



Menukaart - Zorg & welzijn





INHOUD

• 1.1 Menukaart	3
• 1.2 Kosten	3
• 1.3 Vragen	3
• 2.1 Thema's	5
• 2.1 Uniek sporten	6
• 2.3 Voeding	9
• 2.4 Beweging	11
• 3.1 Evenementen en participatie	15
• 3.2 Buurtsportcoach plus	16



1.1 MENUKAART

1.

Je ontvangt de menukaart voor januari 2026 online van jouw contactpersoon bij Halderberge Beweegt.



2.

Mocht je vragen hebben dan kan het fijn zijn een online gesprek aan te vragen met de projectleider zorg van Halderberge Beweegt.



3.

bespreek met alle vestigingen welke behoeftes er zijn met betrekking tot alle interventies.



4.

Vraag uiterlijk voor mei 2026 aan van welke interventies uw organisaties gebruik wilt maken. Dit kan aangegeven worden in een mail naar uw contactpersoon met de ingevulde



5.

We maken voor juni 2026 bekend welke interventies er worden toegewezen in komend schooljaar.

1.2 KOSTEN

Alle kosten zullen zijn in overleg. Meestal is dit gratis. Omdat wij een aanbesteding zijn van Gemeente Halderberge.

1.3 VRAGEN

Bij begrijpen dat u na het lezen van deze menukaart nog nieuwe vragen zijn ontstaan. U kunt altijd een persoonlijk online teamsgesprek aanvragen met uw contactpersoon van Halderberge Beweegt of de desbetreffende projectleider. Daarom zullen wij vrijblijvend al uw vragen beantwoorden.



2.1 THEMA'S

Uniek Sporten
Specials Unlimited
Uniek Sporten-dag
Hulpvragen

Gezonde voeding
Supermarkt-tours

Bewegen
Seniorengym
Wandelgroepen
Summer en Winterfun

Leefstijl
Buurtsportcoach+

2.1.1 SPECIALS UNLIMITED

Specials Unlimited is een laagdrempelig en toegankelijk beweeg- en ontmoetingsprogramma voor mensen met een beperking. In een veilige en fijne omgeving ontdekken deelnemers activiteiten die passen bij hun mogelijkheden en interesses. Begeleiders en professionals zorgen voor persoonlijke aandacht, structuur en plezier.

Het programma draait vooral om samen zijn: elkaar ontmoeten, plezier maken en samen in beweging komen.

Specials Unlimited laat deelnemers ervaren wat wél mogelijk is, vergroot zelfvertrouwen en versterkt sociale verbinding.

Kosten: Gratis

Duur: Ochtend

Meer informatie: www.halderbergebeweegt.nl/uniek-sporten



2.1.2. UNIEK SPORTEN-DAG

De Uniek Sportendag is een speciale sportdag voor mensen met een beperking, waarin plezier, bewegen en ontmoeten centraal staan. Deelnemers maken kennis met verschillende aangepaste sporten, begeleid door ervaren professionals en verenigingen uit ons netwerk. Alle activiteiten zijn toegankelijk, veilig en afgestemd op het niveau en de mogelijkheden van iedere deelnemer.

Het doel van deze dag is om te ontdekken welke sporten wél mogelijk zijn — zodat iedereen kan ervaren wat bij hen past en met zelfvertrouwen in beweging kan blijven.

Kosten: Gratis

Duur: Ochtend (1 keer per jaar)

Meer informatie: www.halderbergebeweegt.nl/uniek-sporten





2.1.3. HULPVRAGEN

Organisaties en oudereninstellingen kunnen cliënten die vallen onder de Uniek Sporten-doelgroep kosteloos doorverwijzen voor een persoonlijk gesprek bij ons op kantoor.

Tijdens dit gesprek bekijken we samen met de cliënt zijn of haar omstandigheden, mogelijkheden en wensen. Zo onderzoeken we of Halderberge Beweegt passende ondersteuning kan bieden.

Voor meer informatie of om een doorverwijzing te bespreken, kunnen jullie altijd contact met ons opnemen.

Kosten: Gratis

Duur: 1 uur

Meer informatie:

www.halderbergebeweegt.nl/hulpvraag-uniek-sporten

SCAN ME



2.2. SUPERMARKT-TOURS

Bereid uw cliënten voor op een gezonde en energieke start binnen hun nieuwe weg.

De Supermarkt-Tour van Halderberge Beweegt biedt inwoners een interactieve en praktijkgerichte ervaring om gezonde keuzes te leren maken. Door smaaklessen, opdrachten en een speels supermarktspel ontdekken inwoners zelf wat gezonde voeding is en passen ze dit direct toe.

Het programma wordt uitgevoerd door gekwalificeerde JOGG-professionals, is wetenschappelijk onderbouwd en volledig ontzorgd voor scholen. Inwoners voelen zich energiever en zelfverzekerder.

Kosten: Gratis

Duur: 3 uur

Meer informatie:

www.halderbergebeweegt.nl/supermarkttours





HALDERBERGE
BEWEEGT

Bedankt!

