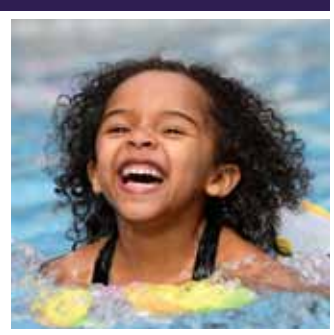
VOLOP SPORT IN ROTTERDAM NOORD

5 tot en met 26 september
Sport voor iedereen



September = sportmaand in Rotterdam Noord

Noord Sport! 2015: het is alweer de vierde keer dat u mee kunt doen aan Noord Sport! Net als voorgaande jaren staat Rotterdam Noord in september weer een paar weken in het teken van sport. Dit jaar kunt u drie weken lang gratis deelnemen aan allerlei sportieve activiteiten. Komt u ook?

In Rotterdam Noord zijn veel sportverenigingen. Tijdens Noord Sport! kunt u gratis kennismaken met diverse sporten en verenigingen.

demonstraties en wedstrijden om naar te kijken, maar zelf meedoen staat bij deze evenementen centraal.

Sport ook!

Er is een aantal hoofdevenementen tijdens Noord Sport!. Dat zijn grote evenementen waarbij u kunt kennismaken met een bepaalde tak van sport. Er zijn

Zwemmen, wielrennen, hardlopen, de denksport zijn enkele sporten die tijdens de evenementen onder de aandacht komen.

Verder is er een zeskamp voor volwassenen, de Sportentocht voor kinderen en zijn er de Seniorensportdagen voor de oudere inwoners van Noord. U ziet, de evenementen bieden voor ieder wat wils!

Verenigingen

Naast deze hoofdevenementen kunt u bij verschillende verenigingen een kijkje nemen. U kunt gratis meetrainen, meedoen aan een speciaal voor u georganiseerde activiteit of kijken naar een demonstratie.

Kijk voor het hele programma van alle evenementen en activiteiten op de website van Noord Sport!: **www.rottedamnoordsport.nl.**

rotterdamnoordsport.nl
rotterdam.noord.sport
@Noord_Sport

Leuk

"Ik ben niet zo'n sportief type", "ik heb geen zin om te sporten", "laat anderen maar zweten, ik hang liever op de bank". Komt dit u bekend voor? Dan is het nu toch echt tijd om in actie te komen.

Sporten is natuurlijk goed voor uw gezondheid, maar is ook nog eens heel erg leuk en u kunt er gezellige contacten aan overhouden. Natuurlijk zullen niet alle sporten voor u geschikt zijn. Maar er bestaat voor iedereen een leuke sport!

Kom in actie, doe mee met Noord Sport! en ontdek de sport die bij u past!

Informatie

Lees verderop in deze krant meer over alle leuke activiteiten.

We zien u graag en wensen u sportieve en gezellige weken!

Hoofdevenementen

zaterdag 5 september	ZWEM-event
maandag 7 t/m vr 11 september	Seniorensportdagen
dinsdag 8 t/m ma 14 september	Sportentocht
zaterdag 19 september	Denksportdag
donderdag 24 september	Zeskamp
zaterdag 26 september	Ronde van Noord

ZWEM-event pagina 2
Sportentocht pagina 4
Denksportdag pagina 6
Ronde van Noord pagina 8
Senioren-sportdagen pagina 10
Zeskamp pagina 12
Deelnemende verenigingen vanaf pagina 12

GRATIS TOEGANG DUS MELD JE NU AAN VIA WWW.ZWEM-EVENT.NL

ZWEM EVENT 2015
ROTTERDAM NOORD

WATERPOLO

WEDSTRIJDZWEMMEN

DUIKEN EN SNORKELEN

FUN PARCOURS

SPORTFONDSEN
VESTIA
NOORD SPORT
Stichting Bevordering van Volkskracht
PLUS

VOOR KINDEREN TUSSEN 6 EN 12 JAAR OUD
JE MOET MINIMAAL 1 ZWEMDIPLOMA HEBBEN

WWW.ZWEM-EVENT.NL

ZWEM-event op zaterdag 5 september

Op zaterdag 5 september staat het eerste grote evenement van Noord Sport! op het programma: het ZWEM-event. Waterpolo, snorkelen of duiken; het kan allemaal tijdens het ZWEM-event.

Foto: ADS fotografie

Op zaterdag 5 september is vanaf 14.00 uur het ZWEM-event in het Van Maanenbad in Rotterdam Noord.

Verenigingen

Verschillende Rotterdamse zwemverenigingen presenteren zich op deze dag aan de Rotterdamse jeugd en hun ouders.
De meeste van deze verenigingen zijn doorgaans ook actief in het Van Maanenbad in Rotterdam Noord.

Kennismaking

Kinderen van 6 tot en met 12 jaar en hun ouders zijn deze dag welkom voor een spetterende middag. Op deze middag kan gratis kennis gemaakt worden met de verschillende zwemsporten die de Rotterdamse zwemverenigingen te bieden hebben. Gedurende de hele middag kunnen kinderen leuke kennismakingstrainingen volgen bij de verschillende aanwezige zwemverenigingen. Ook is er een aantal fun- en spelactiviteiten. Op de informatiemarkt kunnen kinderen én hun ouders meer informatie over de zwemverenigingen krijgen.

Winnen

Alle deelnemers kunnen na afloop een enquête invullen. Daarop kunnen ze aangeven welke sport ze het leukste vonden. Wanneer de kinderen de ingevulde enquête inleveren, maken ze kans op een gratis lidmaatschap of proeftraining van hun leukste zwemsport!

Stempelen

Bij binnenkomst krijgt iedereen een stempelkaart. Wanneer de kinderen een clinic of andere activiteit hebben gevolgd, krijgen ze een stempel. Aan het eind van de dag kunnen ze met een volle stempelkaart, een leuke goodybag afhalen met daarin een leuke gadget en meer informatie over de verschillende sporten en de sportverenigingen die deze dag aanwezig zijn.

Buitenbad

Na twee zomers overgeslagen te hebben vanwege de restauratie is het buitenbad deze editie van het ZWEM-event gewoon weer open. Er zijn dus activiteiten voor kinderen in het binnen- en buitenbad. Bij een lekker zonnetje is er voor de ouders genoeg ruimte om op het terras te zitten.

Aanmelden

Kinderen met minimaal een A-diploma die verzekerd willen zijn van gratis toegang tot het spetterende ZWEM-event, kunnen zich aanmelden via www.zwem-event.nl.

Ook vindt u hier meer informatie en een impressie van voorgaande jaren. Doe je zwembroek aan, neem je handdoek mee en kom op 5 september ook naar het Van Maanenbad!

Sportentocht voor kinderen: 8 t/m 14 september

Van dinsdag 8 september tot en met maandag 14 september 2015 kunnen de kinderen van de basisscholen in Rotterdam Noord weer kennismaken met (nieuwe) takken van sport tijdens de Sportentocht!

Foto: Frank Zwinkels

Voor het vierde jaar achtereen doen kinderen uit Rotterdam Noord mee aan de Sportentocht. Wat is dat ook al weer? Tijdens de Sportentocht krijgen kinderen, op vertoon van een stempelkaart die ze op hun basisschool krijgen, allerlei trainingen en doen ze mee aan activiteiten van de sportverenigingen. Helemaal gratis!

