

Papendrecht

in beweging

EDITIE 2025

**SNEEUW
OF ZON;**

wandelgroep
BoOost gaat
altijd op pad

**STICHTING
LEERGELD**

**HELPT
KINDEREN**

die willen
sporten

**IEDEREEN
IS WELKOM**

op de speelplek
in het
Vondelpark

**KOM IN
BEWEGING**
en geniet van de
omgeving!



**HET MAGAZINE OVER SPORTEN
EN BEWEGEN IN DE BUITENLUCHT**



Inhoudsopgave

PAPENDRECHT IN BEWEGING - UITGAVE 1



- 03** Kom in beweging en geniet van de omgeving!
- 04** Avondvierdaagse is een mooie sportieve traditie aan het begin van de zomer
- 05** Waar kun je sporten, spelen en bewegen in Papendrecht?
- 06** Buurtsportcoaches brengen hun liefde voor sport over op Papendrecht
- 08** Het sport- en beweegaanbod van Papendrecht op de kaart
- 10** Iedereen is welkom op de speelplek in het Vondelpark, met of zonder beperking



- 12** Watertappunten zorgen voor een frisse en gezonde dorstlesser
- 13** In de Beweegtuin ontstaan ook leuke en gezellige contacten
- 14** Van FC Straat en onderlinge voetbalwedstrijdjes tot vele andere sporten
- 15** Samen sporten, bewegen & ontmoeten via de schoolsportkalender
- 16** Voor iedereen is er wel een plekje bij een leuke wandelgroep
- 18** Sneeuw of zon, wandelgroep BoOost uit de Oostpolder gaat altijd op pad



- 20** De sport- en spelbus komt vanaf mei weer naar je toe
- 21** Beweegwijzer 60+Actief wijst senioren de weg naar alle mogelijkheden
- 22** Buiten trainen op fitnessstoestellen maakt je krachtig en blij
- 23** Calisthenics in de buitenlucht maakt je fitter en sterker
—
Fietsen en wandelen met routes en knooppunten
- 24** Stichting Leergeld helpt inwoners die willen sporten
—
Een groene omgeving is goed voor onze gezondheid en voor het klimaat



Kom in beweging en geniet van de omgeving!

Sporten en bewegen zijn goed voor onze spieren, conditie en gezondheid. Daarom geven we graag alle ruimte aan sportende en bewegende inwoners. Om samen te werken aan een fit Papendrecht.

Daarbij kijken we ook naar zaken die met sport samenhangen. Sporten of sport kijken doe je bijvoorbeeld vaak samen. Op het veld of op de tribune. Dat is goed om elkaar te ontmoeten en te leren kennen. En daarmee te voorkomen dat mensen zich eenzaam gaan voelen. Maar denk bijvoorbeeld ook aan mogelijkheden om met veranderingen in het klimaat om te gaan. Als gemeente maken we daarom bijvoorbeeld werk van parken, bomen en groen. Zodat we allemaal lekker kunnen sporten, spelen, fietsen, wandelen en bewegen in een koele omgeving. En al dat groen in onze omgeving is ook nog eens gewoon mooi.

Blader eens door deze krant. En kijk of er een manier van sporten of bewegen bijzit die je leuk vindt. Aan het enthousiasme van de sport- en beweegliefhebbers die aan het woord komen zal het in ieder geval niet liggen. Samen met hen nodigen we jou van harte uit om in beweging te komen en tegelijk te genieten van je omgeving. En van elkaar.

Wethouder Jan Dirk van der Borg en wethouder Wendy Renzen-van Leeuwen

Colofon

Vormgeving De Zaak Fortuin
Fotografie Richard van Hoek Fotografie

Teksten Marcel Sluijter/Scherp tekstwerk
Zie ook www.papendrecht.nl/sportengezondheid



Avondvierdaagse is een mooie sportieve traditie aan het begin van de zomer

'Start en finish zijn ook dit jaar weer op het Marktpllein', vertelt Joke Boer. Joke verzorgt voor speeltuinvereniging De Zonnebloem met andere vrijwilligers de jaarlijkse avondvierdaagse. 'Groepen lopen vijf kilometer. Individuele lopers kiezen meestal voor de tien kilometer. Maar allemaal doen ze mee om lekker in beweging te zijn, met elkaar te kletsen en te genieten van leuke plekken in Papendrecht.'

Dankbaar

Joke haalt met haar collega's al een jaar of tien veel plezier uit het organiseren van de avondvierdaagse: 'Het is altijd hartstikke leuk om de blijde gezichten van de bijna duizend deelnemers te zien. Vooral de laatste dag is altijd bijzonder. Dan worden de deelnemers begeleid door muziekgroepen en met medailles en bloemen gehuldigd.'