Groetjes van
B&O de Klinkert (de Doorgies)



2.3. SENIORENGYM

Seniorengym Halderberge biedt ouderen een veilige en plezierige manier om fit te blijven. Met aangepaste oefeningen verbeteren senioren hun balans, kracht en mobiliteit, terwijl ze sociale contacten opbouwen. Voor cliënten betekent dit meer zelfstandigheid en welzijn; voor instellingen is het een waardevolle toevoeging die het aanbod verrijkt, betrokkenheid vergroot en bijdraagt aan een gezonde, actieve leefomgeving.

Kosten: Gratis

Duur: Nader te bespreken

Meer informatie: www.halderbergebeweegt.nl/seniorengym

2.4. WANDELGROEPEN

Wandelinggroepen Halderberge bieden deelnemers een gezellige en actieve manier om dagelijks in beweging te blijven. Wandelen versterkt conditie, balans en spierkracht, en bevordert sociale contacten. Voor grotere organisaties kunnen we zelfs een eigen wandelinggroep opzetten binnen de organisatie. Waar mogelijk maken we ook gebruik van fitroutes om balans en spierkracht verder te trainen. Voor deelnemers betekent dit meer gezondheid, energie en verbondenheid; voor organisaties en instellingen is het een waardevolle toevoeging die het aanbod verrijkt, vitaliteit bevordert en een actieve, betrokken leefomgeving stimuleert.

Kosten: Gratis

Duur: 1 uur onder begeleiding

Meer informatie: www.halderbergebeweegt.nl/fitroutes

SCAN ME





2.5. KOPPELEN

Beweeg- en cultuurmaatjes Halderberge helpen cliënten actief en sociaal betrokken te blijven door hen te koppelen aan een sport- of cultuurvereniging of een beweegmaatje. Halderberge Beweegt beschikt over een groot netwerk van verenigingen en contacten, waardoor er altijd een passende match mogelijk is. Dit bevordert fysieke gezondheid, mentale veerkracht en sociale contacten. Voor cliënten betekent het meer plezier, motivatie en verbondenheid; voor instellingen en organisaties is het een waardevolle toevoeging die participatie stimuleert, sociale cohesie versterkt en bijdraagt aan een actieve, gezonde leefomgeving.

Kosten: Gratis

Duur: 1

Meer informatie: www.halderbergebeweegt.nl/koppelen



"KLIMMEN IS BEWEGEND PUZZELEN ZONDER
PUZZELBOEKJE"

2.6. SUMMERFUN EN WINTERFUN

SummerFun en WinterFun bieden kinderen en jongeren een actieve en betekenisvolle invulling van de schoolvakanties. SummerFun richt zich specifiek op kinderen van ouders met een beperkt inkomen, zodat ook zij gelijke kansen krijgen om een zorgeloze en plezierige vakantie te beleven.

Tijdens beide programma's nemen deelnemers deel aan een gevarieerd aanbod van sportieve, spel- en creatieve activiteiten, volledig afgestemd op leeftijd en interesses. Het programma stimuleert plezier, beweging en sociale interactie, draagt bij aan de ontwikkeling van zelfvertrouwen en versterkt sociale verbindingen. SummerFun en WinterFun dragen bij aan een inclusieve, veilige en stimulerende vakantieomgeving, waarin alle kinderen de kans krijgen om zich actief en betrokken te ontwikkelen.

Summerfun

Kosten: 25,-

Duur: 1 week in de zomervakantie

Meer informatie:

www.halderbergebeweegt.nl/summerfun-2025-aanmelden

SCAN ME



Winterfun

Kosten: 7,50

Duur: 3 dagen in de kerstvakantie

Meer informatie:

www.halderbergebeweegt.nl/winterfun

SCAN ME





3.1. EVENEMENTEN EN PARTICIPATIE

WMO

Wij hebben een sterk netwerk voor iedereen die hulp nodig heeft op het gebied van sport en bewegen. Denk aan thema's als uniek sporten, eenzaamheid en doorverwijzing naar passende activiteiten.

INBURGERINGSCURSUS (ERKENDE UREN)

Wij kunnen mensen helpen met het behalen van uren tijdens hun inburgeringscursus. Dit sluiten we aan bij de interesses en mogelijkheden van de persoon.

VRIJWILLIGERSWERK

Voor iedereen die op zoek is naar meer sociale contacten en actief mee wil doen, koppelen wij bewoners aan verenigingen en vrijwilligersinitiatieven.

Meer informatie: www.halderbergebeweegt.nl/evenementen-en-participatie





3.2. BUURTSPOORTCOACH PLUS

Ons Buurtsportcoach Plus biedt inwoners directe en laagdrempelige toegang tot een GLI-coach (Gecombineerde Leefstijlinterventie). De buurtsportcoach is eenvoudig bereikbaar via WhatsApp en sociale media, zodat inwoners snel, indien nodig, doorverwezen kunnen worden naar passende ondersteuning.

Met persoonlijke begeleiding, praktische tips en korte lijnen helpt onze buurtsportcoach inwoners op weg naar een actievere en gezondere leefstijl. Het pakket maakt ondersteuning toegankelijk, persoonlijk en dichtbij — precies waar en wanneer inwoners het nodig hebben.

Contactgegevens:

Dionne van Duren
+31 6 22178452
info@halderbergebeweegt.nl





Menukaart - Zorg

