

Gewoon lekker actief met De Friesland Zorgverzekeraar



DE FRIESLAND ZORGVERZEKERAR

Wandelen door de natuur. Tot rust komen en genieten van het landschap en de mensen. Dat kan de komende tijd volop met De Friesland. De komende maanden worden tal van evenementen en wandeltochten gehouden, waaraan ook De Friesland Zorgverzekeraar meewerkt. Een hoogtepunt vormt het Beweeg en Doefestival op tweede Paasdag in het Stadspark in Groningen. Maar ook de 3 Provinciëntocht op 9 mei aanstaande in Bakkeveen belooft een succes te worden. Niet alleen is het een wandeltocht voor jong en oud, ook voor liefhebbers van Nordic Walking en mensen in een rolstoel is een speciale tocht uitgestippeld. Bovendien steunt u een drietal goede doelen: www.3provincienwandeltocht.nl. Heeft u na deze evenementen nog energie over, dan is de Vriendinnenwandeldag op 21 april misschien iets voor u. Ook de Vriendinnenwandeldag staat in het teken van een goed doel, namelijk Pink Ribbon. Dit is een organisatie die zich inzet voor vrouwen met borstkanker. Inschrijven kan via: www.vriendinnenwandeldag.nl. Het laatste grote wandelevenement dit voorjaar is de 11 Stedenwandeltocht van 19 tot en met 23 mei. Ook dit jaar worden 1000 deelnemers verwacht. Daarnaast is het mogelijk om een

eendaagse tocht te wandelen. Meer informatie vindt u te vinden op www.elfstedenwandeltocht.nl. Wilt u meer weten over De Friesland Zorgverzekeraar en de wandelactiviteiten. Bezoek dan eens de site: www.defriesland.nl

Alles nog eens op een rijtje:

13 april	Beweeg en Doefestival
21 april	Vriendinnenwandeldag
9 mei	3 Provinciëntocht
19 tot en met 23 mei	11 Stedenwandeltocht

Sportweken 2009

In de zomer van 2009 zal Sportstad Heerenveen drie sportweken organiseren voor kinderen van 10 t/m 14 jaar.

Sportweek 1: 6 juli t/m 10 juli
Sportweek 2: 3 augustus t/m 7 augustus
Sportweek 3: 10 augustus t/m 14 augustus

Voor de sporten turnen en zwemmen worden de eerste twee sportweken georganiseerd. Daarnaast zal de sportweek van 10 t/m 14 augustus geheel in het teken van judo staan. Kinderen die ervaring hebben met turnen, zwemmen of judo kunnen ervoor kiezen deel te nemen aan een sportweek. Het is van belang dat men wel ervaring heeft, omdat er op niveau trainingen worden gegeven. Elke dag worden er trainingen georganiseerd

onder begeleiding van gekwalificeerde en professionele trainers. Op maandag en vrijdag zal dit één training zijn in verband met aankomst en vertrek. Op dinsdag tot en met donderdag worden de dagen ingevuld met twee trainingen per dag. Elke training duurt twee à drie uur.

Naast het trainingsprogramma wordt er ook veel op recreatief gebied georganiseerd. Zo worden er tussen de trainingen recreatieve programma's aangeboden voor de kinderen. Wanneer zij willen rusten is dit ook mogelijk. Niet alleen overdag worden er recreatieve programma's aangeboden ook 's avonds is er voor de kinderen een avondvullend programma met onder andere een bonte avond, discozwemmen, een dropping etc. De

Ronde van Oranjewoud

Op zaterdag 9 mei 2009 wordt door Atletiekvereniging Heerenveen voor de vijftiende maal de



"Ronde van Oranjewoud" georganiseerd. Dit jaar is Sportstad Heerenveen hier actief bij betrokken om naast de bestaande wedstrijd- en prestatie lopen, voor de eerste keer een bedrijvenloop te organiseren. De bedrijvenloop bestaat uit een route van 10 kilometer, waarvoor elk bedrijf uit de regio zich kan aanmelden. De start is om 11.00 uur op het plein bij Sportstad Heerenveen aan de Abe Lenstra Boulevard, waarna de route verder gaat door de bossen van Oranjewoud. Bedrijven krijgen de mogelijkheid om meerdere teams aan te melden van maximaal zes personen. Het team kan gebruik maken van een arrangement, wat bestaat uit het onbeperkt nuttigen van koffie, thee en water, consumptiebonnen en een lunchbuffet. Ook ontvangt iedereen een leuke verrassingsherinnering.

Ook de bezoeker van de loop wordt vermaakt. Naast het aanmoedigen van de collegae, kan een bezoek gebracht worden aan de sportmarkt op het plein voor Sportstad. Diverse bedrijven presenteren hier hun producten of diensten op het gebied van sport.

De bedrijvenloop heeft niet alleen bewegen tot doel en sporten onder werknemers te stimuleren, maar geeft bedrijven tevens de mogelijkheid tot netwerken. Daarnaast versterkt deelname aan een bedrijvenloop het teamgevoel en kan met de collegae de strijd aangegaan worden om de beste tijd neer te zetten. Op dit moment is er al een groot aantal deelnemende bedrijventeams. U kunt zich nog met één of meerdere teams aanmelden voor de Ronde van Oranjewoud. De Ronde van Oranjewoud wordt gesponsord door Ingenieursbureau Oranjewoud en Runnersworld Heerenveen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sportstad Heerenveen via Sietske van Dijk. Tel. 0513- 614817. Aanmelden kan via www.sportstadheerenveen.nl.



accommodatie van Sportstad Heerenveen zal niet alleen gebruikt worden voor de sporten zwemmen, turnen en judo. De kinderen zullen in de sporthal blijven slapen.

De gehele week zal begeleid worden vanuit Sportstad Heerenveen. Ook zullen cursisten van de opleiding CIOS van het Friesland College ingezet worden om de kinderen te begeleiden. Aan het einde van de sportweek krijgen de deelnemers een herinnering mee naar huis. Gedacht moet worden aan een cd-rom met alle foto's en filmpjes van de sportweek.