Foto: Frank Zwinkels

Open dag

Je kunt het zien als een gezamenlijke open week van meerdere sportverenigingen. In totaal zijn er dit jaar maar liefst dertien sportaanbieders die hun deuren tijdens deze week openstellen voor de kinderen. Het doel van de Sportentocht is om de kinderen (en hun ouders) in het gebied bewust te maken van wat er allemaal te doen is op sportief gebied. Bovendien zou het zo maar kunnen zijn dat kinderen zich inschrijven voor een sport waarmee zij in die week in aanraking zijn gekomen. In dat geval draagt het evenement bij aan een verhoging van de sportparticipatie.

Categorieën

Per dag zijn er diverse activiteiten te doen. De meeste activiteiten zijn ingedeeld in bepaalde categorieën. Elke categorie heeft zijn eigen pagina in het programmaboekje. De categorieën zijn: groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. Als iemand in groep 3 of 4 zit, hoeft hij of zij dus alleen maar te kijken naar het programma in deze categorie.

Leuke prijzen

Als kinderen een bepaalde activiteit willen bezoeken, is het belangrijk dat zij hun programmaboekje meenemen. In het boekje staat namelijk een stempelkaart. Bij elk bezoek aan een vereniging ontvangt de bezoeker een stempel. Hoe meer stempels er in het boekje staan, hoe groter de kans is dat de deelnemer iets gaat winnen! Ja, er kan wat gewonnen worden tijdens de Sportentocht. Kinderen die nog niet lid zijn van een sportvereniging komen in aanmerking om lid van een vereniging te worden die zij leuk vinden.

Ook zijn er kinderen die al wel lid zijn van een vereniging, maar toch nog heel veel bezoekjes brengen. Deze kinderen komen in aanmerking om 'Sportiefste Leerling' te worden. Voor deze sportievelingen ligt een gepaste prijs in het verschiet.

De strijd gaat tussen de scholen onderling. De school waarvan hun kinderen relatief de meeste bezoekjes hebben gebracht krijgt de titel "Sportiefste School" en wint een sportpakket voor tijdens de gymlessen of in de pauzes.

Wie wint?

Hoe weten we nu wie er heeft gewonnen? Ieder bezoek wordt bijgehouden door de mensen die bij de verenigingen een stempel in het boekje zetten. Aantal jongens, aantal meisjes, van welke school en uit welke groep. Dat wordt allemaal bijgehouden op lijsten.

Maar de kinderen moeten hun programmaboekje aan het einde van de week ook weer inleveren bij de juf of meester, want dan kan er gekeken worden hoeveel stempels iedereen heeft. Alle boekjes komen dan weer terug bij de organisatie die vervolgens goed gaat bekijken wie er in aanmerking komt om te winnen.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking is dit jaar een apart evenement op het Eudokiaplein. Alle basisscholen worden uitgenodigd om op donderdagmiddag 17 september naar dit plein te komen voor de prijsuitreiking van de Sportentocht.

Alle sportiefste leerlingen, de sportiefste school en winnaars van lidmaatschappen worden in het zonnetje gezet.

Foto: Frank Zwinkels

Foto: Frank Zwinkels

Deelnemende verenigingen

De verenigingen die meedoen aan de Sportentocht hebben we voor u op een rijtje gezet. Wellicht komen er, na het ter perse gaan van deze krant, nog wel een aantal bij. Bent u benieuwd naar het hele programma? Kijk dan op www.rotterdamnoordsport.nl of in het boekje van de Sportentocht dat de kinderen op school krijgen.

Vereniging	Sport
M.O. Martial Arts	Songahm Taekwondo
G.G.K.	Zaalvoetbal
Kracht en Vlugheid	Turnen
Katsu Heiwa	Karate
Steeds Hooger	Voetbal
Rotterdam Atletiek	Atletiek
Schaatsvereniging Rotterdam	Inline skaten
Aeolus Oledo	Tennis
Excelsior4All	Voetbal
Huk tti Boxing	Boksen en Koreaans Karate
Spidergym	Kickboxen
Got2Groove	Dans
John van Eerdenburg	Judo

Kies jouw leukste sporten en verenigingen uit en doe mee!

Foto: Frank Zwinkels

Foto: Frank Zwinkels

Foto: Frank Zwinkels

Denksporten… zaterdag 19 september!

Dammen, schaken, klaverjassen, scrabble en andere gezelschapsspellen; kom ook en doe gezellig mee op zaterdagmiddag 19 september in het atrium van Humanitas aan de Bergweg. Er is voor iedereen wat te beleven. Ongetwijfeld loop je er ook nog een BN-er tegen het lijf!

‘s Middags van 12.00 uur tot 17.00 uur is het denken geblazen bij Humanitas. Iedereen kan komen kijken of meedoen en natuurlijk kunt u ook een voor u nieuw denkspel leren.

Liefhebbers

Voor iedereen die van spelletjes houdt, kom langs! Liefhebbers, amateurs en ook clubspelers zijn welkom.

Alweer voor het vierde achtereenvolgende jaar wordt dit leuke evenement gehouden in het fraaie Atrium van Humanitas aan de Bergweg.

Kom ook eens langs om te kijken, om mee te doen of om een spel te leren. U komt veel verschillende denksporten tegen: van scrabble tot schaken, van domino tot dammen en nog veel meer.

Foto: Frank Zwinkels

Foto: Frank Zwinkels

Speel je spel

Kom langs, speel een potje met een vriend, tegen een andere bezoeker of anders tegen een wereldtopper. Die komen namelijk ook.

Toppers

Krijg les van een topper of daag een bekende Nederlander uit. Speel mee in een simultaan of bind de strijd één op één aan. Grijp uw kans!

Meer dan schaken en dammen alleen

Er is een divers programma bij de Denksportdag. Kijken, meedoen, leren: het kan allemaal. Bovendien is er niet alleen schaken en dammen, maar kunt u meedoen aan nog veel meer spellen.

U kunt komen klaverjassen of een spelletje mahjong en raindropchess spelen. Maar er is nog meer te doen.

Klaverjassen

Voor het eerst staat bij de Denksportdag klaverjassen op het programma. We gaan natuurlijk Rotterdams klaverjassen. Er worden drie partijen, boompjes, gespeeld. Je mag met een vaste partner inschrijven.

Mahjong

Aan enkele tafels wordt het Chinese spel Mahjong gespeeld. Speel mee of leer dit spel. Er is een deskundige die u het spel uit kan leggen en de fijne kneepjes kan leren.

Raindropchess

Wie wil dit schaak-en-kaartspel leren? Of komt u een één-op-één-partij spelen tegen een goede Raindropper?! Het kan allemaal!

Kramen

Er is een denksportmarkt met tweedehands spullen. Allerlei materiaal wordt te koop aangeboden. Voor liefhebbers, kinderen en iedereen is er goedkoop spelmateriaal te verkrijgen. U kunt hierbij denken aan leerboekjes, schaak- en kaartspelletjes, enzovoorts.

Voor verzamelaars is de markt ook interessant. Er worden zeldzame boeken, schaakklokken, antieke stukken en zelfs een uniek Fries dambord uit 1856 tentoongesteld. Bekijk deze antieke spullen vooraf op de website van de Denksportdag.

Kunst

Denksport is kunst, horen we vaak. Kunstenaar Tineke Noordzij komt schetsen op de i-pad. Laat u vereeuwigen en neem een afdruk mee naar huis!