Het is 1973 als in Papendrecht de avondvierdaagse wordt gehouden. In hetzelfde jaar zong Gerard Cox: 't Is weer voorbij, die mooie zomer. Maar vanaf het eerste moment was de avondvierdaagse in Papendrecht vaak een moment waarop mooie zomers juist op gang kwamen. Dit jaar wandelen honderden Papendrechtters van maandag 2 tot en met donderdag 5 juni voor de 52^e keer langs mooie plekjes. Samen maken ze er weer sportieve en gezellige zomeravonden van.



Maar Joke heeft ook nog enkele wensen. Vooral als het om hulp gaat. Want het is een heel geregeld om alles in goede banen te leiden. Daarbij zijn vooral verkeersregelaars nodig. Joke: 'Dus ook al heb je maar een avond de tijd, dan ben je van harte welkom. De organisatie en de deelnemers zullen je dankbaar zijn met je hulp. Zo kunnen we deze mooie traditie samen in stand houden.'

✉ : avondvierdaagse@gmail.com

Waar kun je sporten, spelen en bewegen in Papendrecht?

Speel jij graag lekker buiten? Op schommels, glijbanen, hinkelbanen en wippen? In zandbakken en op klimtoestellen? Bij knikkerpotjes en tafeltennistafels? Of op veldjes waar je kunt voetballen, volleyballen, korfballen of hockeyen? Dan heb je in Papendrecht een enorme keuze. Je kunt terecht in meer dan twintig speeltuinen, op dertig trapveldjes en vele andere speelplekken met tientallen speeltoestellen.



Het Cruyff Court is één van de bekendste speelvelden van Papendrecht. Maar je kunt op nog veel meer plekken spelen. De bekendste speeltuinen van Papendrecht zijn met een route aan elkaar geknoopt. Dat zijn er veel te veel om zomaar even te bezoeken. Maar misschien vind je het leuk om te proberen in elke speeltuin een keer te spelen. Overal is meer dan genoeg te doen voor kinderen

tot ongeveer veertien jaar. Zoals een natuurspeeltuin, waar je van steen naar steen springt.

Buiten ravotten is goed voor je

Verspreid over Papendrecht staan verder meer dan vijftig doeltjes. Voor voetbal, maar bijvoorbeeld ook voor hockey. Daar kun je lekker sporten en ravotten met elkaar en

met andere kinderen. Kinderen met allerlei achtergronden, met en zonder beperkingen. Gewoon lol maken met elkaar. En het is ook nog eens goed voor je. Want je wordt er fitter van. En je hoort van andere kinderen hoe zij spelen en leven. Kom dus lekker rennen, springen, vliegen, vallen, opstaan en klimmen op al die leuke speelplekjes in Papendrecht.



Op deze kaart staan alle speellocaties. Wil je de meest recente versie zien?

[Klik hier](#)

Speel met honderden leuke toestellen

In dit magazine komen ze op verschillende plekken aan het woord: de buurtsportcoaches van Papendrecht. Sportliefhebbers die hun liefde voor sport graag overbrengen op inwoners van Papendrecht. En dat lukt! Hieronder vertellen ze meer over zichzelf en hun werkzaamheden, die onder meer gaan over clubondersteuning, het vitaliteitsakkoord en valpreventie.

Buurtsportcoaches brengen hun liefde voor sport over op Papendrecht



Angelique brengt senioren in beweging

Angelique Tubbing is coach voor senioren: ze helpt en traint sporters van zestig jaar en ouder. Bijvoorbeeld in de Beweegtuin. 'Bewegen op latere leeftijd helpt om je fit en gezond te houden', legt Angelique uit. 'Om in conditie en mobiel te blijven. Dat heeft als voordeel dat mensen langer de dingen kunnen doen die ze graag doen. Redenen genoeg dus om in beweging te komen en te blijven.'

Aanmelden, meer weten of vragen over sporten?

Neem dan contact op met Angelique Tubbing.

- Dinsdag 11:00 uur – 12:00 uur in het gemeentehuis
- Telefonisch: 06 – 18190388

Gezonde leefstijl voor kinderen met Kimberley

Kimberley Stadhouders werkt als buurtsportcoach onder meer aan een gezonde leefstijl voor kinderen. Ook helpt zij de wandelgroepen in Papendrecht.

Wil jij een nieuwe wandelgroep opzetten? Of ben je benieuwd op welke momenten groepen wandelen? Neem dan gerust contact met haar op via: kstadhouders@teamsportservice.nl

Cruyff coach Mark

Mark Scheer staat als Cruyff coach wekelijks op pleintjes bij sport- en spelactiviteiten. Zijn doel? Zoveel mogelijk inwoners in beweging brengen! Vooral kinderen en jongeren. 'Het Cruyff Court is een echte ontmoetingsplek', zegt hij. 'Een plek die kinderen de kans geeft samen buiten te sporten. Om te spelen en te bewegen. Om hun talent te ontwikkelen en nieuwe vrienden te maken. Om plezier te maken en hun gezondheid te verbeteren. Kortom: een ruimte voor kinderen om het beste uit zichzelf te halen!'

