



Huiskamer in de BSN...
pagina 2

Stichting kerken...
pagina 3

Nieuwsjaarduk ...
pagina 4

Klaas Tuik...
pagina 12

DELFGOUD project brengt ouderen Delfzijl-Noord in beweging



In het najaar van 2011 is het DELFGOUD project gestart in Delfzijl-Noord.

DELFGOUD staat voor Delfzijl Gezond Ouder worden. Het project is bedoeld voor alle ouderen in de wijk die op dit moment weinig bewegen en graag in een gezellige sfeer kennis willen maken met bewegen, gezonde voeding en sociale vaardigheden.

130 deelnemende ouderen

Inmiddels zijn er 130 ouderen uit de wijk die deelnemen aan het DELFGOUD project. Verdeeld over zeven groepen komen de ouderen wekefjiks bij elkaar voor een beweegles en een kopje koffie na afloop. Deze lessen vinden plaats in de Brede School in de Betingeborgh. Aansluitend aan de beweeglessen zijn er tijdens de koffie, bijeenkomsten over gezondheid en ouder worden.

De meeste ouderen in Delfzijl-Noord zijn al benaderd om deel te nemen aan het project. Alle ouderen die graag meer willen bewegen, zijn welkom om zich bij de groepen aan

te sluiten.

Soepler, sterker en meer sociale contacten

De deelnemende ouderen hebben veel plezier aan de wekelijkse bijeenkomsten.

"Ik ben blij dat het weer maandag is, dan gaan we met plezier naar de Brede School",

geeft een deelnemster aan. De winst zit niet alleen in het soepler worden van de gewrichten, maar ook in de gezelligheid en het krijgen van meer sociale contacten. Een deelnemer geeft aan: "Het is leuk om er even uit te zijn, actief bezig te zijn en andere wijkgenoten te leren kennen".

DELFGOUD website

Sinds kort is er een website over het DELFGOUD project online. Op www.delfgoud.nl kunt u meer lezen over het project, achtergronden en ervaringen van deelnemers. Op de site komen ook filmpjes over het project en de wijk Delfzijl-Noord.

Contact.

Wanneer u graag wilt deelnemen

aan het project, geïnteresseerd bent of vragen heeft over het project, kunt u contact opnemen met

Annemiek Bielderman
via telefoon (06-125 219 23) of email (j.h.bielderman@pl.hanze.nl).



Annemiek Bielderman

Sporten met Delfgoud
Sporten is gezond voor jong en oud. Zelf sport ik elke maandagmorgen van half tien tot half elf bij Delfgoud, het bewegingsprogramma voor ouderen in de Brede School Noord in Delfzijl Noord.

Het eerste wat we altijd doen zijn oefeningen zoals lopen, met de benen omhoog van beneden naar boven en van voren naar achteren, daarbij zwaaien met de armen en de armen naar de tenen brengen.

Dit zijn oefeningen om ons evenwicht in balans te houden en om de schouders, bekken, buik, rug en heupen soepel te houden. Deze oefeningen doen we op muziek, dat geeft er een extra dimensie aan.

Daarna doen we oefeningen met ballen, pionnen, hoepels en andere sporttoestellen. Dat is goed voor je conditie, ademhaling, teamspel en geheugen. De lessen worden gegeven door gediplomeerde gymlerarissen. Chronische aandoeningen hoeven voor deze lessen geen belemmering te zijn.

Na het sporten is er nog tijd voor een kopje koffie of thee. Even uitrusten en napraten overallegaase dingen. Ook over voeding vindt er soms informatie plaats. Onze groep bestaat uit twaalf personen, maar er kunnen nog meer bij. Hebt u ook zin om mee te doen, dan kunt u altijd een keer langskomen om te kijken. U mag ook altijd met een les meedoen. Een maandagmorgen is zo om en het is dus ook nog een sportieve en gezonde maandagmorgen.

Graag tot ziens! Maandagmorgen sportster van Delfgoud!

Inlichtingen kunt u krijgen bij: Wijkbelangen Delfzijl Noord Siska van der Laan tel. 06-40630872 En bij Ellie Vos kunt u terecht als u iets wilt weten over de lessen: 0596-610892 of bij geen gehoor 0596-615224.

Belangrijk om te weten...
pagina 7

Cafetaria "Lekker Hoor"
pagina 8

Dorps- wijkbudget 2013...
pagina 8

De voedselbank...
pagina 13