Foto: Frank Zwinkels

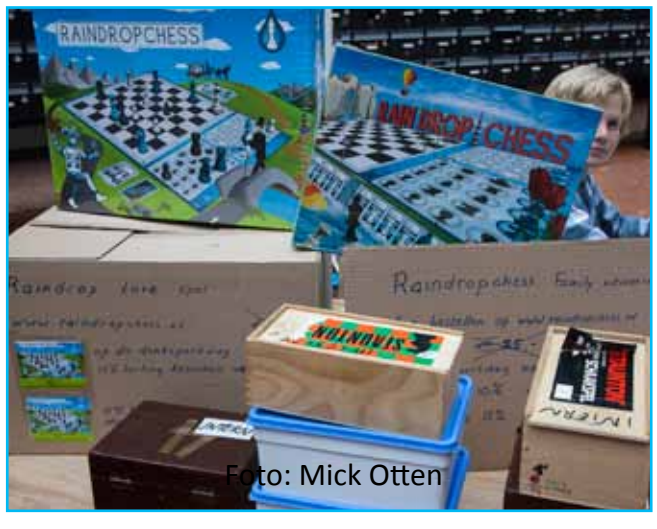


Foto: Mick Otten

Speel tegen Ton Sijbrands en Nederlands Olympiadeteam

Voor de Denksportdag is een aantal toppers gestrikt om mee te doen. Doe ook mee en daag ze uit!

Pak je kans en speel je favoriete denksport tegen een ware kampioen!

Ton Sijbrands

Kom dammen tegen de legendarische wereldrecordhouder Ton Sijbrands. Hij gaat om 12.15 uur aan meerdere borden tegelijk tegen bezoekers spelen. Hij speelt met tien deelnemers tegelijk en verliezers worden vervangen door vers bloed.

Reserveren voor deze zogenaamde instuifsimultaan kan via info@denksportdagRotterdamNoord.nl.

Records

De veelvuldig wereldrecordhouder blinddammen en oud-wereldkampioen was eerder ook al in Rotterdam op de Denksportdag. Hij kondigde hier vorig jaar aan in december het wereldrecord blinddammen aan te vallen. Dat record heeft hij daadwerkelijk weer op zijn naam weten te schrijven: zonder de borden te zien speelde hij maar liefst 32 dampartijen tegelijkertijd!

Chessqueens

Schaken kunt u tegen de dames van het Nederlands Olympiadeteam.

Nederlands kampioene Anne Haast is van de partij, net als Bianca de Jong-Mühren. Ook Tea Lanchava, die twee keer wereldkampioen was bij de jeugd, is er om het tegen u op te nemen.

Zo'n kans krijgt u niet elke dag, dus kom naar de Denksportdag en probeer deze toppers te verslaan of vraag ze om tips.

Foto: Frank Zwinkels

Foto: Frank Zwinkels

Informatie en locatie Denksportdag 2015

Verschillende organisaties maken de Denksportdag mogelijk. Lees hieronder waar u terecht kunt voor meer informatie.

Locatie

De Denksportdag wordt gehouden bij Humanitas Bergweg: Bergwegplantsoen 10, Rotterdam (Noord). Deze locatie is te bereiken op telefoonnummer: 010 44 36 100.

Website

Meer informatie over het programma en de activiteiten kunt u vinden op de website van de denksportdag: www.DenksportdagRotterdamNoord.nl.

Mail en telefoon

Ook kunt u een e-mail versturen naar info@denksportdagRotterdamNoord.nl om u op te geven voor een van de activiteiten. Inschrijven voor de verschillende simultaans tegen de toppers is gewenst! Mensen uit gebied Noord hebben voorrang. Telefonisch kunt u informatie krijgen over de Denksportdag via: 010-46 66 689. Iedereen is van harte welkom op de Denksportdag en de toegang is helemaal gratis. Dus twijfel niet en kom kijken, denken en doen op de Denksportdag!

www.DenksportdagRotterdamNoord.nl

Foto: Frank Zwinkels

Foto: Frank Zwinkels

Zaterdag 26 september Ronde van Noord met optreden

Het laatste evenement van Noord Sport! is de Ronde van Noord. De wielerronde belooft een mooi sluitstuk van Noord Sport! te worden.

Er is meer dan alleen wielrennen op zaterdag 26 september.

Braderie

Om 13.00 uur starten we met een leuke zomermarkt bij de Bergsingelkerk. Bezoekers struinen de kraampjes af op zoek naar de leukste koopjes. Er is bovendien een gezellig horecaterras en kinderen vermaken zich bij de attracties.

Foto: Frank Zwinkels

Scootmobiel

Op het parcours begint het programma met de scootmobielrace. Vervolgens kan de jeugd meedoen aan een fietswedstrijd: de Rabo Dikke Banden Race. Wielervereniging (RWC) Ahoy geeft daarna een demonstratie. Net als vorig jaar wordt er ook hardgelopen op het parcours. Om 15.00 uur kunnen hardlopers meedoen aan de Workx Stratenloop. Nieuw is de 1 Mile Family Run. Dit is een ouder-en-kindloop van één ronde.

Wielrennen

Uiteraard is er ook wielrennen. De Sportklasse/Masters gaan er een spannende wedstrijd van maken. De finale van de Vast Verzet Bokaal is een spektakelstuk: hoge snelheden op fietsen zonder remmen en versnellingen! Ook bewoners met een racefiets kunnen meedoen, voor hen is er de Funklassewedstrijd.

Optreden

Traditiegetrouw wordt de Ronde van Noord en daarmee Noord Sport! op een leuke manier afgesloten. Dit jaar is dat een gezellig optreden. Partyband 'Mag Het Wat Zachter' gaat er een leuk feestje van maken!

Informatie

Kijk op de website van Stichting Wielersport Promotie Rotterdam voor meer informatie: www.wprotterdam.nl. Aanmelden om mee te doen kan hier ook.

Programma Ronde van Noord

13.15 uur	Scootmobielrace
13.30 uur	Rabo Dikke Banden Race
14.15 uur	Demonstratie RWC Ahoy
14.30 uur	1 Mile Family Run
15.00 uur	LOXAM Workx Stratenloop 5 km, finale
16.00 uur	Vast Verzet Bokaal 30 km, finale
17.00 uur	Huldiging LOXAM Workx Stratenloopklassement
17.30 uur	Sportklasse/Masters 50 km
19.00 uur	Kampioenschap van Noord, Funklasse-wedstrijd
20.00 uur	Big Party met 'Mag Het Wat Zachter'

VESTIA

Foto: Hans Roovers

Doe mee met de jeugdfietswedstrijd

Ooit al eens mee willen doen aan een officiële wielerwedstrijd? De jeugd kan meedoen aan de Rabo Dikke Banden Race!

Wil je fietsen op een afgezet parcours onder luid gejuich van publiek? Met de kans dat je als eerste over de streep komt? Op zaterdag 26 september kan het. Dan organiseren we de Rabo Dikke Banden Race in Rotterdam Noord.

Rabobank

Dikke banden

Wat is de Rabo Dikke Banden Race precies? De Rabo Dikke Banden Race is een officiële fietswedstrijd voor jongens en meisjes. Je mag meedoen op je eigen fiets mét minimaal een banddikte van 28 mm. Het maakt niet uit of je een gewone fiets, mountainbike of citybike hebt. Er mogen zelfs versnellingen op zitten. Als het maar geen racefiets is, want dat zou niet eerlijk zijn. Heb je geen fiets? Dan kun je bij de organisatie een fiets lenen.