Timothy stimuleert sport en bewegen

Timothy is coördinator voor valpreventie en het Vitaliteitsakkoord. Met dit akkoord werken sportverenigingen, organisaties, onderwijs, bedrijven en de gemeente samen om te zorgen dat inwoners (meer) kunnen bewegen en sporten. 'We zetten ons in voor een gezonde en actieve leefstijl voor iedereen', vertelt hij. 'Met onze partners stimuleren we beweging zoals het organiseren fittesten voor 65+.'



▲ **Georganiseerde buitensport - Sport/beweeclubs**

Bij deze sportclubs kun je ook zonder lidmaatschap gebruik maken van een deel van hun faciliteiten.

Wijk	Vereniging
Oostpolder	VV Drechtstreek
Oostpolder	Papendrechtse IJclub
Noordoever	VV Papendrecht veld 5
Westpolder	DES '72

● **Bootcamps en obstacle run**

Bootcamp light	
Westpolder - start voor het Denksportcentrum	
maandag	19.30 uur
dinsdag	19.00 uur
woensdag	19.30 uur
vrijdag	08.30 uur
Marieke Brand, miekvp@hotmail.com	

Bootcamp en Obstacle Run training		
start en verzamelen bij VV Papendrecht op het Slobbengors		
Maandag	19.00 uur	Bootcamp
Dinsdag	09.00 uur	Bootcamp
Woensdag	18.00 uur	Obstacle training
Woensdag	19.00 uur	Bootcamp
Donderdag	19.00 uur	Bootcamp
Vrijdag	09.00 uur	Bootcamp
Zaterdag	08.00 uur	Obstacle training
Zaterdag	09.00 uur	Bootcamp

Bewust Fit, Jerry Jansen, info@bewust-fit.nl

◆ **Sport/beweegefaciliteiten in de openbare ruimte:**

Wijk	Faciliteit
Centrum	Schaakstenen Markt
Kraaihoek	Skatepark (bij het Sportcentrum)
Kraaihoek	Calisthenicstoestellen (Vijverpark)
Wilgendonk	Fitnessstoestellen (park tegenover winkelcentrum)
Oostpolder	Fitnessstoestellen (sportpark)
Westpolder	Hockeyveld/handbalveld (naast DES'72 - van der Palmstraat)
Westpolder	Volleybalveld (van der Palmstraat)

■ **Pannakooitjes buiten de speelvelden:**

Knotwilg/Prins Florisschool
Molenveld
Korenbloemstraat
Meindert Hobbemastraat
Grondel
Kindcentrum Prins Constantijn (Walmolen)
Van der Palmstraat, gedeeld veld (volleynet en twee baskets)
Boeieraak
Anne Frank school (Rozenstraat)
Duivenstraat, gedeeld veld (baskets). Asfalt als ondergrond.

De pannakooi op de Rembrandtlaan bestaat uit twee doelen en twee baskets. Dit geldt ook voor de kooi op het Sportcentrum (Lange Tiendweg). Het zijn dus gecombineerde kooien.

KLIK HIER OM DE INTERACTIEVE PLATTEGROND IN JE BROWSER TE BEKIJKEN

-  Combinatie sport en spelen
-  Speellocaties

Iedereen is welkom

op de speelplek in het Vondelpark, met of zonder beperking

Een draaimolen, trampoline en allerlei andere toestellen om met vriendjes mee te spelen. Vriendjes zonder, maar ook vriendjes met een beperking. En als jullie lekker spelen, kunnen je vader en moeder of opa en oma gezellig kletsen aan de picknicktafel. Want op de speelplek in het Vondelpark is echt iedereen welkom. Van jong tot oud. En het maakt al helemaal niet uit waar je vandaan komt.



Henny en Bianca voor de speelplek

Meer informatie

[Klik hier](#)

Als ze dromen, zien Henny en haar dochter Bianca Kanninga het helemaal voor zich: het Vondelpark als plek waar alle Papendrechtse elkaar tegenkomen. Waar kinderen met elkaar spelen op allerlei leuke toestellen. Toestellen die voor iedereen te gebruiken zijn. Ook al zit je in een rolstoel of heb je een beperking. 'Want wij vinden dat iedereen welkom moet zijn op speelplekken. En dat het belangrijk is dat iedereen respect heeft voor elkaar. Of je nou wel of geen beperking hebt', zeggen Henny en Bianca.

Makkelijk te bereiken

Het idee om in Papendrecht voor zo'n speelplek te zorgen, komt door beperkingen van Dylan, de bijna vijftienjarige zoon van Bianca. Hij kan alleen spelen als hij de toestellen makkelijk kan bereiken. Dat geldt natuurlijk ook voor andere kinderen met een beperking. Daarvoor moeten bijvoorbeeld de paden er omheen in orde zijn. Op- en afritten maken het kinderen in een rolstoel makkelijker.

