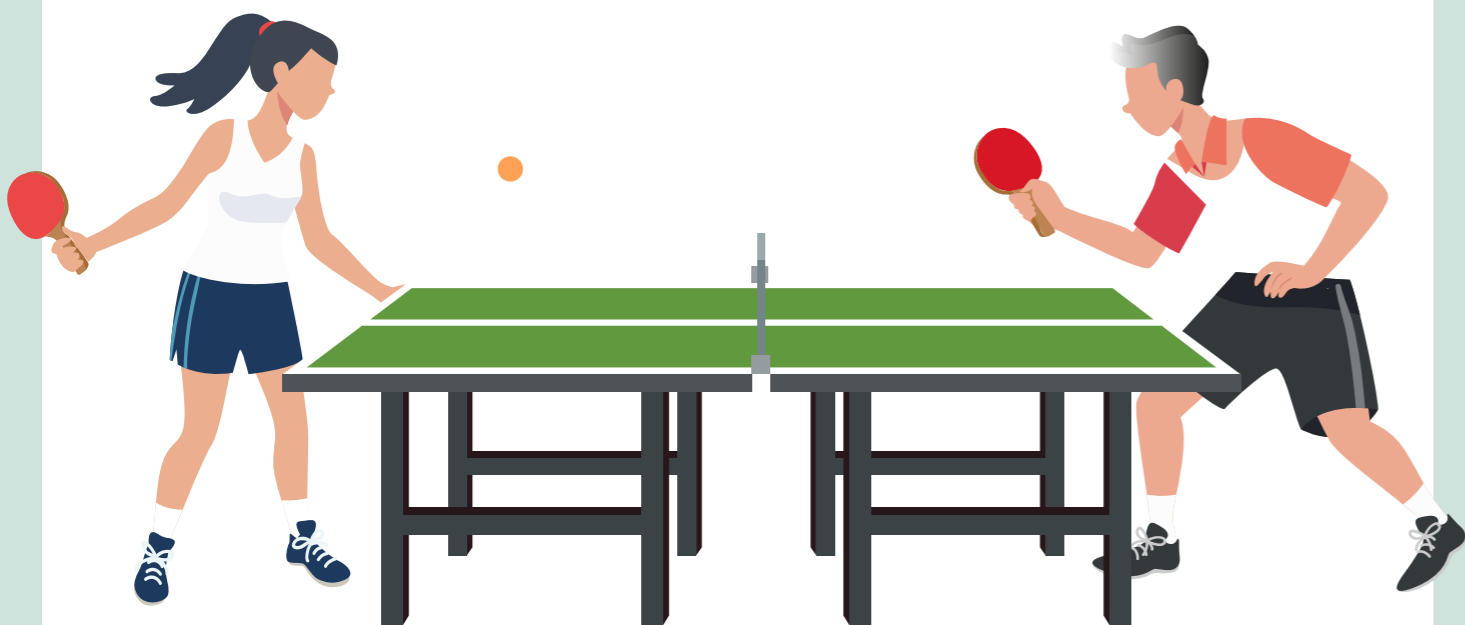
Naam: TV Diever
Website: www.tvdiever.nl
E-mail: info@tvdiever.nl
Locatie: TV Diever, Raadhuislaan 10 Diever
Wanneer: les: woensdag en vrijdag
toss: maandagavond 19.00 uur en woensdagochtend 10.00 uur
Tijd: in overleg met de trainer
Proefles: U bent altijd welkom om een keer met de toss mee te doen.
Het is ook mogelijk om tegen een kleine vergoeding een privéles te volgen,
kijk op de site: www.tvdiever.nl
Kosten: € 130,- per jaar
baan huren á € 15,- per uur

Tafeltennis Wapse

Locatie: Dorpshuis 'Oens Huus', Haarsmastraat 2 Wapse
Wanneer: donderdag 13.00 uur (september-april)
Proefles: ja

Badminton

Naam: Badmintonvereniging Diever
Locatie: Hart van Diever, Westeres 7 Diever
Wanneer: woensdag 20.00 – 21.30 uur
Proefles: ja
Kosten: € 90,- per jaar



WANDELEN

Wandelen Diever

Naam: Dieverloopt
Activiteit: wandelen, circa 5 km
Locatie: Landhotel Diever, Groningerweg 6 Diever
Wanneer: maandag 13.00 uur
Kosten: gratis
Aanvullend: na afloop koffie en thee (tegen vergoeding)

Sportief Wandelen Diever

E-mail: norbert@sportbegeleidingdrenthe.nl
Website: norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: start vanuit TIP, bosweg 2a Diever
Wanneer: vrijdag 11.00 - 12.00 uur
Proefles: ja
Kosten: € 15,- per maand
Aanvullend: tempo tussen 5 en 7 km/u met onderweg actieve oefeningen voor de algehele fitheid