Voor wie?

De Rabo Dikke Banden Race is voor jongens en meisjes van 7 tot 12 jaar die geen wielerlicentie bij de KNWU hebben.

Er wordt gereden in verschillende leeftijdsgroepen, zodat je altijd tegen kinderen van je eigen leeftijd fietst.

Meedoen?

Meer informatie over de wedstrijd vind je op de website www.wprotterdam.nl. Je kunt je daar ook inschrijven. Op de dag van de wedstrijd zelf kan je je ook ook nog opgeven voor de race: kom dan tussen 12.00 en 13.00 uur naar de Bergsingelkerk (aan de Bergsingel 150). Rabobank wenst je heel veel succes en plezier!

Foto: Hans Roovers

Fiets winnen

Alle deelnemers maken in de loterij, waar ze automatisch aan meedoen, kans op fantastische prijzen. De fantastische hoofdprijs is een fiets! Dus schrijf je snel in, doe gezellig mee en wie weet ga je met een leuke prijs naar huis!

Funklassewedstrijd voor recreatieve renners

Wielrenners zonder wielerlicentie kunnen om 19.00 uur op de Bergselaan deelnemen aan de Funklasse-wedstrijd. Bewoners van Rotterdam Noord strijden hierbij om de kampioenstrui.

Iedereen met een racefiets, die het leuk vindt om eens een echte wielerwedstrijd te rijden mag meedoen, als je maar geen officiële wedstrijdlicentie van de KNWU, BWF of andere bond hebt.

NTFU-renners mogen wel meedoen. Deze niet-licentiehouders, zowel dames als heren, strijden om een plaats op het podium.

Bewoners

Speciaal voor bewoners uit Rotterdam Noord reiken we een kampioenstrui uit. Word jij de wielerkampioen van Noord?

Doe mee!

Doet u ook mee met de wielerwedstrijd? Inschrijven kan op www.wprotterdam.nl.

Ook op de dag zelf kunt u zich ter plekke nog aanmelden.

Foto: Frank Zwinkels

LOXAM Workx Stratenloop en 1 Mile Family Run

De LOXAM Workx Stratenlopen zijn een traditie tijdens de wielerrondes van WPR. Ook tijdens de Ronde van Noord kunnen hardlopers hun hart weer ophalen in de stratenloop.

De LOXAM Workx Stratenloop start om 15.00 uur. De prestatieloop van vijf kilometer gaat over het parcours op de Bergselaan; dit is geheel verkeersvrij gemaakt, zodat de hardlopers geen rekening met ander verkeer hoeven te houden.

Voor iedereen

De wedstrijd is vijf kilometer: dat is een mooie uitdaging voor beginners. De wat meer geoefende hardlopers kunnen hun pr proberen te verbeteren. Ook voor wedstrijdlopers is er plaats. Voorop staat echter dat iedereen plezier heeft en er zoveel mogelijk mensen meedoen. Of je nu wel of niet getraind bent, ga de uitdaging aan om de vijf kilometer te voltooien!

Prijzen

Iedereen die meedoet maakt kans op mooie prijzen. Of je nu de snelste bent of niet, tijdens willekeurige tussensprints kan elke loper in de prijzen vallen! Bovendien ontvangt elke deelnemer een leuke gadget. Natuurlijk zijn er voor de snelste drie lopers en loopsters eindprijzen beschikbaar. De snelste bewoners (bij de dames en heren) uit Noord worden als Kampioen van Noord gehuldigd. Ook zijn er prijzen in het LOXAM Workx klassement (zie geel kader).

Sfeervol

De lopers vinden het lopen tijdens een wielerronde erg gezellig. De sfeer is ongedwongen en er zijn doorgaans veel mensen op de been. Er zijn dan ook genoeg supporters om u aan te moedigen. Doet u mee?

Inschrijven

Iedereen kan zich nu al inschrijven via de website www.stratenlopen.nl. De kosten hiervoor zijn € 7,00. Op de dag zelf inschrijven is ook nog mogelijk voor € 10,00 in de Bergsingelkerk, Bergsingel 150. Deelnemers die zich vooraf via de website hebben aangemeld, kunnen in de kerk hun startnummer ophalen.

Kleedruimte

In de Bergsingelkerk is er ook kleedruimte beschikbaar voor de deelnemers van de Stratenloop (er zijn alleen geen douches).

Foto: Frank Zwinkels

Family Run

Nieuw dit jaar is de 1 Mile Family Run. Tijdens deze ouder-en-kindloop rennen ouders (of grootouders) met hun (klein-) kind één rondje over het parcours. Ze moeten samen over de finish komen. Een wedstrijd is het niet, maar er worden wel een paar leuke prijzen onder de deelnemers verloot. Kinderen mogen maximaal 10 jaar zijn. Gaan ze allemaal de eindstreep halen? Deelname is gratis en aanmelden kan via de website www.stratenlopen.nl of op de dag zelf vanaf 13.00 uur in de Bergsingelkerk.

LOXAM
workx®
Europa's Nr.1 in materieelverhuur

Stratenlopencircuit

De stratenloop in Rotterdam Noord telt mee in het LOXAM Workx Stratenlopencircuit. Dit is een overall klassement van verschillende lopen, waarvoor sponsor LOXAM Workx een mooi prijzenschema beschikbaar stelt.

Eerder in het jaar werden er al verschillende stratenlopen uit het stratenlopencircuit gehouden. In Rotterdam Noord wordt op 26 september de laatste loop georganiseerd. Dit is dan ook de finale waarin het eindklassement wordt opgemaakt.

Kijk voor meer informatie op:
www.stratenlopen.nl

Stratenlopen

Seniorensportdagen van 7 t/m 11 september

Na het succes van de Seniorensportdag tijdens Noord Sport! 2014 zijn er dit jaar maar liefst vijf dagen vol met sportieve activiteiten voor senioren.

In de week van 7 tot en met 11 september staat sporten en bewegen voor 55-plussers centraal.

In deze week kunt u op verschillende locaties en op verschillende momenten in Rotterdam Noord kennismaken met diverse beweegactiviteiten. Alle activiteiten zijn gratis.

Genoeg keus

Verschillende organisaties bij u in de wijk bieden leuke activiteiten aan voor senioren. Er is genoeg keus, want in Noord is ook voor 55-plussers veel te doen. Zo kunt u tijdens de Seniorensportdagen zwemmen, gymmen, dansen, tennissen, schaken, wandelen, enzovoorts. Ook kunt u komen kijken naar een spectaculaire demonstratie van Krav Maga, een zelfverdedigingssport.

U kunt op uw eigen niveau meedoen aan de activiteiten. Er zijn ook activiteiten voor senioren met een beperking. Zo laten we deze week zien dat 55-plussers echt niet achter de geraniums hoeven te gaan zitten, maar op hun eigen niveau nog lekker actief kunnen zijn.

Organisatie

De organisatie van de sportweek is in handen van Gemeente Rotterdam, SOL ouderenwerk, Laurens en Humanitas.

