



Bewegwijzer 60+

Gemeente Papendrecht 2019 - 2020



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	2
Bewegen van 60 tot 90 jaar	3
Stijldansen	3
Sjoelen	3
Sportief wandelen	3
Wandelen	3
Nordic Walking	3
Bowls	3
Hiphop, Yoga, Zumba-shape, jumping+pound	4
Fysio-Fitness senioren (lichamelijke klachten: COPD, valpreventie, artrose, etalagebenen, endoprothesen)	4
High Shape (vetverbranding)	4
Callanetics	4
Bodyshape	4
Club Yoga	4
Sportief wandelen	5
Aqua Vitaal	5
Seniorenzwemmen	5
50+ Bootcamp (buiten wandelen met oefeningen)	5
Huis Vrouwen Gym H.V.G.	5
Jeu de boules	5
Korfbal recreatief	5
60+ Actief	6
Meer Bewegen voor Ouderen	6
Bewegen met de Wii spelcomputer	6
Badminton voor volwassenen (m/v)	6
Vutness	6
Dames fit recreatie	6

INLEIDING

De gemeente vindt het belangrijk dat de sociale samenhang en de leefbaarheid aantrekkelijk zijn. In het kader van de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) is aandacht voor zelfredzaamheid van ouderen in Papendrecht. Een actieve leefstijl en regelmatig bewegen kunnen hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

Als een 60 plusser de stap zet om (weer) iets te willen doen aan bewegen, is de vraag hoe men erachter komt wat de mogelijkheden zijn. Bij wie kan men wandelen en waar kun je stijdansen? Op welke dag en hoe laat? Wie is het contactpersoon voor aanmelden of informatie? Om het aanbod overzichtelijk te maken is een beweegwijzer gemaakt.

Senioren hebben andere wensen en behoeften op sportief gebied dan jongeren. De prestatiebeleving is anders en het sociale aspect speelt een belangrijke rol. Sommige senioren willen graag alleen met leeftijdgenoten aan de slag, terwijl andere senioren daar niet zoveel waarde aan hechten.

De verzamelde informatie is verwerkt in een deze Beweegwijzer 60+. De verwerkte gegevens komen uit het sportief-actieve aanbod van de verenigingen, de commerciële sportinstellingen, non-profit organisaties en de zorgcentra van Papendrecht. Er zal wel rekening mee gehouden moeten worden dat het aanbod dat verwerkt is aan veranderingen onderhevig is. De eerste Beweegwijzer stamt uit 2008. De veranderingen in het aanbod zijn verwerkt in deze uitgave 2019-2020.



Activiteit **Bewegen van 60 tot 90 jaar**
Wie: Graag bewegen
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Woensdag 09:30 – 10:30 uur
Contact: Ans de Graag 06 18 79 77 56
E-mailadres: ansdegraag@gmail.com

Activiteit **Stijldansen**
Wie: BWI Sterk Papendrecht
Waar: Buurthuis de Spil/Molenvliet
Wanneer: Woensdag/even weken 19:30 – 22:00 uur
Contact: De heer H.J. de Goeij (078) 61 53 064
E-mailadres: vrijwilligers@bwi-papendrecht.nl

Activiteit **Sjoelen**
Wie: BWI Sterk Papendrecht
Waar: Buurthuis de Spil/Molenvliet
Wanneer: Vrijdag 14:00 – 16:00 uur
Contact: Judith v. Gulik (078) 61 54 741

Activiteit **Sportief wandelen**
Wie: A.V. Passaat
Waar: In overleg
Wanneer: Dinsdag en donderdag 20:00 uur
Contact: Mevrouw M. Janssen (078) 61 52 172
E-mailadres: penningmeester@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit **Wandelen**
Wie: A.V. Passaat
Waar: In overleg
Wanneer: Maandag, donderdag en zaterdag 09:00 uur, dinsdag 19:00 uur
Contact: Mevrouw M. Janssen (078) 61 52 172
E-mailadres: penningmeester@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit **Nordic Walking**
Wie: A.V. Passaat
Waar: In overleg
Wanneer: Maandag en donderdag 09:00 uur, vrijdag 19:00 uur
Contact: Mevrouw M. Janssen (078) 61 52 172
E-mailadres: penningmeester@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit **Bowls**
Wie: Bowlsclub Papendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Woensdag 14:00 – 16:00 uur
Contact: Mevrouw P. van Keulen (078) 61 55 197
E-mailadres: paulavankeulen@hotmail.com



