

Valpreventie quote

Draag goed schoeisel, geen sloffen of gladde sokken in huis. Dit verhoogt het valgevaar maar draag dichte pantoffels of stevig schoeisel. De meeste valongelukken gebeuren in en om het huis.

Wil je meer weten over de valpreventiecursussen?

Neem contact op met buurtsportcoach Liane van Elp;

Liane.meppel@sportdrenthe.nl of bel naar 06-13702656

Valpreventie Training Vallen Verleden Tijd

Wanneer: Woensdag 24 juni t/m 26 augustus, 10 lessen, in totaal 10 weken

Tijdstip: 13.30 – 15.00 uur

Locatie: Gymzaal Oosterboer (KP Laan 22 in Meppel)

Kosten: €50 voor 10 lessen, gemeente Meppel betaalt de rest.

Wat is Vallen Verleden Tijd: een erkend groepsprogramma en valpreventietraining voor ouderen (65+) met een verhoogd valrisico. Het doel is om het aantal valpartijen en de ernst van het letsel te verminderen door angst weg te nemen en de coördinatie, balans en spierkracht te verbeteren

Aanmelden: Bel naar 0522-261688; de fysio doet een test bij u en geeft u advies om wel of niet deel te nemen aan de training.

Maak er in 2026 nog gebruik van omdat we in 2027 niet weten of we hiervoor subsidie ontvangen.

Doortrappen Fietstochten

Meppel Actief organiseert in samenwerking met de Fietzersbond en vanuit het project Doortrappen twee gratis fietstochten. Het gaat om een fietstocht van ongeveer 10.00 – 16.00 uur met leuke tussenstops.

Wat: Fietstocht Natuur & Cultuur

Wanneer: Donderdag 25 juni

Startpunt: Dorpshuis de Schalle in Nijeveen

Aantal km's: ongeveer 41 km

Zelf lunch meenemen

Wat: Fietstocht Historische gebouwen

Wanneer: Donderdag 20 augustus

Startpunt: De MensA, Witte de Withstraat 2A in Meppel

Aantal km's: rond de 35-40 km (later exact bekend)

Lunch: later bekend hoe dit georganiseerd gaat worden.

Aanmelden: stuur een mail naar Liane.meppel@sportdrenthe.nl of spreek voice mail in met je naam en telefoonnummer; en geef door aan welke fietstocht(en) je wilt deelnemen.

Aanmelden bowling middag

Maandag 22 juni 2026

Meppel Actief organiseert een bowling middag bij Pinz Bowling in Meppel (Kratonstraat 6A).

Wie: 55+ inwoners gemeente Meppel

Tijdstip: Ronde 1 start om 12.45 uur en ronde 2 start om 13.45 uur.

Deelname is **gratis**

Aanmelden: Stuur je naam en telefoonnummer naar jurjen.meppelactief@gmail.com

Of bel op maandag of woensdag naar Jurjen 06-13308710.

Muziekmomenten Danssoos

Meppel Actief, Welzijn Mensenwerk, Oranjevereniging Nijeveen, Stichting Welzijn Ouderen Nijeveen organiseren een Muziekmomenten Danssoos.

Wanneer: Maandag 22 juni 2026

Tijdstip: 10.00 – 11.30 uur

Entree: €15 inclusief aansluitend lunch

Waar: Feesttent Nijeveen (tegenover sporthal de Eendracht op het feestterrein)

Aanmelden: Stuur je naam en telefoonnummer naar Liane.meppel@sportdrenthe.nl

Wij gunnen u deze activiteit, kunt u deze €15 om welke reden dan ook niet betalen, laat het ons weten dan denken we met u mee.

Lambert Pot – kennismaken met mogelijkheden fietsen

Wilt u ook zo lang mogelijk veilig blijven fietsen?

Op donderdagen bent u van harte welkom bij Lambert Pot (Westerstouwe 35) om de mogelijkheden te bespreken over lage instapfiets, driewiel fiets en overige.

De medewerker neemt dan de tijd voor u om de mogelijkheden te bespreken en te testen.