Meer info

Vooraf aanmelden voor de activiteiten hoeft niet. Zorg dat u op tijd bij de locatie bent en doe gezellig mee! Voor meer informatie kunt u terecht bij Rian van Merode: SOL ouderen (Eudokiaplein 33a) op telefoonnummer 010 244 82 40 of 06 52 15 92 04. Ook Virginia Wolff van Gemeente Rotterdam, Sport & Cultuur (telefoonnummer 06 536 75 223), kan u alles vertellen over de seniorensportdagen.

Afsluiting

De week zal spetterend worden afgesloten op het Eudokiaplein. Om 15.00 is er eerst een demonstratie van Krav Maga. Om 16.00 uur volgt een workshop salsadansen, gegeven door "Blinde liefde voor Salsa".

Wij hopen dat veel senioren uit Rotterdam Noord in beweging komen, want het aanbod is er, ook bij u in de buurt!

Gemeente Rotterdam

SOL
SAMEN ONDERNEMEND LEREN

laurens

stichting humanitas

EXTRA EXTRA EXTRA

Donderdag 24 september

10.00 – 12.00 UUR

Sportworkshops & demonstraties

HUMANITAS BERGWEG

Programma

**Oude Noorden
Provenierswijk
Agniesebuurt**

maandag 7 september

11.00 – 12.15 uur	**Tai Chi gevorderden Waerschut, Waerschutstraat 11**
13.00 – 14.00 uur	**55+ Dames gym Tori Oso Gerard Scholtenstraat 129**
13.00 – 13.30 uur	**Demonstratie Krav Maga Gerard Scholtenstraat 129**

dinsdag 8 september

11.00 – 12.00 uur	**Bewegen en zingen Waerschut, Waerschutstraat 11**
11.30 – 12.00 uur	**Demonstratie Krav Maga Waerschut, Waerschutstraat 11**

woensdag 9 september

19.15 – 20.30 uur	**Krav Maga Basisschool de Klimop Klein Coolstraat**

donderdag 10 september

10.00 – 12.00 uur	**Schaken Waerschut, Waerschutstraat 11**
12.30 – 13.30 uur	**Tai Chi Waerschut, Waerschutstraat 11**

vrijdag 11 september

10.00 – 10.30 uur	**Ouderengym De Propeller, Jacob Loisstraat 18**
10.00 – 11.00 uur	**Dames gym De Banier, Banierstraat 1**
10.45 – 11.15 uur	**Ouderengym en Demonstratie Krav Maga Wooncentrum De Heulbrug, Schiekade 31**
13.00 – 16.30 uur	**Schaken Waerschut, Waerschutstraat 11**

Programma

Blijdorp
Bergpolder
Liskwartier

maandag 7 september

08.00 – 22.00 uur	Tennissen Stadhoudersweg 181
11.00 – 12.00 uur	Bewegen op de stoel Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
11.30 – 12.00 uur	Demonstratie Krav Maga Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen

dinsdag 8 september

08.00 – 22.00 uur	Tennissen Stadhoudersweg 181
11.00 – 12.00 uur	Bewegen op de stoel Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
11.30 – 12.00 uur	Demonstratie Krav Maga Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
14.00 – 15.30 uur	Biljarten Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
15.00 – 17.00 uur	Dansen Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen

woensdag 9 september

10.00 – 11.00 uur	Dames Gym Buurthuis Lispunt, Nootdorpstraat
11.30 – 12.00 uur	Demonstratie Krav Maga Buurthuis Lispunt, Nootdorpstraat
12.00 – 12.45 uur	Aqua Vitaal Van Maanenbad, Van Maanenstraat
19.30 – 21.30 uur	Engels Contra Dansen Vrije Ban, Willebrordusstraat 55

donderdag 10 september

09.00 – 10.00 uur	Ouderen in Beweging Sophiahof, Anna van Westrienenstraat
10.00 – 12.00 uur	Loop/wandelgroep Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
10.00 – 10.30 uur	Ouderengym Statenhove, Statensingel 103
10.30 – 11.00 uur	Ouderengym Emmahuis, Schiekade 47
11.00 – 12.00 uur	Bewegen op de stoel Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
11.30 – 12.00 uur	Demonstratie Krav Maga Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen
13.30 – 15.30 uur	Spelletjesmiddag en knutselen De Vrije Ban, Willebrordusstraat 55

vrijdag 11 september

10.00 – 10.30 uur	Yoga Statenhove, Statensingel 103
14.00 – 15.00 uur	Koersballen Humanitas Bergweg, Bergweg plantsoen

11 september
Spetterende afsluiting
14.30 – 17.00 uur
Eudokiaplein
Krav Maga & Salsadansen

VESTIA

Direct te huur, overdekte parkeerplaatsen in Blijdorp! Onder het pand voormalig Raad van Arbeid is nog een aantal overdekte parkeerplaatsen direct te huur. In- en uitrijden van de garage kan aan de Walenburgerweg. De parkeerplaatsen zijn te huur voor €88,- per maand inclusief servicekosten.

Ligging

De parkeerplaatsen bevinden zich in de garage onder het voormalig Raad van Arbeid pand, gelegen aan de Baljuwstraat 1 t/m 133-2. De in- en uitrijmogelijkheid bevindt zich aan de Walenburgerweg.

Geïnteresseerd?

Voor vragen en direct aanmelden kunt u vrijblijvend een mail sturen naar woonservice@vestia.nl t.a.v. afdeling verhuur Achterklooster. De afdeling verhuur neemt binnen 5 werkdagen contact met u op. Vermeld in de e-mail uw contactgegevens en uw vraag en/of interesse.

Zeskamp op 17 september

Op donderdag 17 september is het tijd voor de Zeskamp in het Vroesenpark. Van 11.00 tot 14.00 uur nemen bewoners van verschillende wijken met een team deel aan zes onderdelen. Dat wordt gezellig!

De Noord Sport! Zeskamp is voor de bewoners van de verschillende wijken binnen het gebied Rotterdam Noord en wordt georganiseerd door DOCK. Wijkbewoners kunnen een team vormen en daarmee een gezellige sportieve middag beleven. Door leuk samen te sporten kunnen bewoners elkaar op een sportieve manier beter leren kennen.

Voorbereiden

Een tiental straten in Noord gaat zich goed voorbereiden voor de zeskamp. In de zomervakantie zijn daar namelijk al sportactiviteiten te doen als voorbereiding op Noord Sport!.

Bootcamp

Op donderdag 3 september organiseert DOCK een bootcamp voor vrijwilligers en actieve bewoners in Rotterdam Noord. Tijdens deze bootcamp worden de vrijwilligers op een uitdagende en pittige manier getraind voor de Zeskamp. Samenwerking en gezelligheid staan hierin voorop.

Aanmelden

Een wijkteam bestaat uit zes personen. Je kunt je individueel aanmelden. Op de dag zelf stelt de organisatie de teams samen. Elke team heeft een teamcaptain om het team aan te moedigen. Iedereen van 18 jaar en ouder mag zich opgeven en de deelname is gratis.

Opgeven voor de Zeskamp kan bij de participatiemakelaar:
Amanda Arthur
aarthur@dock.nl
06 49 46 21 61

Iwan Redan

Er komt een Bekende Nederlander naar de Zeskamp! Exprofvoetballer Iwan Redan begeleidt de deelnemers namelijk.

Programma

De Zeskamp is van 11.00 uur tot 14.00 uur in het Vroesenpark. We laten de precieze programmering nog even een verrassing. Het zijn in elk geval zes onderdelen waarbij een team goed moet samenwerken.