Activiteit

Wie: Fit & Fun
Waar: Sportzaal de Kooy
Wanneer: Vrijdag 09:00 – 10:00 uur
Contact: Mevrouw J. Faro 06 41 69 60 46
E-mailadres: info@fitenfun.eu
Website: www.fitenfun.eu

Sportief wandelen

Activiteit

Wie: Sport Papendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Donderdag en dinsdag 11:00 – 11:30 uur
Contact: Mevrouw M. Kooy (078) 77 08 162

Aqua Vitaal

Activiteit

Wie: Sport Papendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Donderdag 10:45 – 12:00 uur
Contact: Mevrouw M. Kooy (078) 77 08 162

Seniorenzwemmen

Activiteit

Waar: Slobbengorsweg/d'Ertepeller
Wanneer: Maandag en donderdag 09:00 – 10:00 uur
Contact: Miranda Bakker 06 55 71 39 88
E-mailadres: info@gewichtsccoachmirandabakker.nl, r.bakker276@upcmail.nl
Website: www.gewichtsccoachmirandabakker.nl

50+ Bootcamp (buiten wandelen met oefeningen)

Activiteit

Wie: Mevrouw Zuidema
Waar: (SP) Zaal Merwede (SP) zaal 6
Wanneer: Maandag 14:00 – 15:00 uur Maandag 15:30 – 16:30 uur
Contact: Mevrouw L. Zuidema (078) 61 51 902
E-mailadres: luciezuidema@hotmail.com

Huis Vrouwen Gym H.V.G.

Activiteit

Wie: Boules Amis
Waar: Vondellaan 158 (terrein VU)
Wanneer: 1 april tot 1 oktober: woensdag 19:00 – 21:30 uur
Contact: De heer L. van der Made (078) 61 51 049
E-mailadres: lavdmade@hotmail.com

Jeu de boules

Activiteit

Wie: P.K.C.
Waar: PKC hal
Wanneer: Woensdag 21:00 – 22:00 uur
E-mailadres: secretaris@pkc-korfbal.nl, riet@stuijvandenherik.nl

Korfbal recreatief



Activiteit **60+ Actief**
Wie: BWI Sterk Papendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Maandag 08:30 – 09:30 uur
Contact: (078) 61 54 741
E-mailadres: ansdegraag@gmail.com

Activiteit **60+ Actief**
Wie: BWI Sterk Papendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Woensdag 10:45 – 11:45 uur
Contact: Pauline vd Kraan (078) 61 54 741
E-mailadres: info@sterkpapendrecht.nl

Sportzaal de Kooy
Woensdag 11:00 – 12:00 uur

Activiteit **Meer Bewegen voor Ouderen**
Wie: Rivas
Waar: Rivas, locatie De Markt
Wanneer: Dinsdag en vrijdag 09:30 – 10:30 uur
E-mailadres: m.van.wijnen@rivas.nl

Activiteit **Bewegen met de Wii spelcomputer**
Wie: Rivas
Waar: Rivas, locatie De Markt
Wanneer: Woensdag 15:00 – 16:00 uur
Contact: (078) 64 11 344

Activiteit **Badminton voor volwassenen (m/v)**
Waar: Sportcentrum Papendrecht
Wanneer: Vrijdag 08:30 – 10:00 uur
Contact: Anton van der Wijst (078) 61 54 520
E-mailadres: antonvdwijst@tele2.nl

Activiteit **Vutness**
Wie: FitVision
Waar: Douwes Dekkerlaan 1b
Wanneer: Maandag en woensdag 10:00 – 11:00 uur
 Dinsdag en vrijdag 11:00 – 12:00 uur
Contact: Mevrouw M. Kros (078) 64 11 758
E-mailadres: info@fitvision.nl
Website: www.fitvision.nl

Activiteit **Dames fit recreatie**
Wie: Gymnastiekvereniging Olympia
Waar: J. Catslaan 1
Wanneer: Maandag 09:00 – 10:00 uur
E-mailadres: secretaris@olympia-papendrecht.nl
Website: www.olympia-papendrecht.nl





Papendrecht

Gemeente Papendrecht
Afdeling Maatschappelijke Ontwikkeling
Projectleider sport en bewegen Heidi van Dam
Markt 22, 3351 PB Papendrecht
Postbus 11, 3350 AA Papendrecht
Telefoon (078) 770 62 94
www.papendrecht.nl/sportstimulering