Droom

Om deze droom waar te maken, benaderden Henny en Bianca bedrijven. 'Zo haalden we geld op. Daarmee konden we in 2023 enkele toestellen kopen en plaatsen', vertellen ze. 'Vanaf het begin was de trampoline favoriet. Nu worden de draaimolen, glijbaan, speelhelling, picknickbank en een

paneel om zelf muziek mee te maken geplaatst. Deze worden met paden met elkaar verbonden. Ook met het bestaande basketbalveldje, klimnet en voetbalkooi. In april 2025 werd de speelplek officieel geopend. We zijn best wel trots om te zien dat het steeds drukker wordt. En dat iedereen het hier naar zijn zin heeft en het helemaal geweldig vindt.'

“Vooral de trampoline is al heel erg populair”

Watertappunten zorgen voor een lekker frisse en gezonde dorstlessen

Papendrecht heeft twee watertappunten: een op de hoek Eilandstraat-Oude Veer en eentje bij het Cruyff Court aan de Oostkil. Behalve goed voor het milieu zijn deze tappunten ook goed voor de gezondheid.

Want drinkwater is een gezonde dorstlessen. Het kan een mooie afwisseling zijn voor frisdranken met suiker. Het Nederlandse kraanwater behoort tot het beste ter wereld. Dat komt vooral door de hoge eisen die aan de kwaliteit worden gesteld. In Papendrecht maken niet alleen de voetballende en sportende kinderen op het Cruyff Court graag gebruik van het watertappunt. Ook zijn de tappunten geliefd bij de wandelgroepen.

Zie ook <https://drinkwaterkaart.nl/waar-kan-ik-gratis-water-tappen/>



Waar vind ik de Beweegtuin?

De Beweegtuin is te vinden aan de Markt 24, naast het gemeentehuis. De lessen duren een uur en starten op dinsdag om 13.30, op woensdag om 11.30 en op vrijdag om 13.00 uur. Bij slecht weer worden de lessen in het gemeentehuis gehouden.

Lekker bewegen is goed op elke leeftijd. Het zorgt ervoor dat je beter in je vel zit. Bekende voordelen zijn een gezonde bloeddruk en een gezond gewicht. Een betere nachtrust en een goed humeur. Maar bewegen verkleint ook het risico op vallen en vervelende blessures. In de Beweegtuin is iedereen van harte welkom om hier op een leuke en gezellige manier aan te werken.

In de Beweegtuin ontstaan ook leuke & gezellige contacten



'De Beweegtuin werd in 2017 geopend door Olga Commandeur van het bekende tv-programma Nederland in Beweging. Daarna bleef het een beetje stil in de tuin', gaat beweegcoach Angelique Tubbing terug in de tijd. Inmiddels gaat het lekker en geeft ze elke week drie keer les.

Advies

'Dat gebeurt op een leuke manier. Zodat alle deelnemers het naar hun zin hebben. Met oefeningen voor kracht, balans, uithoudings- en reactievermogen. Of met hersengymnastiek. Bijvoorbeeld door middel van een dansje. We werken ook aan valpreventie en opstaan.

Een slimme vloer kan meten of mensen risico lopen om te vallen. Is dat het geval, dan kunnen ze daar een cursus voor volgen. Ik geef ook les in verzorgingshuizen. En tijdens mijn wekelijkse spreekuur op dinsdag om 11.00 uur in het gemeentehuis zijn alle zestig plussers welkom met vragen over bewegen', aldus Angelique, die zelf onder meer deed aan turnen, ritmische sport gymnastiek en aerobics: 'Ik kreeg ook passie voor lesgeven en gaf als fitnessstrainer les op verschillende plekken. Om mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen. Maar ook om er aan bij te dragen dat ze contact hebben met anderen en meedoen in de maatschappij.'

Op de fiets

'Sommige deelnemers komen met een rollator. Anderen op de fiets. Iedereen is welkom en kan meedoen! We passen de oefeningen aan op de deelnemers. We hebben het ook gezellig met elkaar. Na de les drinken we koffie. Sommige deelnemers doen ook andere activiteiten. Zoals schilderen of de Gouwe Ouwe concerten bezoeken. Als we iemand missen, gaan we even na of het wel goed gaat. Zo werken we er samen aan dat Papendrecht langer zelfstandig en prettiger ouder kunnen worden.'



Van FC Straat en onderlinge voetbalwedstrijdjes tot vele andere sporten

Johan Cruyff was één van de beste voetballers van de wereld. Hij geloofde in de kracht van sport. Daarom kwamen er Cruyff Courts: leuke en veilige plekken voor kinderen om elkaar te leren kennen. Om vriendschappen te sluiten en samen talenten te ontdekken. En om gewoon lekker te voetballen natuurlijk!