Sportief Wandelen Zorgvlied

E-mail: norbert@sportbegeleidingdrenthe.nl
Website: norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: start bij de katholieke kerk, Dorpsstraat 31 Zorgvlied
Wanneer: dinsdag 09.00- 10.00 uur
Proefles: ja
Kosten: € 15,- per maand
Aanvullend: tempo tussen 5 en 7 km/u met actieve oefeningen voor de algehele fitheid

Actief Wandelen Zorgvlied

E-mail: norbert@sportbegeleidingdrenthe.nl
Website: norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: start bij de katholieke kerk,
Dorpsstraat 31 Zorgvlied
Wanneer: dinsdag 10.30 - 11.30 uur
Proefles: ja
Kosten: € 15,- per maand
Aanvullend: tempo tussen 3 en 5 km/u met onderweg ontspannende oefeningen voor de algehele fitheid

Sportief wandelen door de hele gemeente

E-mail: norbert@sportbegeleidingdrenthe.nl
Locatie: iedere week een andere startlocatie
Wanneer: dinsdag 19.30 uur
Kosten: gratis

Wandelen Vrouwen van Nu

Website: www.vrouwenvannu.nl/diever
Locatie: start vanaf de beweegtuin aan Kerkpad
Wanneer: dinsdag 09.30 uur
Kosten: contributie € 56,50 per jaar



ZWEMMEN

Zwem- en Speelparadijs Bosbad Vledder

Locatie: Vledderweg 21, 8381 AB Vledder 0521 381430
Website: www.bosbadvledder.nl
E-mail: bosbad@bosbadvledder.nl
Seizoen: 26 april t/m begin september

Beleefpark Dwingeloo

Locatie: Anserpad 2, 7991 SC Dwingeloo 0521 591498
Website: www.beleefparkdwingeloo.nl
E-mail: info@beleefparkdwingeloo.nl
Seizoen: mei t/m september

Zwemmen

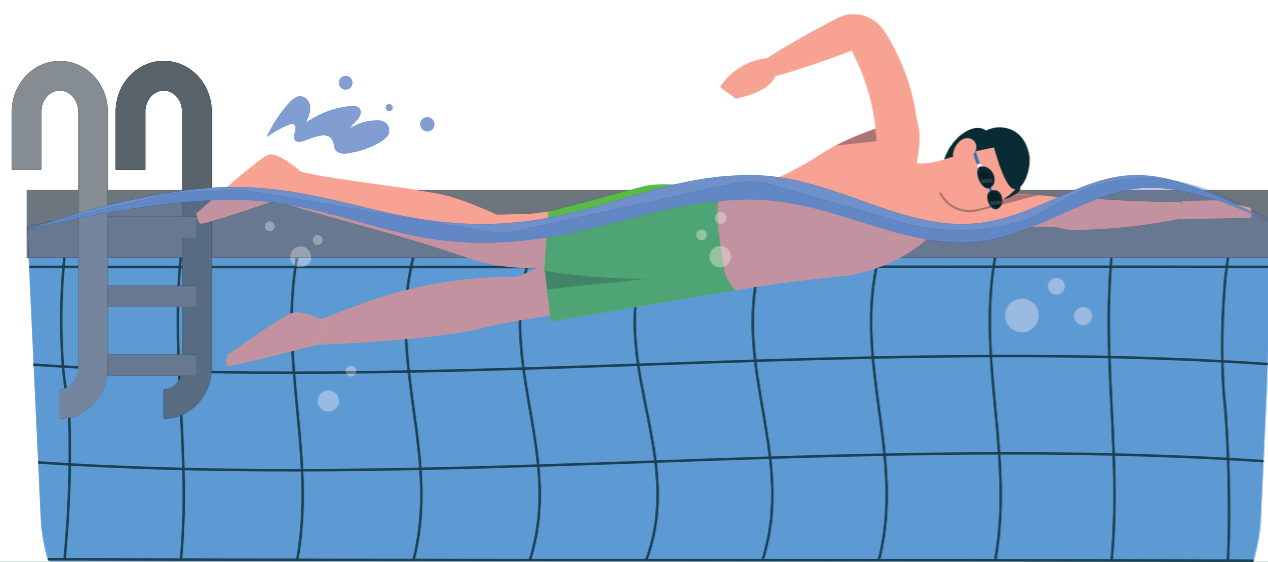
Activiteit: Meer Bewegen voor Ouderen
Naam: zwemschool Annette
Locatie: zwembad Ruinen of Zwembad 't Wildrijck Diever
Wanneer: dinsdag 09.30 - 10.15 uur
 donderdag 10.00 - 10.45 uur
 vrijdag 09.30 - 10.15 uur
Proefles: ja
Kosten: € 24- per maand

