WAT BEWEEGT JOU?

Soms heb je een extra zetje nodig om je lijf en je leven in beweging te krijgen. We helpen je graag op weg met een uitgebreid programma, met leuke en interessante activiteiten voor iedereen.

Want je weet: als je beweegt, merk je verandering. Je wordt levenslustiger, soepeler en je staat positiever in het leven. Daarom is er de Week voor Meer Gezonde Jaren. Wat beweegt jou?

Laatste nieuws
Voor het meest actuele programma ga je naar onze website. Daar vind je onder andere meer over de publiekslezingen en de nevenactiviteiten van de Gezonde Huiskamer.

Meld je aan
Voor sommige activiteiten moet je je aanmelden. Op onze website vind je alle informatie: met één klik ben je verzekerd van je plaats.

MEERGEZONDEJAREN.NL

Coronaproof
Uiteraard hebben we bij het samenstellen van ons programma de richtlijnen van de RIVM gevolgd. Al onze activiteiten zijn coronaproof. Dat slaagt alleen als iedereen goed oplet en zich aan de regels houdt.

PROGRAMMA

DO 1 OKT

ALETTA'S KEUKEN: CORONA
Afstand houden is verstandig als er een besmettelijk virus rondwaart. Maar welk effect hebben besmettingsangst en fysieke afstand op ons geluk en mentale gezondheid? Aanmelden via: bit.ly/alettas_keuken.
20.00 – 22.00 UUR
Forum Groningen | Online

VR 2 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt, zoals Hatha Yoga door Hanneke Jasper, een beweegclinic en dammen.
10.00 – 18.00 UUR
Talmahuis, Rivierenbuurt, Groningen

DAGELIJKS
Mix je smoothie op de 'blenderbike' in de Gezonde Huiskamer!

ZA 3 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt, zoals yoga en een kennismakingsles van de tactische teamsport lacrosse.
10.00 – 18.00 UUR
Kajuit, Lewenborg, Groningen

ZO 4 OKT

OPEN AIR YOGA
MET JAN KUIPER & YVONNE DE HOOP
Een perfecte manier om je zondag fris en gezond in gang te zetten: een uur lang yoga beoefenen, in de open lucht. Iedereen welkom, aanmelden niet nodig. Deze activiteit vindt ook plaats op 11 okt (hetzelfde tijdstip, locatie Noorderplantsoen).
11.00 – 12.00 UUR
Stadspark, Groningen

MA 5 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt van de Gezonde Huiskamer.
10.00 – 18.00 UUR
Concordiaplein, Middelstum

PUBLIEKSLEZING: MET INWONERS ONDERZOEKEN HOE GEZONDER TE LEVEN
Lezing door Johan de Jong, lector Healthy Lifestyle, Sports and Physical Activity en Nikki Jepkema, projectmedewerker Living Lab Beweegvriendelijk Vinkhuizen, Hanzehogeschool Groningen. Aanmelden via: bit.ly/5_oktober.
16.30 – 18.00 UUR
Pathé Bioscoop Groningen

UIT JE WERK, HATHA YOGA
MET HILKE MEERMAN
Na een dag hard werken neem je de tijd om te onthaasten. Vind de balans tussen inspannen en ontspannen. Aanmelden via: info@yoga050.nl.
17.30 – 18.30 UUR
Yoga050, Damsterdiep, Groningen

DI 6 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt.
DELFZIJL: 10.00 – 13.30 UUR
BIERUM: 14.00 – 18.00 UUR
Wilhelminapark, Delfzijl / Bierum

DE (KR)8 VAN GRONINGEN
We fietsen langs locaties die iets vertellen over markante Groningers, Stadjers die iets 'in beweging' hebben gezet. Aanmelden verplicht.
START: 14.00 UUR
Forum, Nieuwe Markt 1, Groningen

WILDPLUKWANDELING
Zelf thee of salade plukken in het park? Tijdens de wandeling gaan we op zoek naar eetbare wilde kruiden en planten. Aanmelden verplicht via: healthy.ageing@umcg.nl. € 2,50
14.30 – 16.00 UUR | AFSTAND: ± 3 KM
Startpunt: Parkeerplaats, Stadsparkpaviljoen/Ni Hao

PUBLIEKSLEZING: THE END OF SITTING
Lezing door Simone Caljouw, universitair docent Faculteit Medische Wetenschappen RUG/UMCG en Mark Mobach, lector Facility Management, leading lector van het Kenniscentrum Noorder-Ruimte en winnaar Deltapremie 2019 van de Hanzehogeschool. Aanmelden via: bit.ly/6_oktober.
16.30 – 18.00 UUR
Pathé Bioscoop Groningen

WO 7 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt, zoals een lekkere wandeling.
10.00 – 18.00 UUR
Dorpsplein, Wedde

KIJKWANDELING
MET FOTOGRAAF MEIJCO VAN VELZEN
Een verkwikkende en interessante natuurwandeling. Meijco vertelt over de bijzondere natuur, cultuur en historie van Westerwolde.
13.30 – 15.30 UUR | AFSTAND: ± 7 KM
Startpunt: Dorpsplein Wedde

DOEL
Jong en oud laten proeven van de kennis die de provincie Groningen rijk is op het gebied van Healthy Ageing. Samen op naar meer gezonde jaren!