Ook in Papendrecht gebeurt er van alles op het Cruyff Court. Er wordt veel gesport en plezier gemaakt. 'Bijvoorbeeld tijdens de FC Straat, een idee van de bekende freestyle voetballer Soufiane Touzani', vertelt Mark Scheer, de Cruyff coach van Papendrecht. Mark heeft zelf een passie voor balsporten en vanaf zijn vierde jaar veel van die sporten gedaan. Maar, zoals hij zelf zegt: zijn hart gaat ook voor allerlei andere sporten sneller kloppen.

Trots

'FC Straat is echt heel populair', vervolgt hij. 'Als ik op het Cruyff Court ben, krijg ik heel vaak de vraag wanneer er weer voorrondes worden

gehouden. Dat is precies wat je wil horen. En daar zijn we best trots op. Bij de twee eerdere keren deden tachtig en honderd kinderen mee. En er staan veel ouders, broertjes en zusjes en opa's en oma's langs het veld. De winnaars mogen zich de Koningen van het Cruyff Court noemen. Zij gaan door naar de regionale play offs. En daarna misschien wel naar de landelijke finale.'

Sportiviteit en respect

'Bij het Cruyff Court denk je vooral aan voetballen. Maar er gebeurt hier veel meer. Zoals elkaar leren kennen. We praten ook met elkaar over de regels die op Cruyff Courts gelden. Zoals respect en sportiviteit. Maar het is ook

belangrijk dat kinderen hier andere sporten kunnen ontdekken. Daar zorgen we bijvoorbeeld samen met Heroes of the Cruyff Courts voor. Dat zijn jongeren van 14 tot 21 jaar die van sport houden. Zij krijgen de kans om van alles te organiseren. Ik help hen daarbij.'

'Daarnaast willen we de komende zomer samen met Papendrechtse sportverenigingen clinics te doen. Iedereen kan meedoen. Want het is ook belangrijk om hier mensen met verschillende achtergronden bij elkaar te brengen en plezier te laten beleven. Iedereen is dan ook van harte welkom!'

"Iedereen is welkom op het Cruyff Court"



"Samen sporten, bewegen, & ontmoeten via de schoolsportkalender"

Schrijf je eenvoudig in voor school-sportevenementen op PuurPapendrecht.nl

Sporten op school is leuk. Samen met schoolmaatjes sporten is nog leuker. Wil je als school of als vereniging zoveel mogelijk leerlingen laten weten wat er allemaal te doen is, gebruik dan de Schoolsportkalender op PuurPapendrecht.nl

Op PuurPapendrecht.nl vind je een kalender die eenvoudig duidelijk maakt wat er allemaal te doen is voor leerlingen. Sportaanbieders en verenigingen kunnen hier het hele jaar hun activiteiten op plaatsen. Veel activiteiten zijn gratis, andere kunnen via de website gelijk worden betaald. Meestal is de prijs voor deelname een euro.

Blij

'Als een activiteit in de Schoolsportkalender staat, kunnen kinderen en ouders inschrijven', licht Leni van Mourik van PuurPapendrecht toe. 'Dat werkt heel makkelijk voor de kinderen die zich inschrijven. Maar ook voor de school of vereniging die het organiseert. Zij krijgen bijvoorbeeld automatisch een overzicht van alle deelnemers. Verenigingen en scholen zijn er heel blij mee dat het zo makkelijk gaat en tijd bespaart. En met PuurPapendrecht zijn we er blij mee dat we op deze manier scholen, verenigingen en leerlingen bij elkaar kunnen brengen. Zodat zij gezellig samen kunnen sporten. Heb je hulp nodig om activiteiten te plaatsen? Mail dan even naar info@puurpapendrecht.nl, dan gaan wij je helpen.'



PuurPapendrecht.nl

Delen is verbinden

Voor iedereen is er wel een plekje bij een leuke wandelgroep

De gemeente Papendrecht wil van onze woonplaats een echte wandelstad maken. Daarom zijn de afgelopen jaren verschillende wandelgroepen opgezet. Hieronder lees je meer over de groepjes die wekelijks een stukje wandelen. En na afloop meestal een kopje koffie of thee met elkaar drinken. Dat is niet alleen goed voor de gezondheid maar ook nog eens gezellig.

Dagelijks wandelen verlaagt de bloeddruk en cholesterol in het bloed. Daarnaast verbetert het de conditie van hart en bloedvaten. Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes met maar liefst 58 procent. In Papendrecht zijn de volgende wandelgroepen actief.

“Papendrecht wil een echte wandelstad worden”



Wie mee wil wandelen, kan gewoon langskomen op een van de locaties. De wandelgroepen ontvangen nieuwe deelnemers met open armen.

Wil je zelf een wandelgroep starten? Dat kan! Neem dan contact op met Kimberley Stadhouders, kstadhouders@teamsportservice.nl

Via de services van NOC*NSF is het mogelijk om gratis deel te nemen aan de cursus Wandelbegeleider (niveau 1) van de Koninklijke Wandel Bond Nederland. AV Passaat verzorgt deze cursus.