Een actieve getrainde sporter hoeft u niet te zijn om deel te kunnen nemen. Sportkleding en sportschoenen zijn wel verplicht.

Informatie

Blijf via de website www.rotterdamnoordsport.nl op de hoogte van de Zeskamp. U kunt ook meer informatie krijgen via de participatiemakelaar van DOCK.

DOCK heeft Beyond Yourself ingeschakeld om de Zeskamp te begeleiden. De zeskamp biedt een fantastische kans om kennis te maken met de unieke werkwijze van de Beyond Yourself trainers Iwan Redan en Mike Overdiep.

Fitness brengt verandering

Beyond Yourself is een fitnessbedrijf dat levens verbetert in Rotterdam en omstreken. We fungeren echter niet alleen als aanbieder van zowel groeps- als personaltrainingen. Bij ons staat de mindset centraal. Het is het belangrijkst dat mensen een manier van denken ontwikkelen, waarbij het bewust worden van het 'eigen kunnen' centraal staat. En dat 'eigen kunnen' ligt verder dan je denkt. We bestaan nu vijf jaar en hebben in die tijd veel levens zowel veranderd als verbeterd.

Individueel trainingsprogramma

Het bedrijf is opgericht door eerdergenoemde oud-profvoetballer Iwan Redan, die met al zijn ervaringen in de topsportwereld ervoor zorgt dat leden van Beyond Yourself (wij noemen ze ook wel Yonders) het best mogelijke platform krijgen vanuit waar ze zich willen verbeteren. De een wil spieren opbouwen, de ander wil meer cardiogericht tewerk gaan. Voor iedereen is een apart trainingsprogramma, waardoor Beyond Yourself zich volledig onderscheidt van anderen.

Lekker in de buitenlucht

Wij zijn van mening dat het gebruiken je eigen lichaamsgewicht de beste manier van trainen is. We trainen het liefst in de frisse buitenlucht, zonder overbodige apparaten; de meeste Beyond Yourself trainingen worden dan ook buiten gegeven. Als het weer het toelaat is niks zo bevredigend als buiten zijn en lekker bewegen. Met elkaar voor elkaar, samen challenges aangaan! Dat is de BY-manier.

Kom tennissen bij Aeolus Oledo

Tijdens Noord Sport! stelt tennisvereniging Aeolus Oledo de deuren open. U kunt op verschillende tijdstippen een proefles volgen.

Op 8, 9 en 10 september kunt u op twee tijdstippen komen kennismaken met de sport en de vereniging. De eerste les is om 10.00 uur en de tweede les start om 14.00 uur. Per dagdeel is er plek voor 20 deelnemers. Iedereen van 18 jaar en ouder is welkom.

Locatie

U maakt kennis met deze leuke buitensport op tennispark Blijdorp in het Vroesenpark.

Tennisles

U krijgt met de andere deelnemers een gratis tennisles aangeboden en krijgt uitleg over de mogelijkheden om verder in deze sport de top te halen. Er is zelfs het Nederlands kampioenschap 90-plus, dus leeftijd is geen excuus om het niet te proberen.

Lenen

Heeft u geen materiaal? Geen probleem! Wij hebben natuurlijk leenrackets! Zelf sportschoenen meenemen is wel handig.

Tennislessen
dinsdag 8 september
woensdag 9 september
donderdag 10 september
10.00 - 11.30 uur
14.00 - 15.30 uur
Tenniscentrum Blijdorp (Vroesenpad)

Schaatsvereniging geeft skatelessen

Schaatsvereniging Rotterdam geeft op verschillende data open skatelessen. Er zijn aparte lessen voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

Kinderen

Kinderen van 6 tot 12 jaar kunnen twee zondagen in het Roel Langerakpark meedoen aan een open skateles van Schaatsvereniging Rotterdam. Tijdens deze les doen we verschillende oefeningen, zoals remoefeningen, bochtjes rijden en slalom. De les wordt altijd afgesloten met een potje hockey op skates.

Geen skates?

Tijdens het skaten is voor de veiligheid het dragen van bescherming (helm, pols- en kniebescherming) belangrijk. Kinderen die geen skates en/of bescherming hebben, kunnen gewoon meedoen! Je kunt namelijk materiaal lenen van Schaatsvereniging Rotterdam.

12-plussers

Iedereen van 12 jaar en ouder kan op drie woensdagen naar het wielerparcours van Wielerclub Ahoy komen (Landscheiding 101). Dat is de plek waar Schaatsvereniging Rotterdam regelmatig traint.

Techniek

Tijdens de training is er aandacht voor de techniek, maar worden er ook kilometers gemaakt. Het dragen van een helm is verplicht. Knie- en polsbescherming wordt geadviseerd.

www.svrotterdam.nl

SV Rotterdam

Open skateles 6 tot 12 jaar
Zondag 6 september 9.30 – 11.00 uur
Zondag 20 september 9.30 – 11.00 uur
Langerakpark

Open skateles 12 jaar en ouder
Woensdag 9 september 17.45 – 19.00 uur
Woensdag 16 september 17.45 – 19.00 uur
Woensdag 23 september 17.45 – 19.00 uur
Landscheiding 101

Sport, fun & entertainment bij de Sport op Maat dag

De Sport op Maat dag is weliswaar niet in Rotterdam Noord, maar kan wel interessant zijn voor mensen met een beperking uit Noord.

Foto: Kees Spruijt

Op zaterdag 12 september van 12.00 tot 16.00 uur vindt op Sportplaza Zuiderpark (naast Ahoy) de Sport op Maat dag plaats. Net als de vorige keren kunnen mensen uit heel Rotterdam - met een beperking én ieder ander - vele sporten leren kennen en zich laten informeren over praktische zaken rondom sporten en bewegen. Als een sport je bevalt, kun je deze wellicht daarna bij jou in de buurt gaan beoefenen!

Quintis Ristie

Dit jaar is het fun- en entertainmentgehalte op de Sport op Maat dag nóg hoger dan anders. Lach bijvoorbeeld mee met host Quintis Ristie. Of ga uit je dak bij optredens van Andrea Hazes - de vrouwelijke lookalike - en de G-based Band of kom lekker springen op het grote luchtkussen. Het evenement is gratis en bovendien is aanmelden niet nodig.

Mogelijkheden

Rotterdam is een echte sportstad. Mensen met een beperking kunnen er ook vele kanten op. Toch kent nog niet iedereen het brede aanbod van sportmogelijkheden. Bovendien is het niet altijd even gemakkelijk uit te vinden welke activiteiten en clubs het best bij je passen. De verenigingen die aanwezig zijn op de Sport op Maat dag helpen hierbij. Er zijn 24 verschillende sporten die je kunt komen uitproberen, waaronder: atletiek, (rolstoel)tennis, dans, voetbal en er is zelfs een grote tank waarin je kunt leren duiken! Neem dus je sportkleren en zwemspullen mee. Er is voor ieder wat wils; je hebt de hele middag om alles uit te proberen.

BN-ers

Ben je even uitgesport of uitgeswingd? Schiet dan een bekende sporter aan. Barbara van Bergen is bijvoorbeeld van de partij. De speelster van het Nederlands Paralympisch basketbalteam vertelt je graag waarom sporten en bewegen zo goed zijn. En misschien worden er nog nieuwe Rotterdamse sporttalenten ontdekt, want er is die dag ook een talentscout van NOC*NSF aanwezig. Daarnaast kun je ook kijken naar de korfbalcompetitie, de demonstratie rolstoelbasketbal en/of een heuse honkbalwedstrijd.