ORGANISATIE

umcg
Hanzehogeschool Groningen University of Applied Sciences
Gemeente Groningen
rijksuniversiteit groningen
provincie groningen
Noorderpoort
Alfa-college
hannn.eu
Aletta Jacobs School of Public Health
Meer Gezonde Jaren

ONTWERP MARLEEN VAN DEN END
FOTOGRAFIE NIENKE MAAT/HENK VEENSTRA

@meergezondejaren
@meergezondejaren
@gezondejaren

MEERGEZONDEJAREN.NL

WO 7 OKT

PUBLIEKSLEZING: WAT ONS (NIET) BEWEEGT
Lezing door Nick Degens, lector user-centered design aan de Hanzehogeschool Groningen en Adrie Bouma, postdoc-onderzoeker Revalidatiegeneeskunde UMCG. Aanmelden via: bit.ly/7_oktober.
16.30 – 18.00 UUR
Pathé Bioscoop Groningen

DO 8 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt van de Gezonde Huiskamer.
10.00 – 18.00 UUR
MFC De Veste, Opende

DE (KR)8 VAN GRONINGEN
We fietsen langs locaties die iets vertellen over markante Groningers, Stadjers die iets 'in beweging' hebben gezet. Aanmelden verplicht.
START: 14.00 UUR
Forum, Nieuwe Markt 1, Groningen

CREATING ACTIVE COMMUNITIES
ONLINE CONFERENCE
Het stimuleren van een actieve en gezonde levensstijl is een grote uitdaging en tegelijk een complexe opgave. Actuele ervaringen uit Nederland en andere Europese landen worden gepresenteerd. Aanmelden via: aanmelder.nl/cop4hl.
13.30 – 18.00 UUR | TAAL: ENGELS
Online

DAMMEN VOOR WIJKBEWONERS
Dammen stimuleert de geest én zorgt voor ontspanning. Het bordspel is eenvoudig te leren en zo weer op te pakken. Dus schuif aan!
15.00 – 18.00 UUR
Oosterparkwijk: Martinizorg, Merelstraat 100, Groningen

MINDWANDERING
MET BOSWACHTER MARIEKE DE BOER & YOGADOCENT KATINKA DE BRUIN
Laat je verrassen door de prachtige natuur van het Westerkwartier en laat je geest de vrije loop. Aanmelden verplicht via: healthy.ageing@umcg.nl. € 2,50
15.00 – 16.30 UUR
Startpunt: Peebos 1A, Opende

UIT JE WERK, AERIAL YOGA
MET HILKE MEERMAN
Na een dag hard werken neem je de tijd om te onthaasten. Klim in het doek en vind de balans tussen inspanning en ontspanning. Geschikt voor alle niveaus. Aanmelden via: info@yoga050.nl.
17.30 – 18.30 UUR
Yoga050, Damsterdiep, Groningen

VR 9 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt.
10.00 – 18.00 UUR
Zuidwolde

WILDPLUKWANDELING
Zelf thee of salade plukken in het park? Tijdens de wandeling gaan we op zoek naar eetbare wilde kruiden en planten. Aanmelden verplicht via: healthy.ageing@umcg.nl. € 2,50

10.00 – 11.30 UUR | AFSTAND: ± 3 KM
Startpunt: Parkeerplaats, Stadsparkpaviljoen/Ni Hao

ZA 10 OKT

DE GEZONDE HUISKAMER
Wil je weten hoe fit je bent? Doe de gratis leefstijlcheck. Er zijn allerlei activiteiten in de buurt, zoals een beweegclinic in de buitenfitness.
10.00 – 18.00 UUR
Sporthal De Mencke, Uithuizen

ZO 11 OKT

VIRTUELE 4 MIJL/4MIJL4YOU
Start vanuit je eigen huis voor 6,4 km en ervaar sfeer van de Menzis 4 Mijl van Groningen of de 4Mijl4You met de MyTrace-belevingsapp. Schrijf je gratis in via: 4mijl.nl/virtuele-editie
Online

WEEK VOOR MEER GEZONDE JAREN
OVER BEWEGING

DAAR GAAN WE!

1–11 OKT 2020 | GRONINGEN