[Klik hier](#)

Wijk	Organisatie	Dag en tijdstip		Startlocatie
Oostpolder	Wandelgroep AV Passaat	Maandag	9.00 - 10.00 uur	AV Passaat (Andoornlaan 38)
	Wandelgroep AV Passaat	Donderdag	9.00 - 10.00 uur	AV Passaat (Andoornlaan 38)
	Sportief wandelen AV Passaat	Dinsdag	20.00 - 21.00 uur	AV Passaat (Andoornlaan 38)
	Sportief wandelen AV Passaat	Donderdag	20.00 - 21.00 uur	AV Passaat (Andoornlaan 38)
	Nordic wandelen AV Passaat	Vrijdag	19.00 - 20.00 uur	AV Passaat (Andoornlaan 38)
	Wandelgroep BoOost	Maandag	14.00 - 15.00 uur	Verhage (Markt van Matena 2)
	Powerwalking	Woensdag	19.30 – 20.30 uur	FitVision/Fysio Papendrecht Douwes Dekkerlaan 1b, info@fitvision.nl
Molenvliet	Wandelgroep wijk Molenvliet	Maandag	10.00 - 11.00 uur	De Spil (Stellingmolen 176)
Kraaihoek	Wandelgroep gemeentehuis	Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	Gemeentehuis (Markt 22)
Oosteind en De Kooy	Wandelgroep De Kooy	Dinsdag	10.00 - 10.30 uur	Wijkgebouw de Kooyker (Pieter Zeemanlaan 37A)
	Wandelgroep De Kooy	Dinsdag	10.00 - 11.00 uur	Wijkgebouw de Kooyker (Pieter Zeemanlaan 37A)
Noordoever	Wandelgroep Merwe stappers	Woensdag	10.00 - 11.00 uur	VV Papendrecht (Anthony Fokkerweg 3)
Wilgendonk	Wandelgroep wijk Wilgendonk	Donderdag	10.00 - 11.00 uur	Manege PRC (Amberdreef 40)

Sneeuw of zon, wandelgroep BoOost uit de Oostpolder gaat altijd op pad

e. anitaboogaard37@gmail.com
i. <https://puurpapendrecht.nl/berichten/wandelgroep-boost>

[Klik hier](#)

“We lopen gewoon door en hebben het heel gezellig met elkaar”



Regen, sneeuw of zonneschijn: het maakt de leden van wandelgroep BoOost in de Oostpolder niet zo gek veel uit. Wandelen is hun lust en hun leven. Dat betekent dat er elke maandag vanaf 14.00 uur een uurtje wordt gewandeld. In weer en wind. ‘We hebben het hartstikke gezellig. En het is een heel fijn steuntje in de rug om dit samen te doen’, vertelt organisator en wandelcoach Anita Boogaard.



Zelf heeft Anita altijd gesport. ‘Ik begon met turnen’, vertelt ze. ‘Ik heb gedanst. Ik deed aan zwemmen, tennis, badminton. Heel veel sporten vind ik gewoon leuk om te doen. Daarin ben ik ook nog steeds heel trouw. Momenteel ga ik bijvoorbeeld een keer of drie per week naar de sportschool.’

Boost

‘En daarnaast wandel ik hartstikke graag. Lekker buiten en goed voor je gezondheid. Toen ik las dat de gemeente wandelgroepen ging opzetten, wilde ik dan ook graag

helpen. De eerste keer, in oktober 2022, deden al dertig mensen mee. De reacties waren gelijk fantastisch. Vanaf dat moment gaan onze wandelmiddagen eigenlijk altijd gewoon door. Onder de naam BoOost. Dat is een samentrekking van mijn naam, die van mijn kat, van de Oostpolder en van de boost die je er van krijgt. Als het regent of sneeuwt nemen we paraplu's mee. Meestal lopen we een uur en leggen we een kilometer of vijf af. We starten en eindigen altijd bij Verhage op de Markt van Matena. De ene keer gaan we richting Slidrecht

of het Alblasserbos. De andere keer bijvoorbeeld naar het Merwehoofd. Na afloop drinken we gezellig koffie en thee met elkaar.’

‘Dat je met elkaar op pad gaat is een mooi steuntje. We zijn er voor alle leeftijden en blijven als groep bij elkaar. Als we stilstaan om bijvoorbeeld jonge kuikentjes te bekijken, zet ik een paar leuke foto's in onze groepsapp. Die gebruik ik ook voor eventuele mededelingen. Deelnemers hoeven zich verder niet aan of af te melden, meedoen is gratis en iedereen is welkom.’

“Slagbal en trefbal zijn favoriet”

De sport- en spelbus komt vanaf mei weer naar je toe



Slagbal en trefbal zijn heel erg populair bij kinderen die naar de Sport- en spelbus komen, laten Susanne en Sander van Suppord weten. Vanaf de meivakantie rijden zij weer met de bus door Papendrecht. Langs sportveldjes en scholen. Vol met spullen om lekker samen mee te sporten en te spelen.