Gezellig

Vele mensen met een beperking ervoeren al dat de Sport op Maat dag hét evenement is waar je kunt proeven van legio sporten. Talloze familieleden, vrienden, begeleiders en anderen ondervonden eveneens de bijzondere combinatie van enerzijds aantrekkelijke sport- en beweegactiviteiten en aan de andere kant nuttige informatiestands en een hoop gezelligheid.

Informatie

Wil je meer weten over de Sport op Maat dag? Ga dan naar de website of volg Rotterdam Sport op Maat op Facebook.

rotterdam sport op maat

www.rotterdam-sportopmaat.nl

Sport op Maat dag:
zaterdag 12 september
12.00 - 16.00 uur
Sportplaza Zuiderpark (naast Ahoy)

Got2Groove DanceCentre

Got2Groove DanceCentre heeft activiteiten voor jong en oud. Kom tijdens Noord Sport! meedoen en ontdek hoe leuk dansen is!

Got2Groove heeft een leuk aanbod aan danslessen. De eerste les is gratis, daarna kost het vijf euro per les. Got2Groove DanceCentre heeft tijdens Noord Sport! vier leuke lessen op verschillende tijdstippen.

Kleuterdans

Uw kleintje verdient het ook om lekker te dansen! Er is een gebrek aan activiteiten voor kleuters en Got2Groove DanceCentre doet hier iets aan. Kleuterhiphop is helemaal hip, kom het een keertje proberen! Tijdens Noord Sport! op maandag om 16.00 uur (in de Pootstraat).

Hiphop

Voor iedereen van 13 jaar en ouder is er op maandag om 18.00 uur dansles. Wil jij leren dansen en de populairste dansstijlen leren bij jou in de buurt? Sinds kort is dit mogelijk bij Got2Groove DanceCentre. Je krijgt les van topdocente Raisa Fairbairn die van elke les weer een feestje maakt. Azonto, hiphop, afrohouse, het zit allemaal in deze les!

Clipdance

Voor iedereen van 13 jaar en ouder is er op maandag om 18.00 uur clipdance. Wil je leren dansen zoals Beyoncé, Rihanna of Chris Brown? Bij clipdancing doe je dezelfde choreo's als uit de clip! Kom langs en leer dezelfde moves als de echte artiesten!

Volwassenen

Om 10.00 uur op woensdag is het de beurt aan meisjes en vrouwen van 18 jaar en ouder. Deze les, bewegen op muziek voor volwassenen, bestaat uit 50% dansen op muziek en 50% spierversterkende oefeningen! Wilt u lekker bewegen op aanstekelijke muziek, afvallen en leren dansen tegelijkertijd? In Noord is er eindelijk een les voor volwassen dames die langzaam aan hun conditie willen werken en dit op een leuke en gezellige manier willen doen.

Kleuterdans, 0 - 6 jaar
maandag 7, 14 en 21 september
16.00 - 16.45 uur

Dansles 13+, hiphop, azonto
maandag 7, 14 en 21 september
18.00 - 19.00 uur

Clipdance 13+
maandag 7, 14 en 21 september
18.00 - 19.00 uur

Bewegen op muziek voor dames 18+
woensdag 9, 16 en 23 september
10.00 - 11.00 uur

Pootstraat 82-84

Provenierswijk: 25e Schoolsportvereniging van Rotterdam

Er staat een belangrijke mijlpaal op het programma. Kinderen uit de Provenierswijk kunnen vanaf woensdag 9 september op en rond de school volop aan de slag met sport.

Basisscholen De Provenier en De Klimop (Klein Cool) starten vanaf 9 september namelijk samen de 25e Schoolsportvereniging in Rotterdam, die SSV Provenierswijk gaat heten. Peter van Veen (directeur Sport & Cultuur, gemeente Rotterdam) geeft het officiële startsein.

Lekker Fit!

De Provenier en De Klimop Klein Cool zijn scholen die deelnemen aan het programma 'Lekker Fit!' van gemeente Rotterdam. Met dit programma zetten deze basisscholen extra in op een gezonde, actieve leefstijl van de kinderen. De twee scholen breiden de sportieve mogelijkheden uit door nu te starten met SSV Provenierswijk.

Sporten

De kinderen kunnen door SSV Provenierswijk in georganiseerd verband sporten. De sporten waaraan de kinderen kunnen meedoen zijn dans, karate en atletiek; sporten die zij zelf hebben uitgekozen. De verenigingen die de trainingen gaan verzorgen zijn Got2Groove, Rotterdam Atletiek en Dojo Katsu Heiwa.

Foto: Kees Spruijt

Coördinator

Elke SSV heeft een coördinator, die onder andere contact met ouders en verenigingen heeft en zorgt dat de trainingen worden ingepland. Vincent Kieviet is de coördinator voor SSV Provenierswijk. De gymleraar van De Provenier heeft er zin in en benadrukt het doel van de SSV. 'Waar kinderen normaal gesproken vanwege het geringe sportaanbod in de wijk naar verenigingen buiten de wijk moeten, brengt de schoolsportvereniging de verenigingen naar de kinderen toe. Dit betekent dat de kinderen direct na schooltijd in de buurt van hun eigen basisschool kunnen sporten.' De kinderen krijgen les van clubtrainers, kunnen na een aantal proeftrainingen lid worden van de sportvereniging en spelen uiteindelijk mee in de reguliere competitie.

SSV's in Noord

De Schoolsportvereniging is een initiatief van Stichting Sportsupport en wordt uitgevoerd in samenwerking met Rotterdamse sportverenigingen. In totaal sporten er wekelijks al meer dan 2500 kinderen via de SSV in Rotterdam. Naast SSV Provenierswijk zitten er in Noord nog twee: SSV Kloosterbuurt en SSV Oude Noorden.

School Sport Vereniging Provenierswijk

Feestelijke opening SSV Provenierswijk
woensdag 9 september 12.00 tot 13.30 uur
De Provenier (Harddraverstraat)

Noord Fietst dag

Zaterdag 5 september staat het Noordplein in het teken van fietsen.

Fietsplein

Bandenplakworkshop, fietslessen, een fietsdebat, éénwielers! Naast de Rotterdamse Oogst markt, die deze zaterdag ook neerstrijkt in Noord, staan er op het plein ook tenten waar alles met fietsen te maken heeft.

Leuk

U kunt de gebiedscommissie laten weten hoe de fietsers er voor staan in Noord tijdens het fietsdebat of in gesprekken met de leden. Maar het gaat natuurlijk ook over hoe gezond en leuk fietsen is. En dat kunt u zelf beleven tijdens de Noord Fietst dag die om 11.00 uur begint en tot 15.00 uur duurt.

Noord Fietst dag
zaterdag 5 september
11.00 - 15.00 uur
Noordplein

Open dag bij fysiotherapie Plus

Fysiotherapie Plus nodigt u op zaterdag 12 september uit op een open dag.

Mensen kunnen die dag bij ons een Fysio Health Scan laten doen. Deze scan gaat onder andere om het meten van kracht en conditie. Bent u benieuwd hoe het met uw lichamelijke conditie gesteld is? Kom dan naar fysiotherapie Plus voor de scan.