Aqua-Fit

Naam: zwemschool Annette
Locatie: zwembad Ruinen
Wanneer: donderdag 19.30 - 20.15 uur
Proefles: ja
Kosten: € 25,- per maand

Zwemmen Vrouwen van Nu

E-mail: vrouwenvannudiever@gmail.com
Website: www.vrouwenvannu.nl/diever
Locatie: vakantiepark 't Wildrijck Dieverbrug
Wanneer: woensdag 09.30 uur
Kosten: € 5,- per keer



OVERIG

Cursus In Balans

Activiteit: valpreventie
Naam: Westerveld in Actie
E-mail: beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl
Telefoon: 14-0521
Kosten: € 60,- per cursus, mogelijk krijgt u alles of een gedeelte vergoed van uw zorgverzekeraar

Stoelyoga

Naam: FysioPlus Diever-Dwingeloo
E-mail: info@fysioplusdiever.nl
Website: www.fysioplusdiever.nl
Locatie: medisch Centrum Diever, Raadhuislaan 6, Diever
Wanneer: woensdag 13.00 - 14.00 uur
Proefles: ja
Kosten: op basis van abonnement

Tai Chi Diever

Activiteit: Tai Chi Chuan
E-mail: phoenix.unger@casema.nl
Website: www.taichi-phoenix-diever.nl
Locatie: Hart van Diever, Westeres 7, Diever
Wanneer: donderdag 16.30 - 17.30 uur
Proefles: ja
Kosten: € 90,- voor 10 lessen

Yin yoga & Hatha Yoga

Naam: Inzicht verandert Uitzicht
E-mail: info@annetbennen.nl
Website: www.inzichtverandertuitzicht.nl
Locatie: Ten Have 5, Wapse
Wanneer: maandag 17.00 uur (yin yoga) dinsdag 19.00 en 20.15 uur (yin yoga)
 woensdag 09.30 en 19.00 uur (yin yoga) en 20.15 uur (hatha yoga)
Proefles: ja
Kosten: wisselend per seizoen, bekijk de website voor meer informatie

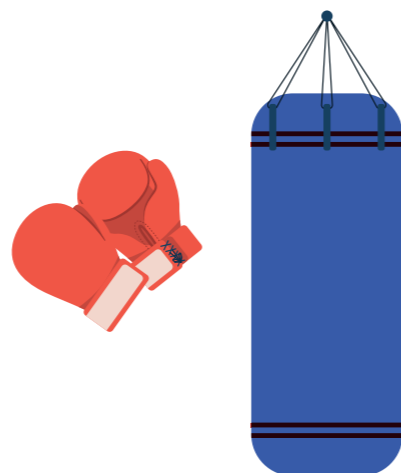
Roeivereniging

Activiteit: wedstrijdroeien, marathon-roeien, recreatief roeien
Naam: 't Diep, Steenwijk
Locatie: Hooijdijk 2 in Steenwijk
Tijd: basistraining (april-juni), oud-roeiërs kunnen het hele jaar instromen, dagelijks
E-mail: info@tdiep.nl of nieuweleden@tdiep.nl
Website: www.tdiep.nl
Kosten: lidmaatschap € 285,- per jaar
Proefles: 3 proeflessen van 1,5 uur



Boksen

Naam: Fysioplus Diever-Dwingeloo
E-mail: info@fysioplusdiever.nl
Website: www.fysiotherapiediever.nl/bokslessen
Dag: dinsdag 18.30 - 19.30 uur
 donderdag 20.00 - 21.00 uur
Tijdstip: onze locatie in Dwingeloo, Bruges 17
Voor wie: voor iedereen die wil werken aan kracht, conditie, reactievermogen, behendigheid, evenwicht en coördinatie
Kosten: op basis van abonnement
Proefles: ja 1x
Aanvullend: eigen handschoenen zijn verplicht zelf aan te schaffen



Parkinson Boksen

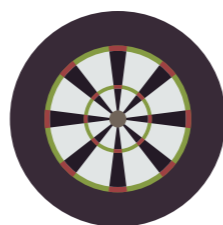
Naam: Fysioplus Diever-Dwingeloo
E-mail: info@fysioplusdiever.nl
Website: www.fysiotherapiediever.nl/bokslessen
Dag: donderdag 10.30 - 11.30 uur
Locatie: Bruges 17, Dwingeloo
Kosten: op basis van abonnement
Proefles: ja 1x
Aanvullend: eigen handschoenen zijn verplicht zelf aan te schaffen