‘Vanaf mei rijden we met de bus elke donderdagmiddag naar een schoolplein’, laten Susanne en Sander weten. ‘Elke keer bij een andere school. We gaan ook naar het Vondelpark, het Molenveld en het Cruyff Court. Plekken waar lekker veel kinderen bij elkaar zijn. Hopelijk hebben we vaak een zonnetje op ons gezicht.’

Slagbal favoriet

In de bus zitten onder meer spullen om te hockeyen en te korfballen. Om te volleyballen en te voetballen. Susanne: ‘Maar natuurlijk ook voor slagbal en trefbal. Dat zijn echt de favorieten van veel kinderen. Maar je kunt ook kennismaken met andere sporten en spellen. Zoals skippyballen, oud Hollandse spelletjes, zoals ringwerpen of vier op een rij. Samen op skies lopen. Met elastieken ‘jongleren’. Daar wordt altijd veel bij gelachen.’

Stralende gezichten

‘De stralende gezichtjes van de kinderen zijn hartstikke mooi om te zien. Ze kunnen natuurlijk ook zelf ideetjes doorgeven over wat ze willen doen. Wij kunnen hen informatie geven over sportverenigingen. Daarbij krijgen we deze zomer ook hulp van leerlingen uit de sportklas van het Willem de Zwijger College. Zij gaan nog meer leuke activiteiten verzorgen. In de zomer zijn we op woensdagmiddag bijvoorbeeld van 15.30 tot 17.30 uur bij het Cruyff Court. Ook daarover horen we graag ideeën van de kinderen zelf. Via school krijgen de kinderen te horen waar we zijn met de sport- en spelbus en wat er verder te doen is. Daarbij is iedereen altijd welkom. Je mag dus ook komen als je op een andere school zit. Vergeet geen flesje water mee te nemen, want van al dat gesport krijg je best dorst.’



“Waar en bij wie moet ik zijn om te sporten?”

Beweegwijzer 60+Actief wijst senioren de weg naar alle mogelijkheden

Senioren hebben andere sportieve wensen en behoeften dan jongeren. Hun beleving is anders. Gezelligheid en elkaar ontmoeten spelen een belangrijke rol. Sommigen sporten het liefst met leeftijdgenoten. Anderen vinden dat niet zo belangrijk. Alle mogelijkheden zijn op een rij gezet in de Beweegwijzer 60+Actief.

Waar kun je wandelen of aan yoga doen? Op welke plek moet ik zijn en hoe laat? De antwoorden op deze en andere vragen zijn te vinden in de Beweegwijzer. Zo is niet alleen informatie te vinden over locaties, maar ook over tal van activiteiten. Van bridge, biljarten en badminton, tot fitness, yoga, volleybal en wandelen. De Beweegwijzer 60+ Actief kan afgehaald worden in het gemeentehuis en bij de bibliotheek.



www.papendrecht.nl/sportengezondheid

[Klik hier](#)



Buiten trainen op fitnessstoestellen maakt je krachtig en blij



Behalve in het Vijverpark kun je op meer plekken fitnessstoestellen in de buitenlucht gebruiken. Bijvoorbeeld in de Wilgendonk, op het grasveld bij Albert Heijn. En de laatste aanwinsten zijn te vinden in het Oostpolderpark, bij vv Drechtstreek en schietsportvereniging De Vrijheid.

In oktober zijn hier drie toestellen geplaatst. Een airwalker om te werken aan je uithoudingsvermogen. Een twister voor de spieren in je onderlichaam. En een tricep dips voor je armen. De toestellen worden veel gebruikt door de sportwandelaars van AV Passaat. AV Passaat heeft het

initiatief genomen om deze toestellen te plaatsen en hiervoor contact gelegd met de gemeente via het Vitaliteitsakkoord. Maar natuurlijk is iedereen welkom om ermee aan de slag te gaan. Daar krijg je power van. En als bonus een lach op je gezicht.

Calisthenics in de buitenlucht maakt je fitter en sterker

Fitness waarbij je vooral je eigen lichaamsgewicht en verschillende toestellen gebruikt. Om push-ups, pull-ups, sit-ups en dips te doen. Waarmee je fitter en sterker wordt. Dat is calisthenics. Papendrecht heeft verschillende plekken waar iedereen vanaf 8 jaar tot 60+ deze sport kan doen. Lekker in de buitenlucht.

De calisthenicstoestellen in het Vijverpark werden in maart 2023 in gebruik genomen. Ze staan aan de kant van de Kennedylaan. Vanaf dat moment wordt er goed gebruik van gemaakt. Daarom kreeg de gemeente te horen dat er interesse was voor lessen om inwoners wegwijs te maken in calisthenics. In samenwerking met de bekende Jason Bonam werden vele Papendrechtters verleid om mee te doen.