Kortingsactie

Voor de mensen die direct lid willen worden hebben we een leuk aanbod. U kunt gratis een maand komen trainen en krijgt een forse korting op het abonnementsgeld gedurende drie maanden.

Cadeautje

Voor alle geïnteresseerden ligt er een handige bidon te wachten. U komt toch ook?

Open dag
zaterdag 12 september
Voorburgstraat 14

FysiotherapiePlus

Kom kennismaken bij Scouting Calandtroep

De scoutinggroep Calandtroep is een groep die zeer actief is binnen gebied Noord. Op zaterdag 19 september kunnen kinderen met hun ouders kennismaken met de scouting.

De kennismakingsdag vindt plaats rondom ons groepshuis aan de Noorderkanaalweg 26. Voor iedereen van 6 tot 18 jaar hebben we die dag leuke activiteiten op het programma staan. Ouders zijn natuurlijk ook welkom.

Speedboot

Meevaren met een speedboot of in een hijskraan boven water zweven; dat kun je bij ons doen op 19 september. Is dat je wat te spannend? Kom dan gezellig je eigen stokbrood bakken, wat je natuurlijk ook lekker mag opeten met een beker limonade erbij. Het moederschip (de Odysseus) ligt aan wal, dus dat kun je bekijken. Misschien vindt je het leuk om zelf een sleutelhanger te maken, die mag je natuurlijk ook mee naar huis nemen.

Er is nog meer te doen en alles is gratis! Voor de ouders die meekomen is er koffie en thee.

Groepen

De scoutinggroep Calandtroep kent drie afdelingen. Kinderen van 7 tot en met 11 jaar horen bij de welpenhorde. Jongens en meisjes van 11 tot en met 17 jaar zitten bij de zeeverkenners. De laatste groep is het begeleidingsteam.

Kennismakingsdag scouting
zaterdag 19 september
10.00 tot 12.00 uur
Noorderkanaalweg 26

Informatie

Kijk voor meer informatie over Scouting Calandtroep op de website: www.calandtroep.com

Scoutinggroep Calandtroep

Health check en beweegactiviteit

Avant sanare verzorgt op 3 september van 10.00 uur tot 14.00 uur in het Vroesenpark een gezondheidscontrole en beweegtraining.

Nog voor Noord Sport! echt van start gaat is er een leuke activiteit die we hier toch even onder de aandacht willen brengen.

Voor wie?

Iedereen van 18 jaar en ouder kan op 3 september inzicht krijgen in zijn/haar gezondheid. Ontdek of u meer actie nodig heeft.

Workshop

Er is op de donderdag voor de start van Noord Sport! namelijk een workshop. Deze wordt gegeven door integraal leefstijlcoaches van Avant sanare. Mensen krijgen dan een health check. Hierbij meten ze verschillende zaken, zoals gewicht, vetpercentages, spiermassa en mentale gezondheid. Zo weet u of u op de goede weg bent of dat het voor uw gezondheid beter is om nog wat meer te gaan bewegen.

Bewegen

Vervolgens is er een leuke beweegactiviteit door een vrijwillig Beweegmaatje. Goede voornemens hoeven zo geen voornemens te blijven, maar kunt u meteen in de praktijk brengen!

Test uw fitheid en kom gezellig meedoen!

www.avantsanare.nl

Health check en beweegactiviteit
Donderdag 3 september
10.00 – 14.00 uur
Vroesenpark

Duimdrop op drie pleinen in Noord

In de maand van Noord Sport organiseren De Duimdroppen in Noord naast de reguliere activiteiten een sport- en beweeg activiteit voor jongens, meisjes, mannen en vrouwen.

Op verschillende dagen en tijden kunt u aansluiten bij leuke activiteiten.

Kussengevecht

Kom op woensdag 9 september om 13.00 uur naar het Ammersooiseplein. Er wordt in samenwerking met Noordplus, Dock, STWN en BSW een bruisende middag georganiseerd die in het teken staat van sport en bewegen. Bij De Duimdrop op het Ammersooiseplein kun je die middag je wagen aan een kussengevecht boven water!

Wil je geen nat pak dan kun je je altijd nog vermaken bij het pannavoetbal of de vele andere activiteiten, workshops en presentaties op het Ammersooiseplein.

Rijbewijs

Heb je nog geen rijbewijs?! Dan kun je een poging doen deze te halen op woensdag 23 september vanaf 13.30 uur bij Duimdrop Koningsveldeplein. Daar kun je die middag op de skelterbaan, onder leiding van instructeur Roy, je skelterrijbewijs halen. Je moet wel onder de 18 jaar zijn, het rijbewijs is alleen voor 18-.

Worstelen

Heb je al een skelterrijbewijs, kom dan je krachten meten bij het sumoworstelen bij De Duimdrop op het Johan Idaplein. Hou jij je staande tijdens de strijd? Ook op het Johan Idaplein begint de activiteit bij De Duimdrop om 13.30 uur.

Woensdag 9 september 13.00 uur
Ammersooiseplein

Woensdag 23 september 13.30 uur
Koningsveldeplein

Woensdag 23 september 13.30 uur
Johan Idaplein

Excelsior voetbal wijktoernooi

Excelsior4All organiseert op vrijdag 25 september een wijktoernooi voor alle jongens en meisjes in de leeftijdscategorie 6 t/m 14 jaar die van voetbal houden.

Alle kinderen die deelnemen aan de voetbalclinics van Excelsior4All in Rotterdam Noord zijn welkom. Daarnaast wordt er via de samenwerkende Excelsior Schools gecommuniceerd dat er een wijktoernooi is. Lijkt het je leuk? Kom dan naar de Schoterbosstraat en doe mee!

Toernooi

Op het Cruyffcourt daar is Excelsior van 16.00 uur tot 19.00 uur aanwezig zijn om een 5 tegen 5 toernooi te organiseren. Deelname is gratis! Zowel jongens als meisjes zijn welkom.

Indeling

Alle kinderen van 6 tot en met 9 jaar die willen deelnemen, kunnen zich vanaf 15.30 uur aanmelden op het Cruyffcourt. Om 16.00 uur start het toernooi voor hen.

Voetbal wijktoernooi
vrijdag 25 september 2015

16.00 tot 17.30 uur
kinderen van 6 t/m 9 jaar

17.30 tot 19.00 uur
kinderen van 10 t/m 14 jaar

Schoterbosstraat (Cruyff Court)

Om 17.00 uur kunnen de 10 tot en met 14 jarigen zich aanmelden. Het toernooi voor kinderen van die leeftijd start om 17.30 uur.

Colofon

Uitgave van:
Noord Sport!
010 442 29 88
info@rotterdamnoordsport.nl
www.rotterdamnoordsport.nl

Eindredactie en vormgeving:
Communiceer Nu
010 213 65 93
info@communiceernu.nl
www.communiceernu.nl
Ontwerp logo Noord Sport!: Pressure Line.

Oplage:
22.000 exemplaren.

Verspreiding:
Deze krant is huis-aan-huis verspreid in Rotterdam Noord.

Foto's:
Diverse foto's in deze krant zijn gemaakt door:
Frank Zwinkels
Hans Roovers
Kees Spruijt
ADS fotografie
Mick Otten
(noord010inbeeld.blogspot.com)