Bokszen

Activiteit: boksen gecombineerd met yoga
E-mail: info@annetbennen.nl
Website: www.inzichtverandertuitzicht.nl
Locatie: Ten Have 5, Wapse
Wanneer: maandag 19.00 uur
 donderdag 19.45 uur
Proefles: ja
Kosten: wisselend per seizoen, bekijk de website voor meer informatie

Sjoelen Diever

Naam: Sjoelen JTS
Locatie: Jan Thijs Seinenhof Diever, ontmoetingsruimte hoofdingang
Wanneer: maandag 14.00 uur
Kosten: gratis

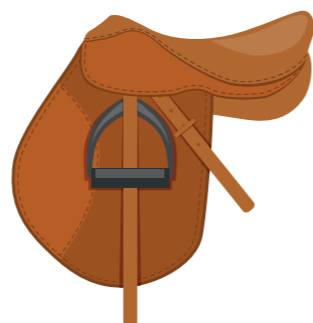


Darten

Locatie: Oens Huus, Haarsmastraat 2 Wapse
Wanneer: vrijdag 19.00 uur
Proefles: ja

Paardrijden

Activiteit: springles en dressuur
Naam: Landelijke Rijvereniging & Ponyclub Diever e.o.
E-mail: info@lrpcdiever.nl
Website: www.lrpcdiever.nl
Locatie: (april - oktober) Westerdrift
 (oktober - april) in stal Veerman Wittelte
Wanneer: maandag en woensdagavond
Kosten: € 90,- tot € 105,- per kwartaal



SOCIALE ACTIVITEITEN EN INFORMATIE

Vrouwen van Nu

De vrouwen van nu afdeling Diever is een actieve en gezellige vereniging met tal van activiteiten. We zijn een ontmoetingsplaats voor vrouwen die hart hebben voor hun leefomgeving, die hun creativiteit willen ontplooiën, aan hun persoonlijke ontwikkeling willen werken en die hun stem willen laten horen in de maatschappij. Wij organiseren 1x per maand een bijeenkomst op de derde dinsdag van de maand in het Hart van Diever., aanvang 19.30 uur. Naast het organiseren van bijeenkomsten, waarbij we een spreker uitnodigen, organiseren we ook een paas-, herfst- en kerstworkshop, hebben we een reis-, wandel- en fietscommissie, breicafé en bezoekcommissie.

Dagopvang WELKOM

Onder de naam WELKOM biedt Zorgcollectief Zuid West Drenthe (ZZWD) een scala aan activiteiten aan. Intramuraal, voor bestaande cliënten van ZZWD en extramuraal, voor inwoners van Zuidwest-Drenthe met een indicatie. In Diever kunt u op maandag, woensdag en vrijdag terecht bij de dagopvang. Onlangs is er gestart met een nieuwe aanpak:

Inloop en ontmoeten: in een prettige en sfeervolle omgeving bent u van harte welkom, waar u anderen ontmoet, waar u zich thuis voelt, waar u kennis kunt maken met de activiteiten en mogelijkheden en waar u informatie en/of advies kunt krijgen.

Ontspanning en culturele activiteiten:
Voorop staat het samen of individueel plezier beleven aan ontspannende, kunstzinnige, creatieve activiteiten georganiseerd in het

woonservicecentrum of daarbuiten.

Bewegen en lichamelijk fit blijven: Voor iedereen is fit blijven belangrijk, bij deze activiteiten staan bewegen en fit blijven centraal. Activiteiten als onderdeel van het dagelijks leven en in groepsverband, zoals fitness, gym, yoga, wandelen, fietsen etc.

CPV Samen Verder

De Christelijke Plattelandsvrouwen van Diever e.o. komen iedere derde woensdag van de maand om 20.00 uur bij elkaar in de Gereformeerde kerk te Diever.

Zij verzorgen een breed programma, waarbij naast Christelijke onderwerpen ook actuele zaken besproken worden. Soms staat er iets creatiefs op het programma, vaak is er een gastspreker die met behulp van een leuke presentatie een deel van de avond verzorgt.

Naast de ontmoeting staat gezelligheid voorop. Kortom; 'Samen Verder' heet u van harte welkom!

Drenthenierders

De Drenthenierders zijn de wat oudere levensgenieters die zijn neergestreken in het mooie Drenthe. Drenthenierder willen de mensen om zich heen leren kennen, nieuwe contacten opdoen, samen aan activiteiten deelnemen en wellicht nieuwe dingen uitproberen.

Activiteit: Drenthenierdersmiddagen
Waar: Landhotel Diever
Dag: Elke 3^e donderdag van de maand
Tijd: 15.00 - 17.00 uur
Kosten: € 4,50 per keer





Gemeente Westerveld

Raadhuislaan 1, Diever
Postbus 50, 7970 AB Diever

Telefoonnummer 14 0521

www.gemeentewesterveld.nl

bewegcoaches@gemeentewesterveld.nl