Calisthenics is een sport die vaak beoefend wordt als extra uitdaging en buitenvariant naast fitness en turnen. Met behulp van de toestellen kan men zijn of haar lichaam sterker en fitter maken door het eigen lichaamsgewicht als weerstand te gebruiken. De toestellen kunnen gebruikt worden voor oefeningen zoals: push-ups, pull-ups en sit-ups.



“Op avontuur dichtbij huis”

Fietsen en wandelen met routes en knooppunten

Wat hebben de molens van Kinderdijk, de Biesbosch, Schoonhoven en Dordrecht gemeen? Al deze plekken zijn door fietsliefhebbers opgenomen in routes die ook door Papendrecht lopen. Of je nu een korte wandel- of fietstocht wilt maken of een lange trektocht, routes en knooppunten wijzen je de weg. En dragen bij aan een gevoel van avontuur.

Wil je de deur uit en wandelend of op de fiets op pad, maar heb je geen zin om ver te reizen? Of lang te zoeken naar speciale routes? Ontdek dan met routes die liefhebbers hebben uitgezet, dat ook een wandel- of fietstocht dicht bij huis verrassend kan zijn. Door Papendrecht zelf, bijvoorbeeld over de dijk en door het Alblasserbos. Welke route je ook kiest, vaak word je verrast door plekjes die je nog niet eerder had gezien. Word je enthousiast en wil je ideeën opdoen. Kijk dan eens op www.fietsknoop.nl/fietsroutes/papendrecht of www.knooppunten.nl.

Stichting Leergeld helpt inwoners die willen sporten

Wil jij als inwoner graag sporten, maar is dat moeilijk om te betalen? Stichting Leergeld Drechtsteden kan jou misschien helpen.

‘Wij zijn er voor kinderen van ouders met geldzorgen’, legt Aaike Kamsteeg van de stichting uit. ‘Het gaat om ouders die een inkomen hebben van hoogstens 140% van het minimum. Met de hulp die de kinderen ontvangen, kunnen ze net als hun klasgenoten meedoen aan activiteiten op school, met sport en cultuur.’

Kinderen van 4 tot 12 jaar op de basisschool kunnen € 300,- per jaar besteden. Zit je op het voortgezet onderwijs dan gaat het om € 790,-. Het geld kan besteed worden aan de contributie voor een sportvereniging en sportkleding. Maar bijvoorbeeld ook voor een fiets, laptop, muziekles, instrumenten, schoolreisjes of excursies.

Aaike: “Door samenwerking met de Stichting Jarige Job kunnen kinderen op hun verjaardag ook een verjaardagsbox krijgen. Met Sinterklaas zorgt de Stichting Zak vol Geluk voor een passend geschenk.”

Voor Papendrechtters van 18 jaar en ouder zorgt Stichting Leergeld Drechtsteden er (in het Sport- en Cultuurfonds 18+) voor dat jaarlijks € 250,- gebruikt kan worden voor sport en cultuur. Aaike: “In de praktijk blijkt dat dit vaak wordt gebruikt voor sportactiviteiten. Dat is gezellig en goed voor de gezondheid.”

Kijk voor precieze bedragen en meer informatie op www.leergelddrechtsteden.nl

[Klik hier](#)



Een groene omgeving is goed voor onze gezondheid en voor het klimaat

Ook Papendrecht heeft te maken met veranderingen in het klimaat. Denk aan hoge temperaturen en droogte. Heftige regenbuien en stormen. Daardoor kunnen bomen en groen verdrogen. Buurten met veel steen worden warmer. En straten komen onder water te staan. Daarom wil Papendrecht zich aanpassen aan het klimaat.

Dat gebeurt door stenen te vervangen door groen. Want meer groen zorgt voor verkoeling. Groen neemt ook regenwater beter op. Daarmee gaan we verdroging en wateroverlast tegen. Door bomen te planten, zorgen we voor schaduw en verkoeling. Ook groene gevels en daken helpen om onze omgeving koeler te maken. En al die stukjes groen zorgen er bij elkaar opgeteld voor dat we zin krijgen om te bewegen.

Daarom bekijkt de gemeente waar extra bomen en groen een plek kunnen krijgen. Maar bijvoorbeeld ook zitplekjes, natuurlijk van duurzame materialen. Daarmee maken we de omgeving mooier en koeler. Zeker als zulke plekken aan elkaar verbonden worden en langere routes ontstaan met veel schaduw. Daarbij kan ook gebruik gemaakt worden van de schaduw van gebouwen. Of van de koelte van natuurschoolpleinen. Dat helpt ook om leerlingen te leren over veranderingen in het klimaat. Belangrijk is daarbij ook dat bomen de tijd en ruimte krijgen om groot te groeien. Tot slot bekijkt de gemeente of de twee watertappunten in Papendrecht (op het Cruyff Court en bij de kruising Eilandstraat-Oude veer) kunnen worden uitgebreid.